ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

“Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi tayarlawdıń aktual mashqala hám sheshimleri”

RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASÍ

MATERIALLARÍ TOPLAMÍ





2026-jıl,
15-16-oktyabr

Nókis – 2026

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASI SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASI JOQARI BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALI

“DENE TÁRBIYA HÁM SPORT BOYINSHA QÁNIGELERDI TAYARLAWDIŃ AKTUAL MASHQALA HÁM SHESHIMLERI” ATAMASINDAǴI RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASI

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLAR TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMO VA YECHIMLARI” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

15-16-Oktyabr, 2026-jıl

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Shólkemlestiriwshi komitet baslıǵı:

Erimbetov Bayrambay Karlıbaevich	– Filial direktorı, p.i.d. (DSc), professor.

Shólkemlestiriwshi komitet baslıǵı orınbasarı

Mambetnazarov Islambek Muratbaevich	– Ilimiy isler hám innovaciyalar boyınsha direktor orınbasarı, p.i.d. (DSc), professor.

Shólkemlestiriwshi komitet aǵzaları

Utemuratov Baxram Bekmuratovich	-Oqıw isleri boyınsha direktor orınbasarı, t.i.k.
Ametova Sveta Ganibaevna	– Ilimiy izertlewler, innovaciyalar hám ilimiy pedagog kadrlar tayarlaw bólimi injeneri
Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich	– "Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler" kafedrası baslıǵı p.i.b.f.d. (PhD), professor.
Toylibaev Sultanbek Muxidovich	– "Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası" kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d. (PhD), professor.
Primbetov Azamat Auezbaevich	– "Koordinacion hám ciklik sport túrleri teoriyası hám metodikası" kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d. (PhD), docent.
Seytmuratov Timur Shamshetovich	– "Sport oyınları teoriyası hám metodikası" kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d. (PhD), docent.
Astankulova Dilnur Furkat qızı	– Koordinacion hám ciklik sport túrleri teoriyası hám metodikası" kafedrası docenti, p.i.b.f.d. (PhD).
Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich	–"Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler" kafedrası docenti, ps.i.b.f.d. (PhD).
Tabınbaev Berik Askarovich	-"Sport oyınları teoriyası hám metodikası" kafedrası docenti.
Yusupov Amur Dawletbaevich	-"Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası" kafedrası stajyor oqtıtıwshı.
Darmenbaeva Klara Azat qızı	-"Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası" kafedrası docenti.
Xojanov Gafur Gayratbaevich	– "Kordinacion hám cikllıq sport túrleri teoriyası hám metodikası" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı

Juwaplı redaktor

Arzimbetov Tileubergen Tilepbergenovich	–"Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler" kafedrası docenti, ps.i.b.f.d. (PhD).
Mnajatdinov Qoblan Joldasbay ulı	–Ziyrek studentlerdiń ilimiy-izertlew iskerligin shólkemlestiriw bólimi baslıǵı

Joqarı bilimlendiriw, ilim hám innovaciyalar ministrliginiń 2026-jıl 16-yanvar kúngi “2026-jılda ótkeriletuǵın xalıqaralıq hám respublika kólemindegi ilimiy hám ilimiy-texnikalıq is-ilajlar haqqında”ǵı 11-sanlı buyrıǵına tiykar, Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialında “Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi tayarlawdıń aktual mashqala hám sheshimleri” atamasındaǵı respublikalıq ilimiy-ámeliy konferenciya usı jıldıń 15-16-aprel kúnleri ótkerildi.

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

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

®ÓzMDTSU Nókis filialı

I SEKCIYA. MILLIY HÁM OLIMPIYA SPORT TÚRLERI BOYINSHA QÁNIGELERDI TAYARLAWDIŃ TEORIYALIQ HÁM ÁMELIY TIYKARLARI

IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR UCHUN INKLYUZIV SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA MURABBIYLARNI PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAYYORLASH TIZIMI

O‘zDSA “Parasport va umumkasbiy fanlar” kafedrasi mudiri p.f.d. (DSc) professor L.B.Sobirova

Kalit so‘zlar: *inklyuziv sport, adaptiv jismoniy tarbiya, imkoniyati cheklangan bolalar, psixologik-pedagogik tayyorgarlik, sport murabbiylari, emotsional intellekt, individual yondashuv.*

Ключевые слова: *инклюзивный спорт, адаптивное физическое воспитание, дети с инвалидностью, психолого-педагогическая подготовка, спортивные тренеры, эмоциональный интеллект, индивидуальный подход.*

Keywords: *inclusive sport, adaptive physical education, children with disabilities, psychological and pedagogical training, sports coaches, emotional intelligence, individualized approach.*

Kirish. Zamonaviy dunyoda inklyuzivlik tamoyillari davlat va jamiyat taraqqiyotining eng muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Imkoniyati cheklangan hamda nogironligi bo‘lgan bolalarni jamiyatning teng huquqli a’zolari sifatida e’tirof etish, ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish global miqyosdagi ustuvor vazifadir. Respublikamizda ham inklyuziv ta’lim muhitini yaratish, adaptiv jismoniy tarbiya va para-sport turlarini ommalashtirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Inklyuziv sport imkoniyati cheklangan bolalarning nafaqat jismoniy salomatligini tiklash, balki ularni ijtimoiy muhitga moslashtirish, tengdoshlari bilan muloqot tizimini yo‘lga qo‘yish va jamiyatga integratsiya qilishning eng samarali va ta’sirchan vositasi hisoblanadi. Biroq, bu sohadagi davlat siyosati va strategik maqsadlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish bevosita yuqori malakali, zamonaviy bilimlarga ega bo‘lgan kadrlar sport murabbiylari bilan ta’minlanganlik darajasiga bog‘liq. Mavjud muammoning tub mohiyati shundaki, an’anaviy sport ta’limi va oliy ta’lim tizimida murabbiylarni tayyorlash dasturlari asosan sog‘lom sportchilar yoki odatiy pedagogik yondashuvlarga asoslangan. Sport maktablari va to‘garaklarida faoliyat yuritayotgan murabbiylarning aksariyati jismoniy rivojlanishida va ruhiyatida nuqsoni bo‘lgan bolalar bilan ishlashning o‘ziga xos xususiyatlarini chuqur anglamaydilar. Amaliyotda bolaning individual nosologiyasini (kar va zaif eshituvchi, ko‘zi ojiz, tayanch-harakat a’zolari shikastlangan yoki aqliy rivojlanishi orqada qolgan bolalar) hisobga olgan holda jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlashda jiddiy kamchiliklar ko‘zga tashlanmoqda. Tizimli psixologik-pedagogik tayyorgarlikka ega bo‘lmagan murabbiy inklyuziv muhitda dars o‘tish jarayonida metodik to‘siqlarga duch keladi, bu esa nafaqat mashg‘ulotlar samarasini pasaytiradi, balki bolalar salomatligi va xavfsizligiga ham xavf tug‘dirishi mumkin.

Ilmiy-pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiyaning tibbiy va biologik jihatlari ma’lum darajada o‘rganilgan bo‘lsa-da, murabbiylarni aynan psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlashning konseptual modellari va amaliy tizimi yetarlicha tadqiq etilmagan. Innovatsion texnologiyalar, interaktiv treninglar, keys-stadi (muammoli vaziyatlar tahlili) va xalqaro inklyuziv standartlarni integratsiya qilgan holda murabbiylarning malakasini oshirish metodikasi ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot maqsadi. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun inklyuziv sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda murabbiylarni psixologik-pedagogik tayyorlash tizimi bo‘yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. Xalqaro ilg‘or tajribalarga tayangan holda murabbiylarning emotsional intellekti, stressga chidamliligi va differensial o‘qitish mahoratini rivojlantiruvchi psixologik-pedagogik tayyorlash tizimining tarkibiy modelini loyihalash hamda mashg‘ulotlar sifatini oshirishga qaratilgan amaliy taklif va tavsiyalarini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijasi va ularni tashkil etish. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun inklyuziv sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda murabbiylarni psixologik-pedagogik tayyorlash tizimi - bu murabbiylarni nafaqat jismoniy mashqlarni o‘rgatishga, balki maxsus ehtiyojli bolalarning ruhiyati va individual tibbiy xususiyatlarini hisobga olgan holda yondashishga o‘rgatuvchi kompleks ta’lim va rivojlantirish modelidir.

1-jadval

Imkoniyati cheklangan bolalar uchun inklyuziv sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda murabbiylarni psixologik-pedagogik tayyorlashda qo‘llaniladigan metodikasi

Metodika bosqichlari (Modullar)	Qo‘llaniladigan innovatsion metodlar	Metodning qisqacha mazmuni va amaliy jarayoni	Rivojlantiriladigan aniq ko‘nikma/ Kutiladigan natija
1-bosqich: Emotsional intellekt va inklyuziv muloqot takti (EQ Moduli)	Empatiya xaritasi (Empathy Mapping)	Murabbiy dars oldidan har bir bolaning nosologiyasidan kelib chiqib, uning ruhiy holati, qo‘rquvlari va sezgi a’zolari reaksiyasini yozma tahlil qiladi.	Bolaning ichki kechinmalarini chuqur anglash va darsni uning ruhiyatiga moslash.
	Nodirektiv muloqot va faol tinglash	An’anaviy sportdagi buyruq va tazyiq ohangidan voz kechiladi. Boladagi passivlik yoki agressiyada diagnoztik so‘rovlar o‘tkaziladi.	Konfliktlarni jazosiz, pedagogik muloqot va dialog orqali ijobiy hal etish ko‘nikmasi.
2-bosqich: Krizisli vaziyatlar va psixologik chidamlilik (Stress-menedjment)	Simulyatsiyali krizis keyslari	Mashg‘ulot paytida kutilmagan holatlar (isterika, vahima hujumi, tutqanoq) sun’iy modellashtirilib, murabbiyning tezkor algoritmlari shakllantiriladi.	Ekstremal va favqulodda vaziyatlarda dovdirab qolmaslik, soniyalar ichida to‘g‘ri qaror qabul qilish.
	Kognitiv refreyming va debrifing“	Murabbiylarga mashg‘ulotdan keyingi ruhiy charchoqni chiqarish uchun maxsus nafas	Murabbiyning kasbiy emotsional yonishi (*burnout*) hamda stress

		mashqlari va vaziyatga ijobiy yondashish texnikasi o‘rgatiladi	holatlarining oldini olish.
3-bosqich: Differensial o‘qitish va adaptiv texnologiyalar (Pedagogik Modul)	Skayfolding (Qadam-baqadam ko‘mak)	Murakkab jismoniy mashqlar elementlari bola jismoniy yoki aqliy nuqsoniga mos ravishda 4-5 ta eng sodda mikromodullarga ajratib o‘rgatiladi.	Mashqlarni bolaning individual jismoniy imkoniyatlari darajasiga ko‘ra oson modifikatsiya qilish mahorati.
	Universal Dizayn va vizual signallar	Eshitish va nutqida nuqsoni bor bolalar uchun an’anaviy hushtak o‘rniga rangli kartochkalar, yorug‘lik signallari va taktil markerlar joriy etiladi.	Turli nosologiyadagi bolalarni bitta umumiy sport o‘yiniga (mashg‘ulotiga) xavfsiz va to‘liq jalb qila olish.

Metodikaning birinchi bosqichi murabbiy va imkoniyati cheklangan bola o‘rtasidagi hissiy aloqani to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishga qaratilgan. Empatiya xaritasi yordamida murabbiy dars o‘tishdan avval bolaning jismoniy holatidan tashqari, uning ichki qo‘rquvlari va sezgi organlarining atrof-muhitga bo‘lgan ta’sirchanligini (masalan, shovqindan qochishi yoki yorug‘likka reaksiyasini) oldindan tahlil qiladi. Bu murabbiyga bolaning ko‘zi bilan dunyoga bo‘qish imkonini beradi. Nodirektiv muloqot esa sportdagi odatiy tazyiq va keskin buyruq ohangini qo‘llab-quvvatlovchi dialogga aylantiradi.

Inklyuziv sport guruhlarida dars jarayoni kutilmagan ruhiy yoki tibbiy vaziyatlarga (masalan, isterika, vahima hujumi, sensor yuklama tufayli yig‘lash) boy bo‘ladi. Simulyatsiyali krizis keyslari murabbiylarni mana shunday ekstremal daqiqalarda shoshib qolmasdan, avtomatizm darajasiga yetkazilgan maxsus tezkor xavfsizlik algoritmlari asosida vazmin harakat qilishga o‘rgatadi.

Xulosa. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun inklyuziv sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish murabbiylarning psixologik-pedagogik tayyorgarligiga bevosita bog‘liq. Emotsional intellektni rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshirish va individual yondashuvga asoslangan pedagogik metodlarni qo‘llash murabbiylarning kasbiy kompetensiyasini takomillashtiradi. Shu sababli, zamonaviy metodikalarni amaliyotga joriy etish bolalar uchun xavfsiz, qulay va teng imkoniyatlarga asoslangan sport muhitini yaratish hamda ularning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Осипова, Л. Б. Методические рекомендации к программе «Развитие осязания и мелкой моторики» – коррекционно-развивающая программа для детей младшего дошкольного возраста с нарушениями зрения (косоглазие и амблиопия): учебно-методическое пособие / Л. Б. Осипова. – Челябинск: Цицеро, 2011. –С. 123.

2. Осипова, Л.Б. Реализация индивидуального и дифференцированного подходов при организации коррекционной работы по развитию осязания и мелкой моторики у детей с нарушением зрения / Л.Б.Осипова // Материалы конференции по итогам научно- исследовательских работ профессоров, преподавателей, научных

сотрудников и аспирантов ЧГПУ за 2005 год. — Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2016. — С. 115–119.

3. Павлов Б.А. Макарова Г.А. Вылкинц И.Т. Усманҳаджаева А.А. Спортивный врач. – Т.: 2009. - С. 45-52.

4. Палибаева З.Х. Паралимпия спортига янги технологиялар асосида адаптив-соғломлаштирувчи методларни ўзлаштириш ва жорий қилиш Автореф.дис. p.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. –B.74-76.

5. Плаксина, Л. И. Развитие зрительного восприятия в процессе предметного рисования у детей с нарушением зрения / Л. И. Плаксина. – М: Владос, 2008. – С. 87.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BADIIY GIMNASTIKACHILARNING ASOSIY MUVOZANAT ELEMENTINING MAZMUNI HAMDA ULARNING TASNIFIY XUSUSIYATLARI

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

Astankulova Dilnur Furkat qizi

Kalit so‘zlar:*Badiiy gimnastika, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, muvozanat elementi, gimnastikachilar, klassifikatsiya, o‘rgatish metodikasi, yosh, jismoniy imkoniyatlari, jismoniy sifat, texnik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *Художественная гимнастика, этап начальной подготовки, элемент равновесия, гимнастки, классификация, методика обучения, возраст, физические возможности, физическое качество, техническая подготовка.*

Keywords: *Rhythmic gymnastics, initial preparation stage, balance element, gymnasts, classification, teaching methodology, age, physical capabilities, physical quality, technical preparation.*

Kirish. 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.

Mazkur tezista badiiy gimnastikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonida tana harakatlarining asosiy elementlarini yani muvozanat sonini aniqlash va ularni har bir bosqichlarga yani boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga, o‘quv mashq bosqichiga, spoprt mahorati bosqichiga hamda oliy sport mahorati bosqichi guruhidagi chug‘illanuvchi badiiy gimnastikachilarga elementlarni klassifikatsiyalash hamda mashg‘ulot bosqichlarini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari va amaliy yechimlari tadqiq etiladi.

Badiiy gimnastika mashqlarining texnik asosini Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) qoidalari bilan belgilangan tana harakatlari guruhi tashkil etilgan bo‘lib, bunda ushbu guruhga kiruvchi muvozanat elementlari sportchining ijro mahorati hamda dasturning murakkablik darjasini (D-ball) baholovchi asosiy mezonlaridir. Ushbu elementlarning har biri o‘ziga hos biomexanik xususiyatlariga, murakkablik darajasiga va ijro etish qonuniyatlariga ega bo‘lib, ularni to‘g‘ri klassifikatsiya qilish sportchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos yuklamalarni taqsimlash va bundan tashqari har bir bosqichta elementlarni tizimli baza yaratish orqali ketma-ketligda o‘rgatish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgralik bosqichi chug‘illanuvchi badiiy gimnastikachilarga asosiy muvozanat elementlar klassifikatsiyasini tashkil etish va ularni ketma-ketlikta o‘rgatish metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. Asosiy muvozanat elementlarini yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda muvozanat elementlarini saralab olish.

Saralab olingan muvozanat elementlarini bosqichlarda o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. 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.

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.

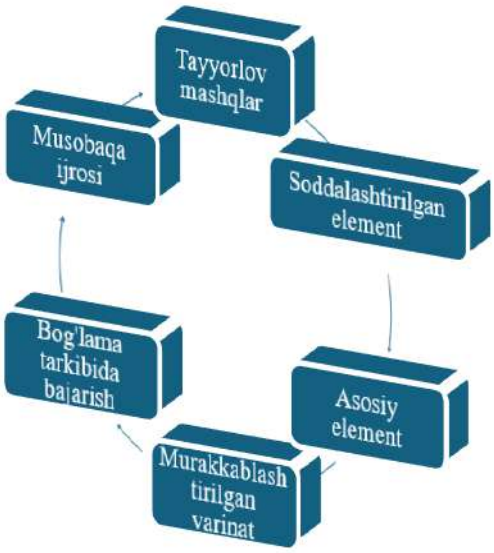
1-jadval Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning muvozanat elementlar klassifikatsiyasi

Guruh	Element rasmi	Element nomi	Element ball
Boshlang‘ ich tayyorgalik bosqichi		1. Passe oldinga yoki yonga (gorizantal pozitsiya), shuningdek orqaning yuqori qismi va yelkalarni orqaga eggan holda	0.1
		2. Erkin oyoq oldinga gorizantal yoki yuqoriroq, to‘g‘ri yoki 30 ° ga bukilgan tana orqaga gorizantal holatda	0.1
		3. Ekin oyoq oldinga gorizantal yoki yuqori, to‘g‘ri holatda tana orqaga gorizantal holatda.	0.2
		4.Erkin oyoq yonga gorizantal holatda, tana yonga gorizantal holatda.	0.2
		5.Arabesk: erkin oyoq orqaga gorizantal holatda, tana oldinga gorizantal holatda va orqaga egilgan holatda	0.2

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 12 ta asosiy muvozanat elementlari saralab olingan (1-jadvalga qarang).

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi chug‘illanuvchi gimnastikachilarmizga jadvaldagi mashqlarni saralab o‘lganmiz, ushbu mashqlar BTB gimnastikachilarimizga nima beradi?, bunda saralab chiqilgan elementlar yuqori bosqich guruh gimnastikachilar bajaradigan elementlar uchun asosiy baza yaratadi, yani har bir 12 ta

muvozanat aynan har xil holatdagi masalan turgan, o‘tirgan va yotgan holatdagi elementlar eng murakkab bo‘lgan elementlarga baza yaratishda bo‘shqa texnik xatolarning kamayishi bundan tashqari oliy sport mahorati guruhiga kelib murakkab darajadagi elementlari bajara olish imkoniyatini oshiradi.



Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi chug‘illanuvchi gimnastikachilarga muvozanat elementlarini o‘rgatish va o‘zlashtirishda quydagi metodik ketma-ketlik ishlab chiqilgan. (1-ramga qarang).

1-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. Ushbu metodika orqali dastlab gimnastikachilarda tayanch holatida gavdani to‘g‘ri tutish, tayanch oyoqda barqaror turish, tana og‘irlik markazini nazorat qilish hamda harakat davomida muvozanatni saqlash ko‘nikmalari shakillantirildi. Bundan tashqari 6-7 yoshli gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda dastlabki oddiy elementlardan murakkabroq muvozanat shakillariga izchil o‘tishni ta’minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu yondashuv 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.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Н.О.Андреева Показатели сенсомоторной координации занимающихся художественной гимнастикой на этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки / Н.О. Андреева, А.В. Жиров, В.Н. Болобан // Физическое воспитание студентов - 2011. - № 4. - С. - 6-15.

2. Н.О.Андреева Совершенствование методики обучения технике бросков и ловли гимнастических предметов на этапе специализированной базовой подготовки / Н.О. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 3–5.

3. Винер, И.А. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Москве / И.А. Винср, Р.Н. Терехина, М. Шишковска, Е.А Пирожкова !/ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 10 (68). - С. 92-93.

4. Винер, И.А. Факторы, определяющие успешность освоения и выполнения равновесий в художественной гимнастике / И.А. Винер, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун,

Ю.В. Розыченкова, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 6 (88). - С. 17-21.

5. Л.М.Беженцева Методические особенности специально-двигательной подготовки юных спортсменок в групповых упражнениях в художественной гимнастике / Л.М. Беженцева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С.73–74.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ ИНСТИТУТА СЕМЬИ, СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ И ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Юсупов Мирзоулугбек Медиевич
Узбекистан, г. Самарканд
Старший преподаватель факультета прикладных наук и физической культуры Самаркандского государственного педагогического института
mirzoulugbeky@gmail.com

Ключевые слова: *институт семьи, физическая культура, спорт, укрепление семьи, семейные традиции, здоровое поколение, воспитание.*

Keywords: *family institution, physical culture, sports, strengthening the family, family traditions, healthy generation, upbringing.*

Kalit so‘zlar: *oila instituti, jismoniy tarbiya, sport, oilani mustahkamlash, oilaviy an’analar, sog‘lom avlod, tarbiya.*

Введение. В современных условиях развития общества особую значимость приобретают вопросы сохранения и укрепления института семьи, формирования здорового образа жизни и воспитания подрастающего поколения. Семья является важнейшим социальным институтом, в рамках которого закладываются основы физического, нравственного и духовного развития личности. Именно в семье формируются жизненные ценности, модели поведения, отношение к труду, здоровью и общественным нормам.

Физическая культура и спорт выступают эффективными средствами укрепления семейных отношений, сохранения и передачи семейных традиций, а также воспитания здорового поколения. Совместные занятия физической активностью способствуют укреплению эмоциональных связей между членами семьи, развитию взаимопонимания, ответственности и уважения друг к другу. Кроме того, участие родителей в спортивной деятельности служит положительным примером для детей и формирует у них устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

В условиях стремительного развития технологий и увеличения времени, проводимого за цифровыми устройствами, особую актуальность приобретает проблема снижения двигательной активности детей и молодежи. Недостаток физической активности негативно влияет на состояние здоровья, физическое развитие и социальную адаптацию подрастающего поколения. В связи с этим возрастает роль семьи как основного звена в формировании культуры здоровья и привлечении детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт не только способствуют укреплению здоровья, но и выполняют важные воспитательные функции. Они формируют дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, чувство коллективизма и ответственности. Эти качества имеют большое значение для гармоничного развития личности и успешной социализации молодого поколения.

Таким образом, физическая культура и спорт являются важными факторами укрепления института семьи, сохранения семейных традиций и воспитания физически здорового, духовно развитого и социально активного поколения. Изучение их роли и возможностей в решении данных задач представляет значительный научный и практический интерес.

Цель работы. Целью данного исследования является изучение реального влияния уровня организации физической культуры и спорта в семьях на здоровье детей и прочность внутрисемейных связей посредством проведения социологического анкетирования родителей.

Методы исследования. Основным метод исследования послужило комплексное анкетирование семей, имеющих детей школьного возраста. В анкетировании приняли участие 126 семей города Самарканда и ряда пригородных районов Пастдаргом, г. Ургут, Тайляк, Булунгур. Полученные данные были подвергнуты строгому количественному и процентному анализу с последующей группировкой результатов в зависимости от степени вовлеченности членов семьи в регулярную физическую активность.

Семья является первым и наиболее важным институтом социализации личности. Именно в семье закладываются основы мировоззрения человека, формируются его нравственные качества, жизненные ценности и отношение к собственному здоровью. От того, насколько эффективно семья выполняет свои воспитательные функции, во многом зависит физическое и духовное развитие подрастающего поколения.

В современных условиях физическая культура и спорт становятся важным фактором укрепления семейных отношений. Совместные занятия физическими упражнениями, участие в спортивных мероприятиях, туристических походах, семейных соревнованиях и активном отдыхе способствуют сплочению членов семьи, укреплению взаимопонимания и доверия между родителями и детьми. В процессе совместной деятельности создаются благоприятные условия для общения, обмена опытом и формирования позитивного эмоционального климата в семье.

Особую роль физическая культура играет в сохранении и развитии семейных традиций. Во многих семьях регулярные прогулки, занятия спортом, участие в массовых спортивных праздниках и соревнованиях становятся доброй традицией, объединяющей несколько поколений. Такие традиции способствуют укреплению преемственности поколений, передаче жизненного опыта и формированию у детей уважительного отношения к семейным ценностям. Кроме того, семейные спортивные мероприятия создают условия для содержательного досуга и позволяют укреплять не только физическое здоровье, но и духовное единство семьи.

Воспитательное значение спорта проявляется в формировании важных личностных качеств. В процессе занятий физической культурой и спортом дети и подростки приобретают навыки самодисциплины, организованности, ответственности и целеустремленности. Спортивная деятельность учит преодолевать трудности, уважать соперников, соблюдать правила и стремиться к достижению поставленных целей. Эти качества имеют большое значение не только в спорте, но и в учебной, профессиональной и общественной деятельности.

Физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики различных заболеваний и укрепления здоровья населения. Регулярная двигательная активность способствует нормальному физическому развитию детей, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению иммунитета и работоспособности организма. Для детей и подростков занятия спортом имеют особое

значение, поскольку позволяют гармонично развивать физические качества, формировать правильную осанку и укреплять общее состояние здоровья.

В условиях стремительного развития информационных технологий одной из актуальных проблем становится снижение двигательной активности детей и молодежи. Увлечение компьютерными играми, социальными сетями и другими цифровыми технологиями приводит к увеличению времени, проводимого в сидячем положении, что негативно отражается на состоянии здоровья. В этой ситуации семья должна играть ведущую роль в формировании культуры здорового образа жизни. Родители своим личным примером могут мотивировать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организовывать активный отдых и создавать условия для укрепления здоровья всех членов семьи.

Важное значение имеет взаимодействие семьи, образовательных учреждений и спортивных организаций. Школы, спортивные клубы и общественные организации должны активно привлекать родителей к участию в спортивно-массовых мероприятиях, семейных соревнованиях и оздоровительных программах. Такое сотрудничество способствует повышению эффективности физического воспитания детей и укреплению социального партнерства в интересах подрастающего поколения.

Государственная политика многих стран уделяет большое внимание развитию массового спорта и популяризации здорового образа жизни. Создание современных спортивных сооружений, организация семейных спортивных праздников, поддержка детско-юношеского спорта и реализация оздоровительных программ способствуют укреплению здоровья населения и развитию физической культуры в обществе. В этих условиях семья остается основным звеном, обеспечивающим формирование устойчивой потребности в физической активности и здоровом образе жизни.

Таким образом, физическая культура и спорт оказывают многогранное влияние на укрепление института семьи, сохранение семейных традиций и воспитание здорового поколения. Они способствуют физическому и духовному развитию личности, укреплению внутрисемейных отношений, формированию позитивных жизненных ценностей и созданию условий для гармоничного развития общества. Поэтому развитие семейного спорта и расширение возможностей для совместной физкультурно-оздоровительной деятельности следует рассматривать как одно из важнейших направлений современной социальной и образовательной политики.

Результаты исследования и их обсуждение. Количественный и процентный анализ анкет позволил разделить респондентов на две основные группы. В первую группу вошли семьи, где занятия физической культурой и спортом поставлены на должный уровень (регулярные совместные тренировки, утренняя гимнастика, совместное посещение секций). В этих семьях **85%** опрошенных отметили отличный уровень здоровья детей, низкую частоту простудных заболеваний и высокий общий тонус. Во вторую группу вошли семьи, где физической культуре не уделяется должного внимания. Количественные показатели здесь значительно ниже: лишь **30%** родителей охарактеризовали здоровье детей как крепкое, при этом зафиксирован высокий процент (более **60%**) частой заболеваемости детей в осенне-зимний период, а также жалобы на общую пассивность и дефицит внутрисемейного общения. Ряд выше указанных семьи показали значительно выше положительные результаты, что способствовало укреплению семейных уз и воспитанию здорового поколения.

Заключение. Проведенное исследование наглядно доказывает: в тех семьях, где физическая культура и спорт организованы на должном уровне, наблюдается

благополучный психологический микроклимат, все члены семьи чувствуют себя здоровыми, а дети практически не болеют. Напротив, в семьях, где спортивные традиции отсутствуют, дела обстоят значительно хуже — показатели здоровья и общего тонуса подрастающего поколения остаются на низком уровне. Физическая активность выступает главным фундаментом воспитания здорового поколения.

Литература

1. Сермеев Б. В., Атаев А. К. Физическое воспитание в семье. – Киев: Здоров’я, 1986. – 296 с.

2. Атаев А. К. Теория и практика физического воспитания детей в семье. – Ташкент: Учитель, 1992.

3. Адизова Т.М. Психологи семейный жизни. – Ташкент: 2018. 224 с.

4. Юсупов М.М. О пользе ходьбы босиком. – Самарканд: 2016. 118 с.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USUBIYATI

Amangeldiev Baxtiyar Oralbay uli

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: *yunon-rum kurashi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy toyyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy mashqlar.*

Ключевые слова: *греко-римская борьба, начальный этап подготовки, физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальные физические упражнения.*

Keywords: *Greco-Roman wrestling, initial training stage, physical training, special physical training, special physical exercises.*

Kirish. Jahon sport amaliyotida yunon-rum kurashi sport turi bo‘yicha yetakchilik qilayotgan mamlakatlarning soha mutaxassislari va olimlari tomonidan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar jarayonini zamon talablariga mos holda takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan vositalarni jismoniy sifatlarga, harakat texnikasini rivojlantirishga mos tarzda qo‘llash usullarini takomillashtirish va amaliyotga tadbiq etish hozirda malakali murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb masala hisoblanadi.

Respublikamizda yunon-rum kurashi sport turini yanada rivojlantrish, aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash, saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun qaratilgan mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, mashg‘ulotlar mikrosikllarni optimal shaklini tuzish, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan mashqlar va uslublarni ishlab chiqishni talab dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning tashkil qilish uslublari. ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so‘rovi, pedagogik testlash, pulsametriya, matematik statistika usullaridan foydalaniladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot ishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yosh yunon-rum kurashchilar 9 oydan ortiq vaqt davomidagi mashg‘ulot jarayonida olib borildi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida tajriba guruhi 18 nafar, Nukus shahridagi 2-sonli sport maktabida nazorat guruhida 18 nafar shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilar mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni) rivojlantirishda qo‘llanilgan yuklamalarni sportchilar mashg‘uloti mikrosikllarda optimal holatda qo‘llash uchun olib borilgan. Tadqiqotni tashkil etishda asosiy etibor tajriba nazorat guruhidagi sportchilarning tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o‘sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish sonini aniqlab olishga qaratildi. Olingan natijlar asosida umumiy o‘rtacha (tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o‘sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish) soni belgilab olindi.

Tadqiqot Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Quyida barcha ko‘rsatkichlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi tajriba boshidagi ko‘rsatkichlari(n=36)

T/r	Sinovlar	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		$\overline{X}\pm$	σ	V%	$\overline{X}\pm$	σ	V%		
Kuch sifati									
1.	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	25,6	2,6	10,6	25,3	3,1	12,2	1,2	>0,05
2.	Turnikda tortilish (marta)	5,3	0,6	11,3	5,1	0,5	9,8	0,8	>0,05
Tezkor-kuch sifati									
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	163,2	12,3	7,5	161,2	13,2	8,2	1,6	>0,05
Tezkorlik sifati									
4.	30 m yugurish (soniya)	6,3	0,8	12,7	6,4	0,5	7,8	0,3	>0,05

Chaqqonlik sifati									
5.	3x10 m mokisimon yugurish (soniya)	8,6	0,7	8,1	8,7	0,6	6,8	0,4	>0,05
Egiluvchanlik sifati									
6.	Gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm)	4,4	0,5	11,3	4,3	0,4	9,3	0,4	>0,05
Chidamlilik sifati									
7.	1000 m ga yugurish (daqiqa)	6,2	0,4	6,4	6,1	0,6	9,8	0,4	>0,05

O‘tkazilgan jismoniy tayyorgarlikni testlash natijalari quydagilarni aniqlashga imkon berdi. Unga ko‘ra tajriba guruhidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning kuch tayyorgarligi bo‘yicha yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta) ko‘rsatkichlari 25,6 marta.ni, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 25,3 marta.ni, tashkil qildi.

10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning kuch tayyorgarligi bo‘yicha turnikda tortilish (marta) ko‘rsatkichlari 5,3 marta.ni, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 5,1 marta.ni, tashkil qildi.

10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning tezkor kuch tayyorgarligi bo‘yicha turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) testi natijalari 163,2 sm.ni, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 161,2 sm.ni tashkil qildi.

10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning tezkorlik tayyorgarligi bo‘yicha 30 m yugurish (soniya) ko‘rsatkichlari 6,3 soniya.ni, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 6,4 soniya.ni tashkil qildi.

10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning chaqqonlik tayyorgarligi bo‘yicha 3x10 m mokisimon yugurish (soniya) ko‘rsatkichlari 8,6 soniya.ni, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 8,7 soniya.ni tashkil qildi.

10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning egiluvchanlik tayyorgarligi bo‘yicha gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm) testi natijalari 4,4 sm.ni, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 4,3 sm.ni tashkil qildi.

10-12 yoshli tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarning chidamlilik tayyorgarligi bo‘yicha 1000 metrga yugurish (daqiqa) testi ko‘rsatkichlari 6,2 daqiqa.ni, nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda esa 6,1 daqiqani tashkil qildi.

Biz tajriba guruhi sinaluvchilari uchun umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirivchi mashqlar majmuasini ishlab chiqildi va ularni quydagi ketma-ketlikta berildi.

2-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning umumiy jismoniytayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi (namuna sifatida)

№	Mashqlar	Qo‘llash metodikasi
1	30 metr masofaga yugurish	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov qismida, tezkorlik sifatini

		rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
2	Yerga qo‘llar bilan tayangan holda qo‘llarni bukib yozish.	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov qismida, kuch sifatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
3	Arg‘amchida o‘ng va chap oyoqlarda navbatma-navbat joyida sakrash	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov va yakuniy qismida, chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
4	1000 metr masofaga vaqtsiz va vaqtga yugurish	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, sport tayyorgarlik davrida mashg‘ulotining tayyorlov qismida, chidamlilik sifatini va funksional imkoniyatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.
5	Devorga chalqancha holatda qulay masofada turib, devorga tayanib ko‘prik holatiga tushish va dastlabki holatga qaytish.	Ushbu mashq, standart yuklama mashqlar uslubida, yillik mashg‘ulotning barcha tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov va yakuniy qismida, egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashgulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e’tiborga olmay me’yorlanmagan hajmdagi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqishga olib kelmoqta.

3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me’yorlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida tahlili shuni ko‘rsatadiki tajriba guruhi yunon-rum kurashchilarning umumiy jismoniy ko‘rsatkichlardagi natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tadqiqotlar davomida yaxshilanganligidan dalolat berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

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

2. Jarilkapov U.B Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №5. B. 13-19.

3. Yakupbayev A.A. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. №3. B. 79–82.

4. Amangeldiev B.O Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №6. B. 55-63.

5. Amangeldiev B.O Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash samaradorligi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2026. №1. B. 104-108.

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

TIPU “Maktabgacha va tillar“ kafedrasi p.f.b.f.d. (PhD) dotsent v.b.
Sobirova Zebo Baxramovna

Kalit so‘zlar: *Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar, jismoniy sifatlar, differensiallashgan metodika, parasport, ijtimoiy reabilitatsiya, harakat faolligi, koordinatsiya, moslashuvchan yuklama.*

Ключевые слова:*Студенты с ограниченными физическими возможностями, физические качества, дифференцированная методика, параспорт, социальная реабилитация, двигательная активность, координация, адаптивная нагрузка.*

Keywords:*Students with disabilities, physical qualities, differentiated methodology, parasport, social rehabilitation, motor activity, coordination, adaptive load.*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda jismoniy imkoniyati cheklangan yoshlarni ijtimoiy hayotga integratsiya qilish va ularning salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy faolligini oshirish hamda ularni parasport turlariga jalb etish ushbu tizimning muhim bo‘g‘inidir. Biroq, an’anaviy jismoniy tarbiya tizimi barcha talabalarning o‘ziga xos individual va funksional imkoniyatlarini to‘liq hisobga olmaydi. Bu esa talabalarda kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi hayotiy zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda jiddiy muammolarni yuzaga keltirmoqda.

Ushbu muammoni hal etish jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning o‘ziga xos antropometrik va fiziologik xususiyatlariga moslashtirilgan ilmiy-metodik yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etadi. Ilmiy asoslangan maxsus metodika mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish bilan birga, talabalarning harakat faolligidagi cheklovlarni kamaytirish, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va jismoniy reabilitatsiya jarayonini jadallashtirish imkonini beradi. Pedagogik amaliyotda har bir talabaning jismoniy nuqsoni (shikastlanish darajasi va turi) hisobga olingan differensiallashgan o‘quv-mashg‘ulot dasturlarining yetishmasligi mazkur mavzuni chuqur tadqiq etish zaruriyatini belgilaydi. Shuningdek, talaba-sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini tizimlashtirish, kelgusida respublikada parasport zaxirasini shakllantirish va inklyuziv ta’lim muhitini takomillashtirishda yuqori ijtimoiy-pedagogik ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi bo‘yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ularning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-psixologik salomatligini tiklashda ham beqiyos ijtimoiy, pedagogik hamda reabilitatsion

ahamiyatga ega. Kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi hayotiy zaruriy sifatlarni maqsadli shakllantirish, talabalarning kundalik hayotdagi mustaqilligini ta’minlash va ularni jamiyatga to‘laqonli integratsiya qilishning asosiy omili hisoblanadi. Biologik nuqtai nazardan, maxsus ishlab chiqilgan harakatlanish metodikalari va tizimli mashg‘ulotlar organizmdagi ikkilamchi kasalliklarning oldini olib, qon aylanishi, nafas olish hamda tana a’zolarining funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlarning yuksalishi talabalarda kuchli kompensatorlik funksiyalarini shakllantiradi; ya’ni muayyan nuqson tufayli cheklangan imkoniyatlar boshqa sog‘lom a’zolarning jadal rivojlanishi hisobiga qoplanadi. Bu jarayon yoshlarning ruhan tetiklashishiga, tushkunlik va xavotir hissidan xalos bo‘lib, o‘ziga bo‘lgan ishonchining ortishiga xizmat qiladi.

1-jadval

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi

№	Talabalar guruhi (Nuqson turi)	Asosiy sifat	mashqlar	Haftalik hajmi va dozalash qoidalari
1	Tayanch-harakat aparati shikastlangan (aravachadagi)	Kuch va Chidamlilik	-Rezina amortizatorlarni o‘tirgan holda ko‘krakka tortish -Qo‘l ergometrida (maxsus trenajyor) uzluksiz aylanish harakatlari -Gimnastika tayog‘i bilan gavdani burish (egiluvchanlik)	- Haftasiga 3 marta - Kuch mashqlari: 10-12 marta, 3 seriya - Chidamlilik: 8-10 daqiqa (YUCH: 110-135 z/d)
2	Ko‘rish qobiliyati cheklangan (ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi)	Koordinatsiya, Muvozanat va Tezkorlik	-Shvetsiya devoriga tayanib, bir oyoqda muvozanat saqlash -Tovushli (zangiroqli) meditsinbol to‘pini otish va ushlash -Yo‘naltirgich arqon yordamida joyida yuqori tizzalab qadam tashlash	- Haftasiga 3 marta -Muvozanat: 30-45 soniya ushlab turish -To‘p otish: 12-15 marta -Qadam tashlash: 3 daqiqadan 2 seriya
3	Eshitish qobiliyati cheklangan (kar va zaif eshituvchi)	Ritm tuyg‘usi va Umumiy jismoniy kuch	-Koordinatsion narvonchada vizual signallar orqali tezkor sakrashlar -Tana vazni bilan yarim o‘tirib-turish va tayangan holda planka mashqi -Vizual markerlar bo‘ylab harakat yo‘nalishini tezkor o‘zgartirish	- Haftasiga **3 marta** - Narvonchada: **4-5 marta** takrorlash - O‘tirib-turish: **15 marta** - Planka: **30-60 soniya** statik ushlab turish

Taqdim etilgan metodika orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning o‘ziga xos nuqsonlarini hisobga olgan holda tabaqalashtirilgan yondashuvga asoslanadi va mashg‘ulotlar jarayonini har bir guruhning funksional holatiga mos ravishda tizimlashtirish imkonini beradi.

Ishlab chiqilgan metodika orqali tayanch-harakat aparati shikastlangan talabalar uchun ishlab chiqilgan majmua asosiy e’tibor va yuklamani gavdaning yuqori qismiga qaratib, aravachadagi yoshlarning mustaqil harakatlanish imkoniyatlarini oshirishga hamda mushaklar atrofiyasining oldini olishga xizmat qiladi. Ko‘rish qobiliyati cheklangan talabalar uchun esa fazoviy koordinatsiya va muvozanatni tiklovchi mashqlar tanlangan bo‘lib, unda tovushli hamda mexanik yo‘naltirgichlardan foydalanish vestibulyar apparatni rivojlantiradi va ularning makonda xavfsiz harakatlanishini ta’minlaydi. Eshitish qobiliyati cheklangan talabalar guruhida ritm tuyg‘usi va umumiy jismoniy kuchga urg‘u berilib, vizual (ko‘rgazmali) signallar orqali bajariladigan dinamik mashqlar ushbu yoshlarda tez-tez kuzatiladigan harakatlar muvofiqligi buzilishini samarali korreksiya qiladi. Haftasiga 3 marta belgilangan, kichik va o‘rta shiddatdagi (YUCH: 110–135 z/d) optimal yuklama hajmi organizmning zo‘riqishsiz moslashishini ta’minlab, talaba-parasportchilarning jismoniy sifatlarini xavfsiz va samarali rivojlantirishga imkoniyat yaratiladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning nuqson turlariga ko‘ra ishlab chiqilgan tabaqalashtirilgan (differensial) mashqlar majmuasi ularning salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va ijtimoiy-psixologik reabilitatsiyasini ta’minlashda yuksak samara beradi. Haftalik maqbul yuklamalarning to‘g‘ri taqsimlanishi organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, oliy ta’lim tizimida inklyuziv sport muhitini yaratish va respublikamiz uchun istiqbolli parasport zaxirasini shakllantirishning muhim pedagogik poydevori bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Соломенникова, О.А.Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу / О.А.Соломенникова, Т.С.Комарова. – М.: Знание, 2011. –С. 144.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебн. пособие / под ред. С.О.Филипповой [и др.]. – СПб.: Детство-пресс, 2011. – С. 656.
3. И.П Андриади Теория обучения: учеб. пособие для вузов / под ред. – М.:Академия, 2010. – С. 355.
4. Толмачев Р.А., Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А.Толмачев. – М. : Советский спорт, 2014. – С. 108.
5. Толмачев, Р.А.Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А.Толмачев. – М.: Советский спорт, 2010. –С. 201.
6. Ўринбоев Э.А Адаптив жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув қўлланма Чирчиқ 2020й. -В. 89-99.

O‘QUV MASHQ BOSQICHIDAGI BADIIY GIMNASTIKACHILARGA AYLANISH ELEMENTINI TAYYORGARLIK BOSQICHLARI BO‘YICHA TIZIMLASHTIRISH VA O‘RGATISH METODIKASI

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

Kalit so‘zlar:*Badiiy gimnastika, aylanish elementi, o‘quv mashq bosqichi, muvozanat qobilyati, koordinatsiya qobilyati, klassifikatsiya, o‘rgatish metodikasi, tizimlashtirish.*

Ключевые слова: *Художественная гимнастика, элемент вращения, учебно-тренировочный этап, способность к равновесию, координационная способность, классификация, методика обучения, систематизация.*

Keywords: *Rhythmic gymnastics, rotation element, training stage, balance ability, coordination ability, classification, teaching methodology, systematization.*

Kirish. Badiiy gimnastikada aylanishlar (fouetté, passé, attituda va h.k.) murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo‘lib, sportchining vestibulyar barqarorligi, dinamik muvozanati va tayanch a’zolarining portlovchi kuchini talab qiladi. O‘quv-mashq bosqichida gimnastikachilar organizmida funksional va morfologik o‘zgarishlar (o‘sish davri) sodir bo‘ladi. Shu sababli, aylanish elementlarini bosqichma-bosqich, biomexanik qonuniyatlarga tayangan holda o‘rgatish jarohatlarning oldini olish va texnik mahoratni barqarorlashtirish imkonini beradi. Badiiy gimnastikada elementlarning texnik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish gimnastikachilarning yosh, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirishni talab etadi. Ayniqsa, aylanish elementlarini o‘rgatishda ularning texnik tuzilishi, murakkablik darajasi, bajarilish sharoiti hamda sportchining individual imkoniyatlari hisobga olinishi lozim. Shu nuqtayi nazardan, asosiy elementlarni tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha tizimlashtirish ularni izchil o‘zlashtirish va yuqori darajadagi texnik mahoratni shakillantirish uchun muhim metodik asos bo‘lib hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. O‘quv mashq bosqichidagi badiiy gimnastikachilarga aylanish elementini tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha tizimlashtirish va o‘rgatish metodikasi bo‘yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. O‘quv mashq bosqichidagi badiiy gimnastikachilarga aylanish elementini tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha tizimlashtirish bo‘yicha aylanish elementining klassifikatsiyasini ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Badiiy gimnastikachilar musobaqa dasturida yani kompozitsiyada buyum bilan nafaqat muvozanat balkiy aylanish tana elementini ham bajaradilar, bunda aylanish tana elementi bu muvozanat elementi bilan uzviy bog‘langan bo‘lib yani muvozanat elementlarini kompozitsiyada 3 soniya ichida ushlab ko‘rsatsa bunda aylanib ijro etishi belgilangan. Har bir aylanish tana elementi ball qiymati bo‘yicha ajratiladi va yana har bir aylanishi uchun ball to‘plash ham imkoniga ega bo‘ladi shu sababli aylanish tana elementi asosiy elementlardan tashkil topadi.

Tadqiqotimiz davomida FIG qoidalariga asosan 37 ta aylanish elementlarini aniqlab ularni har bir bosqich yani o‘quv mashq bosqichi chug‘illanuvchi badiiy gimnastikachilarimiz uchun aylanish elementlar klassifikatsiyasini ishlab chiqqanmiz.

Guruh	Element rasmi	Element nomi	Element ball
O‘ quv mashq bosqichi		1 ta oyoqda spiral simon burilish («Tonno»)	0.3
		Yordam bilan yoki yordamsiz oldingi (vertikal) shpagatda aylanish.	0.3
		3. Erkin oyoq yonga gorizontal holatda, shuningdek, tana yonga egilgan holda gorizontal holatda.	0.3

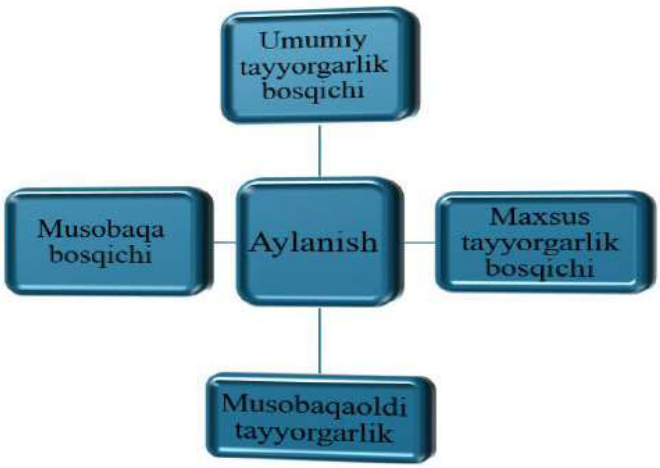
Musobaqa dasturiga ko‘ra o‘quv mashq bosqichidagi badiiy gimnastikachilarimiz uchun quydagicha klassifikatsiya ishlab chiqilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Badiiy gimnastikachilarning aylanish elementlar klassifikatsiyasi

Tadqiqotimiz davomida o‘quv mashq bosqichi shug‘illanuchi gimnastikachilarimiz uchun 37 ta aylanish elementidan 11 ta turi aynan ushbu bosqich chug‘illanuvchilar uchun tizimli saralanib olingan.

Ushbu saralanib olingan elementlarni gimnastikachilarga o‘rgatish metodikasi ularning yosh va jismoniy imkoniyatlariga nisbatan amalga oshirilgan 1-rasmga qarang

1-rasm. **O‘quv mashq bosqichidagi gimnastikachilarning muvozanat elementlarini o‘rgatishning metodik ketma-ketligi**



O‘quv mashq bosqichidagi gimnastikachilarning aylanish elementlarini o‘rgatishning metodik ketma-ketligi aynan 8-10 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. Ushbu metodika orqali dastlab gimnastikachilarda tayanch holatida gavdani to‘g‘ri tutish, tayanch oyoqda barqaror turish, tana og‘irlik markazini nazorat qilish hamda harakat davomida muvozanatni saqlash orqali aylanish elementiga ko‘nikmalari shakillantirildi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu yondashuv 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.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Ж.А.Белокопытова Эффективность разработанной программы по развитию координационных способностей девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Ж.А. Белокопытова, В.А. Лаврентьева, Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 12–16.
2. Е.Е.Биндусов Показатели сенсомоторных функций гимнасток, выступающих в групповых упражнениях [Текст] / Е. Е. Биндусов, Е. А. Пантелеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 1. - С. 43-45.
3. Е.Е.Биндусов Психологическая совместимость гимнасток, выступающих в групповых упражнениях, как фактор отбора в команду / Биндусов Е.Е., Пантелеева Е.А. // Культура физическая и здоровье. -М.: 2016. - №4 (59). - С.8-12.
4. В.JI.Ботяев, Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В.JI. Ботяев// Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 11. - С. 71-75.
5. Соболева, Е. А. Актуальность учета технико-эстетических компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике, как показатель надежности выступления на соревнованиях / Е. А. Соболева, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун / Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». - Санкт-Петербург, 2022. - С. 102-104

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В НАЦИОНАЛЬНЫХ И ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Хожанов Гафур Гайратбаевич Преподаватель-стажер Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта
Richmanagafa777@gmail.com

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, специалист, тренер, национальные виды спорта, олимпийские виды спорта*

Keywords: *professional training, specialist, coach, national sports, Olympic sports*

Kalit so‘zlar: *professional tayyorgarlik, mutaxassis, murabbiy, milliy sport turlari, olimpiya sport turlari*

Введение: В статье рассматриваются современные теоретические и практические основы профессиональной подготовки специалистов в национальных и олимпийских видах спорта. Особое внимание уделяется формированию профессиональных компетенций будущих тренеров и специалистов физической культуры и спорта, совершенствованию теоретической, методической и практической подготовки. Анализируются современные подходы к организации образовательного и тренировочного процессов, индивидуализации подготовки, использованию инновационных и цифровых технологий, а также методов контроля и оценки профессиональной деятельности. Обоснована необходимость интеграции теоретических знаний с практическими навыками и научно-исследовательской деятельностью. Отмечается, что применение современных педагогических, информационных и цифровых технологий способствует повышению качества профессиональной подготовки специалистов и их готовности к эффективной работе в национальном и международном спортивном пространстве. Результаты исследования могут быть использованы при

совершенствовании образовательных программ подготовки тренеров и специалистов по национальным и олимпийским видам спорта.

Цель исследования.Целью исследования является теоретическое обоснование и анализ современных подходов к профессиональной подготовке специалистов в национальных и олимпийских видах спорта, а также определение основных направлений совершенствования их профессиональных, методических и практических компетенций.

Современное развитие спорта предъявляет повышенные требования к уровню профессиональной подготовки тренеров, преподавателей, инструкторов и других специалистов спортивной отрасли. Успешная деятельность специалиста сегодня определяется не только уровнем теоретических знаний в области физической культуры и спорта, но и способностью применять современные методы планирования, контроля, анализа и коррекции тренировочного процесса.

Особую актуальность приобретает подготовка специалистов, способных работать как с традиционными национальными видами спорта, так и с олимпийскими дисциплинами. Национальные виды спорта являются важной частью культурного наследия и спортивной традиции страны, тогда как олимпийские виды спорта требуют применения современных научно-методических подходов, основанных на достижениях спортивной физиологии, биомеханики, психологии, педагогики и цифровых технологий.

В связи с этим профессиональная подготовка специалистов должна носить комплексный характер и сочетать фундаментальные теоретические знания с практической деятельностью, исследовательской работой и использованием инновационных технологий.

Методы организации исследования.В процессе исследования использовался комплекс взаимодополняющих методов, позволяющих рассмотреть проблему профессиональной подготовки специалистов с теоретической и практической сторон.

1. Основными методами исследования являлись:
2. Анализ и обобщение научно-методической литературы;
3. Изучение нормативно-методических материалов в сфере физической культуры и спорта;
4. Анализ современных образовательных подходов к подготовке специалистов;
5. Педагогическое наблюдение;
6. Сравнительный анализ;
7. Обобщение педагогического и тренерского опыта;
8. Системный анализ структуры профессиональных компетенций специалиста;
9. Теоретическое моделирование.

На первом этапе исследования был проведён анализ научной литературы, посвящённой вопросам профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта, спортивной педагогики, теории и методики спортивной тренировки.

На втором этапе определялись основные профессиональные компетенции современного специалиста. К ним были отнесены: теоретико-методическая, организационная, коммуникативная, аналитическая, диагностическая, психолого-педагогическая и цифровая компетентности.

На третьем этапе осуществлялось обобщение современных практических подходов к подготовке специалистов по национальным и олимпийским видам спорта. Особое внимание уделялось соотношению теоретической и практической подготовки,

организации педагогической практики, самостоятельной работе студентов, использованию цифровых технологий и формированию навыков анализа тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение.Проведённый анализ показывает, что современная система профессиональной подготовки специалистов в сфере спорта должна основываться на принципе единства теории и практики. Недостаточно сформировать у будущего специалиста только теоретические знания. Необходимо обеспечить возможность их практического применения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Профессиональная деятельность тренера включает широкий комплекс задач: планирование тренировочных занятий, определение тренировочной нагрузки, выбор средств и методов подготовки, контроль функционального состояния спортсменов, оценку динамики спортивных результатов, психологическую поддержку спортсмена и организацию участия в соревнованиях.

В связи с этим профессиональную подготовку специалиста целесообразно рассматривать как систему, включающую несколько взаимосвязанных компонентов.

Первый компонент — теоретический. Он предполагает изучение теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, анатомии, физиологии, биомеханики, спортивной психологии, педагогики, спортивной медицины и организации спортивной деятельности.

Второй компонент — методический. Данный компонент связан с формированием способности специалиста разрабатывать тренировочные программы, подбирать упражнения и методы обучения, дозировать физическую нагрузку и осуществлять педагогический контроль.

Третий компонент — практический. Практическая подготовка позволяет будущему специалисту непосредственно применять полученные знания в процессе проведения тренировочных занятий, организации соревнований, тестирования и анализа спортивных результатов.

Четвёртый компонент — аналитический. Современный тренер должен уметь анализировать результаты спортсмена, выявлять причины недостаточной эффективности подготовки и принимать решения по корректировке тренировочного процесса.

Пятый компонент — инновационно-цифровой. Современные информационные технологии становятся важной частью профессиональной деятельности специалиста. Видеоанализ, цифровые системы мониторинга, электронные дневники тренировок, мобильные приложения, системы контроля нагрузки и программное обеспечение для анализа спортивных показателей позволяют повысить объективность оценки тренировочного процесса.

Для национальных видов спорта профессиональная подготовка имеет дополнительную специфику. Специалист должен знать историю, традиции, правила и особенности национальной спортивной культуры. При этом традиционные методы подготовки должны сочетаться с современными научными подходами.

Особое значение это имеет для таких видов спорта, как кураш, белбогли кураш, узбекский национальный поясной кураш и другие национальные спортивные дисциплины. Подготовка специалистов в данных направлениях должна обеспечивать сохранение национальных спортивных традиций и одновременно способствовать развитию современной методики тренировки.

В олимпийских видах спорта требования к профессиональной подготовке специалиста связаны прежде всего с высокой конкуренцией и необходимостью достижения максимального спортивного результата. В таких условиях тренер должен владеть современными методами периодизации тренировочного процесса, спортивного отбора, контроля физической и функциональной подготовленности, восстановления и подготовки спортсмена к соревнованиям.

Сравнительный анализ показывает, что независимо от специфики вида спорта профессиональная компетентность специалиста может быть представлена следующей системой:

Компонент подготовки	**Основное содержание**
Теоретический	Знания теории спорта, педагогики, физиологии и психологии
Методический	Планирование и организация тренировочного процесса
Практический	Проведение тренировочных занятий и соревнований
Аналитический	Оценка результатов и корректировка нагрузки
Коммуникативный	Взаимодействие со спортсменами и спортивной командой
Цифровой	Использование современных информационных технологий
Исследовательский	Проведение анализа и научно-методической работы

Важным направлением совершенствования подготовки специалистов является увеличение доли практико-ориентированного обучения. В традиционной системе высшего образования значительное внимание уделяется лекционным занятиям, однако профессиональная деятельность тренера требует постоянного применения полученных знаний на практике.

Поэтому целесообразно расширять использование практических занятий, педагогической практики, моделирования тренировочных ситуаций, анализа реальных тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Эффективным методом является решение профессионально ориентированных задач. Например, студенту может быть предложено разработать недельный микроцикл подготовки спортсмена, определить оптимальное соотношение нагрузки и восстановления, проанализировать технику выполнения упражнения или составить программу подготовки к соревнованиям.

Такой подход позволяет сформировать не только знания, но и профессиональное мышление будущего специалиста.

Особую роль играет индивидуализация профессиональной подготовки. Специалист должен учитывать возраст, пол, уровень спортивной квалификации, функциональное состояние, индивидуальные особенности техники и психологические характеристики спортсмена.

Современный тренировочный процесс постепенно переходит от универсальных программ к индивидуализированным моделям подготовки. В этой связи будущий специалист должен владеть методами тестирования и оценки индивидуальных показателей спортсмена.

Например, в лёгкой атлетике специалист может анализировать показатели скорости, скоростно-силовой подготовленности, специальной выносливости, техники бега и реакции на стартовый сигнал. В спортивных играх важное значение имеют показатели координации, быстроты реакции, специальной выносливости и технико-тактических действий. В единоборствах дополнительно учитываются показатели силы, скорости, специальной выносливости и эффективности технических действий.

Важным результатом исследования является положение о необходимости интеграции научно-исследовательской деятельности в процесс подготовки специалистов. Будущий тренер должен не только применять готовые методики, но и уметь оценивать их эффективность.

Исследовательская компетентность включает умение сформулировать проблему, определить цель и задачи исследования, выбрать адекватные методы, провести анализ результатов и сформулировать практические рекомендации.

В современных условиях особое внимание необходимо уделять цифровой компетентности специалистов. Использование цифровых технологий позволяет осуществлять объективный мониторинг тренировочного процесса. Например, с помощью видеозаписи можно анализировать технику движений, выявлять технические ошибки и оценивать динамику их исправления.

Перспективным направлением является использование элементов искусственного интеллекта для обработки больших массивов спортивных данных. Такие технологии могут применяться для анализа тренировочной нагрузки, оценки динамики результатов, выявления закономерностей и поддержки принятия тренерских решений.

Однако цифровые технологии не должны заменять профессиональное решение тренера. Они должны выступать инструментом повышения объективности анализа и эффективности профессиональной деятельности.

Таким образом, современная модель подготовки специалиста по национальным и олимпийским видам спорта должна представлять собой непрерывный процесс формирования теоретических знаний, практических навыков, аналитического мышления, педагогической компетентности и способности использовать современные технологии.

Предлагаемую модель можно представить в следующей последовательности:

теоретические знания → практические навыки → профессиональные компетенции → аналитическая деятельность → применение инновационных технологий → профессиональное совершенствование.

Реализация данной модели позволит повысить качество подготовки специалистов и обеспечить их готовность к решению современных задач в сфере физической культуры и спорта.

Заключение.Проведённый анализ показал, что профессиональная подготовка специалистов по национальным и олимпийским видам спорта является многоуровневым и комплексным процессом, который не может ограничиваться передачей теоретических знаний.

Современный специалист должен обладать совокупностью профессиональных компетенций, включающих теоретическую, методическую, практическую, аналитическую, коммуникативную, исследовательскую и цифровую составляющие.

Важнейшим условием повышения качества подготовки специалистов является усиление практической направленности образовательного процесса. Необходимо расширять возможности педагогической практики, использовать моделирование

профессиональных ситуаций, анализ тренировочного процесса и непосредственное участие студентов в организации спортивных мероприятий.

Для национальных видов спорта особое значение имеет сохранение национальных традиций, правил и методических особенностей при одновременном внедрении современных научных подходов. В олимпийских видах спорта основное внимание должно уделяться научно обоснованному планированию, индивидуализации тренировочного процесса, контролю спортивной нагрузки и достижению высокого уровня спортивного мастерства.

Перспективным направлением является внедрение цифровых технологий, видеоанализа, систем мониторинга и инструментов искусственного интеллекта в профессиональную подготовку будущих специалистов. Их применение способствует повышению объективности контроля, качества анализа и эффективности принимаемых профессиональных решений.

Современная система подготовки специалистов должна строиться на принципах интеграции теории, практики, науки и инновационных технологий. Это позволит сформировать специалиста нового поколения, способного эффективно работать в условиях современного национального и международного спортивного пространства.

Список использованной литературы:

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Спорт, 2008.

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Советский спорт, 2014.
3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign: Human Kinetics, 2019.
4. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. — Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
5. Reiman M.P., Manske R.C. Functional Testing in Human Performance. — Champaign: Human Kinetics, 2009.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». — М.
7. Олимпийская хартия. — Международный олимпийский комитет.
8. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. — Paris: UNESCO, 2015.
9. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020.

SPORT MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Xojanov Gafur Gayratbayevich O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining stajor – o‘qtuvchisi

Richmanagafa777@gmail.com

Kamalova Uljarkin Akmal qizi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining studenti

kkamalovaaa@gmail.com

Kalit so‘zlar: *Raqamli texnologiyalar, sport ta’limi, sport mutaxassisi, kasbiy kompetensiya, raqamli pedagogika, innovatsion ta’lim, multimedia texnologiyalari.*

Keywords: *Digital technologies, sports education, sports specialist, professional competence, digital pedagogy, innovative education, multimedia technologies.*

Ключевые слова: *Цифровые технологии, спортивное образование, спортивный специалист, профессиональная компетенция, цифровая педагогика, инновационное образование, мультимедийные технологии.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimining raqamlashtirilishi sport mutaxassislarini tayyorlash jarayoniga ham yangi talablarni qo‘ymoqda. Zamonaviy murabbiy va sport pedagogi nafaqat sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va boshqarish bo‘yicha chuqur bilimlarga, balki raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish kompetensiyasiga ham ega bo‘lishi zarur. Ayniqsa, sport faoliyatida mashg‘ulot yuklamalarini monitoring qilish, sportchining texnik va taktik harakatlarini tahlil qilish, jismoniy holatini baholash hamda individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda raqamli vositalarning ahamiyati ortib bormoqda.

Raqamli texnologiyalar sport ta’limining mazmunini boyitish, o‘quv jarayonini individuallashtirish, nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash va bo‘lajak mutaxassislarning mustaqil ta’lim olish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Videoanaliz, mobil ilovalar, elektron ta’lim platformalari, virtual simulyatorlar, sensor qurilmalar, onlayn testlar va sun’iy intellektga asoslangan tizimlardan foydalanish sport mutaxassislarini tayyorlashning samaradorligini oshirishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, sport ta’limida raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash, ularning bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishdagi o‘rnini ilmiy asoslash dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi

Tadqiqotning maqsadi sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash hamda ularning bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarini rivojlantirishdagi samaradorligini nazariy va amaliy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqotda quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Sport ta’limida qo‘llanilayotgan zamonaviy raqamli texnologiyalarni tahlil qilish;
2. Raqamli texnologiyalarning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash;
3. Bo‘lajak sport mutaxassislarining raqamli kompetensiyalarini baholash;
4. Raqamli vositalardan foydalanishning o‘quv jarayoni samaradorligiga ta’sirini aniqlash;
5. Sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish va metodlari

Tadqiqotda nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, anketa so‘rovi, suhbat, pedagogik test, ekspert baholash va pedagogik tajriba-sinov metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqot shartli ravishda 60 nafar sport ta’limi yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar ishtirokida tashkil etildi. Talabalar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida o‘quv mashg‘ulotlari davomida raqamli ta’lim platformalari, videoanaliz, elektron testlar, mobil ilovalar va interaktiv multimedia materiallaridan tizimli ravishda foydalanildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy o‘qitish metodlari ustuvor bo‘ldi.

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi:

1. Aniqlovchi bosqich – talabalarning boshlang‘ich nazariy bilimlari va raqamli kompetensiyalari baholandi.

2. Shakllantiruvchi bosqich – tajriba guruhida raqamli texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan ta’lim metodikasi qo‘llanildi.

3. Nazorat bosqichi – tajriba yakunida talabalarning bilim, ko‘nikma va amaliy kompetensiyalari qayta baholandi.

4. Talabalarning o‘zlashtirish darajasini aniqlashda nazariy bilimlar, amaliy ko‘nikmalar, raqamli vositalardan foydalanish qobiliyati va mustaqil tahlil qilish ko‘rsatkichlari asosiy mezon sifatida belgilandi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalardan tizimli foydalanish sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirish imkonini berishini ko‘rsatdi.

Raqamli texnologiyalar yordamida talabalarga sport mashqlarining texnik bajarilishini video orqali namoyish qilish, harakatlarni bosqichma-bosqich tahlil qilish va xatolarni aniqlash imkoniyati yaratildi. Masalan, yengil atletika, gimnastika, kurash, futbol va boshqa sport turlarida sportchining harakatlarini videoga olish va keyinchalik tahlil qilish bo‘lajak murabbiylarning kuzatuvchanlik hamda tahliliy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, mobil ilovalar va elektron platformalardan foydalanish orqali talabalar mashg‘ulot yuklamalarini qayd etish, yurak urish tezligi, masofa, vaqt, tezlik va boshqa ko‘rsatkichlarni kuzatish hamda olingan natijalarni tahlil qilish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Tajriba davomida raqamli texnologiyalardan foydalanishning quyidagi asosiy pedagogik imkoniyatlari aniqlandi:

Jadval. Raqamli texnologiyalardan foydalanishning sport mutaxassislarini tayyorlashdagi ta’sir yo‘nalishlari

№	Raqamli texnologiyadan foydalanish yo‘nalishi	Shakllantiriladigan kasbiy kompetensiya	Kutiladigan pedagogik natija
1	Sport harakatlarini video qayd etish va tahlil qilish	Tahliliy va kuzatuvchanlik kompetensiyasi	Texnik xatolarni aniqlash va tuzatish qobiliyati rivojlanadi
2	Mashg‘ulot yuklamalarini raqamli qayd etish	Monitoring va boshqaruv kompetensiyasi	Mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish samaradorligi oshadi
3	Elektron ta’lim resurslaridan foydalanish	Mustaqil ta’lim kompetensiyasi	Talabaning mustaqil bilim olish faolligi kuchayadi
4	Interaktiv multimedia materiallaridan foydalanish	Kommunikativ va metodik kompetensiya	Murakkab sport harakatlarini tushuntirish sifati yaxshilanadi
5	Onlayn test va baholash tizimlari	Diagnostik kompetensiya	Bilim va ko‘nikmalarni tezkor aniqlash imkoniyati paydo bo‘ladi

6	Raqamli ma’lumotlarni statistik tahlil qilish	Ilmiy-tadqiqot kompetensiyasi	Sport natijalarini obyektiv baholash va xulosa chiqarish qobiliyati rivojlanadi
7	Sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish	Innovatsion va raqamli kompetensiya	Individual mashg‘ulot tavsiyalarini ishlab chiqish imkoniyati kengayadi
8	Virtual va masofaviy ta’lim texnologiyalari	Moslashuvchan kasbiy kompetensiya	Turli sharoitlarda ta’lim va maslahat jarayonini tashkil etish imkoniyati oshadi

Raqamli texnologiyalarning muhim afzalliklaridan biri – ta’lim jarayonini individuallashtirish imkoniyatidir. Har bir talabaning bilim darajasi, amaliy tayyorgarligi va o‘zlashtirish tezligiga qarab topshiriqlarni moslashtirish mumkin. Bu esa an’anaviy ta’limda mavjud bo‘lgan “barcha talabalar uchun bir xil topshiriq” yondashuvidan bosqichma-bosqich voz kechishga imkon beradi.

Tajriba natijalarida tajriba guruhidagi talabalarning nazariy bilimlari va amaliy ko‘nikmalarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, sport texnikasini tahlil qilish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, sport natijalarini monitoring qilish va raqamli vositalardan foydalanish ko‘nikmalarida sezilarli rivojlanish qayd etildi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish talabalarning faolligini ham oshirdi. Interaktiv topshiriqlar, videomateriallar va elektron testlar o‘quv jarayoniga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirib, talabalarning mustaqil ishlashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Biroq raqamli texnologiyalarni ta’lim jarayoniga joriy etishda ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, pedagoglarning raqamli kompetensiyasi yetarli darajada bo‘lmasligi, texnik vositalarning cheklanganligi, internet infratuzilmasi bilan bog‘liq muammolar va raqamli kontentning yetishmasligi ta’lim samaradorligiga ta’sir qilishi mumkin.

Shuning uchun sport ta’limini raqamlashtirish faqat texnik vositalarni joriy etish bilan cheklanmasligi, balki pedagoglarning raqamli kompetensiyasini rivojlantirish, metodik ta’minotni takomillashtirish va raqamli ta’lim resurslarini ishlab chiqish bilan birgalikda olib borilishi lozim.

Xulosa. Tadqiqot natijalari sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish katta pedagogik imkoniyatlarga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Raqamli texnologiyalar yordamida ta’lim jarayonini individuallashtirish, sport harakatlarini videoanaliz qilish, mashg‘ulot yuklamalarini monitoring qilish, talabalar bilimini tezkor baholash va mustaqil ta’limni tashkil etish imkoniyatlari kengayadi.

Sport mutaxassislarini tayyorlashda raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish bo‘lajak murabbiylarning nafaqat nazariy bilimlarini, balki amaliy, tahliliy va raqamli kompetensiyalarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shu asosda sport ta’limi muassasalarida raqamli pedagogik texnologiyalarni bosqichma-bosqich joriy etish, sport yo‘nalishlari uchun maxsus raqamli o‘quv resurslarini yaratish, videoanaliz va monitoring tizimlaridan foydalanish hamda pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini muntazam rivojlantirish tavsiya etiladi.

Kelgusida sun’iy intellekt, kompyuter ko‘rishi, sensor texnologiyalar va katta ma’lumotlar asosida sport mutaxassislarini tayyorlashning yanada takomillashtirilgan pedagogik modelini ishlab chiqish istiqbolli yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. UNESCO. Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action. Paris: UNESCO, 2016.
2. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. Paris: UNESCO, 2023.
3. Bates, A. W. Teaching in a Digital Age: Guidelines for Designing Teaching and Learning. Vancouver: Tony Bates Associates Ltd., 2019.
4. Mishra, P., & Koehler, M. J. Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. Teachers College Record, 2006, 108(6), 1017–1054.
5. Selwyn, N. Education and Technology: Key Issues and Debates. London: Bloomsbury Academic, 2017.
6. European Commission. Digital Education Action Plan 2021–2027: Resetting Education and Training for the Digital Age. Brussels, 2020.
7. International Olympic Committee. Olympic Charter. Lausanne: International Olympic Committee.
8. World Athletics. Competition and Technical Rules. Monaco: World Athletics.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim, jismoniy tarbiya va sport sohasini raqamlashtirish hamda rivojlantirishga oid normativ-huquqiy hujjatlari.
10. O‘zbekiston Respublikasi. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PEDAGOGICAL SKILLS OF SPECIALISTS IN NATIONAL AND OLYMPIC SPORTS

Khojanov Gafur Gayratbayevich Intern-teacher of the Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. Richmangafa777@gmail.com

Aytbayev Sherzod Muratbayevich student of the Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

Richmangafa777@gmail.com

Keywords: *national sports, Olympic sports, sports specialists, pedagogical skills, professional competence, coaching skills, sports education.*

Kalit so‘zlar: *milliy sport turlari, olimpiya sport turlari, sport mutaxassislari, pedagogik mahorat, kasbiy kompetentlik, murabbiylik mahorati, sport ta’limi.*

Ключевые слова: *национальные виды спорта, олимпийские виды спорта, спортивные специалисты, педагогическое мастерство, профессиональная компетентность, тренерское мастерство, спортивное образование.*

The development of pedagogical skills among specialists in national and Olympic sports is an important condition for improving the quality of sports education and athlete preparation. Modern sports specialists are expected not only to possess professional knowledge and practical coaching experience but also to demonstrate effective communication, instructional, organizational, analytical, and motivational skills. This thesis examines the methodological foundations for developing the pedagogical skills of future coaches and sports specialists. Particular attention is paid to the integration of theoretical knowledge with practical training, the use of innovative educational technologies, individualized instruction, video analysis, reflective practice, and pedagogical assessment. The proposed methodology is aimed at improving the professional competence of specialists and increasing the effectiveness of the educational and training process in national and Olympic sports.

Introduction. The development of modern sports requires highly qualified specialists who are able to combine sports-specific knowledge with effective pedagogical skills. A coach or sports educator works not only as a technical specialist but also as a teacher, mentor, organizer, motivator, and evaluator. Therefore, the quality of athlete preparation largely depends on the professional and pedagogical competence of the specialist.

National and Olympic sports have specific technical, tactical, physiological, psychological, and methodological characteristics. Consequently, specialists working in these fields need a comprehensive system of professional preparation that combines theoretical education, practical experience, pedagogical communication, and modern technologies.

In contemporary sports education, traditional approaches to coach preparation are increasingly supplemented by digital technologies, video analysis, interactive learning, electronic assessment, and individualized training methods. These approaches create additional opportunities for developing the pedagogical skills of future specialists.

Purpose of the Study. The purpose of this study is to theoretically substantiate and develop a methodology for improving the pedagogical skills of specialists in national and Olympic sports.

Objectives of the Study. The study was designed to address the following objectives:

1. To analyze the theoretical foundations of pedagogical skills in sports education.
2. To identify the main pedagogical competencies required by specialists in national and Olympic sports.
3. To determine effective methods for developing instructional, communicative, organizational, and analytical skills.
4. To develop a methodological framework for integrating theoretical and practical training.
5. To identify the role of innovative and digital technologies in the professional development of sports specialists.

Research Methods

The study employed theoretical analysis, pedagogical observation, questionnaire surveys, expert evaluation, analysis of educational and methodological literature, and comparative assessment.

The proposed methodology includes four interconnected components:

- **theoretical preparation** – acquisition of knowledge about pedagogy, psychology, sports training theory, and methodology;
- **practical preparation** – application of knowledge during training sessions and teaching practice;
- **reflective preparation** – analysis of one's own pedagogical actions and identification of professional strengths and weaknesses;
- **innovative preparation** – application of digital technologies, video analysis, interactive resources, and modern assessment tools.

Results and Discussion

The analysis demonstrated that pedagogical skills should be considered as an integrated component of the professional competence of sports specialists. The effectiveness of a coach depends not only on knowledge of training methods but also on the ability to explain exercises clearly, provide feedback, motivate athletes, organize training sessions, identify mistakes, and adapt the training process to individual characteristics.

The proposed methodology focuses on five key areas of pedagogical skill development.

1. Instructional Skills

Future specialists should be able to clearly demonstrate and explain technical and tactical exercises. Practical training should include demonstrations, step-by-step explanations, correction of technical errors, and individual feedback.

2. Communication Skills

Effective communication between coach and athlete contributes to motivation, discipline, and psychological readiness. Role-playing exercises, group discussions, pedagogical simulations, and practical coaching sessions can be used to develop communication skills.

3. Organizational Skills

A qualified specialist must be able to plan and organize training sessions, distribute workloads, manage time, ensure safety, and maintain appropriate training conditions. Students should therefore regularly develop training plans and conduct simulated coaching sessions.

4. Analytical and Diagnostic Skills

Modern sports require specialists to analyze performance objectively. Video analysis, performance indicators, electronic monitoring systems, and statistical methods can help future coaches identify technical and tactical problems and make evidence-based decisions.

5. Reflective Skills

Self-assessment and reflection are important components of professional development. After practical sessions, students should analyze their instructional methods, communication, organization, and decision-making. Reflective reports and peer assessment can contribute to continuous professional improvement.

The methodology can be represented as a continuous cycle:

Theoretical knowledge → Practical application → Observation → Analysis → Feedback → Correction → Repeated practice → Professional improvement

This model allows students to gradually transform theoretical knowledge into practical pedagogical competence.

Proposed structure of pedagogical skill development

The use of digital technologies significantly expands the possibilities of pedagogical training. For example, video recording allows students to analyze their own coaching sessions, identify weaknesses in demonstrations and explanations, and receive feedback from teachers and peers. Digital assessment systems can also be used to monitor professional development.

Particular importance should be given to individualized learning. Students have different levels of theoretical knowledge, practical experience, and communication abilities. Therefore, methodological tasks should be adapted to their individual needs.

Practical Recommendations

To improve the pedagogical skills of specialists in national and Olympic sports, the following measures are recommended:

1. Increase the proportion of practical coaching activities in sports education programs.
2. Introduce systematic pedagogical internships and simulated coaching sessions.
3. Use video analysis to evaluate students' coaching and teaching performance.
4. Apply peer assessment and expert feedback.
5. Develop students' communication and motivational skills through practical situations.
6. Integrate digital technologies into professional and pedagogical training.
7. Introduce reflective diaries and self-assessment procedures.
8. Develop individual professional development plans for future specialists.

9. Strengthen cooperation between higher education institutions, sports federations, and sports organizations.

10. Regularly assess pedagogical competencies using clearly defined criteria.

Component	Main content	Expected result
Theoretical	Pedagogy, psychology, sports methodology	Professional knowledge
Practical	Coaching and teaching practice	Practical competence
Communicative	Interaction with athletes	Effective communication
Analytical	Video and performance analysis	Evidence-based decision-making
Organizational	Planning and management	Effective training organization
Reflective	Self-assessment and feedback	Continuous professional development
Digital	Digital platforms and technologies	Modern professional competence

Conclusion. The development of pedagogical skills is an essential component of preparing specialists in national and Olympic sports. A modern sports specialist must possess not only specialized sports knowledge but also instructional, communicative, organizational, analytical, reflective, and digital competencies.

The proposed methodology combines theoretical education, practical coaching experience, reflection, feedback, and innovative technologies. Such an integrated approach can contribute to the development of professionally competent specialists who are able to organize effective training processes, communicate successfully with athletes, analyze performance, and adapt training programs to individual needs.

The integration of modern pedagogical technologies into the preparation of sports specialists creates favorable conditions for improving the quality of sports education and developing a new generation of professionally competent coaches.

References

1. UNESCO. *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO, 2015.

2. International Olympic Committee. *Olympic Charter*. Lausanne: International Olympic Committee.

3. World Athletics. *Competition and Technical Rules*. Monaco: World Athletics.

4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

5. Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. *Sports Coaching Cultures: From Practice to Theory*. Routledge.

6. Gilbert, W. D., & Trudel, P. Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*.

7. Mishra, P., & Koehler, M. J. Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *Teachers College Record*, 2006, 108(6), 1017–1054.

8. European Commission. *Digital Education Action Plan 2021–2027: Resetting Education and Training for the Digital Age*. Brussels, 2020.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARNING TIK TURGAN VA PARTER HOLATIDAGI TEXNIK USULLARNI BOG‘LAB O‘RGATISH METODIKASI

Amangeldiev Baxtiyar Oralbay uli

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: *yunon-rum kurashi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, texnik tayyorgarlik, tik turgan va parter holati.*

Ключевые слова: *греко-римская борьба, этап начальной подготовки, техническая подготовка, положение в стойке и партере.*

Keywords:*wrestling, initial training stage, technical preparation, standing and standing position.*

Kirish. Jahonda yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini rejalashtirish, texnik tayyorgarligini takomilashtirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uslubiy yo‘nalishini tanlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlar va harakat texnikasini rivojlantirishga mos tarzda qo‘llash usullarini takomillashtirish va amaliyotga tatbiq etish hozirda malakali murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb muamolarnidan bo‘lib qolmoqda.

Respublikamizda yunon-rum kurashi sport turini yanada rivojlantrish, aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash, saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun qaratilgan mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, mashg‘ulotlar mikrosikllarni optimal shaklini tuzish, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan mashqlar va uslublarni ishlab chiqishni talab dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bir-biriga bog‘lab orgatish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning tashkil qilish uslublari. ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so‘rovi, pedagogik testlash, pulsametriya, matematik statistika usullaridan foydalaniladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot ishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yosh yunon-rum kurashchilar 9 oydan ortiq vaqt davomidagi mashg‘ulot jarayonida olib borildi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida tajriba guruhi

18 nafar, Nukus shahridagi 2-sonli sport maktabida nazorat guruhida 18 nafar shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilar mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni) rivojlantirishda qo‘llanilgan yuklamalarni sportchilar mashg‘uloti mikrosikllarda optimal holatda qo‘llash uchun olib borilgan.

Biz tajriba guruhi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarga birinchi o‘quv yili uchun tik va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish quyidagi ketma-ketlikda ishlashni tavsiya qilamiz.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi birinchi o‘quv yilidagi yunon-rum kurashchilarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish ketma-ketligi

T/r	Tik turgan holatidagi usullar nomi	Parter holatidagi usullar nomi
1	Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish
		Bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish
2	Qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish
		Bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish
3	Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish
		Bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish

Birinchi o‘quv yili uchun tik turgan holatida qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish usullari bajariladi.

Tik turgan holatida qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish usullari bajariladi.

Tik turgan holatida bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib ushlab aylantirib to‘ntarish usullari bajariladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashgulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichigi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarning tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish ketma-ketligi ishlab chiqildi. Tik turgan holatida qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish – parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, tik turgan holatida qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish – parter

holatida yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to‘ntarish, tik turgan holatida bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish – parter holatida old-tepadan uzoqdagi elka va bo‘yinni ushlab qayirib to‘ntarish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati1.

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

2. Amangeldiev B.O Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarga texnik-taktik usullarini o‘rgatish muammolari // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026 .№2. B. 89-91.

3. Amangeldiev B.O O‘zbekistonda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarni tayyorlashning dolzarb muammolari // “Muǵallim hám úzliksiz bilimlendiriw” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2026. №1/2. B. 442-448.

4. Amangeldiev B.O Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatishning dolzarb muommalari “Yozgi olimpiya va paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayyorlashning dolzarb muammolari hamda yechimlari” xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Nukus. 2025. – B. 387-389.

COMPARATIVE ANALYSIS OF INTERNATIONAL SWIMMING FEDERATION (WORLD AQUATICS) COACHING PATHWAYS AND THEIR ADAPTATION INTO UZBEKISTAN’S NATIONAL SPORTS QUALIFICATION CURRICULA

Allambergenov Daniyar Bakbergen uli
Trainee-teacher of the Karakalpak State University named after Berdakh
Uzbekistan, Nukus
E-mail: doniallambergenov3@gmail.com

Keywords: *Coach Education, World Aquatics, Uzbekistan Sports Curricula, Swimming Pedagogy, Comparative Sports Science, Professional Qualification.*

Ключевые слова: *подготовка тренеров, World Aquatics, учебные программы по спорту в Узбекистане, методика обучения плаванию, сравнительная спортивная наука, профессиональная квалификация.*

Kalit so‘zlar: *murabbiylarni tayyorlash, World Aquatics, O‘zbekistonda sport mashg‘ulotlari dasturlari, suzishni o‘qitish usullari, qiyosiy sport fanlari, professional malaka.*

1. Introduction. The global landscape of competitive swimming has evolved from empirical, trial-and-error coaching methodologies into a rigorous, data-driven science. At the center of this transformation is World Aquatics, which establishes international benchmarks for technical proficiency, ethics, safeguarding, and tiered coach certification (Levels 1 through 3).

In the Republic of Uzbekistan, swimming has experienced a strategic resurgence, driven by national state programs aimed at youth athletic development, infrastructural expansion, and Olympic success. However, a structural disconnect often persists between legacy national coaching qualifications (traditionally inherited from Soviet-era pedagogical models) and contemporary international paradigms. While national sports institutes produce numerous certified physical culture specialists, localized curricula sometimes lack integration with World Aquatics’ latest modular e-learning pathways, advanced biomechanical kinematics, and modern sports science metrics (e.g., lactate threshold tracking and energy system periodization).

This thesis addresses this critical gap by performing a systematic comparative analysis of World Aquatics coaching pathways and evaluating how Uzbekistan can seamlessly adapt these

international standards into its national sports qualification framework without compromising local institutional strengths.

2. Literature Review & Theoretical Framework

The modernization of coaching education relies heavily on competency-based pedagogical frameworks. According to recent sports administration research, coaching efficacy directly correlates with structured, continuous professional development (CPD) rather than static, one-time certification courses.

The World Aquatics Model: World Aquatics structures its educational initiatives through specialized pathways (Sports Pathway and Life Skills Pathway), focusing on multi-tiered certification (Levels 1, 2, and 3) alongside modern e-learning initiatives like "Discover Coaching: Swimming". These modules emphasize holistic athlete development, ethics, integrity, and safe sport practices alongside core physiological and technical training.

The Uzbek Sports Qualification Landscape: Uzbekistan’s physical education framework is primarily anchored in specialized higher education institutions and regional Olympic training centers supervised by the Ministry of Sports. Historically, the curriculum has prioritized general pedagogical theory and high-volume training traditions. Adapting international criteria requires bridging traditional academic sports science with modular, competency-based international metrics.

3. Methodology

This study employs a mixed-methods comparative research design, combining qualitative content analysis with quantitative curriculum evaluation:

1) **Comparative Document Analysis:** A granular mapping of World Aquatics Level 1–3 syllabus requirements against the academic syllabi of Uzbekistan’s sports coaching departments. Key variables analyzed include contact hours, assessment methods, practical coaching hours, and inclusion of sports science subjects (biomechanics, nutrition, sports psychology).

2) **Stakeholder Surveys and Interviews:** Structured interviews administered to swimming coaches, regional sports school directors, and curriculum developers in Uzbekistan (spanning Tashkent, Samarkand, and regional centers like Republic of Karakalpakstan) to assess the accessibility and practical applicability of international guidelines.

3) **Gap Analysis:** Identification of structural friction points, language barriers in accessing global e-learning portals, and infrastructural disparities between metropolitan and regional training hubs.

4. Comparative Analysis: World Aquatics vs. Uzbekistan National Curricula

Evaluation Dimension	World Aquatics Coaching Framework	Uzbekistan National Sports Qualification System	Identified Gaps & Discrepancies
Structure & Tiering	Modular, multi-level (Level 1, 2, 3) with progressive practical and online testing.	Degree-based higher education (Bachelor's/Master's in Physical Culture) or periodic state certification.	National tracks are often academic and rigid; they lack rapid modular updates reflecting current global trends.
Core Content Focus	Biomechanics, stroke efficiency, sports integrity, safe sport ethics, and athlete wellbeing.	General athletic training theory, anatomy, physiology, and history of physical culture.	International focus on modern safeguarding and psychological climate needs stronger emphasis in local syllabi.
Technology Integration	Digital e-learning portals (CORAL platform) and video kinematic analysis integration.	Varied; advanced tech is largely restricted to elite national teams in Tashkent.	Limited access to digital performance analytics tools for regional coaches.
Language & Accessibility	Primarily delivered in English, French, Spanish, and Arabic.	Delivered in Uzbek and Russian.	Language barriers limit direct participation of regional Uzbek coaches in global World Aquatics seminars.

5. Results and Discussion

The comparative evaluation reveals three major findings regarding coach education in Uzbekistan:

1. **The Theoretical-Practical Disconnect:** While Uzbek sports graduates possess strong foundational knowledge in anatomy and general training principles, they often lack specialized, contemporary knowledge in modern sprint/distance swimming periodization and underwater torque/turn biomechanics promoted by World Aquatics.

2. **Regional Disparities:** Coaches operating in regional sports schools face significant obstacles in acquiring international certifications due to financial constraints, geographical isolation from metropolitan sports hubs, and language barriers associated with international e-learning platforms.

3. **The Opportunity for Dual-Certification Models:** Establishing a recognized equivalency framework—where completion of approved national modules aligns with World Aquatics credit hours—would drastically accelerate the international standing of Uzbek swimming coaches.

6. Recommendations and Conclusion

To bridge the gap between national traditions and international excellence, this thesis recommends the following strategic measures for the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan and the Uzbekistan Aquatics Federation:

Curriculum Hybridization: Integrate World Aquatics Level 1 and 2 foundational modules directly into the syllabus of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport.

Localized Digital Portals: Translate and adapt World Aquatics e-learning content (such as "Discover Coaching" modules) into Uzbek and Russian to remove linguistic barriers for regional coaches.

Mobile Coach Education Clinics: Partner with World Aquatics development programs to host regional face-to-face certification clinics in diverse provinces, ensuring equitable talent and coaching identification outside of Tashkent.

Continuous Professional Development (CPD) Mandate: Tie coaching license renewals to ongoing educational credits, fostering a culture of lifelong learning and scientific adaptation.

By systematically modernizing coach education through international alignment, Uzbekistan can build a sustainable pipeline of world-class swimming instructors, ultimately securing long-term competitive success on the international aquatic stage.

References

1. World Aquatics. (2024). *World Aquatics Education Programmes Guidelines: Coaches Certification and Technical Officials Education*. World Aquatics Development Department.
2. World Aquatics. (2026). *World Aquatics Launches "Discover Coaching: Swimming" E-Learning Course*. Retrieved from World Aquatics Official News Portal.
3. Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan. (2025–2026). *State Regulations on the Qualification and Certification of Sports Specialists and Coaches*. Government Portal of the Republic of Uzbekistan.
4. World Swimming Coaches Association (WSCA). (2024). *The Professional Swim Coaches Course Book: Raising Global Coaching Standards*. WSCA Publications.
5. Institute of Swimming. (2025). *Defined Coaching Pathways and Continuing Professional Development (CPD) Frameworks in Aquatics*. Swim England Publishing.
6. Salimov, G. K. (2023). *Pedagogical foundations for training high-performance athletes and coaches in modern sports systems within Uzbekistan*. Tashkent: Fan va Texnologiya.
7. Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest: A Comprehensive Guide to Superior Technique, Training, and Program Design*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing.
8. International Olympic Committee (IOC). (2022). *Olympic Coach Education Manual: Pathways to Excellence in Grassroots and Elite Coaching*. Lausanne: IOC Olympic Solidarity.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANIB KURASHCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH

Barakaev Bahodir O‘roqovich
Samarqand davlat pedagogika instituti

Kalit so‘zlar: *kurash, raqamli texnologiya, sport tayyorgarligi, vide tahlil, sun’iy intellekt, sensor, mashg‘ulot yuklamasi, biomekanika, sport monitoringi, individual tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *кураш, цифровые технологии, спортивная подготовка, видеоанализ, искусственный интеллект, сенсор, тренировочная нагрузка, биомеханика, спортивный мониторинг, индивидуальная подготовка.*

Keywords: *kurash, digital technology, sports training, video analysis, artificial intelligence, sensor, training load, biomechanics, sports monitoring, individual training.*

Kirish. Kurash insoniyat tarixidagi eng qadimiy sport turlaridan biri bo‘lishi bilan birga, yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab sport faoliyatidir. Zamonaviy kurashda raqobatning kuchayishi sportchilarni tayyorlash metodikasini muntazam takomillashtirishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, sportchining texnik harakatlarini aniqlik bilan baholash, mashg‘ulot yuklamasini individual me’yorlash va musobaqa faoliyatini obyektiv tahlil qilish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

An’anaviy murabbiylik tajribasida sportchi faoliyatini baholash ko‘p jihatdan murabbiyning kuzatuvi va tajribasiga tayanadi. Murabbiyning tajribasi muhim omil bo‘lsa-da, inson ko‘zi bilan juda qisqa vaqt ichida sodir bo‘ladigan harakatlarning barcha biomekanik xususiyatlarini aniqlash imkoniyati cheklangan. Shu sababli zamonaviy sport fanida obyektiv o‘lchash va raqamli monitoring vositalariga bo‘lgan ehtiyoj ortib bormoqda.

Ilmiy adabiyotlarda kiyiladigan sensorlar, inertial o‘lchov qurilmalari va boshqa raqamli vositalar sportchining harakatlari, jismoniy yuklamasi hamda texnik ko‘rsatkichlarini obyektiv qayd etish imkonini berishi ko‘rsatilgan. Kurashchilar ishtirokidagi tadqiqotlarda ham inertial sensorlardan foydalanib, harakat amplitudasi, tana og‘irlik markazi va texnik harakatlarning ayrim kinematik xususiyatlarini baholash mumkinligi ko‘rsatilgan[1].

Shu sababli kurashchilar tayyorgarligini raqamlashtirish nafaqat texnik vositalarni mashg‘ulotga olib kirish, balki olingan ma’lumotlardan pedagogik qaror qabul qilishda foydalanishni anglatadi.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali kurashchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish hamda mashg‘ulot jarayonida raqamli monitoringdan samarali foydalanish yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

Kurashchilar tayyorgarligida foydalanish mumkin bo‘lgan zamonaviy raqamli texnologiyalarni tasniflash.

Videotahlil va sensorli monitoringning texnik tayyorgarlikka ta’sirini aniqlash.

Raqamli ma’lumotlar asosida mashg‘ulot yuklamasini individual boshqarish imkoniyatlarini o‘rganish.

Sun’iy intellekt va kompyuter ko‘rish texnologiyalarining kurash texnikasini baholashdagi imkoniyatlarini tahlil qilish.

Kurashchilar tayyorgarligiga raqamli texnologiyalarni joriy etishning amaliy modelini taklif qilish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, sport faoliyatini raqamlashtirishga oid ilmiy tadqiqotlar natijalarini o‘rganish va tizimli tahlil qilish metodlaridan foydalanildi.

Natijalar va muhokama

Kurashchining sport natijasi bir nechta o‘zaro bog‘liq omillarning yig‘indisidan tashkil topadi. Bular jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, taktik fikrlash, psixologik barqarorlik va tiklanish jarayonidir. Raqamli texnologiyalar ushbu komponentlarning har biri bo‘yicha ma’lumot yig‘ish va ularni yagona tizimda tahlil qilish imkoniyatini yaratadi[2].

Sport amaliyotida kiyiladigan qurilmalar va IoT texnologiyalari sportchining holatini kuzatish, mashg‘ulot samaradorligini baholash va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini monitoring qilishda qo‘llanilmoqda. Kurash mashg‘ulotlari uchun raqamli texnologiyalarni shartli ravishda quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Texnologiya	Asosiy vazifasi	Kurashdagi qo‘llanilishi
Videotahlil	Harakatni tasvirga olish va tahlil qilish	Texnik xatolarni aniqlash
IMU sensorlari	Tezlanish, aylanish va harakatni qayd qilish	Texnik harakatlar kinematikasini baholash
Yurak urish monitoringi	Ichki yuklamani nazorat qilish	Mashg‘ulot intensivligini boshqarish
Raqamli platformalar	Ma’lumotlarni saqlash va tahlil qilish	Sportchi dinamikasini kuzatish
Sun’iy intellekt	Katta hajmdagi ma’lumotlarni tahlil qilish	Texnik harakatlarni avtomatik tasniflash
Kompyuter ko‘rishi	Tana holati va harakat nuqtalarini aniqlash	Harakat texnikasini baholash
Virtual simulyatsiya	Raqib va vaziyatlarni modellashtirish	Taktik tayyorgarlik

Videotahlil orqali texnik tayyorgarlikni takomillashtirish

Kurashdagi texnik harakatlar juda qisqa vaqt ichida amalga oshiriladi. Shu sababli mashg‘ulot yoki bellashuvni videoga olish va uni keyinchalik kadrma-kadr tahlil qilish sportchining xatolarini aniqroq ko‘rsatishga yordam beradi.

Masalan, sportchi raqibini uloqtirish vaqtida oyoq qo‘yish nuqtasini noto‘g‘ri tanlayotgan bo‘lishi mumkin. Oddiy kuzatuvda ushbu xato murabbiy tomonidan umumiy tarzda baholansa, videoni sekinlashtirib ko‘rish orqali xatoning aynan qaysi bosqichda yuzaga kelayotganini aniqlash mumkin.

Videotahlilning yana bir muhim jihati — sportchiga o‘z harakatini vizual tarzda ko‘rsatishdir. Bunda “to‘g‘ri bajar” degan umumiy ko‘rsatma o‘rniga sportchi o‘zining amaldagi harakati bilan namunaviy harakatni taqqoslash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Kurash bo‘yicha zamonaviy tadqiqotlarda sun’iy intellekt va kompyuter ko‘rish asosidagi videoanalitika tizimlaridan texnik harakatlarni aniqlash va tasniflash uchun foydalanish istiqbollari ko‘rsatilmoqda[3]

Kurashchilar faoliyatini raqamlashtirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri — inertial o‘lchov sensorlaridan foydalanishdir. Bunday qurilmalar akselerometr va giroskop kabi sensorlar yordamida sportchining tezlanishi, burilishi va harakat dinamikasi haqida ma’lumot to‘plashi mumkin.

Jangovar sport turlarida kiyiladigan sensorlardan foydalanish texnik harakatlar, biomekanik ko‘rsatkichlar, mashg‘ulot yuklamasi va jarohatlanish xavfi bilan bog‘liq parametrlarni o‘rganish imkoniyatlarini kengaytirmoqda[4].

Kurashchi tayyorgarligida sensorlardan foydalanish quyidagi vazifalarni hal qilishga xizmat qilishi mumkin:

harakat tezligini baholash;
texnik harakatning davomiyligini aniqlash;
tana qismlarining harakat amplitudasini kuzatish;
takroriy harakatlar sonini hisoblash;
mashg‘ulot yuklamasining o‘zgarishini monitoring qilish;
texnik harakatlarning barqarorligini taqqoslash.

Bunda sensorlardan olinadigan ma’lumotlar alohida ko‘rsatkich sifatida emas, balki murabbiyning pedagogik kuzatuvlari bilan birgalikda baholanishi maqsadga muvofiq.

Kurash mashg‘ulotlarida yuklamani noto‘g‘ri rejalashtirish sportchining charchashi, tiklanishning sekinlashishi va mashg‘ulot samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun yuklamani faqat bajarilgan mashqlar soni orqali emas, balki sportchining individual reaksiyasi asosida baholash muhimdir.

Raqamli monitoring yordamida mashg‘ulot davomida va undan keyin yurak urish tezligi, mashg‘ulot davomiyligi, harakat faolligi hamda subyektiv charchoq kabi ko‘rsatkichlarni birgalikda hisobga olish mumkin. Kiyiladigan sensorlar ichki va tashqi yuklamani monitoring qilish uchun qo‘llanishi mumkinligi ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan[4].

Bunday tizim murabbiyga “hamma sportchilar uchun bir xil yuklama” tamoyilidan bosqichma-bosqich voz kechib, individual mashg‘ulot dasturlarini shakllantirish imkonini beradi.

Sun’iy intellekt va kompyuter ko‘rish imkoniyatlari

Sun’iy intellektning sportdagi asosiy afzalliklaridan biri katta hajmdagi ma’lumotlarni inson imkoniyatidan tezroq qayta ishlashidir. Kurash musobaqalarining videolari, sportchi ko‘rsatkichlari va texnik harakatlar haqidagi ma’lumotlar muntazam yig‘ib borilsa, kelgusida sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun ma’lumotlar bazasi shakllantirish mumkin.

Kompyuter ko‘rish texnologiyalari yordamida videodagi inson tanasining asosiy anatomik nuqtalarini aniqlash va ularning vaqt davomida qanday o‘zgarishini kuzatish mumkin. Bu esa texnik harakatlarni faqat “to‘g‘ri” yoki “noto‘g‘ri” deb baholashdan ko‘ra, ularning biomekanik tuzilishini chuqurroq o‘rganishga imkon beradi.

Biroq sun’iy intellekt tizimlari murabbiyni to‘liq almashtirishi kerak emas. Aksincha, uning vazifasi murabbiyga qaror qabul qilish uchun qo‘shimcha, obyektiv ma’lumot berishdan iborat bo‘lishi lozim. Zamonaviy raqamli murabbiylik tizimlari bo‘yicha sharhlarda ham texnik aniqlik yuqori bo‘lishiga qaramay, real mashg‘ulot jarayonida foydalanish qulayligi, uzoq muddatli samaradorlik va murabbiy ehtiyojlariga moslashish masalalari hali ham tadqiqot talab qilishi qayd etilgan[5].

Kurashchilarni tayyorlashning raqamli modeli

O‘rganilgan ilmiy ma’lumotlar asosida kurashchilar tayyorgarligini quyidagi ketma-ketlik asosida tashkil etish taklif qilinadi:

1-bosqich — boshlang‘ich diagnostika. Sportchining jismoniy, texnik va funksional ko‘rsatkichlari aniqlanadi. Mashg‘ulot jarayonida videoyozuv va mavjud sensor vositalaridan foydalaniladi.

2-bosqich — ma’lumotlarni shakllantirish. Sportchining har bir mashg‘ulotiga oid asosiy ko‘rsatkichlar elektron bazaga kiritiladi. Shu orqali sportchining individual “raqamli profili” yaratiladi.

3-bosqich — tahlil. Haftalik yoki oylik natijalar oldingi ko‘rsatkichlar bilan taqqoslanadi. Texnik va jismoniy rivojlanish dinamikasi aniqlanadi.

4-bosqich — individual dasturlash. Aniqlangan kamchiliklarga qarab sportchi uchun maxsus mashqlar tanlanadi. Masalan, texnik harakatning tezligi past bo‘lsa, tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar ulushi oshiriladi.

5-bosqich — qayta monitoring. Yangi natijalar oldingi ko‘rsatkichlar bilan taqqoslanadi. Agar ijobiy o‘zgarish kuzatilsa, dastur davom ettiriladi; natija kutilgan darajada bo‘lmasa, mashg‘ulot mazmuniga tuzatish kiritiladi.

Ushbu yondashuvning asosiy xususiyati “o‘lchash — tahlil qilish — qaror qabul qilish — qayta o‘lchash” tamoyiliga asoslanishidir.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish natijasida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi teskari aloqa samaradorligi oshadi. Sportchi o‘z natijasini raqamlar va videolar orqali ko‘rib, mashg‘ulot maqsadini aniqroq anglaydi.

Yana bir muhim masala — sensorlardan olingan ma’lumotlarning ishonchliligi. Jangovar sportlarda harakatlar juda tez, ko‘p yo‘nalishli va beqaror bo‘lgani sababli sensor ma’lumotlarini laboratoriya standartlari bilan tekshirish zarur. Tadqiqotchilar ham sensor texnologiyalarida validatsiya, standartlashtirilgan protokollar va olingan murakkab ma’lumotlarni murabbiy uchun amaliy tavsiyaga aylantirish masalalarini muhim muammo sifatida ko‘rsatmoqda[6]

Bundan tashqari, sportchi haqidagi raqamli ma’lumotlarni himoya qilish masalasi ham e’tibordan chetda qolmasligi kerak. Biometrik va sport ko‘rsatkichlariga oid ma’lumotlardan foydalanishda maxfiylik, ma’lumotlarga kirish huquqi va ulardan foydalanish maqsadi aniq belgilanishi lozim[7].

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar kurashchilarni tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish imkoniyatiga ega. Videotahlil sportchining texnik xatolarini ko‘rish va tuzatishga, sensorlar harakat hamda yuklama ko‘rsatkichlarini obyektiv baholashga, raqamli platformalar ma’lumotlarni tizimlashtirishga, sun’iy intellekt esa katta hajmdagi ma’lumotlardan yangi xulosalar chiqarishga xizmat qilishi mumkin.

Kelgusidagi tadqiqotlarda turli yosh va malaka darajasidagi kurashchilar ishtirokida raqamli monitoring tizimining samaradorligini eksperimental tarzda tekshirish, texnik harakatlarni avtomatik aniqlash algoritmlarini ishlab chiqish hamda O‘zbekiston kurash maktabiga mos raqamli sport monitoring modelini yaratish istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xue H., Han C., Zhu D. *Limb biomechanics in combat sports: insights from wearable sensor technology*. Frontiers in Bioengineering and Biotechnology, 2025. (frontiersin.org)
2. Camara F., et al. *Wearables and Internet of Things (IoT) Technologies for Fitness Assessment: A Systematic Review*. Sensors, 2021. (PubMed Central (PMC))
3. Seshadri D.R., et al. *Wearable sensors for monitoring the internal and external workload of the athlete*. npj Digital Medicine, 2019. (Nature)
4. *Trends Supporting the In-Field Use of Wearable Inertial Sensors for Sport Performance Evaluation: A Systematic Review*. (PubMed Central (PMC))
5. *Exploring the Role of Wearable Technology in Sport Kinematics and Kinetics: A Systematic Review*. (PubMed Central (PMC))
6. *Assessment of functional movement screen and performance parameters of wrestlers using inertial sensors*. Frontiers in Sports and Active Living, 2025. (PubMed Central (PMC))
7. Azimov A.M. *Prospects of Using Artificial Intelligence and Technology in Wrestling*. Modern Science and Research, 2025. (inLibrary)
8. Juhanis, M. Adam Mappaompo, M. Imran Hasanuddin, M.Q. Hasyim. *Innovation in Wrestling Education: Harnessing Technology for Athlete Performance Enhancement*. International Journal of Teaching and Learning. (injotel.org)
9. *Digital coaching systems in sport: a systematic review of emerging technologies and research gaps for evidence-based coaching*. Jurnal Riset Tindakan Indonesia, 2026. (jrti.eloracenter.org)

10. Dehkanov A.I. *Development of an Intelligent Video Analytics Model for Evaluating Wrestling Techniques*. 2025. (WOS Journals)

ERKIN KURASHCHILARGA TEXNIK USULLARNI O‘RGATISH JARAYONIDA USTUVOR HARAKAT ELEMENTLARINI ANIQLASH VA ULARNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Satipov Bekzod Alisher og‘li
Abu rayhon beruniy nomidagi Urganch Davlat universiteti “Yakka kurash sport turlari”,
kafedrasi professor, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Satipov.92@mail.ru

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, texnik tayyorgarlik, ustuvor harakatlar, koordinatsiya, muvozanat, o‘rgatish metodikasi.*

Ключевые слова: *вольная борьба, техническая подготовка, приоритетные двигательные элементы, координация, равновесие, методика обучения.*

Keywords: *freestyle wrestling, technical training, key movement elements, coordination, balance, teaching methodology.*

KIRISH. Zamonaviy erkin kurashda sportchilarning texnik tayyorgarligi musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Bellashuv jarayonida texnik usullarni aniq, tezkor va vaziyatga mos ravishda bajarish sportchidan nafaqat yetarli jismoniy tayyorgarlikni, balki harakatlarning o‘zaro muvofiqlashgan tizimini ham talab etadi. Shu sababli erkin kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatishda alohida harakatlarni takrorlash bilan cheklanmasdan, ularning bajarilishida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan ustuvor elementlarni aniqlash va maqsadli shakllantirish dolzarb pedagogik vazifalardan biridir.

Erkin kurash texnikasi tarkibida turli usullar mavjud bo‘lsa-da, ularning ko‘pchiligida umumiy harakat komponentlari kuzatiladi. Xususan, raqib bilan qulay masofani egallash, ushlashni tashkil etish, muvozanatdan chiqarish, tayanch nuqtalarini o‘zgartirish, gavda va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish kabi elementlar turli texnik harakatlarning bajarilishida muhim o‘rin tutadi.

Harakatlarni o‘rgatish nazariyasiga ko‘ra, murakkab motor ko‘nikmalarni egallashda harakatning asosiy tarkibiy qismlarini anglash, ularni izchil mashq qilish va keyinchalik yaxlit faoliyatga birlashtirish muhim ahamiyatga ega. Mazkur yondashuv erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligida ham metodik asos sifatida qo‘llanishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi. Erkin kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatishda ustuvor harakat elementlarini aniqlash va ularni bosqichma-bosqich shakllantirish metodikasini ilmiy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari. Erkin kurash texnik usullarining tuzilishini tahlil qilish hamda ustuvor harakat elementlarini aniqlash va tizimlashtirish.

Ustuvor harakat elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish va ularni o‘zlashtirishni baholash mezonlarini belgilash.

Tadqiqot usullari. Mazkur nazariy-metodik tezisda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, texnik harakatlarni tarkibiy qismlarga ajratish va pedagogik modellashtirish yondashuvlari asos qilib olindi. Taklif etilgan metodikaning amaliy samaradorligini aniqlash uchun keyingi tadqiqotlarda pedagogik kuzatuv, ekspert baholash va pedagogik tajriba usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Asosiy qism. Erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatlarning tuzilishi, fazoviy-vaqt xususiyatlari va o‘zaro muvofiqligini hisobga olish

muhim hisoblanadi. Texnik usulni samarali bajarish sportchining alohida harakat elementlarini egallashi bilan bir qatorda, ularni yaxlit harakat tizimiga birlashtira olishiga ham bog‘liq. R. Schmidt va T. Lee (2019) tomonidan ishlab chiqilgan harakatlarni o‘rganish nazariyasida motor ko‘nikmalarni shakllantirish, mashqlarni tashkil etish va qayta aloqa mexanizmlariga alohida e’tibor qaratilgan. Mazkur nazariy qoidalar murakkab sport texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatishning umumiy ilmiy asosini tashkil etadi [2]. F. H. Raheem (2024) boshlang‘ich tayyorgarlikdagi erkin kurashchilarga ayrim texnik usullarni o‘rgatishda motor o‘rganish mexanizmlarining ahamiyatini tadqiq etgan. Tadqiqotda o‘rgatish jarayonini harakatlarni o‘zlashtirish qonuniyatlari asosida tashkil etish, xatolarni aniqlash va qayta aloqa vositalaridan foydalanish zarurligi ta’kidlangan [2]. Yuqoridagi ilmiy qarashlar asosida erkin kurash texnikasini o‘rgatishda ustuvor harakat elementlarini quyidagi tarkibiy qismlarga ajratish taklif etiladi.

1-jadval.

Erkin kurash texnik usullarini o‘rgatishda ustuvor harakat elementlari

№	Ustuvor harakat elementi	Texnik ahamiyati	O‘rgatish vositasi
1	Asosiy turish holati	Tana barqarorligini saqlash va hujumga tayyorlanish	Kurash holatida siljish mashqlari
2	Masofani boshqarish	Hujum uchun qulay vaziyat yaratish	Juftlikda yaqinlashish va uzoqlashish
3	Ushlash harakatlari	Raqib harakatini nazorat qilish	Qo‘l va gavdadan ushlash mashqlari
4	Muvozanatdan chiqarish	Raqib tayanch barqarorligini buzish	Tortish, itarish va aylantirish
5	Gavda sathini pasaytirish	Oyoqlarga hujum qilishga tayyorlanish	Tizzalarni bukib usulga kirish
6	Oyoq va gavda koordinatsiyasi	Harakatlarning bir vaqtda bajarilishini ta’minlash	Usulga kirish va burilish mashqlari
7	Texnik usulni yakunlash	Raqib ustidan nazoratni saqlash	Yiqitish va parterga o‘tish mashqlari

Jadval muallif tomonidan harakatlarni o‘rgatish nazariyasi va kurash texnikasining metodik xususiyatlarini umumlashtirish asosida taklif etilgan. Ustuvor harakat elementlarini aniqlashda ularning turli texnik usullarda takrorlanishi, bajarilish samaradorligiga ta’siri va boshqa harakat komponentlari bilan bog‘liqligi asosiy mezon hisoblanadi. Masalan, oyoqlardan ushlab yiqitishda gavda sathini pasaytirish, tayanch holatini o‘zgartirish, raqibga yaqinlashish va harakat yo‘nalishini boshqarish muhim ahamiyatga ega. Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazishda esa ushlash, tortish yo‘nalishini belgilash, muvozanatdan chiqarish va gavdani to‘g‘ri joylashtirish ustuvor elementlar hisoblanadi. Shu bois texnik usullarni o‘rgatishda ularning tashqi ko‘rinishidan ko‘ra, bajarilishini ta’minlovchi tayanch harakat mexanizmlariga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Ustuvor harakat elementlarini shakllantirish metodikasi

Texnik usullarni o‘rgatish jarayonini quyidagi to‘rt bosqich asosida tashkil etish taklif etiladi.

Birinchi bosqich — tayanch harakatlarni shakllantirish. Kurashchilarga asosiy turish holati, gilam bo‘ylab siljish, tana og‘irligini ko‘chirish, gavda sathini pasaytirish va muvozanatni saqlash harakatlari o‘rgatiladi. Bu mashqlar murakkab texnik usullarni o‘zlashtirish uchun asos yaratadi.

Ikkinchi bosqich — asosiy texnik elementlarni o‘zlashtirish. Ushlash, raqibni muvozanatdan chiqarish, usulga kirish va yakunlovchi harakatlar alohida mashq qilinadi. Bunda harakatlarning aniqligi, yo‘nalishi va o‘zaro muvofiqligiga e’tibor qaratiladi.

Uchinchi bosqich — harakat elementlarini o‘zaro bog‘lash. Alohida o‘rganilgan elementlar yaxlit texnik usulga birlashtiriladi. Ushlash, muvozanatdan chiqarish, usulga kirish va yakunlash harakatlarining uzluksizligi, ritmi hamda ketma-ketligi shakllantiriladi.

To‘rtinchi bosqich — texnik harakatlarni mustahkamlash. O‘zlashtirilgan usullar dastlab sherikning cheklangan qarshiligida, keyinchalik turli bellashuv vaziyatlarida bajariladi. Natijada sportchilarning raqib harakatiga moslashish va texnik usullarni o‘z vaqtida qo‘llash ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

Mazkur yondashuv United World Wrestling murabbiylar ta’limi dasturidagi texnik harakatlarni qismlarga ajratib o‘rgatish, qayta aloqa berish va amaliy mashqlar orqali mustahkamlash tamoyillariga mos keladi [5].

Texnik harakatlarni o‘zlashtirishni baholash

Taklif etilgan metodikani baholashda harakatlarning aniqligi, usulga kirish ketma-ketligi, gavda va oyoq harakatlarining muvofiqligi, muvozanatni saqlash hamda usulni yakunlash sifati asosiy mezon sifatida belgilanadi.

Har bir mezon 0–3 ball oralig‘ida baholanadi: 0 ball — bajarilmagan; 1 ball — jiddiy xatolar bilan; 2 ball — kichik xatolar bilan; 3 ball — texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilgan. Umumiy maksimal ko‘rsatkich 15 ballni tashkil etadi. Mazkur mualliflik baholash tizimining samaradorligi va ishonchliligi pedagogik tajribada tekshirilishi lozim.

XULOSA. Ilmiy-metodik manbalar tahlili erkin kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatishda ustuvor harakat elementlarini aniqlash va izchil shakllantirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Asosiy turish holati, masofani boshqarish, ushlash, muvozanatdan chiqarish, gavda sathini o‘zgartirish, harakatlarni muvofiqlashtirish va usulni yakunlash texnik tayyorgarlikning muhim komponentlari sifatida ajratildi.

Ushbu elementlarni alohida o‘rgatish, o‘zaro bog‘lash va turli sharoitlarda mustahkamlashga asoslangan to‘rt bosqichli metodika taklif etildi. Mazkur yondashuvning texnik usullarni o‘zlashtirish sifati va barqarorligiga ta’sirini pedagogik tajribalar orqali aniqlash zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026 yil 21-yanvar, PQ-22-sonli “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.). Human Kinetics. 328 p. Manba.
3. Raheem, F. H. (2024). The effect of motor learning mechanism to learning some freestyle wrestling holds for beginners. Journal of College of Physical Education, 17(2). https://doi.org/10.33170/jocope.v17i2.184-194.
4. Gürsoy, S., & Zekioglu, A. (2026). Peer-mediated instruction improves acquisition of complex wrestling techniques in school physical education. PLOS ONE, 21(5), e0348070. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0348070.
5. United World Wrestling. UWW Coach Education Programme. Rasmiy metodik manba.
6. Tashnazarov, D. Y. (2026). Progressive step-by-step methods for enhancing technical mastery in Greco-Roman wrestlers. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 7(06), 33–40. https://doi.org/10.37547/mesmj-V7-I6-05.

7. United World Wrestling Academy. Training Plans: Practice Plan Essentials. Murabbiylar uchun metodik material.

8. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.T.2005.- 367 b.

9. N.A.Tastanov.Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati / darslik: “Sano-standart” nashiriyoti, 2017- 480 b.

ISHLAB CHIQARISH GIMNASTIKASINING AYOLLAR ORGANIZMIGA TA’SIRI

Kurbanova Durdona Salaxitdinovna
Z.M.Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti
O‘zbekiston, Andijon
E-mail: durdonakurbanova89@gmail.com

Kalit so‘zlar: *ishlab chiqarish gimnastikasi, jismoniy faollik, mehnat faoliyati, jismoniy ish qobiliyati, tayanch-harakat apparati, charchoq, sog‘lomlashtirish, ishlab chiqarish.*

Ключевые слова: *промышленная гимнастика, физическая активность, трудовая деятельность, физическая работоспособность, опорно-двигательная система, усталость, улучшение здоровья, производство.*

Key words: *workplace gymnastics, physical activity, work activity, physical work capacity, musculoskeletal system, fatigue, health promotion, production.*

Kirish. Zamonaviy ishlab chiqarish va xizmat ko‘rsatish sohalarida mehnat jarayonining mazmuni sezilarli darajada o‘zgarmoqda. Texnologik jarayonlarning avtomatlashtirilishi va raqamlashtirilishi bir tomondan og‘ir jismoniy mehnatni kamaytirgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan uzoq vaqt o‘tirib ishlash, kamharakatlilik, bir xil harakatlarni takrorlash va uzoq muddat statik holatda qolish kabi omillarning ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda.

Ayniqsa, ayollar mehnat faoliyatida o‘tirib ishlash, kompyuter bilan ishlash, tik turib xizmat ko‘rsatish, bir xil amplitudali takroriy harakatlarni bajarish kabi mehnat shakllari keng uchraydi. Uzoq davom etadigan o‘tirish va kamharakatlilik yurak-qon tomir hamda metabolik salomatlik uchun noqulay omil bo‘lishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, ishlab chiqarish gimnastikasi mehnat jarayoniga bevosita integratsiya qilinadigan, qisqa vaqt ichida bajariladigan va maxsus jihozlarni talab qilmaydigan sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti kattalar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollik yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi faollikni hamda asosiy mushak guruhlarini qamrab oluvchi kuch mashqlarini haftasiga kamida ikki kun bajarishni tavsiya qiladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi ushbu umumiy jismoniy faollikni to‘ldiruvchi vosita sifatida qaralishi mumkin.

So‘nggi ilmiy adabiyotlar ishlab chiqarishdagi jismoniy mashqlarni mushak-skelet tizimi salomatligini qo‘llab-quvvatlashning istiqbolli vositasi sifatida baholamoqda. Ish joyidagi mashqlar bo‘yicha tizimli sharhlarda mashqlar og‘riq va funksional holatni yaxshilashda ijobiy natijalar bergani, mashqlarni ergonomika va ta’lim bilan birlashtirgan kompleks dasturlar esa barqarorroq natijalar ko‘rsatishi qayd etilgan.

Tadqiqot maqsadi. Ayollar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirih uchun, ishlab chiqarish gimnastikasidan unumli foydalish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ayollar uchun ishlab chiqarish gimnastikasining metodik tamoyillari:

1. Individuallashtirish — mashqlar xodimning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘i holatiga mos bo‘lishi kerak.

2. Muntazamlilik — gimnastika muntazam tashkil qilinsa, uning samarasi yuqori bo‘ladi.

3. Me’yorlangan yuklama — ishlab chiqarish gimnastikasi xodimni qo‘shimcha charchatmasligi kerak.

4. Mehnat faoliyatiga moslik — mashqlar ish vaqtida eng ko‘p yuklanayotgan tana qismlarini hisobga olishi zarur.

5. Oddiylik va xavfsizlik — mashqlarni ish joyining o‘zida xavfsiz bajarish imkoniyati bo‘lishi kerak.

6. Komplekslik — mashqlar butun organizmga uyg‘un ta’sir ko‘rsatishi maqsadga muvofiq.

Ayollarni alohida o‘rgangan tadqiqotlarda ham ish joyidagi jismoniy faollik dasturlari ayrim guruhlarda jismoniy faollikni oshirishga yordam berishi aniqlangan, biroq barcha ko‘rsatkichlarda bir xil samaradorlik kuzatilmagan. Bu holat ishlab chiqarish gimnastikasini universal vosita emas, balki ergonomik sharoit, ish va dam olish rejimi hamda umumiy jismoniy faollik bilan birgalikda qo‘llanadigan kompleks profilaktik vosita sifatida ko‘rish zarurligini ko‘rsatadi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi oddiygina “dam olish mashqlari” emas. To‘g‘ri tuzilgan mashqlar majmuasi ish jarayonida haddan tashqari yuklangan mushaklarni bo‘shashtirish, kam ishlayotgan mushaklarni faollashtirish va organizmning umumiy funksional holatini qayta tiklashga yo‘naltiriladi.

Ayollar organizmiga ta’sirining asosiy yo‘nalishlari:

- Tayanch-harakat apparatiga ta’siri
- Yurak-qon tomir tizimiga ta’siri
- Nafas olish tizimiga ta’siri

Ishlab chiqarish sharoitida ayollarda ko‘p uchraydigan muammolardan biri bo‘yin, yelka, bel va orqa mushaklarining zo‘riqishidir. Ayniqsa, kompyuterda uzoq ishlash, bir xil holatda o‘tirish, tik turib ishlash, takroriy qo‘l harakatlari, og‘irliklarni ko‘tarish va noto‘g‘ri ish holati mushaklarning statik zo‘riqishini kuchaytirishi mumkin.

Ish joyidagi mashqlar bo‘yicha tizimli tadqiqotlarda jismoniy mashqlar bo‘yin, yelka va bel sohalaridagi mushak-skelet muammolari hamda og‘riqlarni kamaytirishga yordam berishi mumkinligi ko‘rsatilgan. Shuning uchun ayollar uchun ishlab chiqarish gimnastikasida bo‘yin, yelka kamari, umurtqa pog‘onasi, bel, tos va oyoq mushaklariga yo‘naltirilgan mashqlar alohida ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar bajarilishi vaqtida yurak faoliyati faollashadi, qon aylanishi yaxshilanadi va to‘qimalarning kislorod bilan ta’minlanishi ortadi. Qisqa muddatli harakat tanaffuslari ayniqsa uzoq vaqt o‘tirib ishlaydigan ayollar uchun muhimdir.

Ishlab chiqarish gimnastikasiga nafas mashqlarini kiritish nafas olish faoliyatini boshqarish va organizmning umumiy funksional holatini yaxshilashga yordam beradi. Chuqur nafas olish, qo‘l harakati bilan uyg‘unlashtirilgan nafas mashqlari va ko‘krak qafasini kengaytiruvchi mashqlar ish kunidagi qisqa tiklanish davrida qo‘llanishi mumkin.

Mehnat faoliyatining davomiyligi ortishi bilan organizmda charchoq jarayonlari kuchayadi. Bunda mushaklarning lokal charchashi bilan bir qatorda diqqatning pasayishi, ishga qiziqishning susayishi va psixoemotsional zo‘riqish ham yuzaga kelishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifalaridan biri faol dam olish tamoyilidan foydalanishdir. Faol dam olishda xodim mehnat jarayonida ishlagan mushaklardan farqli mushak guruhlarini harakatga keltiradi.

Masalan, kompyuterda ishlaydigan ayol uchun bo‘yin, yelka, qo‘l, bel va oyoqlarni navbat bilan harakatlantirish; tik turib ishlaydigan ayol uchun esa oyoq, tos, bel, yelka va bo‘yin sohalariga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash maqsadga muvofiq.

Jismoniy faollik nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham muhim. Muntazam jismoniy faollik ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatishi, xavotir va depressiv simptomlarni kamaytirishga yordam berishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasini barcha xodimlar uchun bir xil shaklda tashkil qilish ilmiy-metodik jihatdan maqsadga muvofiq emas. Mashqlar mehnat jarayonida eng ko‘p yuklanayotgan tana qismlariga mos tanlanishi kerak.

1-jadval

Mehnat turiga mos ishlab chiqarish gimnastikasi

Mehnat turi	Asosiy yuklama	Tavsiya etiladigan mashqlar
O‘tirib ishlash	Bo‘yin, bel, ko‘z, yelka	Bo‘yin, yelka, bel, oyoq va nafas mashqlari
Kompyuter bilan ishlash	Bo‘yin, bilak, ko‘z	Bo‘yin, yelka, bilak va nafas mashqlari
Tik turib ishlash	Oyoq, bel	Oyoq, tos, bel va gavdani bo‘shashtiruvchi mashqlar
Takroriy qo‘l mehnati	Bilak, tirsak, yelka	Qo‘l, yelka va umurtqa uchun mashqlar
Jismoniy mehnat	Yirik mushak guruhlari	Cho‘zilish, bo‘shashtirish, nafas mashqlari
Aralash mehnat	Turli mushak guruhlari	Kompleks umumrivojlantiruvchi mashqlar

Ilmiy tadqiqotlarda ishlab chiqarish gimnastikasi samaradorligini yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, nafas olish chastotasi, umumiy chidamlilik, mushak kuchi, egiluvchanlik, muvozanat, ish oldi va ish oxiridagi charchoq darajasi, mushak og‘rig‘i, bo‘yin va bel sohasidagi noqulaylik, psixologik holat va ish qobiliyati kabi ko‘rsatkichlar orqali baholash mumkin.

Bunday kompleks baholash ishlab chiqarish gimnastikasi dasturining amaliy samaradorligini aniqlash, mashqlar mazmunini takomillashtirish va turli mehnat sharoitlari uchun differensial dasturlar ishlab chiqish imkonini beradi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlarining tuzilishi:

- Ayollar uchun ishlab chiqiladigan gimnastika majmuasini 5–10 daqiqalik qisqa kompleks shaklida tashkil etish mumkin.
- Tayyorlov qismi (1–2 daqiqa): joyida yurish, qo‘llarni yuqoriga-pastga harakatlantirish, yelkalarni aylantirish va yengil nafas mashqlari.
- Asosiy qism (4–6 daqiqa): bo‘yin, yelka kamari, qo‘l va bilak, gavda, bel, oyoq mushaklari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda muvozanat mashqlari.
- Yakunlovchi qism (1–2 daqiqa): sekin yurish, nafas mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish va yengil cho‘zilish.
- Mashqlar mehnat faoliyatining o‘ziga xos xususiyatiga mos tanlanishi va xodimni qo‘shimcha charchatmasligi kerak.

Xulosa. Ishlab chiqarish gimnastikasi ayollar salomatligini mustahkamlash, mehnat jarayonida yuzaga keladigan jismoniy va psixoemotsional zo‘riqishni kamaytirish hamda harakat faolligini oshirishning amaliy vositalaridan biri hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili ish joyidagi jismoniy mashqlar, ayniqsa cho‘zilish, kuch va umumrivojlantiruvchi mashqlar, mushak-skelet tizimi bilan bog‘liq og‘riqlarni kamaytirishda ijobiy natija berishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Ayollar uchun ishlab chiqarish gimnastikasini tashkil etishda ularning mehnat faoliyati turi, yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va individual funksional holatini hisobga olish muhimdir. O‘tirib ishlaydigan xodimlarda bo‘yin, yelka, bel va oyoqlar uchun mashqlar; tik turib yoki jismoniy mehnat qiladiganlarda esa mushaklarni bo‘shashtirish, cho‘zish va qon aylanishini tiklashga qaratilgan mashqlar ustuvor bo‘lishi kerak.

Umuman olganda, ishlab chiqarish gimnastikasini ayollar mehnat faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ilmiy-metodik asosda tashkil etish ularning funksional imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash, mushak-skelet tizimiga tushadigan ortiqcha yuklamalarni kamaytirish va sog‘lom mehnat muhitini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

2. World Health Organization. Physical activity. WHO Regional Office for Europe.

3. Tersa-Miralles C., Bravo C., Bellon F. et al. Effectiveness of workplace exercise interventions in the treatment of musculoskeletal disorders in office workers: a systematic review. BMJ Open. 2022;12:e054288.

4. Moreira-Silva I., Teixeira P.M., Santos R. et al. The Effects of Workplace Physical Activity Programs on Musculoskeletal Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. Workplace Health & Safety. 2016;64(5):210–222.

5. Sundstrup E., Seeberg K.G.V., Bengtsen E., Andersen L.L. A Systematic Review of Workplace Interventions to Rehabilitate Musculoskeletal Disorders Among Employees with Physical Demanding Work. Journal of Occupational Rehabilitation. 2020;30:588–612.

6. Reichel K., Prigge M., Latza U., Kurth T., Backé E.M. Association of occupational sitting with cardiovascular outcomes and cardiometabolic risk factors: a systematic review with a sex-sensitive/gender-sensitive perspective. BMJ Open. 2022;12:e048017.

7. Impact of Workplace Physical Activity Interventions on Physical Activity and Cardiometabolic Health Among Working-Age Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Circulation. 2017.

8. Workplace interventions for chronic musculoskeletal disorders: a systematic review. BMJ Open. 2026;16:e115276.

MILLIY VA OLIMPIYA SPORT TURLARI BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Mamajonov Baxramjon Baxodirjon o‘g‘li
Andijon davlat pedagogika instituti, mustaqil tadqiqotchi
Elektron pochta: bahromjon-mamajonov@mail.ru
bahromjonmamajonov93@gmail.com

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi madaniyati, valeologik kompetentlik, pedagogik mexanizm, milliy va Olimpiya sport turlari, murabbiy tayyorgarligi, strukturaviy-funksional model, axborot gigiyenasi.*

Ключевые слова: *культура здорового образа жизни, валеологическая компетентность, педагогический механизм, национальные и олимпийские виды спорта, подготовка тренера, структурно-функциональная модель, информационная гигиена.*

Key words: *healthy-lifestyle culture, valeological competence, pedagogical mechanism, national and Olympic sports, coach training, structural-functional model, information hygiene.*

Kirish. Milliy va Olimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassis tayyorlash jarayonining pirovard natijasi faqat musobaqa ko‘rsatkichlari bilan o‘lchanmaydi. Bo‘lajak murabbiy va jismoniy tarbiya mutaxassisi ikki yoqlama ijtimoiy-kasbiy vazifani bajaradi: bir tomondan, u o‘z salomatligining sub’ekti sifatida sog‘lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilishi, ikkinchi tomondan, kasbiy faoliyatida yuzlab shogirdlarda salomatlik madaniyatini shakllantiruvchi «translyator» bo‘lishi lozim. Murabbiyning shaxsiy namunasi tarbiyaning eng kuchli vositasi ekani sport pedagogikasida qayta-qayta tasdiqlangan: agar murabbiyning o‘zi kun tartibiga amal qilmasa, uning sportchilarga qaratilgan targ‘ibot so‘zlari ta’sirchanligini yo‘qotadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni hamda «O‘zbekiston – 2030» strategiyasida sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash ustuvor maqsadlar sirasiga kiritilgan. Bu vazifani amalga oshirishda sport sohasi kadrlarining valeologik tayyorgarligi hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Biroq amaliyot tahlili shuni ko‘rsatadiki, oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak mutaxassislarni sog‘lom turmush tarziga tayyorlash ko‘p hollarda epizodik tadbirlar yoki umumiy targ‘ibot ishlari bilan cheklanmoqda; mazmuniy, tashkiliy, texnologik va diagnostik jihatlar o‘zaro uzviy bog‘lanmagan; jarayon natijasini baholashning aniq mezonlari ishlab chiqilmagan. Ayni paytda raqamli texnologiyalarning kundalik hayotga chuqur singishi talabalarda o‘tirib o‘tkaziladigan vaqtni oshirib, uyqu rejimini buzmoqda, bu esa sog‘lom turmush tarzi tarkibiga axborot gigiyenasi elementini kiritishni taqozo etadi.

Tadqiqot maqsadi. Milliy va Olimpiya sport turlari bo‘yicha bo‘lajak mutaxassislarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish, ularning strukturaviy-funksional modelini ishlab chiqish va samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali asoslashdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotda nazariy (ilmiy adabiyotlar tahlili, qiyosiy-tarixiy tahlil, tizimlashtirish, modellashtirish), empirik (pedagogik kuzatish, anketa so‘rovi, test, suhbat, ekspert baholash, pedagogik tajriba-sinov) hamda matematik-statistik (Styudent t-mezoni, Pirson χ^2-mezoni, samaradorlik koeffitsiyenti, foizli tahlil) usullar majmuidan foydalanildi.

Tajriba-sinov ishlari 2023–2026-yillarda uch bosqichda – aniqlovchi, shakllantiruvchi va yakuniy-nazorat bosqichlarida o‘tkazildi. Tadqiqotga Andijon davlat pedagogika instituti, Navoiy davlat universiteti va Toshkent amaliy fanlar universitetining jismoniy madaniyat hamda pedagogika ta’lim yo‘nalishlarida tahsil olayotgan jami 428 nafar talaba (tajriba guruhi – 214, nazorat guruhi – 214 nafar) jalb etildi. Boshlang‘ich kesim guruhlarning bir jinsliligini tasdiqladi ($t=0,36$; $\chi^2=0,04$).

Tayyorgarlik darajasi to‘rt mezon – motivatsion, kognitiv, faoliyatli va refleksiv mezonlar hamda uch daraja (yuqori, o‘rta, quyi) bo‘yicha baholandi. Diagnostik instrumentariy anketa, test topshiriqlari, kuzatuv kartasi, refleksiv esse va ekspert baholash varaqalaridan tashkil topdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Olti metodologik yondashuv (tizimli, kompetensiyaviy, shaxsga yo‘naltirilgan, faoliyatli, aksiologik, madaniyatshunoslik) birligida sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning to‘rt o‘zaro aloqador pedagogik mexanizmi takomillashtirildi:

motivatsion-targ‘ibot mexanizmi – salomatlikni qadriyat darajasiga ko‘taradi; uning o‘zagini milliy kurash, belbog‘li kurash, chavgon kabi an’anaviy sport turlarimizdagi pahlavonlik odobi va Olimpiya ta’limining «halol o‘yin» g‘oyasi tashkil etadi;

mazmuniy-integrativ mexanizm – «Sog‘lom turmush tarzi madaniyati» o‘quv moduli (2 kredit, 60 soat) va fanlararo integratsiya xaritasi orqali tizimli hamda kasbiy yo‘naltirilgan bilim beradi;

tashkiliy-faoliyatli mexanizm – mashg‘ulot va musobaqa amaliyoti, volontyorlik, sog‘lomlashtirish tadbirlarini loyihalash orqali shaxsiy va kasbiy-metodik ko‘nikmalarni hosil qiladi;

diagnostik-korreksion mexanizm – mezon-daraja apparati va «Salomatlik kundaligi» elektron resursi asosida o‘z-o‘zini tahlil qilish va korreksiyalash qobiliyatini rivojlantiradi.

Mexanizmlarning maqsadli, funksional va natijaviy bog‘liqligini aks ettiruvchi besh blokli (maqsadli, metodologik, mazmuniy, protsessual-texnologik, diagnostik-natijaviy) strukturaviy-funksional model ishlab chiqildi. Model tizimdagi «uzilish nuqtalari»ni aniqlash va jarayonni maqsadli tuzatish imkonini beradi. Uning amal qilishini ta’minlovchi olti pedagogik shart-sharoit asoslandi: salomatlikni qadrlovchi ta’lim-mashg‘ulot muhiti; mazmunning kontekstliligi; talabaning sub’ektlik mavqei; an’anaviy va raqamli vositalar uyg‘unligi; kafedra, murabbiy, psixolog va tibbiyot xodimi faoliyatining muvofiqlashtirilganligi; professor-o‘qituvchilarning tegishli tayyorgarligi.

Aniqlovchi bosqich talabalarning 49,1 foizi quyi darajada ekanini ko‘rsatdi; 63,3 foizida muntazam jismoniy faollik rejimining buzilishi, 57,5 foizida kun tartibiga rioya qilmaslik, 48,8 foizida axborot gigiyenasi bilan bog‘liq muammolar qayd etildi; atigi 21,3 foiz talaba shogirdlari bilan sog‘lom turmush tarziga doir tadbirni mustaqil o‘tkaza olishiga ishonch bildirdi.

Shakllantiruvchi bosqichda model tajriba guruhida to‘liq hajmda joriy etildi. Yakuniy kesim natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Tayyorgarlik darajalari dinamikasi, %

Daraja	TG boshl.	TG yakun.	O‘zgarish	NG boshl.	NG yakun.	O‘zgarish
Yuqori	12,1	32,7	+20,6	12,6	16,8	+4,2
O‘rta	38,8	49,1	+10,3	39,3	43,0	+3,7
Quyi	49,1	18,2	−30,9	48,1	40,2	−7,9

Integral o‘rtacha ball tajriba guruhida 56,2 dan 74,8 ga (+18,6), nazorat guruhida esa 56,6 dan 68,9 ga (+12,3) ko‘tarildi. «Salomatlik kundaligi»ni muntazam yuritish ko‘rsatkichi 58 foizdan 87 foizga, sport seksiyalariga qatnashish 31,3 foizdan 58,4 foizga oshdi. Amaliyot davrida talabalar o‘tkazgan tadbirlarning 78,5 foizi ekspertlar tomonidan «yaxshi» va «a’lo» darajada baholandi.

Natijalarning statistik ishonchliligi tasdiqlandi: $t=5,17>t_{0,05}=1,96$; $\chi^2=29,4>\chi^2_{0,05}=5,99$; $p<0,05$; samaradorlik koeffitsiyenti $K=1,09$; tajriba guruhidagi nisbiy o‘sish nazorat guruhidagidan 1,52 barobar yuqori. Uch bazadagi yakuniy ko‘rsatkichlar farqi 0,8 balldan oshmagani ishlanmaning universalligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar sport sohasi mutaxassislarini tayyorlashda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish alohida tadbirlar emas, balki yaxlit mexanizmlar tizimi orqali amalga oshirilishi kerakligini tasdiqlaydi. Milliy sport an’analaridagi mo‘tadillik, qanoat va pahlavonlik odobi g‘oyalarining Olimpiya ta’limi qadriyatlari bilan uyg‘unlashtirilishi esa targ‘ibot ishiga milliy zamin beradi.

Xulosa. Birinchidan, milliy va Olimpiya sport turlari bo‘yicha bo‘lajak mutaxassisning sog‘lom turmush tarzi madaniyati uning valeologik kompetentligi tarkibida – motivatsion-qadriyatli, kognitiv-axborotli, faoliyatli-amaliy va refleksiv-baholash komponentlari birligida shakllanadi hamda shaxsiy va kasbiy-translyatsion ikki yoqlama proyeksiyaga ega.

Ikkinchidan, motivatsion-targ‘ibot, mazmuniy-integrativ, tashkiliy-faoliyatli va diagnostik-korreksion mexanizmlarning o‘zaro bog‘langan tizimi hamda besh blokli strukturaviy-funksional model tayyorlash jarayonini yaxlit boshqarish imkonini beradi.

Uchinchidan, zamonaviy sharoitda sog‘lom turmush tarzi tarkibiga axborot gigiyenasi elementini kiritish, raqamli vositalarni («Salomatlik kundaligi», LMS-kurs, gamifikatsiya) esa targ‘ibot va monitoring vositasi sifatida qo‘llash zarur.

To‘rtinchidan, tajriba-sinov natijalari ($t=5,17$; $\chi^2=29,4$; $p<0,05$; $K=1,09$) taklif etilgan mexanizmlar tizimining samaradorligini statistik jihatdan ishonchli tasdiqladi; uni jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari o‘quv jarayoniga hamda murabbiylar malakasini oshirish tizimiga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 31.10.2020.

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: darslik. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 296 b.

3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 236 b.

4. Sharipova D.D. va boshqalar. Valeologiya: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: TDPU, 2009. – 168 b.

5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – Москва: КноРус, 2013. – 240 с.

6. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva: WHO, 2018. – 101 p.

MILLIY SPORT TURLARI AN’ANALARI – TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI QADRIYATLARINI SHAKLLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

Mamajonov Baxramjon Baxodirjon o‘g‘li
Andijon davlat pedagogika instituti, mustaqil tadqiqotchi
O‘zbekiston, Andijon
Elektron pochta: bahromjon-mamajonov@mail.ru
bahromjonmamajonov93@gmail.com

Kalit so‘zlar: *milliy sport turlari, xalq pedagogikasi, sog‘lom turmush tarzi qadriyatlari, aksiologik yondashuv, pahlavonlik odobi, milliy harakatli o‘yinlar, motivatsion-qadriyatli komponent.*

Ключевые слова: *национальные виды спорта, народная педагогика, ценности здорового образа жизни, аксиологический подход, этика пахлавана, национальные подвижные игры, мотивационно-ценностный компонент.*

Key words*: national sports, folk pedagogy, healthy-lifestyle values, axiological approach, pahlavan ethics, national active games, motivational-axiological component.*

Kirish. Milliy sport turlari xalqimizning ko‘p asrlik tarbiya tizimida shunchaki jismoniy mashq shakli bo‘lgan emas. Kurash, belbog‘li kurash, chavgon, uloq-kupkari, ot poygasi, arqon tortish, shuningdek, lanka, chillak, «oq terakmi – ko‘k terak», «qarsak o‘yini» kabi milliy harakatli o‘yinlar harakat faolligini ma’naviy-axloqiy kodeks bilan birgalikda yetkazgan: raqibga hurmat, halollik, mardlik, mo‘tadillik, kattaga izzat, zararli odatlardan tiyilish. Aynan shu uyg‘unlik ularni pedagogik jihatdan qimmatli manbaga aylantiradi.

Ushbu an’ananing nazariy asoslari milliy ilmiy merosda chuqur yoritilgan. Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da mo‘tadil riyozatni salomatlikni saqlashning birinchi sharti deb bilgan; Kaykovusning «Qobusnoma»sida kurash tushish odobi, ovqatlanish va dam olish qoidalari tarbiyaviy ko‘rsatma sifatida berilgan; Alisher Navoiy qanoat va nafsni tiyishni jismoniy hamda ruhiy salomatlik garovi deb talqin etgan; Abdulla Avloniy «Turkiy guliston yoxud axloq» asarida badan tarbiyasiga alohida bo‘lim ajratgan.

Biroq bugungi amaliyotda milliy sport an’analari ko‘pincha etnografik material yoki bayram tadbirlarining bezagi sifatida qaralmoqda; ularning aksiologik salohiyati talabalarda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishning tizimli pedagogik vositasiga aylantirilmagan. Ayni paytda talabalar muhitida gipodinamiya, kun tartibining buzilishi va raqamli muhitdagi ortiqcha yuklama kuchaygani ushbu salohiyatdan foydalanishni yanada dolzarb qilmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Milliy sport turlari an’analarining aksiologik salohiyatini ochib berish, shu asosda talabalarda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali asoslashdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotda nazariy usullar (milliy pedagogik meros manbalarini o‘rganish, kontent-tahlil, qiyosiy-tarixiy tahlil, tizimlashtirish), empirik usullar (qadriyatlarni ranjirlash metodikasi, anketa so‘rovi, suhbat, pedagogik kuzatish, ekspert baholash, pedagogik tajriba-sinov) hamda matematik-statistik usullar (Styudent t-mezoni, Pirson χ^2-mezoni, samaradorlik koeffitsiyenti) qo‘llanildi.

Tajriba-sinov ishlari 2023–2026-yillarda Andijon davlat pedagogika instituti, Navoiy davlat universiteti va Toshkent amaliy fanlar universitetida jami 428 nafar talaba (tajriba guruhi – 214, nazorat guruhi – 214 nafar) ishtirokida uch bosqichda o‘tkazildi. Boshlang‘ich kesim guruhlarning bir jinsliligini tasdiqladi ($t=0,36$; $\chi^2=0,04$). Qadriyatli o‘zgarishlarni o‘lchash uchun motivatsion-qadriyatli mezon yetakchi mezon sifatida tanlandi; uning ko‘rsatkichlari salomatlikning shaxs qadriyatlar tizimidagi o‘rni, sog‘lom turmush tarziga qiziqishning barqarorligi, shaxsiy javobgarlikni anglash va kasbiy mas’ullik hissidan iborat.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Milliy sport an’analarining kontent-tahlili ularning har birida muayyan axloqiy-tarbiyaviy o‘zak mavjudligini ko‘rsatdi. Tahlil natijalari 1-jadvalda umumlashtirilgan.

1-jadval. Milliy sport an’analarining aksiologik salohiyati

An’ana / sport turi	Tarbiyaviy-axloqiy o‘zagi	Sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liqligi
Kurash, belbog‘li kurash	Pahlavonlik odobi: halollik, mardlik, raqibga hurmat, mag‘lubiyatni tan olish	Irodaviy sifatlar; muntazam mashq odati; zararli odatlardan tiyilish
Chavgon, uloq-kupkari	Jamoaviylik, mas’uliyat, o‘zaro yordam, chidam	Harakat faolligi; jamoaviy sog‘lomlashtirish amaliyoti
Ot poygasi, arqon tortish	Sabr, kuch-quvvatni oqilona taqsimlash, maqsadga intilish	Yuklamani me’yorlash; o‘z imkoniyatini baholay bilish
Milliy harakatli o‘yinlar (lanka, chillak va b.)	Tengdoshlar bilan muloqot madaniyati, o‘yin qoidasiga sodiqlik	Kundalik harakat faolligi; ekran vaqtiga muqobil mashg‘ulot
Sharq merosidagi mo‘tadillik g‘oyasi	Qanoat, nafsni tiyish, kun tartibiga rioya	Ratsional ovqatlanish; uyqu va dam olish rejimi

Jadval ma’lumotlari milliy an’analarning sog‘lom turmush tarzi tarkibiy elementlari bilan bevosita mazmuniy bog‘lanishini ko‘rsatadi. Shu asosda uch yo‘nalishli metodika ishlab chiqildi.

Birinchi yo‘nalish – o‘quv mazmuniga singdirish. «Sog‘lom turmush tarzi madaniyati» o‘quv moduliga «Sharq mutafakkirlari merosida salomatlik g‘oyalari» va «Milliy sport an’analarining tarbiyaviy salohiyati» mavzulari kiritildi; manbalar bilan ishlash, keys-stadi va munozara metodlari qo‘llanildi.

Ikkinchi yo‘nalish – amaliy mashg‘ulot. Milliy harakatli o‘yinlar majmuasi tuzilib, u jismoniy madaniyat mashg‘ulotlariga hamda talabalarning kundalik rejimiga kiritildi; har bir o‘yindan so‘ng uning axloqiy mazmuni bo‘yicha qisqa refleksiya o‘tkazildi.

Uchinchi yo‘nalish – targ‘ibot va tadbir. «Pahlavonlar izidan» loyihasi, milliy sport bayramlari, kurash bo‘yicha fakultetlararo musobaqalar hamda talaba-volontyorlarning maktablardagi targ‘ibot uchrashuvlari tashkil etildi; shu tariqa talaba qadriyatni faqat qabul qiluvchi emas, balki uzatuvchi sifatida ham faoliyat yuritdi.

Aniqlovchi bosqichda talabalarning atigi 12,1 foizi yuqori darajada ekani, 49,1 foizi esa quyi darajada ekani aniqlandi; salomatlik ko‘pchilik talabada qadriyatlar ierarxiyasining yuqori pog‘onalarida turmasligi, milliy sport an’analari esa asosan «tomoshabop tadbir» sifatida baholanishi qayd etildi.

Shakllantiruvchi bosqichdan so‘ng motivatsion-qadriyatli mezon bo‘yicha eng sezilarli siljish kuzatildi (2-jadval).

2-jadval. Motivatsion-qadriyatli mezon va integral ko‘rsatkich dinamikasi (o‘rtacha ball)

Ko‘rsatkich	TG boshl.	TG yakun.	O‘sish	NG boshl.	NG yakun.	O‘sish
Motivatsion-qadriyatli	58,2	76,4	+18,2	58,6	70,1	+11,5
Integral ko‘rsatkich	56,2	74,8	+18,6	56,6	68,9	+12,3

Sifat ko‘rsatkichlari ham ijobiy o‘zgarishni tasdiqladi: sport seksiyalariga qatnashish ko‘rsatkichi 31,3 foizdan 58,4 foizga, «Salomatlik kundaligi»ni muntazam yuritish 58 foizdan 87 foizga oshdi; pedagogik amaliyot davrida talabalar o‘tkazgan tarbiyaviy tadbirlarning 78,5 foizi ekspertlar tomonidan «yaxshi» va «a’lo» darajada baholandi. Refleksiv esselar tahlili talabalar milliy an’analarni endilikda «o‘tmish yodgorligi» emas, balki «o‘z kundalik turmushimga tegishli qoida» sifatida izohlay boshlaganini ko‘rsatdi.

Natijalarning statistik ishonchliligi tasdiqlandi: $t=5,17>t_{0,05}=1,96$; $\chi^2=29,4>\chi^2_{0,05}=5,99$; $p<0,05$; samaradorlik koeffitsiyenti $K=1,09$. Uch tajriba bazasidagi yakuniy ko‘rsatkichlar farqi 0,8 balldan oshmagani metodikaning universalligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar milliy sport an’analari qadriyatli-motivatsion qatlamga ta’sir qilishda zamonaviy targ‘ibot shakllaridan ko‘ra samaraliroq ekanligini ko‘rsatadi: ular talabaga begona emas, balki o‘z madaniy tajribasi orqali tanish bo‘lgan ma’no maydonida ish ko‘radi. Shu bilan birga, an’anani zamonaviy vositalar – raqamli kundalik, gamifikatsiya, ijtimoiy tarmoq kontenti – bilan uyg‘unlashtirish uning ta’sir doirasini kengaytiradi.

Xulosa. Birinchidan, milliy sport turlari an’analari harakat faolligi bilan axloqiy kodeksning uzviy birligini ifodalaydi va shu sababli talabalarda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishning aksiologik jihatdan asoslangan vositasi hisoblanadi.

Ikkinchidan, an’analarning tarbiyaviy salohiyatini amalga oshirish uchun ularni o‘quv mazmuniga singdirish, amaliy mashg‘ulot tizimiga kiritish va targ‘ibot-tadbir faoliyatida qo‘llashdan iborat uch yo‘nalishli metodika samarali ekani asoslandi.

Uchinchidan, milliy an’analarni zamonaviy raqamli vositalar bilan uyg‘unlashtirish talabaning sub’ektlik mavqeini kuchaytiradi va qadriyatning kundalik xulq-atvorga aylanish jarayonini tezlashtiradi.

To‘rtinchidan, tajriba-sinov natijalari (motivatsion-qadriyatli mezon bo‘yicha +18,2 ball; $t=5,17$; $\chi^2=29,4$; $p<0,05$; $K=1,09$) taklif etilgan metodikaning samaradorligini statistik jihatdan ishonchli tasdiqladi; uni jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari o‘quv-tarbiya jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari: saylanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993. – 432 b.

2. Kaykovus. Qobusnoma. – Toshkent: Meros, 1992. – 192 b.

3. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: O‘qituvchi, 1992. – 160 b.

4. Quronov M. Milliy tarbiya. – Toshkent: Ma’naviyat, 2007. – 208 b.

5. Musurmonova O. Ma’naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 1996. – 192 b.

6. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 236 b.

7. Hoshimov K., Nishonova S. Pedagogika tarixi: darslik. – Toshkent: Alokachi, 2005. – 384 b.

KIYILADIGAN QURILMALAR VA MOBIL ILOVALAR ASOSIDA TALABALAR JISMONIY YUKLAMASINI ME’YORLASH METODIKASI

Zulunxo‘jayev Ma’rufjon Ma’murjon o‘g‘li
Andijon davlat pedagogika instituti, mustaqil tadqiqotchi
O‘zbekiston, Andijon
Elektron pochta: mjon70967@gmail.com

Kalit so‘zlar: *jismoniy yuklamani me’yorlash, kiyiladigan qurilmalar, mobil ilovalar, qadam monitoringi, faol daqiqalar, o‘tirg‘ich xulq-atvor, mikrofaollik pauzalari, murabbiy tayyorgarligi.*

Ключевые слова: *нормирование физической нагрузки, носимые устройства, мобильные приложения, мониторинг шагов, активные минуты, сидячее поведение, паузы микроактивности, подготовка тренера.*

Key words: *physical load normalization, wearable devices, mobile applications, step monitoring, active minutes, sedentary behaviour, micro-activity breaks, coach training.*

Kirish. Milliy va Olimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassis tayyorlashning o‘zagida yuklamani oqilona me’yorlash ko‘nikmasi turadi. Bo‘lajak murabbiy kelgusida shogirdlarining mashg‘ulot hajmi va jadalligini belgilaydi; ammo bu ko‘nikma avvalo uning o‘zida – o‘z kundalik harakat rejimini boshqara olish tajribasi orqali shakllanadi. An’anaviy amaliyotda yuklama ko‘pincha sub’ektiv sezgi yoki umumiy tavsiyalar asosida chamalanadi, bu esa bir talabada ortiqcha, boshqasida yetarli bo‘lmagan yuklamaga olib keladi.

Kiyiladigan qurilmalar va smartfon ilovalari ushbu muammoni hal qilishning yangi imkoniyatini ochdi: ular kunlik qadamlar soni, o‘rtacha jadallikdagi faol daqiqalar, uzluksiz o‘tirish davomiyligi, uyqu rejimi kabi ko‘rsatkichlarni uzluksiz va ob’ektiv qayd etadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha global harakatlar rejasida ham aholining harakat faolligini ob’ektiv ko‘rsatkichlar asosida monitoring qilish zarurati alohida ta’kidlangan.

Shu bilan birga, raqamli vosita o‘z-o‘zidan pedagogik natija bermaydi. Amaliyotni o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, oliy ta’lim muassasalarida bunday vositalar asosan talabaning shaxsiy tashabbusiga havola etilgan; ularning ma’lumotlari o‘quv jarayoniga, individual me’yor belgilashga va murabbiylik tayyorgarligiga bog‘lanmagan. Natijada qurilma «qiziqarli gadjet» darajasida qolib, bir-ikki haftadan so‘ng foydalanish to‘xtaydi. Bu esa raqamli ma’lumotni pedagogik qarorga aylantiruvchi metodikani ishlab chiqishni taqozo etadi.

Tadqiqot maqsadi. Kiyiladigan qurilmalar va mobil ilovalar ma’lumotlari asosida talabalar jismoniy yuklamasini me’yorlash metodikasini ishlab chiqish, uning tarkibiy qismlarini asoslash va samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali tekshirishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotda nazariy usullar (ilmiy adabiyotlarni qiyosiy-tanqidiy o‘rganish, tizimlashtirish, modellashtirish), empirik usullar (pedagogik kuzatish, anketa so‘rovi, test, suhbat, ekspert baholash, qadam va harakat monitoringi, pedagogik tajriba-sinov) hamda matematik-statistik usullar (Styudent t-mezoni, Pirson χ^2-mezoni, samaradorlik koeffitsiyenti) qo‘llanildi.

Tajriba-sinov ishlari uch oliy ta’lim muassasasida jami 412 nafar talaba (tajriba guruhi – 206, nazorat guruhi – 206 nafar) ishtirokida uch bosqichda o‘tkazildi. O‘ziga xos jihat shundaki, pedagogik diagnostika ob’ektiv monitoring ma’lumotlari bilan birgalikda qo‘llanildi. Boshlang‘ich kesim guruhlarning bir jinsliligini tasdiqladi ($t=0,41 < 1,96$; $\chi^2=0,06 < 5,99$).

Yuklamani me’yorlash beshta ob’ektiv ko‘rsatkich bo‘yicha amalga oshirildi (1-jadval).

1-jadval. Yuklamani me’yorlash ko‘rsatkichlari va mo‘ljal me’yorlari

Ko‘rsatkich	Qayd etish usuli	Mo‘ljal me’yori
Kunlik qadamlar soni	Smartfon yoki kiyiladigan qurilma	8 000 va undan ko‘p
Haftalik faol daqiqalar	Ilova ma’lumotlari, elektron kundalik	150 daqiqa va undan ko‘p
Eng uzun uzluksiz o‘tirish	Kundalik yozuvi, kuzatuv	60 daqiqadan kam
Mashg‘ulotdagi pauzalar soni	Kuzatuv kartasi, kundalik	Har 45–60 daqiqada bittadan
Uyqu davomiyligi	Kundalik yozuvi	7–9 soat

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ishlab chiqilgan metodika uch bosqichdan iborat.

Birinchi bosqich – bazaviy profilni aniqlash. Talaba ikki hafta davomida hech qanday maqsad qo‘ymasdan o‘z odatdagi rejimini qayd etadi. Shu tariqa tavsiya emas, balki shaxsiy dalil olinadi: talaba o‘z ko‘rsatkichini me’yor bilan o‘zi solishtiradi. Amaliyot ko‘rsatdiki, aynan shu qadam motivatsiyaning eng kuchli manbai bo‘ladi.

Ikkinchi bosqich – individual me’yor belgilash va bosqichma-bosqich oshirish. Bazaviy ko‘rsatkichdan kelib chiqib haftalik maqsad qo‘yiladi va u «o‘n foiz qoidasi»ga muvofiq, ya’ni haftasiga 10 foizdan oshirilmaydi. Shu bilan birga o‘tirg‘ich xulq-atvorni kamaytirish bo‘yicha mikrofaollik pauzalari joriy etiladi: har 45–60 daqiqada 2–3 daqiqalik harakat bloki. Talabalar tabaqalashtirilgan holda uch guruhga – past, o‘rta va yetarli faollik guruhlariga ajratiladi.

Uchinchi bosqich – haftalik refleksiya va korreksiya. Hafta yakunida talaba o‘z profilini tahlil qiladi, me’yorga erishmagan ko‘rsatkich sababini aniqlaydi va keyingi haftaga tuzatish kiritadi. Tyutor va fan o‘qituvchisi umumlashtirilgan guruh ko‘rsatkichlari asosida mashg‘ulot rejimini tuzatadi.

Shakllantiruvchi bosqichning boshida qo‘llanilgan guruhiy chellenj formati kutilgan natijani bermadi: talabalarning bir qismi raqobatdan chetlashdi. Oraliq diagnostikadan so‘ng u shaxsiy maqsad va haftalik refleksiya formatiga almashtirildi, kundalik shakli soddalashtirildi. Bu – metodikani amaliyot asosida tuzatishning amaliy namunasi.

Yakuniy kesim natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval. Ob’ektiv ko‘rsatkichlar dinamikasi

Ko‘rsatkich	TG boshl	TG yakun	NG boshl	NG yakun.
O‘rtacha kunlik qadamlar soni	5 340	8 120	5 410	5 890
Haftalik me’yorga erishganlar, %	23,1	57,8	22,8	29,6
Eng uzun uzluksiz o‘tirish, daqiqa	175	108	178	166
Mashg‘ulotlarda pauza o‘tkazilishi, %	7,3	78,6	7,1	9,7
O‘rtacha uyqu davomiyligi, soat	6,4	7,1	6,5	6,6

Tajriba guruhida kunlik qadamlar soni 52,1 foizga oshdi, haftalik me’yorga erishganlar ulushi 2,5 barobar ortdi, eng uzun uzluksiz o‘tirish davomiyligi 67 daqiqaga qisqardi. Pedagogik mezonlar bo‘yicha integral o‘rtacha ball 53,9 dan 76,5 ga ko‘tarildi; yuqori daraja ulushi 22,8 punktga oshib, quyi daraja 34,9 punktga kamaydi.

Natijalarning statistik ishonchliligi barcha yo‘nalishlar bo‘yicha tasdiqlandi: qadamlar soni bo‘yicha $t=9,84>1,96$; haftalik me’yorga erishganlar ulushi bo‘yicha $\chi^2=34,1>3,84$; uzluksiz o‘tirish davomiyligi bo‘yicha $t=8,72>1,96$; integral pedagogik ko‘rsatkich bo‘yicha $t=12,57>1,96$ va $\chi^2=42,6>5,99$; $p<0,05$; samaradorlik koeffitsiyenti $K=1,23$.

Korreksion ishlarning eng samarali elementi individual ish bo‘ldi: eng past faollikdagi 31 nafar talabaning 26 tasida (83,9 foiz) sezilarli ijobiy dinamika kuzatildi. Bu metodikadagi tabaqalashtirish tamoyilining to‘g‘riligini tasdiqlaydi hamda bo‘lajak murabbiy uchun muhim kasbiy saboq beradi: yuklama umumiy guruhga emas, aniq shaxsga mo‘ljallanishi kerak.

Olingan natijalar kiyiladigan qurilma va mobil ilova ma’lumotlari pedagogik qaror bilan bog‘langanidagina samara berishini ko‘rsatadi. Talaba o‘z yuklamasini ob’ektiv raqamlar asosida me’yorlash tajribasini o‘tab, kelgusi kasbiy faoliyatida shu yondashuvni shogirdlariga ko‘chiradi – shu tariqa raqamli vosita bir vaqtning o‘zida ham shaxsiy sog‘lomlashtirish, ham kasbiy-metodik tayyorgarlik vositasiga aylanadi.

Xulosa. Birinchidan, kiyiladigan qurilmalar va mobil ilovalar talabalar jismoniy yuklamasini sub’ektiv sezgi o‘rniga ob’ektiv ko‘rsatkichlar – qadamlar soni, faol daqiqalar, uzluksiz o‘tirish davomiyligi, pauzalar soni va uyqu rejimi asosida me’yorlash imkonini beradi.

Ikkinchidan, bazaviy profilni aniqlash, individual me’yorni bosqichma-bosqich oshirish va haftalik refleksiya-korreksiyadan iborat uch bosqichli metodika raqamli ma’lumotni pedagogik qarorga aylantiradi.

Uchinchidan, guruhiy raqobat formati barcha talabalar uchun samarali emas; shaxsiy maqsad va tabaqalashtirilgan individual ish past faollikdagi talabalarda sezilarli ko‘proq natija beradi (83,9 foiz).

To‘rtinchidan, tajriba-sinov natijalari (qadamlar soni +52,1 foiz; uzluksiz o‘tirish −67 daqiqa; integral ball 53,9→76,5; $t=12,57$; $\chi^2=42,6$; $p<0,05$; $K=1,23$) metodikaning samaradorligini statistik jihatdan ishonchli tasdiqladi; uni jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari o‘quv jarayoniga hamda murabbiylar malakasini oshirish tizimiga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva: WHO, 2018. – 101 p.

2. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p.

3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: darslik. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 296 b.

4. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 236 b.

5. Kerimov F.A. Ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2004. – 178 b.

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – Москва: КноРус, 2013. – 240 с.

KASBIY-AMALIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHDA KEYS-STADI VA PEDAGOGIK VAZIYATLARNI MODELLASHTIRISH METODIDAN FOYDALANISH

Saidg‘aniyev Saidaxmad Oybek o‘g‘li
Andijon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrasi v.b. dotsenti
Elektron pochta: saidganiyev.s.o1504@gmail.com

Kalit so‘zlar: *kasbiy-amaliy tayyorgarlik, keys-stadi, pedagogik vaziyat, modellashtirish, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, kasbiy kompetensiya.*

Ключевые слова: *профессионально-прикладная подготовка, кейс-стади, педагогическая ситуация, моделирование, учитель физической культуры, профессиональная компетенция.*

Key words: *professional-applied training, case study, pedagogical situation, modeling, physical education teacher, professional competence.*

Kirish. Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash sifatiga qo‘yilayotgan talablar tubdan o‘zgarmoqda. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun hamda Yangi O‘zbekistonning 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasida kadrlar tayyorlashda ta’limning amaliyot bilan uzviy bog‘liqligini ta’minlash, raqobatbardosh mutaxassislarni shakllantirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan [1; 2]. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, bitiruvchilarning ko‘pchiligi yetarli nazariy bilimga ega bo‘lsa-da, real ta’lim-tarbiya jarayonida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarda tezkor va asosli pedagogik qaror qabul qilishda qiynaladi. Bu holat kasbiy-amaliy tayyorgarlikni rivojlantirishda an’anaviy axborot beruvchi usullar bilan bir qatorda faol, amaliyotga yo‘naltirilgan metodlarni keng joriy etish zaruratini yuzaga keltiradi.

Keys-stadi metodi real yoki real hayotga yaqin muammoli vaziyatni tahlil qilish, unga yechim izlash va uni asoslashga qaratilgan bo‘lib, ilmiy adabiyotlarda kasbiy tafakkurni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida e’tirof etilgan [3; 7]. Pedagogik vaziyatlarni modellashtirish esa talabalarga o‘qituvchi, murabbiy, o‘quvchi kabi rollarni bajarish orqali kasbiy faoliyatni xavfsiz, nazorat qilinadigan sharoitda “sinab ko‘rish” imkonini beradi. D.Kolbning tajribaviy o‘qitish nazariyasiga ko‘ra, aniq tajriba, refleksiv kuzatish, mavhum tushunchalashtirish va faol tajriba sikli bilimlarni kasbiy ko‘nikmaga aylantirishning asosiy sharti hisoblanadi [6]. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya yo‘nalishida ushbu metodlarni kompleks qo‘llash masalasi yetarlicha o‘rganilmagan, bu esa tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi – jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishda keys-stadi va pedagogik vaziyatlarni modellashtirish metodlarining didaktik imkoniyatlarini nazariy jihatdan asoslash hamda ularni o‘quv jarayoniga joriy etish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish; jismoniy tarbiya faoliyatida uchraydigan tipik pedagogik vaziyatlarni tasniflash; keys-stadi va modellashtirish metodlarini qo‘llash bosqichlarini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotda ilmiy-metodik, psixologik-pedagogik adabiyotlar va me’yoriy hujjatlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, umumlashtirish va modellashtirish usullaridan foydalanildi. Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanlarini o‘qitish tajribasi hamda talabalarning pedagogik amaliyot jarayoni o‘rganildi va umumlashtirildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, keys-stadi metodi XX asr boshlarida Garvard universitetida huquq va biznes ta’limida shakllangan bo‘lib, keyinchalik pedagog kadrlar tayyorlashga ham keng tatbiq etilgan. R.Yin keysni real kontekstdagi hodisani chuqur o‘rganish usuli sifatida talqin qilsa [7], mahalliy tadqiqotchilar uni talabalarning mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi interfaol texnologiya sifatida baholaydi [3]. Pedagogik vaziyatlarni modellashtirish esa kasbiy faoliyatning muhim tomonlarini o‘quv sharoitida qayta yaratib, talabaga o‘qituvchi rolida harakat qilish imkonini beradi. Har ikki metod birgalikda qo‘llanganda o‘zaro to‘ldiruvchi xususiyat kasb etadi: keys vaziyatni tahlil qilish va yechimni asoslashni, modellashtirish esa shu yechimni amalda bajarib ko‘rishni ta’minlaydi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatining o‘ziga xosligi – harakat faolligi, jarohat xavfi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligidagi farqlar, musobaqaviy muhit – bu sohadagi pedagogik vaziyatlarni boshqa fanlardagidan farqlaydi. O‘tkazilgan tahlil asosida jismoniy tarbiya faoliyatida uchraydigan tipik pedagogik vaziyatlar tasniflandi (1-jadval).

1-jadval

Jismoniy tarbiya faoliyatidagi tipik pedagogik vaziyatlar tasnifi

Vaziyat turi	Mazmuni va namunasi	Rivojlantiriladigan kasbiy ko‘nikmalar
Tashkiliy-metodik	Inventar yetishmasligi, ob-havo sababli darsni zalga ko‘chirish, turli tayyorgarlikdagi o‘quvchilar bilan bir vaqtda ishlash	Darsni moslashuvchan rejalashtirish, yuklamani tabaqalashtirish
Xavfsizlik va tibbiy	O‘quvchining jarohat olishi, yuklamadan keyin holsizlanish, sog‘lig‘i bo‘yicha cheklovi bor o‘quvchi	Birinchi yordam ko‘rsatish, xavf-xatarni oldindan ko‘ra bilish
Kommunikativ-ziddiyatli	Darsda intizom buzilishi, o‘quvchilar o‘rtasidagi nizo, ota-ona yoki rahbariyat bilan kelishmovchilik	Pedagogik takt, nizoni hal etish, muloqot madaniyati
Psixologik-motivatsion	Jismoniy tarbiyaga qiziqishning pastligi, musobaqa oldidan sportchining zo‘riqishi, mag‘lubiyatdan keyingi tushkunlik	Motivatsiyani oshirish, psixologik qo‘llab-quvvatlash
Inklyuziv	Imkoniyati cheklangan o‘quvchini umumiy mashg‘ulotga jalb etish	Mashqlarni moslashtirish, inklyuziv muhit yaratish

Ushbu tasnif asosida keys-stadi va modellashtirish metodlarini o‘quv jarayonida qo‘llashning to‘rt bosqichli tizimi taklif etiladi. Birinchi – motivatsion-tayyorlov bosqichida talabalar keys bilan ishlash texnologiyasi (vaziyatni o‘qish, muammoni aniqlash, muqobil yechimlarni ishlab chiqish va asoslash) bilan tanishtiriladi. Ikkinchi – tahliliy bosqichda kichik

guruhlarda real holatlarga asoslangan keyslar muhokama qilinadi, har bir yechimning pedagogik, psixologik va xavfsizlik jihatlari baholanadi. Uchinchi – modellashtiruvchi bosqichda talabalar “o‘qituvchi”, “o‘quvchi”, “kuzatuvchi” rollarida tanlangan yechimni sahnalashtiradi. To‘rtinchi – refleksiv bosqichda bajarilgan harakatlar jamoaviy tahlil qilinadi, yo‘l qo‘yilgan xatolar va muqobil yo‘llar muhokama etiladi.

Bu tizim D.Kolbning tajribaviy o‘qitish sikliga (aniq tajriba – refleksiv kuzatish – mavhum tushunchalashtirish – faol tajriba) to‘liq mos keladi [6] hamda L.P.Matveev va V.A.Slasteninning kasbiy tayyorgarlikda nazariya va amaliyot birligi haqidagi qarashlarini amalda ro‘yobga chiqaradi [4; 5]. Metodlarning samarali bo‘lishi uchun keyslar real maktab va sport amaliyotidan olinishi, aniq muammoni o‘z ichiga olishi, bir nechta yechimga ega bo‘lishi va talabalarning bilim darajasiga mos murakkablikda bo‘lishi lozim. Ularni “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”, “Sport pedagogikasi va psixologiyasi” fanlari hamda pedagogik amaliyotga tayyorlov mashg‘ulotlarida qo‘llash eng maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Xulosa. Nazariy tahlil va o‘qitish tajribasini umumlashtirish natijasida keys-stadi va pedagogik vaziyatlarni modellashtirish metodlari jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali vositasi ekanligi asoslandi. Ularning kompleks qo‘llanishi talabalarda pedagogik vaziyatni tahlil qilish, asosli qaror qabul qilish, xavfsizlikni ta’minlash va kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantiradi, nazariy bilimlarni amaliy faoliyatga ko‘chirish jarayonini tezlashtiradi. Taklif etilgan pedagogik vaziyatlar tasnifi va to‘rt bosqichli tizimni o‘quv jarayoniga joriy etish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid real vaziyatlar asosida milliy keyslar bazasini yaratish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020-yil 23-sentyabr, O‘RQ-637-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni. 2022-yil 28-yanvar.

3. Ishmuhamedov R.J., Yuldashev M. Ta’lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Nihol, 2013. – 278 b.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: учеб. пособие. – М.: Академия, 2002. – 576 с.

6. Kolb D.A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1984. – 256 p.

7. Yin R.K. Case Study Research and Applications: Design and Methods. 6th ed. – Thousand Oaks, CA: SAGE, 2018. – 352 p.

BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHISH SPORTI BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Dauletov Baxadir Utebaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Nukus filiali professori
Jangabaeva Gulnur Baxadir qizi, Mamutov Bekzat Jalg‘asbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Nukus filiali
Baydarka va kanoeda eshkak eshish yo‘nalishi talabalari

Kalit so‘zlar: *baydarka-kanoe, eshkak eshish, mutaxassis tayyorlash, nazariy va amaliy tayyorgarlik, murabbiylik, jismoniy tayyorgarlik, sport texnikasi mashg‘ulotlar metodikasi, sport mahorati, kasbiy kompetensiya.*

Ключевые слова: *байдарка-каноэ, гребля, подготовка специалиста, теоретическая и практическая подготовка, тренерство, физическая подготовка, спортивная техника, методика тренировок, спортивное мастерство, профессиональная компетентность.*

Keywords: *kayaking, rowing, specialist training, theoretical and practical training, coaching, physical training, sports technique, training methodology, sports mastery, professional competence.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimining rivojlanishi, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish hamda yosh avlodni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish jarayonida malakali sport mutaxassislarini tayyorlash muhim ilmiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi. Sport natijalarining barqaror o‘sishi faqat sportchining tabiiy qobiliyati, jismoniy imkoniyatlari yoki muntazam mashq qilishi bilan belgilanmaydi.

Bunda murabbiyning kasbiy bilimi, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etishi, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olishi, zamonaviy ilmiy yondashuvlardan foydalanishi ham katta ahamiyatga ega. Baydarka-kanoeda eshkak eshish sporti jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligini talab qiladigan murakkab sport turlaridan biridir. Ushbu sport turida sportchi suv muhitida qayiqni boshqaradi, eshkak yordamida harakatlanadi, muvozanatni saqlaydi va belgilangan masofani imkon qadar qisqa vaqt ichida bosib o‘tishga intiladi. Mazkur jarayonda qo‘l va yelka mushaklari bilan bir qatorda gavda, qorin, orqa hamda oyoq mushaklarining ham muvofiqlashtirilgan faoliyati talab etiladi. Shu sababli sportchining natijasi alohida bir jismoniy sifatga emas, balki ko‘plab funksional imkoniyatlarning birgalikdagi rivojlanishiga bog‘liq. Baydarka va kanoe o‘rtasida texnik farqlar mavjud.

Baydarkada sportchi, odatda, ikki tarafli eshkakdan foydalanadi va qayiqning ikki tomonida navbatma-navbat eshkak eshadi. Kanoeda esa ko‘pincha bir tarafli eshkak qo‘llanadi, sportchining holati va qayiqni boshqarish usuli ham o‘ziga xos bo‘ladi. Demak, ushbu ikki yo‘nalish bo‘yicha mutaxassis tayyorlashda umumiy sport-pedagogik bilimlar bilan birga, har bir qayiq turiga xos texnik ko‘nikmalarni chuqur o‘rgatish zarur. Menimcha, baydarka-kanoe sportida yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biri murabbiyning sportchiga faqat mashqlarni bajarishni o‘rgatishi emas, balki har bir mashqning maqsadi, fiziologik ta’siri va texnik ahamiyatini tushuntirib bera olishidir. Masalan, sportchiga uzoq masofaga eshkak eshish topshirig‘ini berishning o‘zi yetarli emas. Murabbiy mashq orqali qaysi sifat rivojlantirilayotganini, harakat texnikasi qanday nazorat qilinishini, yuklama miqdori qanday belgilanayotganini va tiklanish qanday tashkil etilishini ham bilishi lozim.

Mazkur fikr sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida nazariya va amaliyotning uzviyligini ta’minlash masalasini dolzarb qiladi. Nazariy bilimlar mutaxassisga mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tushunish imkonini bersa, amaliy tayyorgarlik ushbu bilimlarni real sport sharoitida qo‘llash ko‘nikmasini shakllantiradi. Agar nazariya amaliyotdan uzilib qolsa, olingan bilimlarni murabbiylik faoliyatida samarali qo‘llash qiyinlashadi. Aksincha, mashg‘ulotlar faqat tajribaga asoslanib, ilmiy tahlil bilan mustahkamlanmasa, ayrim qarorlar yetarli asosga ega bo‘lmasligi mumkin. Sport mutaxassisini tayyorlashda sportchining yoshini, jinsini, tayyorgarlik darajasini, sog‘lig‘ini, psixologik xususiyatlarini va oldingi sport tajribasini hisobga olish ham zarur.

Chunki yangi shug‘ullanishni boshlagan sportchi bilan yuqori malakali sportchining mashg‘ulot vazifalari, yuklama hajmi va texnik tayyorgarlik talablari bir xil bo‘lishi mumkin emas. Murabbiy har bir sportchining rivojlanish sur’atini kuzatib, mashg‘ulot dasturiga tegishli o‘zgartirishlar kiritishi kerak. Men o‘ylaymanki, zamonaviy mutaxassis tayyorlash tizimida eng

muhim vazifalardan biri murabbiyda mustaqil tahlil qilish va asoslangan qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishdir. Chunki sport amaliyotida barcha vaziyatlar oldindan belgilangan ko‘rsatmalar asosida kechmaydi. Suvning holati, shamol, sportchining jismoniy holati, musobaqa sharoiti va psixologik bosim mashg‘ulot yoki musobaqa natijasiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli mutaxassis nazariy bilimlarni amaliy vaziyatlarga moslashtira olishi lozim.

Mavzuning dolzarbligi yana shundaki, sport fanida mashg‘ulotlarni nazorat qilish, sportchining funksional imkoniyatlarini baholash va texnik harakatlarni tahlil qilish uchun turli zamonaviy usullardan foydalanish imkoniyatlari kengaymoqda. Jumladan, videokuzatuv, masofani bosib o‘tish vaqtini qayd etish, yurak urish tezligini kuzatish va mashg‘ulot yuklamasini tahlil qilish murabbiy faoliyatining ilmiy asoslanganligini oshirishi mumkin. Biroq bunday vositalardan foydalanish uchun mutaxassis olingan ma’lumotlarni to‘g‘ri talqin qila olishi ham kerak.

Tadqiqotni maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini tahlil qilish, murabbiylarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash hamda sport mashg‘ulotlarini ilmiy-metodik jihatdan takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Mazkur maqola nazariy-tahliliy yo‘nalishda tayyorlandi. Tadqiqotning mazmunini shakllantirishda sport nazariyasi, baydarka-kanoe bo‘yicha murabbiylarni tayyorlash materiallari hamda sport mashg‘ulotlari metodikasiga oid ilmiy manbalar o‘rganildi.

1. Ilmiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish. Baydarka-kanoeda eshkak eshish sportiga, sportchilarni tayyorlash metodikasiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va murabbiylarning kasbiy rivojlanishiga oid manbalar tahlil qilindi. Bu usul mavzuning nazariy asoslarini aniqlashga xizmat qildi.

2. Qiyosiy tahlil usuli. Nazariy tayyorgarlik bilan amaliy tayyorgarlikning vazifalari, imkoniyatlari va o‘zaro bog‘liqligi qiyosiy o‘rganildi. Shuningdek, baydarka va kanoe yo‘nalishlarining texnik jihatdan farqli tomonlarini hisobga olish zarurligi tahlil qilindi.

3. Pedagogik kuzatuv usuli. Amaliy tadqiqotda ushbu usul murabbiyning sportchi harakatlarini, eshkak eshish texnikasini, muvozanatni saqlashini va topshiriqlarni bajarish sifatini muntazam kuzatish orqali qo‘llanishi mumkin. Mazkur maqolada esa pedagogik kuzatuvning metodik imkoniyatlari nazariy jihatdan ko‘rib chiqildi.

4. Biomekanik tahlil. Eshkak eshish paytida gavda holati, eshkakning suvga kirish burchagi, tortish harakati, gavda aylanishi, eshkakni suvdan chiqarish va harakatlar ketma-ketligini baholash imkoniyatlari tahlil qilindi.

5. Umumlashtirish va tizimlashtirish. O‘rganilgan ma’lumotlar asosida mutaxassis tayyorlashning asosiy yo‘nalishlari ajratildi hamda ularni yagona pedagogik tizimda tashkil etish bo‘yicha xulosalar shakllantirildi.

6. Natijalarni baholash usullarini tahlil qilish. Sportchining belgilangan masofani bosib o‘tish vaqti,texnik harakatlar barqarorligi, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va tiklanish jarayonini nazorat qilish mezonlari ko‘rib chiqildi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, mazkur maqolada yangi sportchilar guruhi bilan tajriba o‘tkazilgani yoki statistik natijalar olingani haqida da’vo qilinmaydi. Keltirilgan xulosalar ilmiy manbalar tahlili va sport-pedagogik umumlashtirishga asoslangan. Agar ushbu ish keyinchalik eksperimental tadqiqotga aylantirilsa, ishtirokchilar soni, yoshi, sport malakasi, tajriba muddati, mashg‘ulot dasturi va statistik tahlil usullari alohida bayon qilinishi lozim.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

1. Mutaxassislarni tayyorlashning nazariy asoslari. Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashning nazariy asosi sport fanlarining bir nechta yo‘nalishlarini qamrab oladi. Bularga sport mashg‘ulotlari nazariyasi, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, pedagogika, psixologiya, gigiyena, sport tibbiyoti va sport natijalarini nazorat qilish metodikasi kiradi. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi murabbiyga mashg‘ulot maqsadini belgilash, yuklamalarni rejalashtirish, mashqlarni tanlash, tiklanish jarayonini tashkil etish va sport natijalarini baholashni o‘rgatadi.

Anatomiya va fiziologiya bilimlari esa sportchining mushaklari, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi hamda jismoniy yuklamaga moslashish mexanizmlarini tushunishga yordam beradi. Menimcha, murabbiylik faoliyatida nazariy bilimning eng katta afzalligi - mashg‘ulotni tasodifiy mashqlar yig‘indisi sifatida emas, balki oldindan belgilangan maqsadga ega bo‘lgan pedagogik jarayon sifatida tashkil etish imkoniyatidir. Masalan, sportchining tezligi pasayganida murabbiy faqat mashqlar sonini ko‘paytirish bilan cheklanmasligi kerak. Bunday vaziyatda texnik xatolar, charchash darajasi, mashg‘ulotlar orasidagi tiklanish, kuch tayyorgarligi va psixologik holat birgalikda tahlil qilinishi maqsadga muvofiq. Nazariy tayyorgarlikning yana bir muhim qismi sportchining uzoq muddatli rivojlanish qonuniyatlarini tushunishdir.

Yosh sportchilar bilan ishlashda texnik ko‘nikmalarni shakllantirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va sportga qiziqishni saqlashga ustuvor ahamiyat berilishi kerak. Yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda esa individual natijalarni takomillashtirish, musobaqaga tayyorgarlik, maxsus chidamlilik va texnik barqarorlik muhim o‘rin tutadi. Xalqaro kanoe federatsiyasining murabbiylik ta’limi materiallarida ham tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish, mutaxassislarning bilimini chuqurlashtirish va sport mashg‘ulotlariga oid umumiy metodik yondashuvlarni shakllantirishga e’tibor beriladi. Bu esa nazariy ta’lim mutaxassisning butun kasbiy faoliyati davomida takomillashtirib borilishi lozimligini ko‘rsatadi.

2. Baydarka-kanoe sportida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish sportida jismoniy tayyorgarlik sport natijasini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya, muvozanat va harakatlarni boshqarish qobiliyatlarining birgalikda rivojlanishini talab qiladi.

Kuch tayyorgarligi. Eshkakni suv orqali harakatlantirishda qo‘l, yelka, orqa, gavda markazi va oyoq mushaklari muvofiqlashgan holda ishlaydi. Shu sababli kuch tayyorgarligi faqat qo‘l mushaklarini rivojlantirish bilan cheklanmasligi kerak. Umumiy kuch mashqlari bilan bir qatorda sport turiga mos kuch mashqlaridan foydalanish muhimdir.

Chidamlilik. Chidamlilik sportchining ma’lum vaqt davomida harakat samaradorligini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Baydarka-kanoeda chidamlilikni rivojlantirishda mashg‘ulot masofasi, davomiyligi, tezligi, dam olish oralig‘i va sportchining tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi.

Tezkorlik va maxsus tezkorlik chidamliligi. Sprint yo‘nalishlarida qisqa vaqt ichida yuqori tezlikni yuzaga keltirish muhim ahamiyatga ega. Bunda sportchining tezkor kuchi, harakat chastotasi, texnik samaradorligi va yuqori intensivlikdagi faoliyatni saqlab qolish imkoniyati muhim o‘rin tutadi.

Xulosa. Baydarka-kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash murakkab, ko‘p qirrali va uzluksiz takomillashtirishni talab qiladigan pedagogik jarayondir. Ushbu jarayonning samaradorligi nazariy bilimlar, amaliy ko‘nikmalar, sport fanlari yutuqlari,

pedagogik mahorat va kasbiy mas’uliyatning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq.Birinchidan, mutaxassis tayyorlashda nazariy bilimlar mustahkam poydevor vazifasini bajaradi. Sport fiziologiyasi, anatomiya, biomexanika, mashg‘ulotlar nazariyasi, sport psixologiyasi va pedagogika bo‘yicha bilimlar murabbiyga sportchining rivojlanish jarayonini tushunish hamda mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish imkonini beradi.

Nazariy bilimlar yetarli bo‘lmagan sharoitda mashg‘ulotlarni rejalashtirish va sport natijalaridagi o‘zgarishlarni to‘g‘ri izohlash qiyinlashadi.Ikkinchidan, amaliy tayyorgarlik nazariy bilimlarni real sport sharoitida qo‘llash ko‘nikmasini shakllantiradi. Suvdagi mashg‘ulotlar, texnik harakatlarni kuzatish, qayiqni boshqarish, mashqlarni namoyish etish va sportchilar bilan ishlash mutaxassisning kasbiy mahoratini rivojlantiradi. Shu sababli bo‘lajak murabbiylarni tayyorlashda pedagogik amaliyot va suvdagi mashg‘ulotlarga yetarli o‘rin ajratish zarur. Uchinchidan, baydarka va kanoe yo‘nalishlarining o‘ziga xos texnik xususiyatlarini hisobga olish talab etiladi.

Har ikki yo‘nalishda umumiy jismoniy va sport-pedagogik qonuniyatlar mavjud bo‘lsada, eshkak turi, gavda holati, harakatlarni muvofiqlashtirish va qayiqni boshqarish usullarida farqlar bor. Shuning uchun mutaxassis tayyorlash dasturlarida umumiy bilimlar bilan bir qatorda, tegishli yo‘nalishga xos texnik tayyorgarlik ham chuqur o‘rgatilishi kerak. To‘rtinchidan, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya va muvozanatni o‘zaro bog‘liq holda shakllantirish maqsadga muvofiq. Ushbu sifatlarni rivojlantirish jarayonida sportchining yoshi, sog‘lig‘i, tayyorgarlik darajasi va musobaqa vazifalari hisobga olinishi lozim. Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda bosqichma-bosqichlik, individuallashtirish, muntazamlik va tiklanish tamoyillariga amal qilish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. International Canoe Federation (ICF). *Canoe Sprint Coaching Manual, Level 2 and Level 3.* ICF murabbiylik ta’limi uchun qo‘llanma. Rasmiy manba: https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf*csp*coaches*manual*level*23*.pdf

2. International Canoe Federation (ICF). *Education — Development Programmes.* Murabbiylar va sport mutaxassislari uchun ta’lim materiallari. https://www.canoeicf.com/development/education

3. Hwang, M., Jung, J., Kim, S., et al. (2026). Research trends and gaps in canoe sprint training: a scoping review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation.* DOI: https://doi.org/10.1186/s13102-026-01950-z

4. International Canoe Federation (ICF). (2025). *ICF and HUSS to link up for 10-week Canoe Sprint coaching course.* Murabbiylarni tayyorlash va malaka oshirish dasturi haqida rasmiy ma’lumot. https://www.canoeicf.com/news/icf-and-huss-link-up-10-week-canoe-sprint-coaching-course

5. Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The Training and Development of Elite Sprint Performance: An Integration of Scientific and Best Practice Literature. *Sports Medicine — Open, 5*, Article 44. DOI: https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0

O‘QUV-MASHQ TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI KARATECHILARNING KUMITE DASTURI BO‘YICHA TEXNIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Utepov Aziz Adilovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahar
Email: adilovichaziz@gmail.com

Kalit so‘zlar: *karate WKF, kumite, o‘quv-mashq, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, jismoniy sifat;*

Ключевые слова: *каратэ WKF, кумите, учебно-тренировочная, физическая подготовка, техническая подготовка, физическое качество;*

Key words*: karate WKF, kumite, training, physical training, technical training, physical quality.*

Kirish. Dunyo miqyosida sharqona yakkakurash turlari qatorida karate sportining jadal rivojlanishi va ommalashuvi kuzatilmoqda. Karate sporti bugungi kunda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida ommaviy rivojlanayotgan va xalqaro sport maydonida yuksak nufuzga ega bo‘lgan yakkakurash sport turlaridan biri hisoblanadi. Sportchilarning texnik-taktik mahoratini, jismoniy va funksional tayyorgarligini hamda psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot vositalari va usullarini amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha keng ko‘lamli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Musobaqalar intensivligining ortishi, raqobat darajasining yuksalishi va yuqori sport natijalariga erishishga bo‘lgan ehtiyoj karate mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish hamda sportchilarning tayyorgarligini kompleks takomillashtirishni taqozo etmoqda. Sport amaliyotida karate sport turi bo‘yicha yetakchilik qilayotgan mamlakatlar mutaxassislari va olimlari tomonidan sportchilarning texnik-taktik mahoratini, jismoniy va funksional tayyorgarligini hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar jarayonini zamonaviy sport fani yutuqlari asosida takomillashtirish bo‘yicha keng ko‘lamli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Xususan, karatechilarning jismoniy sifatlari va texnik harakatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiluvchi innovatsion mashg‘ulot vositalari hamda metodlarini ishlab chiqish, biomexanik tahlillar, raqamli monitoring texnologiyalari va pedagogik yondashuvlar asosida mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, shuningdek, ularni amaliyotga samarali joriy etish bugungi kunda malakali murabbiylar va sport sohasi mutaxassislari oldida turgan eng dolzarb muammolaridan bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi. o‘quv-mashq tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha texnik harakatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotimizda ilmiy-uslubiy adabiyotlar va dasturiy-me’yoriy hujjatlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, ekspert baholash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Mazkur tadqiqotimiz 2024-yil sentyabrdan 2025-yil iyul–avgust oylarigacha bo‘lgan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini tekshirish maqsadida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Unda 10–11 yoshli karatechilar ishtirok etgan ikkita guruh — tajriba va nazorat guruhlari qatnashdi. Har ikki guruh sportchilari haftasiga 4 kun, jami 8 akademik soat hajmida mashg‘ulot olib bordilar, har bir mashg‘ulot 135 daqiqa davom etdi. Tajriba guruhida biz tomonimizdan tavsiya etilgan mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi. Taklif etilgan mashqlar majmuasi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik tayyorgarlik bo‘limlarida bajarildi. Nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullanishni davom ettirdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘quv-mashq tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite dasturini rivojlantirish metodikasini tajribada maqsadida biz tarafimizdan tavsiya etilayotgan tajribamizning samarasini asoslash uchun nazorat mashqlari texnik harakat ko‘rsatkichlari baholandi (1-jadvalga qarang).

2-jadval

O‘quv-mashq tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning tajriba boshida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=60)

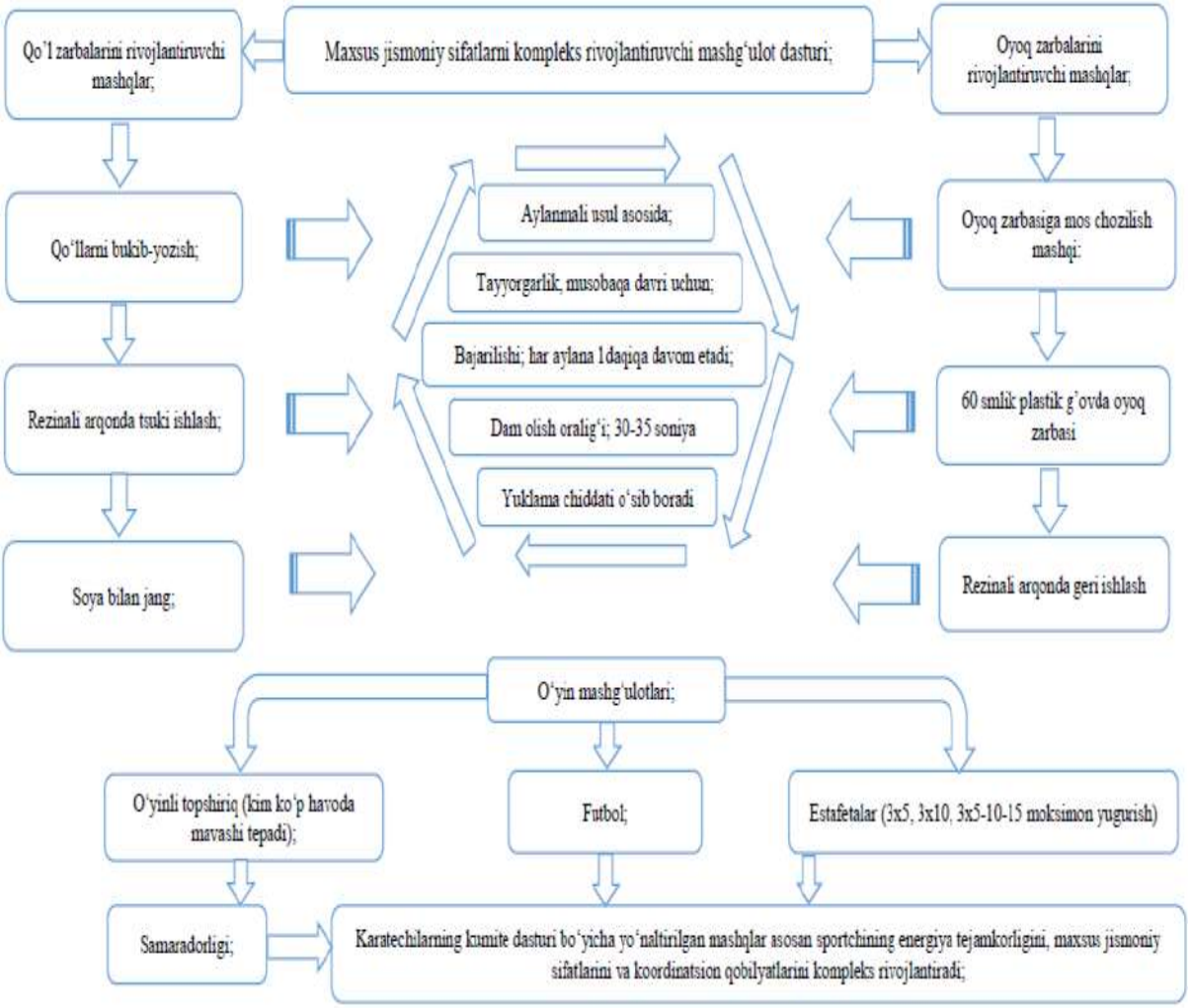
T/r	Nazorat mashqlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %		
1	Kizami-tsuki aniqligi (10 soniya/marta);	6,67	0,98	14,63	6,57	0,98	14,97	0,40	>0,05
2	Gyaki-tsuki aniqligi 10soniya/marta;	7,80	1,06	13,62	7,63	1,07	13,98	0,61	>0,05
3	Ren-tsuki aniqligi 10 soniya/marta);	6,13	0,96	15,60	5,96	0,95	15,96	0,69	>0,05

Izoh: Nazorat mashqlari 10 soniya davomida zarbaning marta aniqligi sanaladi, TG – tajriba guruhi, NG – Nazorat guruhi, $\overline{X}$ - o‘rtacha ko‘rsatkich, σ-standart og‘ish, V %-o‘zgarish darajasi, tsuki- qo‘l bilan to‘g‘ri zarba, geri-oyoq zarbasi, Kizami-bosh qismiga, gyaki-qorin qismiga,

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlarining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlanmadi (barcha holatlarda p>0,05).

Tadqiqotimiz davomida yuqoridagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda o‘quv-mashq tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilar kumite dasturiga yo‘naltirilgan maxsus jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantiruvchi mashg‘ulot dasturi tajriba guruhi sinaluvchilarinig o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tadbiq etildi. Sport maktabi o‘quv-mashq bosqich guruhining 2-yilgi karate WKF tarbiyalanuvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligiga ajratilgan soatlari bo‘yicha quyidagi taklif va tavsiyalar ishlab chiqdik (1-rasmga qarang). Karatechilarning kumite yo‘nalishi bo‘yicha maxsus jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Mazkur dastur jismoniy yuklamalarning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish, individual xususiyatlarni hisobga olish hamda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatini ta’minlash tamoyillari asosida shakllantirildi. Shuning uchun jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi sportchining umumiy natijalriga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

1-rasm. O‘quv-mashq tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha maxsus jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantiruvchi mashg‘ulot dasturi



Biz tarafimizdan taklif etilayotgan mashqlar majmuasi sport maktabi 52 haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘limiga ajratilgan akademik soatlar doirasidan chiqmagan holda olib borildi. Mashqlar 20-25 daqiqa davomida olib boriladi. Ushbu mashqlarda o‘yinlar karatechilarning chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan, asosan futbol o‘yin musobaqadan keyin va o‘tish davrida olib boriladi.

O‘quv-mashq bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha texnik harakatlarini rivojlantirish metodikasining samaragorligi bo‘yicha tadqiqotimiz oxiriga 10-11 yoshli tajriba va nazorat guruhiga mansub karatechilarning texnik harakatlari ko‘rsatkichlari bo‘yicha quyidagicha natijaga erishdik (2-jadvalga qarang).

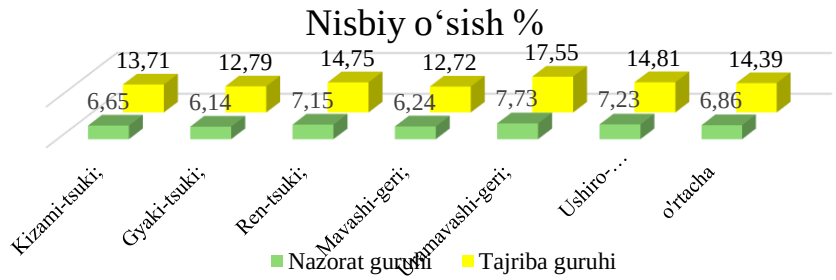
2-jadval

O‘quv-mashq bosqichidagi karatechilarning tajriba boshi va oxirida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=60)

T/r	Nazorat mashqlari	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			NO‘	t	P
			$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %			
1	Kizami-tsuki aniqligi (10 soniya/marta);	TG	6,57	0,98	14,97	7,47	1,06	14,13	13,71	3,42	<0,01
		NG	6,67	0,98	14,63	7,11	1,03	14,49	6,65	1,71	>0,05
2	Gyaki-tsuki aniqligi (10soniya/marta);	TG	7,63	1,07	13,98	8,61	1,13	13,12	12,79	3,44	<0,01
		NG	7,80	1,06	13,62	8,28	1,12	13,48	6,14	1,70	>0,05
3	Ren-tsuki aniqligi (10 soniya/marta);	TG	5,96	0,95	15,96	6,84	1,03	15,11	14,75	3,43	<0,01
		NG	6,13	0,96	15,60	6,57	1,02	15,47	7,15	1,72	>0,05

Izoh: TG – tajriba guruhi, NG – Nazorat guruhi, - o‘rtacha ko‘rsatkich, σ-standart og‘ish, V %- o‘zgarish darajasi, NO‘ – nisbiy o‘sish

Mazkur jadvalda karatechilarning texnik harakatlarini bo‘yicha tadqiqot oxiri tajriba guruhi ko‘rsatkichlari samarali oshganligini va nazorat guruhi esa qisman oshganligini ko‘rishimiz mumkin. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning nazorat testlari asosida olingan natijalarining nisbiy o‘sish foizlar tahlilini quyidagi diagrammada ko‘rishimiz mumkin (2-rasmga qarang).



6-rasm. Tajriba boshi va oxirida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘rtacha arifmetik qiymatlari

Mazkur rasmda karatechilarning tajriba boshi va oxirida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nisbiy o‘sishi bo‘yicha o‘rtacha tajriba guruhi 14,39% ni, nazorat guruhi 6,86% natijalarni ko‘rishimiz mumkin.

Olib borilgan tadqiqotlar natijalari 10–11 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari hamda kumite bo‘yicha zarba harakat texnikalarini egallash salohiyati sezilarli darajada kengayganini tasdiqladi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning yuqori samaradorligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10–11 yoshli karatechilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida an’anaviy kihon mashqlarini kumite dasturiga moslashtirish asosida texnik harakatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish mexanizmi ishlab chiqildi. Nukus shahar 1-sonli sport maktabi tajriba guruhida kizami-tsuki 13,71 %, gyaki-tsuki 12,79 % va ren-tsuki 14,75 % ga, yaxshilandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Alesi M., Bianco A., Padulo J., Vella F.P., Petrucci M., Paoli A., Palma A., Pepi A., Motor and cognitive development: Muscles, Ligaments and Tendons Journal 2014; 4 (2): 114-120 p.
2. Alikulov K. Dynamics of special physical training of 11-13-year-old karate wkf boys practicing at the initial training stage: Research Focus International Scientific Journal, | VOLUME 2 | ISSUE 9 | 2023 75-79p. https://doi.org/10.5281/zenodo.10030974
3. Alimov U.A., Karate sport turida mavjud bo‘lgan kumite baxslarida tezkor qaror qabul qilish hususiyatlarini shakllantirish: Research Focus International Scientific Journal, Uzbekistan. | VOLUME 3 | ISSUE 1 | 2024 122-126 b.
4. Almas K.Z, Lismadiana, Tomoliyus, Hariono A., Danardono, Adi.T Hikmah P.N. Contribution of coordination, balance, flexibility, arm muscle strength to the 'kizami-gyaku zuki' punch: analysis of female karate athletes: European Journal of Physical Education and Sport Science Volume 10 │ Issue 4 │ 2023 23-35 p.
5. Amaral LDL, Mazzei LC, Frosi TO, Yamanaka GK, Fabiani DJF. The scientific literature on karate in the Web of Science ® – A narrative review. Arch Budo Sci. Martial Arts Extrem Sport. 2022;18:171–183
6. Biesen D.V., Augustoviˇcov´a D., Pineda R.Ch., Nemˇcek D., Burns J., Cognitive and executive functions of top level para-karate athletes with intellectual disability: Psychology of Sport & Exercise journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychsport 1-8 p. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102998
7. Capulis.S., Dombrovskis V., Guseva S., Karate-Do as a Means to Implement Humanistic Approach in Sports Education: Procedia - Social and Behavioral Sciences 112 (2014) 141 – 146 p. doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.1148
8. Daaloul H., Souissi N., Davenne D., Effects of Napping on Alertness, Cognitive, and Physical Outcomes of Karate Athletes: Medicine & Science in Sports & Exercise 2018, 338-345 p. doi:10.1249/MSS.0000000000001786
9. Daniel T.M., Liviu P.R., Correlation between Plantar Pressure and Striking Speed in Karate-do: Procedia - Social and Behavioral Sciences 117 (2014) 357 – 360 p. doi:10.1016/j.sbspro.2014.02.227
10. Doria C, Veicsteinas A, Limonta E, Maggioni MA, Aschieri P, Eusebi F, Fanò G, Pietrangelo T.,: Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes. Eur J Appl Physiol. 2009;107:603–610. DOI: 10.1007/s00421-009-1154-y

SUZISH SPORTINING YOSHLAR SALOMATLIGI VA JISMONIY RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Jumabaeva Nilufar Darmenbaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Koordinacion ciklik sport túrlari nazaryasi va uslubiyati kafedrasi o‘qtuvchisi
jumabaevanilu@gmail.com
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Suzish ta’lim yo‘nalishi talabasi
Fayzullaeva Sugdiona Jiyenbaevna

Kalit so‘zlar: *suzish sporti, yoshlar, salomatlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy faollik, chidamlilik, sog‘lom turmush tarzi, nafas olish, xavfsizlik.*

Ключевые слова: *плавание, молодежь, здоровье, физическое развитие, физическая активность, выносливость, здоровый образ жизни, дыхание, безопасность.*

Keywords: *swimming, youth, health, physical development, physical activity, endurance, healthy lifestyle, breathing, safety.*

Kirish Bugungi kunda aholining, ayniqsa yoshlarning sog‘lom va faol hayot tarzini olib borishi muhim masalalardan biri hisoblanadi. Texnologiyalarning rivojlanishi va kundalik hayotda jismoniy harakatning kamayishi natijasida sport bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyoj ortib bormoqda. Shu sababli turli sport turlarini rivojlantirish va yoshlarni sportga jalb qilish katta ahamiyatga ega. Suv sporti ham jismoniy faollikni oshirish va sportga qiziqishni shakllantirishga xizmat qiladigan yo‘nalishlardan biridir. Ushbu sport turi insondan nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki tez fikrlash, vaziyatni to‘g‘ri baholash, ehtiyotkorlik va mas’uliyatni ham talab qiladi.

Sport bilan shug‘ullanish orqali inson o‘zining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi, sog‘lig‘ini mustahkamlaydi va ruhiy jihatdan chiniqadi. Ayniqsa, yoshlar orasida sportning ommalashuvi ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga, zararli odatlardan uzoq bo‘lishiga va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Suzish inson salomatligi uchun foydali sport turlaridan biridir. Suvda harakatlanish vaqtida tananing turli mushaklari faol ishlaydi, nafas olishni boshqarish va harakatlarni muvofiqlashtirish ko‘nikmalari rivojlanadi. Muntazam suzish mashg‘ulotlari jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, chidamlilikni oshirish va faol hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi. Suzish sporti yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, yangi ko‘nikmalarni egallash va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishda ham muhim o‘rin tutadi. Bunda mashg‘ulotlarni yoshga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos tashkil etish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish zarur.

Tadqiqotning maqsadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi suzish sportining yoshlar salomatligi va jismoniy rivojlanishidagi ahamiyatini yoritish, suzish mashg‘ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rnini ko‘rsatish hamda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi imkoniyatlarini o‘rganishdan iborat. Suv sporti mavzusining dolzarbligi, avvalo, bugungi kunda yoshlar o‘rtasida jismoniy faollikni oshirish zarurati bilan bog‘liq. Sog‘lom avlodni tarbiyalashda sport muhim vositalardan biri bo‘lib, u insonning jismoniy va ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Suv sporti bilan shug‘ullanish jarayonida inson turli jismoniy yuklamalarga moslashadi. Mashg‘ulotlar davomida chidamlilik, tezkorlik, muvozanat, kuch va chaqqonlik kabi sifatlar rivojlanadi. Bundan tashqari, sportchi o‘z harakatlarini nazorat qilishni, qiyin vaziyatlarda tez va to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rganadi. Mavzuning yana bir muhim jihati shundaki, zamonaviy yoshlar orasida noodatiy va qiziqarli

sport turlariga bo‘lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Shu sababli suv sportini to‘g‘ri tashkil etish, uning foydali jihatlarini targ‘ib qilish va xavfsizlik talablariga rioya qilish dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqot usullari va uni tashkil etish. Tadqiqot mavzusini yoritishda ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, ma’lumotlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Suzishning inson salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lom turmush tarziga ta’siri haqidagi ilmiy-uslubiy manbalar ko‘rib chiqildi.Tahlil jarayonida suzish mashg‘ulotlarining chidamlilik, mushaklar faoliyati, harakatlarni muvofiqlashtirish va nafas olishni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyatiga e’tibor qaratildi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish, jismoniy yuklamani yoshlarning imkoniyatlariga moslashtirish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish masalalari o‘rganildi. Suv sporti insonning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Sport mashg‘ulotlari muntazam olib borilganda organizm jismoniy yuklamalarga asta-sekin moslashadi. Natijada insonning umumiy ish qobiliyati va chidamliligi oshadi.

Suv sportida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchidan yaxshi jismoniy tayyorgarlik talab qilinadi. Bunda quyidagi sifatlar muhim ahamiyatga ega:

- **Kuch** - sport harakatlarini samarali bajarishga yordam beradi.
- **Chidamlilik** - uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni davom ettirish imkonini beradi.
- **Tezkorlik** - vaziyatga tez javob qaytarish va harakatni tez amalga oshirishga yordam beradi.
- **Chaqqonlik** - harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi.
- **Muvozanat** murakkab harakatlarni xavfsiz bajarishda muhim hisoblanadi.

Suv sporti nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham insonni rivojlantiradi. Sportchi mashg‘ulotlar davomida o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishga odatlanadi. Bu esa insonning kundalik hayotidagi faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Sport mashg‘ulotlarining yana bir muhim tomoni - intizomdir. Muntazam mashg‘ulotlarga qatnashish, belgilangan tartibga amal qilish va xavfsizlik qoidalarini bajarish sportchida mas’uliyat hissini shakllantiradi. Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi O‘rganilgan ilmiy-uslubiy ma’lumotlar suzish mashg‘ulotlari yoshlarning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim vosita ekanini ko‘rsatadi. Suzish vaqtida qo‘l, oyoq va gavda mushaklari faol ishtirok etadi. Muntazam mashg‘ulotlar jismoniy chidamlilikni oshirish, harakatlarni muvofiqlashtirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi. Suzishning muhim xususiyatlaridan biri nafas olishni harakatlar bilan muvofiqlashtirish zaruratidir. Suzuvchi suvda harakatlanish jarayonida nafas olish va chiqarishni boshqarishni o‘rganadi. Bu ko‘nikmalar suzish texnikasini to‘g‘ri bajarish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishda muhim hisoblanadi. Suzish mashg‘ulotlari yoshlarning ruhiy va irodaviy sifatlarini rivojlantirishga ham yordam berishi mumkin. Mashqlarni muntazam bajarish, belgilangan maqsad sari intilish va murabbiy ko‘rsatmalariga amal qilish intizom, sabr-toqat va mas’uliyatni shakllantiradi. Guruh mashg‘ulotlari esa o‘zaro hurmat va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga ko‘maklashadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, suzish mashg‘ulotlarining samaradorligi ularning muntazamligi, davomiyligi, mashqlar mazmuni va shug‘ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq. Shu sababli mashg‘ulotlarni oddiy mashqlardan boshlash, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va murabbiy nazoratini ta’minlash muhimdir. Bundan tashqari, suzish jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish alohida ahamiyatga ega. Suzishni o‘rganayotgan yoshlar mutaxassis nazorati ostida mashq

qilishlari, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashlari va belgilangan qoidalarga amal qilishlari lozim.

Shuni ta’kidlash kerakki, ushbu ish ilmiy-uslubiy manbalar tahliliga asoslangan. Unda mustaqil tajriba yoki amaliy o‘lchovlar o‘tkazilmaganligi sababli natijalar bevosita tajriba natijalari emas, balki o‘rganilgan ma’lumotlarning umumlashtirilgan xulosalaridir.

Yoshlar uchun ahamiyati Yoshlar orasida sportni rivojlantirish jamiyat uchun muhim vazifalardan biridir. Sport bilan shug‘ullangan yosh o‘z vaqtini foydali mashg‘ulotga sarflaydi. Bu esa sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Suv sporti yoshlarni faol bo‘lishga undashi, ularning jismoniy imkoniyatlarini sinab ko‘rishiga va yangi ko‘nikmalarni egallashiga sharoit yaratishi mumkin. Shu bilan birga, sport tadbirlari yoshlar o‘rtasida do‘stona munosabatlarni rivojlantiradi.

Mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish Suv sportida mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish juda muhim. Har qanday mashg‘ulotdan oldin organizmni jismoniy yuklamaga tayyorlash uchun qizdirish mashqlarini bajarish kerak. Mashqlar sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va imkoniyatlariga mos bo‘lishi lozim. Yuklamani birdaniga oshirish sportchining charchashiga yoki jarohatlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi kerak. Murabbiy yoki mutaxassis tavsiyalariga amal qilish sport samaradorligini oshirish bilan birga xavfsizlikni ham ta’minlaydi.

Xavfsizlikning ahamiyati Suv sportida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish eng muhim talablardan biridir. Sportchi mashg‘ulot boshlashdan oldin foydalaniladigan jihoz va vositalarning sozligini tekshirishi kerak. Shuningdek, mashg‘ulotlar belgilangan xavfsiz hududda va tegishli nazorat ostida tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Sportchi o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi, haddan tashqari xavfli harakatlardan saqlanishi va belgilangan qoidalarga amal qilishi kerak. Xavfsizlikka rioya qilish sport mashg‘ulotlarining samarali va davomiy bo‘lishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, SUV sporti insonning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Ushbu sport turi orqali kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyati mavjud. Suv sportining yana bir muhim jihati — yoshlarni faol hayot tarziga jalb qilishidir. Muntazam sport bilan shug‘ullanish insonda intizom, mas’uliyat, iroda va o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantiradi. Shuningdek, sport yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Kelajakda Suv sportini rivojlantirish uchun yoshlar orasida targ‘ibot ishlarini kuchaytirish, sport mashg‘ulotlari uchun qulay sharoitlar yaratish, malakali mutaxassislarni jalb qilish va xavfsizlik talablariga qat’iy rioya etish muhimdir. Umuman olganda, sportning har qanday turi inson salomatligi va jamiyat rivoji uchun katta ahamiyatga ega. Suv sportini ham to‘g‘ri tashkil etish va xavfsizlik qoidalariga amal qilish orqali yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash va sportga bo‘lgan qiziqishini yanada kuchaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. — Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
2. Kerimov F.A. *Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar*. — Toshkent: Zarqalam, 2004.
3. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

4. Verkhoshanskiy Yu.V. *Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov*. — Moskva: Fizkultura i sport, 1988.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
6. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. — Geneva: World Health Organization, 2020.

YOSH KARATECHILARDA MUSOBAQA OLDI STRESS, QO‘RQUV VA HAYAJONNI BOSHQARISHNING AYRIM HUSUSIYATLARI

Toylibaev Sultanbek Muxidovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri
O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: sultanbek_toylibaev@uzdjtsunf.uz
Davlatyorova Sevinchoy Ne’matjon qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Karate WKF yo‘nalishi
1-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *karate, sportchi, musobaqa oldi stressi, qo‘rquv, hayajon, psixologik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *каратэ, спортсмен, предстартовый стресс, страх, волнение, психологическая подготовка.*

Keywords: *karate, athlete, pre-competition stress, fear, nervousness, psychological preparation.*

Kirish. Hozirgi vaqtda karate sportida yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan cheklanmaydi. Sportchining psixologik tayyorgarligi ham musobaqa natijasiga ta’sir qiluvchi muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqa oldidan hayajonlanish, mag‘lubiyatdan qo‘rqish, ortiqcha asabiylashish va o‘z kuchiga ishonchsizlik sportchining texnik harakatlarni bajarishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Karate sportida harakatlarning tezligi, aniqligi, taktik qarorlarni o‘z vaqtida qabul qilish va raqib harakatlariga tez javob qaytarish katta ahamiyatga ega. Shu sababli sportchilarni musobaqa oldidan psixologik jihatdan tayyorlash va o‘z hissiyotlarini boshqara bilishga o‘rgatish zarur.

Tadqiqot maqsadi. Karate sportchilarida musobaqa oldidan psixologik holatni boshqarish usullarini o‘rganish hamda sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. Karate sportchilarida musobaqa oldidan yuzaga keladigan psixologik holatlarni o‘rganish.

1. Musobaqa oldidan stress, qo‘rquv va hayajonning sport natijasiga ta’sirini tahlil qilish.
2. Psixologik holatni boshqarishda qo‘llaniladigan asosiy usullarni aniqlash.
3. Nafas olish, o‘ziga ishonchni mustahkamlash va vizualizatsiya mashqlarining ahamiyatini ochib berish.
4. Karate sportchilari uchun musobaqa oldidan qo‘llash mumkin bo‘lgan psixologik tayyorgarlik tavsiyalarini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Mavzuni o‘rganishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, suhbatlashish, anketa o‘tkazish hamda sportchilarning psixologik holatini qiyosiy baholash usullaridan foydalanish mumkin.

Karate sportchilarida musobaqa oldidan psixologik holatni boshqarish bir nechta usullar orqali amalga oshiriladi.

1. Nafas olish mashqlari. Bunday mashqlar ortiqcha hayajonni kamaytirish, diqqatni jamlash va o‘zini xotirjam his qilishga yordam beradi. Sportchi murabbiy nazorati ostida sekin va bir maromda nafas olish mashqlarini bajaradi.

2. O‘ziga ishonchni mustahkamlash. Sportchi o‘z tayyorgarligi, texnik imkoniyatlari va avvalgi yutuqlariga e’tibor qaratadi. «Men tayyorman», «Men vazifani bajara olaman» kabi ijobiy iboralar o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashga yordam berishi mumkin.

3. Vizualizatsiya usuli. Sportchi musobaqadagi harakatlarini, himoyalanish va hujum kombinatsiyalarini xayolan oldindan tasavvur qiladi. Bu taktik harakatlarni bajarishga psixologik tayyorgarlik ko‘rishga yordam beradi.

4. Diqqatni boshqarish. Karate sportchisi ortiqcha fikrlardan chalg‘imasdan, asosiy vazifasiga, murabbiyning ko‘rsatmalariga va taktik rejaga e’tibor qaratishi kerak.

5. Musobaqa oldidan kun tartibiga rioya qilish. Yetarli uxlash, o‘z vaqtida ovqatlanish, badan qizdirish va oldindan belgilangan tayyorgarlik rejasiga amal qilish psixologik barqarorlikni ta’minlashga yordam beradi.

6. Murabbiyning psixologik qo‘llab-quvvatlashi. Murabbiy sportchi bilan ishonchli munosabat o‘rnatishi, aniq va tushunarli topshiriqlar berishi, ortiqcha qo‘rqitish yoki bosim o‘tkazishdan saqlanishi kerak.

Ushbu usullarni sportchining individual xususiyatlariga qarab tanlash va kundalik mashg‘ulotlar jarayonida izchil qo‘llash maqsadga muvofiq.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Karate WKF sport turi yuqori tezlik, aniqlik, tezkor qaror qabul qilish va vaziyatni to‘g‘ri baholashni talab qiladi. Kumite bellashuvida sportchi raqibning harakatlarini kuzatadi, masofani nazorat qiladi va qisqa vaqt ichida hujum yoki himoya usulini tanlaydi. Shuning uchun sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda, uning ruhiy holati ham natijaga ta’sir ko‘rsatadi. Musobaqa oldidan paydo bo‘ladigan hayajon tabiiy holat bo‘lib, u har doim ham salbiy ta’sir qilmaydi. Me’yoridagi hayajon sportchini faollashtirishi, diqqatini jamlashi va bellashuvga tayyor turishiga yordam berishi mumkin. Biroq hayajon haddan tashqari kuchaysa, sportchi shoshilishi, oddiy texnik xatolarga yo‘l qo‘yishi yoki murabbiy ko‘rsatmalarini unutishi mumkin.

Stressga munosabat har bir sportchida turlicha namoyon bo‘ladi. Bunga tajriba, musobaqaning ahamiyati, raqib haqidagi tasavvur, oldingi natijalar, murabbiy va ota-onaning kutishlari hamda sportchining individual xususiyatlari ta’sir qilishi mumkin. Ayrim sportchilar bellashuv boshlanishidan oldin o‘zini ishonchsiz his qilsa, boshqalarda ortiqcha shoshilish kuzatiladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik barcha sportchilarga bir xil usulni qo‘llash bilangina cheklanmasligi, balki sportchining ehtiyoji va tajribasiga moslashtirilishi kerak.

Stress, qo‘rquv va hayajonni boshqarish usullari. Birinchi usul – nafasni boshqarish. Bellashuv oldidan sportchi qulay holatda turib, burun orqali sekin nafas olishi va uni shoshilmasdan chiqarishi mumkin. Nafasga e’tibor qaratish fikrlarni tartibga solishga, ortiqcha shoshqaloqlikni kamaytirishga yordam beradi. Bu mashqni faqat musobaqa kuni emas, kundalik mashg‘ulotlarda ham takrorlash maqsadga muvofiq.

Ikkinchi usul – ijobiy ichki suhbat. Sportchi o‘ziga «Men tayyorgarlik ko‘rdim», «Vazifamga e’tibor beraman», «Har bir vaziyatda to‘g‘ri qaror qilishga harakat qilaman» kabi aniq va ishonchli fikrlarni eslatishi mumkin. Bunda o‘ziga asossiz ravishda g‘alabani va’da qilishdan ko‘ra, boshqara oladigan harakatlariga e’tibor qaratish foydaliroqdir.

Uchinchi usul – vizualizatsiya. Sportchi bellashuvga chiqish, masofani saqlash, raqib harakatini kuzatish, hujum va himoyani bajarish kabi vaziyatlarni xayolan ko‘z oldiga keltiradi. Tasavvur mashqlari texnik mashg‘ulotlarning o‘rnini bosmaydi, ammo sportchiga taktik rejasini esga olish va vaziyatlarga oldindan ruhiy tayyorlanishda ko‘mak beradi.

To‘rtinchi usul – diqqatni hozirgi vazifaga qaytarish. Sportchi raqibning obro‘si, tomoshabinlar yoki natija haqida ortiqcha o‘ylash o‘rniga, murabbiy bilan kelishilgan taktik rejaga e’tibor qaratishi lozim. Bellashuv davomida vaziyat o‘zgarsa, sportchi hissiyotga berilmay, keyingi harakatni tanlashga intiladi.

Beshinchi usul – musobaqa oldi tartibini shakllantirish. Sport kiyimlarini oldindan tayyorlash, musobaqa jadvalini bilish, badan qizdirish vaqti hamda kerakli jihozlarni tekshirish noaniqlikni kamaytiradi. Yetarli dam olish, odatdagi ovqatlanish tartibiga rioya qilish va murabbiy bilan qisqa suhbat ham sportchining o‘zini tayyor his qilishiga yordam beradi.

Murabbiy va sportchining hamkorligi. Psixologik tayyorgarlikda murabbiyning yondashuvi muhim o‘rin tutadi. Murabbiy sportchining hayajonini masxara qilmasligi yoki uni boshqalar bilan taqqoslamasligi, aksincha, uning holatini tushunishga harakat qilishi kerak. Aniq, qisqa va bajarish mumkin bo‘lgan ko‘rsatmalar sportchining e’tiborini jamlashga yordam beradi. Musobaqadan keyin esa faqat natijani emas, sportchining harakati, taktik qarorlari va o‘rgangan tajribasini ham muhokama qilish zarur.

Sportchining o‘zi ham ruhiy tayyorgarlik uchun mas’uliyatni his qilishi lozim. Mashg‘ulot kundaligida musobaqadan oldin qanday his qilgani, qaysi usul yordam bergani va keyingi safar nimani yaxshilash mumkinligini qayd etish foydali. Vaqt o‘tishi bilan sportchi o‘ziga mos usullarni yaxshiroq taniydi. Zarur holatlarda murabbiy, sport psixologi yoki boshqa malakali mutaxassis bilan maslahatlashish mumkin.

Amaliy tavsiyalar. Karate sportchilari uchun psixologik tayyorgarlikni muntazam mashg‘ulotning bir qismi sifatida tashkil etish tavsiya etiladi. Har bir mashg‘ulot boshida qisqa nafas mashqi bajarish, texnik topshiriqdan oldin maqsadni belgilash, mashq davomida diqqatni bir vazifaga qaratish va mashg‘ulot yakunida natijani tahlil qilish mumkin. Musobaqa yaqinlashganda esa sportchi o‘zi uchun qulay tayyorgarlik ketma-ketligini ishlab chiqishi kerak.

Hayajonni butunlay yo‘qotish shart emas. Muhimi, uni boshqarishni o‘rganish va paydo bo‘lgan energiyani vazifani bajarishga yo‘naltirishdir. Ayrim sportchilar bellashuvning dastlabki daqiqalarida ko‘proq hayajonlanishi, keyin esa jang ritmiga moslashishi mumkin. Shu sababli boshlang‘ich vazifalarni sodda va aniq belgilash, birinchi harakatlarga e’tibor qaratish foydali bo‘ladi.

Xulosa. Karate sportchilarida musobaqa oldidan psixologik holatni boshqarish sportchining musobaqaga tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlari, o‘ziga ishonchni mustahkamlash, vizualizatsiya, diqqatni boshqarish va musobaqa oldi kun tartibiga rioya qilish sportchiga ortiqcha hayajonni kamaytirish hamda o‘z imkoniyatlaridan to‘g‘ri foydalanishga yordam beradi. Murabbiyning qo‘llab-quvvatlashi va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish ham ruhiy barqarorlikni oshiradi. Hayajonni butunlay yo‘qotish shart emas; muhimi, uni boshqarish va paydo bo‘lgan energiyani

bellashuv vazifalarini bajarishga yo‘naltirishdir. Shu sababli psixologik tayyorgarlikni muntazam mashg‘ulotlar tarkibiga kiritish va tanlangan usullarni izchil qo‘llash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arslanov Sh.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Karate). Ch.: O‘quv qo‘llanma. 2020. – 130 b.

2. Lyulina Ye. S. Karate WKF mutaxassisligiga kirish: darslik. – Toshkent: Ilm-fan nashriyoti, 2025. - 160b.

3. Arslanov Sh.A. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (Karate). T.: “Yosh kuch matbuoti” MCHJ. Darslik. 2024. – 226 b.

4. https://karate.uz – O‘zbekiston karate federatsiyasi

SUV SPORTI: QONUN-QOIDALARI VA XAVFSIZLIK TALABLARI

Jumabaeva Nilufar Darmenbaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Koordinacion ciklik sport túrlari nazaryasi va uslubiyati kafedrasi o‘qtuvchisi
jumabaevanilu@gmail.com
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Suzish ta’lim yo‘nalishi talabasi
Zaripbaeva Nurshat Tazabay qizi

Kalit so‘zlar: *suv sporti, suzish, xavfsizlik, basseyn, sport qoidalari, musobaqa, sportchi, murabbiy, jismoniy tarbiya, sport intizomi.*

Ключевые слова: *водные виды спорта, плавание, безопасность, бассейн, спортивные правила, соревнования, спортсмен, тренер, физическое воспитание, спортивная дисциплина.*

Keywords: *aquatic sports, swimming, safety, swimming pool, sports rules, competitions, athlete, coach, physical education, sports discipline.*

Kirish. Bugungi kunda sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Suv sporti o‘zining o‘ziga xos xususiyatlari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Suzish insonning turli mushak guruhlarini harakatga keltiradi, chidamlilikni rivojlantiradi va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi. Suv sporti turlariga sport suzishi, suv polosi, suvga sakrash, badiiy suzish va ochiq suvda suzish kiradi. Ushbu sport turlarining har biri o‘ziga xos qoidalar, texnik talablar va xavfsizlik choralariga ega. Xalqaro musobaqalarda sportchilar belgilangan qoidalarga muvofiq qatnashadilar. Xalqaro suv sporti federatsiyasi -World Aquatics suv sporti musobaqalarini tashkil etish va ularning qoidalarini belgilashda muhim o‘rin tutadi. Suv sportida muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, sport qoidalarini bilish va xavfsizlik talablariga rioya qilish ham zarur. Chunki suv bilan bog‘liq mashg‘ulotlarda ehtiyotsizlik turli xavfli vaziyatlarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois sportchilar, murabbiylar va mashg‘ulot ishtirokchilari belgilangan tartibni yaxshi bilishlari kerak.

Mavzuning dolzarbligi. Suv sporti qoidalari va xavfsizlik talablarini o‘rganish yoshlarni sportga jalb qilish, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish va baxtsiz hodisalarning oldini olish nuqtayi nazaridan dolzarbdir. Ayniqsa, suzishni endigina o‘rganayotgan bolalar va

yoshlar uchun xavfsizlik qoidalarini bilish katta ahamiyatga ega. Basseynda belgilangan tartibga rioya qilish, murabbiy ko‘rsatmalarini bajarish, sport jihozlaridan to‘g‘ri foydalanish va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash xavfsiz mashg‘ulotning asosiy shartlaridir. Musobaqalarda esa qoidalarga amal qilish sportchilar o‘rtasida adolatli raqobatni ta’minlaydi. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 3-maydagi 333-son qarorida suzish sportini rivojlantirish hamda budjet mablag‘lari hisobidan moliyalashtiriladigan basseynlardan foydalanish tartibiga oid nizom tasdiqlangan. Mazkur hujjat suv sporti mashg‘ulotlarini tashkil etish masalalarini o‘rganishda muhim manbalardan biri hisoblanadi. [1]

Tadqiqotning maqsadi Ushbu tadqiqotning maqsadi suv sporti, xususan, suzish mashg‘ulotlari va musobaqalarida amal qilinadigan asosiy qoidalarni o‘rganish, xavfsizlik talablarining ahamiyatini yoritish hamda sportchilar uchun xavfsiz mashg‘ulot sharoitlarini yaratishga oid tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning asosiy vazifalari. Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Suv sportining asosiy turlari va ularning xususiyatlarini yoritish.
2. Suzish mashg‘ulotlari va musobaqalarida amal qilinadigan asosiy qoidalarni tushuntirish.
3. Basseynda xavfsizlikni ta’minlash talablarini o‘rganish.
4. Murabbiy va sportchining xavfsizlikni ta’minlashdagi mas’uliyatini ko‘rsatish.
5. Suv sporti mashg‘ulotlarida xavfli vaziyatlarning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar berish.

Tadqiqot yo‘nalishi Tadqiqot suv sporti qoidalari, basseyndan foydalanish tartibi, sportchilar xavfsizligi va musobaqalarni tashkil etish talablarini o‘rganishga yo‘naltirilgan. Asosiy e’tibor suzish mashg‘ulotlarida xavfsizlik qoidalariga amal qilish, murabbiy nazoratini ta’minlash va sport musobaqalarida belgilangan tartibni saqlash masalalariga qaratildi.

Tadqiqot usullari va uni tashkil etish. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, normativ-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 333-son qarori hamda suv sporti bo‘yicha xalqaro qoidalarga oid materiallar o‘rganildi. O‘rganish jarayonida basseyndan foydalanish tartibi, sportchilarning vazifalari, murabbiy nazorati, musobaqa qoidalari va xavfsizlik talablariga alohida e’tibor qaratildi. Olingan ma’lumotlar asosida suv sportida rioya etilishi zarur bo‘lgan asosiy qoidalar umumlashtirildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

1. Suv sportining asosiy turlari Suv sporti bir nechta yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi. Ularning har biri o‘ziga xos texnika va qoidalarga ega.

- **Sport suzishi** — belgilangan masofani ma’lum suzish usuli yordamida bosib o‘tishga asoslangan sport turi.
- **Suv polosi** — ikki jamoa o‘rtasida suvda o‘ynaladigan va to‘pni raqib darvozasiga kiritishga qaratilgan sport turi.
- **Suvga sakrash** — maxsus balandlik yoki tramplindan suvga belgilangan texnika asosida sakrash.
- **Badiiy suzish** — suvda musiqa jo‘rligida bajariladigan, harakatlar uyg‘unligi va texnik aniqlikni talab qiladigan sport turi.

• **Ochiq suvda suzish** — ko‘l, dengiz yoki boshqa moslashtirilgan ochiq suv havzalarida belgilangan masofani suzib o‘tish.

Ushbu sport turlarida mashg‘ulot va musobaqalarni tashkil etish qoidalari bir-biridan farq qiladi. Shuning uchun sportchi shug‘ullanayotgan yo‘nalishiga tegishli qoidalarni bilishi va ularga amal qilishi kerak.

2. Suv sportida amal qilinadigan asosiy qoidalar

Suv sportidagi qoidalar mashg‘ulotlarni tartibli tashkil etish, sportchilarning xavfsizligini ta’minlash va musobaqa natijalarini xolis baholash uchun zarur. Suzish musobaqalarida sportchi o‘ziga ajratilgan yo‘lakda harakatlanishi, start va burilish qoidalariga rioya qilishi hamda tanlangan suzish usulining texnik talablarini bajarishi lozim. Hakamlar musobaqa davomida ushbu qoidalarga amal qilinishini nazorat qiladi. Qoidabuzarlik holatlari musobaqa reglamentiga muvofiq baholanadi. Ayrim qoidabuzarliklar sportchining diskvalifikatsiya qilinishiga, ya’ni musobaqadan chetlatilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sportchi musobaqadan oldin uning tartibi va talablarini o‘rganishi kerak. Suv polosi, suvga sakrash va badiiy suzishda ham har bir yo‘nalishga tegishli alohida talablar mavjud. Xalqaro musobaqalarda ushbu talablar World Aquatics qoidalari asosida belgilanadi. [2]

3. Basseynda xavfsizlik qoidalari Basseynda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish sportchilarning sog‘lig‘ini himoya qilish va baxtsiz hodisalarning oldini olishga xizmat qiladi. Mashg‘ulot ishtirokchilari quyidagi talablarga amal qilishlari kerak:

• Mashg‘ulotdan oldin xavfsizlik qoidalari bilan tanishish.

• Murabbiy yoki mas’ul xodimning ko‘rsatmalariga rioya qilish.

• Basseyn atrofida yugurmaslik, itarishmaslik va hazil tariqasida xavfli harakatlar qilmaslik.

• Suvga faqat ruxsat etilgan joydan tushish va sakrash.

• Bosh bilan suvga sakrashni faqat buning uchun mo‘ljallangan, xavfsizligi ta’minlangan joylarda bajarish.

• O‘zining suzish ko‘nikmalari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish.

• Suzish yo‘laklaridan belgilangan tartibda foydalanish.

• Boshqa sportchilarning harakatiga xalaqit bermaslik.

• Sport kiyimi va zarur jihozlardan to‘g‘ri foydalanish.

• O‘zini yomon his qilganda yoki xavfli vaziyat yuzaga kelganda darhol murabbiyga yoki mas’ul xodimga xabar berish.

Mazkur qoidalar kundalik mashg‘ulotlarda ham, sport tadbirlarida ham muhimdir. Xavfsizlikni ta’minlash faqat sportchining ehtiyotkorligiga emas, balki basseyn sharoiti, mas’ul xodimlar nazorati va belgilangan tartibning bajarilishiga ham bog‘li

4. Sportchi va murabbiyning mas’uliyati Suv sportida xavfsizlikni ta’minlash sportchi va murabbiyning hamkorligini talab qiladi. Sportchi mashg‘ulot vaqtida belgilangan tartibga amal qilishi, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi va boshqa ishtirokchilarga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi lozim. Murabbiy esa mashg‘ulotlarni sportchilarning yoshi, tayyorgarligi va ko‘nikmalariga mos ravishda tashkil etishi, mashqlarni to‘g‘ri bajarishni tushuntirishi va xavfli vaziyatlarning oldini olishi kerak. Ayniqsa, suzishni endi o‘rganayotgan bolalar bilan ishlashda nazorat muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulot boshlanishidan oldin sportchilarga suvga tushish va undan chiqish tartibi, suzish yo‘laklaridan foydalanish hamda favqulodda vaziyatlarda qanday harakat qilish kerakligi tushuntirilishi zarur. Bundan tashqari, basseynning

tozaligi, suvning sanitariya talablariga mosligi, zarur xavfsizlik vositalarining mavjudligi va mas’ul xodimlarning tayyorligi ham xavfsiz mashg‘ulotning muhim shartlaridir.

5. Musobaqa qoidalarining ahamiyati. Sport musobaqalarida qoidalar barcha ishtirokchilar uchun teng sharoit yaratishga xizmat qiladi. Belgilangan talablar sportchilarning natijalarini xolis baholash, hakamlik jarayonini tartibga solish va musobaqaning adolatli o‘tishini ta’minlaydi. Suzish musobaqalarida start, burilish, masofani bosib o‘tish va marraga yetib kelish bilan bog‘liq texnik talablar mavjud. Ushbu talablarning bajarilishi hakamlar tomonidan nazorat qilinadi. Sportchi musobaqaga tayyorlanish jarayonida nafaqat jismoniy tayyorgarligini oshirishi, balki qoidalarni ham o‘rganishi kerak. Qoidalarni bilish xatolarning oldini olishga, musobaqada o‘zini ishonchli tutishga va sport intizomini saqlashga yordam beradi. Xalqaro musobaqalarda qo‘llaniladigan qoidalar tegishli sport turi va musobaqa reglamentiga bog‘liq. Shu sababli musobaqa oldidan tashkilotchilar e’lon qilgan amaldagi qoidalarni tekshirish muhimdir**.**

6. Xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha tavsiyalar

O‘rganilgan ma’lumotlar asosida suv sporti mashg‘ulotlarini xavfsiz tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Har bir mashg‘ulotdan oldin xavfsizlik bo‘yicha qisqa yo‘riqnoma o‘tkazish.
2. Suzishni o‘rganayotgan sportchilarni murabbiy nazorati ostida mashq qildirish.
3. Mashg‘ulotlarni yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos rejalashtirish.
4. Basseyn va sport jihozlarining holatini muntazam tekshirish.
5. Suvga sakrash faqat tegishli sharoit va ruxsat mavjud bo‘lgan joylarda bajarilishini ta’minlash.
6. Sportchilarga favqulodda vaziyatlarda mas’ul xodimga qanday murojaat qilishni tushuntirish.
7. Musobaqalar oldidan ishtirokchilarga tegishli qoidalarni eslatish va tushuntirish.

Ushbu tavsiyalar xavfsizlik madaniyatini shakllantirishga, mashg‘ulotlarni tartibli tashkil etishga va xavfli holatlarning oldini olishga yordam beradi. Tadqiqot davomida ko‘rib chiqilgan hujjatlar va uslubiy ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, suv sportida xavfsizlikni ta’minlash birgina qoidani bajarish bilan cheklanmaydi. Buning uchun sportchining mas’uliyati, murabbiy nazorati, sport inshootining holati va tashkil etilgan mashg‘ulot tartibi birgalikda ta’minlanishi lozim.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, suv sporti insonning jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Biroq ushbu sport turidan samarali foydalanish uchun mashg‘ulotlar va musobaqalarda belgilangan qoidalarga rioya qilish zarur. Tadqiqot davomida suv sportining asosiy yo‘nalishlari, suzish musobaqalaridagi qoidalar, basseynda xavfsizlik talablari hamda sportchi va murabbiyning mas’uliyati ko‘rib chiqildi. Tahlillar xavfsizlikni ta’minlashda oldindan tushuntirish ishlari, murabbiy nazorati va sportchilarning qoidalarga amal qilishi muhim ekanini ko‘rsatdi. Suv sporti bilan shug‘ullanuvchilar basseynda yugurmaslik, ruxsatsiz suvga sakramaslik, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash va xavfli vaziyatlar haqida mas’ul xodimga darhol xabar berish kabi talablarga amal qilishlari lozim. Murabbiylar esa mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish va sportchilar xavfsizligini nazorat qilishga alohida e’tibor qaratishlari kerak. Musobaqalarda rasmiy qoidalarga rioya qilish sportchilar o‘rtasida teng sharoit yaratadi va natijalarni xolis baholashga yordam beradi. Shu sababli sportchilar tegishli musobaqa reglamentlarini oldindan o‘rganishlari muhimdir. Umuman olganda, suv sportida yuqori natijalarga erishish jismoniy

tayyorgarlik bilan bir qatorda, sport qoidalarini bilish, xavfsizlik talablariga rioya qilish va mas’uliyatli munosabatda bo‘lishni ham talab qiladi. Xavfsiz mashg‘ulot sharoitlarini yaratish va yoshlar orasida xavfsizlik madaniyatini rivojlantirish suv sportining yanada keng ommalashishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 3-maydagi 333-son qarori. *Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida*. LexUZ rasmiy manbasi.
2. World Aquatics. *Competition Regulations and Swimming Rules*. Xalqaro suv sporti musobaqalariga oid qoidalar va hujjatlar. World Aquatics rasmiy sayti.
3. World Aquatics. Suv sporti yo‘nalishlari va xalqaro musobaqalarni tashkil etishga oid rasmiy materiallar. World Aquatics.
4. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. LexUZ qonunchilik bazasi.
5. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. — Geneva: World Health Organization, 2020.

BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHISH SPORTI BO‘YICHA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK USULLARI

B.U.Dauletov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filliali professori
S.Paxratdinova, J.Nadirbaev
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filliali talabalari

Kalit so‘zlar: *baydarka, kanoe, eshkak eshish, sportchilar tayyorgarligi, zamonaviy pedagogik usullar, innovatsion texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik, sport mahorati.*

Ключевые слова: *байдарка, каноэ, гребля, подготовка спортсменов, современные педагогические методы, инновационные технологии, физическая подготовка, спортивное мастерство.*

Keywords: *kayak, canoe, paddling, athlete training, modern pedagogical methods, innovative technologies, physical preparation, sports performance.*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Xalqaro sport musobaqalarida raqobatning kuchayishi sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot metodlarini takomillashtirish va individual yondashuvni keng qo‘llash zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat, harakatlar uyg‘unligi va texnik mahoratni talab qiluvchi sport turlaridan biridir. Ushbu sport turida natijaga erishish nafaqat sportchining jismoniy imkoniyatlariga, balki eshkak eshish texnikasining to‘g‘ri shakllanganligi, taktik qarorlar qabul qilish qobiliyati va psixologik barqarorligiga ham bog‘liq.

An’anaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarni tayyorlashda muhim o‘rin tutadi. Biroq zamonaviy sport pedagogikasining rivojlanishi mashg‘ulotlarda individual yondashuv, vide tahlil, raqamli kuzatuv, modellashtirilgan vaziyatlar va tezkor pedagogik qayta aloqadan

foydalanish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Mazkur usullar sportchining xatolarini aniqlash, harakat texnikasini takomillashtirish va mashg‘ulot yuklamalarini maqsadga muvofiq rejalashtirishga yordam beradi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur ish nazariy-tahliliy yo‘nalishda olib borilgan bo‘lib, sport pedagogikasi va sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish, taqqoslash, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlariga asoslanadi. Ushbu yondashuvlar baydarka va kanoeda eshkak eshish sportida qo‘llaniladigan zamonaviy pedagogik usullarning xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida quyidagi metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Individual yondashuv metodi. Ushbu metod sportchining yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, texnik ko‘nikmalari va tiklanish xususiyatlarini hisobga olishni nazarda tutadi. Mashg‘ulot yuklamalari sportchining imkoniyatlari va belgilangan maqsadlarga muvofiq rejalashtiriladi.

Ko‘rgazmali va tushuntirish metodi. Murabbiy tomonidan eshkak eshish texnikasini namoyish etish, harakatlarning ketma-ketligini tushuntirish va to‘g‘ri bajarilishini ko‘rsatish sportchining texnik ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ko‘rgazmali namoyish og‘zaki ko‘rsatmalar va amaliy mashqlar bilan uyg‘unlashtiriladi.

Video tahlil metodi. Mashg‘ulot jarayonida sportchining harakatlarini videoga olish va keyinchalik tahlil qilish orqali gavda holati, eshkakning suvga kirish burchagi, tortish fazasi, harakatlar ritmi va tana qismlarining muvofiqligini baholash mumkin. Video tahlil texnik xatolarni aniq ko‘rsatish va ularni tuzatish bo‘yicha individual tavsiyalar berishga yordam beradi.

Raqamli monitoring metodi. Zamonaviy kuzatuv qurilmalari yordamida yurak urish tezligi, masofa, harakat tezligi va mashg‘ulot davomiyligi kabi ko‘rsatkichlarni kuzatish mumkin. Ushbu ma’lumotlar mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, sportchining funksional holatini baholash va tiklanish jarayonini nazorat qilishda qo‘llanadi.

Modellashtirilgan mashg‘ulotlar metodi. Musobaqaga xos vaziyatlarni mashg‘ulot jarayonida takrorlash sportchilarning taktik fikrlashi, tezlikni masofa bo‘yicha taqsimlashi va belgilangan rejaga muvofiq harakatlanish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish va baholash metodi. Sportchining mashg‘ulot natijalarini qayd etishi, o‘z xatolarini tahlil qilishi va shaxsiy maqsadlarini belgilashi mustaqillik, mas’uliyat va o‘z faoliyatini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Mazkur metodlarni tanlashda sportchining tayyorgarlik bosqichi, mashg‘ulot maqsadi va individual xususiyatlari hisobga olinishi kerak. Ularni qo‘llash natijalarini baholash uchun pedagogik kuzatish, texnik ko‘rsatkichlar tahlili va sport natijalari dinamikasidan foydalanish mumkin.

Natijalar va muhokama. Nazariy-uslubiy tahlil zamonaviy pedagogik usullar sportchilar tayyorgarligini maqsadli tashkil etish, individual ehtiyojlarni hisobga olish va mashg‘ulot jarayonini muntazam takomillashtirish uchun muhim imkoniyatlar yaratishini ko‘rsatadi.

Zamonaviy pedagogik usullarning samaradorligi ularni alohida qo‘llash bilan cheklanmaydi. Eng maqbul yondashuv — individual mashg‘ulot dasturi, texnik tahlil, jismoniy yuklamalarni nazorat qilish va psixologik tayyorgarlikni yagona tizimga birlashtirishdir. Bunda murabbiy sportchining tayyorgarlik holatini muntazam baholab, mashg‘ulot rejasiga zarur o‘zgartirishlar kiritib borishi kerak.

Shu bilan birga, mazkur ish nazariy tahlilga asoslanganligi sababli keltirilgan xulosalar bevosita tajriba natijalari sifatida talqin qilinmasligi lozim. Kelgusida zamonaviy pedagogik usullarning amaliy samaradorligini aniqlash uchun tajriba va nazorat guruhlarini tashkil etish, boshlang‘ich hamda yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash va sport natijalaridagi o‘zgarishlarni statistik tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Xulosa. Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik usullardan samarali foydalanish sport mashg‘ulotlari tizimini takomillashtirishning muhim ilmiy-amaliy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, funksional imkoniyatlar, harakatlar muvofiqligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hamda psixologik barqarorlikni talab etadi. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonini faqat an’anaviy mashg‘ulot usullari asosida tashkil etish bilan cheklanib qolmasdan, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli tahlil vositalari va individual rivojlanish mexanizmlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur.

Tadqiqot mavzusining nazariy tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishda pedagogik jarayonni sportchining individual xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, yoshi, sport tajribasi, funksional holati va musobaqa faoliyatiga qo‘yiladigan talablar asosida tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi. Individual yondashuv sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mavjud imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash hamda mashg‘ulot yuklamalarini maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini beradi. Bunda mashg‘ulotlarning mazmuni, hajmi, shiddati, dam olish oralig‘i va tiklanish tadbirlari sportchining individual tayyorgarlik xususiyatlariga mos ravishda belgilanishi lozim.

Baydarka va kanoeda eshkak eshish sportida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish zamonaviy pedagogik yondashuvlarning ustuvor vazifalaridan biridir. Eshkak eshish harakatlarining fazoviy va vaqt parametrlarini to‘g‘ri shakllantirish, eshkak bilan suvga ta’sir ko‘rsatish samaradorligini oshirish, gavda va qo‘l-oyoq harakatlari o‘rtasidagi muvofiqlikni ta’minlash hamda harakatlar ritmini barqarorlashtirish sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan omillar hisoblanadi. Ko‘rgazmali o‘qitish, harakatlarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirish, namunaviy texnik ijroni namoyish etish va murabbiy tomonidan individual ko‘rsatmalar berish sportchilarda to‘g‘ri harakat stereotiplarini shakllantirishga yordam beradi. Texnik xatolarni o‘z vaqtida aniqlash va ularni maqsadli mashqlar yordamida bartaraf etish esa harakatlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Video tahlil texnologiyalaridan foydalanish sportchilarning texnik tayyorgarligini baholash va takomillashtirishda muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulot hamda musobaqa jarayonida qayd etilgan videomateriallarni tahlil qilish orqali eshkak eshish texnikasidagi kamchiliklar, harakatlar ketma-ketligi, gavda holati, eshkakni suvga kiritish va undan chiqarish fazalari hamda harakat ritmidagi o‘zgarishlarni aniqlash mumkin. Olingan ma’lumotlarni sportchiga tushunarli shaklda taqdim etish uning o‘z faoliyatini anglash, xatolarini mustaqil tahlil qilish va texnik ko‘nikmalarini ongli ravishda takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Biroq video tahlil natijalarining ishonchliligi tasvirga olish sharoitlari, kamera joylashuvi, tahlil mezonlari va mutaxassisning metodik tayyorgarligiga bog‘liq ekanligini hisobga olish lozim.

Raqamli monitoring va zamonaviy nazorat vositalarini mashg‘ulot jarayoniga joriy etish sportchilarning tayyorgarlik holatini tizimli kuzatish, mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish hamda funksional o‘zgarishlarni baholash imkonini beradi. Yurak urish tezligi, bajarilgan ish

hajmi, harakatlar chastotasi, eshkak eshish tezligi, masofa va vaqt ko‘rsatkichlari kabi parametrlarni muntazam qayd etish murabbiyga mashg‘ulot jarayoni to‘g‘risida qo‘shimcha obyektiv ma’lumotlar beradi. Ushbu ko‘rsatkichlarni sportchining subyektiv holati, charchoq darajasi va tiklanish ko‘rsatkichlari bilan birgalikda tahlil qilish yuklamalarni individual boshqarish va ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, raqamli qurilmalar orqali olingan ma’lumotlar sportchining umumiy holatini to‘liq ifodalamasligi mumkinligi sababli, ularni pedagogik kuzatuv, tibbiy nazorat va funksional testlar natijalari bilan kompleks baholash maqsadga muvofiqdir.

Modellashtirilgan mashg‘ulotlardan foydalanish sportchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashning samarali yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur yondashuv musobaqaga xos sharoitlarni mashg‘ulot jarayonida qayta yaratish, belgilangan masofalarda harakat tezligini boshqarish, start va finish fazalarini takomillashtirish, musobaqa ritmini saqlash hamda turli vaziyatlarda qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi. Mashg‘ulotlarni musobaqa talablariga muvofiq modellashtirish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik, balki taktik hamda psixologik tayyorgarligini ham takomillashtirishga xizmat qiladi. Bunda modellashtirish mazmuni sportchining ixtisoslashuvi, musobaqa masofasi, tayyorgarlik bosqichi va rejalashtirilgan sport natijalariga muvofiq belgilanadi.

Psixologik tayyorgarlikni mashg‘ulotlar tizimiga integratsiyalash sportchilarning musobaqa sharoitidagi barqaror faoliyatini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Diqqatni jamlash, emotsional holatni boshqarish, o‘ziga ishonchni shakllantirish, stressli vaziyatlarga moslashish va maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni saqlab qolish ko‘nikmalari sport natijalariga ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omillar sirasiga kiradi. Nafasni boshqarish, diqqatni jamlash mashqlari, maqsadli tasavvur, o‘z-o‘zini nazorat qilish va individual psixologik kuzatuv kabi usullardan foydalanish sportchining musobaqa oldi holatini tartibga solish hamda ruhiy barqarorligini rivojlantirishga ko‘maklashishi mumkin. Psixologik yondashuvlarni qo‘llashda sportchining individual psixologik xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish muhimdir.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni an’anaviy mashg‘ulot usullari bilan uyg‘unlashtirish sportchilar tayyorgarligini uzluksiz, izchil va ko‘p komponentli tizim sifatida tashkil etish imkonini beradi. Bunda pedagogik ta’sir vositalari alohida-alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq holda qo‘llanilishi lozim. Jumladan, individual yondashuv asosida mashg‘ulot rejasini ishlab chiqish, texnik harakatlarni video tahlil qilish, raqamli monitoring orqali yuklama ko‘rsatkichlarini nazorat etish, modellashtirilgan mashg‘ulotlar yordamida musobaqa faoliyatini takomillashtirish va psixologik tayyorgarlik vositalarini qo‘llash yagona metodik tizimning tarkibiy qismlarini tashkil etadi. Ushbu integratsiyalashgan yondashuv murabbiy faoliyatida pedagogik qarorlarni asoslash, mashg‘ulot mazmunini o‘z vaqtida tuzatish va sportchi rivojlanishining individual dinamikasini kuzatish uchun sharoit yaratadi.

Sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishda pedagogik nazorat va natijalarni baholash tizimini ilmiy asosda tashkil etish ham muhim metodik vazifa hisoblanadi. Jismoniy, texnik, funksional va psixologik ko‘rsatkichlarni belgilangan davriylikda o‘lchash, dastlabki va yakuniy natijalarni o‘zaro taqqoslash, individual rivojlanish dinamikasini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish tayyorgarlik samaradorligini baholash imkonini beradi. Baholash mezonlarining oldindan belgilanishi, o‘lchov vositalarining ishonchliligi va natijalarni statistik qayta ishlash usullarining to‘g‘ri tanlanishi ilmiy xulosalarning asoslanganligini oshiradi. Shu bilan birga, muayyan pedagogik usulning samaradorligi to‘g‘risida qat’iy xulosa chiqarish uchun nazorat va tajriba guruhlari, yetarli

kuzatuv muddati, boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi hamda boshqa ta’sir etuvchi omillar hisobga olinishi zarur.

Umuman olganda, baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha malakali sportchilarni tayyorlashda zamonaviy pedagogik usullardan foydalanish mashg‘ulot jarayonining mazmunini boyitish, texnik mahoratni takomillashtirish, yuklamalarni individual boshqarish, sportchining funksional va psixologik holatini nazorat qilish hamda musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikni kompleks tashkil etish uchun muhim imkoniyatlar yaratadi. Bunday yondashuvning amaliy ahamiyati uning sportchining individual ehtiyojlariga moslashtirilishi, aniq metodik mezonlar asosida qo‘llanilishi va muntazam nazorat bilan ta’minlanishiga bog‘liq.

Kelgusida mazkur yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlarni yanada rivojlantirish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligini tajriba-sinov ishlari asosida tekshirish, sportchilarning texnik, jismoniy, funksional va psixologik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni kompleks tahlil qilish, turli tayyorgarlik bosqichlari uchun differensial metodik tavsiyalar ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, raqamli monitoring ma’lumotlari asosida individual tayyorgarlik profillarini shakllantirish, mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirish algoritmlarini ishlab chiqish va ularning amaliy qo‘llanish imkoniyatlarini baholash istiqbolli ilmiy-amaliy vazifalar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa, T. O., Buzzichelli, C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Schmidt, R. A., Lee, T. D. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics.
3. International Canoe Federation (ICF). Baydarka va kanoeda eshkak eshish sportiga oid rasmiy materiallar. Rasmiy veb-sayt: https://www.canoeicf.com/
4. World Rowing. Eshkak eshish sportiga oid metodik va ilmiy materiallar. Rasmiy veb-sayt: https://worldrowing.com/
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi, sport mashg‘ulotlari metodikasi va sport pedagogikasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar.

THE IMPORTANCE OF WATER SPORTS IN ENHANCING PHYSICAL FITNESS, HEALTH, AND A HEALTHY LIFESTYLE

Jumabaeva Nilufar Darmenbaevna
Lecturer, Department of Theory and Methodology of Coordination and Cyclic Sports Nukus Branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport E-mail: jumabaevanilu@gmail.com
Student, Swimming Program Nukus Branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport
Musaev Furxat Aybekovich

Keywords: *Water sports, swimming, physical fitness, healthy lifestyle, physical education, endurance, muscular strength, coordination, psychological well-being, water safety.*

Kalit so‘zlar: *Suv sporti, suzish, jismoniy tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, chidamlilik, mushak kuchi, harakatlar muvofiqligi, ruhiy farovonlik, suv xavfsizligi.*

Ключевые слова: *Водные виды спорта, плавание, физическая подготовка, здоровый образ жизни, физическое воспитание, выносливость, мышечная сила, координация движений, психологическое благополучие, безопасность на воде.*

1.Introduction Physical activity plays an important role in maintaining human health, improving physical fitness, and promoting a healthy lifestyle. In modern society, many people spend a significant amount of time sitting and engaging in activities that involve limited physical movement. Therefore, participation in sports and regular exercise is essential for improving physical development and preventing an inactive lifestyle. Water sports are an important part of physical education and recreational activities. They include swimming, water polo, synchronized swimming, rowing, and other aquatic activities. Among these sports, swimming is particularly beneficial because it involves coordinated movements of different muscle groups and can improve endurance, flexibility, and overall physical fitness.

Water sports also contribute to psychological well-being. Regular participation in aquatic activities can help reduce stress, improve mood, and increase self-confidence. In addition, swimming education develops essential water-safety skills and encourages responsible behavior in aquatic environment For these reasons, water sports have significant physical, psychological, educational, and social value. Their promotion among young people can contribute to the development of healthy habits and lifelong participation in physical activity.

2. Research Aim The main aim of this study is to examine the importance of water sports in improving physical fitness, supporting human health, and promoting a healthy lifestyle. The study also aims to identify the physical, psychological, and social benefits of aquatic activities, particularly among young people.

3.Research Objectives The main objectives of the study are:

1. To examine the role of water sports in physical development.
2. To identify the benefits of swimming and other aquatic activities for physical fitness.
3. To analyze the influence of water sports on muscular strength, endurance, flexibility, and coordination.
4. To explore the psychological benefits of regular participation in aquatic activities.
5. To explain the importance of water sports in developing discipline, self-confidence, and teamwork.
6. To emphasize the importance of swimming skills and water-safety education.
7. To recommend ways of encouraging young people to participate in water sports.

4. Research Methods

The study uses scientific literature analysis, observation, comparison, and generalization. Scientific literature analysis helps identify the main benefits of water sports for health and physical development. Observation can be used to examine movement techniques, coordination, and participation in aquatic activities. Comparative analysis helps explain the specific characteristics of water sports in comparison with other forms of physical exercise. Generalization is used to summarize the information and identify the main educational and health-related benefits of aquatic activities. The study follows a descriptive approach and does not claim original experimental results. Further research using physical fitness assessments, questionnaires, and practical observations could provide additional evidence concerning the effects of different water-sports programs.

5. Research Results The analysis indicates that water sports can contribute to the development of physical fitness, the promotion of health, and the formation of positive lifestyle habits. First, swimming and other aquatic activities engage different muscle groups and require

coordinated movements of the arms, legs, and trunk. Regular participation can improve muscular endurance, flexibility, movement control, and general physical capacity. Second, swimming can provide aerobic exercise that supports cardiovascular endurance. The resistance of water also creates conditions for muscular effort, while buoyancy reduces the impact of many movements on weight-bearing joints. The benefits depend on the type of activity, its intensity, and the individual's physical condition. Third, water sports can support psychological well-being. Regular physical activity may help reduce perceived stress, improve mood, and strengthen self-confidence. Learning new swimming techniques and achieving personal goals can also develop patience, motivation, and perseverance.

Furthermore, water sports have educational and social importance. Group swimming lessons and team aquatic sports encourage communication, cooperation, discipline, and respect for rules. These skills are valuable for personal development and social interaction. Another important result is the recognition of water safety as an essential component of aquatic education. Learning to swim and understanding water-safety rules can improve preparedness in aquatic environments. However, swimming ability does not eliminate the risk of drowning, and appropriate supervision and safety measures remain necessary. Overall, the analysis suggests that water sports can be a valuable component of physical education and healthy-lifestyle programs, especially for children, adolescents, and university students.

6. Discussion The importance of water sports extends beyond physical exercise. They combine physical development, recreation, skill acquisition, and social interaction. Their distinctive characteristics make them useful for individuals seeking different forms of physical activity.Swimming requires coordination between breathing and movement, while other aquatic sports develop additional skills such as teamwork, balance, strength, and strategic thinking. These activities can be adapted to different fitness levels when appropriate instruction and safety measures are provided. However, the benefits of water sports depend on regular participation, appropriate training methods, qualified instructors, and access to suitable facilities. Beginners should learn basic swimming skills before attempting more demanding activities. Educational institutions, sports clubs, and community organizations can play an important role in promoting aquatic activities. Providing affordable swimming lessons, improving access to swimming pools, and organizing water-safety education can encourage greater participation among young people.

Further research should investigate the effects of specific aquatic training programs on physical fitness, psychological well-being, and participation in regular physical activity.

7.Practical Recommendations The following recommendations may help promote water sports more effectively:

1. Schools and universities should encourage participation in swimming and other suitable aquatic activities.
2. Qualified instructors should provide guidance on swimming techniques and water safety.
3. Sports organizations should create programs suitable for different ages and fitness levels.
4. Swimming facilities should maintain appropriate safety standards and provide adequate supervision.
5. Young people should be encouraged to participate in regular physical activity as part of a healthy lifestyle.

6. Water-sports programs should promote discipline, teamwork, confidence, and responsible behavior.

7. Further scientific studies should evaluate the outcomes of aquatic activities using appropriate research methods.

8. Conclusion. In conclusion, water sports are an important means of improving physical fitness, supporting health, and promoting a healthy lifestyle. Swimming and other aquatic activities can develop muscular endurance, flexibility, coordination, and cardiovascular fitness when practiced regularly and appropriately. In addition to their physical benefits, water sports can contribute to psychological well-being, self-confidence, discipline, and social interaction. Swimming education also plays an important role in developing water-safety awareness and responsible behavior.Therefore, water sports should receive greater attention in physical education programs and youth development initiatives. Improving access to aquatic facilities, providing qualified instruction, and maintaining appropriate safety standards can encourage more people to participate in these activities.

Ultimately, the integration of water sports into everyday life can support long-term physical activity, personal development, and a healthier society.

REFERENCES

1. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

2. American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.

3. Tullberg, J.-A. (1998). *Teaching Swimming and Water Safety: Course Essentials*. Australia: Austswim.

4. American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM’s Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer.

5. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: At a Glance*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886

UDK: 373.2:796.412:796.012

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARI ORQALI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH

Astankulova Dilnur Furkat qizi[1], Jusipova Shaxnoza Baxítjan qizi[2], Kurbanbaeva Nazira Kairatovna[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

Kalit so‘zlar: *maktabgacha ta’lim, gimnastika, harakat faolligi, jismoniy tarbiya, maktabgacha yoshdagi bolalar, harakatli o‘yinlar, jismoniy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi.*

Ключевые слова: *дошкольное образование, гимнастика, двигательная активность, физическое воспитание, дети дошкольного возраста, подвижные игры, физическое развитие, здоровый образ жизни.*

Keywords: *preschool education, gymnastics, physical activity, physical education, preschool children, active games, physical development, healthy lifestyle.*

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat ko‘nikmalari va kundalik faolligi shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bolalarning yetarli darajada harakat qilishi ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakatlarni muvofiqlashtirish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, bolalarni faol harakatga jalb qilish va ularning yosh xususiyatlariga mos mashqlarni tanlash dolzarb vazifalardan biridir.

Gimnastika mashg‘ulotlari maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda muhim vositalardan biri hisoblanadi. Gimnastika tarkibidagi yurish, yugurish, sakrash, egilish, qo‘l va oyoq harakatlari, muvozanat mashqlari hamda umumrivojlantiruvchi mashqlar bolalarning turli harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlar va musiqiy elementlardan foydalanish bolalarning qiziqishini oshirib, ularni jismoniy faoliyatga faolroq jalb etadi.

Bugungi kunda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish, uzoq vaqt davomida kamharakat holatda qolishining oldini olish va faol harakatlanishlari uchun qulay sharoit yaratish muhim ahamiyatga ega. Bunda gimnastika mashqlarini muntazam qo‘llash, ularning davomiyligi va murakkabligini bolalarning yoshi hamda individual imkoniyatlariga moslashtirish maqsadga muvofiqdir. Mashg‘ulotlarni izchil rejalashtirish bolalarning harakatlarda ishtirok etish darajasini oshirish va jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda mashqlarni oddiydan murakkabga qarab tanlash, bolalarning barchasini faol ishtirok etishga undash, harakatli o‘yinlardan foydalanish va mashqlar orasida qisqa dam olish vaqtlarini belgilash muhim hisoblanadi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni qiziqarli shaklda o‘tkazish bolalarda jismoniy tarbiyaga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi — maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashg‘ulotlaridan foydalanish orqali bolalarning harakat faolligini oshirish usullarini aniqlash va ularning samaradorligini baholash.

Tadqiqotning obyekti — maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning jismoniy tarbiya jarayoni.

Tadqiqotning predmeti — gimnastika mashg‘ulotlari orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish metodikasi.

Tadqiqotning vazifalari bolalarning dastlabki harakat faolligini aniqlash, harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlari majmuasini ishlab chiqish, mashg‘ulotlar davomida bolalarning ishtirokini kuzatish hamda tadqiqot yakunida olingan natijalarni taqqoslashdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot maktabgacha ta’lim tashkilotining 5–6 yoshli 10 nafar tarbiyalanuvchisi ishtirokida tashkil etildi. Bolalar teng asosda tajriba va nazorat guruhlariga ajratilib, har bir guruhga 5 nafardan bola kiritildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi gimnastika mashg‘ulotlaridan foydalanish orqali bolalarning harakat faolligini oshirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqotning namunaviy davomiyligi 8 hafta etib belgilandi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, 25–30 daqiqadan rejalashtirildi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, vaqtni o‘lchash, natijalarni taqqoslash va matematik hisoblash usullaridan foydalanildi. Bolalarning harakat faolligi mashg‘ulot davomida faol harakatlarga sarflagan vaqti, bajarilgan harakatli mashqlar soni hamda mashg‘ulotlarda ishtirok etish darajasi orqali baholandi. Dastlabki va yakuniy kuzatuvlar bir xil davomiylikdagi mashg‘ulotlarda amalga oshirilishi ko‘zda tutildi.

Tajriba guruhida harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlari majmuasi qo‘llanildi. Ushbu majmuaga yurish, yengil yugurish, joyida sakrash, qo‘l va oyoqlarni harakatlantirish, gavdani oldinga va yon tomonlarga egish, muvozanatni saqlash hamda turli yo‘nalishlarda harakatlanish mashqlari kiritildi. Shuningdek, bolalarning mashg‘ulotlarga qiziqishini oshirish maqsadida musiqali gimnastika va harakatli o‘yinlardan foydalanildi. Nazorat guruhida esa maktabgacha ta’lim tashkilotida amalda qo‘llaniladigan odatiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari davom ettirildi.

Mashg‘ulotlar uch qismda tashkil etildi. Tayyorlov qismida 5 daqiqa davomida yurish, yengil yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarildi. Asosiy qismda 15–20 daqiqa davomida gimnastika mashqlari va harakatli o‘yinlar o‘tkazildi. Yakuniy qismda 5 daqiqa davomida sekin yurish, nafasni me’yorlashtirish va bo‘shashtiruvchi mashqlardan foydalanildi. Mashqlar bolalarning yoshiga va individual jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilib, xavfsizlik qoidalariga rioya qilindi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda bolalarning faol harakatlarga sarflagan vaqti, mashg‘ulotda bajargan mashqlari va faol ishtirok ko‘rsatkichlari dastlabki hamda yakuniy kuzatuvlar asosida taqqoslandi. Olingan natijalar sonli ko‘rsatkichlar va foizlar orqali ifodalandi. Mazkur yondashuv gimnastika mashg‘ulotlarining maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faolligiga ta’sirini baholash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Maktabgacha ta’lim tashkilotining 5–6 yoshli tarbiyalanuvchilarida gimnastika mashg‘ulotlari orqali harakat faolligini oshirishga qaratilgan tadqiqotda 10 nafar bola ishtirok etishi nazarda tutildi. Bolalar 5 nafardan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tadqiqot 8 hafta davomida olib boriladigan metodika asosida rejalashtirildi. Tajriba guruhida gimnastika mashqlari harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirildi, nazorat guruhida esa odatiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari davom ettirildi.

Bolalarning harakat faolligini baholashda mashg‘ulot davomida faol harakatlarga sarflangan vaqt, bajarilgan mashqlar soni va mashg‘ulotdagi faol ishtirok darajasi asosiy mezonlar sifatida belgilandi.

1-jadval. Bolalarning harakat faolligi ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Guruh	Dastlabki natija	Yakuniy natija	O‘zgarish
Faol harakat vaqti, daqiqa	Tajriba	12	20	+8
Faol harakat vaqti, daqiqa	Nazorat	13	16	+3
Bajarilgan mashqlar soni, dona	Tajriba	8	14	+6
Bajarilgan mashqlar soni, dona	Nazorat	8	10	+2
Faol ishtirok darajasi, %	Tajriba	60	90	+30 foiz punkt

Faol ishtirok darajasi, %	Nazorat	60	70	+10 foiz punkt

Jadvaldagi namunaviy ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, gimnastika mashqlari va harakatli o‘yinlar uyg‘unlashtirilgan tajriba guruhida faol harakat vaqti 12 daqiqadan 20 daqiqagacha oshgan. Bu 8 daqiqalik o‘sishni tashkil etadi. Nazorat guruhida esa faol harakat vaqti 13 daqiqadan 16 daqiqagacha ko‘paygan. Demak, namunaviy natijalarda tajriba guruhidagi o‘zgarish kattaroq.

Bajarilgan mashqlar soni ham tajriba guruhida 8 tadan 14 tagacha oshgan. Bunga mashqlarni ketma-ket tashkil etish, harakatli o‘yinlardan foydalanish va bolalarni mashg‘ulot davomida faol ishtirok etishga undash yordam berishi mumkin. Nazorat guruhida esa bajarilgan mashqlar soni 8 tadan 10 tagacha oshgan.

Faol ishtirok darajasi tajriba guruhida 60 foizdan 90 foizgacha, nazorat guruhida esa 60 foizdan 70 foizgacha ko‘tarilgan. Bu ko‘rsatkich bolalarning mashg‘ulotlarga jalb etilganlik darajasini ifodalaydi. Biroq faol ishtirok foizini hisoblashda uning qanday aniqlangani — masalan, kuzatuv oraliqlarida faol qatnashgan bolalar ulushi yoki faol ishtirok etilgan vaqt ulushi — aniq belgilanishi lozim.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, gimnastika mashg‘ulotlarini o‘yin elementlari bilan boyitish bolalarning harakatga bo‘lgan qiziqishini oshirish uchun istiqbolli metodik yondashuvdir. Mashqlarni bolalarning yoshiga mos tanlash, harakatlar ketma-ketligini to‘g‘ri tashkil etish va faol dam olish usullaridan foydalanish mashg‘ulot samaradorligini oshirishga yordam berishi mumkin.

Shu bilan birga, ishtirokchilar soni atigi 10 nafar bo‘lgani sababli, mazkur natijalar asosida barcha maktabgacha yoshdagi bolalar uchun umumiy xulosa chiqarish mumkin emas. Gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligini ishonchli baholash uchun haqiqiy dastlabki va yakuniy kuzatuv natijalarini qayd etish zarur.

Xulosa. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashg‘ulotlari orqali bolalarning harakat faolligini oshirish masalasi bolalarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarziga odatlanishi va harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot mavzusi doirasida gimnastika mashqlari, harakatli o‘yinlar, yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash va umumrivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlarga izchil kiritish bolalarning jismoniy tarbiya jarayonidagi ishtirokini faollashtirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Tadqiqot uchun ishlab chiqilgan metodik yondashuv 5–6 yoshli bolalarning yosh va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish hamda har bir bolaning faol ishtirokini ta’minlashga asoslanadi. Mashg‘ulotlarning muntazam tashkil etilishi bolalarda harakatlarni muvofiqlashtirish, chaqqonlik, muvozanat saqlash va jismoniy mashqlarga qiziqishni rivojlantirishga yordam berishi mumkin.

Namunaviy natijalar jadvalida tajriba guruhida faol harakatlanish vaqti 12 daqiqadan 20 daqiqagacha, nazorat guruhida esa 13 daqiqadan 16 daqiqagacha oshishi ko‘rsatilgan. Biroq ushbu ko‘rsatkichlar namunaviy ma’lumotlar bo‘lib, ularni haqiqiy tajriba natijasi sifatida taqdim etishdan oldin amaliy kuzatuvlar orqali tekshirish zarur.

Tadqiqot asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

-Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashg‘ulotlarini muntazam va izchil tashkil etish.

-Mashqlar mazmunini bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga moslashtirish.

-Mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlar, musiqa va ko‘rgazmali vositalardan foydalanish orqali bolalarning qiziqishini oshirish.

-Har bir mashg‘ulotda faol harakatlanish uchun yetarli vaqt ajratish va bolalarning ishtirokini kuzatib borish.

-Mashg‘ulotlar samaradorligini baholash uchun boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni bir xil mezonlar asosida qayd etish.

Umuman olganda, gimnastika mashg‘ulotlarini to‘g‘ri rejalashtirish va harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik yondashuv hisoblanadi. Ushbu metodikani amaliyotga joriy etishda muntazam kuzatuv, individual yondashuv va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.

2. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. – Toshkent: Ibn Sino, 1990.

3. Usmonxo‘jayev T.S., Abdullayev A. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2006.

4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2015.

5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.

6. Sharipova D.D., Qodirova M. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

7. Matkarimova T.S. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligi. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2020.

UDK: 796.412:796.015.132

BADIIY GIMNASTIKACHILARDA MUVOZANAT VA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH

Tamara Adambaevna Djumaniyazova[1], Jumaxanova Diana Odamboy qizi[2]

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

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

Email: t.djumaniyazova@gmail.com

Kalit so‘zlar: *badiiy gimnastika, muvozanat, koordinatsion qobiliyatlar, jismoniy tayyorgarlik, harakat aniqligi, fazoviy mo‘ljal, gimnastika mashqlari, sport mahorati.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, равновесие, координационные способности, физическая подготовка, точность движений, пространственная ориентация, гимнастические упражнения, спортивное мастерство.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, balance, coordination abilities, physical fitness, movement accuracy, spatial orientation, gymnastic exercises, sports proficiency.*

Kirish. Badiiy gimnastika sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, harakatlar aniqligi, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni talab qiladigan murakkab sport turlaridan biridir. Ushbu sport turida gimnastikachining texnik mahorati nafaqat alohida elementlarni to‘g‘ri bajarishi, balki ularni musiqa, tana harakatlari va gimnastika

buyumlari bilan uyg‘unlashtira olishi orqali ham namoyon bo‘ladi. Shu sababli muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish sportchilarni tayyorlash jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Muvozanat insonning tana holatini turli vaziyatlarda saqlash va boshqarish qobiliyati bo‘lib, badiiy gimnastikada bir oyoqda turish, tana holatini o‘zgartirish, aylanish, sakrash va murakkab akrobatik elementlarni bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Koordinatsion qobiliyatlar esa harakatlarni aniq, tezkor, uyg‘un va maqsadga muvofiq bajarish, fazoda mo‘ljal olish hamda harakat faoliyatini o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashtirish imkonini beradi. Mazkur qobiliyatlarning rivojlanganligi gimnastikachining texnik elementlarni sifatli bajarishiga va kompozitsiyaning yaxlitligini ta’minlashiga yordam beradi.

Badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish mashg‘ulotlarni maqsadli rejalashtirish, maxsus mashqlarni to‘g‘ri tanlash va yuklamalarni sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirishni talab etadi. Bunda statik va dinamik muvozanat mashqlari, bir oyoqda turish, tana holatini boshqarish, aylanishlar, turli yo‘nalishlarda harakatlanish hamda to‘p, halqa, lenta va cho‘qmorlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish mumkin. Mashqlarni oddiydan murakkabga qarab tashkil etish harakatlarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirish uchun sharoit yaratadi.

Mavzuning dolzarbligi badiiy gimnastikada texnik elementlarning murakkablashib borishi, harakatlarni yuqori aniqlikda bajarish zarurati va sportchilarning muvozanat hamda koordinatsion qobiliyatlarini muntazam takomillashtirish ehtiyoji bilan belgilanadi. Shu jihatdan ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan samarali uslubiy yondashuvlarni o‘rganish nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi — badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning uslubiy xususiyatlarini o‘rganish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Badiiy gimnastikada muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarning ahamiyatini nazariy jihatdan tahlil qilish.

2. Ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlarni aniqlash.

3. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

4. Mashg‘ulot jarayonida muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni nazorat qilishning muhim jihatlarini yoritish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning nazariy hamda uslubiy xususiyatlarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot materiallari sifatida badiiy gimnastika, sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va nazariy umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Ushbu usullar yordamida muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarning mazmuni, ularning badiiy gimnastikadagi ahamiyati hamda mashg‘ulot jarayonida rivojlantirish usullari o‘rganildi.

Muvozanat qobiliyatini rivojlantirishda statik va dinamik mashqlardan foydalanish, tana holatini nazorat qilish, bir oyoqda turish, oyoq uchida muvozanat saqlash, tayanch holatini o‘zgartirish va turli yo‘nalishlarda harakatlanish kabi mashqlar nazariy jihatdan tahlil qilindi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda esa aylanishlar, sakrashlar, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, harakatlarni musiqa ritmiga moslashtirish hamda gimnastika buyumlari bilan bajariladigan mashqlarga e’tibor qaratildi.

Mashqlarni tashkil etishda oddiy harakatlardan murakkab harakat birikmalariga bosqichma-bosqich o‘tish, bajarish aniqligini nazorat qilish va yuklamalarni sportchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish asosiy uslubiy tamoyillar sifatida belgilandi. Shuningdek, mashqlarni bajarish jarayonida tana holatining barqarorligi, harakatlar uyg‘unligi, fazoviy mo‘ljal olish va texnik elementlarning to‘g‘ri bajarilishi muhim nazorat mezonlari sifatida ko‘rib chiqildi.

Mazkur ish nazariy-uslubiy tahlil shaklida olib borildi. Shu sababli unda real sportchilar ishtirokidagi tajriba-sinov natijalari yoki statistik ko‘rsatkichlar keltirilmagan. Taklif etilgan yondashuvlar badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo‘yicha kelgusidagi amaliy tadqiqotlar uchun uslubiy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili ushbu qobiliyatlar sportchilarning texnik mahoratini shakllantirishda muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi. Badiiy gimnastikada murakkab tana holatlarini saqlash, aylanish va sakrashlarni aniq bajarish, harakatlarni musiqa ritmiga moslashtirish hamda gimnastika buyumlarini boshqarish yuqori darajadagi muvozanat va koordinatsiyani talab qiladi. Ushbu qobiliyatlarni muntazam rivojlantirish harakatlarning aniqligi, barqarorligi va uyg‘unligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Muvozanat qobiliyati statik va dinamik shakllarda namoyon bo‘ladi. Statik muvozanat sportchining muayyan tana holatini belgilangan vaqt davomida saqlashida, dinamik muvozanat esa harakatlanish, aylanish, sakrash va tana holatini o‘zgartirish vaqtida barqarorlikni ta’minlashda namoyon bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda ushbu ikki yo‘nalishni o‘zaro uyg‘un rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

1-jadval. Badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish yo‘nalishlari

Qobiliyat turi	Tavsiya etiladigan mashqlar	Asosiy vazifasi
Statik muvozanat	Bir oyoqda turish, oyoq uchida muvozanat saqlash, gimnastik holatlarni ushlab turish	Tana holati barqarorligini rivojlantirish
Dinamik muvozanat	Harakatlanish davomida tana holatini saqlash, burilish va aylanishlardan so‘ng barqaror holatga kelish	Harakat paytida muvozanatni boshqarishni takomillashtirish
Harakat koordinatsiyasi	Qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtirish, murakkab harakat birikmalarini bajarish	Harakatlar aniqligi va o‘zaro muvofiqligini oshirish
Fazoviy mo‘ljal olish	Turli yo‘nalishlarda harakatlanish, sakrash va aylanishlardan keyin kerakli holatni egallash	Fazoda tana holatini aniqlash va boshqarish

Buyumlar bilan koordinatsiya	To‘pni uloqtirish va ilish, halqa, lenta va cho‘qmorlar bilan mashqlar bajarish	Buyumlar va tana harakatlari uyg‘unligini rivojlantirish
Ritmik koordinatsiya	Musiqa sur’atiga mos harakatlar, ritmik birikmalarni bajarish	Harakatlarning musiqiy va ritmik uyg‘unligini takomillashtirish

Jadvalda keltirilgan mashqlarni mashg‘ulotlarga maqsadli kiritish gimnastikachilarning muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarini turli sharoitlarda rivojlantirish imkonini beradi. Bunda mashqlarni tanlashda sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, texnik imkoniyatlari va mashqlarni bajarish sifati hisobga olinishi lozim.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda harakatlarning yangiligi, bajarish sharoitining o‘zgarishi va mashqlar murakkabligining bosqichma-bosqich oshirilishi muhim ahamiyatga ega. Masalan, dastlab gimnastikachi bir oyoqda oddiy muvozanat holatini saqlashni o‘zlashtiradi. Keyingi bosqichda qo‘l va oyoq holatlarini o‘zgartirish, tana harakatlarini qo‘shish, so‘ngra aylanish yoki buyum bilan bajariladigan harakatlarni birlashtirish mumkin. Bunday ketma-ketlik texnik harakatlarni izchil o‘zlashtirishga yordam beradi.

2-jadval. Muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish mashqlarining bosqichlari

Bosqich	**Mashg‘ulot mazmuni**	**Pedagogik talab**
1. Dastlabki bosqich	Oddiy statik muvozanat va sodda koordinatsion mashqlar	Tana holatini to‘g‘ri saqlash
2. Takomillashtirish bosqichi	Qo‘l-oyoq harakatlari bilan birlashtirilgan muvozanat mashqlari	Harakatlar aniqligi va uyg‘unligini ta’minlash
3. Murakkablashtirish bosqichi	Aylanishlar, sakrashlar va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari	Harakat davomida barqarorlikni saqlash
4. Maxsus tayyorgarlik bosqichi	Gimnastika buyumlari va musiqa bilan birgalikdagi murakkab harakat birikmalari	Texnik mahorat va kompozitsiya uyg‘unligini takomillashtirish

Mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun murabbiy har bir mashqning bajarilish sifatini muntazam kuzatib borishi kerak. Bunda sportchining tana holatini saqlashi, tayanch oyoqning barqarorligi, harakatlarning aniqligi, aylanishdan keyingi muvozanati va buyumlar bilan ishlashdagi xatolari baholanadi. Mashqlarni bajarishda texnik xatolar ko‘payishi yoki ortiqcha charchash belgilari kuzatilsa, yuklamani kamaytirish va dam olish vaqtini moslashtirish maqsadga muvofiq.

Shuningdek, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda individual yondashuv muhimdir. Chunki gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi, vestibulyar barqarorligi, harakat tajribasi va murakkab elementlarni o‘zlashtirish tezligi bir xil bo‘lmaydi. Shu sababli bir sportchi uchun samarali bo‘lgan mashq hajmi yoki murakkablik darajasi boshqa

sportchiga mos kelmasligi mumkin. Mashqlarni individual imkoniyatlarga muvofiq tanlash sportchilarning texnik tayyorgarligini izchil rivojlantirishga yordam beradi.

Umuman olganda, tahlil natijalari badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish muntazam, tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etilishi zarurligini ko‘rsatadi. Statik va dinamik muvozanat mashqlarini, koordinatsion topshiriqlarni, musiqa ritmiga mos harakatlarni hamda gimnastika buyumlari bilan bajariladigan mashqlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish uchun uslubiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik mahoratini takomillashtirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu qobiliyatlar murakkab gimnastika elementlarini aniq bajarish, tana holatini barqaror saqlash, aylanish va sakrashlardan keyin muvozanatni tiklash hamda gimnastika buyumlari bilan harakatlarni uyg‘unlashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot doirasidagi nazariy-uslubiy tahlil muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda statik va dinamik mashqlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish, harakatlarni oddiydan murakkabga qarab tashkil etish hamda mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirish zarurligini ko‘rsatdi. Bir oyoqda muvozanat saqlash, aylanishlar, sakrashlar, yo‘nalishni o‘zgartirish, musiqa ritmiga mos harakatlanish va gimnastika buyumlari bilan bajariladigan maxsus mashqlar ushbu qobiliyatlarni takomillashtirishda muhim vositalar sifatida qaraladi.

Mashg‘ulot jarayonida murabbiy tomonidan pedagogik nazoratni muntazam olib borish, harakatlarning aniqligi va barqarorligini baholash, texnik xatolarni o‘z vaqtida tuzatish hamda sportchilarning charchash holatini hisobga olish maqsadga muvofiq. Shuningdek, mashqlarni gimnastikachilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga muvofiq tanlash mashg‘ulotlarning samarali tashkil etilishiga yordam beradi.

Amaliy tavsiya sifatida muvozanat va koordinatsion mashqlarni badiiy gimnastika mashg‘ulotlariga muntazam kiritish, ularning murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish va sportchilarning natijalarini maxsus nazorat mezonlari asosida baholab borish taklif etiladi. Kelgusida ushbu metodikaning samaradorligini aniqlash uchun pedagogik tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni tizimli rivojlantirish badiiy gimnastikachilarning texnik elementlarni bajarish sifatini takomillashtirish, harakatlar uyg‘unligini oshirish va sport mahoratini izchil rivojlantirish uchun muhim uslubiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 1991. – 543 s.

2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.

3. Lyax V.I. Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie. – Moskva: TVT Divizion, 2006. – 290 s.

4. Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. Kak gotovit chempionov: teoriya i texnologiya podgotovki gimnastov vysshey kvalifikatsii. – Moskva: Fizkultura i sport, 2004. – 328 s.

5. Karpenko L.A. Xudojestvennaya gimnastika: uchebnik. – Moskva: Vserossiyskaya federatsiya xudojestvennoy gimnastiki, 2003.

6. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii. – Moskva: Fizkultura i sport, 1978. – 223 s.

UDK:796.88

AWIR ATLETIKA SPORTINIŃ ÓZBEKSTANDA RAWAJLANIWI

Berdimuratova Janigúl Jaqsımuratqızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filial Koordinatsion hám cikllik sport túrleri teoriyası hám metodikası kafedrası docenti
e-mail: jannaberdimuratova7.@gmail.com
Erimatova Dilnoza Rashitovna
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filial Awır atletika tálim baǵdarı 3-basqısh studenti
e-mail: dilnozaerimatova.@gmail.com

Tayanısh sózler:*awır atletika, sport tariyxı, fizikalıq tayarlıq, sport federaciyası, sport mektepleri, salamat turmıs tárizi, milliy sport.*

Ключевые слова: *тяжёлая атлетика, история спорта, физическая подготовка, спортивная федерация, спортивные школы, здоровый образ жизни, национальный спорт.*

Keywords: *weightlifting, sports history, physical fitness, sports federation, sports schools, healthy lifestyle, national sports.*

Kirisiw. Awır atletika – bul insane kúshi, erk-ıqrar hám texnikalıq sheberlikti jámlegen sport túri bolıp, ol dúnya juzinde eń áhmiyetli sport túrlerinen biri esaplanadı. Onıń tiykarǵı maqseti sporshı tárepinen awır júklerdi (shtangalardı) bas ústine kóteriw hám maksimal nátiyje kórsetiw. Bul sport túri Olimpiada oyınlarınıń dáslepki túrlerinen baslap tiykarǵı baǵdarlardan biri sıpatında tánalıngan. Ózbekstanda awır atletika sportı ǵárezsizlikten soń jedel rawajlanıw basqıshına kirdi. Mámleket kóleminde sport siyasatı, federaciyalardıń jumısı, jaslar ushın sport mekteplerinińshólkemlestiriliwi hám xalıqaralıq kólemde erisilgen jetiskenlikler bul baǵdardıń abırayın jáne de arttırdı.

Awır atletika sportı áyyemgi Greciya dáwirinen baslanıp, dáslep áskeriy tayarlıq shınıǵıwı sıpatında qáliplesken. XIX ásirdiń aqırında awır atletika zamanagóy sport túri sipatında rásmiylestirildi hám 1896-jılı bolıp ótken birinshi Olimpiya oyınlarına kirgizildi. XX ásir dawamında bul sport túriniń texnikası, usılları hám jarıs túrleri rawajlanıp bardı. Awır atletika eki tiykarǵı baǵdarǵa bólingen: siltep kóteriw (jerk) hám búgilip kóteriw (snatch). Hár bir sporshı eki baǵdarda da eń joqarı nátiyjeni kórsetiwge umtıladı. Ózbekstanda awır atletika rawajlanıw basqıshları. Ózbekstanda awır atletika sportınıń qáliplesiwi XX ásir ortalarında, buringi awqam dáwirinde baslangan. Sol jılları Tashkent, Ferǵana, Samarqand hám Buxara qalalarında awır atletika boyınsha sport sekciyaları jumıs alıp barǵan. Ǵárezsizlikten keyin, 1992-jılı Ózbekstan Awır atletika federaciyası dúzildi. Bul shólkem sporshılardıń tayarlıǵın xalıqaralıq standartlarǵa beyimlestiriw, respublika kóleminde jarıslar ótkeriw hám jas talantlılardı anıqlaw jumısların jolǵa qoydı.

1996-jıldan baslap Ózbekstan sporshıları Olimpiya oyınlarında awır atletika boyınsha turaqlı qatnasıp kelmekte. 2000-jılı Sidneydegi Olimpiada oyınlarında Ravshan Ruzmetov Ózbekstan tariyxında birinshi márte awır atletikada bronza medalın qolga kirgizdi. 2016-jılı

Rio-de-Janeyro Olimpiadasında Ruslan Nuriddinov altın medaldı qolǵa kirgizip, mámleketimiz tariyxında awır atletika boyınsha dáslepki Olimpiada chempionı boldı. 2021-jılı Tokio Olimpiadasında bolsa Akbar Jwraev altın medal iyesine aylandı hám Ózbekstan awır atletikasınıń jańa dáwirin baslap berdi. Awır atletika infrastrukturası hám tayarlıq sisteması. Búgingi kúnde mámleketimizde awır atletika menen shuǵıllanıw ushın zamanagóy sharayatlar jaratılǵan. Tashkent, Samarqand, Ferǵana hám Xorezm wálayatlarında 20 dan aslam qánigelestirilgen sport mektebi iskerlik júrgizedi.

Sonday-aq, Tashkenttegi “Weightlifting Academy of Uzbekistan” oqıw-shınıǵıw orayı xalıqaralıq standartlarǵa juwap beredi. Bul jerde tek ǵana milliy sporshılar emes, al sırt elli qánigeler de tájiriybe almasadı. Federaciya tárepinen jaslar ushın arnawlı baǵdarlamalar islep shıǵılǵan bolıp, olardıń fizikalıq tayarlıǵın, kúsh, shıdamlılıq hám texnikalıq kónlikpelerin rawajlandırıw maqset etilgen. Ózbekstanlı sporshılardıń xalıqaralıq jetiskenlikleri. Ózbekstan awır atletikashıları Aziya, jáhán hám Olimpiada kóleminde joqarı nátiyjelerge erisip kelmekte:Ruslan Nuriddinov - 2016-jılǵı Olimpiada oyınları chempioni, 2013-jılǵı Jáhán chempioni.

Akbar Jwraev-Tokio-2020 Olimpiada chempionı, 2021-jılǵı Jáhán chempionı. Adhamjon Ergashev hám Muattar Nabieva-Aziya oyınları jeńimpazları. Davronbek Saidov-jaslar arasındaǵı jáhán chempionı (2023). Bul jetiskenlikler Ózbekstan awır atletikasınıń xalıq aralıq abırayın arttırıp, jas áwladtı sportqa tartıw ushın motivaciyalıq tiykar jarattı.

Awır atletikanıń sociallıq hám salamatlastırıwshı áhmiyeti. Awır atletika insannıń bulshıq et sistemasın rawajlandıradı, kúsh, erk-ıqrar hám ruwxıy turaqlılıqtı bekkemleydi. Bul sport túri menen turaqlı shuǵıllanıw júrek-qantamır sistemasın salamatlandıradı, arqa hám ayaq bulshıq etlerin bekkemleydi, organizmniń ulıwma shıdamlılıǵın arttıradı. Sol sebepli awır atletika búgingi kúnde dene tárbiyası sistemasınıń áhmiyetli quramlıq bólegine aylanǵan. Mektepler hám joqarı bilimlendiriw mákemelerinde awır atletika boyınsha sabaqlar, dógerekler hám fakultativ shınıǵıwlar jolǵa qoyılǵan.

Juwmaq. Ózbekstanda awır atletika sportınıń rawajlanıwı qısqa dáwirishinde joqarı basqıshqa shıqtı. Olimpiada chempionları, xalıqaralıq turnir jeńimpazları, zamanagóy sport obektleri hám kúshli trenerler mektebi – bulardıń barlıǵı awır atletikamızdıń keleshegi keń ekenligin kórsetedi. Bul sport túri tek ǵana kúsh hám sheberlikti emes, al sabır-taqat, erk-ıqrar hám milliy maqtanıshtı tárbiyalaydı. Álbette, awır atletika Ózbekstan sport potencialınıń áhmiyetli tarmaǵı sıpatında rawajlanıwda dawam etedi.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Маткаримов, Р. М. Тяжѐлая атлетика. Учебник для ЈТ и С/ Р. М. Маткаримов.– «Пресс центр научно-технического центра»

2. Rashidov M. Sport túrleri tariyxı.-Tashkent: "Fan," 2017.

3. Kerimov Ǵ.A. Sport sohasidagi ilmiy izlanishlar. T.: "Zarqalarn," 2004.

4. Маткаримов Р. М Оғир атлетика назарияси услубияти: Жисмоний тарбияи нститутлари учун дарслик / Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги.-Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2015 й.

UDK:796.88

BASLANǴISH TAYARLIQ BASQISHINDAǴI AWIR ATLETIKASHI QIZLARDIŃ PSIXOLOGIYALIQ TAYARLIQ DÁREJESIN JETILISTIRIW

Berdimuratova Janigúl Jaqsımurat qızı
O‘zbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Koordinatsion hám cikllik sport túrleri teoriyası hám metodikası kafedrası docenti
e-mail: jannaberdimuratova7.@gmail.com
Erimatova Dilnoza Rashitovna
O‘zbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı Awır atletika tálim baǵdarı 3-basqısh studenti
e-mail:dilnozaerimatova.@gmail.com

Tayanısh sózler:*awıratletika, psixologiyalıq tayarlıq, awır atletikashı qızlar, dáslepki tayarlıq basqıshı, ózine isenim, erk-ıqrar, emocional turaqlılıq.*

Ключевые слова:*тяжёлая атлетика, психологическая подготовка, девушки-тяжелоатлетки, начальный этап подготовки, уверенность в себе, волевые качества, эмоциональная устойчивость.*

Keywords:*weightlifting, psychological preparation, female weightlifters, initial trainingstage, self-confidence, willpower, emotional stability.*

Kirisiw.Búgingi kúnde sporttıń barlıq túrlerinde joqarı nátiyjelerge erisiw sportshıdan tek ǵana kúsh, tezlik, shıdamlılıq hám texnikalıq sheberlikti emes, bálkim joqarı dárejedegi psixologiyalıq tayarlıqtıda talap etedi.Ásirese, awır atletika sıyaqlı úlken fizikalıq kúsh salıw, joqarı dárejedegi koncentraciya hám háreketlerdiń anıq orınlanıwın talap etetuǵın sport túrinde psixologiyalıq faktorlar sport nátiyjelerine tikkeley tásir kórsetedi.

Psixologiyalıq tayarlıqtıń áhmiyetli quram bóleklerinen biri sport motivaciyası esaplanadı. Sportshı shınıǵıwǵa ne ushın qatnasıp atırǵanın túsiniwi onıń shınıǵıwlarǵa bolǵan qatnasıǵın belgileydi. Dáslepki basqıshta qızlardıń sportqa keliw sebepleri hár qıylı bolıwı múmkin. Birewler salamat boliw, kúshli hám shaqqan boliw ushin, basqalar jarıslarda qatnasiw hám jeńip shigiw ushin, jáne basqalar dosları yaki ata-anasının usinisi menen sport penen shuǵıllanıwı múmkin.

Trener sportshınıń ishki motivaciyasın rawajlandırıwı kerek. Bunıń ushın sportshıǵa tek “jeńip shıǵıw” maqseti qoyıw jeterli emes. Texnikanı jaqsılaw, aldınǵi nátiyjesin tákirarlaw yaki onnan joqarı nátiyje kórsetiw, shınıǵıwdı sapalı orınlaw sıyaqlı kishi hám erisiliwi múmkin bolgan maqsetler de belgilenedi. Awır atletikashı qızlardıń psixologiyalıq tayarlıǵınıń ózine tán ózgeshelikleri. Psixologiyalıq tayarlıq sportshınıń shınıǵıw hám jarıs iskerligin nátiyjeli shólkemlestiriwge járdem beretuǵın ruwxıy sıpatlar, jaǵdaylar hám kónlikpeler kompleksi. Ol sportshınıń maqsetke umtılıwı, ózine isenimi, diqqat-itibardı basqara alıwı, sezimlerin basqara alıwı, qıyınshılıqlarǵa shıdam beriwi hám erk-ıqrarlı háreketlerdi ámelge asıraalıwı menen xarakterlenedi. Baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı qızlarda psixologiyalıq tayarlıq ele tolıq qáliplespegen boladı. Olar shınıǵıw dawamında trener bahasına, qatarlarınıń múnásibetine hám óz nátiyjelerine sezgir bolıwı múmkin. Sol sebepli trener sportshınıń tek fizikalıq imkaniyatların emes, bálki onıń psixologiyalıq jaǵdayın da turaqlı baqlap barıwı kerek. Sportshınıń ruwxıy tayarlıǵı jeterli bolmasa, fizikalıq imkaniyatları joqarı bolǵan jaǵdayda da kútilgen nátiyjege erisiw qıyınlasadı. Baslanǵısh tayarlıq basqıshı sporshınıń keyingi sport iskerligi ushın tiykar jaratatuǵın áhmiyetli dáwir esaplanadı. Bul basqıshta balalar hám jas óspirimler sport shınıǵıwlarına beyimlesedi, shınıǵıwlar texnikasın úyrenedi.

Awır atletikashı qızlardıń psixologiyalıq tayarlıǵınıń ózine tán ózgeshelikleri. Psixologiyalıq tayarlıq sportshınıń shınıǵıw hám jarıs iskerligin nátiyjeli shólkemlestiriwge járdem beretuǵın ruwxıy sıpatlar, jaǵdaylar hám kónlikpeler kompleksi. Ol sporshınıń maqsetke umtılıwı, ózine isenimi, diqqat-itibardı basqara alıwı, sezimlerin basqara alıwı, qıyınshılıqlarǵa shıdam beriwi hám erk-ıqrarlı háreketlerdi ámelge asıra alıwı menen xarakterlenedi. Baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı qızlarda psixologiyalıq tayarlıq ele tolıq qáliplespegen boladı. Olar shınıǵıw dawamında trener bahasına, qatarlarınıń múnásibetine hám óz nátiyjelerine sezgir bolıwı múmkin. Sonıń ushın trener sportshınıń tek fizikalıq imkaniyatların emes, al onıń psixologiyalıq jaǵdayın da turaqlı baqlap barıwı zárúr. Bul jas dáwirinde sportshı ushın shınıǵıwdıń qızıqlı shólkemlestiriliwi, unamlı bahalaw, kishi jetiskenliklerdi ańlaw hám anıq maqsetlerdi belgilew úlken áhmiyetke iye. Dáslepki tayarlıq basqıshında ózine isenimdi rawajlandırıw ushın trener tómendegi usıllardan paydalanıwı múmkin: sportshınıń kishi jetiskenliklerin turaqlı tán alıw; orınlangan shınıǵıwlardı unamlı talqılaw; qátelerdi keskin sınǵa almay, olardı dúzetiw jolın kórsetiw; sportshınıń individual rawajlanıw dinamikasın kórsetip barıw; “Men isleyalaman,” “Men háreketti qadaǵalayalaman,” “Men óz imkaniyatlarıma isenemen” sıyaqlı unamlı ishki dialoglardan paydalanıw. O‘ziga ishonchni shakllantirishda trenerdiń soylesiw usuli úlken áhmiyetke iye. Hádden tısqari kritika, basqa sportshılar menen salıstırıw hám turaqlı basım sportshıda qorqınısh hám isenimsizlikti kúsheytiwi múmkin.

Awır atletika sportshıdan isenim, sabır-taqat, intizam, mártlik hám maqsetke umtılıwdı talap etedi. Sol sebepli erk-ıqrar tayarlıǵı dáslepki basqıshtan baslap qáliplestiriliwi kerek. Sportshınıń hár bir wazıypalardı aqırǵa shekem orınlawı, shınıǵıw rejimine ámel etiwi, qátelerdi dúzetiwge umtılıwı hám nátiyjesizlikten keyin shınıǵıwdı dawam ettire alıwı erikli tayarlıqtıń áhmiyetli kórsetkishleri esaplanadi.

Baslangish tayarlıq basqıshında trener sportshi ushin tek shınıǵiw shólkemlestiriwshisi emes, al pedagogikalıq hám psixologiyalıq qollap-quwatlawshı shaxs bolip esaplanadı. Trenerdiń sportshıǵa bolǵan qatnasıǵı onıń ózine bahalawı, sportqa qızıǵıwı hám psixologiyalıq jaǵdayına tásir etedi. Sol sebepli trener:sportshını húrmet etiwi; onıń pikirin tıńlawı; individual ózgesheliklerin esapqa alıwı; qátelerdi konstruktivlik tárizde túsindiriwi; kishi jetiskenliklerdi de tán alıwı; sportshını basqa sportshılar menen unamsız tárizde salıstırmawı; shınıǵıwda unamlı psixologiyalıq ortalıq jaratıwı kerek. Ásirese, qızlar menen isleskende trenerolardıń emocionallıq jaǵdayına itibarlı bolıwı, qollap-quwatlaw hám talap shańlıq arasındaǵı teń salmaqlılıqtı saqlawı áhmiyetli.

Juwmaq. Dáslepki tayarlıq basqıshındaǵı awır atletikashı qızlardıń sport sheberligin rawajlandırıwda psixologiyalıq tayarlıq áhmiyetli orın tutadı. Sportshınıń fizikalıq hám texnikalıq imkaniyatların tolıq kórsetiwi onıń ruwxıy jaǵdayı, motivaciyası, ózine isenimi, diqqat-itibardı toplay alıwı hám sezimlerin basqarıw qábiletine de baylanıslı. Psixologiyalıq tayarlıqtıń tiykarǵı baǵdarları sıpatında sport motivaciyasın rawajlandırıw, ózine isenimdi qáliplestiriw, dıqqattı basqarıw, emocional turaqlılıqtı támiyinlew, erk-ıqrar sıpatların rawajlandırıw hám jarıs sharayatına psixologiyalıq beyimlesiwdi kórsetiw múmkin. Sonday-aq, trener hám sportshı arasındaǵı unamlı qatnasıqlar baslanǵısh basqıshta ayrıqsha áhmietke iye. Trener sportshınıń qátesin jazalaw yamasa keskin sınaǵannan kóre, onıń qátesin túsindirip, onı dúzetiw jolın kórsetkeni maqul. Sportshınıń kishi jetiskenliklerin turaqlı tánalıw bolsa ózine isenim hám ishki motivaciyanı kúsheytedi.

PAYDALANILĠAN ÁDEBIYATLAR

1. Норқулов З. Ч. Оғир атлетика назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма.-2023.
2. Юсупов М. М. Оғир атлетика назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма.-2023.
3. Ғаппаров З. Ғ. Спорт психологияси. Дарслик.-Тошкент, 2011.
4. Ҳайитов О. Э. Спорт фаолияти психологияси. Дарслик. -Тошкент: UmidDesign, 2021.

UDK:796.88

OQIW-SHINIĠIW BASQISHINDA SHUĠILLANIWSHI AWIR ATLETIKASHI QIZLARDIŃ SHINIĠIW JÚKLEMELERIN ISLEP SHIĠIWDA ONIŃ METODIKALIQ USILLARI HÁM JARIS ISKERLIGINE TÁSIRI

Berdimuratova Janigúl Jaqsımurat qızı
O‘zbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Koordinatsion hám cikllik sport túrleri teoriyası hám metodikası kafedrası docenti
e-mail: jannaberdimuratova7.@gmail.com
Radjapova Asalxon
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Awır atletika baġdarı 2-kurs student

Разработка тренировочных нагрузок для девушек, занимающихся тяжёлой атлетикой, играет важную роль в обеспечении их физического развития и организации эффективной подготовки к соревнованиям. В статье рассматриваются методические подходы к созданию тренировочных нагрузок и их влияние на спортивные результаты. Предложены конкретные стратегии тре нировок для улучшения обшего физического развития, увеличения мышечной силы и закрепления техниче ских навыков. Также рассмотрены методы психологи ческой подготовки спортсменок и способы снижения стресса в период подготовки к соревнованиям. Ключевые слова: тяжёлая атлетика, девушки, тре нировочные нагрузки, методические подходы, спортивные результаты, технические навыки, психологическая под готовка, физическое развитие.

Awır atletika boyınsha qızlar ushın shınıġıw júklemelerin islep shıġıw, olardıń fizikalıq rawajlanıwın támiyinlew hám jarıslarǵa tayarlıq procesin nátiyjeli shólkemlestiriwde áhmiyetli orın tutadı. Bul tezisda awır atletikashı qızlardıń shınıġıw júklemelerin islep shıġıwda metodikalıq usıllar hám olardıń jarıs iskerligine tásiri izertlengen. Qızlardıń ulıwma fizikalıq rawajlanıwın támiyinlew, bulshıq et kúshin arttırıw hám texnikalıq kónlikpelerdi bekkemlew ushın ózine tán trening strategiyaları usınıs etilgen. Sonday-aq, jarıslarǵa tayarlıq procesinde sporshılardıń psixologiyalıq jaġdayın jaqsılaw hám stressti azaytıw usılları da kórip shıġılġan.

The development of training loads for female weightlifters plays a crucial role in ensuring their physical development and organizing an effective training process for competition preparation. This article examines the methodological approaches to designing training loads and their impact on competition performance. Specific training strategies are proposed to enhance general physical development, increase muscle strength, and solidify technical skills. Additionally, the psychological state of athletes and methods for reducing stress in preparation for competitions are also explored. Key words: weightlifting, female athletes, training loads, methodological approaches, competition performance, technical skills, psychological preparation, physical development.

Gilt sózler: Awır atletika, qızlar, shınıǵıw júklemeleri, metodikalıq usıllar, jarıs iskerligi, texnikalıq kónlikpeler, psixologiyalıq tayarlıq, fizikalıq rawajlanıw.

Áhmiyetliligi. Dúnyada awır atletika tarawında sporshılardıń tayarlıǵın zamanagóy sharayatta tabıslı shólkemlestiriw hám shınıǵıw procesin basqarıw, qadaǵalaw metodlarınıń nátiyjeliligin arttırıwǵa úlken itibar qaratılmaqta. Ásirese, joqarı tajriybedegı awır atletikashı qızlardı tayarlawda zamanagóy texnologiyalardı aqılǵa uǵras qollanıw, fizikalıq tayarlıq processlerin ilimiy tiykarda qáliplestiriw hám organizmniń jas ózgesheliklerin esapqa alıw úlken áhmiyetke iye.

Búgingi kúnde kóplegen mámleketlerde, sonıń ishinde, Evropa mámleketlerinde awır atletika sportı menen shuǵıllanıwshı hayal-qızlardı tayarlaw sistemasın zaman talaplarına beyimlestiriw, shınıǵıw rejelerin optimallastırıw hám joqarı mamanlıqtaǵı sporshılardı tayarlaw procesinde aldınǵı metodikalar, texnikalıq hám taktikalıq bilimlerdi arttırıwǵa úlken itibar qaratılmaqta. Shınıǵıw rejelerin zamanagóy usıllar menen qayta kórip shıǵıw, texnikalıq qábiletlerdi arttırıw hám jarıslarǵa tayarlıqtıń barlıq táreplerin jaqsılaw arqalı awır atletikashı qızlardıń jarıslarda joqarı nátiyjelerge erisiw imkaniyatı artpaqta.

Awır atletikashı qızlardıń dene dúzilisi, jas ózgeshelikleri hám fiziologiyalıq jaǵdayın esapqa alǵan halda fizikalıq tayarlıqtı arttırıw zárúr. Bul bolsa, jarıs shınıǵıwların orınlawdaǵı texnikanı jetilistiriwge, jaraqatlardan saqlanıwǵa hám ulıwma fizikalıq jaǵdaydı jaqsılawǵa járdem beredi. Sonday-aq, joqarı qánigeli awır atletikashılardıń tayarlıq procesin maksimal dárejede nátiyjeli shólkemlestiriw hám jarıs nátiyjelerin jaqsılaw ushın jarıslar aldınan psixologiyalıq tayarlıqta úlken áhmiyetke iye. Bul baǵdarda sport rawajlanıwınıń búgingi basqıshında biz sonday ózgesheliklerdi kóremiz, olar sporshını tayarlaw procesine ayrıqsha tásir kórsetedi hám trener menen sporshınıń aldına jańadan-jańa quramalı wazıypa hám tapsırmalardı qoyadı, bul wazıypa hám tapsırmalardı bolsa, óz gezeginde, shınıǵıw procesin shólkemlestiriwdiń eń múnásip forma hám usılların izlep tabıwǵa májbúrleydi.

Búgingi sporshılar erisken joqarı kórsetkishler dárejesin jáne de joqarılatıw ushın, eń joqarı qánigeli sporshılardı tayarlaw usılın, sonday-aq, sporshını tayarlawda uzaq jıllardan berli qollanılıp kiyatırǵan búgingi shólkemlestiriwshilik-metodikalıq usıldı da pútkilley jetilistiriw talap etiledi. Eń iri sport jarıslarında erisilgen jetiskenliklerdiń nátiyjeleri barǵan sayın artıp baratırǵanlıǵı sebepli, jarıs gúresleri oǵada keskinlesti. Bul jaǵday sporshılardıń texnik hám ámeliy sheberliginiń nátiyjeliligi, turaqlılıǵı hám ústinligine, olardıń ústi-ústine turatuǵın juwapkershilikli startlar jaǵdayında ádep-ikramlılıq, erk-ıqrarlılıq hám ruwxıy tayarlıqqa bolǵan talaptı sheksiz arttıradı.

Izertlew maqseti Usı izertlewdiń tiykarǵı maqseti awır atletikashı qızlardıń shınıǵıw júklemelerin islep shıǵıwda qollanılatuǵın metodikalıq usıllardı úyreniw hám olardıń jarıs iskerligine tásirin anıqlaw. Awır atletikashılardıń iri jarıslardaǵı qatnasıwların analizlew tiykarında sonday juwmaqqa kelgen, kópshilik joqarı qánigeli sportshılardıń texnikalıq-taktikalıq sheberligi ele tómen dárejede. Bunıń sebebi oqıw-shınıǵıwlarda qollanılatuǵın arnawlı járdemshi shınıǵıwlardıń azlıǵı.

Awır atletika shınıǵıwshılar kókirekte shtanga menen, tegis joqarıǵa sozılǵan qollarda shtanga menen ayaqlardı "qayshı tárizli" usılda otırıwlar, hár qıylı jaǵdaylardan shtanga menen sekiriw sıyaqlı shınıǵıwlardı uluwma qollanılmaydı. Bir qatar avtorlardıń (V.P.Agudin, R.M.Matkarimov, A.V.Pakov, R.A.Roman, V.I.Frolov, A.V.Chernyak, hám basqalar) aytıwınsha, jarıs shınıǵıwlarında shtanganı kóteriw biyikligi awırlıq áste-aqırın arttırıp barılǵan jaǵdayda bir tegis yemes, al keskin kemeyedi. Finallıq tezleniw fazasında shtanga jıljıytuǵın

aralıq awır atletikashınıń boyı menen óz ara baylanıslı. Bálentirek shaxslarda aralıq kóbirek. Shtanganı kóteriw biyikligi onıń qozǵalıs tezligine kóp tárepleme baylanıslı [71,72, 112,175]. P.A.Poletaev tárepinen shtanganı kóteriw biyikligi hám maksimal tezligi arasında joqarı korellyaciyalıq baylanıs anıqlanǵan (r=0,758).

Joqarı qánigeli sporshılar arnawlı fizikalıq tayarlıqtıń sonday joqarı shińına shıqqan, endi onnan joqarıraqqa kóteriliw eń awır hám qıyın wazıypa bolıp qaldı, soǵan muwapıq, arnawlı fizikalıq tayarlıq nátiyjeliligin arttırıw rezervlerin izlew hám sonıń menen birge, ulıwma, shınıǵıw procesi sistemasında jańasha usıllar zárúr bolıp qaldı. Shınıǵıw júklemelerdiń kólemi hám sonday úlkeyip, awırlasıp ketti, onı jıllıq cikl sheńberinde, hám de onıń hár bir basqıshı ishine aqılǵa uǵras sińdiriw máselesi kóldeneń túrde qoyıldı. Sonıń menen birge, shınıǵıw nátiyjeliligin arttırıwdıń birden-bir usılı dep tán alınǵan múnásibette bolıw zárúrligi tuwıldı. Usıǵan baylanıslı, birinshiden, túrli jeńillikli baǵdarlarda bolǵan júklemeler arasındaǵı eń paydalı qatnasın, ekinshiden, shınıǵıwlardı shólkemlestiriwdiń jańa usılların izlew zárúrligi payda boldı, sebebi bunday shınıǵıwlar sporshıda energiya rezerviniń jumsalıwı hám qayta tikleniwi arasındaǵı anıq qatnasqa súyengen halda, onıń organizm iskerligindegi beyimlesiw múmkinshiliklerin tolıq ámelge asırıw ushın eń qolaylı sharayattı názerde tutadı.

Házirgi shpakerler sporshınıń shınıǵıwǵa shıdamlılıq jaǵdayı haqqında tek ǵana óz ámeliy kórsetkishleri menen sheklenip, sportshınıń uluwma shınıǵıwǵa qanshelli shıdamlı yekenligi haqqında sóylemeydi. Turaqlı túrde shıpaker kóriginen ótip turıw (bul wazıypanı yemlew salamatlıq dispanserleri orınlaydı), yemlew pedagogikalıq baqlawlar, óz salamatlıǵın ózi baqlaw hám joqarı qánigeli sportshılardı tayarlaw procesinde qollanılatuǵın basqa kompleksli qadaǵalaw formaları (máselen, basqıshpa-basqısh hám aǵımdaǵı kompleksli tekseriwler) yeń úlken áhmiyetke iye. Bulardıń hámmesi hár bir sporshı ushın berilgen júklemege qanshelli shıday alıwın anıqlawda, júklemelerdi normalastırıwda hám olardıń awır jeńilligin, sonday-aq, shınıǵıp atırǵan shaxstıń jasın hám fizikalıq ózgesheliklerin esapqa alǵan halda shınıǵıw procesin jobalastırıwda úlken járdem kórsetedi. Shıpakerler profilaktika jumısları menen shuǵıllanbaydı, rejelestiriw sapasınıń tómenligi ushın juwap bermeydi, olardıń jeke tayarlıq rejeleri atına hám dúzilgen oqıw shınıǵıw júklemeleri ústinen qadaǵalaw dárejesi tómen. Sporttı rawajlandırıw basqıshınıń mazmunı tómendegi metodikalıq principlerge ámel yetiwi kerek: Motor qábiletleriniń ústemlik penen rawajlanıwın támiyinleytuǵın tiykarǵı fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa qaratılǵan kompleksli oqıtıw haqqında; Jarıs iskerliginde orınlanatuǵın áhmiyetli motorlıq wazıypalardı sheshiw kónlikpesin qáliplestiriwge baǵdarlanǵan texnikalıq oqıw shınıǵıwları; Sporshınıń oqıw shınıǵıwın jetilistirip barıwǵa qaratılǵan taktik oqıw shınıǵıwları haqqında; Sporshılardıń jeke ózgesheliklerin, jarıslarda tabıslı qatnasıw ushın zárúr bolǵan intellektual pazıyletlerdi qáliplestiriw hám jetilistiriwdi kózde tutqan psixologiyalıq treningler haqqında; Sporttıń hár qıylı quramlı bólimleri haqqındaǵı bilimler toplamı menen sportshını ózlestiriwge qaratılǵan teoriyalıq tayarlıq haqqında; Oqıw hám shınıǵıw júklemelerin rejelestiriw haqqında. Sonday-aq, shınıǵıw quralların bólistiriw boyınsha tómendegi baǵdar berilgen: Jıllıq cikldiń hár qıylı basqıshlarında joqarı qánigeli sporshılardıń shınıǵıw quralların bahalaw hám bólistiriw texnologiyasın ámeliyatta qollanıw tiykarları tómendegi tiykarǵı baǵdarlardı ajıratıp alıwdı názerde tutadı: - jarısqa tayarlıq basqıshında úlken hám ortasha pátte jáne joqarı koordinaciyalıq quramalılıqqa iye bolǵan shınıǵıw júklemeleriniń ulıwma kóleminiń rejeli arttırılıwı;- shınıǵıw procesinde organizmniń funkcional imkaniyatlarınıń hár tárepleme mobilizaciyasın keltirip shıǵaratuǵın, tańlap baǵdarlanǵan shınıǵıwlar sanınıń turaqlı arttırıp barılıwı; - joqarı

psixologiyalıq jedellik, keskin básekilik penen ajıralıp turatuǵın tiykarǵı jarıslardıń ulıwma sanınıń artıwı; - juwmaqlawshı júklemelerden keyin jumıs, jedel júklemelerden keyin jumıs qábiletin xoshametlewshi hám tikleniw processlerin tezlestiriwshi qosımsha qurallardıń áste-aqırın engiziliwi [91,95].

Sport shınıǵıwınıń bul principi shınıǵıw procesin pútkil jıl dawamında shólkemlestiriwge qaratılǵan bolıp, onda shınıǵıwdıń úzliksiz rawajlanıwın támiyinleytuǵın optimal júklemeler hám dem alıw rejelestiriledi. Pútkil jıllıq shınıǵıwdı dúziw ushın tómendegi shınıǵıw jaǵdayın rawajlandırıw nızamlıqlarına ámel etiw zárúr: Shınıǵıwlar sanı 15-20 ǵa shekem jetiwi, psixologiyalıq, taktikalıq hám integral tayarlıqtıń salmaǵı artıwı shárt. Sonı ayrıqsha itibarǵa alıw kerek, individual imkaniyatlardı maksimal dárejede ámelge asırıwda optimal jas shegarasına tuwra keliwi shárt. Bul basqıshtıń dawam etiw waqtı, sport sheberliginiń shólkemlestiriliwine yaki óz aldına baǵdarlamasınıń tayarlıǵına baylanıslı. Máselen: 100-200 m júziwde er adamlar 3-4 jılda sport ustası bolıp shıqqan bolsa da (hayallar 1-3 jıl) jıllıq kúshli trenerovkadan keyin ǵana xalıq aralıq sport ustası ataǵına iye bolıwı múmkin. Shınıǵıw basqıshları dárejesiniń makrotsikllerinen keyin sporshılardıń funkcional jaǵdayın normaǵa túsiriw, olardı fizikalıq hám psixologiyalıq jaqtan qayta tiklew máselesi qoyıladı. Insannıń háreket iskerligi tiykarında háreket wazıypaların orınlaw usılı sıpatındaǵı háreket kúshi jatadı. Sport shınıǵıwlarınıń quralları - sporshınıń sheberligine tuwrı yaki natuwrı tásir kórsetiwshi hár túrli fizikalıq shınıǵıwlar.

Sport shınıǵıwlarınıń qurallar sistemasına anıq sport túri, qánigelik sport predmeti esaplanǵan shınıǵıwlar tańlanadi. Mikrocikllerde kórgenimizdey, organizmniń funkcional imkaniyatları tikleniwi bir neshe saattan, bir neshe kúnge shekem dawam etiwi múmkin edi. Onıń ushın keyingi mikrocikl aldınǵı júklemeden qalǵan sharshaw esabına organizmdi qayta tiklewge baǵdarlanǵan bolıwı da múmkin. Maman sporshılardıń házirgi kúndegi shınıǵıwlarındaǵı qızıǵıw waqtında ayrıqsha mikrocikllar júklemesi qosılıwı arqalı bir mikrociklden ekinshi mikrociklge sharshaw artıp barıwı xarakterlenedi. Sporttı rawajlandırıw basqıshınıń jáne bir ózine tán tárepi jarıs aktivliginiń keskin ósiwi bolıp, bul jasta ótkeriletuǵın jarıslarda maksimal nátiyjelerge erisiwge járdem beredi.

Sonıń menen birge, bul basqısh aqılıy, taktikalıq hám integral oqıw shınıǵıwları kóleminiń artıwı menen ajıralıp turadı. Ulıwma oqıw qurallarınan tek sporshılar denesin tiklew ushın paydalanıladı, arnawlı oqıw qurallarınıń úlesi bolsa oqıw shınıǵıwlarınıń uluwma muǵdarınıń 75-80% ke shekem sezilerli dárejede artadı. V.N.Platonovtıń aytıwınsha, usı basqıshtıń áhmiyetli quramın sporshı organizminiń tábiyiy rawajlanıw dáwiri belgili bir oqıw júklemeleriniń sheklengen mánislerin orınlaw imkaniyatı menen bir waqıtqa tuwrı kelgen sharayatlardı jaratıw. Tek usı tosınnan jaǵdayda sporshı eń jaqsı nátiyjelerge erise aladı. Sonıń ushın ádebiyatlar analizinen kelip shıǵıp awır atletikashılardıń sport jetilisiw basqıshınıń shınıǵıw quralları hám júklemeleriniń optimal qatnasların anıqlaw hám shınıǵıwlarda jańasha qollanıw usılları tájiriybede úyrenilip shıǵıladı. Sebebi, shet el hám elimizde basıp shıǵarılǵan ádebiyatlardı úyreniw nátiyjesinde shınıǵıw quralları hám júklemeleriniń optimal qatnasların islep shıǵıw usılları bir-birinen parıq qılmaytuǵınlıǵı belgili boldı.

Juwmaq. Joqarıda keltirilgen ádebiyatlar analizinen sonı anıqlaw múmkin, bul izertlewde qánigeli awır atletikashı qızlardıń shınıǵıw quralları hám júklemeleriniń optimal qatnasların anıqlaw hám olardı ámeliyatqa engiziw maqset etilgen. Izertlew dawamında shet el hám elimizde basıp shıǵarılǵan ádebiyatlardıń analizi kórsetkenindey, shınıǵıw quralları hám júklemeleriniń optimal qatnasların islep shıǵıw usılları bir-birinen parıq qılmaydı. Soǵan

qaramastan, qánigeli awır atletikashı qızlar ushın usı qurallar hám júklemelerdi jaqsılap beyimlestiriw hám olar ushın individual qatnaslardı islep shıǵıw zárúr.

Ádebiyatlar

1. Мартянов С.С. Анализ кинематики движения грифа штанги при выполнение жима лёжа // Теория и практика фи зической культуры. 1993. - №3. - 38 с.

2. Марченко В.В., Дворкин Л.С., Рагозян В.Н. Анализ си ловой подготовки тяжелоатлетов в несколких макроциклах. // Теория и практика физической культуры. 1988. -С. 18-22.

3. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачилар ни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари. Пед.фан доктори (ДСС) дисс.- Ч..: ЎДЖТСУ, 2022. -320 б.

4. Марченко В.В., Рогозян В.Н., Попов Д.В. Методика совершенствования техники тяжелоатлетов: учеб. метод. Разработка по теме «Основные средства тренировки и методы их применения» Гос. Ком. Росс. Федерации по физ. культуре и спорта. - Краснодар, 2002. - 177 с.

UDK:796.88

YOSH OG‘IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH USLUBIYATI

Berdimuratova Janigúl Jaqsımuratqızı
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Koordinatsion va siklik sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
e-mail: jannaberdimuratova7.@gmail.com
Orinbayev Salamat Daniyarovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Og‘ir atletika ta’lim yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *og‘ir atletika, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o‘yilar, milliy xalq o‘yinlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.*

Keywords: *physical development, physical training, movement games, national folk games, general physical training, special physical training, technical training.*

Ushbu tezisda yosh og‘ir atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish uslubiyati keltirilgan. Og‘ir atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlaridan kelib chiqib harakatli o‘yinlar tanlab olingan va mashg`ulotlarda keng qo‘llanilgan hamda tajriba natijalari qiyosiy tahlil qilingan. Natijalarga asoslanib uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan

KIRISH Yosh avlodni yuksak ma’naviyatli, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda boshqa tizimlar qatorida jismoniy tarbiya va sport tizimi oldidagi ham muhim masalalardan biridir. Yurtimizda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga etkazish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ta’lim tizimiga ilg‘or pedagogik texnologiyalarni tatbiq qilish, sport turlarini rivojlantirish hamda ularning ommaviyligini oshirish hozirgi davrda dolzarb masalalar hisoblanadi. Og‘ir atletika azal-azaldan olijanoblik,mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixiga ega milliy-

madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi. Bugungi kunda respublikamizda va dunyoning ko‘pchilik mamlakatlarida millionlab yoshlar og‘ir atletika sport turi bilan shug‘ullanib kelmoqdalar.Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar yosh og‘ir atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda turli xil vositalardan, jumladan, harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish katta samara berishi asoslab berilgan va bu yo‘nalishni yanada chuqurroq o‘rganish va uni ilmiy asoslab berish bugungi kunning dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur tezisda bu muammoni ilmiy yo‘nalishda echishga qaratilganligi bilan muhimdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilaridan biri P.F.Lesgaft bolalar o‘z harakatlarini boshqarib borishga o‘rganishlarda va ularda bunday mahoratni rivojlantirib borishda harakatli o‘yinlarning muntazam ravishda o‘tkazib turilishi yaxshi yordam beradi, deb ko‘rsatadi; ya’ni o‘yinlar ularni katta tezlik, chaqqonlik va epchillik ko‘rsatib aniq maqsadni ko‘zlagan holda harakat qilishga o‘rgatadi; bunda ular qoidalarni bajarishga, o‘z-o‘zini boshqarishga, o‘rtoqchilikni qadrlashga ham o‘rgatib boradilar. P.S.Lesgaftning qoidalari rus olimlari V.V.Gorinevskiy va E.A.Arkinning asarlarida rivojlantirildi. P.F.Lesgaft olg‘a surgan harakatli o‘yinlar to‘g‘risida asosiy qoidalar V.V.Gorinevskiy tomonidan yangi ijtimoiy tarixiy sharoitlarga muvofiq tarzda rivojlantirildi. Gorinevskiy harakatli o‘yinlar yosh bolalar harakat faoliyatining asosiy turi hamda ularni har tomonlama tarbiyalash vositasidir, deb hisoblaydi. Usmonxo‘jayev, V. A, Fel, L.P. Fateyeva, L.V. Volkov, N. Yusupov, N. V. Lutkova, O. P. Bauer, M.A. Qurbanova, A. A. Pulatov, M.Murodov, U.Qoraboev, M.Jabborov, J.Toshpo‘latov, A.Atoev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo‘jaev, F. Xodjayev va boshqalar o‘z manbalarida sportchilarning psixologik, texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida harakatli o‘yinlarnig alohida harakatga ega ekanligi ta’kidlaganlar.

NATIJALAR Olib borilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va anketa so‘rovnomasi yosh og‘ir atletikachilarning tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni sport mashg‘ulotlari jarayoniga tadbiq etish uchun ularning shiddati va hajmi me`yorlarini aniqlab, ularni qo‘llash metodikasini takomillashtirish zarurati yuzaga keldi tajribalar natijasida 100 dan ortiq harakatli o‘yinlar yosh atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarali vosita sifatida tanlab olindi. Misol tariqasida, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun “Toatletikachilarnip tekkazish”, “Do‘ppi kiyishda kim g‘olib?”, “To‘rt muyesh”, “Bo‘sh joy”, “Kim tez o‘ynaydi”, kuch sifatlarini rivojlantirish uchun “Xo‘roz-xo‘roz” o‘yini, “Uloq”, “Otdan ag‘darish”, “Oqsoq bo‘ri va qo‘ylar”, “Chuqurga tushir” chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun “Oyoqga ehtiyot bo‘lish”, “Almash qadamlar”, “Tiriltirishma”, “Urdi-qochdi”, “Olacha tovuq”, “Kim chaqqon”, chidamlilikni “Oqsoq qarg‘a”, “Lanka”, “Podachi” egiluvchanlikni rivojlantirish uchun “Tizza ostida ro‘molcha”, “Tayoqni davraga irg‘itish”, “To‘siqdan sakrab o‘tish”, “Tosh o‘yin” boshqa o‘yinlar tanlab olindi va atletikachilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyati inobatga olingan holda bir o‘quv yili davomida tajribadan o‘tkazildi. Yosh atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish bo‘yicha natijalarni tahlil qilish nazorat guruhida o‘quv mashg‘ulot jarayonlari murabbiy tomonidan ishlab chiqilgan o‘quv rejasi asosida, tajriba guruhida biz tomondan ishlab chiqilgan, jismoniy qobiliyatlarni harakatli o‘yinlardan foydalangan holda rivojlantirish maqsad qilib olingan reja asosida olib borildi. Tajribadan oldin har ikkala guruh atletikachilarnidan jismoniy va texnik tayyorgarlik holatlarining darajalari bo‘yicha 30 m. yugurish (soniya), turgan joyda uzunlikka sakrash (sm), turnikda tortilish

(marta), 15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish (marta), oldinga engashish (sm) mashqlari bo‘yicha test olindi. Tajriba va nazorat guruhlarida tajribagacha olingan testlar natijalari:

Tajriba guruhida:

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	A.B	2010	6.1	140	6	5	10
2	A.D	2010	6.4	145	7	4	16
3	B.A	2009	6.6	130	4	5	12
4	J.B	2010	6.3	145	5	5	10
5	A.S	2008	6.3	130	3	6	14
6	T.B	2010	5.8	134	6	4	12
7	A.P	2010	6.1	142	5	5	12
8	B.G	2010	6.3	141	6	5	5
9	D.B	2010	6.7	130	4	4	10
10	A.K	2010	6.1	130	5	7	12
			6.3	137	5.1	5.0	11.3

Nazorat guruhida:

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	A.B	2010	6.4	138	7	6	12
2	A.D	2010	6.7	140	6	6	14
3	B.A	2009	5.4	139	7	6	12
4	J.B	2010	6.5	142	5	5	11
5	A.S	2008	6.4	126	5	5	13
6	T.B	2010	5.5	138	6	5	11
7	A.P	2010	6.7	149	5	6	16
8	B.G	2010	5.6	136	6	5	14
9	D.B	2010	6.7	143	6	5	13
10	A.K	2010	6.3	134	6	6	15
			6.2	138.5	5.9	5.4	13.1

MUHOKAMA Tajriba ishlari jarayonida yosh og‘ir atletikachilarning o‘quv mashg‘ulotlari mazmuni va tarkibini tahlil qildik. Harakatli o‘yinlar umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham, maxsus jismoniy tayyorgarlikda ham, texnik tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida ham juda kam berilishini guvohi bo‘ldik. Yosh og‘ir atletikachilarning jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirishni asooslab berish maqsadida o‘z tajribamizda yosh atletikachilarning sport mashg‘ulotlariga harakatli o‘yinlarni hajmini sezilarli darajadi oshirdik va foizlar asosida hisoblaydigan bo‘lsak umumiy soatning 28-30% ni o‘yinlarga ajratdik, qolaversa jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajalarini o‘yin, musobaqa

uslublaridan keng foydalangan holda tashkil etdik. Harakatli o‘yinlar yosh atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlaridan kelib chiqib tanlab olindi va mashg`ulotlarning tayyorlov qismida, qolaversa UJT va MJT jarayonlarida keng qo‘llandi va bu o‘zini samarali ta’sirini ko‘rsatganligini tajriba va nazorat guruhlaridan tajribadan keyin olingan test natijalari orqali asoslab berildi. Tajriba guruhida tajribadan keyin olingan natijalar:

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, natijalarning o‘sishi tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori. Demak, 10-12 yoshli og‘ir atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish yuqori natijaga erishishda samarali vosita hisoblanadi. 1. Harakatli o‘yinlar og‘ir atletikachilarning jismoniy sifatlarini o‘ziga xos xususiyatlariga mos bo‘lishi, o‘yinlarning davomiyligi o‘quv mashg‘ulotlarining asosiy mazmuniga salbiy ta’sir etmasligi, o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning Yoshi, jinsi, psixologik jismoniy rivojlanishiga mos holda tanlanishi kerak. 2. Yosh Og‘ir atletikachilarni o‘quv mashg‘ulotlari tarkibidan umumiy jismoniy tayyorgarlikga 22.3%, maxsus jismoniy tayyorgarlikga 9.6%, texnik tayyorgarlikga 15.3% harakatli o‘yinlarni tadbiq etish tavsiya etiladi. 3. Yosh og‘ir atletikachilarning kuch, chaqqonlik, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda va texnik tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotlarning tayyorlov va asosiy qismoda, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda tayyorlov qismining oxiri va asosiy qismida, imkoniyatga qarab charchash yuzaga kelgunga qadar, chidamlilik sifatini rivojlantirishda esa mashg‘ulotlarning asosiy qismida rejalashtirish tavsiya etiladi.

REFERENCES

1. Kerimov F.A. Darslik. Kurash tushaman. - T., 1990.
2. Kerimov F.A. Darslik. Sport soxasidagi ilmiy tadqikrtlar. T. 2004.
3. Kerimov F.A. Darslik. Sport nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
4. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
5. Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2011.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005.

UDK: 373.2:796.412:796.012.412

MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASASI TARBIYALANUVCHILARINING EGILUVCHANLIGINI GIMNASTIKA MASHQLARI ASOSIDA 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

Kalit so‘zlar: *maktabgacha ta’lim, tarbiyalanuvchilar, gimnastika, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, gimnastika mashqlari, harakat faolligi.*

Ключевые слова: *дошкольное образование, воспитанники, гимнастика, гибкость, физическое развитие, физические качества, гимнастические упражнения, двигательная активность.*

Keywords: *preschool education, children, gymnastics, flexibility, physical development, physical qualities, gymnastics exercises, motor activity.*

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, funksional va harakat qobiliyatlari faol shakllanadigan muhim rivojlanish bosqichlaridan biridir. Mazkur davrda muntazam tashkil etilgan jismoniy mashg‘ulotlar bolalarning sog‘lom o‘sishi, harakat ko‘nikmalarining shakllanishi va asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, egiluvchanlik maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlarni keng amplitudada, erkin va muvofiqlashtirilgan holda bajarishida muhim ahamiyatga ega. Yetarli darajada rivojlangan egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash hamda keyingi sport faoliyatiga tayyorgarlik ko‘rish uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini mazmunan boyitish, bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos mashqlarni tanlash hamda ularni muntazam qo‘llash bugungi kunda dolzarb pedagogik vazifalardan biridir. Gimnastika mashqlari o‘zining xilma-xilligi, bajarilish shakllarining qulayligi va turli mushak guruhlariga ta’sir ko‘rsatish imkoniyati bilan maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida qaraladi. Gimnastika tarkibidagi cho‘zilish, bukilish, yozilish, burilish va muvozanat mashqlarini yosh xususiyatlariga mos ravishda qo‘llash orqali bolaning harakat imkoniyatlarini bosqichma-bosqich kengaytirish mumkin.

Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishda mashqlarni tanlash, yuklamani me’yorlash, bajarish ketma-ketligi va mashg‘ulot davomiyligini to‘g‘ri belgilash muhim ahamiyat kasb etadi. Haddan tashqari yuklama bolaning tabiiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi sababli mashqlarni oddiydan murakkabga, kam amplitudadan yuqori amplitudaga bosqichma-bosqich o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Bunda mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘yin elementlari bilan uyg‘unlashtirish bolalarning mashqlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va faol ishtirokini ta’minlaydi.

Tadqiqotning maqsadi — maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlari majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning obyekti — maktabgacha ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya jarayoni.

Tadqiqotning predmeti — maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni gimnastika mashqlari asosida rivojlantirish metodikasi.

Tadqiqotning vazifalari maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik darajasini aniqlash, egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlarini tanlash va amaliyotga joriy etish hamda taklif etilgan metodikaning samaradorligini baholashdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot maktabgacha ta’lim muassasasining 5–6 yoshli 10 nafar tarbiyalanuvchisi ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqot ishtirokchilari teng asosda tajriba guruhi — 5 nafar va nazorat guruhi — 5 nafar bolaga ajratildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni gimnastika mashqlari asosida rivojlantirish metodikasining samaradorligini aniqlashdan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot 8 hafta davomida olib borilib, mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba, 25–30 daqiqadan tashkil etildi. Tajriba guruhida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus gimnastika mashqlari majmuasidan foydalanildi. Nazorat guruhida esa maktabgacha ta’lim muassasasida amalda qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari davom ettirildi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, taqqoslash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Bolalarning egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun o‘tirgan holda oldinga egilish, tik turgan holatda oldinga egilish,

gavdani orqaga bukish va oyoqlarni yon tomonga ochish kabi nazorat mashqlaridan foydalanildi. Testlar tajriba boshlanishidan oldin va 8 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng bir xil sharoitda o‘tkazildi.

Tajriba guruhidagi mashg‘ulotlarda gavdani oldinga va yon tomonlarga bukish, qo‘l va yelka bo‘g‘imlarini cho‘zish, oyoqlarni oldinga va yon tomonga ko‘tarish, o‘tirgan holda oyoqlarga egilish, “kapalak” mashqi, oyoqlarni keng ochib o‘tirish va turli cho‘zilish mashqlari qo‘llanildi. Mashqlar bolalarning yosh va individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oddiydan murakkabga tamoyili asosida bajarildi.

Mashg‘ulotlarning tayyorgarlik qismida 5–7 daqiqa davomida yengil yurish, yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarildi. Asosiy qismda 15–18 daqiqa davomida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi gimnastika mashqlariga e’tibor qaratildi. Yakuniy qismda 3–5 daqiqa davomida nafas olish va bo‘shashtiruvchi mashqlar bajarildi.

Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki hamda yakuniy ko‘rsatkichlari taqqoslandi. Natijalarni baholashda o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkich (M), o‘sish sur’ati va foizli farqlar hisoblandi. Olingan ma’lumotlar gimnastika mashqlarining maktabgacha yoshdagi bolalar egiluvchanligini rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 8 haftalik tadqiqot yakunida 5–6 yoshli 10 nafar tarbiyalanuvchining egiluvchanlik ko‘rsatkichlari qayta baholandi. Tajriba guruhida 5 nafar, nazorat guruhida 5 nafar bola ishtirok etdi. Testlar tadqiqot boshida va mashg‘ulotlar yakunida bir xil sharoitda o‘tkazildi.

1-jadval. Tajriba guruhidagi bolalarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari

№	Test mashqi	1-bola	2-bola	3-bola	4-bola	5-bola
1	O‘tirib oldinga egilish, dastlabki, sm	6	7	8	6	7
	Yakuniy, sm	10	11	12	9	10
2	Tik turgan holda oldinga egilish, dastlabki, sm	3	4	3	2	4
	Yakuniy, sm	6	7	6	5	6
3	Oyoqlarni yon tomonga ochish, dastlabki, sm	93	90	95	92	89
	Yakuniy, sm	81	78	82	80	79

2-jadval. Nazorat guruhidagi bolalarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari

№	Test mashqi	1-bola	2-bola	3-bola	4-bola	5-bola
1	O‘tirib oldinga egilish, dastlabki, sm	6	7	8	7	6
	Yakuniy, sm	7	8	9	8	8
2	Tik turgan holda oldinga egilish, dastlabki, sm	3	4	3	3	4

	Yakuniy, sm	4	5	4	4	5
3	Oyoqlarni yon tomonga ochish, dastlabki, sm	92	91	94	93	90
	Yakuniy, sm	88	87	90	89	87

3-jadval. Guruhlarning o‘rtacha natijalari

Test mashqi	**Guruh**	**Dastlabki natija**	**Yakuniy natija**	**Mutlaq o‘zgarish**
O‘tirib oldinga egilish, sm	Tajriba	6,8	10,4	+3,6
	Nazorat	6,8	8,0	+1,2
Tik turgan holda oldinga egilish, sm	Tajriba	3,2	6,0	+2,8
	Nazorat	3,4	4,4	+1,0
Oyoqlarni yon tomonga ochish, sm	Tajriba	91,8	80,0	11,8 sm yaxshilanish
	Nazorat	92,0	88,2	3,8 sm yaxshilanish

Olingan natijalar tajriba guruhida barcha test mashqlari bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar yuz berganini ko‘rsatdi. Xususan, o‘tirib oldinga egilish testida tajriba guruhining o‘rtacha natijasi 6,8 sm dan 10,4 sm gacha, ya’ni 3,6 sm ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 6,8 sm dan 8,0 sm gacha, ya’ni 1,2 sm ga oshdi.

Tik turgan holda oldinga egilish testida tajriba guruhida dastlabki 3,2 sm natija mashg‘ulotlardan keyin 6,0 sm ga yetdi. Nazorat guruhida esa o‘rtacha ko‘rsatkich 3,4 sm dan 4,4 sm gacha o‘zgardi. Bu tajriba guruhida maxsus gimnastika mashqlarining samarasi yuqoriroq bo‘lganini ko‘rsatadi.

Oyoqlarni yon tomonga ochish testida ham tajriba guruhida ijobiy dinamika kuzatildi. Dastlabki o‘rtacha ko‘rsatkich 91,8 sm bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot yakunida 80,0 sm ni tashkil etdi. Ya’ni oyoqlarni ochishdagi masofa 11,8 sm ga qisqardi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich atigi 3,8 sm ga yaxshilandi.

Umuman, natijalar 8 hafta davomida muntazam va maqsadli qo‘llanilgan gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanligini rivojlantirishda samarali vosita bo‘la olishini ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi yuqori o‘sish mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, cho‘zilish mashqlaridan muntazam foydalanish va bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan izohlanadi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilarining egiluvchanligini rivojlantirishda gimnastika mashqlaridan muntazam va maqsadli foydalanish samarali natija beradi. 5–6 yoshli 10 nafar bola ishtirokida 8 hafta davomida olib borilgan pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada yaxshilandi.

Tajriba guruhida o‘tirib oldinga egilish ko‘rsatkichi 6,8 sm dan 10,4 sm gacha, tik turgan holda oldinga egilish 3,2 sm dan 6,0 sm gacha yaxshilandi. Oyoqlarni yon tomonga ochish

testida esa masofa 91,8 sm dan 80,0 sm gacha kamaydi. Bu natijalar gimnastika mashqlarining bolalarda bo‘g‘imlar harakatchanligi va mushaklarning elastikligini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida mashqlarni oddiydan murakkabga, bosqichma-bosqich va muntazamlik tamoyili asosida tashkil etish bolalarning jismoniy imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga yordam berdi. Shuningdek, gimnastika mashqlarini o‘yin elementlari bilan uyg‘unlashtirish bolalarning mashg‘ulotlarga qiziqishi va faol ishtirokini oshirdi.

Shunday qilib, maktabgacha ta’lim muassasalarida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlaridan tizimli foydalanish bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, harakat amplitudasini kengaytirish va keyingi jismoniy rivojlanish uchun zarur harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — Moskva: Sport, 2008. — 544 s.

2. Lyax V.I. Fizicheskaya kultura: 1–4 klassy. — Moskva: Prosveshchenie, 2016. — 192 s.

3. Osokina T.I. Fizicheskaya kultura v detskom sadu. — Moskva: Prosveshchenie, 1986. — 304 s.

4. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. — Toshkent: Ibn Sino, 1990. — 352 b.

5. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. — Toshkent: O‘zbekiston, 2005. — 238 b.

6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O‘zDJTI, 2005. — 300 b.

MILLIY OYINLAR HÁM MILLIY ÚRIP-ÁDET DÁSTÚRLER ARQALÍ DENE TÁRBIYASI SABAQLARÍNDA OQIWSHILARDIŃ SALAMAT TURMIS TÁRIZI KÓNLIKPELERIN RAWAJLANDIRIW

Íxlas Utemuratov

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı assistent oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *xalıq oyını, studentler, fizikalıq tayarlıq, háreket iskerligi, lanka, dene tárbiyası.*

Keywords*: folk game, students, physical fitness, motor activity, lyanga, physical culture*

Ключевые слова*: народная игра, студенты, физическая подготовка, двигательная активность, ланка, физическое воспитание.*

Kirisiw. Temanıń áhmiyetliligi zamanagóy talaplardan kelip shıqqan bolıp, pedagoglardıń talabalardı bilim alıwǵa shaqırıw, olardıń háreket iskerligine bolǵan qızıǵıwshılıǵın asırıw ushın dene tárbiyası sabaqların ótkeriwdiń jańa forma hám usılların izlep tabıwǵa iytermeleydi. Dúnyadaǵı hár qıylı xalıqlardıń kóplegen milliy oyınları tek ǵana xalıqlardıń dástúr hám úrp-ádetlerin úyreniwge imkaniyat beretuǵın úlken mádeniy qatlam emes, al olardıń háreket iskerligin rawajlandırıwǵa baylanıslı intellektuallıq hám fizikalıq iskerliginiń nátiyjesi bolıp tabıladı hám sonıń nátiyjesinde ulıwma salamatlıq jaǵdayına tásir etedi. [9]. Búgin tez pát penen ózgerip atırǵan turmıstıń hár qıylı qáwip-qáterlerine qarsı tura alatuǵın mámleket kelesheginiń kepili salamat millet bolǵanı ushın da adamlardıń fizikalıq jaǵdayınıń rawajlanıwı haqqında ǵamxorlıq etiw pedagoglar ushın birinshi gezektegi wazıypa

bolıp esaplanadı. Dene mádeniyatı ulıwma mádeniyattıń bir bólegi sıpatında úshinshi mıń jıllıqtaǵı jedel hám jumısqa uqıplı shaxstıń qáliplesiwine tásir kórsetedi. Adam háreket iskerliginen kóbirek paydalanıwǵa mútáj. Bul, birinshi gezekte, sanlastırıw, geyde kópshiliktiń háreket aktivligin almastıratuǵın gadjetler menen baylanıslı [10].

Pandemiya dáwirinde barlıq dene tárbiyası sabaqları aralıqtan turıp ótilgenligi sebepli studentlerdiń densawlıǵınıń buzılıwı menen baylanıslı kóplegen mashqalalar payda boldı. Sol sebepli waqıttıń ótiwi menen studentlerdiń bir bólegi arnawlı medicinalıq toparlarda shuǵıllanatuǵın boldı, sebebi aralıqtan turıp sabaq ótiw olardıń ulıwma densawlıǵına unamsız tásir kórsetti.

Dene tárbiyası sabaqları salamatlıq toparı hám oqıwshılardıń qálewine qarap - sport hám denr tárbiya baǵdarlarına tiykarlanıp ótkeriledi [11]. Shınıǵıwshılardıń háreket hám koordinaciya qábiletleriniń rawajlanıwı hám belsendiligi de usıǵan baylanıslı. Aytıp ótiw orınlı, fitnes baǵdarları shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq tayarlıq jaǵdayına qarap tómen, orta hám joqarı dárejege bólinedi. Tómengi tayarlıq kategoriyasına kiretuǵın studentler sáykes densawlıq dárejesine iye boladı. Tap usınday studentler ushın qosımsha háreket komponenti sıpatında xalıq oyınlarınan paydalanıw maqsetke muwapıq.

Kóplegen qánigeler “pedagogikalıq talaplar tiykarında tańlap alınǵan hám sistemalastırılǵan milliy dene tárbiyası qurallarınan hár qıylı jastaǵı oqıwshı jaslar kontingenti menen dene tárbiyası sabaqların ótkeriwde tabıslı paydalanıw múmkin” dep atap ótedi [1, 8]. M. Kuznetsova hám onıń avtorlarınıń pikirinshe, “xalıq oyınları balalar, jaslar hám úlken áwladtıń fizikalıq sıpatları hám aqılıy qábiletlerin rawajlandırıw, biliw, jetilistiriw quralı sıpatında xızmet etken” [3, 5, 6, 12]. Áyne xalıq oyınları insannıń belgili bir ruwxıy-ádep-ikramlılıq hám fizikalıq pazıyletlerin qáliplestiredi, bul álbette, onıń keleshektegi rawajlanıwına tásir kórsetedi.

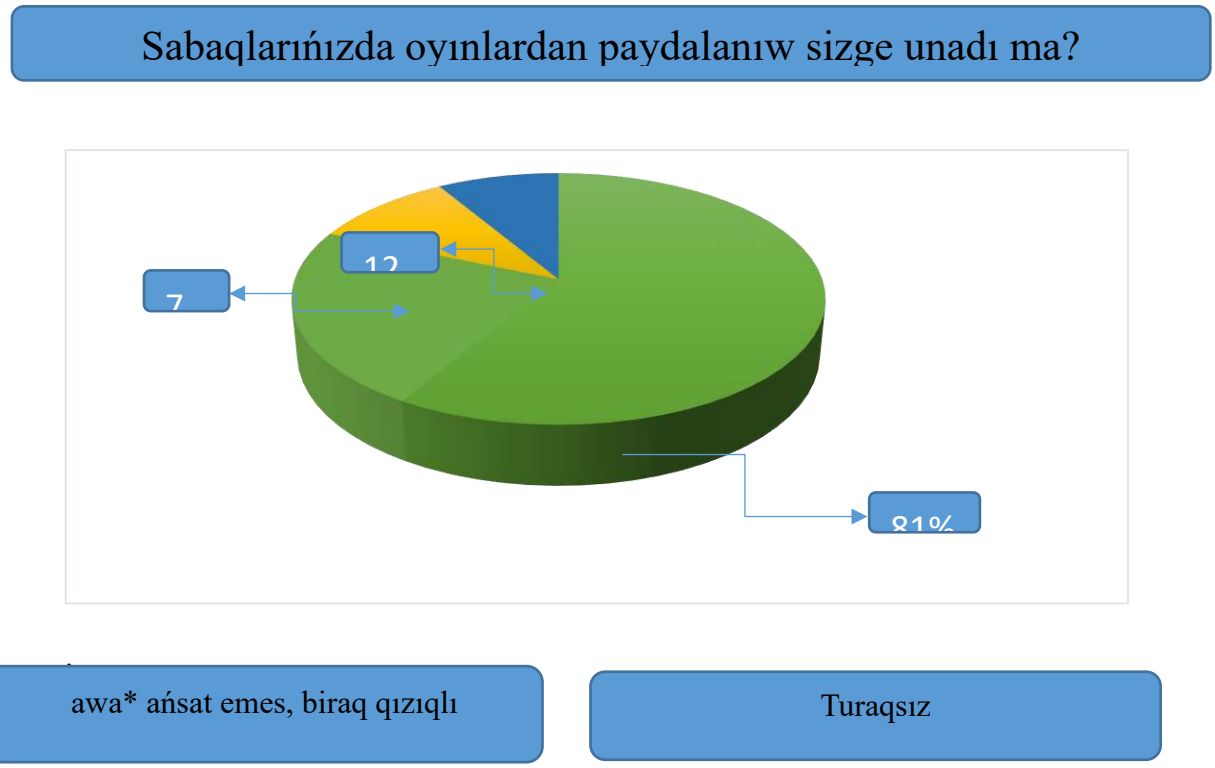
Jumıstıń maqseti-studentlerdiń dene tárbiyası procesinde milliy oyınlardan paydalanıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵı hám motivaciyasın anıqlaw hám xalıq oyınlarınıń túrleri boyınsha qálewlerin anıqlaw.

Izertlew usılları hám materialları. Izertlewimizge Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialınıń dene mádeniyatı baǵdarı menen shuǵıllanıwshı 20 studenti qatnastı. Dene tárbiyası boyınsha oqıw shınıǵıwlarında hár tárepleme fizikalıq tayarlıqqa qaratılǵan pilates, yoga, stretching, ayaq oyın elementleri hám xalıq oyınlarınıń elementlerinen paydalanıldı. Individual hám kollektivlik iskerliktiń ózgeriwshi sharayatlarında háreketler hám quramalı háreketler tiykarların ózlestirip, studentler keyin ala olardan kúndelikli, ámeliy turmısta paydalanadı. Studentler menen ótkerilgen sabaqlarda bizler bazı bir xalıq oyınlarınan paydalandıq. Qarap tep (lyanga) - bul xalıq oyınınıń ataması hám sonıń menen birge balalardıń háwlilerde jiyi-jiyi qızıǵıp oynaytuǵın oyını. Qarap tep (lyanga) úlken emes sharik bolıp, ol qıyıq-qıyıq lentalardan yamasa shóplerden, qoy yamasa eshki terisiniń bóleklerinen buralıp, metall plastinka menen awırlastırıladı hám bir ayaqtıń tobıǵınıń qaptal tárepi menen ildirip qoyıladı. Kim kóbirek soqqı beredi hám kimniń langası jerge túspeydi, sol jeńimpaz bolip tabıladı [2, 4, 7, 13]. Jeńilgen adam oyınnan shıǵıp qaladı. Oyınshılar birneshe basqıshtan ótti: ápiwayı, “ápiwayı” dep atalatuǵın basqıshtan baslap, quramalıraq “lyura” hám “sadı” basqıshlarına shekem. Atap ótemiz, bunday oyın háreket kónlikpelerin, shaqqanlıq hám ayaq motorikasın rawajlandırǵan, bul bolsa, óz gezeginde, ulıwma fizikalıq tayarlıqqa tásir etken. Bul oyın Oraylıq Aziya xalıqları: qazaqlar, qırǵızlar, ózbekler, tájikler, sonday-aq, Arqa Kavkaz, Sibir, Tatarstan, Qıtay hám Koreya xalıqlarında bar [7]. Izertlewimizdi ótkeriw ushın

“Qarap tep (lyanga)” oyınınıń tek bir neshe elementleri qollanıldı, oǵan “ayaqtı jerge túsirmey tebiw” (qaptal tárepi menen lyanganı toltırıw), “vishi” (lyanganı ılaqtırıwdı orınlap atırǵan soqqı beriwshi ayaq jerge túspeydi), “lyura” (ayaq astınan sekirip soqqı beriw) hám "sadi" (ayaqtı jerge túsirmey tebiwdi lyura menen biriktiriw kiredi). Oyın ápiwayı, kewil ashar, arzan hám sport ánjamların talap etpeydi. Oyınnıń maqseti: Langanı jerge túsirip jibermey, múmkinshiligi bolganinsha kóbirek urıw. Bul oyın shaqqanlıqtı, tapqırlıqtı talap etedi. Signal boyinsha oqıwshılar jeke tártipte yamasa komanda menen buralǵan sharikti toltırıwdı baslaydı. Izertlew waqtında anketa soraw usılı qollanıldı. Soraw qaǵazları 10 sorawdı óz ishine aladı, máselen: “Qaysı xalıq oyınları sizge kóbirek unadı?,” “Sınaqlarda qanday kónlikpelerge iye boldınız?,” “Sınaqlarda paydalanıw ushin qanday oyınlardı usinis etesiz?” hám basqalar. Maǵlıwmatlarǵa statistikalıq islew beriw qollanba statistikalıq programmalar paketi járdeminde ámelge asırıldı, ayırmashılıqlar $r \leq 0,05$ bolǵanda áhmiyetli dep esaplandı.

Izertlew nátiyjeleri hám olardıń talqılawı

Qarap tep (Langi) oyının qollanıp bolgannan soń, biz studentlerge tómendegi sorawlardı berdik: “Dene tárbiyası sabaǵında xalıq oyınların qollanıw Sizge unadı ma?.” Alınǵan juwaplardı talqılap, tómendegi kórinis payda boldi: 81% respondentler unamlı juwap bergen, 12% xalıq oyınlarınan sabaqlarda paydalanıw oǵan unaytuǵın yaki unamaytuǵınlıǵın anıqlamaǵan, 7% studentlerde elementlerdiń qıyınlıǵına qaramastan, oyınlar qızıǵıwshılıq oyatqan. Kóplegen studentler bunı orınlaw texnikalıq jaqtan qıyın bolǵanın atap ótken. Biraq, bunday oyınlar muwapıqlasıw, sabırlılıqtı rawajlandırıw, báseki ruwxın hám basqa shuǵıllanıwshılar menen birge islesiw qábiletin kúsheytetuǵının hámme atap ótti (1-súwret).

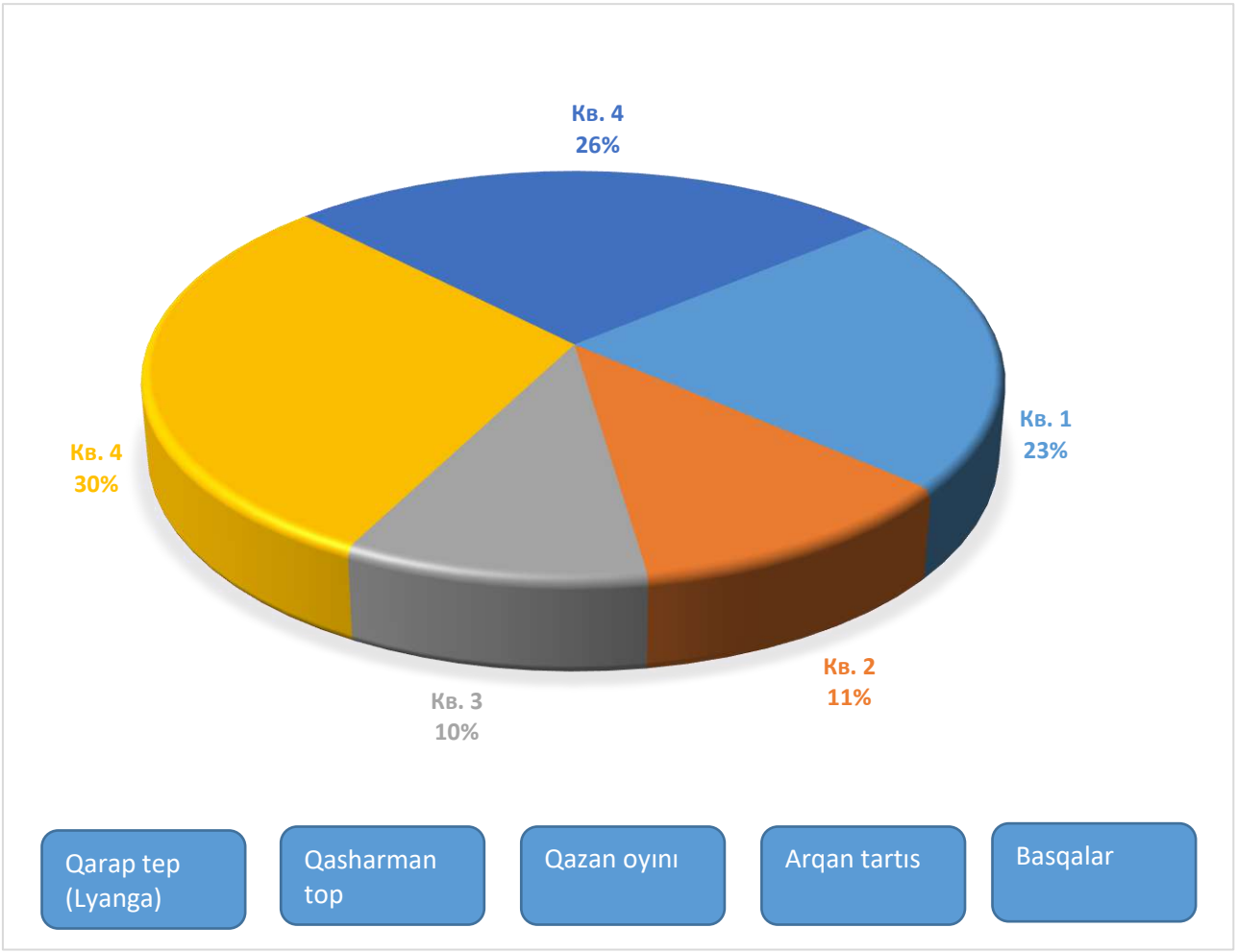


1-súwret. Respondentlerdiń sabaqlarda xalıq oyınlarınıń qollanılıwı olarǵa unadı ma degen sorawǵa juwapları.

Bizdi qızıqtırǵan náwbettegi soraw: "Qaysı xalıq oyınları kóbirek yadınızda qaldı?" degen sorawǵa juwaplar: "qazan" "qarap tep (Langı)." "Xalıq oyınları qollanılǵan sabaqlarda qanday kónlikpelerdi úyrendiniz?" degen sorawǵa studentler bul komanda menen islesiw kónlikpeleri, itibarlılıq, koordinaciya, háreketlerdi sanalı túrde orınlay biliw dep juwap berdi. Bul sabaq usılı studentlerdiń pikirinshe sociallıq-mádeniy ámeliyat ushın eń nátiyjeli bolsa da.

"Kelesi oqıw jılında sabaqlarda qanday oyınlardan paydalanıwdı usinis etesiz?" degen sorawǵa kópshilik oqiwshilar " qarap tep (Langı)." (24 adam), "qasharman top" (21 adam), "qazan oyını" (18 adam) hám "arqan tartıs" (9 adam) dep juwap bergen bolsa, qalgan 8 oqiwshi sabaqlarda qanday oyınlardan paydalanıwdı usinis etetuǵınlıǵın anıqlay almadı (2-súwret).

2-súwret ."Siz ne dep oylaysız, ne sebepten dene tárbiyası sabaqlarında xalıq oyınlarınan az paydalanıladı?" degen sorawǵa studentlerdiń bir bólimi dene tárbiyası sabaqları ayırım bulshıq et toparların shınıqtırıwǵa baǵdarlanǵan, oyında bolsa olar iske qosılmawı múmkin, oyın waqtında kóp shawqım payda boladı, dıqqat hám itibardıń bóliniwi júz beredi, sonday-aq,



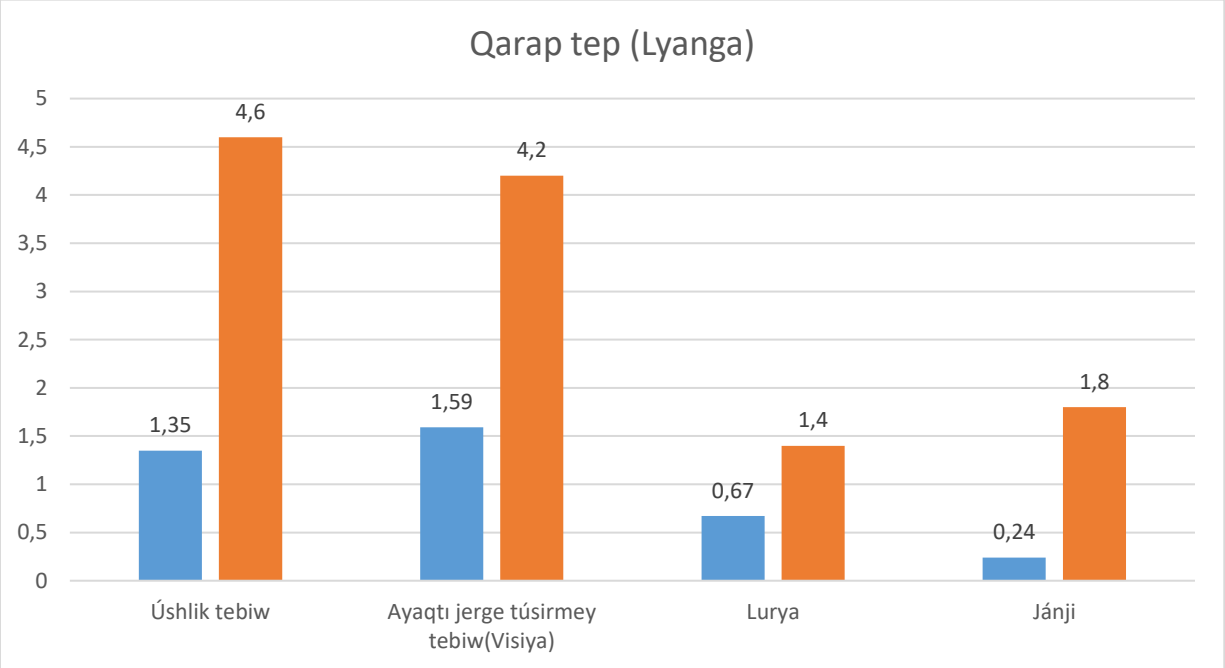
xalıq oyınları házirgi dúnyada onsha keń tarqalmaǵan dep juwap berdi.

Qarap tep (Langa) oyını boyınsha oqıw sabaqlarında ózlestirilgen háreket kónlikpeleriniń analizi birinshi basqıshta studentlerde Qarap tep (Langa) oyının toltırıwǵa baylanıslı háreket

kónlikpeleriniń tómen dárejede ekenligin anıqladı. "Ápiwayı" elementinde 1,34±0,08 márte, "ayaqti túsirmey tebıw visiya"da 1,58±0,09 márte. Studentlerge "lyura" hám "jánji" elementleri júdá awır ótti: "lyura" - 0,67±0,07 ese, "jánji" - 0,23±0,06 ese. Tek gana birneshe adam birinshi márteden sekiriwde toltırıwdı orınlay aldı (3-súwret).

3-súwret. Qarap tep "Langa" elementlerin ózlestiriw boyinsha studentler kórsetkishleriniń ózgeriwi.

Úsh ay dawamında xalıq oyınlarınan paydalanıw hám Qarap tep (lyanga) elementlerin qayta-qayta tákirarlaw nátiyjesinde kórsetkishler sezilerli dárejede jaqsılandı ($u \leq 0,05$). "úshlik tebiw" elementinde mánisler 70,65%, "visiya" elementinde 62,14%, "lyura" elementinde 52,14%, "jánji" elementinde 86,66% ke jaqsılandı. San mánisindegi kórsetkishler biraz jaqsılanǵanına qaramastan, studentler oyında komandalıq ruwx hám sabaqlarǵa sanalı



múnásibet payda bolǵanın atap ótti. Solay etip, studentlerdi xalıq oyınları menen tanıstırıw hám úyretiw olarda túrli mámleketlerdiń úrp-ádetleri hám mádeniyatına húrmet ruwxında tárbiyalaw menen birge, bilimdanlıqtı rawajlandıradı hám ulıwma intellektual dárejesin arttıradı.

Bunnan tısqarı, studentlerdiń aytıwınsha, bunday oyınlardı qollanıw pedagogikalıq kónlikpelerdi de rawajlandıradı, onnan tısqarı, balalardıń komandalıq ruwxın arttırıw maqsetinde balalar jazǵı dem alıw orınlarında da paydalanıw múmkin.

Juwmaqlar. Ótkerilgen izertlewler sonı tastıyıqlaydı, xalıq oyınların qollanıw tómen dárejedegi dene mádeniyatı baǵdarlarındaǵı dene tárbiyası fakultativ shınıǵıwlarında studentlerdiń háreket aktivliginiń artıwına alıp keledi. Háreketsheń xalıq oyınlarınan paydalanıw maqsetke muwapıq bolıp, olar egiluwsheńlik, shaqqanlıq, jarısqaqlıq sıyaqlı fizikalıq sıpatlardı rawajlandıradı.

Sabaqlardıń bul baǵdarı studentlerde háreket kónlikpelerin, sabaqlarǵa qızıǵıwshılıqtı qáliplestiredi, salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaydı. Sonday-aq, joqarı oqıw orınlarındaǵı dene tárbiyası sabaqlarına milliy háreketli oyınlardı hám etnosport jarıslarında studentlerdiń ulıwma fizikalıq tayarlıǵın arttırıw hám olardıń salamatlıǵın jaqsılawǵa xızmet etedi.

Ádebiyatlar

1. Aslaxanov S.-A. M. Narodnıe igrı i fizicheskie uprajneniya v protsesse formirovaniya dvigatelnoy kulturı uchaщeysya molodeji // Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik. 2012. 2-tom. No 1. S. 117-121.

2. Borisoves D. R., Razmaxova S. Yu. Etnicheskie podvijnıe igrı narodov Sentralnoy Azii i Kavkaza kak sposob realizatsii innovatsionnıx texnologiy v pedagogicheskom protsesse // Sbornik statey po materialam Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii "Fizikalnaya kultura i sport - vzglyad v budushee: integraciya nauki i cifrovıx texnologiy v obrazovovanie i praktiku." M., 2022. S. 51-57.

3. Vinokurova N. A., Vasileva M. I., Pavlova A. D. Narodnıe igrı i sorevnovaniya kak sredstvo razvitiya dvigatelnıx sposobnostey u yunıx strelcov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturı. 2021. No 9. 19-20-b.

4. Deniz Ariq. Oqıwshılardıń fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıwda qırǵız háreketli oyınlarınan paydalanıw // "Simvol nauki" xalıqaralıq ilimiy jurnalı. 2016. No3. S. 19-23.

5. Deniz Ariq. Analiticheskiy obzor etnicheskix igr kochevıx kirgizov po materialam russkoyazıkovıx literaturnıx istochnikov // Mejdunarodnıy nauchnıy jurnal "Simvol nauki." 2016. No3. S. 23-26.

6. Kuznetsova Z. M., Mutaeva I. Sh., Seliverstova A. S. Narodnıe igrı na urokax fizicheskoy kulturı: faktorı i perspektivı razvitiya // Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemı fizicheskoy kulturı i sporta. 2021. T. 16. No 1. S. 163-171.

7. Lim E. X., Abduraxmonova M. K. Koreyslarning "Chegichxagi" va tojiklarning "Lyang" öyinlari misolida xalq öyinlarining etnomadaniy ahamiyati // Yosh olim. 2023. No 19 (466). S. 605-607. URL: https://moluch.ru/archive/466/102542/ (murojaat sanasi: 08.06.2023).

8. Matveev D. V. Narodnıe igrı - sredstvo vospitaniya v DOU // Vestnik nauki. 2019. 2-tom. No 12 (21). S. 50-53.

9.V. A. Nikolaeva, E. A. Grineva, I. A. Olevskaya i dr. // Uchenıe zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitar hám sociallıq pánler. 2018. S. 315-321.

10. Rol narodnıx igr v tradicionnoy sisteme vospitaniya u chechencev // Kavkazskie igrı: vmeste iz proshlogo v budushee. "Nazran," 2011. 44-51-b.

Razmaxova S. Yu. Otnoshenie studentov k formirovaniyu lichnoy dvigatelskoy aktivnosti / S. Yu. Razmaxova, V. N. Pushkina, A. A. Krasilnikov i dr. // Sovremennıe voprosı biomedicinı. 2021. 5-tom. No 1 (14). S. 22-31.

12. Turkmen M., Abdıbekova N. A. Arxaicheskie faktori kirgizskix tradicionnıx sportivnıx igr // Vestnik MGPU. "Tábiyiy pánler" seriyası. 2022. No 2 (46). S. 101.

Usmonxodjaev T. S., Berdiyeva X. K., Toshpulatova A. T. Harakat faoliyati va xalq wyinlari - yosh avlod jismoniy kamolotini tashkil etishning samarali vositalari, usullari va shakllari // Evroosiyo olimlar uyushmasi. 2021. No 1 (82). S. 51-53.

UDK: 796.412:796.015

KÓRKEM GIMNASTIKASHÍLARDA SHÍNÍĠÍW JÚKLEMELERIN INDIVIDUALLASTÍRÍW

Astankulova Dilnur Furkat qizi[1], Kongratbaeva Lola Ruslan qızı[2], Omarova Dilfuz Abatbaevna[3]

[1]*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı docenti*

[2]Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti

Gilt sózler: *kórkem gimnastika, shınıǵıw júklemesi, individuallastırıw, dene tayarlıǵı, iykemlilik, koordinaciya, texnikalıq sheberlik, sport shınıǵıwı.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, тренировочная нагрузка, индивидуализация, физическая подготовленность, гибкость, координация, техническое мастерство, спортивная тренировка.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, training load, individualization, physical fitness, flexibility, coordination, technical proficiency, sports training.*

Kirisiw. Búgingi kúnde kórkem gimnastikada sportshılardıń texnikalıq sheberligin arttırıw, fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw hám jarıslarda joqarı nátiyjelerge erisiw shınıǵıw procesin ilimiy tiykarda shólkemlestiriwdi talap etedi. Kórkem gimnastika quramalı koordinaciyalıq háreketler, joqarı dárejedegi iyiliwsheńlik, teńsalmaqlıq, shaqqanlıq, kúsh, shıdamlılıq hám háreketlerdi muzika menen úylestiriw qábiletin talap etetuǵın sport túrlerinen biri. Sol sebepli shınıǵıw júklemelerin sportshılardıń individual imkaniyatlarına muwapıq rejelestiriw úlken ilimiy-ámeliy áhmiyetke iye.

Shınıǵıw júklemelerin individuallastırıw sportshılardıń jası, sport sheberligi, fizikalıq rawajlanıwı, funkcional jaǵdayı, texnikalıq tayarlıǵı hám tikleniw ózgesheliklerin esapqa alǵan halda shınıǵıwlar kólemi, tezligi, quramalılıǵı hám dem alıw aralıǵın belgilewdi názerde tutadı. Bunda barlıq sportshılarǵa birdey júkleme beriwdiń ornına, hár bir gimnastikachiniń imkaniyatları hám talaplarına sáykes shınıǵıw baǵdarlamasın islep shıǵıw kózde tutıladı. Bunday kózqaras shınıǵıwlardıń nátiyjeliligin arttırıw, texnikalıq elementlerdi ózlestiriwdi jetilistiriw hám artıqsha fizikalıq kúsh salıw qáwpin azaytıwǵa járdem beredi.

Kórkem gimnastikashılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alıw, ásirese, iyiliwsheńlikti rawajlandırıw, sekiriwler, teńsalmaqlılıq shınıǵıwları, aylanbalar hám buyımlar menen orınlanatuǵın texnikalıq háreketlerdi jetilistiriw procesinde áhmiyetli. Hár bir sportshınıń háreket imkaniyatları, bulshıq yet iskerligi, koordinacion qábiletleri hám júklemege beyimlesiw dárejesi túrlishe bolıwı múmkin. Sonıń ushın shınıǵıw procesinde júklemelerdi turaqlı qadaǵalaw, sportshınıń jaǵdayın bahalaw hám zárúr jaǵdaylarda shınıǵıwlar baǵdarlamasına ózgerisler kirgiziw maqsetke muwapıq.

Temanıń aktuallıǵı kórkem gimnastikada sport nátiyjelerin arttırıw ushın shınıǵıw júklemelerin individual qatnas tiykarında shólkemlestiriw, sportshılardıń jeke imkaniyatlarınan nátiyjeli paydalanıw hám olardıń uzaq múddetli sport tayarlıǵın támiyinlew zárúrligi menen belgilenedi.

Izertlewdiń maqseti - kórkem gimnastikashılarda shınıǵıw júklemelerin individuallastırıwdıń teoriyalıq hám metodikalıq táreplerin úyreniw hám de shınıǵıw nátiyjeliligin arttırıwǵa qaratılǵan usınıslardı islep shıǵıw.

Izertlew jumıslarınıń tiykarǵı wazıypaları: kórkem gimnastikashılardıń individual fizikalıq hám texnikalıq ózgesheliklerin tallaw; shınıǵıw júklemelerin belgilewde esapqa

alınatuǵın tiykarǵı faktorlardı anıqlaw; júklemelerdi qadaǵalaw hám sportshılardıń tikleniwin támiyinlewge qaratılǵan metodikalıq qatnaslardı tiykarlaw.

Izertlew materialları hám metodları. Izertlew kórkem gimnastikashılarda shınıǵıw júklemelerin individuallastırıwdıń teoriyalıq hám metodikalıq tiykarların úyreniwge qaratıldı. Izertlew materialları sıpatında kórkem gimnastika boyınsha ilimiy-metodikalıq ádebiyatlar, sport shınıǵıwları teoriyasına baylanıslı derekler hám fizikalıq tayarlıqtı rawajlandırıw hám shınıǵıw júklemelerin rejelestiriwge baylanıslı ilimiy kózqaraslardan paydalanıldı.

Izertlew procesinde ilimiy ádebiyatlardı tallaw, salıstırmalı tallaw, sistemalı qatnas, ulıwmalastırıw hám teoriyalıq modellestiriw usılları qollanıldı. Ilimiy ádebiyatlardı tallaw arqalı kórkem gimnastikashılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alıw, shınıǵıw júklemeleriniń kólemi hám intensivligin belgilew, fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw hám tikleniw processlerin shólkemlestiriw máseleleri úyrenildi.

Shınıǵıw júklemelerin individuallastırıwda sportshılardıń jası, sport sheberligi, iyiliwsheńlik dárejesi, koordinaciyalıq qábiletleri, kúsh hám shıdamlılıq kórsetkishleri, texnikalıq elementlerdi orınlaw sapası hám de shınıǵıwdan keyingi tikleniw jaǵdayın esapqa alıw kriteriyaları ajıratıp kórsetildi. Júklemeni rejelestiriwde shınıǵıwlar kólemi, orınlaw tezligi, qaytalawlar sanı, dem alıs aralıǵı hám shınıǵıwlardıń quramalılıq dárejesi tiykarǵı quramlıq bólimler sıpatında qaraldı.

Sonday-aq, shınıǵıw procesin individuallastırıwdıń tómendegi basqıshları teoriyalıq jaqtan belgilendi: dáslepki bahalaw, individual júklemeni rejelestiriw, shınıǵıw dawamında sportshınıń jaǵdayın qadaǵalaw hám alınǵan nátiyjelerge muwapıq júklemeni dúzetiw. Bunday qatnas hár bir gimnastikashınıń imkaniyatlarına sáykes shınıǵıwdı shólkemlestiriw hám fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqtı izbe-iz jetilistiriwge xızmet etedi.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw. Kórkem gimnastikashılarda shınıǵıw júklemelerin individuallastırıwǵa baylanıslı ilimiy-metodikalıq dereklerdi tallaw sonı kórsetedi, sport tayarlıǵı nátiyjeliligi shınıǵıw quralların durıs tańlaw, júkleme kólemi hám pátin sportshınıń individual imkaniyatlarına beyimlestiriw hám tikleniw processlerin aqılǵa uǵras shólkemlestiriw menen óz-ara baylanıslı. Kórkem gimnastikada joqarı nátiyjelerge erisiw ushın iyiliwsheńlik, koordinaciya, teńsalmaqlıq, tezlik-kúsh sıpatları hám texnikalıq sheberlikti óz-ara úylesikli rawajlandırıw talap etiledi. Sol sebepli shınıǵıw baǵdarlamasın barlıq sportshılar ushın birdey formada shólkemlestiriw ornına, olardıń tayarlıq dárejesi hám individual ózgesheliklerin esapqa alıw áhmiyetli.

Tallaw nátiyjelerine qaray, shınıǵıw júklemelerin individuallastırıwda bir neshe tiykarǵı faktorlardı esapqa alıw zárúr. Sonıń ishinde, sportshınıń jası hám sport tájiriybesi, fizikalıq tayarlıǵı, texnikalıq elementlerdi orınlaw sapası, shınıǵıwǵa beyimlesiw dárejesi hám tikleniw jaǵdayı júklemeni belgilewde áhmiyetli ólshemler bolıp esaplanadı. Máselen, iyiliwsheńligi jeterli dárejede rawajlanbaǵan gimnastikashılarda beyimlestirilgen iyiliwsheńlik shınıǵıwlarına kóbirek itibar qaratıw, quramalı texnikalıq elementlerdi jaqsı ózlestirgen sportshılarda bolsa olardı kombinaciyalar quramında orınlaw sapasın jetilistiriw maqsetke muwapıq.

1-keste. Kórkem gimnastikashılarda shınıǵıw júklemelerin individuallastırıwdıń tiykarǵı baǵdarları

Individuallastırıw kriteriyası	**Shınıǵıw procesindegi jantasıw**	**Kutilip atırǵan nátiyje**
Iyiliwsheńlik	Háreket amplitudasına sáykes shınıǵıwlardı tańlaw, júklemeni basqıshpa-basqısh arttırıw	Háreket amplitudasın jetilistiriw
Koordinaciya	Teńsalmaqlılıq, aylanıw hám quramalı háreket birikpelerin individual dárejede orınlaw	Háreket anıqlıǵı hám sáykesligin jaqsılaw
Tezlik-kúsh tayarlıǵı	Sekiriwler hám kúsh shınıǵıwların sportshınıń tayarlıǵına beyimlestiriw	Sekiriw sapası hám háreket nátiyjeliligin arttırıw
Texnik sheberlik	Qátelerdi anıqlaw, elementlerdi bóleklerge bólip úyretiw hám kombinaciyalarda tákirarlaw	Texnikalıq atqarıw sapasın arttırıw
Funkcional jaǵday	Júkleme intensivligi hám dem alıw aralıǵın sportshınıń jaǵdayına qarap belgilew	Beyimlesiw hám tikleniw proceslerin jaqsılaw
Psixologiyalıq tayarlıq	Jarıs jaǵdayların modellestiriw, dıqqattı jámlew hám ózin basqarıw shınıǵıwları	Isenim hám turaqlı orınlawdı rawajlandırıw

Túsindirme: ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı tallaw tiykarında avtor tárepinen dúzilgen.

Kesteden kórinip turǵanınday, shınıǵıw júklemelerin individuallastırıw tek fizikalıq shınıǵıwlar kólemin ózgertiw menen sheklenbeydi. Ol texnikalıq tayarlıq, funkcional imkaniyatlar hám psixologiyalıq faktorlardı da qamtıp alatuǵın bir pútin pedagogikalıq process. Bunda trener sportshınıń shınıǵıwlardı orınlaw sıpatın, sharshaw belgileri hám tikleniw jaǵdayın turaqlı baqlap barıwı kerek.

Shınıǵıw júklemesiniń kólemi orınlanatuǵın shınıǵıwlardıń muǵdarı, qaytalawlar sanı hám shınıǵıw dawamlılıǵı menen, intensivligi bolsa shınıǵıwlardıń orınlanıw tezligi, quramalılıǵı hám de sportshıǵa túsetuǵın fizikalıq talaplar menen belgilenedi. Bul kórsetkishlerdi bir waqıttıń ózinde keskin asırıw sportshınıń artıqsha sharshawına hám texnikalıq qáteler kóbeyiwine alıp keliwi múmkin. Sonıń ushın júklemeni basqıshpa-basqısh arttırıw, quramalı elementlerdi ózlestiriwde jeterli dem alıw waqtın belgilew hám zárúr jaǵdaylarda shınıǵıw baǵdarlamasın qayta kórip shıǵıw áhmiyetli.

2-keste. Shınıǵıw júklemelerin individuallastırıw basqıshları

Basqısh	**Ámelge asırılatuǵın jumıslar**	**Qadaǵalaw kórsetkishleri**
Dáslepki bahalaw	Sportshınıń tayarlıq dárejesin anıqlaw	Iyiliwsheńlik, teńsalmaqlıq, koordinaciya, texnikalıq orınlaw
Rejelestiriw	Jeke shınıǵıwlar hám júkleme parametrlerin belgilew	Shınıǵıwlar kólemi, intensivligi, tákirarlawlar sanı

Shınıǵıw processi	Belgilengen shınıǵıwlardı orınlaw hám trener qadaǵalawın ámelge asırıw	Háreket anıqlıǵı, sharshaw belgileri, shınıǵıw sapası
Nátiyjelerdi bahalaw	Dáslepki hám keyingi kórsetkishlerdi salıstırıw	Texnikalıq turaqlılıq, fizikalıq tayarlıq dinamikasi
Dúzetiw kirgiziw	Júklemeni sportshınıń jaǵdayına sáykeslendiriw	Tikleniw dárejesi, shınıǵıwlardı ózlestiriw hám orınlaw sapası

Deregi: *avtor tárepinen islep shıǵılǵan teoriyalıq-metodikalıq model*

Shınıǵıw procesinde turaqlı pedagogikalıq baqlaw alıp barıw individuallastırıwdıń áhmiyetli shárti bolıp esaplanadı. Sportshınıń shınıǵıwlardı orınlaw sıpatı, háreket amplitudası, texnikalǵı qáteler, subyektiv sharshaw dárejesi hám shınıǵıwdan keyingi tikleniwi haqqında maǵluwmat jıynaw júklemeni óz waqtında beyimlestiriw imkanın beredi. Bunda tek sportshınıń bir mártelik nátiyjesine yemes, bálki kórsetkishlerdiń waqıt dawamında ózgeriwine de itibar beriw zárúr.

Talqılaw nátiyjeleri sonı kórsetedi, individual qatnastıń nátiyjeliligi shınıǵıwlardı turaqlı qadaǵalaw hám sportshınıń jaǵdayına sáykes túrde dúzetiwler kirgiziw menen belgilenedi. Ásirese, iyiliwsheńlikti rawajlandırıwda shınıǵıwlardı sportshınıń imkaniyatlarınan kelip shıǵıp tańlaw, awırıw arqalı májbúriy sozıwdan saqlanıw hám tikleniw ushın jeterli waqıt ajıratıw zárúr. Texnikalıq tayarlıqta bolsa quramalı elementlerdi basqıshpa-basqısh úyretiw, olardı dáslep bólek, keyin bolsa pútin kompoziciya quramında orınlaw maqsetke muwapıq.

Solay etip, kórkem gimnastikashılarda shınıǵıw júklemelerin individuallastırıw sportshınıń jeke imkaniyatların esapqa alıw, shınıǵıw quralların maqsetli tańlaw, júkleme parametrlerin qadaǵalaw hám tikleniw processlerin rejelestiriwge tiykarlanıwı kerek. Bul juwmaqlar teoriyalıq-metodikalıq talqılawǵa tiykarlanǵan bolıp, individuallastırıw modeliniń ámeliy nátiyjeliligin anıqlaw ushın keleshekte sportshılar qatnasıwında pedagogikalıq tájiriybe-sınaq izertlewlerin ótkeriw zárúr.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, kórkem gimnastikashılarda shınıǵıw júklemelerin individuallastırıw sportshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıǵın jetilistiriw, háreket imkaniyatların rawajlandırıw hám jarıslarda turaqlı nátiyjelerge erisiwdiń áhmiyetli shártlerinen biri bolıp esaplanadı. Shınıǵıw procesin nátiyjeli shólkemlestiriwde sportshılardıń jası, sport sheberligi, iyiliwsheńligi, koordinaciyalıq qábiletleri, funkcionallıq jaǵdayı hám individual tikleniw ózgesheliklerin esapqa alıw zárúr.

Izertlew sheńberinde ótkerilgen teoriyalıq-metodikalıq tallaw shınıǵıw júklemelerin individuallastırıwda olardıń kólemi, jedelligi, dawamlılıǵı, qaytalanıwlar sanı hám dem alıs aralıǵın óz-ara muwapıqlastırıw áhmiyetli ekenligin kórsetti. Bunda shınıǵıwlardı sportshınıń tayarlıq dárejesine sáykes tańlaw, quramalı texnikalıq elementlerdi basqıshpa-basqısh úyretiw hám júklemeni áste-aqırın arttırıw shınıǵıw procesiniń tiykarǵı metodikalıq talaplarınan esaplanadı.

Sonday-aq, pedagogikalıq qadaǵalawdı turaqlı ámelge asırıw, sportshınıń sharshaw belgilerin baqlaw, texnikalıq qátelerdi talqılaw hám tikleniw jaǵdayın bahalaw júklemelerdi óz waqtında dúzetiw imkaniyatın beredi. Ásirese, iyiliwsheńlik hám quramalı koordinaciyalıq háreketlerdi rawajlandırıwda sportshınıń individual imkaniyatların esapqa alıw, artıqsha kúshleniwdiń aldın alıw hám shınıǵıwlardıń qáwipsizligin támiyinlew ayrıqsha áhmiyetke iye.

Ámeliy jaqtan kórkem gimnastika trenerlerine hár bir sportshı ushın individual shınıǵıw rejesin islep shıǵıw, fizikalıq hám texnikalıq tayarlıq kórsetkishlerin turaqlı túrde jazıp barıw hám nátiyjeler tiykarında júklemege dúzetiwler kirgiziw usınıs etiledi. Keleshekte bul qatnastıń nátiyjeliligin bahalaw ushın hár qıylı jas hám qánigelik dárejesindegi gimnastikashılardıń qatnasıwında pedagogikalıq tájiriybe-sınaq izertlewlerin ótkeriw maqsetke muwapıq.

Ulıwma alǵanda, shınıǵıw júklemelerin individuallastırıw kórkem gimnastikashılardıń imkaniyatlarınan aqılǵa uǵras paydalanıw, sport sheberligin izbe-iz rawajlandırıw hám uzaq múddetli sport tayarlıǵı nátiyjeliligin arttırıwǵa xızmet etetuǵın áhmiyetli metodikalıq qatnas bolıp esaplanadı.

Adebiyatlar

1. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 1991. – 543 s.

2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.

3. Lyax V.I. Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie. – Moskva: TVT Divizion, 2006. – 290 s.

4. Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. Kak gotovit chempionov: teoriya i texnologiya podgotovki gimnastov vysshey kvalifikatsii. – Moskva: Fizkultura i sport, 2004. – 328 s.

5. Karpenko L.A. Xudojestvennaya gimnastika: uchebnik. – Moskva: Vserossiyskaya federatsiya xudojestvennoy gimnastiki, 2003.

6. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii. – Moskva: Fizkultura i sport, 1978. – 223 s.

УДК: 796.412:796.015.5

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Тамара Адамбаевна Джуманиязова[1], Нағашбаева Ақбота Танатар қизи[2]

[1]Доцент Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

[2]Студентка Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Email: t.djumaniyazova@gmail.com

Ключевые слова: *художественная гимнастика, упражнения с предметами, техническое мастерство, координация движений, точность движений, обруч, мяч, булавы, лента, скакалка, спортивная подготовка.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, apparatus exercises, technical mastery, movement coordination, movement accuracy, hoop, ball, clubs, ribbon, rope, sports training.*

Введение. Современная художественная гимнастика предъявляет высокие требования к технической подготовленности спортсменок, точности двигательных действий и качеству выполнения упражнений с предметами. Данный вид спорта сочетает сложные гимнастические элементы, акробатические движения, прыжки, равновесия, вращения и различные способы взаимодействия с предметами. Успешное выполнение соревновательной композиции зависит не только от уровня физической подготовленности гимнастки, но и от способности согласовывать движения тела с

траекторией движения предмета, музыкальным сопровождением и установленным ритмом упражнения.

Техника работы с предметами является одним из основных компонентов спортивного мастерства в художественной гимнастике. При выполнении упражнений с обручем важное значение имеют точность вращений, перекатов и бросков; при работе с мячом — мягкость ловли, контролируемые перекаты и согласованность движений; при использовании булав — ритмичность и синхронность вращений; с лентой — непрерывность рисунка и управление траекторией; со скакалкой — координация прыжков, вращений и движений рук.

Недостаточная точность движений, нарушение траектории полёта предмета, несвоевременная ловля, потеря ритма и несогласованность движений тела с работой предмета могут снижать качество исполнения композиции. Поэтому совершенствование технических действий требует систематической работы над отдельными элементами, их последовательным объединением в двигательные комбинации и последующим выполнением в условиях, приближенных к соревновательным.

Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных методических подходов, позволяющих совершенствовать технику работы с предметами, развивать координационные способности гимнасток, повышать устойчивость двигательных навыков и обеспечивать выразительное исполнение соревновательных программ.

Цель исследования — изучить методические подходы к совершенствованию техники выполнения упражнений с предметами в художественной гимнастике и разработать практические рекомендации по повышению качества технической подготовки спортсменок.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи: изучить основные компоненты техники выполнения упражнений с предметами; определить методы совершенствования точности и координации движений; обосновать последовательность обучения техническим элементам; разработать рекомендации по контролю и коррекции технических ошибок в тренировочном процессе.

Материалы и методы исследования. Исследование было направлено на изучение теоретико-методических основ совершенствования техники выполнения упражнений с предметами в художественной гимнастике. В качестве материалов использовались научно-методическая литература по теории спортивной тренировки, вопросам технической подготовки гимнасток, развитию координационных способностей и формированию двигательных навыков.

В процессе исследования применялись методы анализа научной литературы, сравнительного анализа, систематизации, обобщения и теоретического моделирования. Их использование позволило выделить основные компоненты технического мастерства гимнасток, определить особенности освоения предметных действий и сформулировать методические подходы к совершенствованию тренировочного процесса.

При анализе техники упражнений с предметами учитывались точность бросков и ловли, соблюдение траектории движения предмета, согласованность действий рук и ног, устойчивость положения тела, ритмичность, пространственная ориентация и непрерывность двигательных комбинаций. Дополнительно рассматривались способы педагогического контроля, включая наблюдение тренера, повторное выполнение

упражнений, анализ характерных ошибок и использование видеозаписей для оценки качества движений.

На основе обобщения изученных материалов разработана теоретико-методическая модель совершенствования техники, предусматривающая последовательное освоение отдельных элементов, их объединение в комбинации, выполнение под музыкальное сопровождение и последующую коррекцию ошибок. Представленная модель имеет теоретический характер; её практическая эффективность требует экспериментальной проверки с участием гимнасток.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методических подходов показал, что совершенствование техники выполнения упражнений с предметами должно осуществляться комплексно. При этом необходимо учитывать особенности каждого предмета, уровень физической и технической подготовленности спортсменки, сложность двигательного элемента и условия его выполнения в составе соревновательной композиции.

Одним из основных условий эффективного обучения является последовательное формирование двигательного навыка. На начальном этапе гимнастка осваивает исходное положение, направление движения, способ удержания предмета и основные фазы технического действия. Затем отдельные элементы выполняются в соединении с перемещениями, поворотами, прыжками и другими гимнастическими движениями. На заключительном этапе они включаются в целостную композицию с соблюдением музыкального ритма и требований к выразительности исполнения.

Таблица 1. Основные направления совершенствования техники упражнений с предметами

Предмет	**Основные технические действия**	**Методические средства**	**Ожидаемый результат**
Обруч	Вращения, броски, ловля, перекаты	Упражнения на точность направления и контроль вращения	Повышение точности движений предмета
Мяч	Броски, ловля, перекаты по телу и полу	Упражнения на мягкую ловлю и управление траекторией	Улучшение контроля предмета
Булавы	Малые и большие круги, вращения, асимметричные действия, броски	Синхронные и попеременные движения рук	Развитие координации и ритмичности
Лента	Спирали, змейки, круги и другие рисунки	Непрерывные движения кистью и предплечьем	Повышение точности рисунка и плавности движений
Скакалка	Прыжки, вращения, броски и ловля в соответствии с техникой элемента	Сочетание прыжковых упражнений с вращением скакалки	Улучшение согласованности движений

Примечание: таблица составлена на основе теоретико-методического анализа.

Как следует из таблицы, каждый предмет предъявляет специфические требования к двигательным действиям гимнастки. Поэтому применение одинаковых упражнений для совершенствования техники работы со всеми предметами не обеспечивает полноценного учёта их особенностей. Содержание тренировки необходимо определять исходя из конкретных технических задач и индивидуального уровня подготовленности спортсменки.

При работе с обручем особое внимание следует уделять направлению вращения, точности броска, положению кисти и своевременности ловли. Для совершенствования этих навыков целесообразно сначала выполнять отдельные вращения и перекаты в устойчивом положении, а затем включать их в сочетания с шагами, поворотами и прыжками. При этом тренер контролирует траекторию движения обруча, положение корпуса и качество перехода к следующему элементу.

В упражнениях с мячом важными условиями являются мягкость контакта, контроль скорости движения предмета и согласованность действий рук и корпуса. Освоение перекатов по рукам и туловищу, бросков различной высоты и ловли без резких движений способствует формированию точных двигательных навыков. Особое значение имеет сохранение плавности движений, поскольку резкие остановки и чрезмерное напряжение могут нарушать непрерывность исполнения.

Техника работы с булавами требует согласованного управления двумя предметами, контроля их вращения и точного соблюдения ритма. На начальных этапах рекомендуется разучивать движения каждой рукой отдельно, после чего переходить к одновременному и попеременному выполнению. Постепенное усложнение комбинаций позволяет совершенствовать координацию движений и снижать вероятность потери контроля над предметами.

При работе с лентой необходимо обеспечивать непрерывность движения, правильное положение кисти и предплечья, а также устойчивое формирование заданного рисунка. Для этого применяются упражнения на выполнение спиралей, змей и круговых движений с постепенным изменением направления и темпа. Важно контролировать, чтобы лента не складывалась в нежелательные петли и не касалась пола вследствие неправильного управления траекторией.

При выполнении упражнений со скакалкой основное внимание уделяется согласованию вращательных движений рук с прыжками и перемещениями. Освоение базовых действий в устойчивом темпе создаёт основу для последующего включения сложных элементов в композицию. При этом увеличение скорости и сложности движений должно происходить постепенно, по мере формирования устойчивого технического навыка.

Таблица 2. Методы совершенствования технического мастерства гимнасток

Метод	Содержание применения	Основная задача
Поэлементное разучивание	Освоение отдельных фаз сложного технического действия	Формирование правильной техники
Повторный метод	Многократное выполнение элемента с контролем качества	Закрепление двигательного навыка

Наглядная демонстрация	Показ правильного выполнения тренером или подготовленной гимнасткой	Формирование точного представления о движении
Видеоанализ	Просмотр и разбор записей выполнения упражнений	Выявление и коррекция ошибок
Вариативный метод	Изменение темпа, направления и условий выполнения в пределах освоенной техники	Повышение устойчивости двигательных навыков
Комплексный метод	Объединение работы с предметом, гимнастических элементов и музыки	Совершенствование целостного исполнения

Примечание: методы систематизированы автором на основе анализа научно-методической литературы.

Результаты теоретического анализа позволяют выделить несколько принципиальных положений. Во-первых, повторение технического элемента должно сопровождаться контролем качества, поскольку механическое увеличение числа повторений без исправления ошибок может закреплять неправильный двигательный стереотип. Во-вторых, усложнение упражнения следует осуществлять постепенно: от простых действий с предметом к более сложным сочетаниям с перемещениями, поворотами, прыжками и музыкальным сопровождением. В-третьих, обратная связь тренера должна быть конкретной и направленной на исправление определённой ошибки.

Использование видеозаписей предоставляет дополнительные возможности для анализа траектории предмета, положения тела, времени выполнения отдельных фаз и согласованности движений. Сопоставление записей разных тренировочных занятий позволяет оценивать динамику технического исполнения. Вместе с тем видеоанализ должен дополнять, а не заменять педагогическое наблюдение и непосредственную обратную связь тренера.

Особое место в совершенствовании техники занимает развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие, изменение направления движения, согласование работы рук и ног, ориентирование в пространстве и выполнение двигательных комбинаций под музыку создают условия для более точного управления телом и предметом. При этом упражнения необходимо подбирать с учётом возраста, спортивного опыта и индивидуальных особенностей гимнасток.

Для систематизации тренировочного процесса предлагается следующая последовательность работы:

1. Первичная оценка техники. Определение уровня владения предметом, выявление наиболее частых ошибок и оценка координационных возможностей спортсменки.

2. Разучивание базовых действий. Отработка правильного удержания предмета, основных направлений движения, бросков, ловли и других элементов, соответствующих предмету.

2. Закрепление технического навыка. Повторное выполнение упражнений с постепенным увеличением сложности при сохранении правильной техники.

3. Объединение элементов. Включение освоенных действий в двигательные комбинации с перемещениями, поворотами и другими гимнастическими элементами.

4. Исполнение под музыку. Согласование техники работы с предметом с ритмом, темпом и структурой композиции.

5. Контроль и коррекция. Анализ качества исполнения, выявление ошибок и внесение изменений в индивидуальный план тренировки.

Предлагаемая последовательность обеспечивает логическую связь между первоначальным освоением техники и её применением в соревновательной деятельности. При этом переход к следующему этапу должен определяться не только количеством выполненных повторений, но и устойчивостью технического навыка.

Важным условием повышения эффективности тренировок является рациональное распределение нагрузки. Выполнение большого количества сложных бросков, вращений и ловли в состоянии выраженного утомления может приводить к снижению точности движений. Поэтому тренеру следует чередовать технически сложные упражнения с заданиями меньшей интенсивности, предусматривать достаточные интервалы отдыха и своевременно корректировать содержание занятия. При освоении новых элементов необходимо соблюдать требования безопасности и использовать соответствующие условия для предупреждения падений предметов и травм.

Таким образом, совершенствование техники выполнения упражнений с предметами в художественной гимнастике целесообразно рассматривать как последовательный педагогический процесс, объединяющий поэлементное обучение, повторение, развитие координации, музыкально-ритмическую подготовку и систематический контроль качества движений.

Заключение. Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами в художественной гимнастике является важным направлением подготовки спортсменок, поскольку качество работы с предметом непосредственно связано с точностью двигательных действий, координацией, устойчивостью технических навыков и выразительностью соревновательной композиции.

Проведённый теоретико-методический анализ позволяет сформулировать следующие выводы.

Во-первых, техническая подготовка гимнасток должна строиться с учётом особенностей каждого предмета. Работа с обручем, мячом, булавами, лентой и скакалкой требует различных способов управления движением, поэтому содержание упражнений необходимо дифференцировать в соответствии с конкретными техническими задачами.

Во-вторых, последовательное разучивание элементов, многократное выполнение с контролем качества, наглядная демонстрация и видеоанализ создают методические условия для совершенствования точности движений и коррекции технических ошибок. При этом основное внимание следует уделять не только количеству повторений, но и правильности выполнения каждого элемента.

В-третьих, развитие координационных способностей, равновесия, пространственной ориентации и чувства ритма необходимо сочетать с освоением предметных действий. Такое сочетание способствует согласованию движений тела с траекторией предмета и музыкальным сопровождением.

В-четвёртых, индивидуализация тренировочного процесса и рациональное распределение нагрузки позволяют учитывать уровень подготовленности гимнасток, поддерживать качество технического исполнения и снижать риск чрезмерного утомления.

В практической деятельности тренерам рекомендуется систематически оценивать технику работы с предметами, фиксировать характерные ошибки, применять видеозапись для анализа движений и постепенно усложнять упражнения по мере закрепления двигательных навыков. Для подтверждения эффективности предложенных методических подходов целесообразно провести педагогический эксперимент с оценкой технических показателей гимнасток до и после внедрения разработанной программы.

В целом комплексное совершенствование техники работы с предметами способствует формированию устойчивых двигательных навыков, повышению качества исполнения упражнений и развитию спортивного мастерства в художественной гимнастике.

Список использованной литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 1991.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература, 2004.

3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. — Москва: ТВТ Дивизион, 2006.

4. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. — Москва: Физкультура и спорт, 2004.

5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебник. — Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003.

6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — Москва: Физкультура и спорт, 1978.

7. Schmidt R.A., Lee T.D., Winstein C.J., Wulf G., Zelaznik H.N. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. — 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

UDK: 796.412:796.015.5

KÓRKEM GIMNASTIKADA HÁREKETLER ANÍQLÍǴÍ HÁM ATQARÍW SHEBERLIGIN ARTTÍRÍW USÍLLARÍ

Tamara Adambaevna Djumaniyazova[1], Kenesbaeva Meruert Batirbaevna[2]

[1]Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı docenti

[2]Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti

Email: t.djumaniyazova@gmail.com

Tayanısh sózler: *kórkem gimnastika, háreketler anıqlıǵı, atqarıw sheberligi, texnikalıq tayarlıq, koordinaciya, teńsalmaqlıq, ritm, háreket amplitudası, shınıǵıw metodikası.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, точность движений, исполнительское мастерство, техническая подготовка, координация, равновесие, ритм, амплитуда движений, методика тренировки.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, movement accuracy, performance skills, technical preparation, coordination, balance, rhythm, range of motion, training methodology.*

Kirisiw. Búgingi kúnde kórkem gimnastikada sportshılardıń texnikalıq sheberligin rawajlandırıw, háreketlerdi joqarı anıqlıqta orınlaw hám jarıs kompoziciyalarınıń orınlaw sapasın arttırıw sport shınıǵıwları aldındaǵı áhmiyetli wazıypalardan biri esaplanadı. Kórkem gimnastika quramalı koordinaciyalıq háreketler, iyiliwsheńlik, teńsalmaqlılıq, tezlik, ritmdi seziw hám de dene háreketlerin muzika menen úylestiriwdi talap etetuǵın sport túri bolıp tabıladı. Bul sport túrinde nátiyje tek elementlerdiń quramalılıǵına ǵana emes, al olardıń texnikalıq jaqtan durıs, tegis, kórkem hám óz-ara úylesimli orınlanıwına da baylanıslı.

Háreketler anıqlıǵı gimnastikashınıń belgilengen texnikalıq talaplar tiykarında dene halatın, qol hám ayaq háreketlerin, háreket amplitudasın hám de keńisliktegi bağıttı durıs basqara alıw qábiletinde kórinedi. Atqarıw sheberligi bolsa texnikalıq elementlerdi muzika ritmi, háreketler tegisligi, kórkemlilik hám kompoziciyanın ulıwma mazmuni menen úylestirip orinlawdi anlatadi. Bul sıpatlar bir-biri menen tıǵız baylanıslı bolıp, olardı rawajlandırıw shınıǵıw procesinde kompleksli qatnas jasawdı talap etedi.

Kórkem gimnastikada texnikalıq elementlerdi ózlestiriw procesinde háreket izbe-izliginiń buzılıwı, dene halatınıń jeterli dárejede qadaǵalanbawı, teńsalmaqlılıqtıń joǵalıwı, háreket amplitudasınıń kemeyiwi hám muzıka ritmine beyimlesiwdegi kemshilikler baqlanıwı múmkin. Bunday qátelerdi azaytıw ushın shınıǵıwlardı basqıshpa-basqısh úyretiw, trener tárepinen turaqlı pedagogikalıq qadaǵalaw alıp barıw, sportshınıń individual ózgesheliklerin esapqa alıw hám zamanagóy tallaw qurallarınan paydalanıw áhmiyetli.

Temanıń aktuallıǵı kórkem gimnastikashılarda háreketlerdi anıq hám texnikalıq jaqtan durıs orınlaw, atqarıw mádeniyatın rawajlandırıw hám jarıs baǵdarlamalarınıń turaqlılıǵın támiyinlewge xızmet etetuǵın nátiyjeli usıllardı anıqlaw zárúrligi menen belgilenedi.

Izertlewdiń maqseti — kórkem gimnastikada háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberligin arttırıwǵa xızmet etetuǵın pedagogikalıq usıllardı úyreniw hám de shınıǵıw procesin jetilistiriw boyınsha ámeliy usınıslar islep shıǵıw.

Izertlew jumıslarınıń maqseti: háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberliginiń tiykarǵı quramlıq bólimlerin talqılaw; olardı rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan shınıǵıw usılların anıqlaw; texnikalıq qátelerdi azaytıw, muzıkalıq ritm menen únleslikti jaqsılaw hám individual tayarlıqtı jetilistiriw boyınsha usınıslar islep shıǵıw.

Izertlew materialları hám metodları. Izertlew kórkem gimnastikada háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberligin arttırıwdıń teoriyalıq-metodikalıq tiykarların úyreniwge qaratıldı. Izertlew materialları sıpatında sport shınıǵıwları teoriyası, gimnastikashılardıń texnikalıq tayarlıǵı, koordinaciyalıq qábiletlerin rawajlandırıw hám háreket kónlikpelerin qáliplestiriwge tiyisli ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardan paydalanıldı.

Izertlew procesinde ilimiy ádebiyatlardı tallaw, salıstırmalı tallaw, sistemalı qatnas, pedagogikalıq baqlaw principlerin teoriyalıq úyreniw hám ulıwmalastırıw usılları qollanıldı. Bul usıllar arqalı háreketler anıqlıǵına tásir etiwshi faktorlar, texnikalıq elementlerdi úyretiw izbe-izligi, tákirarlanıwshı shınıǵıwlardıń áhmiyeti hám orınlaw sapasın qadaǵalaw imkaniyatları tallandı.

Háreketler anıqlıǵın rawajlandırıwda dene halatın qadaǵalaw, háreket amplitudasın normada saqlaw, tayanısh halınan nátiyjeli paydalanıw, teńsalmaqlılıqtı basqarıw hám háreketlerdiń óz-ara izbe-izligin durıs orınlaw tiykarǵı ólshemler sıpatında belgilendi. Atqarıw sheberligin jetilistiriwde bolsa muzıkalıq ritmdi seziw, háreketlerdiń rawınlıǵı, tásirshenligi, dene plastikası hám kompoziciya elementleri arasındaǵı úzliksiz baylanıs yesapqa alındı.

Shınıǵıw procesin jetilistiriw ushın texnikalıq elementlerdi bóleklerge ajıratıp úyretiw, tutas túrde orınlaw, kórgizbeli kórsetiw, tákirarlaw shınıǵıwları, video tallaw hám individual tapsırmalardan paydalanıwǵa tiykarlanǵan metodikalıq qatnas islep shıǵıldı. Bul qatnas teoriyalıq-metodikalıq tallaw nátiyjelerine tiykarlanǵan bolıp, onıń ámeliy nátiyjeliligin anıqlaw ushın óz aldına pedagogikalıq tájiriybe-sınaq izertlewleri talap etiledi.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw. Ilimiy-metodikalıq dereklerdi tallaw kórkem gimnastikada háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberligi kóplegen faktorlardıń óz ara tásiri nátiyjesinde qáliplesetuǵının kórsetedi. Sonıń ishinde, koordinaciyalıq qábiletler, bulshıq etler iskerligin basqarıw, keńislikte mólsherlew, iyiliwsheńlik, teńsalmaqlılıq, dıqqattı jámlew hám muzıkalıq ırǵaqtı seziw sportshınıń texnikalıq elementlerdi sapalı orınlawına tikkeley baylanıslı. Sol sebepli bul sıpatlardı óz aldına shınıǵıwlar arqalı rawajlandırıw menen birge, olardı bir pútin kompoziciya atqarıwında úylestiriw de úlken áhmiyetke iye.

Háreketler anıqlıǵın arttırıwdıń dáslepki basqıshı texnikalıq elementtiń durıs orınlanıw mexanizmin ózlestiriwden ibarat. Trener elementti kórsetiwi, onıń tiykarǵı fazaların túsindiriwi hám sportshınıń orınlaw procesindegi qáteliklerin anıqlawı kerek. Quramalı háreketlerdi bóleklerge ajıratıp úyretiw sportshıǵa hár bir fazanıń wazıypasın túsiniw, dene jaǵdayın qadaǵalaw hám háreketler izbe-izligin durıs qáliplestiriw imkaniyatın beredi. Keyingi basqıshta ózlestirilgen bólimler bir pútin háreketke birlestirilip, muzika hám kompoziciya menen úylestiriledi.

1-keste. Kórkem gimnastikada háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberligin arttırıwdıń tiykarǵı baǵdarları

Rawajlandırıw baǵdarı	**Qollanılatuǵın usıllar**	**Kútilip atırǵan nátiyje**
Háreketler anıqlıǵı	Elementlerdi bóleklerge bólip úyretiw, tákirarlaw shınıǵıwları	Texnikalıq qátelerdi azaytıw
Koordinaciya	Quramalı háreket birikpeleri, jónelisti ózgertiw shınıǵıwları	Háreketler sáykesligin jaqsılaw
Teń salmaqlıq	Bir ayaqta turıw, tayanısh jaǵdayın saqlaw, teńsalmaqlılıq elementleri	Dene jaǵdayın turaqlı basqarıw
Háreket amplitudası	Basqarıwlı iyiliwsheńlik hám aktiv sozılıw shınıǵıwları	Háreketlerdi talap etilgen amplitudada orınlaw
Muzıkalıq úylesimlilik	Hár qıylı ritmlerde háreketlerdi orınlaw, muzıkaǵa sáykes kombinaciyalar	Ritm hám háreketler sáykesligin jaqsılaw
Orınlaw kórkemligi	Dene plastikası, qol háreketleri hám mimika ústinde islew	Kompoziciyanıń kórkem tásirsheńligin arttırıw
Ózin qadaǵalaw	Video analiz, trener pikiri hám qátelerdi jazıp alıw	Qátelerdiańlaw hám dúzetiw kónlikpesin rawajlandırıw

Túsindirme: keste teoriyalıq-metodikalıq dereklerdi tallaw tiykarında dúzildi.

Kesteden kórinip turǵanınday, háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberligin rawajlandırıw bir-birin tolıqtıratuǵın baǵdarlardı qamtıp aladı. Máselen, teńsalmaqlılıq shınıǵıwları dene jaǵdayın turaqlı saqlawǵa járdem berse, koordinaciyalıq shınıǵıwlar quramalı háreketlerdiń óz-

ara muwapıqlıǵın rawajlandıradı. Muzıkalıq shınıǵıwlar bolsa texnikalıq elementlerdi belgilengen ritmge say orınlaw hám kompoziciyanıń pútinligin támiyinlewge xızmet etedi.

Háreketler anıqlıǵın arttırıwda tákirarlanıwshı shınıǵıwlar usılı ayrıqsha orın tutadı. Bunda gimnastikashı belgili bir texnikalıq elementti trener belgilegen sapa ólshemleri tiykarında birneshe márte orınlaydı. Hár bir tákirarlawda tek háreketler sanına emes, al dene jaǵdayı, qol-ayaq háreketleri izbe-izligi, tayanıshtıń turaqlılıǵı hám elementtiń juwmaqlawshı jaǵdayına itibar qaratıladı. Eger qáteler tákirarlansa, shınıǵıw qıyınshılıǵın waqtınsha azaytıw yamasa elementtiń ayırım fazaların qayta úyretiw maqsetke muwapıq.

Atqarıw sheberligin arttırıwda kórgizbeli kórsetiw hám video tallaw usıllarınan paydalanıw da áhmiyetli. Trener tárepinen duris orınlanǵan háreket úlgisin kórsetiw gimnastikashıda texnikalıq element haqqında anıq túsinik payda etedi. Shınıǵıw dawamında videoǵa túsirilgen atqarıwdı qayta kórip shıǵıw bolsa sportshıǵa óz háreketlerin úlgi menen salıstırıw, texnikalıq qátelerdi anıqlaw hám olardı dúzetiw jolların túsiniwge járdem beredi. Bunda video tallaw trener kórsetpeleri menen birgelikte qollanılıwı kerek.

2-keste. Háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberligin jetilistiriw basqıshları

Basqısh	**Ámelge asırılatuǵın jumıslar**	**Qadaǵalaw normaları**
Dáslepki bahalaw	Sportshınıń texnikalıq hám koordinaciyalıq tayarlıǵın anıqlaw	Dene jaǵdayı, teńsalmaqlıq, háreket amplitudası
Texnikalıq úyretiw	Elementti bóleklerge ajıratıp túsindiriw hám kórsetiw	Háreket fazalarınıń durıs orınlanıwı
Qaytalawshı shınıǵıw	Elementti qadaǵalaw astında qaytaqayta orınlaw	Qáteler sanı hám orınlaw turaqlılıǵı
Muzıka menen úylestiriw	Elementlerdi ritm hám kompoziciya quramında orınlaw	Ritmge sáykeslik hám háreketlerdiń tegisligi
Talqılaw hám dúzetiw	Video, baqlaw hám trener kórsetpeleri tiykarında qátelerdi dúzetiw	Texnikalıq anıqlıq hám atqarıw sapası
Juwmaqlawshı qadaǵalaw	Bir pútin kompoziciyanı orınlaw hám dáslepki jaǵday menen salıstırıw	Orınlawdıń turaqlılıǵı hám úzliksizligi

Shınıǵıwlarda bul basqıshlardıń izbe-iz qollanılıwı sportshınıń texnikalıq tayarlıǵın sistemalı rawajlandırıwǵa járdem beredi. Bunda dáslepki bahalaw nátiyjeleri tiykarında individual shınıǵıwlar tańlanadı, ózlestiriw procesinde trener qadaǵalawı ámelge asırıladı hám juwmaqlawshı nátiyjeler aldıńǵı kórsetkishler menen salıstırıladı. Bunday qatnas sportshınıń rawajlanıw dinamikasın anıqlaw hám keyingi shınıǵıw wazıypaların belgilew imkanın beredi.

Háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberligine shınıǵıw júklemesiniń durıs shólkemlestiriliwi de tásir kórsetedi. Sharshaw kúsheygen sharayatta texnikalıq elementlerdi kóp mártebe orınlaw háreket sapasınıń tómenlewine hám nadurıs kónlikpelerdiń qáliplesiwine alıp keliwi múmkin. Sonıń ushın trener shınıǵıwlar sanı, tákirarlanıwlar arasındaǵı dem alıw waqtı hám de texnikalqı quramalılıqtı sportshınıń tayarlıq dárejesine beyimlestiriwi zárúr.

Iyiliwsheńlik shınıǵıwlarında bolsa háreket amplitudasın zorlap asırıwdan saqlanıw, shınıǵıwlardı qadaǵalaw astında orınlaw hám qáwipsizlik talaplarına ámel etiw áhmiyetli.

Dodalaw nátiyjelerine bola, kórkem gimnastikada joqarı atqarıw sheberligine erisiw ushın texnikalıq tayarlıq, koordinaciyalıq qábiletler, muzıkalılıq hám kórkemlep kórsetiwdi birgelikte rawajlandırıw zárúr. Tek texnikalıq elementti duris orinlawdıń ózi jeterli bolmastan, onıń kompoziciya quramındaǵı ornı, basqa háreketlerge ótiw tegisligi hám muzikaga sáykesligi de esapqa alınıwı kerek. Sonıń ushın shınıǵıwlarda ayırım elementlerdi úyretiw menen birge, olardı pútin kompoziciya quramında orınlawǵa da turaqlı itibar qaratıw usınıs yetiledi.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, kórkem gimnastikada háreketler anıqlıǵı hám orınlaw sheberligin arttırıw sportshılardıń texnikalıq tayarlıǵın jetilistiriw, koordinaciyalıq qábiletlerin rawajlandırıw hám jarıs kompoziciyaların sapalı orınlawdıń áhmiyetli shártlerinen biri bolıp esaplanadı. Háreketlerdiń anıqlıǵı dene jaǵdayın duris basqarıw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw, belgilengen amplitudaǵa ámel etiw hám texnikalıq elementlerdi izbe-iz orınlaw arqalı kórinedi. Atqarıw sheberligi bolsa usı elementlerdi muzıkalıq ritm, háreketler ástenligi hám kórkem kórkemlik penen úylestiriwdi talap yetedi.

Izertlew sheńberinde ámelge asırılǵan teoriyalıq-metodikalıq analiz tómendegi juwmaqlardı qáliplestiriw imkaniyatın berdi:

- Birinshiden, texnikalıq elementlerdi bóleklerge ajıratıp úyretiw hám keyin ala bir pútin háreketke birlestiriw quramalı koordinaciyalıq háreketlerdi ózlestiriw ushın áhmiyetli metodikalıq jantasıw esaplanadı.

- Ekinshiden, tákirarlama shınıǵıwlar, kórgizbeli kórsetiw, video tallaw hám jeke tapsırmalardan paydalanıw texnikalıq qátelerdi anıqlaw, háreketler sapasın qadaǵalaw hám orınlaw turaqlılıǵın jetilistiriwge járdem beredi.

- Úshinshiden, teńsalmaqlılıq, iyiliwsheńlik, koordinaciya hám muzıkalıq ırǵaqtı seziw qábiletlerin óz-ara úylesikli rawajlandırıw kórkem gimnastikashılardıń atqarıw sheberligin qáliplestiriwde úlken áhmiyetke iye.

Tórtinshiden, shınıǵıw júklemesin sportshınıń individual imkaniyatlarına beyimlestiriw, dem alıs aralıǵın durıs belgilew hám sharshaw belgilerin baqlaw texnikalıq orınlaw sapasın saqlaw jáne artıqsha kúshleniw qáwpin azaytıwǵa xızmet etedi.

Ámeliy jaqtan kórkem gimnastika trenerlerine shınıǵıwlar dawamında háreketlerdiń anıqlıǵı hám orınlaw sapasın turaqlı bahalaw, sportshılardıń texnikalıq qátelerin atap ótiw, video tallawdan paydalanıw hám de shınıǵıwlardı individual tayarlıq dárejesine beyimlestiriw usınıs etiledi. Keleshekte usınıs etilgen usıllardıń nátiyjeliligin anıqlaw ushın pedagogikalıq tájiriybe-sınaq izertlewlerin ótkeriw, sportshılardıń dáslepki hám juwmaqlawshı kórsetkishlerin salıstırıw maqsetke muwapıq.

Ulıwma alǵanda, háreketler anıqlıǵı hám orınlaw sheberligin arttırıwǵa baǵdarlanǵan kompleksli metodikalıq qatnas kórkem gimnastikashılardıń texnikalıq imkaniyatların keńeytiw, kompoziciya orınlanıwınıń turaqlılıǵın támiyinlew hám sport sheberligin izbe-iz rawajlandırıw ushın áhmiyetli tiykar bolıp xızmet etedi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

2. Lyax V.I. Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie. — Moskva: TVT Divizion, 2006.

3. Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. Kak gotovit chempionov: teoriya i texnologiya podgotovki gimnastov vysshey kvalifikatsii. — Moskva: Fizkultura i sport, 2004.

4. Karpenko L.A. Xudojestvennaya gimnastika: uchebnik. — Moskva: Vserossiyskaya federatsiya xudojestvennoy gimnastiki, 2003.

UDK: 373.2:796.412:796.012.412

MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASASI TARBIYALANUVCHILARINING EGILUVCHANLIGINI GIMNASTIKA MASHQLARI ASOSIDA 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

Kalit so‘zlar: *maktabgacha ta’lim, tarbiyalanuvchilar, gimnastika, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, gimnastika mashqlari, harakat faolligi.*

Ключевые слова: *дошкольное образование, воспитанники, гимнастика, гибкость, физическое развитие, физические качества, гимнастические упражнения, двигательная активность.*

Keywords: *preschool education, children, gymnastics, flexibility, physical development, physical qualities, gymnastics exercises, motor activity.*

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, funksional va harakat qobiliyatlari faol shakllanadigan muhim rivojlanish bosqichlaridan biridir. Mazkur davrda muntazam tashkil etilgan jismoniy mashg‘ulotlar bolalarning sog‘lom o‘sishi, harakat ko‘nikmalarining shakllanishi va asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, egiluvchanlik maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlarni keng amplitudada, erkin va muvofiqlashtirilgan holda bajarishida muhim ahamiyatga ega. Yetarli darajada rivojlangan egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash hamda keyingi sport faoliyatiga tayyorgarlik ko‘rish uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini mazmunan boyitish, bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos mashqlarni tanlash hamda ularni muntazam qo‘llash bugungi kunda dolzarb pedagogik vazifalardan biridir. Gimnastika mashqlari o‘zining xilma-xilligi, bajarilish shakllarining qulayligi va turli mushak guruhlariga ta’sir ko‘rsatish imkoniyati bilan maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida qaraladi. Gimnastika tarkibidagi cho‘zilish, bukilish, yozilish, burilish va muvozanat mashqlarini yosh xususiyatlariga mos ravishda qo‘llash orqali bolaning harakat imkoniyatlarini bosqichma-bosqich kengaytirish mumkin.

Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishda mashqlarni tanlash, yuklamani me’yorlash, bajarish ketma-ketligi va mashg‘ulot davomiyligini to‘g‘ri belgilash muhim ahamiyat kasb etadi. Haddan tashqari yuklama bolaning tabiiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi sababli mashqlarni oddiydan murakkabga, kam amplitudadan yuqori amplitudaga bosqichma-bosqich o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Bunda mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘yin elementlari bilan uyg‘unlashtirish bolalarning mashqlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va faol ishtirokini ta’minlaydi.

Tadqiqotning maqsadi — maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlari majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning obyekti — maktabgacha ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya jarayoni.

Tadqiqotning predmeti — maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni gimnastika mashqlari asosida rivojlantirish metodikasi.

Tadqiqotning vazifalari maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik darajasini aniqlash, egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlarini tanlash va amaliyotga joriy etish hamda taklif etilgan metodikaning samaradorligini baholashdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot maktabgacha ta’lim muassasasining 5–6 yoshli 10 nafar tarbiyalanuvchisi ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqot ishtirokchilari teng asosda tajriba guruhi — 5 nafar va nazorat guruhi — 5 nafar bolaga ajratildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni gimnastika mashqlari asosida rivojlantirish metodikasining samaradorligini aniqlashdan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot 8 hafta davomida olib borilib, mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba, 25–30 daqiqadan tashkil etildi. Tajriba guruhida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus gimnastika mashqlari majmuasidan foydalanildi. Nazorat guruhida esa maktabgacha ta’lim muassasasida amalda qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari davom ettirildi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, taqqoslash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Bolalarning egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun o‘tirgan holda oldinga egilish, tik turgan holatda oldinga egilish, gavdani orqaga bukish va oyoqlarni yon tomonga ochish kabi nazorat mashqlaridan foydalanildi. Testlar tajriba boshlanishidan oldin va 8 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng bir xil sharoitda o‘tkazildi.

Tajriba guruhidagi mashg‘ulotlarda gavdani oldinga va yon tomonlarga bukish, qo‘l va yelka bo‘g‘imlarini cho‘zish, oyoqlarni oldinga va yon tomonga ko‘tarish, o‘tirgan holda oyoqlarga egilish, “kapalak” mashqi, oyoqlarni keng ochib o‘tirish va turli cho‘zilish mashqlari qo‘llanildi. Mashqlar bolalarning yosh va individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oddiydan murakkabga tamoyili asosida bajarildi.

Mashg‘ulotlarning tayyorgarlik qismida 5–7 daqiqa davomida yengil yurish, yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarildi. Asosiy qismda 15–18 daqiqa davomida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi gimnastika mashqlariga e’tibor qaratildi. Yakuniy qismda 3–5 daqiqa davomida nafas olish va bo‘shashtiruvchi mashqlar bajarildi.

Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki hamda yakuniy ko‘rsatkichlari taqqoslandi. Natijalarni baholashda o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkich (M), o‘sish sur’ati va foizli farqlar hisoblandi. Olingan ma’lumotlar gimnastika mashqlarining maktabgacha yoshdagi bolalar egiluvchanligini rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 8 haftalik tadqiqot yakunida 5–6 yoshli 10 nafar tarbiyalanuvchining egiluvchanlik ko‘rsatkichlari qayta baholandi. Tajriba guruhida 5 nafar, nazorat guruhida 5 nafar bola ishtirok etdi. Testlar tadqiqot boshida va mashg‘ulotlar yakunida bir xil sharoitda o‘tkazildi.

1-jadval. Tajriba guruhidagi bolalarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari

№	Test mashqi	1-bola	2-bola	3-bola	4-bola	5-bola
1	O‘tirib oldinga egilish, dastlabki, sm	6	7	8	6	7
	Yakuniy, sm	10	11	12	9	10
2	Tik turgan holda oldinga egilish, dastlabki, sm	3	4	3	2	4
	Yakuniy, sm	6	7	6	5	6
3	Oyoqlarni yon tomonga ochish, dastlabki, sm	93	90	95	92	89
	Yakuniy, sm	81	78	82	80	79

2-jadval. Nazorat guruhidagi bolalarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari

№	Test mashqi	1-bola	2-bola	3-bola	4-bola	5-bola
1	O‘tirib oldinga egilish, dastlabki, sm	6	7	8	7	6
	Yakuniy, sm	7	8	9	8	8
2	Tik turgan holda oldinga egilish, dastlabki, sm	3	4	3	3	4
	Yakuniy, sm	4	5	4	4	5
3	Oyoqlarni yon tomonga ochish, dastlabki, sm	92	91	94	93	90
	Yakuniy, sm	88	87	90	89	87

3-jadval. Guruhlarning o‘rtacha natijalari

Test mashqi	Guruh	Dastlabki natija	Yakuniy natija	Mutlaq o‘zgarish
O‘tirib oldinga egilish, sm	Tajriba	6,8	10,4	+3,6
	Nazorat	6,8	8,0	+1,2
Tik turgan holda oldinga egilish, sm	Tajriba	3,2	6,0	+2,8
	Nazorat	3,4	4,4	+1,0
Oyoqlarni yon tomonga ochish, sm	Tajriba	91,8	80,0	11,8 sm yaxshilanish
	Nazorat	92,0	88,2	3,8 sm yaxshilanish

Olingan natijalar tajriba guruhida barcha test mashqlari bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar yuz berganini ko‘rsatdi. Xususan, o‘tirib oldinga egilish testida tajriba guruhining o‘rtacha natijasi 6,8 sm dan 10,4 sm gacha, ya’ni 3,6 sm ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 6,8 sm dan 8,0 sm gacha, ya’ni 1,2 sm ga oshdi.

Tik turgan holda oldinga egilish testida tajriba guruhida dastlabki 3,2 sm natija mashg‘ulotlardan keyin 6,0 sm ga yetdi. Nazorat guruhida esa o‘rtacha ko‘rsatkich 3,4 sm dan 4,4 sm gacha o‘zgardi. Bu tajriba guruhida maxsus gimnastika mashqlarining samarasi yuqoriroq bo‘lganini ko‘rsatadi.

Oyoqlarni yon tomonga ochish testida ham tajriba guruhida ijobiy dinamika kuzatildi. Dastlabki o‘rtacha ko‘rsatkich 91,8 sm bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot yakunida 80,0 sm ni tashkil etdi. Ya’ni oyoqlarni ochishdagi masofa 11,8 sm ga qisqardi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich atigi 3,8 sm ga yaxshilandi.

Umuman, natijalar 8 hafta davomida muntazam va maqsadli qo‘llanilgan gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanligini rivojlantirishda samarali vosita bo‘la olishini ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi yuqori o‘sish mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, cho‘zilish mashqlaridan muntazam foydalanish va bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan izohlanadi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilarining egiluvchanligini rivojlantirishda gimnastika mashqlaridan muntazam va maqsadli foydalanish samarali natija beradi. 5–6 yoshli 10 nafar bola ishtirokida 8 hafta davomida olib borilgan pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada yaxshilandi.

Tajriba guruhida o‘tirib oldinga egilish ko‘rsatkichi 6,8 sm dan 10,4 sm gacha, tik turgan holda oldinga egilish 3,2 sm dan 6,0 sm gacha yaxshilandi. Oyoqlarni yon tomonga ochish testida esa masofa 91,8 sm dan 80,0 sm gacha kamaydi. Bu natijalar gimnastika mashqlarining bolalarda bo‘g‘imlar harakatchanligi va mushaklarning elastikligini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida mashqlarni oddiydan murakkabga, bosqichma-bosqich va muntazamlik tamoyili asosida tashkil etish bolalarning jismoniy imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga yordam berdi. Shuningdek, gimnastika mashqlarini o‘yin elementlari bilan uyg‘unlashtirish bolalarning mashg‘ulotlarga qiziqishi va faol ishtirokini oshirdi.

Shunday qilib, maktabgacha ta’lim muassasalarida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlaridan tizimli foydalanish bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, harakat amplitudasini kengaytirish va keyingi jismoniy rivojlanish uchun zarur harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — Moskva: Sport, 2008. — 544 s.

2. Lyax V.I. Fizicheskaya kultura: 1–4 klassy. — Moskva: Prosveshchenie, 2016. — 192 s.

3. Osokina T.I. Fizicheskaya kultura v detskom sadu. — Moskva: Prosveshchenie, 1986. — 304 s.

4. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. — Toshkent: Ibn Sino, 1990. — 352 b.

5. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. — Toshkent: O‘zbekiston, 2005. — 238 b.

6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O‘zDJTI, 2005. — 300 b.

VELOSIPEDSHILERDIŃ FIZIKALÍQ SÍPATLARÍN JETILISTIRIWDE VELOSTANOKLARDA ORÍNLANATUǴÍN SHÍNÍǴÍWLAR KOMPLEKSIN ISLEP SHÍǴÍW

Serimbetov Qarlıbay Orazımbetovich
ÓzMDTSU Nókis filialı assistent oqıtıwshısı
E-mail: karlybajserimbetov.@gmail.com

Tayanısh sózler: *velostanoklarda shınıǵıw, starttan tezleniw, awır pedal aylanıwı, kadens boyınsha shınıǵıw, arnawlı shıdamlılıq, tezlik-kúsh sıpatları.*

Ключевые слова: *тренировки на велостанках, ускорение со старта, вращение тяжелых педалей, упражнения на каденсе, специальная выносливость, скоростно-силовые упражнения.*

Key words: *training on bike trainers, acceleration from the start, heavy pedaling, cadence training, special endurance, speed-strength.*

Izertlewdiń aktuallıǵı. Házirgi waqıtta sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw, ásirese tezlik-kúsh hám arnawlı shıdamlılıq sıpatların rawajlandırıw sport teoriyası hám ámeliyatınıń aktual máselesiniń biri bolıp esaplanadı. Zamanagóy sportta joqarı nátiyjelerge erisiw sportshılardıń tek ulıwma emes, al arnawlı fizikalıq sıpatlarınıń dárejesine de tikkeley baylanıslı. Velosportta bolsa shınıǵıw procesiniń nátiyjeliligi kóp jaǵınan júklemeni durıs rejelestiriw, texnikanı jetilistiriw hám fizikalıq sıpatlardı óz ara sáykes rawajlandırıw menen belgilenedi.

Usı kózqarastan, velostanoklarda shınıǵıw sportshılarǵa jıl dawamında úzliksiz tayarlıq kóriw, júklemeni anıq qadaǵalaw hám jeke ózgesheliklerin esapqa alǵan halda shınıǵıwlardı shólkemlestiriw múmkinshiligin beretuǵın nátiyjeli qural sıpatında úlken áhmiyetke iye. Ásirese, jabıq imaratlarda ótkeriletuǵın velotrenajyor shınıǵıwları arqalı tezlik-kúsh, tezlik shıdamlılıǵı hám texnikalıq tayarlıq dárejesin rawajlandırıw múmkinshilikleri keńeymekte.

Biraq ámeliyat kórsetkenindey, velostanoklardan paydalanıwǵa baylanıslı shınıǵıwlar sisteması jeterli dárejede ilimiy tiykarlanbaǵan. Shınıǵıwlar kompleksin dúziw hám júkleme parametrlerin optimallastırıw boyınsha birden-bir jantasıw tolıq qáliplespegen.

Sol sebepli, joqarı dárejeli velosipedshilerdiń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda velostanok shınıǵıwlarınan nátiyjeli paydalanıw usılların islep shıǵıw, shınıǵıwlar kompleksin jetilistiriw hám olardı ilimiy tiykarlaw zárúrligi usı izertlewdiń aktuallıǵın belgileydi.

Izertlewdiń maqseti. Velostanoklarda orınlanatuǵın shınıǵıwlar tiykarında joqarı dárejeli velosipedshilerdiń tezlik-kúsh, arnawlı shıdamlılıq hám texnikalıq tayarlılıq sıpatların rawajlandırıwdıń nátiyjeli usılların ilimiy tiykarlaw hám shınıǵıwlar kompleksin islep shıǵıwdan ibarat.

Izertlewdiń wazıypaları. Velosipedshilerdiń fizikalıq tayarlıǵın hám onıń quramlıq bólimlerin (tezlik-kúsh, arnawlı shıdamlılıq, texnikalıq tayarlıq) teoriyalıq jaqtan tallaw.

Velostanoklarda shınıǵıwdıń sportshılar tayarlıǵına tásirin ilimiy tiykarda úyreniw.

Tezlik-kúsh hám tezlik shıdamlılıǵın rawajlandırıwda qollanılatuǵın shınıǵıw usılların hám júkleme parametrlerin anıqlaw.

Velostanok shınıǵıwlarında qollanılatuǵın mashqlar (tezleniwler, intervallıq hám tákirarlaw júklemeleri) sistemasın tallaw.

Izertlew nátiyjeleri hám olardıń talqılanıwı. Joqarı dárejeli velosipedshilerdiń fizikalıq sıpatların jetilistiriwde velostanoklardan paydalanıp orınlanatuǵın shınıǵıwlar kompleksin islep shıǵıw boyınsha usınıslar hám ámeliy keńesler tayarlaw kózde tutıldı.

Ulıwma tayarlıq basqıshında velostanoklarda ótkeriletuǵın shınıǵıwlar barlıq toparlar ushın shama menen birdey ózgeshelikke iye boladı. Arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın rejelestirilgen tómenirek shıdamlılıq dárejesinde (60-80 ayl/daq) shınıǵıw júklemesiniń kólemin arttırıwǵa itibar berildi.

20-25 minutlıq belsendi dem alıwdan keyin shınıǵıwda 2-3 márte tákirarlanatuǵın júklemeler qollanıldı. Soń júkleme eki bólimge bólinedi: birinshi bólimde 15-20 minut, ekinshi bólimde bolsa 30-45 minut dawamında qızdırıw shınıǵıwları orınlanadı.

Yanvar ayınıń aqırında joqarı razryadlı sportshılar ushın ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw shınıǵıwları rejelestirildi. Erkekler bul shınıǵıwlardı bir mashǵulatıw dawamında 40-60 minut, al hayallar háptesine 1-2 márte, 30-40 minut dawamında orınladı.

Fevral–aprel aylarında velostanoklarda pedal aylanıw texnikasın hám velosiped miniw texnikasınıń elementlerin jetilistiriw, arnawlı shıdamlılıq, tezlik hám arnawlı tezlik shıdamlılıǵın rawajlandırıw boyınsha háptesine 3 márte shınıǵıw ótkerildi.

Tezlikti rawajlandırıw pedal aylanıw texnikası ózlestirilgennen keyin ámelge asırıladı. Bunda sportshı tezlikti arttırıw menen birge texnikanı saqlap qalıwǵa úyrenedi. Shınıǵıw 2-3 seriyadan ibarat tezleniwler túrinde ótkerilip, seriyalar arasında jumıs qábileti tiklengenshe dem alıw beriledi.

Tezleniwler arasındaǵı dem alıw waqtında tezlik áste tómenletiledi, tereń hám bir tegis dem alıw, bulshıq etlerdi bosasıtıw ámelge asırıladı. Sonıń menen birge, úlken hám maksimal júkleme menen kúsh shınıǵıwları seriyalı túrde orınlanıp, bulshıq etlerdi sozıw hám bosasıtıw shınıǵıwları qollanıladı.

Tezleniwlerdiń hár bir seriyasınan aldın 30 sekundtan 1 minut 30 sekundqa shekem qısqa múddetli qızdırıw shınıǵıwları orınlanadı.

Mısallar: 1-seriyadaǵı júklemeler: 1-variant: 20+25+20+30+20 aylanıs;

2-variant: 20+30+40+20+40+20 aylanıw.

Hár bir seriyanı tákirarlaw waqtında pedal aylanıw tezligin birdey saqlaw ushın shınıǵıw tómen aylanıw jiyiliginen baslanıp, keyingi basqıshlarda ol arttırıladı. Soń aylanıw jiyiligi saqlanǵan halda júkleme áste kemeytiledi. Keyingi tákirarlawlarda da aylanıw jiyiligin birdey saqlawǵa itibar beriledi. Bunda tezlikti rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan shınıǵıw júklemesiniń kólemi arttırılıp, pedal aylanıwınıń turaqlı stereotipi saqlanadı.

Mısallar:

1-variant: 20+25+30+35+30+25+20 aylanıw;

2-variant: 20+30+40+45+35+20 aylanıw;

3-variant: 30+40+50+60+40+30 aylanıw.

Sprinter velosipedshiler ushın fevral ayınıń aqırında shıdamlılıq shınıǵıwlarınıń ornına jáne bir tezlik shınıǵıwı kirgiziledi. Basqa velosipedshiler ushın bolsa tezlik shıdamlılıǵın rawajlandırıw shınıǵıwları dawam ettiriledi.

Tezlik shıdamlılıǵın rawajlandırıw shınıǵıwlarında bir mashǵulatıw dawamında 2-3 seriya qollanıladı. Júkleme 4-5 minutlıq bóleklerdi hám 30-20 sekundlıq aralıqlardı óz ishine alatuǵın túrli variantlarda rejelestiriledi. Shınıǵıw waqtında tereń hám bir tegis dem alıwǵa ayrıqsha itibar beriledi.

Mısallar:

1-variant - 5 minut 4 márte, intensivligi 3 ball;
2-variant - 3 minut 5 márte intensivligi 3,5 ball;
3-variant - 2 minut 5 márte intensivli 4 ball;
4-variant - 1 minut 6 márte intensivligi 4,5 ball;
5-variant - intensivligi 5 ball bolǵan 6 ret 30 sekund.

Keyingi basqıshta hár bir seriya ishinde bóleklerdi hár qıylı tezlikte hám shiddette orınlaw rejelestiriledi.

Mısallar:

1-variant: 40 sekund 5 ball + 3 min 3 ball + 1 min 5 ball + 2 min 4 ball + 30 sekund 5 ball.

2-variant: 4 min 3 ball + 2 min 4 ball + 1 min 5 ball + 3 min 3 ball + 1 min 30 sek 5 ball.

Juwmaqlawshı basqıshta júkleme joqarı shiddetsiz orınlanıp, jumıs dawamlılıǵı bir waqıtta 5–10 minutqa shekem uzaytıladı.

Mısallar:

1-variant: 30 sek + 1 min + 1 min 30 sekund + 1 min + 30 sekund - 5 ball.

2-variant: 40 sek + 1 min 30 sek + 2 min 30 sek + 2 min + 1 min - 4,5 ball.

Tezlik shıdamlılıǵın rawajlandırıw ushın tómendegi shınıǵıw usılları usınıs etiledi: sprinterler ushın — tákirarlaw usılı; shosse velosipedshileri, kross poygalarında qatnasıwshılar hám jetekshiler menen 4 km trek jarısına tayarlanıwshılar ushın — tákirarlaw, ózgeriwshi, intervallıq hám baqlaw usılları qollanıladı.

Arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıw shınıǵıwları shossedegi shınıǵıwlar baslanıwınan aldın ózgeriwshi hám bir tegis tezlikte ótkeriledi. Shınıǵıw dawamlılıǵı 50-90 minut bolıp, shossede velosiped miniwge ótiw ushın zárúr fizikalıq tiykar jaratıladı.

Qıslıq tábiyiy sharayatta velosiped miniw shınıǵıwları da waqıt-waqıtı menen qalada ótkerilip, shınıǵıwdıń juwmaqlawshı bóliminde háptesine 2-3 márte, 40-60 minutqa shekem dawam etedi.

Arnawlı shıdamlılıq hám texnikalıq tayarlılıqtı rawajlandırıw ushın qıstıń dáslepki aylarında ayına 500 km-ge shekemgi aralıqtı qamtıytuǵın velosiped shınıǵıwları ótkeriledi. Bunda kishi hám waqıt-waqıtı menen úlken uzatpalar qollanılıp, keyingi basqıshlarda shınıǵıw kólemi hám shiddetin arttırıwǵa itibar beriledi.

Juwmaq. Velostanoklarda shınıǵıw zamanagóy hám nátiyjeli tayarlıq usıllarınıń biri bolıp, ol sportshılarǵa da, háweskerlerge de jıl dawamında turaqlı túrde shınıǵıw imkaniyatın beredi. Bunday shınıǵıwlar hawa rayına hám sırtqı sharayatlarǵa baylanıslı bolmawı menen birge, júklemeni anıq qadaǵalawǵa hám jeke reje tiykarında shınıǵıw ótkeriwge járdem beredi.

Ásirese, tezlik-kúsh sıpatların rawajlandırıwda velotrenajyor shınıǵıwları áhmiyetli orın tutadı. Sebebi, olar bulshıq etlerdiń kúshin, tezligin hám shıdamlılıǵın óz ara sáykes túrde rawajlandırıwǵa járdem beredi. Sol sebepli, velostanoklardan durıs hám izbe-iz paydalanıw sport nátiyjelerin jaqsılawdıń nátiyjeli quralı bolıp esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

1. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларнинг спорт машғулотларини оптималлаштириш Автореф.дис. p.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. -B.81-86.

2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти/Дарслик.

– Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2005. - B. 90-91.

3. Акромов Ж.А. Ачилов А.М. Давулова М.С. Болалар қоматининг шакилланиши. ўқув қўлланма Т-2006.: - ЛидерПресс 2008 й. -В. 408.

4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001.

5. Исаев А. Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 18-19 ноября 2022 г. / Редактор А.А. Исаев; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2022, Молчанова В.В, С.169.

SHOSSE VA TREK MUSOBAQALARI VAQTIDA HAKAMLARNING FAOLIYATI

Serimbetov Q.O.
O‘zDJTSU Nukus filiali, “Koordinatsion va siklik sport turlari nazariyasi va metodikasi” assistent o‘qituvchisi
Djoldasova.J.O.
O‘zDJTSU Nukus filiali, Velosport ta’lim yonalishi 1-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *velosport, shosse, trek, musobaqa, hakamlar hay’ati, bosh hakam, vaqt o‘lchash, fotofinish, sport qoidalari, xavfsizlik.*

Ключевые слова: *велоспорт, шоссе, трек, соревнования, судейская коллегия, главный судья, хронометраж, фотофиниш, безопасность.*

Keywords: *cycling, road racing, track cycling, competition, judging panel, chief judge, timekeeping, photo finish, safety.*

Kirish. Bugungi kunda velosport sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, tezlik, chidamlilik, texnik va taktik mahoratini rivojlantirishga xizmat qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Velosport musobaqalari shosse va trek yo‘nalishlarida o‘tkazilib, har bir yo‘nalish o‘ziga xos qoidalar, tashkiliy talablar va hakamlik faoliyatini talab etadi. Musobaqaning yuqori saviyada tashkil etilishi nafaqat sportchilarning tayyorgarligiga, balki hakamlarning bilim va malakasiga ham bevosita bog‘liq.

Hakamlar musobaqa qoidalariga rioya etilishini nazorat qiladi, sportchilarning start olishi va marraga kelish tartibini belgilaydi, natijalarni qayd etadi hamda yuzaga keladigan bahsli vaziyatlarni amaldagi qoidalar asosida hal etadi. Shu sababli hakamlik faoliyati sport musobaqalarini boshqarish tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Velosport musobaqalarida sportchilarning yuqori tezlikda harakatlanishi, ishtirokchilar sonining ko‘pligi va natijalar orasidagi farqning juda kichik bo‘lishi hakamlardan yuqori darajadagi diqqat, tezkor qaror qabul qilish va mas’uliyatni talab etadi. Ayniqsa, shosse poygalarida uzoq masofani nazorat qilish, trek musobaqalarida esa davralar va marraga kelish ketma-ketligini aniq belgilash katta ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. Shosse va trek musobaqalarida hakamlar faoliyatining asosiy yo‘nalishlarini o‘rganish, hakamlar hay’ati vazifalarini yoritish hamda musobaqalarni xolis, xavfsiz va tartibli tashkil etishning ahamiyatini asoslash.

Hakamlar hay’atining tarkibi va musobaqani tashkil etishdagi vazifalari

Velosport musobaqalarini o‘tkazishda hakamlar hay’atining tarkibi musobaqaning turi, miqyosi, dasturi, masofa uzunligi, ishtirokchilar soni va xavfsizlik talablariga qarab belgilanadi. Yirik musobaqalarda hakamlar tarkibi kengroq bo‘lsa, kichik miqyosdagi musobaqalarda ayrim

vazifalar birlashtirilishi mumkin. Bunda amaldagi musobaqa qoidalari va tashkilotchilik talablari hisobga olinadi.

Musobaqa boshlanishidan oldin tashkilotchi tomonidan bosh hakam va mas’ul shaxslar belgilanadi. Hakamlar hay’ati musobaqa nizomi bilan tanishib chiqishi, vazifalarni o‘zaro taqsimlashi, zarur hujjatlarni tayyorlashi va musobaqa o‘tkaziladigan hududning tayyorgarligini tekshirishi lozim.

Hakamlar hay’ati tarkibiga, odatda, quyidagi mas’ullar kiradi: bosh hakam va uning o‘rinbosarlari, bosh kotib va kotibiyat xodimlari, start beruvchi hakam va uning yordamchilari, marradagi katta hakam va marrani nazorat qiluvchi hakamlar, vaqt o‘lchovchi hakamlar, davralarni hisoblovchi hakamlar, masofa va trassani nazorat qiluvchi hakamlar, texnik nazorat uchun mas’ul shaxslar, axborot beruvchi hakam, musobaqa xavfsizligi va tibbiy ta’minoti uchun mas’ul xodimlar.

Mazkur tarkib musobaqaning xususiyatiga qarab o‘zgarishi mumkin. Hakamlar vazifalarining oldindan aniq taqsimlanishi musobaqa jarayonida tartibni saqlash va natijalarni to‘g‘ri qayd etishga yordam beradi.

Bosh hakamning vazifalari va vakolatlari

Bosh hakam musobaqani tashkil etish va o‘tkazish jarayoniga rahbarlik qiluvchi asosiy mas’ul shaxs hisoblanadi. U musobaqa nizomi va tegishli qoidalarning bajarilishini nazorat qiladi, hakamlar hay’ati faoliyatini muvofiqlashtiradi hamda yuzaga keladigan masalalarni belgilangan tartibda hal etadi.

Bosh hakamning asosiy vazifalariga musobaqa joyining tayyorligini tekshirish, hakamlar o‘rtasida vazifalarni taqsimlash, start va finish hududlarining xavfsizligini nazorat qilish, natijalarni tasdiqlash hamda intizomga rioya etilishini ta’minlash kiradi. Shuningdek, u musobaqa davomida hakamlarning qarorlari va faoliyatini nazorat qilib boradi.

Agar musobaqa o‘tkaziladigan sharoitlar sportchilar hayoti va sog‘lig‘i uchun xavf tug‘dirsa, masalan, ob-havo keskin yomonlashsa yoki trassada xavfli holat yuzaga kelsa, bosh hakam tegishli qoidalarga muvofiq musobaqani vaqtincha to‘xtatish, kechiktirish yoki bekor qilish masalasini hal etadi.

Bosh hakam qoidalarning buzilishi yuzasidan tegishli choralar ko‘rishi, vakolati doirasida noto‘g‘ri qarorlarni qayta ko‘rib chiqishi va intizomiy masalalarni belgilangan tartibda hal qilishi mumkin. Musobaqa yakunida natijalar va tegishli hujjatlar rasmiylashtirilib, tashkilotchi tashkilotga taqdim etiladi.

Bosh hakamning o‘rinbosarlari uning topshiriqlarini bajaradi, alohida yo‘nalishlardagi ishlarni nazorat qiladi va zarurat tug‘ilganda bosh hakamning vazifalarini bajaradi. Ularning faoliyati musobaqani uzluksiz boshqarish va tashkiliy masalalarni tezkor hal etishda muhim ahamiyatga ega.

Bosh kotib va kotibiyat faoliyati

Bosh kotib kotibiyat ishini boshqarib, musobaqa hujjatlari va natijalarning to‘g‘ri rasmiylashtirilishini ta’minlaydi. Kotibiyat ishtirokchilar ro‘yxati, start bayonnomalari va natijalarni tayyorlaydi, hakamlardan olingan ma’lumotlarni umumlashtiradi. Uning samarali faoliyati natijalarning aniqligi va musobaqa shaffofligini ta’minlaydi.

Start va vaqt o‘lchovchi hakamlarning faoliyati

Start beruvchi hakam musobaqani belgilangan tartibda boshlash uchun javob beradi. U start oldidan ishtirokchilarning tayyorligini, start tartibiga rioya qilinishini va zarur hollarda sportchilarning raqamlari hamda jihozlarini tekshirishni tashkil etadi.

Start signali musobaqa qoidalarida belgilangan usulda beriladi. Start jarayonida qoidabuzarlik sodir bo‘lsa, hakam vaziyatni tegishli tartibda baholaydi va zarur choralarni ko‘radi. Start beruvchi hakamning qarorlari amaldagi qoidalar va uning vakolatlari doirasida qabul qilinishi kerak.

Vaqt o‘lchovchi hakamlar sportchilarning vaqt ko‘rsatkichlarini qayd etadi. Ular qo‘lda vaqt o‘lchash vositalari yoki elektron tizimlardan foydalanishi mumkin. Natijalarning aniqligini ta’minlash maqsadida vaqt ko‘rsatkichlari boshqa rasmiy qaydlar bilan solishtiriladi.

Ayniqsa, individual poygalarda vaqtni aniq qayd etish sportchilar o‘rtasidagi natijalarni belgilashda katta ahamiyatga ega. Elektron vaqt o‘lchash tizimlari va fotofinish texnologiyalaridan foydalanish inson omili bilan bog‘liq xatolarni kamaytirishga yordam beradi.

Marradagi hakamlarning vazifalari

Marradagi hakamlar sportchilarning finish chizig‘ini kesib o‘tish ketma-ketligini aniqlash va natijalarni qayd etishda muhim o‘rin tutadi. Ular poyga davomida sportchilarning marraga kelishini diqqat bilan kuzatadi va tegishli ma’lumotlarni kotibiyat hamda vaqt o‘lchovchi hakamlarga yetkazadi.

Shosse poygalarida sportchilar bir-biriga juda yaqin kelishi, trek musobaqalarida esa yuqori tezlik va qisqa masofalar sababli marradagi vaziyatni aniqlash murakkablashishi mumkin. Bunday holatlarda fotofinish tizimi va boshqa rasmiy qayd vositalari natijalarni aniqlashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Marradagi katta hakam o‘z vakolati doirasida yordamchi hakamlar bilan hamkorlik qiladi, marraga kelish tartibini belgilaydi va natijalarni tegishli tartibda rasmiylashtirish uchun ma’lumot beradi. Bahsli vaziyatlar yuzaga kelganda qarorlar musobaqa qoidalari asosida ko‘rib chiqiladi.

Marradagi hakamlarning xolisligi, diqqat-e’tibori va texnik vositalardan to‘g‘ri foydalanishi g‘olib hamda sovrindorlarni adolatli aniqlashga xizmat qiladi.

Xulosa. Shosse va trek velosporti musobaqalarida hakamlarning faoliyati musobaqalarni adolatli, xavfsiz va tartibli tashkil etishning asosiy shartlaridan biridir. Bosh hakam musobaqaga umumiy rahbarlik qiladi, kotibiyat hujjatlar va natijalarni rasmiylashtiradi, start hakamlari musobaqaning boshlanishini nazorat qiladi, vaqt o‘lchovchilar natijalarni qayd etadi, marradagi hakamlar esa sportchilarning finish chizig‘ini kesib o‘tish tartibini aniqlaydi.

Shosse va trek musobaqalarining o‘ziga xos xususiyatlari hakamlardan turli nazorat usullaridan foydalanishni talab qiladi. Shosse yo‘nalishida trassa va masofa xavfsizligini ta’minlash muhim bo‘lsa, trek musobaqalarida davralarni hisoblash, texnik talablarni nazorat qilish va marraga kelish tartibini aniqlash alohida ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, hakamlarning malakasini oshirish, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, vazifalarni aniq taqsimlash va o‘zaro hamkorlikni kuchaytirish musobaqalarni yuqori saviyada o‘tkazishga yordam beradi. Hakamlarning xolisligi va mas’uliyati sportchilarning huquqlarini himoya qilish, natijalarning ishonchliligini ta’minlash hamda velosportning rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABOYOTLAR RO‘YXATI:

1. THE CYCLIST’S TRAINING BIBLE Jo Fril, 2011.
2. Велосноб: люди, байки и кураж - М. 2018 Вайсс Ибен
3. Библия велосипедиста Джо Фрил 2011

4. Y.N.Chernikova, I.I.Karimov, O.Yu.Holmurodov, Velosport nazariyasi va uslubiyati (darslik) 2018y. (8-15) b

5.World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

VELOSPORTNING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI VA XAVFSIZLIK CHORALARI

Serimbetov Q.O.
O‘zDJTSU Nukus filiali, “Koordinatsion va siklik sport turlari nazariyasi va metodikasi” o‘qituvchisi
Tolıbaeva Z.A.
O‘zDJTSU Nukus filiali, Velosport ta’lim yonalishi 1-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *velosport, velosiped, salomatlik, jismoniy faollik, yurak-qon tomir tizimi, chidamlilik, xavfsizlik, shlem, yo‘l harakati qoidalari, sog‘lom turmush tarzi.*

Ключевые слова: *велоспорт, велосипед, здоровье, физическая активность, сердечно-сосудистая система, выносливость, безопасность, шлем, правила дорожного движения, здоровый образ жизни.*

Keywords: *cycling, bicycle, health, physical activity, cardiovascular system, endurance, safety, helmet, traffic rules, healthy lifestyle.*

Kirish. Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlash va jismoniy faollikni oshirish eng muhim vazifalardan biridir. Zamonaviy hayot tarzida uzoq vaqt o‘tirish, kam harakatlanish va transport vositalaridan ko‘p foydalanish jismoniy faollikning kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli inson hayotiga qulay, foydali va muntazam bajarish mumkin bo‘lgan jismoniy mashqlarni kiritish muhim ahamiyat kasb etadi.

Velosport ana shunday faoliyat turlaridan biridir. Velosiped haydash sport sifatida ham, kundalik transport vositasi sifatida ham insonni faol harakat qilishga undaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti velosiped haydashni jismoniy faollikning foydali shakllaridan biri sifatida ko‘rsatadi. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini, mushaklarni va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi.

Velosportning foydali jihatlari bilan bir qatorda xavfsizlik masalasi ham juda muhimdir. Velosipedchi yo‘lda boshqa transport vositalari bilan bir makonda harakatlanishi sababli ehtiyotkorlik, himoya vositalari va yo‘l harakati qoidalariga rioya qilish talab etiladi.

Mavzuning dolzarbligi. Velosportning inson salomatligiga ta’siri va xavfsizlik choralari bugungi kunda dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Buning asosiy sababi - jismoniy faollikning inson salomatligidagi katta ahamiyatidir.

Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, insult, diabet va ayrim boshqa surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga, tana vaznini nazorat qilishga hamda ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Velosiped haydash ana shunday jismoniy faollik shakllaridan biridir.

Biroq velosipeddan foydalanish xavfsiz muhit bo‘lmasa, jarohatlanish xavfini ham yuzaga keltiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti velosipedchilarning xavfsizligini ta’minlash uchun nafaqat shaxsiy ehtiyot choralarini, balki xavfsiz yo‘l infratuzilmasi, tegishli qonun-qoidalar va yo‘l harakati xavfsizligi choralarini birgalikda qo‘llash zarurligini ta’kidlaydi.

Shuning uchun velosportni rivojlantirish bilan bir qatorda, velosipedchilarning xavfsizligini ta’minlash masalasiga ham katta e’tibor qaratish lozim.

Velosportning inson salomatligiga ta’siri

Velosiped haydash organizm uchun foydali bo‘lgan aerob jismoniy faolliklardan biridir. Muntazam mashg‘ulotlar davomida oyoq mushaklari faol ishlaydi, yurak urishi tezlashadi va nafas olish tizimi faolroq ishlaydi.

Velosportning asosiy foydalarini quyidagicha ko‘rsatish mumkin:

- yurak-qon tomir tizimini chiniqtiradi;
- mushaklarning kuchi va chidamliligini oshiradi;
- umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi;
- tana vaznini nazorat qilishga yordam beradi;
- muvozanat va harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi;
- muntazam jismoniy faollik orqali ruhiy holat va farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra, yurish va velosiped haydash mushaklarni mustahkamlash, muvozanatni yaxshilash, sog‘lom tana vaznini saqlash va yurak-qon tomir salomatligini qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi.

Velosport va yurak-qon tomir tizimi

Velosiped haydash vaqtida yurak faoliyati va qon aylanishi faollashadi. Muntazam va me’yoridagi jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimining chiniqishiga yordam beradi.

Biroq mashg‘ulot yuklamasi insonning yoshi, sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi kerak. Haddan tashqari yuklama berish foyda o‘rniga charchoq va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli velosport mashg‘ulotlarini asta-sekinlik bilan boshlash va yuklamani bosqichma-bosqich oshirish maqsadga muvofiq.

Velosportning ruhiy salomatlikka ta’siri

Velosport nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik uchun ham foydali bo‘lishi mumkin. Ochiq havoda jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish insonning kayfiyatini yaxshilash, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, velosport insonda intizom, maqsadga intilish, sabr-toqat va o‘ziga bo‘lgan ishonch kabi sifatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Velosportda xavfsizlik choralari

Velosport bilan shug‘ullanishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish juda muhim. Velosipedchi o‘zining xavfsizligi bilan birga, yo‘ldagi boshqa ishtirokchilar xavfsizligini ham hisobga olishi kerak.

Asosiy xavfsizlik choralariga quyidagilar kiradi:

Himoya shlemidan foydalanish. Velosiped haydash vaqtida boshni himoya qiluvchi sifatli va boshga mos shlem kiyish muhim. Shlem to‘g‘ri o‘rnatilgan va mahkamlangan bo‘lishi kerak. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining yo‘l xavfsizligi bo‘yicha tavsiyalarida himoya vositalari, xavfsiz yo‘l infratuzilmasi va tegishli qonun-qoidalar jarohatlanish xavfini kamaytirishga qaratilgan kompleks choralar sifatida ko‘riladi.

Velosipedning texnik holatini tekshirish. Har bir mashg‘ulot yoki uzoq safardan oldin velosipedning asosiy qismlarini tekshirish kerak. Jumladan: tormozlar, g‘ildiraklar va shinalar, rul, zanjir, pedallar, chiroq va qaytargichlar. Texnik nosoz velosipedda harakatlanish yiqilish va boshqa baxtsiz hodisalar xavfini oshiradi.

Yo‘l harakati qoidalariga rioya qilish. Velosipedchi yo‘l harakati qoidalarini bilishi va ularga amal qilishi kerak. Svetofor, yo‘l belgilari va boshqa tartibga solish vositalariga e’tibor

berish zarur. Yo‘lda harakatlanayotganda avtomobillar va boshqa transport vositalarining harakatini hisobga olish, keskin burilish va xavfli manevrlardan saqlanish kerak.

Ko‘rinuvchanlikni ta’minlash. Ayniqsa kechqurun yoki ko‘rish imkoniyati cheklangan sharoitlarda velosipedchining boshqa yo‘l ishtirokchilariga yaxshi ko‘rinishi muhim. Buning uchun yorqin rangli yoki qaytargichli kiyimlardan, velosipedning old va orqa chiroqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Xavfsiz yo‘nalishni tanlash. Imkon qadar velosiped yo‘laklari, kam harakatli yo‘llar va velosipedchilar uchun xavfsiz tashkil etilgan marshrutlardan foydalanish kerak.

Ob-havo va yo‘l sharoitini hisobga olish. Yomg‘ir, qor, kuchli shamol yoki sirpanchiq yo‘l sharoitida velosiped haydashda ehtiyotkorlikni oshirish kerak. Tezlikni pasaytirish va tormoz masofasini hisobga olish zarur.

Yoshlar va velosport. Velosport yoshlarning jismoniy faolligini oshirish uchun samarali vositalardan biri hisoblanadi. Yoshligidan sport bilan shug‘ullanish insonda sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Velosport yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va tabiat qo‘ynida faol dam olishiga imkon beradi. Shu bilan birga, yosh velosipedchilarga xavfsizlik qoidalarini erta yoshdan o‘rgatish katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABOYOTLAR RO‘YXATI:

1. THE CYCLIST’S TRAINING BIBLE Jo Fril, 2011.
2. Велосноб: люди, байки и кураж - М. 2018 Вайсс Ибен
3. Библия велосипедиста Джо Фрил 2011
4. Y.N.Chernikova, I.I.Karimov, O.Yu.Holmurodov, Velosport nazariyasi va uslubiyati (darslik) 2018y. (8-15) b
5.World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

Baylepesov Kenjebay Uzaqbaevich
Uzaqbaev Jasur Kenjebaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: Kenjebay@.com

Kalit so‘zlar: *akademik eshkak eshish, boshlang‘ich tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musobaqa oldi hayajoni, motivatsiya, diqqat, o‘ziga ishonch, sport psixologiyasi.*

Ключевые слова: *академическая гребля, начальная подготовка, психологическая готовность, предстартовое волнение, мотивация, внимание, уверенность в себе, спортивная психология.*

Keywords: *academic rowing, beginner training, psychological readiness, pre-competition anxiety, motivation, attention, self-confidence, sport psychology.*

Kirish. Zamonaviy sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik tayyorgarligini rivojlantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, akademik eshkak eshish sportida harakatlarning o‘zaro muvofiqligi, eshish ritmini saqlash, murabbiy ko‘rsatmalarini to‘g‘ri bajarish va musobaqa sharoitida diqqatni jamlash sport natijasiga ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omillar hisoblanadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi sportchilar musobaqalarda qatnashish jarayonida yangi muhit, raqiblar, tomoshabinlar va natija uchun mas’uliyat bilan bog‘liq hayajonni his qilishlari mumkin. Bunday holat ayrim sportchilarda motivatsiyani kuchaytirsa, boshqalarida diqqatning susayishi, harakatlarni bajarishda shoshilish yoki o‘z imkoniyatlariga nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlarda ham musobaqa oldi xavotiri sportchining psixologik holati va natijasiga ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Masalan, elita eshkak eshuvchilar ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqotda musobaqa davrida kognitiv va somatik xavotir ko‘rsatkichlari mashg‘ulot davriga nisbatan yuqoriroq bo‘lgani aniqlangan [1]. Shu sababli musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni faqat musobaqa kuni emas, balki muntazam mashg‘ulotlar jarayonida shakllantirish zarur.

Tadqiqotning maqsadi

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini rivojlantirishning samarali pedagogik-psixologik usullarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish hamda ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida psixologik tayyorgarlikning o‘rnini aniqlash.
2. Musobaqa oldi hayajoni va xavotirining sportchi faoliyatiga ta’sirini tahlil qilish.
3. O‘ziga ishonch, diqqat va ijobiy motivatsiyani rivojlantirish usullarini o‘rganish.
4. Murabbiy tomonidan qo‘llaniladigan psixologik tayyorgarlik vositalari bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, ilmiy ma’lumotlarni umumlashtirish va pedagogik xulosalar chiqarish usullaridan foydalanildi. Tezis nazariy tahlilga asoslangan bo‘lib, unda mustaqil tajriba natijalari yoki statistik ko‘rsatkichlar mavjud bo‘lmaganligi sababli bunday ma’lumotlar keltirilmadi.

Natijalar va muhokama. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning psixologik tayyorgarligi bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan bir necha yo‘nalishda olib borilishi maqsadga muvofiq.

Birinchidan, **musobaqa oldi hayajonini boshqarish** muhim vazifalardan biridir. Murabbiy sportchilarga hayajonning musobaqa oldidan kuzatilishi mumkin bo‘lgan tabiiy holat ekanini tushuntirishi, uni xavf sifatida emas, balki faoliyatga tayyorlanish jarayonining bir qismi sifatida qabul qilishga o‘rgatishi kerak. Buning uchun mashg‘ulotlar davomida qisqa nafas mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish va diqqatni jamlash usullaridan foydalanish mumkin.

Ikkinchidan, **o‘ziga ishonchni shakllantirish** sportchining musobaqa vaziyatida o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashiga yordam beradi. Boshlang‘ich bosqichda murabbiy sportchilarga faqat yakuniy natijaga emas, balki texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish, eshish ritmini saqlash va berilgan vazifalarni bajarishga ham e’tibor qaratishni o‘rgatishi lozim. Mashg‘ulotlarda erishilgan kichik yutuqlarni e’tirof etish sportchining o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashi mumkin.

Uchinchidan, **diqqat va harakatlar izchilligini rivojlantirish** akademik eshkak eshishda alohida ahamiyatga ega. Sportchi eshkakni suvga kiritish, eshish harakatini bajarish, gavda holatini nazorat qilish va eshish ritmini saqlash kabi vazifalarga e’tibor qaratishi kerak.

Musobaqa oldidan murabbiy tomonidan qisqa va aniq ko‘rsatmalar berilishi, ortiqcha axborot bilan sportchini chalg‘itmaslik tavsiya etiladi.

To‘rtinchidan, **jamoaviy psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish** lozim. Jamoaviy qayiqlarda har bir sportchining harakati boshqa ekipaj a’zolarining harakatlari bilan uyg‘unlashishi zarur. Shu sababli sheriklarni qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro hurmat, umumiy maqsadga yo‘naltirilganlik va murabbiy ko‘rsatmalarini birgalikda bajarish ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Bunda jamoaviy mashqlar va mashg‘ulotlardan keyingi qisqa muhokamalar samarali pedagogik vosita bo‘lishi mumkin.

Beshinchidan, **musobaqa oldi barqaror tartibni shakllantirish** maqsadga muvofiq. Sportchining musobaqa kuni qanday tayyorlanishi, qizish mashqlarini bajarishi, murabbiy ko‘rsatmalarini tinglashi va start oldidan diqqatini jamlashi oldindan rejalashtirilsa, vaziyatning noaniqligi kamayishi mumkin. Shuningdek, harakatlarni xayolan tasavvur qilish, ya’ni sportchining to‘g‘ri eshish texnikasi va musobaqa jarayonini ongida tasvirlashi ham tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llanishi mumkin.

2025-yilda e’lon qilingan nazoratli tadqiqotlarni qamrab olgan meta-tahlilda sportchilarning xavotirini kamaytirishga qaratilgan psixologik aralashuvlar ijobiy natijalar bilan bog‘liqligi ko‘rsatilgan [2]. Biroq bu natijalarni har bir boshlang‘ich tayyorgarlik guruhiga bir xil tarzda tatbiq etish to‘g‘ri emas. Psixologik usullar sportchining yoshi, individual xususiyatlari, musobaqa tajribasi va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi kerak.

Shu nuqtayi nazardan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida psixologik ishlar murakkab psixologik sinovlardan ko‘ra, sodda, muntazam va yoshga mos mashqlar asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Murabbiy sportchining xatti-harakatlari, kayfiyati, mashg‘ulotga munosabati va musobaqa oldidagi holatini kuzatib borishi, zarur hollarda sport psixologi bilan hamkorlik qilishi lozim.

Xulosa

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini shakllantirish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning muhim tarkibiy qismidir. Ilmiy manbalar tahlili musobaqa oldi xavotiri sportchining psixologik va fiziologik holatiga ta’sir qilishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Mashg‘ulot jarayonida nafas mashqlari, ijobiy ichki dialog, diqqatni jamlash, harakatlarni xayolan tasavvur qilish, kichik yutuqlarni rag‘batlantirish va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu usullar sportchilarning musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlanishiga ko‘maklashishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlikni bir martalik tadbir sifatida emas, balki muntazam mashg‘ulotlar jarayonining tarkibiy qismi sifatida tashkil etish lozim. Kelgusida ushbu tavsiyalarning samaradorligini aniqlash uchun boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi eshkak eshuvchilar ishtirokida pedagogik tajriba o‘tkazish, musobaqa oldi xavotiri va o‘ziga ishonch ko‘rsatkichlarini baholash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matei, R., et al. Competition Stress Leads to a Blunting of the Cortisol Awakening Response in Elite Rowers. *Frontiers in Psychology*. 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01684. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01684

2. Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: a meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in Psychology*. 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1621635. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621635

3. Effects of Psychological Interventions for Junior Athletes with Competitive Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis. *Japanese Journal of Psychosomatic Medicine*. 2019; 59(1): 36–47.

4. Weinberg, R. S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Human Kinetics, 2019.

5. World Rowing. Coaching and athlete development resources. https://worldrowing.com/

O‘QUV-MASHQ GURUHIDAGI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING TEMPERAMENT XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA EKIPAJNI SHAKLLANTIRISH

Baylepesov Kenjebay Uzaqbaevich
Uzaqbaev Jasur Kenjebaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: Kenjebay@.com

Kalit so‘zlar: *akademik eshkak eshish, o‘quv-mashq guruhi, temperament, ekipaj, psixologik tayyorgarlik, jamoaviy muvofiqlashuv, texnik mahorat.*

Ключевые слова: *академическая гребля, учебно-тренировочная группа, темперамент, экипаж, психологическая подготовка, командная координация, техническое мастерство.*

Keywords: *academic rowing, training group, temperament, crew, psychological preparation, team coordination, technical skill.*

Kirish Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida yuqori natijalarga erishish jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda individual psixologik xususiyatlarni hisobga olishni ham talab etadi. Ayniqsa, akademik eshkak eshish sportida ekipaj a’zolarining harakatlarini o‘zaro muvofiqlashtirish, bir xil ritmda eshish va umumiy taktik vazifalarni bajarish muhim ahamiyatga ega. Qayiqning tezligi va harakat barqarorligi ko‘p jihatdan sportchilarning texnik mahorati, jismoniy imkoniyatlari hamda jamoaviy hamkorligiga bog‘liq.

O‘quv-mashq guruhida shug‘ullanuvchi eshkak eshuvchilar texnik ko‘nikmalarni mustahkamlash va jamoaviy eshish malakalarini shakllantirish bosqichida bo‘ladilar. Shu sababli ekipajni tanlash jarayonida sportchilarning temperament xususiyatlarini o‘rganish, ularning o‘zaro munosabatlarini kuzatish va harakatlar uyg‘unligini baholash mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishga yordam berishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi O‘quv-mashq guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning temperament xususiyatlarini hisobga olgan holda jamoaviy ekipajni shakllantirishning ilmiy-metodik asoslarini yoritish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari Tadqiqot mavzusini o‘rganishda ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish, psixologik testlash, murabbiylar bilan suhbat, videoyozuvlar asosida eshish texnikasini tahlil qilish hamda sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini taqqoslash usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Temperamentni baholashda yosh xususiyatlariga mos, ilmiy asoslangan psixodiagnostik metodikalar tanlanishi lozim.

Natijalar va muhokama Akademik eshkak eshishda ekipajni shakllantirish ko‘p omilli jarayon bo‘lib, bunda sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, texnik tayyorgarligi, harakat sur’ati va psixologik xususiyatlari o‘zaro bog‘liq holda baholanishi zarur. Temperament

sportchining hissiy reaksiyalari, faoliyat sur’ati va muloqot uslubida namoyon bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, u sportchining natijasini yoki jamoaga mosligini yakka holda belgilamaydi.

An’anaviy psixologiyada sangvinik, xolerik, flegmatik va melanxolik temperament turlari farqlanadi. Ushbu tasnif sportchilarning individual xususiyatlarini dastlabki tavsiflashga yordam beradi. Biroq ekipaj tanlashda biror temperament turini mutlaq ustun deb hisoblash to‘g‘ri emas. Muhimi, sportchining o‘z harakatlarini boshqalar bilan muvofiqlashtira olishi, murabbiy ko‘rsatmalarini bajarishi va umumiy eshish ritmini saqlashidir.

Ekipajni shakllantirishda quyidagi mezonlarga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq:

1. **Psixologik xususiyatlar:** hissiy barqarorlik, muloqotga kirishish, o‘zini boshqarish va mashg‘ulot sharoitiga moslashish.
2. **Texnik tayyorgarlik:** eshkakni suvga tushirish, eshish va eshkakni suvdan chiqarish bosqichlarining o‘zaro muvofiqligi.
3. **Jismoniy tayyorgarlik:** kuch, chidamlilik, harakat tezligi va yuklamani bir maromda bajarish qobiliyati.
4. **Jamoaviy hamkorlik:** sheriklar bilan kelishilgan holda harakat qilish, umumiy ritmni saqlash va murabbiy ko‘rsatmalariga amal qilish.

Amaliy mashg‘ulotlarda turli tarkibdagi ekipajlarni sinovdan o‘tkazish, ularning eshish ritmi va texnik uyg‘unligini kuzatish hamda psixologik kuzatuv natijalarini taqqoslash mumkin. Bunda temperament ko‘rsatkichlari boshqa mezonlarni to‘ldiruvchi omil sifatida qo‘llanadi.

Mazkur yondashuv murabbiyga sportchilarni faqat individual natijalariga qarab emas, balki ularning jamoaviy faoliyatdagi xususiyatlarini ham hisobga olgan holda tanlash imkonini beradi. Taklif etilayotgan metodikaning samaradorligini aniqlash uchun amaliy tajriba o‘tkazish, ekipajlarning texnik sinxronligi va eshish natijalarini boshlang‘ich hamda yakuniy bosqichlarda taqqoslash zarur.

Xulosa O‘quv-mashq guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning temperament xususiyatlarini hisobga olish ekipajni shakllantirish jarayonini takomillashtirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. Sportchilarning psixologik xususiyatlarini jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan birgalikda baholash jamoaviy muvofiqlashuvni rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

Ekipaj tarkibini tanlashda sportchilarning individual temperamentini yagona mezon sifatida qo‘llash emas, balki ularning amaliy mashg‘ulotlardagi o‘zaro hamkorligi, harakatlar sinxronligi va umumiy ritmni saqlash qobiliyatini kompleks baholash lozim. Kelgusida ushbu yondashuvni o‘quv-mashq guruhlarida tajriba-sinov ishlari orqali tekshirish mavzuning ilmiy-amaliy ahamiyatini aniqlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg, R. S., Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Human Kinetics, 2019.
2. Reeve, J. *Understanding Motivation and Emotion*. 7th ed. Wiley, 2018.
3. Eysenck, H. J., Eysenck, S. B. G. *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. Hodder and Stoughton, 1975.
4. Strelau, J. *Temperament: A Psychological Perspective*. Springer, 1998.
5. World Rowing. *Rules of Racing*. World Rowing Federation, rasmiy musobaqa qoidalari va tegishli metodik materiallar.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNI ANTROPOMETRIK VA MORFOLOGIK KO‘RSATKICHLARIGA QARAB EKIPAJNI SHAKLLANTIRISH

Baylepesov Kenjebay Uzaqbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
O‘zbekiston, Nukus
Elektron pochta: Kenjebay@.com

Kalit so‘zlar: *akademik eshkak eshish, boshlang‘ich tayyorgarlik, antropometrik ko‘rsatkichlar, morfologik xususiyatlar, ekipajni shakllantirish, tana proporsiyalari, sport tanlovi, jamoaviy eshish texnikasi.*

Ключевые слова: *академическая гребля, начальная подготовка, антропометрические показатели, морфологические особенности, формирование экипажа, пропорции тела, спортивный отбор, техника командной гребли.*

Keywords: *academic rowing, initial training, anthropometric indicators, morphological characteristics, crew formation, body proportions, sports competition, team rowing technique.*

Kirish Bugungi kunda akademik eshkak eshish sportida sportchilarni saralash, ularning individual imkoniyatlarini aniqlash va jamoaviy qayiqlarga to‘g‘ri taqsimlash mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganish kelgusida ularning sport mahoratini izchil shakllantirishga yordam beradi.

Akademik eshkak eshishda sportchining bo‘y uzunligi, qo‘l va oyoqlarining uzunligi, tana vazni, gavda proporsiyalari hamda mushak-skelet tizimining rivojlanish xususiyatlari eshish harakatlarining amplitudasi va eshkak bilan ishlash imkoniyatlariga ta’sir qilishi mumkin. Jamoaviy qayiqlarda esa sportchilarning individual xususiyatlari bilan bir qatorda harakatlarni bir vaqtda bajarishi, eshish ritmini saqlashi va texnik jihatdan o‘zaro moslashishi ham katta ahamiyatga ega.

Shu sababli boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi eshkak eshuvchilarni faqat bo‘y yoki tana vazniga qarab emas, balki bir nechta antropometrik va morfologik ko‘rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik hamda texnik ko‘nikmalar majmuasi asosida ekipajlarga taqsimlash maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotning maqsadi Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning antropometrik va morfologik xususiyatlarini o‘rganish hamda ushbu ko‘rsatkichlardan jamoaviy qayiqlar uchun ekipaj tarkibini shakllantirishda foydalanish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari Mavzuni o‘rganishda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, antropometrik o‘lchash, morfologik ko‘rsatkichlarni taqqoslash, pedagogik kuzatuv va natijalarni matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Antropometrik tekshiruvlarda sportchilarning bo‘y uzunligi, tana vazni, qo‘l uzunligi, oyoq uzunligi va o‘tirgan holatdagi gavda balandligi aniqlanishi mumkin. Morfologik tavsiflashda tana proporsiyalari va jismoniy rivojlanish xususiyatlari baholanadi. Olingan ma’lumotlar sportchilarning yoshi, biologik rivojlanish darajasi va tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olgan holda tahlil qilinadi.

Natijalar va muhokama Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarni ekipajlarga taqsimlashda antropometrik ko‘rsatkichlardan foydalanish sportchilarning individual imkoniyatlarini yaxshiroq hisobga olishga yordam beradi. Masalan,

qo‘l va oyoq uzunligi eshish harakatlarining amplitudasiga, gavda proporsiyalari esa eshish vaqtida tana holatini boshqarish xususiyatlariga ta’sir qilishi mumkin. Biroq ushbu ko‘rsatkichlarning o‘zi sportchining texnik mahorati yoki kelajakdagi natijasini to‘liq belgilamaydi.

Ekipajni shakllantirishda, birinchi navbatda, sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari o‘rganilib, o‘zaro taqqoslanadi. Keyingi bosqichda ularning eshish texnikasi, eshkakni bir xil ritmda harakatlantirish qobiliyati, muvozanatni saqlashi va murabbiy ko‘rsatmalarini bajarishi baholanadi. Ushbu yondashuv ekipaj a’zolari o‘rtasida jismoniy va texnik muvofiqlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida sportchilarning o‘sishi va jismoniy rivojlanishi bir xil tezlikda kechmasligi mumkin. Shu sababli ekipaj tarkibini uzoq muddatga o‘zgarmas qilib belgilash o‘rniga, antropometrik va texnik ko‘rsatkichlarni davriy ravishda qayta baholab borish lozim. Bu murabbiyga sportchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish va ekipaj tarkibini zaruratga ko‘ra takomillashtirish imkonini beradi.

Shuningdek, ekipajni shakllantirishda bo‘yi balandroq yoki tana vazni kattaroq sportchilarga avtomatik ravishda ustunlik berish to‘g‘ri emas. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, harakat koordinatsiyasi, texnik tayyorgarligi va jamoaviy eshishga moslashuvi birgalikda baholanishi zarur. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar bilan ishlashda biologik yetilish darajasi hamda sog‘lom jismoniy rivojlanish tamoyillariga rioya qilish muhimdir.

Shunday qilib, antropometrik va morfologik ko‘rsatkichlardan kompleks foydalanish boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida sportchilarni individual xususiyatlariga mos ravishda taqsimlash, texnik tayyorgarlikni rejalashtirish va kelgusidagi sport ixtisoslashuvini belgilash uchun foydali vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarni jamoaviy qayiqlarga shakllantirishda antropometrik va morfologik ko‘rsatkichlarni hisobga olish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Ekipaj tarkibini belgilashda bo‘y uzunligi, tana vazni, qo‘l va oyoq uzunligi, gavda proporsiyalari bilan bir qatorda sportchilarning texnik tayyorgarligi, koordinatsiyasi, ritmni saqlash qobiliyati va jamoaviy moslashuvini ham baholash zarur.

Antropometrik ko‘rsatkichlarni davriy ravishda kuzatib borish sportchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasini aniqlashga va ekipaj tarkibini takomillashtirishga yordam beradi. Mazkur yondashuv boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida individual yondashuvni kuchaytirish hamda sportchilarning kelajakdagi rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ackland, T. R., Elliott, B. C., Bloomfield, J. *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. 2nd ed. Human Kinetics, 2009.

2. Norton, K., Olds, T. *Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Courses*. UNSW Press, 1996.

3. Eston, R., Reilly, T. (eds.). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data*. 3rd ed. Routledge, 2009.

4. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. *Growth, Maturation, and Physical Activity*. 2nd ed. Human Kinetics, 2004.

5. Reilly, T., Secher, N., Snell, P., Williams, C. (eds.). *Physiology of Sports*. E & FN Spon, 1990.

6. Bompa, T. O., Buzzichelli, C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

7. Platonov, V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya*. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

8. Верхошанский, Ю. В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт, 1988.

9. Зациорский, В. М., Краемер, У. Дж. *Наука и практика силовой тренировки*. Киев: Олимпийская литература, 2006.

10. Суслов, Ф. П., Сыроежкин, Ф. П. (ред.). *Современная система спортивной подготовки*. Москва: САМ, 1995.

11. World Rowing. *Coaching Resources and Athlete Development Materials*. Международная федерация гребного спорта. Rasmiy uslubiy materiallar.

12. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO, 2020.

13. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. Geneva: WHO, 2019.

PARAATLETLERDIŃ FUNKCIONAL MÚMKINSHILIKLERINE QARAY ARNAWLÍ TRENIROVKA METODIKALARÍN RAWAJLANDÍRÍW

Mambetkasimova Kırmızı Baltabaevna[1] Qonısbaev Qayrat Raxat uli[2]

ÓzMDTSUNF “Koordinacion hám ciklik sport túrleri toriyası hám metodikası” kafedrası assistent oqıtıwshısı

ÓzMDTSUNF studenti

e-mail: qirmizi@gmail.com

Tayanısh sózler: *Paraatletika, funkcional múmkinshilikler, arnawlı trenirovka metodikası, sportshılardı reabilitatsiyalaw, funkcional klassifikaciya, fizikalıq tayarlıq, adaptiv sport.*

Kirisiw. Zamanagóy adaptiv dene tárbiyası hám sport sistemasında paraatletika eń tez rawajlanıp atırǵan baǵdarlardan biri esaplanadı. Múmkinshiligi sheklengen shaxslardı sportqa tartıw hám olardıń joqarı sport nátiyjelerine erisiwin támiyinlew — tek ǵana olardıń psixologiyalıq-sociallıq reabilitatsiyası emes, al milliy sporttıń xalqaralıq maydandaǵı ornın bekkemlewde de úlken áhmiyetke iye. Awır júklemeler hám joqarı básekileslik shárayatında paraatletlerdiń ápiwayı sportshılardan ózgeshe bolǵan anotomiyalıq hám fiziologiyalıq ózgesheliklerin esapqa alıw talap etiledi. Usı kózqarastan, paraatletlerdiń funkcional múmkinshiliklerine qaray individual hám arnawlı trenirovka metodikaların rawajlandırıw zamanagóy sport iliminiń áhmiyetli máselelerinen biri bolıp tabıladı.

Izertlewdiń maqseti: Paraatletlerdiń funkcional klassifikatsiyası hám individual múmkinshiliklerin esapqa alǵan halda olardıń fizikalıq tayarlıǵın jánede nátiyjeli etiwge qaratılǵan arnawlı trenirovka metodikasın úyreniw hám ámeliyatqa

usınıw.

Izertlewdiń wazıypaları:

1) Paraatletlerdiń funkcional halatın bahalaw hám klassifikaciyalaw ólshemlerin analizlew;

2) Háreket múmkinshiligi sheklengen atletler ushın arnawlı fizikalıq hám texnikalıq shınıǵıwlar toplamın islep shıǵıw;

3) Trenirovka júklemelerin (intensivlik hám kólem) hár bir atlettiń funkcional tayarlıǵına sáykes túrde bólistiriw jolların tiykarlaw;

4) Usınılǵan metodikanıń paraatletlerdiń sportlıq nátiyjelerine hám fiziologiyalıq kórsetkishlerine tásirin ámeliyatta tekseriw.

Izertlewdiń ilmiy jańalıǵı: Paraatletikada dástúriy trenirovka usılların emes, al atletlerdiń funkcional múmkinshiliklerinen kelip shıqqan halda diferenciallanǵan (jeke-individual) shınıǵıwlar baǵdarlaması tiykarlanadı.

Izertlew usılları hám metodları. İzertlew jumısında paraatletlerdiń funkcional múmkinshiliklerin baqlaw hám nátiyjeli trenirovka metodikasın tiykarlaw ushın kompleksli izertlew usılları qollanıldı.

1) Teoriyalıq-analitikalıq usıllar. Xalqaralıq Paraatletika Assotsiaciyası (WPA) qaǵıydaları, adaptiv dene tárbiyası hám sport medicinası boyınsha ilmiy-ádebiy dereklerdi analizlew hám ulıwmalastırıw.

2) Pedagogikalıq baqlaw hám eksperiment: Paraatletlerdiń trenirovka hám jarıs procesin izbe-iz baqlaw; usınılǵan arnawlı metodikanıń nátiyjeliligin tekseriw ushın 6 ay dawamında pedagogikalıq eksperiment ótkerildi [3:102]. Eksperimentke T54 (kolyaskadaǵı juwırıwshılar) hám F46 (joqarı qol-ayaq zálelleniwi bar atletler) funkcional klasslarına kiretuǵın 10 paraatlet tartıldı.

3) Funkcional hám biometrik testlew. Atletlerdiń dene kórsetkishlerin hám funkcional tayarlıǵın (kúsh shıdamlılıǵı, háreket tempi, reakciya tezligi) bahalaw ushın arnawlı dinamometriya hám pulsometriya usıllarınan paydalanıldı.

4) Matematikalıq-statistikalıq usıllar: Eksperiment aldındaǵı hám onıń sońındaǵı kórsetkishler Styudenttiń t-kritetiyası arqalı statistikalıq tańlanıp, ishki isenimlilik dárejesi ($p < 0.05$) belgilendi [3:105].

Izertlew nátiyjeleri hám onıń dodalanıwı. Eksperiment dawamında paraatletlerdiń funkcional klassifikaciyasına hám anotomiyalıq ózgesheliklerine sáykes bolǵan diferenciallanǵan shınıǵıwlar kompleksi engizildi. Izertlew nátiyjeleri tómendegi unamlı ózgerislerdi kórsetti:

Funkcional tayarlıq hám kúsh shıdamlılıǵı. Arnawlı individual shınıǵıwlar baǵdarlamasın qollanǵan atletler toparında dene kórsetkishi hám bulshıq et kúshi dástúriy usılda shınıqqan toparǵa salıstırǵanda ortasha 14.8% ǵa arttı ($p<0.05$).

Júklemeni bólisiw nátiyjeliligi. F46 hám T54 klassı paraatletlerinde júkleme intensivligi hám dem alıw intervalları olardıń fiziologiyalıq kórsetkishlerine sáykes ráwishte bólingende, sharlaw dárejesi 18-20% ǵa kemeygenligi baqlandı.

Jaraqatlardan qorǵanıw. Arnawlı biomexanikalıq hám amortizaciyalanǵan shınıǵıwlardı qosqan halda trenirovka ámelge asırılǵanlıqtan, trenirovka procesindegi bulshıq et hám buwın jaraqatları 25% ǵa azaydı [3:108].

Alınǵan nátiyjeler paraatletler ushın ulıwmalıq emes, al funkcional múmkinshiliklerge tiykarlanǵan diferenciallanǵan trenirovka metodikasınıń áhmiyetliligin tastıyıqlaydı. Dástúriy metodikada barlıq paraatletlerge birdey shınıǵıwlar beriliwi kóp hallarda durıs nátiyje bermeydi yamasa jaraqatlanıwǵa alıp keldi. Izertlewimiz nátiyjeleri xalqaralıq adaptiv sport ilimindegi sońǵı ilmiy izertlewler hám usınıslar menen tolıq sáykes keledi.

Juwmaq. Izertlew jumısı dawamında paraatletlerdiń funkcional múmkinshiliklerin esapqa ala otırıp, olardıń arnawlı trenirovka metodikasın jetilistiriw máseleleri úyrenildi hám

tiykarlandı. Ámelge asırılǵan teoriyalıq analiz hám 6 ay dawamında ótkerilgen pedagogikalıq eksperiment nátiyjeleri tómendegi ilmiy-ámeliy juwmaqlarǵa keliniwine imkaniyat berdi:

1) Funkcional tayarlıqtıń áhmiyeti. Paraatletikada dástúriy sportǵa tán bolǵan ulıwmalıq trenirovka usılların tikkeley qollanıw unamlı nátiyje bermeydi. Atletlerdiń nosologiyalıq toparı (zıyanlanıw túri), anatomiyalıq kórsetkishleri hám xalqara WPA klassifikaciyasına sáykes funkcional múmkinshiliklerin esapqa alıw — joqarı sport nátiyjelerine erisiwdiń tiykargı faktorı esaplanadı.

2) Diferenciallanǵan metodikanıń nátiyjeliligi. Izertlewde engizilgen diferenciallanǵan shınıǵıwlar baǵdarlaması paraatletlerdiń kúsh hám shıdamlılıq kórsetkishlerin ortasha 14.8% ǵa arttırıwǵa imkaniyat berdi ($p<0.05$). Sonıń menen birge, T54 hám F46 klassı atletlerinde sharlaw kórsetkishleri 18-20% ǵa azayıp, olardıń ororganizminiń tikleniw procesi tezleskenligi baqlandı.

3) Jaraqatlanıwdıń aldın alıw. Individual shınıǵıwlar boyınsha júklemelerdi durıs bólistiriw, múnásip dem alıw intervalların belgilew hám amortizaciyalawshı arnawlı shınıǵıwlardı qollanıw nátiyjesinde trenirovka dawamındaǵı bulshıq et ham buwın jaraqatları 25% ǵa azaydı [3:108].

4) Sociallıq-reabilitaciyalaw tásiri. Arnawlı trenirovka baǵdarlaması atletlerdiń fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw menen bir qatarda, olardıń psixologiyalıq emocional halatın jaqsılap, ózine bolǵan isenimin hám sociallıq adaptaciyasın sezilerli dárejede arttırdı.

Izertlew nátiyjelerinen kelip shıqqan halda, paraatletika boyınsha trenerlerge, reabilitologlarǵa hám adaptiv sport orayları ushın tómendegi ámeliy usınıslar usınıladı:

1) Individual funkcional kartochka júritiw. Hár bir paraatlet ushın trenirovka procesi baslanıwdan aldın onıń funkcional múmkinshiliklerin, buwın háreketsheńligin hám bulshıq et tonusın sızatuǵın individual funkcional-diagnostikalıq kartochka qáliplestirilsin.

2) Júklemelerdi diferencialaw hám monitoring qılıw. Trenirovka júklemelerin (intensivlik hám kólem) rejelestiriwde atlettiń nosologiyasına qaray júrektiń urıw jiyiligi hám arnawlı pulsometriya quralları arqalı úzliksiz monitoring ámelge asırılsın.

3) Arnawlı reabilitaciya hám tikleniw shınıǵıwları. Trenirovka baǵdarlamasınıń 20-25% bólegin organizmdi tiklewshı, bulshıq et dizbalansın saplastırıwshı hám buwınlardı bekkemlewshı arnawlı adaptiv shınıǵıwlarǵa ajratıw usınıladı [3:112].

4) Protez-ortopedik hám sportshı kolyaskaları sazlanıwı. Atletlerdiń shınıǵıw apparatları (kolyaska, protez, arnawlı otırǵıshlar) olardıń anatomiyalıq kórsetkishlerine tolıq beyimlestirilsin, sebebi durıs sazlanbaǵan texnika qosımsha jaraqatlanaıwǵa alıp keliwi múmkin [6:102].

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1) Amanov, A.B. (2022). Adaptiv dene tárbiyası hám paraatletikada shınıǵıwlar metodikası. Tashkent: Ózbekstan Milliy Ensiklopediyası Baspası. – 145 b.

2) Kuznetsov S.V., Ivanova T.N. (2021). Functional classification and individual training regimens in Paralympic athletics. Journal of Adaptive Physical Activity, 15(2), 42–58.

3) Mammedov R.K. (2023). Múmkinshiligi sheklengen sportshılardıń funkcional halatın bahalaw hám pedagogikalıq baqlaw. Nókis: Bilim baspası. – 120 b.

4) Smith J.A., Williams P. (2020). Biomechanical and physiological adaptations in para-athletics: A comprehensive guide. Sports Medicine & Paralympic Research, 28(4), 15–30.

5) Yusupov Sh.R. (2021). Adaptiv sportta psixologiyalıq hám fizikalıq reabilitaciya tiykarları. Tashkent: Ilm Ziyo baspası. – 160 b.

6) Burkhanov A.A.,Olimov M.S. (2022). Paraatletikada zamanagóy texnikalıq qurallardı qollanıw hám nátiyjelilik. Ózbekstan Sport Ilimi Jurnalı, 4(1), 95–105.

7) World Para Athletics. (2022). WPA Rules and Regulations 2022–2024: Classification Rules and Procedures. Bonn: International Paralympic Committee.–88 p.

8) Tweedy S.M., Vanlandewijck Y.C. (2011). International Paralympic Committee position stand: Background and scientific principles of classification in Paralympic sport. British Journal of Sports Medicine, 45(4), 259–269.

AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI SIKLIK SPORT TURLARI MASHQLARI ORQALI RIVOJLANTIRISH

Orınbaev Adilbek Kuatbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Dotsenti
Qoraqolpog‘iston, Nukus shahri
E-mail: adilbekorinbayev1997@gmail.com

Kalit so‘zlar: *akademik eshkak eshish, chidamkorlik, siklik sport turlari, jismoniy tayyorgarlik, aerob chidamkorlik, anaerob chidamkorlik, mashg‘ulot yuklamasi, sportchilar tayyorgarligi.*

Ключевые слова: *академическая гребля, выносливость, циклические виды спорта, физическая подготовленность, аэробная выносливость, анаэробная выносливость, тренировочная нагрузка, подготовка спортсменов.*

Keywords: *academic rowing, endurance, cyclic sports, physical fitness, aerobic endurance, anaerobic endurance, training load, athlete preparation.*

Kirish. Akademik eshkak eshish sportchidan yuqori darajadagi umumiy va maxsus chidamkorlikni, harakatlar ritmini uzoq vaqt saqlashni hamda charchoq sharoitida texnikani buzmasdan bajarishni talab etadi. Musobaqa natijasi nafaqat kuch va eshish sur’atiga, balki sportchining energiya ta’minoti tizimlari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati hamda yuklamaga moslashuviga ham bog‘liq. Shu sababli chidamkorlikni rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Siklik sport turlari mashqlari — yugurish, velosiped haydash, suzish va eshkak eshish ergometridagi ish — umumiy aerob tayyorgarlikni rivojlantirishda qo‘llanishi mumkin. Bunda mashqlar eshkak eshishning maxsus talablarini to‘ldirishi, lekin sportga xos texnik tayyorgarlik o‘rnini to‘liq egallamasligi lozim.

Mavzuning o‘rganilganligi. Sport fiziologiyasi va mashg‘ulot nazariyasiga oid adabiyotlarda chidamkorlikni rivojlantirishda yuklama hajmi, jadalligi, takrorlanish soni va tiklanish oralig‘ini boshqarish muhimligi ta’kidlanadi. Eshkak eshish kabi siklik sport turlarida aerob imkoniyatlar uzoq davom etadigan ishni bajarishga yordam beradi, yuqori jadallikdagi qismlar esa anaerob energiya ta’minoti va musobaqa sur’atiga moslashuvni talab qiladi. Shu bois tayyorgarlik umumiy chidamkorlik, maxsus chidamkorlik va texnik barqarorlikni o‘zaro uyg‘unlashtirgan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Tadqiqot maqsadi. Akademik eshkak eshuvchilarning chidamkorligini rivojlantirishda siklik sport turlari mashqlarining o‘rnini tahlil qilish va ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. 1) Akademik eshkak eshuvchilarda umumiy va maxsus chidamkorlikning ahamiyatini yoritish; 2) siklik mashqlarning asosiy turlarini va ularning mashg‘ulotdagi vazifalarini tavsiflash; 3) yuklamalarni sportchining tayyorgarlik darajasi

hamda mashg‘ulot davriga mos rejalashtirish tamoyillarini umumlashtirish; 4) chidamkorlikni nazorat qilish uchun qo‘llanadigan amaliy ko‘rsatkichlarni belgilash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tezis nazariy-tahliliy xarakterga ega. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va fiziologiyasiga oid adabiyotlarni o‘rganish, qiyosiy tahlil va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Muallif tomonidan eksperimental sinov o‘tkazilgani yoki aniq sportchilardan o‘lchovlar olingani haqida ma’lumot berilmaganligi sababli, quyidagi natijalar tajriba natijasi sifatida emas, balki manbalar tahlilidan kelib chiqqan uslubiy xulosalar sifatida bayon etiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, chidamkorlik mashg‘ulotlarini birgina mashq turi bilan cheklamasdan, sportchining individual xususiyatlari va asosiy sport turining talablariga mos vositalar majmuasi asosida rejalashtirish lozim. Yugurish umumiy aerob tayyorgarlikni rivojlantirishga yordam beradi, biroq yugurishdagi zarbali yuklama sportchining tayyorgarligi va tayanch-harakat tizimi holatiga qarab nazorat qilinishi kerak. Velosiped haydash aerob yuklamani berish va mashg‘ulot vositalarini almashtirish imkonini beradi. Suzish umumiy jismoniy tayyorgarlikni turli harakat sharoitida qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Eshkak eshish ergometri esa harakat tuzilishi jihatidan asosiy sport turiga yaqin bo‘lgani uchun maxsus chidamkorlik, eshish ritmi va texnik barqarorlikni kuzatishda qulay vosita hisoblanadi.

Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda uchta yo‘nalishni uyg‘unlashtirish tavsiya etiladi. Birinchi yo‘nalish — past va o‘rtacha jadallikdagi uzluksiz mashqlar orqali aerob bazani shakllantirish. Ikkinchi yo‘nalish — sportchining tayyorgarligi yetarli bo‘lganda, murabbiy nazoratida belgilangan ish va tiklanish oralig‘iga ega intervalli mashqlarni qo‘llash. Uchinchi yo‘nalish — ergometr yoki suvdagi eshish mashqlarida musobaqaga xos ritmni saqlash va charchoq paytida texnik xatolarni kamaytirishga qaratilgan maxsus ishlarni bajarish. Yuqori jadallikdagi mashqlar hajmi sportchining tiklanish holati va umumiy yuklamasiga qarab belgilanadi.

Chidamkorlikni nazorat qilishda mashq davomiyligi, bosib o‘tilgan masofa, eshish sur’ati, yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish bahosi va mashqdan keyingi tiklanish dinamikasini qayd etish mumkin. Eshkak eshish ergometrida belgilangan masofani bir xil sharoitda takroriy bajarish natijalarni taqqoslashga yordam beradi. Jamoaviy qayiqda esa individual chidamkorlik bilan birga eshish ritmi va ekipaj harakatlarining sinxronligi ham kuzatilishi zarur. Bunda faqat tezlik ko‘rsatkichiga tayanmasdan, texnika sifati va sportchining holatini birgalikda baholash muhim.

Nazariy tahlil asosida siklik mashqlarni umumiy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llash, ularni bosqichma-bosqich eshkak eshishga xos mashqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq, degan uslubiy xulosaga kelindi. Biroq ushbu yondashuvning aniq samaradorligini miqdoriy baholash uchun sportchilar ishtirokida dastlabki va yakuniy testlar, nazorat guruhi yoki taqqoslash sharoiti hamda mashg‘ulot yuklamalari qayd etilgan amaliy tadqiqot o‘tkazilishi kerak.

Xulosa. Akademik eshkak eshuvchilarning chidamkorligini rivojlantirishda siklik sport turlari mashqlari umumiy aerob tayyorgarlikni oshirish va mashg‘ulot vositalarini xilma-xillashtirish uchun foydali hisoblanadi. Yugurish, velosiped haydash va suzish umumiy chidamkorlikni qo‘llab-quvvatlasa, eshkak eshish ergometri hamda suvdagi mashqlar sport turiga xos chidamkorlik va texnik barqarorlikni rivojlantirishga bevosita yo‘naltiriladi. Mashg‘ulotlar sportchining tayyorgarligi, tiklanish holati va yillik tayyorgarlik davriga muvofiq

rejalashtirilishi lozim. Chidamkorlik rivojlanishini baholash uchun yurak urish tezligi, ish hajmi, bajarish sur’ati va texnika barqarorligini muntazam qayd etish tavsiya qilinadi. Mazkur tavsiyalarning amaliy samaradorligini aniqlash uchun keyingi bosqichda tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Seiler S. What is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes? // International Journal of Sports Physiology and Performance. 2010. Vol. 5, No. 3. P. 276–291.

2. 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.

3. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.

4. World Rowing. Coaching and Training Resources. World Rowing Federation. Rasmiy elektron resurs: https://worldrowing.com/ (murojaat sanasi: 12.10.2026).

5. Secher N. H. Physiological and biomechanical aspects of rowing: implications for training // Sports Medicine. – 1993. – Vol. 15, No. 1. – P. 24–42. – DOI: 10.2165/00007256-199315010-00004.

6. Smith T. B., Hopkins W. G. Measures of rowing performance // Sports Medicine. – 2012. – Vol. 42, No. 4. – P. 343–358. – DOI: 10.2165/11597230-000000000-00000.

7. Ingham S. A., Whyte G. P., Jones K., Nevill A. M. Determinants of 2,000 m rowing ergometer performance in elite rowers // European Journal of Applied Physiology. – 2002. – Vol. 88, No. 3. – P. 243–246. – DOI: 10.1007/s00421-002-0699-9.

8. Steinacker J. M., Secher N. H. Advances in physiology and biomechanics of rowing // International Journal of Sports Medicine. – 1993. – Vol. 14, Suppl. 1. – P. S1–S2. – DOI: 10.1055/s-2007-1021214.

9. Bompa T. O., Buzzichelli C. A. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

10. Mujika I. (ed.). Endurance Training: Science and Practice. – Vitoria-Gasteiz: Iñigo Mujika, 2012.

11. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2015.

12. Verkhoshansky Y. V., Siff M. C. Supertraining. – 6th ed. – Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2009.

13. McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – 8th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2015.

PARAATLETIKADA YUGURISH YO‘NALISHI SPORTCHILARINING MAXSUS CHIDAMLILIGINI OSHIRISH METODIKASI

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

Kalit so‘zlar: *Paraatletika, yugurish yo‘nalishlari, maxsus chidamlilik, mashg‘ulot metodikasi, funksional imkoniyatlar, adaptiv jismoniy tarbiya, yuklama va reabilitatsiya, xalqaro klassifikatsiya.*

Ключевые слова: *Параатлетика, направления бега, специальная выносливость, методика тренировок, функциональные возможности, адаптивная физическая культура, нагрузка и реабилитация, международная классификация*

Keywords: *Para-athletics, running disciplines, special endurance, training methodology, functional capabilities, adaptive physical education, load and rehabilitation, international classification*

Kirish. Jahon sportida, xususan Paralimpiya harakatida erishilayotgan yuksak natijalar sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni, balki mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan ilg‘or metodikalar bo‘yicha tashkil etishni talab etmoqda. Paraatletikaning yugurish turlarida yuqori natijalarni ta’minlovchi asosiy omillardan biri bu — maxsus chidamlilikni rivojlantirishdir. Harakat a’zolarida yoki ko‘rish tizimida patologik o‘zgarishlari bo‘lgan sportchilarning organizmi jismoniy yuklamalarga o‘ziga xos fiziologik va biomexanik tarzda moslashadi. Biroq, amaliyotda noaniq taqsimlangan mashg‘ulot yuklamalari paraatletlar organizmida o‘ta toliqish yoki jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli, sportchilarning nosozlik darajasi (klassifikatsiyasi)ni inobatga olgan holda maxsus chidamlilikni oshirishning samarali metodikasini ishlab chiqish va uni amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Paraatletikada yugurish yo‘nalishida shug‘ullanuvchi sportchilarning funksional xususiyatlarini inobatga olgan holda maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan differensial mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Paraatletikada yugurish turlari bo‘yicha shug‘ullanuvchi sportchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga oid ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish [4:104].
2. Har xil funksional toifaga mansub paraatletlarning yugurish davomidagi fiziologik va biomexanik ko‘rsatkichlarini baholash.
3. Maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar majmuasi va yuklama parametrlari tizimini ishlab chiqish hamda uni tajriba-sinov jarayonida asoslash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Paraatletlarning harakat va funksional nuqsonlari darajasiga ko‘ra differensiyalangan holda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan optimal mashg‘ulot yuklamalari nisbati (aerob va anaerob rejimlar) hamda ularni monitoring qilish mezonlari ishlab chiqilgan.

Tadqiqot metodlari va uslublari. **Tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish va belgilangan gipotezani tekshirish maqsadida quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi:**

1. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili va umumlashtirish: Paraatletikada mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, adaptiv sportda jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda yuguruvchilarning maxsus chidamliligini oshirishga oid mahalliy va xorijiy manbalar o‘rganildi va tahlil qilindi [1:45, 5:112].

2. Pedagogik kuzatuv va so‘rovnoma (anketa): Paraatletikada o‘quv-mashg‘ulot jarayonining amaldagi tuzilishini, ish hajmi va shiddatining taqsimlanishini baholash uchun murabbiylar va sportchilar o‘rtasida pedagogik kuzatuvlar olib borildi.

3. Pedagogik nazorat testlari (testlash): Paraatletlarning maxsus chidamlilik darajasini aniqlash uchun quyidagi nazorat testlaridan foydalanildi:

400 metr masofaga maksimal tezlikda yugurish (anaerob-glikolitik chidamlilikni baholash) [6:118];

1500 metr masofaga yugurish (aerob chidamlilikni baholash);

1501 4×100 metr takroriy yugurish moduli (toliqish sharoitida tezkorlik-chidamlilikni baholash).

4. Tibbiy-biologik va funksional usullar: Sportchilarning yuklamaga moslashuvchanligini kuzatish va toliqish darajasini aniqlash maqsadida yurak qisqarishlar soni (YuQS - pulsometriya yordamida) va qon bosimi ko‘rsatkichlari dinamikasi o‘rganildi [2:102].

5. Matematik-statistik tahlil usullari: Olingan amaliy ma’lumotlarning ishonchliligini baholash uchun Stvyudentning t-kritik mezonidan foydalanildi. Barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymat (\bar{X}), o‘rtacha kvadratik chetlashish (sigma) va farqlarning ishonchlilik darajasi (p) hisoblandi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot davomida tajriba guruhi (TG, n=10) va nazorat guruhi (NG, n=10) sportchilari test sinovlaridan o‘tkazildi. Tajriba guruhida biz tarafimizdan taklif etilgan, ya’ni sportchilarning nosozlik darajasi hamda funksional toifasiga ko‘ra differensiyalangan aerob va anaerob rejimdagi mashg‘ulotlar majmuasi qo‘llanildi. Nazorat guruhi esa an’anaviy dastur bo‘yicha shug‘ullandi.

1-jadval. Tajribadan oldin va keyin paraatletlarning maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	Guruh	Tajribadan oldin ($\bar{X}\pm\sigma$)	Tajribadan keyin ($\bar{X}\pm\sigma$)	O‘sish (Standard/%)	t-kriteriysi	p-qiymati
400 m yugurish (sek)	NG	64,2 \pm 1,5	63,1 \pm 1,3	1,7\%	1,75	$p > 0,05$
	TG	64,5 \pm 1,4	60,8 \pm 1,1	5,7\%	6,49	$p < 0,001$
1500 m yugurish (min:sek)	NG	4:48 \pm 0,08	4:42 \pm 0,07	2,08\%	1,82	$p > 0,05$

	TG	4:50 \pm 0,09	4:32 \pm 0,06	6,2\%	5,26	$p < 0,001$
YuQS tiklanishi (3-daqiqada, ur/min)	NG	132 \pm 4,2	126 \pm 3,8	4,5\%	2,12	$p > 0,05$

Natijalar muhokamasi: Olingan ko‘rsatkichlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, pedogogik tajriba boshida har ikki guruh ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik ishonchli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$).

Biroq, 6 oylik tajriba-sinov ishlaridan so‘ng, taklif etilgan metodika asosida shug‘ullangan Tajriba guruhi (TG) sportchilarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi:

400 metrga yugurishda Tajriba guruhi ko‘rsatkichi o‘rtacha 3,7 soniyaga (5,7%) yaxshilandi ($p < 0,001$). Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich atigi 1,1 soniyaga (1,7%) oshdi.

1500 metr masofada Tajriba guruhi sportchilarining natijasi 18 soniyaga (6,2%) qisqardi, bu esa ularning aerob va glikolitik imkoniyatlari ortganidan dalolat beradi.

Funksional ko‘rsatkichlar tahlil qilinganda, yuqori jismoniy yuklamadan so‘ng 3-daqiqadagi YuQS tiklanish darajasi tajriba guruhida 16,4% ga yaxshilandi. Bu holat paraatletlar organizmining toliqishga bo‘lgan chidamliligi oshganini va yurak-qon tomir tizimining tejamkor rejimda ishlay boshlaganini tasdiqlaydi [2:115, 4:150].

Shunday qilib, paraatletikada yuguruvchilarning nosozlik darajasiga moslashtirilgan, yuklama va dam olish oraliqlarini aniq mezonlangan holda rejalashtirish maxsus chidamlilikni oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi amalda o‘z tasdig‘ini topdi.

Xulosa. **O‘tkazilgan tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga kelindi.**

1. Ilmiy-metodik adabiyotlar va amaliyot tajribalarining tahlili shuni ko‘rsatdiki, paraatletikada yugurish yo‘nalishi sportchilarining mashg‘ulot jarayoni ularning funksional imkoniyatlari hamda xalqaro klassifikatsiya talablariga qat’iy moslashtirilgan bo‘lishi lozim [1:52, 2:265]. An’anaviy vositalarni ko‘r-ko‘rona qo‘llash paraatletlar organizmida moslashuv jarayonlarining sekinlashishiga yoki o‘ta toliqish holatlariga olib keladi [3:105].

2. O‘tkazilgan pedagogik tajriba va funksional ko‘rsatkichlar tahlili taklif etilgan differensiyalangan mashg‘ulotlar metodikasining yuqori samaradorligini isbotladi. Tajriba guruhi (TG) sportchilarida maxsus chidamlilik darajasi nazorat guruhiga (NG) nisbatan sezilarli darajada oshdi: 400 metrga yugurishda natija 5,7% ga ($p < 0,001$), 1500 metr masofada esa 6,2% ga ($p < 0,001$) yaxshilandi [6:125].

3. Tibbiy-biologik va funksional tahlillar shuni ko‘rsatdiki, to‘g‘ri mezonlangan aerob va anaerob rejimdagi yuklamalar yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanlik imkoniyatlarini kengaytiradi. Tajriba guruhi sportchilarida yuklamadan so‘ng 3-daqiqada YuQS (puls) tiklanish darajasi 16,4% ga yaxshilanishi ularning toliqishga bo‘lgan chidamliligi va qayta tiklanish tezligi oshganligini tasdiqlaydi [4:158, 5:130].

Amaliy tavsiyalar:

1. Mashg‘ulotlarni nosozlik toifasiga ko‘ra individual rejalashtirish: Paraatletikada yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishda ularning funksional klassifikatsiyasi (T11–T13, T35–T38, T42–T47 va h.k.) va harakat cheklovlarini e’tiborga olgan holda individual yuklama hajm va shiddat parametrlarini belgilash tavsiya etiladi.

2. Aerob va anaerob yuklamalar nisbatini saqlash: Tayyorgarlikning mikrotsikl va mesotsikllarida aerob (tiklovchi va umumiy chidamlilik) hamda anaerob-glikolitik (maxsus

chidamlilik) yuklamalar nisbatini 60:40 rejimida taqsimlash, musobaqa oldi bosqichida esa maxsus takroriy va intervalli yugurish mashqlariga alohida urg‘u berish maqsadga muvofiq.

3. Funksional monitoring va tiklanish vositalarini qo‘llash: Har bir shiddatli mashg‘ulotdan so‘ng va mikrotsikl yakunida sportchilarning YuQS hamda vegetativ ko‘rsatkichlarini doimiy monitoring qilib borish zarur. Toliqishning oldini olish uchun mashg‘ulotlar tarkibiga suv muolajalari, massaj, cho‘ziluvchanlik (stretching) va ruhiy xotirjamlikni ta’minlovchi mashqlarni majburiy tartibda kiritish tavsiya qilinadi [4:162, 5:142].

4. Biomexanik optimallashtirish: Protez va yordamchi vositalardan foydalanuvchi yoki ko‘rish imkoniyati cheklangan (hamroh-gid bilan yuguruvchi) paraatletlarda yugurish qadami chastotasi va uzunligi mutanosibligini ta’minlaydigan maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2018. — 544 с.

2. Tweedy S. M., Vanlandewijck Y. C. International Paralympic Committee classification system: Contemporary model and future directions // Sports Medicine. — 2011. — Vol. 41, No. 5. — P. 259–286.

3. Kerimov F. A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. — Toshkent: ITA-PRESS, 2021. — 336 b.

4. Yunusov S. A. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. — 240 b.

5. Vanlandewijck Y. C., Thompson W. R. Training and Coaching the Paralympic Athlete. — Wiley-Blackwell, 2016. — 256 p.

6. Olimov M. S. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2020. — 410 b.

O‘QUV-MASHQ GURUHIDAGI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI POLAR QURILMALARI VA ZAMONAVIY SPORT GADJETLARIDAN FOYDALANIB OPTIMALLASHTIRISH

Orınbaev Adilbek Kuatbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Dotsenti
Qoraqolpog‘iston, Nukus shahri
E-mail: adilbekorinbayev1997@gmail.com

Kalit so‘zlar: *akademik eshkak eshish, o‘quv-mashq guruhi, Polar, sport gadjetlari, yurak urish tezligi, mashg‘ulot yuklamasi, monitoring, funksional holat, tiklanish, raqamli texnologiyalar.*

Ключевые слова: *академическая гребля, учебно-тренировочная группа, Polar, спортивные гаджеты, пульс, тренировочная нагрузка, мониторинг, функциональное состояние, восстановление, цифровые технологии.*

Keywords: *academic rowing, training group, Polar, sports gadgets, heart rate, training load, monitoring, functional state, recovery, digital technologies.*

Kirish. Bugungi kunda sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Akademik eshkak eshish

sportida natija sportchining jismoniy tayyorgarligi, harakatlar koordinatsiyasi, eshish ritmi, chidamliligi va funksional imkoniyatlariga bevosita bog‘liq.

O‘quv-mashq guruhida shug‘ullanuvchi sportchilarning organizmi jismoniy yuklamalarga turlicha javob beradi. Shu sababli mashg‘ulot davomida faqat murabbiyning vizual kuzatuvi yoki bajarilgan masofani hisobga olish bilan cheklanib qolmasdan, yurak urish tezligi, mashq davomiyligi, eshish sur’ati va tiklanish ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qilish maqsadga muvofiq.

Polar qurilmalari va boshqa sport gadjetlari yordamida sportchining mashg‘ulotga bo‘lgan fiziologik javobini kuzatish, yuklamani individual imkoniyatlarga moslashtirish hamda mashg‘ulot samaradorligini baholash imkoniyati yaratiladi.

Tadqiqotning maqsadi

O‘quv-mashq guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot jarayonini Polar qurilmalari va zamonaviy sport gadjetlaridan foydalanish orqali optimallashtirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Akademik eshkak eshuvchilar mashg‘ulotlarida zamonaviy sport gadjetlaridan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish.
2. Polar yurak urish tezligi monitorlari orqali mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilish usullarini aniqlash.
3. Sportchilarning yurak urish tezligi va tiklanish ko‘rsatkichlarini mashg‘ulot jarayonida tahlil qilish.
4. Mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning individual funksional imkoniyatlariga moslashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.
5. Raqamli monitoring vositalaridan foydalanishning mashg‘ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilishdagi ahamiyatini asoslash.

Tadqiqotni tashkil etish usullari

Tadqiqot mavzusini o‘rganishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, yurak urish tezligini o‘lchash, xronometraj, mashg‘ulot yuklamalarini qayd etish va natijalarni qiyosiy tahlil qilish usullaridan foydalanish mumkin.

Monitoring jarayonida quyidagi qurilmalardan foydalanish tavsiya etiladi:

- **Polar yurak urish tezligi monitori:** mashg‘ulot davomida yurak urish tezligini kuzatish va yuklamaning organizmga ta’sirini baholash uchun.
- **Sport soati yoki GPS-qurilma:** masofa, harakat tezligi va mashg‘ulot davomiyligini qayd etish uchun.
- **Eshkak eshish tezligi monitori:** eshish chastotasi, vaqt va mavjud modelga qarab qayiq tezligi yoki bosib o‘tilgan masofani kuzatish uchun.
- **Smartfon va tahliliy dasturlar:** mashg‘ulot natijalarini saqlash, taqqoslash va murabbiy tomonidan tahlil qilish uchun.

Qurilmalarning imkoniyatlari modeliga qarab farq qiladi. Shu sababli har bir ko‘rsatkich tegishli qurilma tomonidan o‘lchanishi yoki qo‘llab-quvvatlanishi tekshirilishi lozim.

Natijalar va muhokama

Sport mashg‘ulotlarida zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish murabbiyga mashg‘ulot yuklamalarini aniqroq nazorat qilish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi.

Polar qurilmalari yordamida yurak urish tezligining mashg‘ulot davomida o‘zgarishini kuzatish mumkin. Ushbu ma’lumotlar sportchining belgilangan yuklamaga javobini baholashda, mashg‘ulot intensivligini nazorat qilishda va dam olish oralig‘ini rejalashtirishda qo‘l keladi. Biroq yurak urish tezligi yagona mezon bo‘lmasligi kerak: sportchining o‘zini his qilishi, bajarilgan ish hajmi, texnik harakatlar sifati va tiklanish holati ham hisobga olinishi zarur.

Masalan, bir xil masofani bosib o‘tgan ikki sportchining yurak urish tezligi va charchash darajasi bir-biridan farq qilishi mumkin. Bunday vaziyatda murabbiy har ikki sportchiga bir xil yuklamani mexanik ravishda belgilash o‘rniga, individual ko‘rsatkichlarni tahlil qilib, mashg‘ulot hajmi va intensivligini moslashtirishi mumkin.

Sport gadjetlari yordamida eshish chastotasi, mashq davomiyligi, masofa va yurak urish tezligi o‘zaro taqqoslanadi. Natijada sportchining belgilangan mashg‘ulot topshirig‘ini qay darajada bajargani haqida batafsilroq tasavvur hosil bo‘ladi. Ushbu ma’lumotlar, ayniqsa, boshlang‘ich texnik ko‘nikmalarni mustahkamlash va umumiy chidamlilikni rivojlantirish bosqichlarida foydalidir.

Mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish uchun quyidagi amaliy ketma-ketlikni qo‘llash mumkin:

1. Mashg‘ulot oldidan sportchining umumiy holati va dam olishdagi yurak urish tezligini qayd etish.
2. Mashg‘ulot davomida yurak urish tezligi, bajarilgan masofa, eshish chastotasi va mashq davomiyligini kuzatish.
3. Mashg‘ulotdan so‘ng yuklama darajasi va sportchining subyektiv charchashini baholash.
4. Tiklanish ko‘rsatkichlarini oldingi mashg‘ulotlar bilan taqqoslash.
5. Olingan ma’lumotlar asosida keyingi mashg‘ulot yuklamasini individual ravishda rejalashtirish.

Ushbu yondashuv sportchining ortiqcha charchash xavfini kamaytirishga, mashg‘ulotlarning izchilligini ta’minlashga va murabbiy qarorlarining obyektivligini oshirishga yordam berishi mumkin.

Shuni ta’kidlash kerakki, mazkur tezisda keltirilgan fikrlar ilmiy-uslubiy tahlil va tavsiyalarga asoslangan. Sport gadjetlaridan foydalanish natijasida sport ko‘rsatkichlari qanchalik yaxshilanishini isbotlash uchun amaliy pedagogik tajriba, yetarli sportchilar tanlanmasi va statistik tahlil talab etiladi.

Xulosa. O‘quv-mashq guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot jarayonida Polar qurilmalari va zamonaviy sport gadjetlaridan foydalanish yuklamalarni nazorat qilish, individual fiziologik javoblarni kuzatish va tiklanishni rejalashtirish uchun muhim imkoniyat yaratadi.

Yurak urish tezligi, eshish chastotasi, masofa va mashg‘ulot davomiyligi haqidagi ma’lumotlarni birgalikda tahlil qilish murabbiyga mashg‘ulot jarayonini sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirishga yordam beradi. Bunda o‘quv-mashq guruhidagi sportchilarning yoshi, individual rivojlanishi, texnik tayyorgarligi va yuklamaga moslashuvi alohida hisobga olinishi zarur.

Kelgusida Polar monitoringi va boshqa sport gadjetlaridan foydalanishning samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik tajriba tashkil etish, tajriba va nazorat guruhlari

ko‘rsatkichlarini taqqoslash hamda olingan natijalarni matematik-statistik usullar orqali tahlil qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bourdon P.C. va boshqalar. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2017.
2. Halson S.L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*. 2014.
3. Achten J., Jeukendrup A.E. Heart Rate Monitoring: Applications and Limitations. *Sports Medicine*. 2003.
4. Foster C. va boshqalar. A New Approach to Monitoring Exercise Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2001.
5. Mujika I. *Endurance Training: Science and Practice*. 2012.
6. World Rowing. Eshkak eshish sportiga oid rasmiy qoidalar va sport tayyorgarligi materiallari.
7. Polar Electro. Yurak urish tezligi monitorlari va sport mashg‘ulotlarini tahlil qilish bo‘yicha rasmiy mahsulot qo‘llanmalari.
8. Borg G. *Borg‘s Perceived Exertion and Pain Scales*. Human Kinetics, 1998.
9. Seiler S. What Is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes? *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2010.
10. Soligard T. va boshqalar. How Much Is Too Much? (Part 1) International Olympic Committee Consensus Statement on Load in Sport and Risk of Injury. *British Journal of Sports Medicine*. 2016.

BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHISH SPORTI BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI.

Dauletov Baxadir Otebaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Nukus filiali professori
Jangabaeva Gulnur Baxadir qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Nukus filiali Baydarka va kanoeda eshkak eshish yo‘nalishi talabasi

Kalit so‘zlar: baydarka va kanoeda sprint, murabbiylar ta’limi, kasbiy kompetentlik, sport fani, *biomexanika, mashqlar fiziologiyasi, individual tayyorgarlik, raqamli monitoring, sport pedagogikasi, natijalar tahlili, sportchini rivojlantirish, jarohatlarning oldini olish.*

Ключевые слова: *спринт на байдарках и каноэ, образование тренеров, профессиональная компетентность, спортивная наука, биомеханика, физиология упражнений, индивидуальная подготовка, цифровой мониторинг, спортивная педагогика, анализ результатов, развитие спортсмена, профилактика травм.*

Keywords: *kayak and canoe sprint, coach education, professional competence, sports science, biomechanics, exercise physiology, individualized training, digital monitoring, sports pedagogy, performance analysis, athlete development, injury prevention.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi jamiyatning ijtimoiy, madaniy va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog‘liq muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sportning xalqaro miqyosda rivojlanib borishi, musobaqalar o‘rtasidagi raqobatning kuchayishi va sport natijalariga qo‘yilayotgan talablarning ortishi malakali mutaxassislarni tayyorlash tizimini doimiy ravishda takomillashtirishni talab etmoqda.

Ayniqsa, yuqori natijalar sportiga xos bo‘lgan texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning murakkablashib borishi murabbiylar faoliyatiga yangicha yondashishni taqozo etadi.Baydarka-kanoeda eshkak eshish sporti inson organizmining ko‘plab funksional imkoniyatlarini bir vaqtning o‘zida ishga soladigan sport turlaridan biridir. Ushbu sport turida sportchining kuchi, tezkorligi, chidamliligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, harakatlar koordinatsiyasi va texnik mahorati o‘zaro uyg‘unlashgan holda namoyon bo‘ladi.

Eshkak eshish jarayonida qo‘l va yelka mushaklari, gavda, tana markazi mushaklari hamda oyoqlarning harakatlari o‘zaro muvofiqlashtiriladi. Shu sababli sportchining natijasi faqat uning jismoniy kuchiga emas, balki harakatlar ketma-ketligini to‘g‘ri bajarishi, eshkakni suvga samarali kiritishi, gavda aylanishidan foydalanishi va kuchni qayiq harakatiga oqilona yo‘naltira olishiga ham bog‘liq. Menimcha, baydarka va kanoeda eshkak eshish sportini boshqa ayrim sport turlaridan ajratib turadigan jihatlardan biri shundaki, bunda sportchi o‘z tanasini boshqarish bilan birga qayiqning holati, suvning qarshiligi, shamol va boshqa tashqi omillarni ham hisobga olishi kerak. Shuning uchun ushbu sport turi bo‘yicha mutaxassis tayyorlashda oddiy jismoniy mashqlarni o‘rgatishning o‘zi yetarli emas. Murabbiy sportchining harakatlarini kuzatishi, xatolar sababini aniqlashi, yuklamani uning imkoniyatlariga moslashtirishi va mashg‘ulot natijalarini ilmiy jihatdan tahlil qila olishi lozim.

Hozirgi davrda sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda an’anaviy tajriba bilan bir qatorda ilmiy tadqiqot natijalaridan foydalanishga ham katta e’tibor qaratilmoqda. Xalqaro kanoe federatsiyasining murabbiylar uchun mo‘ljallangan ta’lim dasturlarida mashg‘ulot nazariyasi, sport psixologiyasi, sport ovqatlanishi, pedagogika, sport jarohatlari va eshkak eshish texnikasiga oid bilimlar bir-biri bilan bog‘liq holda o‘rgatiladi. Bu holat mutaxassis tayyorlashda kompleks yondashuv muhimligini ko‘rsatadi. Men o‘ylaymanki, zamonaviy murabbiy faqat o‘z tajribasiga tayanadigan mutaxassis bo‘lib qolmasligi kerak. Chunki bir sportchiga foyda bergan mashg‘ulot usuli boshqa sportchida xuddi shunday natija bermasligi mumkin. Buning sababi sportchilarning yoshi, jismoniy rivojlanishi, mashg‘ulot tajribasi, tiklanish tezligi va psixologik xususiyatlari turlicha ekanligidir. Shu sababli murabbiy o‘z tajribasini ilmiy bilimlar bilan to‘ldirishi, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olishi va mashg‘ulot jarayonini muntazam takomillashtirib borishi zarur.

Mutaxassislarni tayyorlash jarayonida nazariya va amaliyotning o‘zaro aloqasi ham alohida ahamiyatga ega. Talaba sport fiziologiyasi, anatomiya, biomexanika va mashg‘ulotlar nazariyasini o‘rganishi bilan birga, bu bilimlarni suvdagi mashg‘ulotlarda qo‘llashni ham bilishi kerak. Masalan, sportchining eshkak eshish vaqtida tez charchashi kuzatilsa, bu holatning sababini faqat chidamlilikning yetarli emasligi bilan izohlash to‘g‘ri bo‘lmaydi. Texnik xatolar, ortiqcha mushak tarangligi, noto‘g‘ri mashg‘ulot yuklamasi, ruhiy zo‘riqish yoki tiklanishning yetarli bo‘lmasligi ham natijaga ta’sir qilishi mumkin.

Demak, mutaxassis muammoni bir tomonlama emas, balki bir nechta omillarni hisobga olgan holda baholay olishi zarur. Zamonaviy yondashuvlarning yana bir muhim jihati raqamli texnologiyalardan foydalanishdir. Videoanaliz, yurak urish tezligini kuzatish, masofani va vaqtni o‘lchash, eshkak eshish sur’atini tahlil qilish kabi vositalar murabbiyga sportchining tayyorgarligi to‘g‘risida aniqroq ma’lumot olish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashning zamonaviy ilmiy-pedagogik yondashuvlarini nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash hamda mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Baydarka-kanoeda eshkak eshish sportining o‘ziga xos xususiyatlari va mutaxassis tayyorlashga qo‘yiladigan talablarni o‘rganish. Zamonaviy sport ta’limida qo‘llaniladigan pedagogik va ilmiy yondashuvlarni tahlil qilish. Sport fiziologiyasi, biomexanika va psixologiya bilimlarining murabbiy kasbiy faoliyatidagi ahamiyatini yoritish.

Raqamli texnologiyalar va sport natijalarini monitoring qilish usullarining imkoniyatlarini aniqlash. Individual yondashuv, mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish va sportchilar salomatligini muhofaza qilish masalalarini ko‘rib chiqish. Mutaxassislarni tayyorlash sifatini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Tadqiqot obyekti- baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash jarayoni.

Tadqiqot predmeti- mutaxassislarni tayyorlashda qo‘llaniladigan zamonaviy pedagogik, metodik, fiziologik, biomexanik va raqamli yondashuvlar. Tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati shundan iboratki, unda mutaxassis tayyorlash jarayonining asosiy yo‘nalishlari yagona tizim sifatida ko‘rib chiqilib, ularni o‘quv mashg‘ulotlari va murabbiylar malakasini oshirish faoliyatida qo‘llash imkoniyatlari asoslab beriladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari. Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanish nazarda tutildi.

1. Ilmiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish. Ushbu usul yordamida eshkak eshish sportida sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligiga oid ilmiy qarashlar o‘rganildi. Shuningdek, mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishga taalluqli nazariy ma’lumotlar tahlil qilindi.

2. Qiyosiy tahlil usuli. An’anaviy murabbiylik yondashuvlari bilan zamonaviy ilmiy-pedagogik yondashuvlarning o‘ziga xos jihatlarini taqqoslashga e’tibor qaratildi. Bunda murabbiyning shaxsiy tajribasiga tayanish, mashg‘ulot natijalarini muntazam o‘lchash va individual dasturlar ishlab chiqish kabi yo‘nalishlar o‘zaro solishtirildi.

3. Tizimli yondashuv. Mutaxassis tayyorlash jarayoni o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlardan iborat tizim sifatida ko‘rib chiqildi. Jumladan, nazariy bilimlar, amaliy mashg‘ulotlar, sport pedagogikasi, fiziologik nazorat, psixologik tayyorgarlik va raqamli texnologiyalardan foydalanish bir-birini to‘ldiruvchi yo‘nalishlar sifatida tahlil qilindi.

4. Ilmiy umumlashtirish usuli. O‘rganilgan manbalar asosida mutaxassislarni tayyorlashning muhim tamoyillari umumlashtirildi hamda amaliyotda foydalanish mumkin bo‘lgan tavsiyalar ishlab chiqildi.

5. Metodik modellashtirish. Murabbiylarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish uchun nazariy bilim, amaliy faoliyat, mustaqil tahlil va natijalarni baholash bosqichlaridan iborat konseptual model taklif qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ilmiy adabiyotlar va xalqaro murabbiylik dasturlarining tahlili shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy mutaxassis tayyorlashda faqat nazariy bilimlarni o‘zlashtirish emas, balki ularni amaliy faoliyatda qo‘llash qobiliyatini rivojlantirish ham muhim hisoblanadi. Kompetensiyaviy yondashuvning asosiy mazmuni mutaxassisning egallagan bilimlarini muayyan vaziyatlarda mustaqil va samarali qo‘llay olishida namoyon bo‘ladi.Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo‘yicha murabbiy quyidagi kasbiy kompetensiyalarga ega bo‘lishi zarur:

-sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va tashkil etish;

-sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini baholash;

-eshkak eshish texnikasidagi xatolarni aniqlash va tuzatish;

-yuklamalarni sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish;
-sport psixologiyasi va pedagogik muloqot usullaridan foydalanish;
-xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va jarohatlarning oldini olish;
-zamonaviy o‘lchov vositalari hamda raqamli texnologiyalardan foydalanish;
-mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish va keyingi rejalarni takomillashtirish.

Menimcha, ushbu kompetensiyalarni shakllantirishda talabalarga tayyor bilimlarni berish bilan cheklanib qolmaslik kerak. Masalan, talaba sportchining eshkak eshish texnikasidagi xatoni aniqlashga oid videoni ko‘rib, uning sabablarini izohlashi, tuzatish mashqlarini tanlashi va nima uchun aynan shu mashqlarni tavsiya qilganini asoslay olishi lozim.

Bunday topshiriqlar nazariy bilim bilan amaliy fikrlash o‘rtasidagi bog‘liqlikni kuchaytiradi. Xalqaro kanoe federatsiyasining murabbiylar uchun ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarida ham mashg‘ulot metodikasi, sport fiziologiyasi, biomexanika, psixologiya, pedagogika va sport jarohatlarining oldini olish kabi yo‘nalishlarning birlashtirilishi kompetensiyaviy yondashuvning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi.

Xulosa. Baydarka-kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlarini o‘rganish natijasida ushbu jarayon ko‘p qirrali va o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlardan tashkil topishi aniqlandi. Bugungi kunda malakali murabbiy tayyorlash faqat sport turining texnik xususiyatlarini o‘rgatish yoki jismoniy mashqlarni tashkil etish bilan chegaralanmaydi. Bu jarayonda ilmiy bilimlar, pedagogik mahorat, amaliy tajriba, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish birgalikda rivojlantirilishi kerak.

Menimcha, ushbu sport turi bo‘yicha mutaxassis tayyorlashda eng muhim masalalardan biri nazariya va amaliyot o‘rtasidagi bog‘liqlikni ta’minlashdir. Chunki talaba sport fiziologiyasi, biomexanika yoki mashg‘ulotlar metodikasi bo‘yicha yetarli bilimga ega bo‘lishi mumkin, ammo ushbu bilimlarni sportchi bilan ishlash jarayonida qo‘llay olmasa, uning kasbiy imkoniyatlari to‘liq namoyon bo‘lmaydi. Shu sababli ta’lim jarayonida amaliy mashg‘ulotlar, vaziyatli topshiriqlar, mustaqil tahlil va murabbiylik amaliyotiga alohida e’tibor qaratish zarur. Tadqiqot davomida sport fiziologiyasi va individual yondashuvning ahamiyati ham asosiy yo‘nalishlardan biri sifatida ko‘rib chiqildi.

Eshkak eshish sportida har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va tiklanish xususiyatlari bir xil bo‘lmaydi. Shuning uchun mashg‘ulot yuklamalarini barcha sportchilarga bir xil tartibda belgilash har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Murabbiy sportchining holatini muntazam kuzatishi, mashg‘ulot rejasini zaruratga qarab o‘zgartirishi va yuklamaning samaradorligini bir nechta ko‘rsatkich asosida baholashi kerak. Yana bir muhim xulosa shuki, biomexanik tahlil va raqamli texnologiyalardan foydalanish mutaxassislarning kasbiy imkoniyatlarini kengaytiradi. Sportchining eshkak eshish texnikasini videotasvir orqali tahlil qilish, harakatlar sur’atini kuzatish va mashg‘ulot natijalarini qayd etish texnik xatolarni aniqlashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.International Canoe Federation (ICF). Canoe Sprint – Coaching Manual Level 1. Xalqaro kanoe federatsiyasining murabbiylar uchun o‘quv-uslubiy materiali. Rasmiy manba: https://www.canoeicf.com/development/education

2.International Canoe Federation (ICF). Canoe Sprint – Coaching Manual Level 2 and 3. Murabbiylar tayyorlash bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanma. Rasmiy materiallar: https://federations.canoeicf.com/sites/default/files/icfcspcoachesmanuallevel23.pdf

3.Hwang, M., Jung, J., Kim, S., Chang, E. Research trends and gaps in canoe sprint training: a scoping review. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s13102-026-01950-z

4.International Canoe Federation (ICF). Canoe Sprint Level 2 Coaching Course: Coach Development and Performance Analysis. Rasmiy axborot materiali, 2026. https://www.canoeicf.com/news/canoe-sprint-coach-course-strengthens-development-pathway-egypt

2026-YILGI V YOZGI PARA OSIYO O‘YINLARIDA O‘ZBEKISTON SPORTCHILARINING MEDAL IMKONIYATLARINI PROGNOZLASH VA NATIJADORLIKNI BAHOLASH

O‘zDSA “Parasport va umumkasbiy fanlar” kafedrasi mudiri p.f.d(DSc).,professor
Sobirova Laylo Baxramovna

Kalit so‘zlar: *V yozgi Para Osiyo o‘yinlari, para sport, sport natijalarini prognozlash, medal imkoniyatlari, sportchilar tayyorgarligi, individual natijadorlik, prognoz ssenariylari, statistik tahlil, sport monitoringi, musobaqa natijalari.*

Ключевые слова: *V летние Параазиатские игры, параспорт, прогнозирование спортивных результатов, медальные перспективы, подготовка спортсменов, индивидуальная результативность, сценарии прогнозирования, статистический анализ, спортивный мониторинг, соревновательные результаты.*

Keywords: *5th Asian Para Games, para sport, sports performance forecasting, medal prospects, athlete preparation, individual performance, forecasting scenarios, statistical analysis, sports monitoring, competition results.*

Kirish. Bugungi kunda xalqaro miqyosdagi yirik sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda tashkil etish, musobaqa natijalarini kompleks tahlil qilish va sport natijalarini oldindan prognozlash mexanizmlarini takomillashtirish bilan uzviy bog‘liq. Ayniqsa, Para Osiyo o‘yinlari kabi yirik xalqaro musobaqalarda sportchilar imkoniyatlarini baholash, medal uchun kurashish ehtimolini aniqlash va tayyorgarlik jarayonidagi ustuvor yo‘nalishlarni belgilash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

2026-yilda o‘tkazilishi rejalashtirilgan V yozgi Para Osiyo o‘yinlariga tayyorgarlik jarayonida O‘zbekiston sportchilarining avvalgi musobaqalardagi natijalari, sport klassifikatsiyasi, ishtirok etadigan dasturlari va taxminiy egallashi mumkin bo‘lgan o‘rinlarini tahlil qilish dolzarb vazifalardan biridir. Bunday tahlil sportchilarning individual natijadorligini baholash, medal imkoniyatlarini aniqlash hamda minimal, o‘rtacha va yuqori natija ssenariylari asosida terma jamoaning umumiy istiqbolini belgilash imkonini beradi. Sport natijalarini prognozlashga asoslangan yondashuv murabbiylar shtabi va sport tashkilotlariga tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, mavjud resurslardan oqilona foydalanish, sportchilar kesimida ustuvor vazifalarni belgilash hamda musobaqa oldidan zarur tashkiliy-metodik choralarni ishlab chiqishda yordam beradi. Shu bilan birga, prognoz natijalarini muntazam yangilab borish sportchilarning joriy tayyorgarlik holati va xalqaro raqobat sharoitidagi o‘zgarishlarni hisobga olish imkonini yaratadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, sportchilarning avvalgi natijalari va individual ko‘rsatkichlarini umumlashtirish asosida medal imkoniyatlarini baholash O‘zbekiston para

sporti rivojlanishining istiqbollarini belgilash hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. 2026-yilgi V yozgi Para Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilarining kutilayotgan sport natijalari va medal imkoniyatlarini avvalgi musobaqa ko‘rsatkichlari asosida tahlil qilish, individual natijadorlikni baholash hamda terma jamoaning umumiy natijalarini minimal, o‘rtacha va yuqori prognozini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. O‘zbekiston sportchilarining 2026-yilgi V yozgi Para Osiyo o‘yinlariga tayyorgarligi bo‘yicha mavjud ma’lumotlarni tizimlashtirish va tahlil qilish.

Sportchilarning avvalgi xalqaro musobaqalardagi natijalari hamda ishtirok etadigan sport dasturlari bo‘yicha individual imkoniyatlarini baholash.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Tadqiqot uchun asos sifatida taqdim etilgan prognoz jadvalidagi 19 nafar sportchi, jumladan, 17 nafar asosiy va 2 nafar zaxira sportchi to‘g‘risidagi ma’lumotlar, ularning ishtirok etadigan dasturlari, avvalgi natijalari va kutilayotgan o‘rinlari ko‘rib chiqildi.

1-jadval

2026-yilgi V yozgi Para Osiyo o‘yinlari uchun sportchilar natijalarining prognoz jadvali

Sportchilar va individual prognoz ko‘rsatkichlari

T/r	Sportchi, klass	Qatnashadigan dasturlar	Oldingi natijalar
1	Shaxina Yigitaliyeva - F46	Nayza F46; yadro F46/47	Hangzhou–2023: 1-o‘rin; O‘zbekiston–2026: start qayd etilgan
2	Jasur Xo‘jayev - F32	Yadro F32	Jahon chempionati–2025: 1-o‘rin
3	Asilbek Muqimov - F37	Yadro F37	Dubay yoshlar–2025: 1-o‘rin
4	Zoxira Qozoqova - F37	Yadro F37; disk F37	Dubay yoshlar–2025: 2-o‘rin; 2026-yil: 26,18 m (4-o‘rin)
5	Nozima Sadullayeva - T11	Uzunlikka sakrash T11	Dubay yoshlar–2025: 3-o‘rin
6	Sarvar Normetov - F33	Yadro F33	O‘zbekiston–2025: sovrinli o‘rin
7	Maxliyo Akramova - F32	Bulava F32	Dubay GP–2026: 1-o‘rin
8	Nabira Kaymatdinova -T71/F32	100 m T71; yadro F32; bulava F32	O‘zbekiston kubogi–2025: medal
9	Sodiqjon Mamadiyev -T37	100 m T37; uzunlikka sakrash T37	O‘zbekiston kubogi–2025: medal
10	Farog‘at Muxammadqulova - T40/F40	Yadro F40; 100 m T40; nayza F40; disk F40	Dubay yoshlar–2025: medal qayd etilgan
11	Diyorbek Umarov - F12/F13	Disk F13; yadro F13	Dubay yoshlar–2025: medal qayd etilgan
12	Doston Qahhorov - T37	100 m; 200 m; 800 m; uzunlikka sakrash T37	Dubay yoshlar–2025: medal qayd etilgan
13	Xurshid Qodirov - F32	Yadro F32; bulava F32	Dubay yoshlar–2025: medal qayd etilgan
14	Zarina Sayfullayeva - F35	Yadro F35	Dubay yoshlar–2025: 3-o‘rin
15	Shaxrizora Temirova - T11/F11	100 m T11; 200 m T11; yadro F11; disk F11	Dubay yoshlar–2025: medallar va qayd etilgan natijalar
16	Zulfiya Bibkulatova - K44	Taekvondo K44, 65 kg	Osiyo chempionati–2026: 2-o‘rin
17	Muhammadsodiq Usmonov - K44	Taekvondo K44, 63 kg	Dubay yoshlar–2025: 2-o‘rin
18	Fayozbek Valijonov - K44 (zaxira)	Taekvondo K44, 58 kg	Dubay yoshlar–2025: 2-o‘rin
19	Nurda ulet Mirzabayev - C3 (zaxira)	Jamoaviy sprint C3	Osiyo chempionati–2026: 1-o‘rin

Ushbu ma’lumotlar sportchilar kesimida individual prognozlarni shakllantirish hamda terma jamoaning ehtimoliy umumiy natijalarini baholash uchun dastlabki tahliliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

2-jadval

Sportchilar natijalarining minimal, o‘rtacha va yuqori prognozlari

T/r	Sportchilar	Minimal prognoz	O‘rtacha prognoz	Yuqori prognoz
1	Shaxina Yigitaliyeva	2-o‘rin; 5-8	1-o‘rin; 5-7	1-o‘rin; 3-5
2	Jasur Xo‘jayev	2-o‘rin	1-o‘rin	1-o‘rin
3	Asilbek Muqimov	5-7	4-5	3-o‘rin
4	Zoxira Qozoqova	5-7; 6-8	4-5; 5-6	3-o‘rin; 3–4
5	Nozima Sadullayeva	5-7	4-5	3-o‘rin
6	Sarvar Normetov	5-7	4-6	3-4
7	Maxliyo Akramova	2-o‘rin	1-o‘rin	1-o‘rin
8	Nabira Kaymatdinova	-	-	-
9	Sodiqjon Mamadiyev	5-7; 5-7	4-6; 4-6	3-o‘rin; 3-4
10	Farog‘at Muxammadqulova	4-6; 5-7; 4-6; 4-6	3-o‘rin; 4-6; 4-5; 3-o‘rin	2-o‘rin; 3-o‘rin; 3-o‘rin; 2-o‘rin
11	Diyorbek Umarov	5–7; 5–7	3-o‘rin; 4–5	2-o‘rin; 3-o‘rin
12	Doston Qahhorov	5-7; 5-7; -; 5-7	4–5; 3-o‘rin; -; 4–5	3-o‘rin; 2-o‘rin; -; 3-o‘rin
13	Xurshid Qodirov	4-6; 4-6	3-o‘rin; 3-o‘rin	2-o‘rin; 2-o‘rin
14	Zarina Sayfullayeva	5-7	4-6	3-o‘rin
15	Shaxrizora Temirova	5-7; 5-7; 5-7; 5-7	4-6; 4-6; 4-6; 3-o‘rin	3-o‘rin; 3-o‘rin; 3-o‘rin; 2-o‘rin
16	Zulfiya Bibkulatova	3-o‘rin	2-o‘rin	1-o‘rin
17	Muhammadsodiq Usmonov	5-8	3-o‘rin	2-o‘rin
18	Fayozbek Valijonov (zaxira)	-	-	-
19	Nurda ulet Mirzabayev (zaxira)	-	-	-

Jadvalda sportchilarning natijalari minimal, o‘rtacha va yuqori prognoz ssenariylari orqali ifodalangan. Bunday yondashuv bitta qat’iy natijaga tayanib qolmasdan, musobaqa sharoitlarining o‘zgarishi va sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda bir nechta ehtimoliy natijalarni baholash imkonini beradi.

Minimal prognoz bo‘yicha terma jamoaning 4 ta medal, jumladan, 3 ta kumush va 1 ta bronza medalini qo‘lga kiritishi prognoz qilingan. Ushbu ssenariy musobaqa jarayonida natijalarning kutilganidan pastroq shakllanishi mumkinligini hisobga oluvchi ehtiyotkor baholash modeli sifatida qaralishi mumkin.

O‘rtacha prognozda jami 12 ta medal, jumladan, 3 ta oltin, 1 ta kumush va 8 ta bronza medaliga erishish ehtimoli ko‘rsatilgan. Ushbu ko‘rsatkich terma jamoaning rejalashtirilgan tayyorgarlik jarayoni va sportchilarning avvalgi natijalari asosida shakllantirilgan prognoz sifatida talqin qilinadi. Biroq uning ishonchliligini aniqlash uchun sportchilarning joriy natijalari, xalqaro raqiblarning tayyorgarlik darajasi va musobaqa dasturlaridagi raqobat muhitini qo‘shimcha o‘rganish talab etiladi.

Yuqori prognozda jami 25 ta medal, jumladan, 4 ta oltin, 8 ta kumush va 13 ta bronza medali prognoz qilingan. Ushbu natija sportchilarning individual imkoniyatlari yuqori darajada namoyon bo‘lishi va musobaqa sharoitlarining ijobiy kechishi nazarda tutilgan ehtimoliy ssenariyni ifodalaydi. Mazkur ko‘rsatkichni kafolatlangan natija sifatida emas, balki tayyorgarlik va prognozlash jarayonida hisobga olinadigan yuqori natijadorlik varianti sifatida baholash lozim.

Prognozlarni taqqoslash minimal va yuqori variantlar orasida 21 ta medal farqi mavjudligini ko‘rsatadi. Bu tafovut prognoz natijalarining sportchilarning individual chiqishlari, raqobatchilarning imkoniyatlari va musobaqa sharoitlariga sezilarli darajada bog‘liq bo‘lishi mumkinligini anglatadi. Shu sababli medal prognozlarini ishlab chiqishda har bir sportchi va sport dasturi bo‘yicha alohida tahlil o‘tkazish, natijalarni muntazam yangilash va umumiy prognozga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash muhimdir.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, bunday prognozlash modeli sportchilar tayyorgarligini rejalashtirish, individual maqsadli ko‘rsatkichlarni belgilash, murabbiylar faoliyatini muvofiqlashtirish va terma jamoaning umumiy natijadorligini monitoring qilish uchun metodik asos yaratishi mumkin. Shu bilan birga, prognoz jadvalidagi natijalar haqiqiy musobaqa natijalari bilan taqqoslanmaguncha, modelning aniqligi va ishonchliligi to‘liq tasdiqlangan deb hisoblanmaydi.

Xulosa qilib aytganda, 2026-yilgi V yozgi Para Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilarining medal imkoniyatlarini prognozlash terma jamoa tayyorgarligini ilmiy asosda rejalashtirish va sport natijadorligini baholashning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sportchilarning avvalgi musobaqalardagi natijalari, ishtirok etadigan dasturlari va individual imkoniyatlarini tizimli tahlil qilish kutilayotgan natijalarni baholash hamda tayyorgarlik jarayonining ustuvor vazifalarini belgilashga yordam beradi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Чурганов О. А. Система спортивной подготовки в паралимпийском спорте / О.А.Чурганов, О.М.Шелков // Адаптивная физическая культура. 2013. –С. 12.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей: методическое пособие. Ташкент: Иқсодиёт, 2014.-С. 19.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013- С.14-18.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 24.

MILLIY HÁM OLIMPIYA SPORT TÚRLERI BOYINSHA QÁNIYGELERDI TAYARLAWDA SANLI TEXNOLOGIYALARDAN PAYDALANIW

B.Dauletov
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı professori
U.Usnatdinova A Kdirbaev
O‘zbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport unversiteti Nókis filialı Baydarka hám kanoeda eskek esiw qániygeligi studentleri

***Gilt sozleri**: milliy sport, olimpiada sport túrleri, sanlı texnologiyalar, sport qánigeleri, zamanagóy bilimlendiriw, sport shınıǵıwları, video tallaw, innovaciyalıq texnologiyalar.*

***Ключевые слова**: национальный спорт, олимпийские виды спорта, цифровые технологии, спортивные специалисты, современное образование, спортивные тренировки, видеоанализ, инновационные технологии.*

***Keywords**: national sports, Olympic sports, digital technologies, sports specialists, modern education, sports training, video analysis, innovative technologies.*

Kirisiw. Búgingi kúnde sanlı texnologiyalardıń jedel rawajlanıwı bilimlendiriw hám sport tarawlarında jańa imkaniyatlardı júzege keltirmekte. Sport tarawında maman qánigelerdi tayarlaw, sporshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıǵın jetilistiriw jáne joqarı sport nátiyjelerine erisiwde zamanagóy málimleme texnologiyalarınan paydalanıw úlken áhmiyetke iye.

Ásirese, milliy hám olimpiada sport túrleri boyınsha trenerler, dene tárbiyası muǵallimleri hám sport shólkemlestiriwshilerin tayarlawda sanlı qurallardı bilimlendiriw procesine engiziw áhmiyetli máselelerden biri bolıp,esaplanadı.

Milliy sport túrleri xalıqtıń tariyxıy miyrası, milliy qádiriyatları hám dástúrlerin saqlawda áhmiyetli orın iyeleydi. Olimpiada sport túrleri bolsa xalıqaralıq kólemde sport sheberligin kórsetiw, salamat turmıs tárizin rawajlandırıw hám joqarı nátiyjelerge erisiwge xızmet etedi. Sol sebepli bul sport baǵdarları ushın zamanagóy bilim hám kónlikpelerge iye qánigelerdi tayarlaw búgingi kúnniń áhmiyetli wazıypası.

Izertlewdiń maqseti hám metodları. Izertlewdiń maqseti milliy hám olimpiada sport túrleri boyınsha qánigelerdi tayarlawda sanlı texnologiyalardan paydalanıw imkaniyatların úyreniw hám olardıń bilimlendiriw hám shınıǵıwlardıń nátiyjeliligin arttırıwdaǵı áhmiyetin tiykarlawdan ibarat. Izertlewde ilimiy ádebiyatlardı analizlew, salıstırıw, ulıwmalastırıw hám teoriyalıq úyreniw usıllarınan paydalanıw názerde tutıladı.

Tiykarǵı-bólim. Sport qánigelerin tayarlaw procesinde sanlı texnologiyalardan paydalanıw teoriyalıq bilimlerdi ámeliy kónlikpeler menen úylestiriw imkaniyatın beredi. Elektron sabaqlıqlar, videosabaqlar, aralıqtan bilimlendiriw platformaları hám multimedia materialları arqalı studentler sport teoriyası, anatomiya, fiziologiya, sport pedagogikası hám de shınıǵıwlardı shólkemlestiriw metodikasın tereńirek úyreniwi múmkin.Sonday-aq, aqıllı saatlar, júrek soǵıw tezligin ólshew qurılmaları hám GPS texnologiyaları sporshılardıń fizikalıq belsendiligin baqlaw, shınıǵıw júklemelerin qadaǵalaw hám tikleniw procesin bahalawda qollanıladı.

Bunday qurallardan durıs paydalanıw sportshılardıń tayarlıq dárejesin turaqlı baqlap barıw hám artıqsha júklemeler qáwpin azaytıwǵa járdem beredi. Milliy sport túrlerin rawajlandırıwda da sanlı texnologiyalardıń imkaniyatları úlken. Gúres hám belbewli gúres boyınsha elektron oqıw qollanbalar jaratıw, belgili sportshılardıń jumısın videomateriallar arqalı úyreniw, jarıslardıń nátiyjelerin elektron bazalarda saqlaw milliy sport túrlerin ǵalaba en jaydırıwǵa xızmet etedi. Bunnan tısqarı, sanlı qurallar milliy sport miyrasın keleshek ávladqa jetkeriw hám jaslardıń usı sport túrlerine qızıǵıwshılıǵın arttırıwǵa járdem beredi.

Olimpiada sport túrlerinde bolsa zamanagóy texnologiyalar sporshılardıń texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵın jetilistiriw, jarıs nátiyjelerin talqılaw hám individual shınıǵıw baǵdarlamaların islep shıǵıwda áhmiyetli orın ieleydi. Jasalma intellekt tiykarındaǵı tallaw quralları úlken kólemdegi sport maǵlıwmatların qayta islewge járdem beriwi múmkin. Biraq bunday qurallardan paydalanıwda trenerdiń kásiplik tájiriybesi, ilimiy qatnas hám sporshınıń individual ózgeshelikleri de esapqa alınıwı zárúr.

Sonıń menen birge, sanlı texnologiyalardı engiziwde ayırım mashqalalar da bar. Sonıń ishinde, zamanagóy úskenelerdiń qımbat ekenligi, sport bilimlendiriwi mákemelerinde texnikalıq imkaniyatlardıń jeterli emesligi hám ayırım qánigelerdiń sanlı sawatlılıǵı tómen ekenligi texnologiyalardan nátiyjeli paydalanıwǵa tosqınlıq etiwi múmkin. Bul mashqalalardı sheshiw ushın sport qánigeleriniń sanlı kompetenciyaların rawajlandırıw, bilimlendiriw

mákemeleriniń texnikalıq bazasın bekkemlew hám zamanagóy oqıw baǵdarlamaların islep shıǵıw zárúr.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, milliy hám olimpiada sport túrleri boyınsha joqarı mamanlıqtaǵı qánigelerdi tayarlaw procesinde sanlı texnologiyalardan nátiyjeli paydalanıw bilimlendiriwdiń sapasın arttırıw, oqıw-shınıǵıw procesin jetilistiriw hám sportshılardıń tayarlıǵın kompleksli qadaǵalawdıń perspektivalı ilimiy-ámeliy baǵdarlarınan biri bolıp esaplanadı. Zamanagóy sanlı texnologiyalardıń bilimlendiriw hám sport ámeliyatına integraciyalanıwı pedagogikalıq procesti individuallastırıw, qadaǵalaw-bahalaw mexanizmlerin jetilistiriw, sportshılardıń fizikalıq, texnikalıq, taktikalıq, funkcionallıq hám psixologiyalıq tayarlıq kórsetkishlerin sistemalı túrde baqlaw hám alınǵan maǵlıwmatlar tiykarında tiykarlanǵan pedagogikalıq qararlar qabıl etiw imkaniyatların keńeytedi.

Atap aytqanda, videoanaliz texnologiyaları sportshılardıń texnikalıq háreketlerin tereń úyreniw, háreketler dúzilisindegi kemshiliklerdi anıqlaw hám olardı saplastırıwǵa qaratılǵan individual metodikalıq usınıslardı islep shıǵıwda úlken áhmiyetke iye. Elektron tálim platformaları teoriyalıq bilimlerdi ózlestiriw, oqıw materiallarınan erkin paydalanıw, pedagogikalıq hám metodikalıq resurslardı sistemalastırıw hám bilim alıwshılardıń bilim hám kónlikpelerin turaqlı bahalaw ushın qolaylı sharayat jaratadı. Sanlı monitoring quralları bolsa sportshılardıń shınıǵıw júklemeleri, funkcional jaǵdayı hám sport nátiyjeleriniń dinamikasın baqlaw, shınıǵıw procesine óz waqtında dúzetiwler kirgiziw hámde individual tayarlıq strategiyaların qáliplestiriwge xızmet etedi.

Sonday-aq, úlken kólemdegi maǵlıwmatlardı toplaw, qayta islew hám tallaw texnologiyalarınan paydalanıw sport bilimlendiriwinde dálillerge tiykarlanǵan basqarıw principlerin rawajlandırıw ushın áhmiyetli metodologiyalıq tiykar jaratadı. Bul qatnas arqalı sportshılardıń individual rawajlanıw ózgesheliklerin anıqlaw, tayarlıq kórsetkishlerindegi ózgerislerdi bahalaw, shınıǵıw nátiyjeliligine tásir etiwshi faktorlardı úyreniw hám keleshektegi tayarlıq wazıypaların belgilew imkaniyatı keńeyedi. Bunda sanlı qurallardan alınǵan nátiyjelerdi pedagogikalıq baqlawlar, qadaǵalaw sınaqları hám tiyisli qánigelerdiń bahaları menen óz-ara salıstırıw ilimiy juwmaqlardıń isenimliligin arttırıwǵa járdem beredi.

Milliy hám olimpiada sport túrleri boyınsha qánigelerdi tayarlawda sanlı texnologiyalardı engiziw procesi tek ǵana texnikalıq qurallardan paydalanıw menen sheklenip qalmastan, bilimlendiriw mazmunı, pedagogikalıq metodlar, qadaǵalaw sisteması hám trenerlerdiń kásiplik kompetenciyaların óz-ara úylestiriwdi de názerde tutıwı lazım. Usı kózqarastan, bolajaq sport qánigelerinde sanlı sawatlılıq, maǵlıwmatlardı tallaw, zamanagóy monitoring qurallarınan paydalanıw, nátiyjelerdi ilimiy tiykarda talqılaw hám individual tayarlıq baǵdarlamaların islep shıǵıw kompetenciyaların qáliplestiriw áhmiyetli wazıypalardan biri esaplanadı.

Sonıń menen birge, sanlı texnologiyalardıń nátiyjeliligi olardı maqsetke muwapıq tańlaw, tiyisli metodikalıq támiynat penen úylestiriw, qánigelerdiń sanlı kompetenciyaların rawajlandırıw jáne maǵlıwmatlardıń anıqlıǵı hám isenimliligin támiyinlewge baylanıslı. Sportshılardıń jeke maǵlıwmatların qorǵaw, monitoring nátiyjelerinen juwapkershilikli paydalanıw hám sanlı bahalaw quralların sport-pedagogikalıq qadaǵalawdıń basqa da túrleri menen birgelikte qollanıw da usı processtiń áhmiyetli shártleri bolıp esaplanadı.

Keleshekte milliy hám olimpiada sport túrleri boyınsha qánigeler tayarlaw sistemasında sanlı texnologiyalardan paydalanıw nátiyjeliligin tájiriybe-sınaq jumısları tiykarında bahalaw, túrli sanlı qurallardıń pedagogikalıq imkaniyatların salıstırmalı tallaw, individual monitoring

modellerin islep shıǵıw hám olardı ámeliyatqa engiziw mexanizmlerin jetilistiriw maqsetke muwapıq. Bunday izertlewler sanlı texnologiyalardıń bilimlendiriw sapası, kásiplik kompetenciyalardıń qáliplesiwi hám sportshılardıń tayarlıq kórsetkishlerine tásirin anıqlawǵa járdem beredi.

Ulıwma alǵanda, sanlı texnologiyalardı milliy hám olimpiada sport túrleri boyınsha qánigeler tayarlaw procesine ilimiy-metodikalıq jaqtan tiykarlanǵan, sistemalı hám basqıshpa-basqısh engiziw bilimlendiriwdiń innovaciyalıq imkaniyatların keńeytiw, sport-pedagogikalıq jumıstı jetilistiriw, sportshılardıń tayarlıǵın individual basqarıw hám zamanagóy talaplarǵa juwap beretuǵın básekige shıdamlı sport qánigelerin qáliplestiriw ushın áhmiyetli sharayat jaratadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar.

1.Ózbekstan Respublikasınıń "Dene tárbiyası hám sport haqqında"ǵı Nızamı, ÓRN-394, 2015-jıl 4-sentyabr

2.UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy Makers. Paris: UNESCO

3 .International Olympic Committee. Olimpiada xartiyası. Lozanna: IOC.

4.Dene tárbiyası hám sport teoriyası hám metodikası boyınsha oqıw ádebiyatları.

5.Sport bilimlendiriwinde informaciya-kommunikaciya texnologiyalarınan paydalanıwǵa tiyisli ilimiy-metodikalıq derekler.

BAYDARKA VA KANOE ESHKAK ESHUVCHILARIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

B.U.Dauletov[1], M.T.Maxsetbaev[2]

[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nukus filiali professori

[2]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2-kurs studenti

Kalit so‘zlar: *baydarka, kanoe, eshkak eshish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, pedagogik yondashuv, sport mashg‘uloti, jismoniy sifatlar, sport natijasi.*

Ключевые слова*: байдарка, каноэ, гребля, специальная физическая подготовка, педагогический подход, спортивная тренировка, физические качества, спортивный результат.*

Keywords: *kayak, canoe, rowing, special physical training, pedagogical approach, sports training, physical qualities, sports performance*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, yosh sportchilarni tayyorlash va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, harakatlar uyg‘unligi hamda ruhiy barqarorlikni talab qiladi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish, avvalo, sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga bog‘liq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatida zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Mazkur jarayonni to‘g‘ri tashkil etish sportchilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirish, texnik harakatlarini takomillashtirish va musobaqalarda barqaror natijalarga erishish imkonini beradi.

Asosiy qism. Baydarka va kanoe eshkak eshuvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish murabbiy tomonidan ilmiy asoslangan pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etilishi lozim. Bunda sportchining yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi, sport

tajribasi va individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlaridan biri kuch sifatini rivojlantirishdir. Eshkak eshish jarayonida qo‘l, yelka, orqa, qorin va gavda mushaklari faol ishtirok etadi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarida mazkur mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash zarur. Bunda mashqlar sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tanlanishi va yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borilishi kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish ham maxsus jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismidir. Sportchi belgilangan masofani samarali bosib o‘tishi va musobaqa davomida harakatlar tezligini saqlab qolishi lozim. Shu maqsadda suvdagi mashg‘ulotlar, belgilangan masofalarda eshkak eshish hamda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Tezkorlik va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini takomillashtirish sportchining eshkak eshish texnikasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Eshkakni suvga to‘g‘ri tushirish, harakatlar ritmini saqlash, gavda va qo‘l harakatlarini uyg‘unlashtirish qayiqning harakat samaradorligini oshiradi. Shu bois mashg‘ulotlarda texnik mashqlarni jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan o‘zaro bog‘liq holda tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Mazkur jarayonning pedagogik asoslari mashg‘ulotlarni izchil rejalashtirish, yuklamalarni individual belgilash, muntazam nazorat olib borish va sportchilarning natijalarini tahlil qilishni o‘z ichiga oladi. Murabbiy mashg‘ulot davomida sportchilarning jismoniy holatini kuzatib borishi, yo‘l qo‘yilgan texnik xatolarni aniqlashi va zarur tuzatishlar kiritishi kerak.

Bundan tashqari, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Jumladan, mashg‘ulot natijalarini qayd etish, sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini tahlil qilish va video kuzatuv orqali texnik harakatlarni baholash mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish imkonini beradi.

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligiga ham alohida e’tibor qaratish zarur. Maqsadni aniq belgilash, o‘z imkoniyatlariga ishonish, diqqatni jamlash va musobaqa sharoitida o‘zini boshqara bilish sport natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa. Baydarka va kanoe eshkak eshuvchilarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ko‘p qirrali pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda kuch, chidamlilik, tezkorlik va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish muhimdir.

Mashg‘ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash hamda muntazam pedagogik nazorat olib borish tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Natijada sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarur sharoit yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.Platonov.V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va metodikasi bo‘yicha ilmiy-metodik adabiyotlar.

2.Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo‘yicha ilmiy manbalar.

3. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. — Moskva: Fizkultura i sport, 1988.

4. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — 6th ed. — Human Kinetics, 2019.

5. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. — 3rd ed. — Human Kinetics, 2020.

6. McKenzie D., Berglund B. (eds.). Handbook of Sports Medicine and Science: Canoeing. — Wiley-Blackwell, 2019.

7. International Canoe Federation. ICF Canoe Sprint Coaching Manual: Level 2 and 3. — International Canoe Federation.

8-10 YOSHLI BADIIY GIMNASTIKACHI QIZLARGA TASMA BUYUMI BILAN (strelka) AYLANISH TANA ELEMENTINI O‘RGATISH USLUBIYATI

I.G.Muhammedova

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Badiiy gimnastika yo‘nalishi 2-kurs talabasi

Kalit so‘zlar. *badiiy gimnastika, lenta predmeti, strelka mashqi, burilish (pavarot), uslubiyat, muvozanat, texnik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *Художественная гимнастика, предмет лента, упражнение стрелка, поворот, методика, равновесие, техническая подготовка.*

Keysword: *rhythmic gymnastics, ribbon apparatus, spiral movement, turn(pivot), methodology, balance, technical preparation.*

Kirish. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jumladan, xotin-qizlar o‘rtasida badiiy gimnastika sport turini ommalashtirish hamda uning professional darajasini oshirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Badiiy gimnastika – yuksak nafosat, epchillik, musiqadan lazzatlanish va murakkab akrobatik hamda predmetli harakatlarni mujassam etgan sport turi hisoblanadi. Predmetlar bilan ishlash gimnastikachidan alohida epchillik va mahorat talab qiladi. Badiiy gimnastikada tasma (lenta) eng murakkab va dinamik buyumlardan biri hisoblanadi. 8-10 yoshli gimnastikachilarning jismoniy va koordinatsion imkoniyatlari tan elementlari va buyum harakatlarini bir vaqtda uyg‘un bajarish (uzviylik) ko‘nikmalarini shakllantirish uchun eng maqbul davrdir.

Tasma bilan aylanish (piruet) elementini o‘rgatishning asosiy maqsadi- tana muvozanatini yo‘qotmagan holda tasmaning havodagi shaklini (ilonizi yoki spiral) uzluksiz va aniq saqlab qolishdir. Bu yoshdagi sportchilarda vestibulyar apparat va bilak kuchi yetarlicha rivojlanayotganini hisobga olib, o‘rgatish bosqichma – bosqich va aniq uslubiyatga asoslanishi lozim.

Asosiy Mashqni o‘rgatish uslubiyati va texnikasi

Tasma bilan aylanish elementini muvaffaqiyatli bajarish 3 ta asosiy bosqichga bo‘linadi:

1. Tayyorlov va koordinatsiyani shakllantirish
2. Elementni sekinlashtirilgan holatda birlashtirish
3. Ketma – ketlikdagi mashqlar majmuasi (ketma – ket o‘rgatish)

Piruet texnikasini mustahkamlash: Gimnastikachi avval tasmasiz, passiv oyog‘i (passé) holatida 360° va 720° ga to‘liq va muvozanatli aylanishni xatosiz bajarishi kerak. Bunda gavda tik oldingi va nigoh bir nuqtaga qaratilishi shart.

Bilak harakatini alohida ishlash: Joyida turgan holda bilak va tirsak bo‘g‘ini orqali tasmani vertikal hamda gorizontal spiral va ilonizi (zmeyka) ko‘rinishida uzluksiz aylantirish mashq qilinadi. Piruet oldidan zamin yaratish: Gimnastikachi aylanishni boshlashdan oldin tasmani faol harakatga keltirishi (impuls berishi) kerak. Mashqni bajarilishida gimnastikachi bir oyoqda baland yarim barmoqda (releve) turadi. Tasmaning harakatida aylanish yo‘nalishiga

mos ravishda tasma havoda keng va bir maromda spiral hosil qiladi. Bilak doimiy ishda bo‘lishi lozim, aks holda tasma polga tegib to‘xtab qoladi. Tana va buyum moslashuviga alohida e’tibor berish kerak. Tana 360 gradusga aylana boshlanganda, qo‘l tanadan yetarlicha masofada tutiladi.Tasmaning matosi gimnastikachining tanasiga yoki oyoqlariga o‘ralib qolmasligi uchun qo‘l radiusi to‘g‘ri ushlanadi.

Mashqni ketma- ketlik bilan o‘rgatish. 1-mashq Gimnastikachi bir joyda turadi. Qo‘lidagi tasma ilonizi (zmeyka) harakatini faqat bilakni tez va kichik harakatlantirish orqali bajaradi (tasma havoda to‘lqinsimon chiziq hosil qilishi kerak). Zemeyza to‘xtamagan holda qizcha sekin –asta 180gradus va keyin 360 gradusga oddiy burilishni bajaradi. Qizlar odatda tana burilayotgan paytda qo‘lini qotirib qo‘yishadi va tasma yerga tushib qoladi. Bu mashqda tana aylansa ham bilak mustaqil ishlashda davom etishi kerakligini miyaga o‘rgatadi. 2-mashq Gimnastikachi to‘g‘ridan - to‘g‘ri aylanishni boshlamaydi. Avval 1-2 ta tayyorlov qadami (shasse yoki zaprosh) bilan oldinga yurib, tezlik yig‘adi. Qadam paytida bilak bilan tasmani spiral holatiga keltirib, tayanch oyog‘ida baland yarim barmoqqa oyoq uchiga ko‘tariladi. Ikkinchi oyoqni tizzaga qo‘yib passe holatida 1 ta to‘liq aylanish (piruet) bajariladi. Shasse qadami gimnastikachini muvozanatni yo‘qotmay piruetga to‘g‘ri va kuchli kirishga yordam beradi. 3- mashq Gimnastikachi 1 –va 2-mashqlarni birlashtiradi. Baland yarim barmoqda o‘z o‘qi atrofida to‘liq 360gradus imkoni bolsa 2 marta 720 gradusga aylanadi. Aylanish jarayonida tasma matosi tana va oyoqlarga tegmasligi hamda chalkashmasligi uchun qo‘l tanadan yetarlicha masofada, yon va yuqori yo‘nalishda ushlanadi. Aylanish tugagach gimnastikachi muvozanatni yo‘qotmasdan aniq va chiroyli to‘xtaydi (fiksatsiya qiladi) tasma esa harakatda davom etadi.

Xulosa. O‘tkazilgan ilmiy- uslubiy tahlil va amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, 8-10 yoshli badiiy gimnastikachilarda tasma buyumi bilan aylanish tana elementini o‘rgatish yuqori darajadagi koordinatsiya va uslubiy aniqlikni talab etadi.Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi asosiy xulosalar shakllandi. Aylanish jarayonida eng ko‘p yo‘l qo‘yiladigan xatolik-bilak harakatlarining to‘xtab qolishidir. Taqdim etilgan ilonizi spiral va zmeyka mashqlari kompleksini qo‘llash orqali tana aylanganda ham tasmaning havodagi shakli va dinamikasini uzluksiz saqlash ko‘nikmasini hosil qildi. Ushbu bosqichma-bosqich o‘rgatish uslubiyati gimnastikachilarga harakat xavfsizligini ta’minlaydi, xatoliklar (tasmaning tanaga o‘ralishi va yerga tegishi) sonini kamaytiradi hamda kelajakda murakkab kombinatsiyalarni shakllantirishga mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. М.Э.Плеханова, Вариативность и двигательные способности в художественной гимнастике // Материалы междунар. практ. конф. - Шуя, 2004.-С. 188-190.

2. М.Э.Плеханова, Факторы, определяющие соревновательную надежность спортсменок в художественной и спортивной гимнастике / М.Э. Плеханова // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 4. - С. 17-20.

3. Ю.Б.Погребак, Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у девочек 3-6 (7) лет, с помощью подвижных игр, занимающихся художественной гимнастикой / Ю.Б. Погребак // Дошкольное образование в стране и мире: исторический опыт, состояние и перспективы : Материалы международной научно-практической конф. 10-11 ноября 2012 года. -Пенза ; Москва ; Витебск, 2012. - С. 16-18.

4. Н.Ю.Соболева, Развитие двигательных качеств с учётом свойств нервной системы девочек, занимающихся художественной гимнастикой / Н.Ю. Соболева, Л.Э. Березина // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всерос. науч. -практ. конф. -СПб., 2000. - С. 265-266.

5. И.А.Степанова, Анализ показателей уровня развития физических способностей у гимнасток на этапе углубленной специализации в художественной гимнастике / И.А. Степанова, И.В. Цепелевич, Т.В. Жукова // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. IV / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - С. 123-126.

DENE TÁRBIYASI MUǴALLIMINIŃ PEDAGOGIKALÍQ SHEBERLIGI: TEORIYALÍQ TIYKARLARÍ HÁM JETILISTIRIW JOLLARÍ

Akimov N.T.

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

***Tayanısh sózler**: pedagogikalıq sheberlik, dene tárbiyası muǵallimi, kásiplik kompetenciya, pedagogikalıq dóretiwshilik, dene tárbiyası, innovaciyalıq texnologiyalar, metodikalıq tayarlıq.*

Temanıń aktuallıǵı. Búgingi kúnde bilimlendiriw sistemasınıń rawajlanıwı sharayatında dene tárbiyası muǵalliminiń kásiplik sheberligin arttırıw ayrıqsha áhmiyetke iye bolmaqta. Onıń jumısı oqıwshılardıń fizikalıq qásiyetlerin rawajlandırıw hám háreket kónlikpelerin qáliplestiriw menen birge tártip-intizamlılıq, juwapkershilik, maqsetke umtılıwshańlıq hám salamat turmıs tárizi ushın turaqlı motivaciyanı tárbiyalawǵa qaratılǵan. Bul wazıypalardı sheshiw nátiyjeliligi kópshilik jaǵdaylarda pedagogtıń kásiplik kompetentligi dárejesi, metodikalıq tayarlıǵı hám zamanagóy bilimlendiriw texnologiyaların qollay alıw qábileti menen belgilenedi.

Pedagogikalıq sheberlik mashqalası dene tárbiyası hám sport qánigeleriniń kásiplik tayarlıǵın úyreniwshi Ózbekstan ilimpazlarınıń izertlewlerinde kórip shıǵılmaqta. Atap aytqanda, I. A. Yuldashov, A. A. Boqiyev, Z. M. Abdiganievalar dene tárbiyası muǵallimi iskerliginde pedagogikalıq dóretiwshilik máselelerin izertleydi [1]. V. Sh. Karayev, S. K. Toshpulatovlar dene tárbiyası oqıtıwshılarınıń kásiplik kompetentliligin rawajlandırıw, olardıń kásiplik tayarlıǵın jetilistiriw imkaniyatları haqqında pikir júrgizedi [2]. Dene tárbiyasınıń teoriyalıq hám metodikalıq tiykarları B. B. Mamurov, I. T. Hamraev, R. S. Baymuradovlardıń sabaqlıǵında ashıp berilgen [3].

Izertlew maqseti

Dene tárbiyası muǵallimi pedagogikalıq sheberliginiń mazmun-mánisin ashıp beriw hám onı jetilistiriwdiń tiykarǵı baǵdarların Ózbekstan ilimpazlarınıń ilimiy qatnasları tiykarında anıqlaw.

Mashqalanıń teoriyalıq tiykarları. Dene mádeniyatı oqıtıwshısınıń pedagogikalıq sheberligi - bul oqıw-tárbiya procesin nátiyjeli shólkemlestiriwge múmkinshilik beretuǵın kásiplik bilimler, ámeliy kónlikpeler, pedagogikalıq qábilet hám jeke pazıyletler kompleksi bolıp tabıladı. Ol pedagogtıń sabaqtı durıs rejelestiriw, oqıtıwdıń racional usılların tańlaw, oqıwshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alıw, qoyılǵan bilimlendiriw maqsetlerine erisiwdi támiyinlewde kórinedi.

Pedagogikalıq sheberlik hám kásiplik kompetentliktiń óz-ara baylanısı úlken áhmiyetke iye. Eger kásiplik kompetenciya muǵallimniń arnawlı bilim hám kónlikpeler tiykarında

pedagogikalıq máselelerdi sheshiwge tayarlıǵın sıpatlasa, pedagogikalıq sheberlik bul bilimlerdi anıq bilimlendiriw processinde dóretiwshilik penen nátiyjeli qollanıwda kórinedi.

I. A. Yuldashev, A. A. Boqiyev, Z. M. Abdiganievalardıń izertlewleri pedagogikalıq dóretiwshilikti dene tárbiyası muǵallimi iskerliginiń áhmiyetli tárepi dep qarawǵa imkaniyat beredi [1]. Pedagog oqıtıwdıń dástúriy usıllarınan paydalanıw menen birge, háreket iskerligin shólkemlestiriwdiń jańa usılların taba alıwı, oqıwshılardıń qızıǵıwshılıǵın arttırıwı, olardıń fizikalıq rawajlanıwı ushın qolaylı sharayatlardı jarata alıwı kerek.

Dene mádeniyatı oqıtıwshısınıń pedagogikalıq sheberligi dúzilisinde tómendegi tiykarǵı komponentlerdi ajıratıw múmkin:

1. **Kásiplik-teoriyalıq komponent** — pedagogika, psixologiya, fiziologiya, dene tárbiyası teoriyası hám metodikası tarawındaǵı bilimler.

2. **Metodikalıq komponent** — fizikalıq shınıǵıwlardı tańlay biliw, júklemeniń kólemi hám intensivligin anıqlaw, hár túrli úyretiw hám qadaǵalaw usılların qollanıw.

3. **Kommunikativ komponent** — oqıwshılar menen pedagogikalıq jaqtan maqsetke muwapıq óz ara qatnas ornata alıw, tártip-intizamdı saqlaw, unamlı psixologiyalıq ortalıqtı qáliplestiriw.

4. **Dóretiwshilik komponenti** — innovaciyalıq texnologiyalardı qollanıw, jańa metodikalıq sheshimlerdi islep shıǵıw, sabaq mazmunın oqıwshılardıń bilim alıw talaplarına sáykeslendiriwge tayarlıq.

5. Refleksiv komponent — óz iskerligi nátiyjelerin analizlew, kemshiliklerdi anıqlaw hám kásiplik jetilisiw jolların belgilew qábileti.

Oqıwshılarǵa individual qatnasta bolıw ayrıqsha áhmiyetke iye. Dene tárbiyası procesinde hár bir oqıwshınıń jasın, densawlıǵın, fizikalıq tayarlıq dárejesin, háreket qábiletin esapqa alıw kerek. Differenciallastırılǵan tapsırmalardı qollanıw hám fizikalıq júklemelerdi áste-aqırınlıq penen tártipke salıw sabaqlardıń nátiyjeliligin arttırıwǵa hám oqıwdıń qolaylılıǵın támiyinlewge járdem beredi.

Pedagogikalıq sheberlikti rawajlandırıwda zamanagóy bilimlendiriw texnologiyaların engiziw áhmiyetli baǵdar bolıp esaplanadı. Háreketlerdiń videojazıwı, sanlı qadaǵalaw quralları, oyın hám jarıs usıllarınan paydalanıw oqıtıwdı kórgizbeli etiw, oqıwshılardıń belsendiligin arttırıw hám nátiyjelerdi bahalawdı jetilistiriw imkaniyatın beredi. Sonıń menen birge, innovaciyanı qollanıw arqalı sabaqtıń maqsetin, oqıwshılardıń jas ózgesheliklerin hám qáwipsizlik talapların oylap rejelestiriw kerek.

Dene tárbiyası muǵallimlerin kásiplik tayarlawda ilimiy-metodikalıq jantasıwlardı analizlew tiykarında pedagogikalıq sheberlikti rawajlandırıwdıń tómendegi baǵdarların ajıratıp kórsetiw múmkin: sistemalı tárizde qánigeligin asırıw, metodikalıq kompetentlikti rawajlandırıw, sanlı bilim beriw quralların ózlestiriw, pedagogikalıq tájiriybe almasıw, sabaqlardı óz-ózinen analizlew hám fizikalıq júklemeni ilimiy tiykarda rejelestiriw kónlikpelerin qáliplestiriw.

Solay etip, pedagogikalıq sheberlik úzliksiz kásiplik rawajlanıw procesinde qáliplesedi hám teoriyalıq tayarlıq, ámeliy tájiriybe, pedagogikalıq dóretiwshilik hám refleksiya birligin názerde tutadı. Onı jetilistiriwdiń áhmiyetli shárti oqıtıwshınıń óz betinshe bilim alıwǵa tayarlıǵı, oqıtıwdıń nátiyjeli usılların engiziwi hám óz iskerligi nátiyjelerin ádil bahalawı esaplanadı.

Juwmaq. Dene mádeniyatı oqıtıwshısınıń pedagogikalıq sheberligi bilimlendiriw procesiniń sapasın hám oqıwshılardıń dene tárbiyası nátiyjeliligin arttırıwdıń eń áhmiyetli

shárti bolıp esaplanadı. Ózbekstanlı izertlewshilerdiń jumıslarınıń analizi qánigelerdiń kásiplik kompetentligin, pedagogikalıq dóretiwshiligin hám metodikalıq tayarlıǵın rawajlandırıw áhmiyetli ekenligin kórsetedi.

Pedagogikalıq sheberlikti jetilistiriw - bul kásiplik bilimlerdi sistemalı túrde jańalaw, zamanagóy bilimlendiriw texnologiyaların qollanıw, fizikalıq júklemeni individuallastırıw, pedagogtıń refleksivlik qábiletin rawajlandırıwdan ibarat. Bul baǵdarlardıń ámelge asırılıwı denetárbiya sabaqlarınıń sapasın arttırıw, oqıwshılarda háreket iskerligine turaqlı motivaciyanı qáliplestiriw, salamat turmıs tárizi mádeniyatın tárbiyalawǵa xızmet etedi.

Ádebiyatlar dizimi

1. Yuldashov I. A., Boqiyev A. A., Abdiganieva Z. M. Pedagogicheskoe masterstvo v deyatelnosti uchitelya fizicheskoy kulturı // Byulleten pedagogov Novogo Uzbekistana. - 2024. 2-tom, № 1. - S. 109-112.

2. Qaraev V. Sh., Toshpulatov S. K. Jismoniy tárbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda pedagogik tajribaning diagnostik tavsifi // Eurasian Journal of Academic Research. - 2022. 2-tom, № 3. - S. 622-629.

3. Mamurov B. B., Hamraev I. T., Baymuradov R. S. Jismoniy tárbiya nazariyasi va metodikası: darslik. - Buxara: "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona, 2020. - 488 b.

4. Yunusova Y. M. Jismoniy tárbiya nazariyasi va metodikası: darslik. - T.: "Iqtisod-moliya," 2007. - 312 b.

5. Mırzambetov P. Sh. Tálim sistemasında dene tárbiyası teoriyası hám metodikası pániniń áhmiyeti // Ilim hám jámiyet. - 2020. - № 3-2. - S. 77-78.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI

Saburov Artur Ko‘klen o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch doktaranti
artur.saburov96@gmail.com

Kalit so‘zlar: *basketbol, talaba-sportchilar, jismoniy rivojlanish, individual tayyorgarlik, jismoniy yuklama, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik nazorat.*

Ключевые слова: *баскетбол, студенты-спортсмены, физическое развитие, индивидуальная подготовка, физическая нагрузка, технико-тактическая подготовка, педагогический контроль.*

Keywords: *basketball, student-athletes, physical development, individual training, differential approach, physical load, technical and tactical training, pedagogical control.*

Kirish Dunyoda sog‘liqni saqlash butun jahon tashkilotining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga oid tavsiyalarida talabalar orasida jismoniy faollik darajasini oshirish muhum masala sifatida belgilanmoqda. Sport turlari, xususan, basketbol, jismoniy rivojlanish, muloqot va jamoaviylikni kuchaytiruvchi eng samarali jamoaviy sport turlaridan biri hisoblanmoqda. Basketbol talabalar uchun qulay, sog‘lom va qiziqarli sport turi sifatida ommaviy musobaqalarni tashkil etish, sport maydonchalaridan samarali foydalanish va ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanuvchilar sonini oshirishga yordam bermoqda. Jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan talabalar uchun moslashtirilgan mashg‘ulotlar dasturlarini ishlab chiqish orqali ta’lim jarayonini individuallashtirishga erishilmoqda. Har bir talabaga uning jismoniy rivojlanish darajasi asosida individual yondashish, mashg‘ulot yuklamasini

optimallashtirish, bu orqali jarohatlar xavfini kamaytirish va samaradorlikni oshirish imkoni yaratilmoqda. Oliy ta’lim muassasalarida basketbolchilarni tayyorlash dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi oliy talim muassasalarida talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib basketbolchilarni tayyorlash metodikasi bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodlari. tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, anketa so‘rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistika usullardan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokama talabalarning jismoniy rivojlanishini kompleks baholash va ularni tayyorlash jarayonini takomillashtirishning dastlabki sharti sportchilarning boshlang‘ich holatini obyektiv baholashdir.

Bunda jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini jismoniy tayyorgarlik va maxsus sport mahoratidan farqlash lozim. Bo‘y uzunligi va tana vazni antropometrik xususiyatlarni tavsiflasa, tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik harakat imkoniyatlarini ifodalaydi. To‘pni boshqarish, uzatish aniqligi va savatga tashlash samaradorligi esa maxsus texnik tayyorgarlikni baholashga xizmat qiladi. Mazkur yondashuv talaba-basketbolchilarni tayyorlashda bitta ko‘rsatkich bilan cheklanib qolmasdan, o‘zaro bog‘liq mezonlardan foydalanish zarurligini ko‘rsatadi.

Kompleks baholash quyidagi yo‘nalishlarni qamrab olishi maqsadga muvofiq:

1. **Antropometrik baholash:** bo‘y uzunligi, tana vazni va tana tuzilishining umumiy xususiyatlari.
2. **Jismoniy tayyorgarlik:** qisqa masofaga yugurish, sakrash, yo‘nalishni o‘zgartirish va chidamlilik sinovlari.
3. **Texnik tayyorgarlik:** to‘pni olib yurish, uzatish, savatga tashlash va himoyaviy harakatlarni bajarish sifati.
4. **Funksional holat:** mashg‘ulot yuklamasiga javob, charchash belgilari va tiklanish xususiyatlari.
5. **Taktik tayyorgarlik:** o‘yin vaziyatlarini baholash, to‘g‘ri qaror qabul qilish va jamoaviy harakatlarda ishtirok etish.

Ushbu mezonlar asosida talabaning individual tayyorgarlik profili shakllantiriladi. Natijalar sportchining boshqa talabalar bilan oddiy taqqoslanishi uchungina emas, balki uning o‘zidagi rivojlanish dinamikasini kuzatish va mashg‘ulot vazifalarini belgilash uchun ham qo‘llanilishi kerak.

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarni basketbol sport turiga tayyorlashda individual yondashuvning mohiyati mashg‘ulot vositalari, yuklama hajmi, jadalligi va dam olish oralig‘ini talabaning tayyorgarlik darajasiga moslashtirishdan iborat. Bunda sportchilarni faqat bo‘y uzunligi yoki tana vazniga qarab guruhlarga ajratish yetarli emas. Jismoniy sifatlar, texnik mahorat, sport tajribasi va mashg‘ulotga moslashish xususiyatlari ham hisobga olinishi zarur.

Tezkorlik ko‘rsatkichlari nisbatan past bo‘lgan talabalarda qisqa tezlanishlar, signal bo‘yicha harakatlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlariga e’tibor qaratiladi. Mushak kuchi va sakrash qobiliyatini rivojlantirish zarur bo‘lgan sportchilarga esa texnik jihatdan to‘g‘ri bajariladigan kuch va portlovchi kuch mashqlari bosqichma-bosqich kiritiladi. Chidamlilikni rivojlantirishda takroriy yugurishlar, o‘zgaruvchan jadallikdagi mashqlar va basketbolga xos o‘yin faoliyatidan foydalanish mumkin. Texnik-taktik tayyorgarlik jismoniy mashqlardan

alohida olib borilmasligi lozim. Masalan, tezkorlikni rivojlantirish mashqlari to‘pni olib yurish, sherikka uzatma berish yoki himoyaviy harakat bilan birlashtirilishi mumkin. Bu yondashuv jismoniy sifatlarni o‘yin faoliyatida qo‘llash ko‘nikmasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar uchun haftalik basketbol mashg‘ulotlari sikli talabalarning o‘quv jadvali, jismoniy tayyorgarlik darajasi, tiklanish imkoniyatlari va sport mashg‘ulotlarining maqsadlarini hisobga olgan holda tuzilishi lozim. Basketbolchi talabalarni musobaqaga tayyorlashda optimal yuklama, to‘g‘ri mashg‘ulot tartibi va samarali tiklanish usullarini qo‘llash orqali natijadorlikni oshirish mumkin. Bunda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish., texnik mahoratni (to‘p uzatish, dribling, sakrash) takomillashtirish, taktik fikrlash va jamoaviy o‘yin strategiyasini shakllantirish, psixologik barqarorlikni rivojlantirish hamda mashg‘ulotdan so‘ng tiklanish jarayonini tezlashtirish imkonini beradi. Mashg‘ulotlar yil davomida tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlariga bo‘lingan holda rejalashtirildi. Progressiv yuklama shaklidan foydalanildi ya’ni yuklamani bosqichma-bosqich oshirish orqali talaba sportchilar adaptatsiyasini ta’minlashga erishiladi. Har bir talabaga individual yondashuv amalga oshirildi. bunda talabalarning yoshi, fiziologik xususiyatlari va tajribasiga qarab mashg‘ulotlarni moslashtirish nazarda tutildi. Talabalarni basketbol sport musobaqasiga tayyorlashda haftalik sikl ishlab chiqildi.

1-jadval. Oliy ta’lim muassasalari talabalarini basketbol musobaqasiga tayyorlashning namunaviy haftalik sikli

Kun	Mashg‘ulot mazmuni	Davomiyligi	Asosiy maqsad
Dushanba	URM, tana vazni bilan kuch mashqlari, sakrash texnikasi	70 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik
Seshanba	To‘pni olib yurish, uzatish, savatga tashlash, harakatlanish texnikasi va individual taktik mashqlar	80 daqiqa	Texnikani rivojlantirish
Chorshanba	Qisqa masofaga yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish, reaksiya, koordinatsiya va chaqqonlik mashqlari	70 daqiqa	Tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish
Payshanba	Jamoaviy hujum va himoya harakatlari, uzatmalar kombinatsiyasi, kichik tarkibli o‘yinlar	80 daqiqa	Taktik fikrlash va jamoaviy harakatlarni rivojlantirish
Juma	Jismoniy sifatlarni texnik mashqlar bilan uyg‘unlashtirish, to‘p bilan tezkor harakatlanish va savatga tashlash	70 daqiqa	Jismoniy va texnik uyg‘unlik
Shanba	Nazorat o‘yini, o‘yin vaziyatlarini tahlil qilish va xatolar ustida ishlash	40 daqiqa o‘yin + 40 daqiqa tahlil	O‘zlashtirilgan ko‘nikmalarni mustahkamlash va musobaqaga tayyorgarlik

Yuqoridagi jadvalda hafta kunlari davomida basketbolchi talabalarni jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik turlarini rivojlantirishga e’tibor qaratildi. Ushbu haftalik siklda

mashg‘ulotlar davomiyligi talabalarning o‘quv faoliyati va jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda belgilandi. Mashg‘ulotlar 70–80 daqiqalik shaklda tashkil etilishi talabalarning o‘quv yuklamasi bilan sport faoliyati o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga yordam beradi. Bunda har bir mashg‘ulotning taxminan 10–15 daqiqasi tayyorlov qismiga, asosiy vaqt esa rejalashtirilgan vazifalarga, yakuniy qism esa tiklanish mashqlariga ajratilishi mumkin. Bunda dushanba kunlari 70 daqiqa mashg‘ulotlarda asosan jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari yani kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga e’tibor qaratildi. Seshanba kuni esa texnik-taktik mashg‘ulotlar 80 daqiqa davomiylikda amalga oshirildi. Texnik harakatlar rivolantirildi. Chorshanba kunlari tezlik va koordinatsiya mashqlari bunda reaksiyani rivojlantiruvchi o‘yinlar 70 daqiqa davom etdi. Tezlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar rivojlantirildi. Payshanba kunlari esa 80 daqiqa davomida jamoaviy o‘yin kombinatsiyalari hamda taktik sxemalar o‘rgatildi. Juma kuni kuch va texnik tayyorgarlik integratsiya holatda amalga oshirildi. 70 daqiqa davom etdi. Jismoniy va texnik tayyorgarlik uyg‘unlikda rivojlantirildi. Shanba kunlari esa asosan musoba metodidan foydalanildi. Musobaqa tayyorgarligi amalga oshirildi. 40 daqiqa o‘yin va 40 daqiqa tahlil qilib hato kamchiliklar o‘rganildi. Ushbu haftalik sikldan foydalanish orqali basketbolchil talabalarni ommaviy sportga operativ tayyorlash imkoniyatlari kengaytirilgan. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlar: 30 m sprint va 12 daqiqa yugurish testidan foydalanildi. Texnik tayyorgarlik va aniqlik 100 ta to‘p uzatishda aniqlik foizi bilan o‘lchandi. Taktik baholashda o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilish soni tahlil qilindi. Xulosa qilib aytganda mazkur metodika basketbolchi talabalarning barcha tayyorgarlik jihatlarini birlashtirib, yuqori darajadagi o‘yin samaradorligini ta’minlaydi.

Xulosa Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda basketbolchilarni tayyorlash mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishning muhim metodik sharti hisoblanadi. Talabalarning antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari va texnik-taktik mahoratini kompleks baholash individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Basketbolchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish texnik-taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirilishi lozim. Haftalik mashg‘ulot siklini maqsadli rejalashtirish, jismoniy yuklamalarni talabalarning individual imkoniyatlariga moslashtirish, musobaqa oldidan yuklama hajmini maqbullashtirish hamda muntazam pedagogik nazorat olib borish alohida ahamiyatga ega.. Xulosa qilib aytganda, talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlariga asoslangan individual va differensial yondashuvdan foydalanish basketbolchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish, sport mahoratini rivojlantirish hamda musobaqalarda samarali ishtirok etish uchun zarur sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Pulatov A.A., G‘aniyeva F.V. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2017.
2. Xudayberganov O.E. Basketbol texnikasini o‘rgatish uslubiyati. Toshkent 2022.
3. Xudayberganov O.E., Muratov S.J., Madaminov M.P. Basketbol texnikasi va taktikasini o‘rgatish uslubiyati. Toshkent 2023.
4. Matnazarov O‘.L., Masharipov R.M., Saidnazarov U.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (basketbol). Toshkent 2021.
5. Saburov Artur Ko‘klen o‘g‘li A methodology for training basketball players in higher education institutions, taking into account the specifics of their physical development September 12, 2026 https://zenodo.org/records/

KICHIK VA O‘RTA GURUHLARDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH USLUBLARI

Salamat Aytjanov

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

Kalit so‘zlar: *Jismoniy rivojlanish, jismoniy kamolot, jismoniy mashq, sport, jismoniy madaniyat, sog‘lomlashtirish, jismoniy holat, nazorat qilish, to‘garak.*

Keywords: *Physical development, physical maturity, exercise, sports, physical culture, fitness, physical condition, control, circle.*

Ключевые слова: *Физическое развитие, физическая зрелость, упражнения, спорт, физическая культура, фитнес, физическое состояние, контроль, кружок.*

Kirish. Amaliy mashg‘ulotlarda o‘quvchilar maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o‘rgatish metodikasini o‘rganadilar. Bolalar bog‘chasida jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan bilim va amaliy ko‘nikmalar hosil qiladilar. Amaliy mashg‘ulotlar o‘quv uslubiy xarakterdagi mashg‘ulotlar, namunali mashg‘ulotlar va o‘quv gruppalaridagi o‘quv amaliyoti tarzida o‘tkaziladi. O‘quv uslubiyati mashg‘ulotlarida o‘quvchilar maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o‘rgatishning usul va uslublarini ertalabki badan tarbiya, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlarni o‘tkazish yo‘llarini o‘rganadilar. Hamda jismoniy qo‘llanmalar tayyorlash usullari bilan tanishadilar. Bu mashg‘ulotlar nazariy qoidalarini bayon qilish bilan birga jismoniy mashqlarga o‘rgatishning usullarini amalda ko‘rsatish, o‘quvchilarni o‘qituvchi topshiriqlarini bajarish yo‘li bilan o‘tiladi.

Namunali mashg‘ulotlar bog‘chada o‘tkazilib pedagogik amaliyotning tarkibiy qismi bo‘lib, kursni o‘qish bilan parallel olib boriladi. O‘quv amaliyoti o‘quvchilarni quyidagi malaka va ko‘nikmalar hosil qilishga qaratgan bo‘lishi kerak.

- Farmoyish va buyruq berish;
- Mashqlarni ko‘rsatish, tushuntirish uchun to‘g‘ri joy tanlash.
- Terminalogiyani bilish;
- Jismoniy mashqlarga o‘rgatishda xilma-xil va uslublardan foydalanish;
- Mashqlarni tushuntirishni, ularni bajarib ko‘rsatish bilan birga qo‘shib olib boorish;
- Jismoniy mashqlarni bajarish sifatini baholash, xatolarni aniqlash ularni bartaraf qilish usullarini topish;

Ertalabki badantarbiya mashqlarini tashkil etish. Ertalabki badantarbiya mashqlarining sog‘lomlashtiruvchi turlari. Maktabgacha ta’lim muassasalar tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o‘z ichiga oladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarining bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarida sport turlari. Bu guruhga sport ertalabki badantarbiya mashqlari, badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo‘nalishiga ega bo‘lib, sport turlari sifatida targ‘ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko‘rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki badantarbiya mashqlari ko‘p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat. Ertalabki badan tarbiya mashqlarining amaliy turlari.

Ertalabki badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko‘rinishidir, ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to‘la ravishda bolaning sog‘lig‘ini tiklash uchun qo‘llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo‘llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik

mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg‘imchoqlar, to‘plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg‘ulotlar halqlarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o‘rmalash, oshib o‘tish).

Maktabgacha ta’lim muassasalarda ertalabki badantarbiya mashqlarining asosiy shakllari:

Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotdan oldin o‘tkaziladi. Uning ahamyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlash. Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari
5-7 ta mashg‘ulotlardai iborat.

Eng kup og‘irlik mashg‘ulotlarning o‘rtasida o‘tkaziladi. Bolalar bog‘chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo‘lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg‘ongach (5-7 daqiqadan so‘ng) maxsus tanlangan
7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to‘g‘ri o‘sishidagi ko‘nikmalarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo‘lgan har kuni bajariladigan estalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta’minlaydi.

Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo‘ladi. Ertalabki jismoniy mashg‘ulotlarning ahamyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarnnng retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniksa proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko‘zg‘alishiga va mehnatga yarokliligi me’yorini qayta tiklaydi. Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo‘ladigan ta’sirlari birgalikda o‘tkazilsa, nerv sistemasining qo‘zg‘alish jarayoni tezroq yo‘lga qo‘yiladi. Tashqi muhitdagi ayrim kuzatuvchilarni ta’sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta’siri) nerv tizimining ko‘zg‘alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Badantarbiya mashqlarning harakteristikasi.

Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo‘lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir. Umumrivojlantiruvchi mashq (ertalabki badanarbiya mashqlari xamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo‘lmagan harakatiga keltiruvchi mashq), ya’ni har xil muskullar guruxini jismoniy layoqatini yanada chuqurlashtirish, elementlar, harakatga keltiruvchi ko‘nikmani qo‘lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikii rivojlantirish maqsadida bajariladi. Qo‘shimcha mashqni va ko‘nikmani atrof-muxit bilan bir-biriga aktiv ta’sir etuvchi badantarbiya vositadir. Erkin mashq bu ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo‘lib chidamlilikni oshirishga rivojlantirishga yunaltirish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI. Maktabgacha ta’lim tizimini takomillashtirish, ta’lim tarbiya jarayonini tarbiyachilar tomonidan to‘g‘ri tashkil etilishi ma’sul shaxslar tomonidan uni nazorat qilishning afzalligini ta’minlydi, maktabgacha yoshdagi bolalar ota-onalarining oilada bola tarbiyasi bilan shug‘ullanishlari uchun qulaylik yaratish maqsadida “Bolajon” tayanch dasturi “Ta’lim to‘g‘risidagi” qonun maktabgacha ta’lim konseptsiyasi hamda maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo‘yiladigan Davlat talablari asosida ishlar olib boriladi. Shuningdek maktabgacha tarbiya muassasalarida o‘quv jarayonini samarali olib borishda olimlarning o‘rni alohida ekanligini qayd qilish joiz Nuraddinova M.M.dotsent, K.M. Mahkamjonov professor, dotsent M.SH.Rasulova, TDPU dotsentlari SH.Toshpo‘latova, SH.Xasanova, G.SHarinova, p.f.n. M.Tajiyevalarning hissalarini alohida qayd etishga arziydi.

NATIJALAR. Jismoniy mashqlarni bajarishda ehtiyot choralarini ta’minlash va jarohat

olishning oldini olish.Yilning turli fasllarida jismoniy mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubi. Ilk yoshdagi bolalar bilan va yosh jihatdan aralash gruppalarda jismoniy mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubi. Tarbiyachining jismoniy mashg‘ulotlarini baholash. Bilimlarini o‘zlashtirib olishi, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri va tez bajarishi ustidan nazorat qilish. Bolalarning mashg‘ulotgacha va mashg‘ulotdan keyingi ahvoli va hatti-harakatini kuzatish. Jismoniy mashg‘ulotlarini o‘tkazishni tahlil qilishga doir savollar.

Turli yosh guruhlarda jismoniy tarbiya ish formalaridan jismoniy tarbiya mashg‘ulotini va kundalik hayotda olib boriladigan jismoniy mashqlarni mustaqil olib borishni talab qilish. Amaliyotda jismoniy tarbiya mashg‘ulotini mustaqil bajarish va tahlil qilish.

O‘quvchilarga dastur bo‘yicha turli yosh guruhlarga mashg‘ulot konspektini berish. Sport elementi o‘yinlari harakatli o‘yin turkumiga kirishi, bolalarni har tomonlama tarbiyalashdagi ahamiyati. Sport elementi o‘yinlari tarkibiga asosiy harakat mashqlarini kirishi va bu o‘yinni o‘ynash orqali fazoda mo‘ljal olishga,ko‘z bilan chamalash malakalarini rivojlantirish uslubidan foydalaniladi. Sport mashqlariga bolalarni uyushtirish, tayyorlov mashqlari, o‘rgatish usullari, xatolarni oldini olish va tuzatish, jarohatlanish va sovuq olishini oldini olish.

Sport mashqlariga bolalarni uyushtirish, tayyorlov mashqlari, o‘rgatish usullari, xatolarni oldini olish va tuzatish, jarohatlanish va issiq olishini oldini olish. Kichik guruhlarda asosiy harakatlar yurish, oyoq uchida yurish, tavonda yurish, qo‘l ushlab yurish, ikki chiziq orasida yurish, bosmasdan yurish.

Skameykadan sakrash, uni ustida muvozanat saqlab yurib sakrash, irg`itish va emaklash, bu mashg`ulotlar oyma-oy taqsimlanib estafeta o‘yinlar, harakatli o‘yinlar bilan birgalikda olib borilishi zarur. Ertalabki badantarbiya tuzilishi. Jismoniy mashqlarni tanlash . Jismoniy qo‘llanmalari (bayram, tayoqcha, halqacha boshqalar…)dan foydalanish. Komplekslar tuzish. komplekslar o‘tkazish davomiyligi va ularni almashtirib turish.

O‘quvchilarni ertalabki badan-tarbiyani to‘g‘ri tashkil qilishini, uning tuzilishi, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tanlash, jismoniy qo‘llanmalardan foydalanish. Komplekslar o‘kazish davomiyligi ularni almashtirib turish.

Bolalarni charchash holatini yo‘qotish va ularning ishchanlik qobiliyatini oshirish maqsadida rasm , loy va plastilindan buyumlar yasash, sanoq, nutqni o‘stirish va boshqa mashg‘ulotlar prosessida jismoniy daqiqalarni o‘tkazish zarurligi.

MUHOKAMA. Kichik va o‘rta guruhlarda ertalabki badantarbiyani ahamiyati va o‘tkazish uslubi. Bolalar organizmiga ertalabki badan-tarbiyani ahamiyati. Bolalar bog‘chasida ertalabki badan-tarbiyani o‘rni va o‘tkazish uslubi.

Kichik va o‘rta guruhlarda adabiyotlar va dasturdan foydalanib, ertalabki badantarbiya plan-konspektini tuzish va o‘tkazish yo‘llarini tahlil qilish.Bolalar organizmiga ertalabki badan-tarbiyani ahamiyati. Bolalar bog‘chasida ertalabki badan-tarbiyani o‘rni va o‘tkazish uslubi.

Kichik va o‘rta guruhlarda adabiyotlar va dasturdan foydalanib, ertalabki badantarbiya plan-konspektini tuzish va o‘tkazish yo‘llarini tahlil qilish. Kichik va o‘rta guruhlarda ertalabki badan tarbiyani dastur asosida plan konspektini tuzish va o‘tkazishga o‘rgatish. O‘quvchilar o‘tkazgan ertalabki badan tarbiyani kuzatish va tahlil qilish.

Kichik guruh (3-4) yoshlilarning taxminiy ish rejasi

	Mashg‘ulot nomi	O‘quv yili davomida				
		Haftada	Bir oyda	1-yarim yillik	2-yarim yi.t.shk	Jami
	Atrof olam bilan tanishtirish	1	4	16	20	36
	Tabiat bilan tanishtirish	0,5	2	8	10	18
	Nutq o‘stirish	1	4	16	20	36
	Badiy adabiyot bilan tanishtirish	0,5	2	8	10	18
	Ilk matematik tasavvurlarni shakllantirish	1	4	16	20	36
	Raem	2	8	32	40	72
	Applikatsiya	0,5	2	8	10	18
	Qurish-yasash	0,5	2	8	10	18
	Loy ishi	1	4	16	20	36
	Jismoniy tarbiya	2	8	32	40	72
	Musiqa	2	8	32	40	72
	Jami	12	48	192	240	432

Jismoniy tarbiyaga doir istiqbol reja va oylik rejalarni ma’lum bir davrga mo‘ljallangan jismoniy qo‘llanmalarini tanlash va taqsimlash. Bolalarni kun mobaynida jismoniy mashqlarni bajarishini kuzatish va bolalarni bog‘chaga qatnashini hisobga olish.

Xulosa. Bolalarning o‘sishi va rivojlanishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bolaning shaxs sifatida shakllanishi ilk bor olamni atrofdagi ashy ova buyumlar orqali anglab, undan o‘zicha ma’no topishga intilishi, qiziqish va xissiyotlari rivojlanishi kuzatiladi. Hayotning har bir davri , rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko‘ra o‘ziga xos bosqichlarga ega. Kichik va o‘rta guruh bolalarga harakatlarning shakllanishiga yordam berish, gavdani tik tutishga o‘rgatish. Bolalarni mustaqil o‘ynayotgan paytlarida harakatlari faolligini barqarorlashuviga yordam berish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo‘yiladigan talablar. Davlat talablari T.2011y.
2. K.M.Mahkamjonov Maktabgacha ta’lim muassasalarida ta’lim-tarbiya jarayonni rejalashtirish.T.2011y.
3. D.Sharipova va bosh. “Agar bolam sog‘lom bo‘lsin desanggiz” ilm ziyo 2006y.
4. ”Bolajon” tayanch dasturi, MTMXQTMORO‘MI-2011y.
5. M.M.Nuriddinova Maktabgacha ta’lim muassasalarida Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun meyoriy xujjatlar majmui. 2013y
6. Internet materyallari manbalari (Lex.uz.Ziyonet)

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANI O‘QITUVCHILARDA KASBIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH

Salamat Aytjanov

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

Kalit so‘zlar: *jismoniy madaniyat, sport, o‘qituvchi, kasbiy madaniyat, kompetensiya, qobiliyat.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, педагог, профессиональная культура, компетентность, способности.*

Keywords: *physical culture, sports, teacher, professional culture, competence, ability.*

So‘nggi yillarda jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatini takomillashtirishda kompetensiyaviy yondashuvga alohida e’tibor qaratib kelinmoqda. Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarda pedagogik qobiliyatlarning rivojlanish darajasining pedagogik-psixologik xususiyatlari va omillarini aniqlashtirish, baholash mezonlari va mexanizmlarini takomillashtirish, kompetensiyaviy yondashuv asosida pedagogik qobiliyatlar kompleksining didaktik tizimini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi[1]

Mazkur jarayon kasbiy madaniyatni rivojlantirish uchun ham konseptual asosga bo‘lib, ijodkorlikka doir bilimlar (gnostik), ijodkorlik ko‘nikma va malakalari (faoliyatga yo‘naltirilgan komponent), ijodkor shaxsi xususiyatlari (shaxs komponenti)ni o‘z ichiga qamrab oladi.Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilari ijodkorlikka doir bilimlar – yangi echim ishlab chiqish uchun talab etiladigan tushuncha va tasavvurlarning bilish faoliyati mahsuli sifatida inson ongidagi tizimlangan in’ikosini; ijodkorlik ko‘nikmalari – shaxsning maqsadga yo‘naltirilgan ijodiy faoliyatda aqliy jarayon bosqichlarini tez va to‘laqonli amalga oshirish darajasini belgilaydi. Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilari ijodkorlik malakalari esa shaxsning ijodiy faoliyat reproduktiv bosqichlarini qisman avtomatlashgan tarzda, aqliy jarayon bosqichlarining faqat dastlabkisini anglagan holda amalga oshira olish darajasini anglatadi.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarda kasbiy madaniyatni rivojlantirish nuqtai nazaridan kompetensiyaviy yondashuv uch jihatni o‘zida aks ettirishi lozimligi ko‘rsatdi: faoliyatga yo‘naltirilgan, kommunikativ va shaxsiy. Faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv o‘qituvchilarda kasbiy bilimlar, ijodiy faoliyat usullari va vositalarini o‘zlashtirishni ta’minlaydi.

Kommunikativ jihat pedagogik muloqotni ijodiy tarzda amalga oshirishga doir ko‘nikma va malakalarni rivojlantirishni ko‘zda tutadi. Shaxsiy jihat pedagogik tafakkur yuritish, kasbiy refleksiya, kasbiy-pedagogik yo‘nalganlikni o‘zida aks ettiradi.[2]

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda, jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarning “kasbiy-pedagogik madaniyat” tushunchasiga quyidagicha ta’rif berish mumkin: “Kasbiy-pedagogik madaniyat – bu jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi shaxsining integrativ sifati tariqasida aniqlanadigan dinamik tizimli ta’lim bo‘lib, bu sifat o‘zida ijtimoiy va shaxsiy-kasbiy vazifalar, ijtimoiy mas’uliyat va axloqiy umuminsoniy qadriyatlar darajasida taraqqiy etishni hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya va sport jarayonida pedagogik qadriyatlarni ijodiy tarzda amalga oshira olish layoqatini jamlashi zarur.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilari kasbiy-pedagogik madaniyatning eng asosiy qadriyati – talaba, uning rivojlanishi, ta’limi, tarbiyasi, ijtimoiy himoyasi, uning qadr-

qimmati va xuquqlarining muhofazasidir.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilari kasbiy-pedagogik madaniyatni pedagogik faoliyatni ijodiy o‘zlashtirish usuli sifatida qarash lozim. Bugungi kun o‘jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi pedagogik madaniyatidagi yaqqol na’muna sifatida hamkorlik pedagogikasini keltirish mumkin.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilari kasbiy-pedagogik madaniyat – bu qadriyatlarning, pedagogik faoliyat usullarining va o‘qituvchi kasbiy xulq-atvorining dinamik tizimi. Mazkur tizimning tarkibiy qismlari sifatida quyidagilarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

a) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi pedagogik pozitsiya va shaxs sifatlari;

b) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi kasbiy bilimlar va pedagogik fikrlash madaniyati;

v) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi kasbiy malakalar va pedagogik faoliyatning ijodiyligi;

g) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi shaxsni o‘z-o‘zini boshqara bilishi va pedagogning kasbiy xulq-atvori.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilari kasbiy-pedagogik madaniyat darajasi uning tarkibiy qismlari – pedagogik nuqtai nazar, kasbiy bilimlar va pedagogik fikrlash, kasbiy malakalar, ijodiy faoliyat tajribasi, shaxsni o‘z-o‘zini boshqara bilishi va pedagogning kasbiy xulq-atvorining shakllanganlik darajasi bilan o‘lchanadi.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarining kasbiy-pedagogik madaniyati quyidagi kasbiy ahamiyatli shaxs sifatlarining mavjud bo‘lishini taqozo etadi:

1) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi shaxsga yo‘nalganlik: e’tiqod, ijtimoiy faollik, fuqarolik tuyg‘usining mavjudligi;

2) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi kasbiy-axloqiy sifatlar: insonparvarlik, jamoaviylik, adolat, mehribonlik, haqiqatparvarlik, samimiylik, talabchanlik, bolalarga nisbatan mehr va hurmat, oliyjanoblilik, xolislik;

3) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi pedagogik mehnatga munosabat: vijdonlilik, javobgarlik tuyg‘usi, fidokorlik, berilib ishlay olish va o‘z pedagogik faoliyatidan qoniqish hissi, uni hayotining mazmuniga aylantira olish;

4) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi qiziqishlar va ma’naviy ehtiyojlar: bilishga oid faollik, tafakkurning kengligi va teranligi, estetik madaniyat, qiziqishlarning va ma’naviy ehtiyojlarning ko‘pqirraliligi, yoqtirgan ijodiy ishning mavjud bo‘lishi, tashqi ko‘rinish va nutq madaniyati.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisining pedagog nuqtai nazarida uning shaxsi, ijtimoiy yo‘nalishi tavsifi, fuqarolik xulq-atvori va faoliyati namoyon bo‘ladi.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisining ijtimoiy nuqtai nazari umumta’lim maktabi chog‘laridayoq, qarashlar, qadriyatlar tizimi tarzida shakllanib, rivojlanib boradi. Ularning asosida kasbiy tayyorgarlik jarayonida pedagoglik kasbiga, pedagogik faoliyatning maqsad va vositalariga nisbatan qadriyatli munosabat tarkib topadi. Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi faoliyatga nisbatan qadriyatli munosabat, keng ma’noda o‘qituvchi shaxsining negizini tashkil etuvchi yo‘nalganlikni ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisining ijtimoiy nuqtai nazari ko‘p jihatdan uning kasbiy qarashini ham belgilab beradi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisining kasbiy madaniyati va

pedagogik qobiliyatlarini kompleks takomillashtirish jarayonlari orasidagi yaqin o‘zaro bog‘liqlik, o‘zida ushbu ikki jihatni mujassam qiladigan va ularni zamonaviy bosqichdagi jamiyat talablariga mos ravishda rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish zaruriyati to‘g‘risida xulosa chiqarishga imkon beradi. Bu erda eng avvalo, gap jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarning kasbiy etukligi muammosiga amaliy faoliyatga yo‘naltirilgan munosabatni qaror toptirish va samarali echimga kelish xususida bormoqda.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarda kasbiy madaniyat va pedagogik qobiliyatlar kompleksini takomillashtirishning ikki guruhiga oid – ijtimoiy va kasbiy-pedagogik mezonlar aniqlashtirildi:

1. Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini ijtimoiy mezonlar.

Ko‘rsatkichlari:

1) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarining ijtimoiy moslashuvchanlik:

- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisiinig ijtimoiy maqomi, ijtimoiy roli va ijtimoiy funksiyalari to‘g‘risida tasavvur;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisining ijtimoiy vazifasini anglab etish;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi turli xil o‘quv, pedagogik va ijtimoiy faoliyatlarda qatnashish tajribasi;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini ijtimoiy talablarni baholash va o‘z-o‘zini, o‘z xulq-atvorini, kasbiy faoliyatini mazkur talablar bilan taqqoslash;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini rolli (kasbiy-pedagogik) xulq-atvor tavsifi;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini shaxsiy va kasbiy o‘zini namoyon qilish;

2) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini psixologik moslashuvchanlik:

- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini muhitning qonun-qoidalarini va undan hosil bo‘lgan ijtimoiy foydali harakatlarni o‘zlashtirishning yagonaligi;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kasbiy ahamiyatli motivlar, qadriyatlar, ehtiyojlar, mayllar, o‘z mehnatiga va uning dinamikasiga ega bo‘lgan munosabatning mavjudligi;

3) jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kommunikativ moslashuvchanlik:

- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini shaxslararo munosabatlarni qaror toptirish va barqarorlikni ta’minlash malakasi;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini empatiya va hamdardlik;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini mehnat jamoasida pedagogik jihatdan hamkasblarga ijobiy ta’sir qiluvchi ma’naviy-psixologik muhit va munosabatlarni hosil qilishga nisbatan ehtiyoj;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini ishdagi hamkasblar bilan insoniy, demokratik o‘zaro munosabatlarni yo‘lga qo‘yishga bo‘lgan ehtiyoj, zarur bo‘lganda, ularga ko‘mak ko‘rsatish va qo‘llab-quvvatlash.

2. Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kasbiy-pedagogik mezonlar.

Ko‘rsatkichlari:

- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kasbiga va pedagogik faoliyatga ijobiy hissiy-baholovchi munosabat;

- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kasbga aksiologik munosabat;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini tanlagan kasbidan va o‘z mehnatidan qoniqish hissi;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kasbiy-axloqiy sifatlar;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini shaxsiy-pedagogik jihatdan o‘z-o‘zini boshqarish;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini intiluvchanlik darajasi;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kasbiy muhitni muvaffaqiyatli o‘zlashtirish;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini fidoyilik;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini keng dunyoqarash va ma’naviy ehtiyojlarning mavjudligi;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kasbiy muloqot uslubi;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini ijodiy yondashuv;
- jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisini kasbiy-pedagogik malakalarni uzluksiz takomillashtirib borish.

Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchilarida pedagogik qobiliyatlar kompleksini takomillashtirishning zamonaviy konsepsiyalari o‘z-o‘zini rivojlantirish tamoyiliga tayanishini hisobga olganda, shaxsning kasbiy madaniyatini rivojlantirish talab etilgan va kutilgan darajadagi munosabatlar bilan tavsiflanadi. Motivatsion-qadriyatli munosabatlarning zaruriy darajasiga erishish shaxs rivojlanishida yangi imkoniyatlarni yaratib beruvchi o‘z-o‘zini boshqara olish va komillikka intilib borish mexanizmlarini o‘zlashtirish bilan birga kechadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son Farmoni. – Xalq so‘zi gazetasi: 28 (6722). 08.02.2017 y.
2. Батарщев A.V. Psixodiagnostika sposobnosti k obщeniyu ili kak opredelit organizatorskie i kommunikativnыe kachestva lichnosti. –M.: Izd. Sentr VLADOS,1999.–176 s.
3. Musaev O. Oliy o‘quv yurti o‘qituvchisining pedagogik qobiliyatlar kompleksini takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslari. Monografiya. –Toshkent: “Tamaddun”, 2016.

JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

O‘zDJTSU Nukus filiali student
Jumaniyazova Sadoqat Ergash qizi
O‘zDJTSU Nukus filiali studenti
Qurbanbaev Esbosin Qarjaubay uli

Tayanch so‘zlar: *jismoniy tarbiya, innovatsion texnologiyalar, raqamli texnologiyalar, pedagogik texnologiya, jismoniy faollik, sport, multimedia, videoanaliz, interaktiv mashqlar, jismoniy sifatlar, sog‘lom turmush tarzi.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, инновационные технологии, цифровые технологии, педагогические технологии, физическая активность, спорт, мультимедиа, видеоанализ, интерактивные упражнения, физические качества, здоровый образ жизни.*

Keywords: *physical education, innovative technologies, digital technologies, pedagogical technologies, physical activity, sport, multimedia, video analysis, interactive exercises, physical qualities, healthy lifestyle.*

Kirish Bugungi kunda ta’lim tizimida yuz berayotgan yangilanishlar barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya sohasiga ham zamonaviy yondashuvlarni joriy etishni talab qilmoqda. Jismoniy tarbiya insonning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda muhim o‘rin tutadi. An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida asosan o‘qituvchining tushuntirishi, ko‘rsatishi va o‘quvchilarning mashqlarni takroriy bajarishiga e’tibor qaratiladi. Bunday usullar o‘z ahamiyatini saqlab qolgan bo‘lsa-da, zamonaviy yoshlarning qiziqishlari va axborot texnologiyalaridan foydalanish darajasi ortib borayotgan sharoitda mashg‘ulotlarni yangi usullar bilan boyitish zarur.

Innovatsion texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda yangi imkoniyatlar yaratadi. Xususan, videomateriallar, elektron dasturlar, mobil ilovalar, raqamli monitoring vositalari va interaktiv topshiriqlar yordamida mashg‘ulotlarning mazmunini takomillashtirish mumkin. Innovatsion texnologiyalardan foydalanishning asosiy maqsadi texnologiyaning o‘zidan foydalanish emas, balki uning yordamida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning faolligini ta’minlash va individual imkoniyatlarini hisobga olishdan iborat.

Asosiy qism jismoniy tarbiya jarayonida innovatsion texnologiyalarning o‘rni Innovatsion texnologiyalar ta’lim jarayoniga yangi metod va vositalarni olib kirish orqali o‘qitish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiyada esa ular mashqlarni o‘rgatish, harakatlarni tahlil qilish, jismoniy yuklamani nazorat qilish va natijalarni baholashda qo‘llanilishi mumkin. Masalan, murakkab gimnastika, yengil atletika yoki sport o‘yinlari elementlarini o‘rgatishda videomateriallardan foydalanish o‘quvchilarga harakatning to‘g‘ri bajarilish ketma-ketligini ko‘rish imkonini beradi. O‘quvchi o‘z harakatini video orqali kuzatib, xatolarini aniqlashi va ularni tuzatishga harakat qilishi mumkin. Bunday yondashuv o‘quvchining darsdagi faolligini oshiradi. Chunki u nafaqat mashqni bajaradi, balki o‘z faoliyatini kuzatish, tahlil qilish va natijasini yaxshilash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanishning bir necha yo‘nalishlari mavjud. Ulardan biri jismoniy faollikni monitoring qilishdir. Turli raqamli qurilmalar yordamida qadamlar soni, harakat davomiyligi, yurak urish tezligi va boshqa ko‘rsatkichlarni kuzatish mumkin. Bunday monitoring o‘qituvchiga o‘quvchining jismoniy faolligi haqida qo‘shimcha ma’lumot beradi. Natijada mashg‘ulot yuklamasini individual ravishda belgilash imkoniyati kengayadi. Raqamli texnologiyalarning yana bir afzalligi — mashg‘ulot natijalarini saqlash va taqqoslash imkoniyatidir. Masalan, yugurish tezligi, sakrash natijasi, chidamlilik ko‘rsatkichlari yoki boshqa jismoniy test natijalari muntazam qayd etilib, vaqt o‘tishi bilan o‘zgarishlar tahlil qilinishi mumkin.

Multimedia vositalarining samaradorligi Multimedia vositalari jismoniy tarbiya darslarining ko‘rgazmaliligini oshiradi. O‘qituvchi mashqni faqat og‘zaki tushuntirib yoki amalda ko‘rsatibgina qolmay, uning videotasvirini, animatsiyasini yoki bosqichma-bosqich

bajarilish tartibini ham namoyish qilishi mumkin. Ayniqsa, yangi harakatlarni o‘rgatish jarayonida multimedia materiallari katta ahamiyatga ega. O‘quvchi mashqni bir necha marta ko‘rib, harakatning muhim jihatlariga e’tibor qaratishi mumkin.Sport o‘yinlarida ham multimedia texnologiyalaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Masalan, futbol, basketbol, voleybol yoki gandbol mashg‘ulotlarida taktik vaziyatlarning videolarini tahlil qilish orqali o‘quvchilarning taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish mumkin.

Videoanalizdan foydalanish Videoanaliz innovatsion texnologiyalarning jismoniy tarbiyadagi muhim yo‘nalishlaridan biridir. O‘quvchining mashq bajarishi videoga olinib, keyinchalik o‘qituvchi bilan birgalikda tahlil qilinishi mumkin.

Videoanaliz orqali harakatdagi texnik xatolar, tana holati, qo‘l va oyoqlarning joylashuvi, harakat tezligi va boshqa jihatlar aniqlanadi. Bu usul ayniqsa sportga ixtisoslashgan mashg‘ulotlarda samarali hisoblanadi.Masalan, yugurish texnikasini o‘rgatishda sportchining oyoq qo‘yishi va qo‘l harakatlari tahlil qilinishi mumkin. Sakrash mashqlarida esa depsinish va qo‘nish texnikasiga e’tibor qaratiladi. Videoanalizning yana bir afzalligi shundaki, o‘quvchi o‘zining harakatini tashqi tomondan ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu esa o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘z faoliyatiga tanqidiy yondashish ko‘nikmasini shakllantiradi.

Interaktiv metodlarning jismoniy tarbiyadagi ahamiyati Innovatsion texnologiyalar bilan bir qatorda interaktiv pedagogik metodlardan foydalanish ham jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishga yordam beradi. Interaktiv metodlar o‘quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi. Masalan, guruhlarda ishlash, musobaqaviy topshiriqlar, estafetalar, muammoli vaziyatlar va sport o‘yinlari orqali o‘quvchilarning jismoniy faolligi bilan bir qatorda ularning muloqot qilish, hamkorlikda ishlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalari ham rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya darsida o‘quvchilarga ma’lum bir harakatni mustaqil tahlil qilish yoki mashqlar ketma-ketligini ishlab chiqish vazifasini berish ham samarali natija beradi.

Innovatsion texnologiyalarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir. Bular kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi sifatlarni o‘z ichiga oladi. Innovatsion texnologiyalar ushbu sifatlarni rivojlantirish jarayonini nazorat qilish va individuallashtirish imkonini beradi. Masalan, yugurish mashqlarida o‘quvchining vaqt ko‘rsatkichi muntazam qayd etilib, oldingi natijalar bilan taqqoslanishi mumkin. Natijalarni raqamli tarzda qayd etish o‘quvchida o‘z natijasini yaxshilashga bo‘lgan motivatsiyani oshiradi. U o‘zining rivojlanish dinamikasini ko‘rib boradi va mashg‘ulotlarda faolroq qatnashishga intiladi.

Innovatsion yondashuvlarning afzalliklari Jismoniy tarbiya jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish bir qator afzalliklarga ega:

- mashg‘ulotlarning qiziqarliligi va ko‘rgazmaliligini oshiradi;
- o‘quvchilarning jismoniy faolligini rag‘batlantiradi;
- mashqlarni individual darajada tashkil etish imkonini beradi;
- jismoniy natijalarni muntazam nazorat qilishga yordam beradi;
- texnik xatolarni aniqlash va tuzatishni osonlashtiradi;
- o‘quvchilarning mustaqil ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi;
- o‘qituvchining mashg‘ulotni rejalashtirish va tahlil qilish imkoniyatlarini kengaytiradi;
- o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga qiziqish uyg‘otadi.

Shu bilan birga, innovatsion texnologiyalar an’anaviy jismoniy mashqlarni to‘liq almashtirmasligi kerak. Ular jismoniy tarbiya jarayonini boyituvchi va samaradorligini oshiruvchi vosita sifatida qo‘llanilishi maqsadga muvofiq.

Innovatsion texnologiyalardan foydalanishda o‘qituvchining roli Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasiga bog‘liq. O‘qituvchi zamonaviy texnologiyalarning imkoniyatlarini bilishi va ularni dars maqsadiga muvofiq tanlay olishi kerak.

Texnologiyadan foydalanish darsning asosiy maqsadini ikkinchi o‘ringa tushirib qo‘ymasligi lozim. Jismoniy tarbiya darsining asosiy mazmuni o‘quvchining harakat faoliyati bo‘lib qoladi.

Shuning uchun texnologik vositalardan foydalanish va amaliy jismoniy mashqlar o‘rtasida maqbul muvozanatni saqlash zarur. O‘qituvchi har bir mashg‘ulot uchun texnologiyaning haqiqiy pedagogik qiymatini baholashi kerak.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish ta’lim samaradorligini oshirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. Zamonaviy raqamli vositalar, multimedia, videoanaliz, mobil ilovalar va interaktiv metodlar yordamida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yanada qiziqarli, mazmunli va individual yondashuv asosida tashkil etish mumkin. Innovatsion texnologiyalar o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, mashqlarni to‘g‘ri bajarish texnikasini shakllantirish, natijalarni nazorat qilish va o‘quvchilarning o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, texnologiyalardan foydalanish o‘quvchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi. O‘z natijalarini raqamli ko‘rinishda kuzatish, oldingi natijalar bilan taqqoslash va rivojlanish dinamikasini ko‘rish o‘quvchini yanada faol bo‘lishga undaydi. Biroq innovatsion texnologiyalardan foydalanishda me’yor va maqsadga muvofiqlik tamoyiliga rioya qilish zarur. Texnologiya jismoniy harakatning o‘rnini egallamasligi, balki uni samarali tashkil etishga xizmat qilishi kerak.

Demak, jismoniy tarbiya jarayoniga innovatsion texnologiyalarni ilmiy-metodik jihatdan asoslangan holda joriy etish o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ta’lim sifatini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.
3. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva.
4. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimida zamonaviy sport. – Kiev: Olimpiya adabiyoti.
5. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent.
6. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid me’yoriy-huquqiy hujjatlar.

BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHEVCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

T.Nayzabaev
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor oqituvchisi
T.Kaipnazarov
Qoraqalpoq davlat universiteti sport faoliyati va Jismoniy tarbiya kafedrasi assistent oqituvchisi

Kalit so‘zlar: *baydarka, kanoe, eshkak eshish, texnik tayyorgarlik, sport mashg‘uloti, harakat koordinatsiyasi, mashg‘ulot yuklamasi, video tahlil, nazorat mezonlari.*

Ключевые слова: *байдарка, каноэ, гребля, техническая подготовка, спортивная тренировка, координация движений, тренировочная нагрузка, видеоанализ.*

Keywords: *kayak, canoe, paddling, technical preparation, sports training, movement coordination, training load, video analysis.*

Kirish. Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti sportchidan kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, muvozanat va harakatlarni aniq muvofiqlashtirishni talab qiladi. Musobaqa natijasi sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda eshkakni suvga kiritish sifati, tortish fazasidagi kuchni uzatish, gavda va qo‘l harakatlarining uyg‘unligi hamda qayiq yo‘nalishini saqlashga ham bog‘liq. Texnik harakatlar noto‘g‘ri bajarilganda kuchning bir qismi samarasiz sarflanishi, ritm buzilishi va sportchining tez charchashi mumkin.

Shuning uchun texnik tayyorgarlikni faqat harakatni takrorlash orqali emas, balki maqsadli kuzatish, xatolarni tasniflash, bosqichma-bosqich o‘rgatish va muntazam nazorat qilish orqali tashkil etish maqsadga muvofiq. Video tahlil, vaqt ko‘rsatkichlari va murabbiy kuzatuvini birgalikda qo‘llash sportchining individual texnik xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi va metodlari. Tadqiqotning maqsadi - baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni tizimlashtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Ishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish hamda mashg‘ulot jarayonini pedagogik kuzatish usullaridan foydalanish nazarda tutiladi. Ushbu tezis nazariy-metodik tahlilga asoslangan; quyidagi jadvallar amaliy rejalashtirish uchun namunaviy tavsiyalar bo‘lib, tajriba-sinov natijalari sifatida talqin qilinmasligi kerak.

Asosiy qism. Eshkak eshish texnikasining tarkibiy qismlari, eshkak eshish sikli o‘zaro bog‘langan harakat bosqichlaridan tashkil topadi. Har bir bosqich keyingisi uchun sharoit yaratadi, shu bois texnikani o‘rgatishda harakatlarning alohida elementlari ham, ularning uzluksiz bajarilishi ham nazorat qilinadi.

Eshkak eshish harakat siklining soddalashtirilgan sxemasi.

Texnik element	Nimalar kuzatiladi?	Ko‘p uchraydigan xato	Tuzatish yo‘nalishi
Eshkakni suvga kiritish	Kirish burchagi, aniqlik, vaqt	Eshkakni kech yoki noto‘g‘ri burchakda kiritish	Sekin tezlikda aniq kirish mashqlari
Tortish fazasi	Kuchni uzatish, gavda va qo‘l uyg‘unligi	Faqat qo‘l bilan tortish, gavdani yetarli ishlatmaslik	Gavda burilishi va tortishni muvofiqlashtirish

Eshkakni suvdan chiqarish	Harakatning ravonligi va vaqti	Eshkakni ortiqcha ushlab qolish	Qisqa, nazoratli takrorlar
Tiklanish va keyingi sikl	Ritm, bo‘shashish, muvozanat	Shoshilish, qayiqning yon tomonga og‘ishi	Ritm va muvozanat mashqlari

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bosqichlari. Mashg‘ulotlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida tuziladi. Dastlab sportchi harakatning to‘g‘ri shaklini tushunib oladi; keyin past tezlikda barqaror bajaradi; undan so‘ng texnikani o‘rtacha tezlik va musobaqaga yaqin ritmda saqlashga o‘tadi. Tezlikni oshirish texnik sifat yomonlashishiga olib kelsa, yuklama vaqtincha kamaytirilib, to‘g‘ri harakat qayta mustahkamlanadi.

Bosqich	Mashg‘ulot mazmuni	Murabbiy nazorati	Keyingi bosqichga o‘tish sharti
1. Tushuntirish va ko‘rsatish	Texnika namoyishi, quruqlikdagi imitasiya	Tana holati va eshkakni ushlash	Sportchi harakat ketma-ketligini tushunadi
2. Sekin tezlikda o‘rganish	Suvda qisqa texnik takrorlar	Eshkak kirishi va chiqishi, muvozanat	Harakatlar barqaror va xavfsiz bajariladi
3. O‘rtacha tezlikda mustahkamlash	Texnik intervallar, ritmni saqlash	Ritm, yo‘nalish, ortiqcha harakatlar	Tezlik oshganda ham texnika saqlanadi
4. Musobaqaga yaqin sharoit	Belgilangan masofalarda nazoratli bajarish	Vaqt, ritm va texnik xatolar	Natijalar takroriy kuzatuvlarda barqaror

2-rasm. Texnik tayyorgarlik bosqichlarining ketma-ketligi. Grafik shartli metodik sxema bo‘lib, o‘lchangan natijalarni ko‘rsatmaydi.

Namunaviy haftalik texnik mashg‘ulotlarni rejalashtirish. Quyidagi jadval murabbiy mashg‘ulot rejasini tuzishda foydalanishi mumkin bo‘lgan namunadir. Mashg‘ulot davomiyligi va takrorlar soni sportchilarning yoshi, sport malakasi, musobaqa davri hamda tiklanish holatiga qarab moslashtirilishi lozim.

Kun	Asosiy yo‘nalish	Namunaviy topshiriqlar	Nazorat mezoni
Dushanba	Texnika asoslari	Quruqlikda imitasiya; suvda sekin tezlikda texnik takrorlar	Harakat ketma-ketligi va muvozanat
Seshanba	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Gavda barqarorligi, maxsus kuch mashqlari, yengil eshkak eshish	Texnikani buzmasdan bajarish
Chorshanba	Ritm va koordinatsiya	Qisqa intervallar, eshkak ritmini barqarorlashtirish	Ritmning izchilligi
Payshanba	Tiklanish va texnik tahlil	Yengil mashg‘ulot, video ko‘rish, xatolarni muhokama qilish	Aniqlangan xatolar bo‘yicha individual vazifa

Juma	Texnikani tezlikda saqlash	O‘rtacha tezlikdagi masofalar, murabbiy signali bilan ritmni o‘zgartirish	Tezlik va texnika uyg‘unligi
Shanba	Nazorat mashg‘uloti	Bir xil sharoitda belgilangan masofani bajarish	Vaqt, ritm, yo‘nalish, texnik xatolar
Yakshanba	Dam olish	Rejaga muvofiq dam olish va tiklanish	Charchoq va umumiy holat

Texnik tayyorgarlikni baholash mezonlari. Texnikani baholashda faqat masofani bosib o‘tish vaqtiga tayanish yetarli emas. Vaqt ko‘rsatkichi tashqi sharoit, shamol, suv holati, qayiq va inventar xususiyatlariga ham bog‘liq. Shu sababli vaqt bilan birga texnik harakatlarning sifati, ritm va yo‘nalish barqarorligi qayd etilishi tavsiya etiladi.

Video tahlil va individual yondashuv. Video tahlil texnik xatolarni ko‘rish va sportchiga aniq qayta aloqa berish imkonini yaratadi. Tasvirni old, yon yoki orqa tomondan olish orqali turli harakat elementlarini ko‘rish mumkin. Tahlilda bir vaqtning o‘zida juda ko‘p xatoni tuzatishga urinish o‘rniga, sportchi uchun eng muhim bir yoki ikki vazifa tanlanadi. Keyingi mashg‘ulotda aynan shu vazifalar qayta tekshiriladi.

Metodikani qo‘llashdagi muhim shartlar. Texnik tayyorgarlik mashg‘ulotlari xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda tashkil etilishi kerak. Suv va ob-havo sharoiti, qayiqning sozligi, himoya vositalari, sportchining charchoq darajasi va murabbiy nazorati hisobga olinadi. Yuklamani oshirishda texnik sifatning saqlanishi asosiy mezonlardan biri bo‘lishi lozim. Sportchilarning video tasvirlari va shaxsiy natijalari esa faqat mashg‘ulot maqsadida, mas’uliyat bilan ishlatilishi kerak.

Xulosa. Baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish tizimli yondashuvni talab etadi. Harakat siklining bosqichlarini o‘rgatish, texnik xatolarni tasniflash, mashqlarni oddiydan murakkabga qarab tashkil etish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik ish bilan uyg‘unlashtirish va nazorat ko‘rsatkichlarini muntazam qayd etish metodikaning muhim tarkibiy qismlaridir.

Video tahlil murabbiy va sportchi o‘rtasidagi qayta aloqani aniqroq qiladi, biroq u pedagogik kuzatuv va bir xil sharoitda o‘tkaziladigan nazorat mashqlarini almashtirmaydi. Mashg‘ulot yuklamalari sportchining yoshi, malakasi va tiklanish holatiga moslashtirilishi kerak. Kelgusida ushbu metodik tavsiyalarni tajriba-sinov ishlari orqali tekshirish, nazorat guruhlari natijalarini taqqoslash va texnik xatolar dinamikasini o‘rganish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston respublikasining “jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni. - 2015-yil 4-sentabr.

2. Platonov v. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. - kiev: olimpiyskaya literatura.

3. Bompa t., buzzichelli c. Periodization: theory and methodology of training. - human kinetics.

4. World rowing. Coaching and training resources. - eshkak eshish sporti bo‘yicha metodik materiallar.

5. Eshkak eshish sporti nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘quv-metodik adabiyotlar

BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHEVCHILARNING MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH VA NAZORAT QILISH

T.Nayzabaev
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor oqituvchisi
T.Kaipnazarov
Qoraqalpoq davlat universiteti sport faoliyati va Jismoniy tarbiya kafedrasi assistent oqituvchisi

Kalit so‘zlar: *baydarka, kanoe, eshkak eshish, mashg‘ulot yuklamasi, rejalashtirish, nazorat, maxsus chidamlilik, tiklanish, sport natijasi.*

Ключевые слова: *байдарка, каноэ, гребля, тренировочная нагрузка, планирование, контроль, специальная выносливость, восстановление, спортивный результат.*

Keywords: *kayak, canoe, paddling, training load, planning, monitoring, specific endurance, recovery, sports performance.*

Kirish. Baydarka va kanoeda eshkak eshish sportida yuqori natijaga erishish texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirishga ham bog‘liq. Mashg‘ulot yuklamasi sportchining organizmiga ta’sir ko‘rsatuvchi ish hajmi, intensivligi, davomiyligi va dam olish oralig‘i kabi omillar bilan tavsiflanadi. Yuklama sportchining tayyorgarlik darajasiga mos belgilanmasa, charchoq ortishi, texnik harakatlar sifati pasayishi va tiklanish jarayoni cho‘zilishi mumkin.

Shu sababli eshkak eshuvchilarning mashg‘ulotlarini rejalashtirishda mashg‘ulot maqsadi, sportchining individual xususiyatlari, musobaqa taqvimi va oldingi mashg‘ulotdan keyingi tiklanish holati hisobga olinishi zarur. Yuklamani nazorat qilish faqat bajarilgan ish miqdorini qayd etishdan iborat emas; u sportchining javob reaksiyasini tahlil qilish va reja zarur bo‘lsa o‘zgartirishni ham qamrab oladi.

Tadqiqotning maqsadi va metodlari. Tadqiqotning maqsadi - baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilishning asosiy metodik tamoyillarini tizimlashtirish hamda amaliy tavsiyalar berish. Ishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va mashg‘ulot jarayonini pedagogik kuzatish usullaridan foydalanish nazarda tutiladi. Mazkur tezis nazariy-metodik tahlilga asoslangan; undagi jadvallar namunaviy tavsiyalar bo‘lib, real tajriba natijalari sifatida taqdim etilmaydi.

Mashg‘ulot yuklamasining asosiy tarkibiy qismlari Eshkak eshish mashg‘ulotida yuklama bir nechta o‘zaro bog‘liq ko‘rsatkichlar orqali rejalashtiriladi. Hajm bajarilgan ishning umumiy miqdorini, intensivlik ishning qanchalik zo‘r berib bajarilishini, davomiylik esa mashg‘ulot yoki topshiriq vaqtini ifodalaydi. Dam olish oralig‘i yuklamaning sportchiga ta’sirini boshqarishda muhim rol o‘ynaydi. Bu ko‘rsatkichlarni alohida emas, birgalikda ko‘rib chiqish lozim.

Yuklama komponenti	Mazmuni	Eshkak eshishdagi misol	Rejalashtirishdagi vazifasi
Hajm	Bajarilgan ishning umumiy miqdori	Umumiy eshkak eshish masofasi yoki mashg‘ulot vaqti	Haftalik ish miqdorini hisobga olish
Intensivlik	Ishning zo‘riqish darajasi	Yengil, o‘rtacha yoki yuqori tezlikdagi bo‘limlar	Maqsadli fiziologik va texnik ta’sirni belgilash
Davomiylik	Mashq yoki mashg‘ulot qancha davom etishi	Uzluksiz eshkak eshish vaqti yoki interval davomiyligi	Sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirish
Dam olish	Ishlar orasidagi tiklanish vaqti	Interval takrorlari orasidagi tanaffus	Keyingi takror sifatini saqlash
Mashg‘ulot mazmuni	Texnik, tezkorlik, chidamlilik yoki tiklanish yo‘nalishi	Texnika mashqlari va maxsus masofalar	Hafta ichida vazifalarni muvozanatlash

Yuklamani rejalashtirish va qayta ko‘rib chiqish sikli. Rejalashtirish sportchining dastlabki holatini baholashdan boshlanadi. Shundan so‘ng mashg‘ulot maqsadi va unga mos yuklama belgilanadi. Mashg‘ulot davomida bajarilgan ish qayd etilib, undan keyin sportchining texnikasi, charchoq hissi va tiklanish belgilari tahlil qilinadi. Natijalar reja maqsadlariga mos kelmasa, keyingi mashg‘ulot hajmi, intensivligi yoki dam olish oralig‘i o‘zgartirilishi mumkin.

Haftalik mashg‘ulot yo‘nalishlarini taqsimlash. Haftalik reja musobaqa davri, sportchining malakasi va umumiy tiklanish holatiga qarab tuziladi. Quyidagi jadval faqat yo‘nalishlarni muvozanatli taqsimlashga oid namunadir; undagi kunlar va mashg‘ulot turlari murabbiy tomonidan sharoitga qarab o‘zgartirilishi lozim.

Kun	Asosiy yo‘nalish	Namunaviy mazmun	Nazorat nuqtasi
Dushanba	Texnika va ritm	Yengil- o‘rtacha tezlikda texnik mashqlar	Harakat sifati va muvozanat
Seshanba	Maxsus chidamlilik	Murabbiy belgilagan uzluksiz yoki interval topshiriqlar	Tezlikning barqarorligi va charchoq
Chorshanba	Tiklanish va texnik tahlil	Yengil mashg‘ulot, video ko‘rish, individual tuzatishlar	Sportchining subyektiv holati
Payshanba	Tezlik va koordinatsiya	Qisqa, nazoratli tezkor bo‘limlar va ritm mashqlari	Texnikaning yuqori tezlikda saqlanishi

Juma	Aralash tayyorgarlik	Texnika va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish	Yuklama ko‘tarilishi va texnika sifati
Shanba	Nazorat mashg‘uloti	Oldindan belgilangan masofada standart sharoitga yaqin sinov	Vaqt, ritm, xatolar va tiklanish
Yakshanba	Dam olish yoki tiklanish	Rejaga muvofiq dam olish	Keyingi haftaga tayyorlik

Yuklama va sportchi holatini nazorat qilish mezonlari. Yuklamani nazorat qilishda tashqi ko‘rsatkichlar - masofa, vaqt, bajarilgan takrorlar - hamda ichki javob ko‘rsatkichlari - subyektiv zo‘riqish, charchoq va tiklanish - birgalikda ko‘riladi. Bitta ko‘rsatkichga asoslanib yuklamani oshirish yoki kamaytirish haqida qaror qabul qilish to‘liq tasavvur bermasligi mumkin.

Ko‘rsatkich	**Qayd etish usuli**	**Qanday qarorga yordam beradi?**
Masofa va vaqt	Bir xil masofani vaqt bilan qayd etish	Natijalar dinamikasini solishtirish
Bajarilgan ish hajmi	Mashg‘ulotdagi masofa, vaqt va takrorlarni yozish	Haftalik yuklama hajmini ko‘rish
Subyektiv zo‘riqish	Mashg‘ulotdan keyin sportchi bahosini so‘rash	Rejalashtirilgan yuklamaning qanchalik og‘ir sezilganini tushunish
Texnik xatolar	Murabbiy kuzatuvi yoki video tahlil	Charchoq texnikaga ta’sir qilayotganini aniqlash
Tiklanish holati	Suhbat, uyqu va umumiy holatni kuzatish	Keyingi mashg‘ulotni moslashtirish
Tashqi sharoit	Shamol, suv holati va inventar sharoitini qayd etish	Natijalarni adolatli taqqoslash

Yuklamani sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish

Bir xil mashg‘ulot barcha sportchilarda bir xil javob reaksiyasini keltirib chiqarmaydi. Yosh, sport tajribasi, texnik mahorat, oldingi yuklama va tiklanish holati hisobga olinishi kerak. Agar sportchi topshiriq davomida texnikani saqlay olmasa, charchoq odatdagidan yuqori bo‘lsa yoki tiklanish sustlashsa, murabbiy yuklama parametrlarini qayta ko‘rib chiqishi mumkin. Yuklamani o‘zgartirish qarori muntazam kuzatuvga asoslanishi lozim.

Kuzatilgan holat	**Mumkin bo‘lgan metodik chora**	**E’tibor beriladigan jihat**
Texnika buzila boshlaydi	Tezlik yoki takrorlar sonini vaqtincha kamaytirish	To‘g‘ri harakatni qayta tiklash
Sportchi topshiriqni yengil va barqaror bajarmoqda	Rejaga muvofiq keyingi bosqichga o‘tishni ko‘rib chiqish	Yuklamani keskin oshirmaslik

Charchoq yuqori, tiklanish sust	Yuklamani kamaytirish yoki tiklanish mashg‘ulotini tanlash	Holatning takrorlanishini kuzatish
Natija o‘zgaradi, lekin tashqi sharoit ham farq qiladi	Sharoitni qayd etish va ehtiyotkor taqqoslash	Shamol va suv sharoitini hisobga olish

Nazorat ma’lumotlari mashg‘ulot kundaligida muntazam qayd etilishi maqsadga muvofiq. Kundalikda mashg‘ulot maqsadi, bajarilgan ish hajmi, intensivlik, sportchining o‘zini qanday his qilgani, texnik kuzatuvlar va keyingi mashg‘ulot uchun izohlar ko‘rsatilishi mumkin. Bunday qaydlar qisqa muddatli o‘zgarishlarni ham, bir necha hafta davomida yuz beradigan tendensiyalarni ham ko‘rishga yordam beradi.

Xulosa. Baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish texnik, jismoniy hamda funksional tayyorgarlikni o‘zaro bog‘liq holda boshqarishni talab etadi. Yuklama hajmi, intensivligi, davomiyligi va dam olish oralig‘ini sportchining individual xususiyatlariga mos belgilash, mashg‘ulot natijalarini tizimli qayd etish va tiklanish holatini kuzatish metodikaning muhim qismlaridir.

Nazorat natijalaridan foydalanish murabbiyga mashg‘ulot rejasini o‘z vaqtida moslashtirish, texnik sifatni saqlash va sportchining uzoq muddatli tayyorgarligini izchil tashkil etishga yordam beradi. Keltirilgan jadval va sxemalar amaliy rejalashtirish uchun namunaviy vositalardir. Ularning samaradorligini aniqlash uchun kelgusida real sportchilar ishtirokida standartlashtirilgan kuzatuv va tajriba-sinov tadqiqotlari o‘tkazish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. - 2015-yil 4-sentabr.

2. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. - Kiev: Olimpiyskaya literatura.

3. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. - Human Kinetics.

4. World Rowing. Coaching and Training Resources. - Eshkak eshish sporti bo‘yicha metodik resurslar.

5. Eshkak eshish sporti nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘quv-metodik adabiyotlar.

II SEKCİYA. DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT BOYINSHA QÁNIGELERDI TAYARLAWDA ILIMIY-IZERTLEW, SPORT ÁMELIYATI HÁM KÁSIPLIK RAWAJLANIW PERSPEKTIVALARI

OYÍNLAR HÁM SHÍNÍĠÍWLARDA GANDBOLSHÍLARDÍŃ FIZIKALÍQ SAPALARÍ KÓRINIWINIŃ ÁHMIYETI

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı “Dene tárbiyası teoriyası gumanitar hám tábiyiy pánler” kafedrası baslıġı, professor
kuralbaevazizbek3@gmail.com
Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Sport iskerligi: Oq jaydan atıw qánigeligi 3-kurs studenti

Taynısh sózler: *Fizikalıq sapalar, cikl, tendenciya, kumulyativ. perspektiva neytral funkcional.*

Ózbekstan Respublikası óz ġárezsizligin jáhán kóleminde jıl sayın turaqlılastırıp barar eken, onıń perspektivası búgingi áwladtıń bilimli, ruwxıy hám fizikalıq jaqtan bárkámal insanlar bolıp jetilisiwine baylanıslı. Sol orında mámleketimizde jaslardıń fizikalıq tayarlıġınınıń rawajlanıwı hám sport túrleri boyınsha qábiletlerin qáliplestiriwde dene tárbiyası hám sporttıń áhmiyeti úlken bolıp tabıladı.

Ózbekstan Respublikasınıń 2015-jıl 4-sentyabrdegi “Dene tárbiyası hám sport haqqında” ġı ÓRQ-394-sanlı Nızamı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 29-yanvardaġı “Jańa Ózbekstannıń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ġı PF-60-san Pármanı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 24-yanvardaġı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ġalabalaıġın asırıw is-ilájları haqqında” ġı PF-5924-sanlı Pármanınıń qabıl etiliwi jas awlattı fizikalıq jaqtan jetik insanlar bolıp ósiwleri ushın jaratılıp atırġan shárt-shárayatlarınıń ayqım mısalı bolıp tabıladı[1, 2, 3].

Bir qatar avtorlar tárepinen belgilengen maġlıwmatlarġa qaray, jıllıq cikl dawamında gandbolshılardıń tayarlıġı ortasha 30-40 rásmiy ushırasıwlar tiykarında ámelge asırıladı. Fizikalıq sapalar rawajlanıwına tásir etiwshi bul oyınlar júklemeleriniń tekġana jetkilikli dárejede sezilerli mániske ıye bolıwı, bálki málim bir anıq dúziliske ıye bolıwı da aytılıp ótiledi[4]. Kóplegen trenirovka shınıġıwları júklemeleri de áyne bul kórinistegi dúzılıwġa ıyelewi talap etiledi.

Oyınlar aralıġındaġı cikllerde bul jaġdaydı sonday kóriniste bólistiriw talap etiledi, bunda trener bir waqtınıń ózinde eki, kóp jaġdaylarda bir-birine qarama-qarsı (konkurent) wazıypalardı sheshiwine tuwrı keledi[5].

Birinshiden, kóp jıllıq cikl dawamında júklemeler mánisin tolqın tárizli kóriniste asırıp barıw hám ásirese, shegaralıq dárejege jaqın (shegaralıq dáreje tek jarıs oyınlarında ámelge asırıladı) júklemege iye bolġan shınıġıwlar sanın asırıw belgilenedi. Tek bul kórinistegána, talap etilgen dárejedegi fizikalıq hám taktikalıq - texnikalıq tayarlıqqa erisiw múmkin. Ekinshiden, oyınlar aralıġındaġı cikllerde álbette, júklemelerdi kemeytiw (olardıń sanı mudamı oyınlar sanına salıstırġanda birge kem bolıwı: eger, oyınlar sanı 40 bolsa, ol jaġdayda oyınlar aralıġı cikllleri sanı 39 bolıwı) talap etiledi. Bul jaġday gandbolshılardıń náwbettegi oyınġa optimal jaġdayda keliwi ushın ámelge asırılıwı zárúr esaplanadı.

Bul kórinistegi jantasıwda shınıǵıwlar hám jarıs júklemeleriniń bir pútkil birden-birligin támiyinlewge erisiledi.

Málim bir anıq shınıǵıwlarda fizikalıq sapalardıń maksimal dárejede kóriniwine baǵdarlaw.

Bizge málim bolǵanınday sport shınıǵıwları joqarı sport nátiyjelerine erisiwdi belgilep beredi. Sportshı onıń sheberligi hám qábiletlerine qaramastan, maksimal dárejede joqarı nátiyje kórsetiwge umtılıwı talap etiledi, bul anıq fizikalıq sapalardıń rawajlanıw dárejesin, sportshınıń kúshi hám qábiletleriniń jetilistiriliwin, sonıń menen birge shınıǵıwlardı shólkemlestiriw hám ótkeriwde sanalılıq hám aktivlik dárejesin ózinde sáwlelendiredi. Sportshı tárepinen joqarı nátiyjege erisiw tańlanǵan sport túrinde tereń jaǵdayda qánigelestiriw, sport shınıǵıwlarınıń salıstırmalı nátiyjeli quralları hám usıllarınan komplekslik paydalanıw, júklemeler dárejesiniń asırılıwı, onıń dem alıw menen optimal izbe-izlilikte jaylastırılıwı sisteması hám shınıǵıwlardıń ayqın ańlatpalanıwshı ciklik xarakteristikaları menen belgilenedi.

Gandbolshıdan hár bir oyında hár qıylı fizikalıq sapalardıń maksimal dárejede kóriniwi talap etiledi. Fizikalıq sapalardıń maksimal dárejede kóriniwin shınıǵıwlarda úyreniw kerek hám ásirese, arnawlı oyın wazıypaları sheshiletuǵın shınıǵıwlarda úyreniw talap etiledi. Eger, gandbolshı óziniń fizikalıq múmkinshiliklerin shınıǵıwlarda shegaralıq dárejede kórinetuǵın ete alıwǵa úyretilmese, ol jaǵdayda oyın waqtında da ol bul múmkinshilikler dárejesin talap etilgen dárejede kórsete almaydı. Solay etip, fizikalıq sapalardıń maksimal dárejede kóriniw ulıwma sport shınıǵıwlarınıń hám menshikli-fizikalıq tayarlıqtıń sapasın belgilep beredi. Sonıń menen birge, este saqlaw kerek, oyınshı qanshelli dárejede uqıplı bolmasın, baribir maksimal dárejedegi sport jetiskenliklerine ol tek ǵana shınıǵıwlarǵa múmkinshiligi barınsha ózin baǵıshlaw arqalıǵana jetiwi múmkin. Jaqsı dárejedegi bar kúshin jumsa sonday kórinistegi fizikalıq sapalardıń kóriniwine alıp keledi, yaǵnıy olardıń strukturası oyın jaǵdayına sáykes keledi.

Fizikalıq tayarlıqtıń úzliksizligi.

Bir qatar avtorlardıń ámelge asırǵan izertlewleri nátiyjesinde kórsetiliwinshe, sportda shınıǵıwlar procesi tómende keltirilgen ush tiykarǵı qaǵıydalar menen xarakterlenedi:

1) sport shınıǵıwları jıl dawamında ámelge asırılıwshı hám sportda qánigelestiriw baǵdarında salıstırmalı kóbirek dárejedegi jınalıp baratuǵın (kumulyativ) tásir nátiyjesin kepilleytuǵın kóp jıllıq process retinde dúzip shıǵıladı;

2) har bir náwbettegi trenirovka shınıǵıwları tap onnan aldınǵı ámelge asırılǵan trenirovka shınıǵıwları muǵdarı kóbeytirilip, olardı bekkemleydi hám tereńlestiredi;

3) shınıǵıwlar arasındaǵı dem alıw aralıǵı qayta tikleniwdi kepilleytuǵın hám jumıs qábiletin asırıwshı ulıwma tendenciya shegara sheńberinde ustap turıladı hám bunda shınıǵıwlardıń mezo hám mikrocikllları sheńberinde málim bir anıq sharayatlarda qısman qayta tikleniw fonında shınıǵıwlar ámelge asırılıwına ruxsat beriledi, bul jaǵdayda júklemeler hám dem alıstıń tıǵız rejimi júzege keltiriledi.

Berilgen anıq sharayatlarda trenirovka shınıǵıwlarınıń unamlı tásir nátiyjesiniń izbe-izligi dárejesin salıstırmalı múmkinshiligi barınsha kóbirek dárejede támiyinlew, olar arasında aqlap bolmaytuǵın kórinistegi tánepislerdi saplastırıw hám shınıǵıw islew processinde “regress” ge alıp keliwshi jaǵdaylardı minimallastırıw tiykarında dúzip shıǵılsa maqsetke muwapıq boladı. Bul jaǵday sport shınıǵıwlarınıń úzliksizligi principiniń mazmun-mánisin quraydı. Bul qaǵıydanıń princip tárepinen metodikalıq mazmun-mánisi sonda, talap boyınsha trenirovka shınıǵıwları aralıǵında artıqsha dawamıylıqqa jol qoyılmaydı, olar arasında óz-ara izbe-izlilik

támiyinlenedi hám óz-ózinen rawajlanıp baratuǵın tabıslardıń qolǵa kiritiliwi ushın sharayat jaratıladı.

Keltirilgen maǵlıwmatlarǵa qaray, shınıǵıwlar júklemelerinen keyin organizmmiń hár qıylı funksional imkaniyatlarınıń qayta tikleniwi bir waqıtta ámelge aspawı hám maslasıw (adaptaciya) proceslerініń geteroxronlıq xarakteristikalarǵa iyeligi princip tárepinen hár kúni shınıǵıw islew hám kúnine bir márte qanday da asa sharshaw yamasa normasınan artıqsha shınıǵıw etiwlersiz shınıǵıwlardı orınlaw imkaniyatın beredi. Shınıǵıw procesiniń úzliksizligi bólek shınıǵıwlar, bólek shınıǵıwlar yamasa jarıslardıń, sonıń menen birge sportshınıń jumıs qábileti jaǵdayı hám tayarlıǵınıń bólek cikllerініń dárejesi hám tásir etiw dawamıylıǵına baylanıslı esaplanadı.

Qatań tártip degi shınıǵıwlardıń nátiyjesi hár bir trenirovka shınıǵıwları hám jarıs turaqlı túrde bir-biriniń ústinde jıynalıp baradı, nátiyjede kumulyativ shınıǵıwlar nátiyjesi júzege keledi, bul jaǵday bólek shınıǵıwlar yamasa shınıǵıwlarǵa tiyisli bolmastan, bálki hár qıylı nátiyjesiniń ulıwma birliginen dúziledi hám sportshı organizminde sezilerli dárejedegi adaptacion (maslasıw) ózgerislerge alıp keledi, onıń funksional múmkinshilikleri hám jumıs qábiletiniń artıwın támiyinleydi. Biraq, tayarlıq jaǵdayında bul kórinistegi unamlı ózgerisler sport shınıǵıwlarınıń tuwrı dúzip shıǵılıwı hám jetkilikli dárejede dawam etiw waqtındaǵı waqıt tiykarında júzege keledi. Solay etip, jaqın shınıǵıwlar nátiyjesi (JSHN), shınıǵıwlardıń nátiyjesi (SHIN) hám kumulyativ shınıǵıwlar nátiyjesi (KSHN) arasındaǵı óz-ara tásirleniwler sport shınıǵıwları procesiniń úzliksizligin támiyinleydi. Bir-birinen keyin keliwshi shınıǵıwlarda múddetinen aldınǵı shınıǵıwlar nátiyje baǵdarı hám waqıt boyınsha óz-ara baylanıslılıqta bolıwı talap etiledi.

Bul jaǵdayǵa baylanıslı túrde, gandbol shınıǵıwlarınıń úzliksizligi túsinigi shınıǵıwlar arasındaǵı waqtınshalıq aralıqlar tayarlıqtıń barlıq túrleri boyınsha múddetinen aldınǵı nátiyjelerініń óz-ara baylanıslılıǵın támiyinlewi zárúr.

Múddetinen aldınǵı shınıǵıwlar nátiyjelerініń óz-ara tásirleri unamlı, neytral yamasa unamsız bolıwı múmkin. Múddetinen aldınǵı shınıǵıwlar nátiyjelerініń tek unamlı tásirieniwleri ǵana fizikalıq tayarlıqtıń úzliksizliginiń ámelge asırılıwın támiyinlep beredi.

Solay etip, cikl kórinisindegi xarakteristikalar trenirovka shınıǵıwlarınıń, shınıǵıwlar, mikrocikllar, mezocikllar, makrocikllardıń málim bir waqıt aralıǵında tákirarlanıwında óz ańlatpasın tabadı.

Gandbolda dawam etiw waqti boyınsha kóp sandaǵı cikllerdiń bar ekenligi olardıń quramı hám wazıypalarına baylanıslı jaǵdayda sistemalastırıw imkaniyatın beredi. Mısalı, cikller júklemelerdiń gandbolshılarda qanday da bir fizikalıq sapaǵa tásir kórsetiwge baǵdarlanıwı menen jobalastırılıwı múmkin.

Ádebiyatlar dizimi:

1. Ózbekstan Respublikasınıń 2015-jıl 4-sentyabrdegi “Dene tárbiyası hám sport haqqında” ǵı ÓRQ-394-sanlı Nızamı.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 29-yanvardaǵı “Jańa Ózbekstannıń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ǵı PF-60-san Pármanı.

3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 24-yanvardaǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalaıǵın asırıw is-ilájları haqqında” ǵı PF-5924-sanlı Pármanı.

4. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин. М., Союз гандболистов России, 2001.

5. A.K. Kuralbaev. Sport hám háreketli oyınlardı oqıtıw metodikası Gandbol. Innovaciya-ziyo Toshkent 2022.

JARÍSLARDA SPORT OYÍNLARÍ KOMANDALARÍN PEDAGOGIKALÍQ QADAǴALAW

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı “Dene tárbiyası teoriyası gumanitar hám tábiyiy pánler” kafedrası baslıǵı, professor
kuralbaevazizbek3@gmail.com
Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Sport iskerligi: Oq jaydan atıw qánigeligi 3-kurs studenti

Taynısh sózler: *Texnika-taktika, Elektron esaplaw mashinası, Perfolenta, Pedagogikalıq qadaǵalaw, Test.*

Ózbekstan Respublikası óz ǵárezsizligin jáhán kóleminde jıl sayin turaqlılastırıp barar eken, onıń perspektivası búgingi áwladtıń bilimli, ruwxıy hám fizikalıq jaqtan bárkámal insanlar bolıp jetilisiwine baylanıslı. Sol orında mámleketimizde jaslardıń fizikalıq tayarlıǵınınıń rawajlanıwı hám sport túrleri boyınsha qábiletlerin qáliplestiriwde dene tárbiyası hám sporttıń áhmiyeti úlken bolıp tabıladı.

Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jıl 4 sentyabrdegi “Dene tárbiyası hám sport haqqında” ǵı O‘RQ-394-sanlı Nızamı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jıl 29 yanvardaǵı “Jańa Ózbekstannıń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ǵı PF-60-san Pármanı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 24 yanvar daǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalaıǵın asırıw is-ilájları haqqında” ǵı PF-5924-sanlı Pármanınıń qabıl etiliwi jas awlattı fizikalıq jaqtan jetik insanlar bolıp ósiwleri ushın jaratılıp atırǵan shárt-shárayatlarınıń ayqım mısalı bolıp tabıladı[1, 2, 3].

Aldıńǵı tájiriybe hám ilimiy izertlewler sonı kórsetdi sportshılardıń sheberligin rawajlandırıwdıń mashqalalarınan biri jarıslarda sportshılardı baqlaw sisteması esaplanadı.

Izertlewshilerdiń pikrine qaraǵanda pedagogikalıq qadaǵalawdıń tiykarǵı baǵdarı esaplanadı. Olardıń atap ótiwishe oyınshılardıń hár-qıylılıǵı. Jarıslarda olardıń júdá kóp ózune tán juwmaqlarǵa tiykar boladı.

Bir qatar izertlewshilardıń pikrine qaraǵanda texnikalıq-taktikalıq sheberligin rawajlandırıwda onıń óziniń amplitudasında orınlaǵan háreketlerdiń sapası hám muǵdarı esapqa alınadı[4].

Házirgi kúnde hár bir oyınshınıń texnikalıq taktikalıq tárepten tayarlıq dárejesin esapqa alıw hám bólek belgilep barıwına itibar berip atır[5, 6].

Ayrım qánigelerdiń aytıwınsha komandanıń jarıslarda qarsılas ústinen erisilgen jeńisi, iyelegen ornına qaray komandanıń texnikalıq- taktikalıq tárepten tayarlıǵı hám oyınshılardıń sheberligine baxa beriw múmkin. Joqarıda aytılǵan pikirge voleybol jetekshi qániygelerinen biri bolǵan Yu.D Jeleznyak óz qarsı pikirin bildirgen, onıń aytıwınsha komandanıń ornında (turnir) kestesindegi sportshılardıń sheberligine baha berip bolmaydı.

Bir qatar jetekshi trenerler oyınshılardı texnikalıq-taktikalıq háreketlerin esapqa alıwda magnit lentasına túsinetuǵın arnawlı qaǵıydalardan paydalanıw maqsetke muwapıq dep esaplaǵan.

Keyinirek Elektron esaplaw mashinası (EEM) nan paydalanıw maqul dep esapladı. Tájiriybede perfolenta jazatuǵın kodlardan paydalanıw keń tarqalǵan.

Barlıq jerde EEM nan paydalanıw múmkinshiligi bolmaǵanlıǵı sebepli arnawlı belgilerden paydalanıw hám olardı oyın protokolına kirgiziw ǵalabalıq tús alǵan. Pedagogikalıq gúzetiwde birinshi náwbette húјimkarlıq hám qarsılas húјimin qaytarıwında oyınshılardıń óz-ara awızbirshiligi esapqa alınadı.

M.S Polishkis hám basqalar arnawlı belgilengen usıldan paydalanıp futbolshılardıń jeke hám komandalıq háreketlerin gúzetedi. Pedagogikalıq izertlewler, oyın nátiyjesi topar taktikalıq háreketlerine baylanıslı ekenligin kórsetedi.

Avtorlardıń pikrine qaraǵanda topar taktikalıq háreketlerin pedagogikalıq qadaǵalawı futbolshılardıń oyın natiyjeliligine baha beriwinde járdem beredi.

Oy-pikirlerden kelip shıǵıp sportshılardıń texnikalıq-taktikalıq tárepten tayarlıǵın bahalawda oyınshı tárepinen orınlanılatuǵın háreketler sanına emes, bálki qashan hám qaysı kerekli yamasa kereksiz noqatqa orınlawǵa itibar beriw kerek. G.I Goldenkonıń izertlewleri áne sol mashqalaǵa arnalǵan.

Oyın tempi joqarı dárejede dawam etip atırǵan táǵdirde ásirese, sportshılardı salmaqlı pedagogikalıq baqlaw zárúr.

Aqırǵı jıllarda sport álemine madellestiriw ulgi alıw, teńlesiw háwij alǵan. Eń belgili komandadan ulgi alıw yamasa ullı sportshılarǵa teńlesiw, olardıń texnikalıq-taktikalıq sheberligin úyreniw, oyınlardı videodan kórsetiwde trenerler keń paydalanadı.

Jarıslarda gandbolshılardıń qolǵa kirgizgen nátiyjelerin V.I Txoreva, V.G Yacklardıń ilimiy jumıslarında dálillengen analizler etilgen.

Áhmiyetine kóre tómendegi tártipte jaylasqan “húјimniń nátiyjesi”, “toptı joytıw”, “qarsı húјimniń nátiyjesi hám oyında taktikalıq usıl qollanıwı”, “oyınshılardıń toptı qabıl qılıp alıwı hám sherigine top uzatıwda jol qoyǵan jaǵdaylarıń esapqa alıw”.

Qatar qánigelerdiń pikrine qaraǵanda, házir pán aldında turǵan eń tiykarǵı mashqalalardan biri túrli dáwirlerde sportshılardı tayarlıq procesin maǵlıwmatlar menen támiyinlew esaplanadı. Olar úsh zárúrli mashqalanıń sheshiminiń zárúr ekenligin kórsetedi. Bular shınıǵıw procesi: “jarıs procesi” jarıs hám tayarlıqtı optimallastırıw procesi bolıp tabıladı.

I.V Goldenkonıń atap ótiwishe oyınshınıń texnikalıq-taktikalıq sheberligin onıń oyında kórsetken aktivligin belgileydi. Bálki onnan oyında orınlanǵan názik usıllar sherigine top uzatıw, arqalı top uzatıw sırlı háreketlerdi belgileydi.

Joqarı tájiriybeli sportshılar tayarlawǵa qaratılǵan kóp jıllıq shınıǵıw procesin basqarıw natiyjeliligi tuwrıdan-tuwrı pedagogikalıq qadaǵalaw, tayarlıq dárejesin maqsetke muwapıq testler járdeminde bahalaw máseleleri menen baylanıslı. Bul procesti sapalı hám nátiyjeli shólkemlestiriw pedagogikalıq qadaǵalawdı metodikalıq hám texnologiyalıq tárepten tuwrı, arnawlı bir sport túri ózgesheligine uyqas keliwshi testlerdi tańlaw olardan tuwrı paydalanıw, alınǵan nátiyjelerdi anıq esaplaw hám obektiv bahalawǵa tiykarlanadı.

Tayarlıq procesin basqarıw úsh etaptan ibarat boladı.

- basqarıw obyekti hám obyekt iskerlik kórsetetuǵın ortalıq haqqında informaciya toplaw;
- toplanǵan informaciyalardı analiz islew;
- sheshim qabıllaw hám jobalastırıw.

Házirgi waqıtqa shekem sportshılar tayarlıǵın túrli táreplerin bahalaw ushın kóplegen testler islep shıǵılǵan. Ásirese olardıń kóbisi háreket sapaları hám de texnikalıq sheberlikti baqlaw ushın mólsherlengen (V.M. Zaciorskiy, M.A. Godik).

M.A. Godik hám avtorlardıń pikrine qaraǵanda testlewdiń jemisi keminde eki wazıypanıń sheshimine baylanıslı. Fizikalıq tayarlıq dárejesin bahalaw ushın qanday hám qansha testler tańlap alınıwı kerek.

Olar test ótkerilip atırǵan sharayatlardı júdá áhmiyetli dep esaplaydı[7].

Test - bul insannıń intellektual rawajlanıwı, shıdamlılıq sapaları háreket qábiletleri hám basqa táreplerin anıqlaw ushın qollanılatuǵın standart forma daǵı (sóz arqalı kórsetilgen súwretler yamasa qanday da, fizikalıq shınıǵıwlar kórinistegi) wazıypa bolıp tabıladı. Biraq hámme qadaǵalaw shınıǵıwında test bola bermeydi. Hár qanday qadaǵalaw shınıǵıwı keminde eki talapqa juwap beriwi kerek: birinshiden ol isenimli bolıwı kerek. Isenimlilik test nátiyjeleriniń qayta tákirarlanıw dárejesi menen anıqlanadı, yaǵniy gandbolshınıń normalar boyınsha nátiyjeleri qayta ólshewlerde birdey shıǵıwı kerek sonda testti isenimli dep esaplaw múmkin. Ekinshiden testtiń eń áhmiyetli ózgesheligi - bul informaciyalılıq bolıp tabıladı. Bul degeni sonı hár bir arnawlı bir test áyne biz bahalawdı qálep atırǵan sapanı bahalawı kerek. Mısalı eger biz gandbolshınıń tezligin bahalaw ushın qanday da testten paydalansaq, soǵan isenim payda etiwimiz kerek, test arqalı kúsh yamasa shıdamlılıq emes bálki tezlik bahalanbaqta[8].

Jumaqlap aytqanda, Pedagogikalıq qadaǵalawdıń tiykarǵı maqseti sportshılardıń texnikalıq- taktikalıq háreketlerin baqlawdan ibarat bolmastan, bálki tiykarǵı bahalaw kriteryası, qarsılastıń qarsılıǵı, komandada sherigin túsinip háreket qılıw, óz-ara awızbirshiligi psixologiyalıq jaǵdayı, oyınnıń qızıqlı hám keskin waqıtlarında qarsılasqa hám tóreshilerge múnásibetin úyreniwden ibarat bolıwı kerek.

Ádebiyatlar dizimi:

1. Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jıl 4 sentyabr degi "Dene tárbiyası hám sport haqqında" ǵı O‘RQ-394-sanlı Nızamı.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jıl 29 yanvardaǵı “Jańa Ózbekstannıń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ǵı PF-60-san Pármanı.

3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 24 yanvar daǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalaıǵın asırıw is-ilájları haqqında” ǵı PF-5924-sanlı Pármanı.

4. Ф.Абдурахманов, В.А.Пемешков, А.Н.Левицкий, Ш.К.Павлов, Я.И.Яроцкий “Подготовка гандболистов”. Ташкент-1992.изг.отд.УзГос ИФК.

5. Годик М.А. “Машғулотлар меъёрини назорат қилиш”. М: ФиС

6. Зотов В.П., Полонский Э.П. “Қўл тўпи ўйинчиларининг тайёргарлигини мукаммаллаштириш”. Методик қўлланма М... 1980й.

7. Матвеев А.П, “Основы обшей теории спорта и систему подготовки спортсименов”, Киев – 1999й.

8. Сейтхалилов Э.А., Ривкин Л.А. “Қўл тўпи ўйинчиси ўйинда вамашғулотда”. Тошкент. Медицина 1984й.

9. A.K. Kuralbaev. Sport hám háreketli oyınlardı oqıtıw metodikası Gandbol. INNOVACIYA-ZIYO Toshkent 2022

СПОРТЧИЛАРДА ОВҚАТЛАНИШНИ ТУҒРИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали доценти б.ф.н.PhD Роза Сапарбаевна Реймбаева
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали ассистент укитувчиси Рая Алланазаровна Ерназарова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали стажёр укитувчиси Жаксимова Гулмира Адиловна

Калит сўзлар: *овқат рациони, физиологик соғлом жинс, тезкорлик, куч, чидамлилик, чаққонлик, эгилувчанлик.*

Президентимизнинг “2017-2021-йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони ижроси билан боғлиқ мамлакат аҳолисининг барча қатламлари, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига эга бўлган ишончини мустаҳкамлаш, мардлик, ватанпарварлик, она юртга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш, умуман, жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилаётганлиги қувонарли ҳол, албатта. Спорт нафақат жисмоний ва маънавий соғломлик асоси, балки ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни турли зарарли ёт ғоя ва одатлардан асраш, уларга ўз қобилияти ва истеъдодларини тўла руёбга чиқариш воситаси ҳамдир.

Инсон организми иш қобилиятининг қайта тикланиши ўзига хос мураккаб моддалар алмашинуви жараёни бўлиб, бунинг асосида унинг тўғри, рационал, соғлом овқатланиши ётади. Бундай овқатланиш хусусиятлари эса биринчидан шуғулланилаётган спорт турига боғлиқ бўлади. Иккинчидан, об-ҳаво шароитларига, мавжуд озиқ-овқат турларига таомларнинг таркиби ва тайёрланиш технологиясига ва учинчидан, шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, моддалар ва энергия алмашинувининг, ҳамда асаб тизими билан боғлиқ психологик хусусиятларига боғлиқ бўлади. Бу ўринда шу нарсани алоҳида қайд қилиш жоизки, айнан юқорида айтиб ўтилган омилларга боғлиқ ҳолда ҳар бир организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилган рацион унинг янги юкламаларга кўра мослашувини, яъни адаптациаланишини, ҳар хил фавқулодда (стресс) ҳолатларга чидамлилиги ва барқарорлигини белгилаб беришда алоҳида аҳамият касб этади. Хусусан, белгилаб олинган рацион айтиб ўтилган омилларга физиологик ва биокимёвий жиҳатдан

Маълумки, спортчилар фаолиятини оқилона ташкил қилиш ва самарадорлигини оширишда техник, тактик, жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда тиббий-биологик омиллар ҳам муҳим ўрин тутади. Тиббий-биологик омиллар орасида оқилона овқатланишнинг ўзига хос ролини алоҳида эътироф этиш лозим. Оқилона овқатланиш омили спортчиларнинг қуйидаги фаолиятларига салмоқли таъсир кўрсатиши билан ажралиб туради:- спортчиларда тез чарчашнинг олдини олиш; - улар учун хавфли бўлган кўплаб касалликларни профилактика қилиш;- организмнинг меъёрий фаолиятини барқарор таъминлаш; - спортчилар учун ўта муҳим бўлган куч, тезлик, чаққонлик, тезкорлик каби ҳаракат сифатларини таъминлаш; - спорт формасини сақлаб туриш; - жисмоний иш қобилиятини ошириш. Айтиб ўтилганлардан ташқари шу нарсани алоҳида

қайд этиш ўринлики, овқатланиш спортчи организмига кенг кўламли таъсир қилиши билан ўзига хосдир. Хусусан, овқат таркибидаги озиқ моддалар, яъни макро-ҳамда микронутриентлар танада кечадиган моддалар алмашинуви жараёнининг моддий асосини ташкил этади. Уларсиз организмдаги бирор жараённи тасаввур этиб бўлмайди. Шунингдек, макронутриентлар ҳисобланган оқсил, ёғ ва углеводлар спортчи фаолияти учун зарур энергияни ажратади.

Ёш курашчиларнинг овқат рационидаги ёғлар ҳақида гапирадиган бўлсак, бир қарашда ўзида катта энергия сақловчи бу озиқ моддага бўлган талаб қондирилгандек кўринади (қабул қилинган ёғ миқдори меъёрга нисбатан 98,4% ни ташкил қилади). Лекин бу миқдор асосан ўсимлик ёғлари ҳисобидан эканлиги яна бир ташвишли ҳолдир (40 г ўрнига 98,0±0,8 г). Ҳайвон ёғларига бўлган бу каби тақчиллик эса ҳужайра ва тўқималар янгиланишида турли муаммолар юзага келтириши мумкин, чунки бундай ёғлар ҳужайра мембранасининг асосий таркибий қисми бўлиб ҳисобланади. Углеводларга тўхталадиган бўлсак, шу нарсани таъкидлаш керакки, ёш курашчилар осон ва тез ҳазм бўладиган ушбу энергия манбаига нисбатан талабни ошиғи билан (111,2%) қондиришган (меъёрдаги 655 г)

Минерал моддаларга бўлган талаб текширилувчилар таомланишида фақат магний ва темирга нисбатан меъёр атрофида ёки ундан зиёд (тегишли ҳолда меъёрга нисбатан 105% ва 120,3%). Қолган элементлар (кальций, фосфор) эса меъёр кўрсатгичларидан анча камлиги (тегишли ҳолда 37,8%, 81,7%) билан характерланади.

Хулоса. Шундай қилиб биз ўтказган тадқиқотлар асосида спортчиларнинг амалдаги овқатланиши бўйича қуйидаги хулосаларга келиш мумкин.

1. Ёш курашчиларнинг кундалик таомларида ҳайвон оқсили ҳамда ҳайвон ёғи шу ёш учун белгиланган меъёр кўрсаткичларидан анча паст.

2. Шунингдек баъзи бир витаминлар (B2, B6, C) ҳамда минерал моддалар (Ca, P) ҳам респондентлар овқатида меъёрга нисбатан кам учрайди.

3. Текширилувчиларнинг овқатланиш статусидаги қайд қилинган камчиликларни бартараф қилиш даставвал уларнинг меъёрий ўсиб ривожланишида, қолаверса спортда тегишли натижаларни қўлга киритишда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жисмоний ва ақлий иш қобилиятини яхшилашда, иммунитетни кучайтиришда, организмнинг турли стресс омилларга нисбатан қаршилик кучини оширишда, юрак-қон томир тизими фаолиятини чиниқтиришда ва бошқа қатор фаолиятларда муҳим аҳамият касб этади . Бироқ ҳозирги кунда камҳаракатлилик ёки гиподинамия ер юзи аҳолисининг саломатлигига таҳдид солмоқда. Бир кечаю-кундузда одам организми ўрта ҳисобда 2800-3800 ккал энергия сарф қилиши ва шундан 1200-1900 ккал энергияни жисмоний фаолликга сарфланиши лозим бўлса, ривожланган мамлакатларда бу кўрсатгич охирги 100 йил ичида 200 баробар камайиб кетганлиги таъкидланмоқда. Фаол ҳаракатнинг бу тарзда чекланиши натижасида организмдаги барча аъзо ва тизимларнинг меъёрий иш фаолияти бузилади. Ҳозирги пайтда шу нарса илмий равишда асосланганки, артериал қон босимининг юқори бўлиши, яъни гипертония, Олиб борилган тадқиқотларга кўра ўқувчиларга умумий ривожлантирувчи машқлар билан мустақил шуғулланишни 10-11 ёшдан ўргатиш мақсадга мувофиқ эканлигини тавсия этилади. Бундай машқлар ҳаракат аппарати, юрак қон томирлар ва нафас олиш органлари тизими ишларини фаоллаштиради, тананинг айрим мушак гуруҳлари, бўғимлар, гавданинг пастки ва юқориги мушакларига таъсир

этади. натижада юрак-қон томир уриши ва нафас олиш тизими тезлашиб, аъзо ва тўқималарга кислород етказиб бериш кўпаяди, мушаклар чўзилувчанлиги ва тана ҳарорати ошади. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантиришда уларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси ва ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва махсус марказлар танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ташкил этиш ҳамда уларни тадбиқ қилишга кўмаклашиш ўз ечимини кутаётган муаммолардан ҳисобланди. Жисмоний сифатлар бола организмининг морфо-функционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқ. Асосий жисмоний сифатлар (тезкорлик, куч, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанлик)нинг ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқликда кечади. Тезкорлик - бу ҳаракатни имкон қадар катта тезликда бажара олиш қобилиятидир. Б.Б.Раҳимовнинг ўтказган тадқиқот ишлари натижаларига кўра 7 ёшдан 9-10 ёшгача бўлган болаларда тезкорлик имкониятларининг табиий равишда шиддатли ўтиши кузатилади [4]. Бу даврда тезкорликни ривожлантиришга қаратилган саъй ҳаракатлар яхши самара беради. Куч-бу мускул зўриқиш воситасида қаршиликни енга олиш фаолиятидир. Ёшга қараб ўсишда куч сифатининг ривожланиши ва мускул кучининг интенсив фарқланиши ўғил болаларда икки даврга ажратилади. 9 ёшдан 12 ёшгача ва 14-17 ёшгача. Қиз болаларда мускул кучи 8-9 дан 13-14 ёшгача интенсив ўсади. Кичик мактаб ёшида организм ривожланишининг анатомик-физиологик хусусиятлари билан боғлиқ равишда, бу сифатни ривожлантиришни кучайтириш тавсия этилмайди. Кучни тарбиялаш чегараланган характерда бўлиши керак. Агар бу юклама миқдор жиҳатидан нотўғри бўлса, кўнгилсиз из қолдириши, масалан, қомат бузилиши мумкин. Чидамлилик- бу организмнинг бирор фаолият чоғида толиқишга қарши тура олиш қобилиятидир. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларнинг чидамлилик кўрсатгичлари юқори эмас, яъни яқин вақтларгача кенг тарқалган нуқтаи-назарга кўра, бу ёшда чидамлилик машқларини ўтказиш мумкин эмас эди. Аммо кейинги йилларда ўтказилган тадқиқотлар бунинг аксини кўрсатмоқда. Бу ёшдан бошлаб юкламани тўғри тақсимлаш билан бирга чидамлиликни ривожлантиришга таъсир кўрсатиш мумкин экан. Эпчиллик-ҳаракатларни уйғунлаштириш қобилияти, янгиларини эгаллаш, тўсатдан.

Спорт ўйинлари турлари билан шуғулланиш ёш болаларда уларнинг ёшлари ва организмнинг тараққий этиш даражасига қараб врачлар кўриги танловида сараланиб, ташкилланади. Ана шу қоидаларга риоя қилинган ҳолда давлатимизда ёшликдан бошланган жисмоний тарбиянинг кенг оммавийлашиши нафақат соғломлаштириш, балки туғма нуқсонларнинг олдини олиш, соғлом авлодни тарбиялаб етиштириш, қолаверса кишиларнинг умрини узайтиришга хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов - М., Флинта, Наука, 2001.

2. Спортивная медицина. / Под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. -304 с.).

3. Среднесуточные рациональные нормы пищевых продуктов в колледжах олимпийского резерва и специализированных школах-интернатах спортивного профиля. СанПиН №0274-09. Составители: Шарипова Н.В., Рахимов Б.Б. и др. – Ташкент, 2009. – 15 с.

4. Стогова Л.И. Динамика некоторых показателей тренированности подростков и юношей, занимающихся спортом. В кн. Актуальные вопросы врачебного контроля. - М., 1965.

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с. 6. 6. Қурбонов Ш.Қ, Қурбонов А.Ш. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари. Т., 2003.-130 бет.

UDK: 378.015.31:796

TALABALARDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHNING SAMARALI PEDAGOGIK USULLARI

S.K.Saparniyazov[1], Chariev Gurbanmurat Nabat o‘g‘li[2]

[1]Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) - O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti, [2]O‘zDJTSU Nukus filiali talabasi

Email: ssaparniyazov1972@gmail.com

Kalit so‘zlar: *jismoniy faollik, talabalar, jismoniy tarbiya, pedagogik usullar, harakat faolligi, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya.*

Ключевые слова: *физическая активность, студенты, физическое воспитание, педагогические методы, двигательная активность, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, мотивация.*

Keywords: *physical activity, students, physical education, pedagogical methods, motor activity, healthy lifestyle, physical fitness, motivation.*

Kirish. Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Talabalik davrida o‘quv mashg‘ulotlari, mustaqil ta’lim, raqamli texnologiyalardan foydalanish va uzoq vaqt davomida o‘tirib ishlashning ortishi harakat faolligining kamayishiga olib kelishi mumkin. Jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lmasligi esa organizmning funksional imkoniyatlari, jismoniy ish qobiliyati va umumiy sog‘lomlik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimolini oshiradi. Shu sababli talabalarning kundalik hayotida muntazam va maqsadli jismoniy faoliyatni tashkil etish zamonaviy jismoniy tarbiya tizimining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki talabalarda intizom, mas’uliyat, irodaviy barqarorlik, jamoada ishlash va o‘z faoliyatini mustaqil nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, mashg‘ulotlarni talabalarning individual imkoniyatlari, qiziqishlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish ularning faol ishtirokini ta’minlashga yordam beradi. An’anaviy mashqlar bilan bir qatorda harakatli o‘yinlar, aylanma mashg‘ulotlar, juftlik va guruhli mashqlar, musobaqaviy topshiriqlar hamda zamonaviy raqamli monitoring vositalaridan foydalanish jismoniy faollikka bo‘lgan motivatsiyani oshirish imkonini beradi.

Pedagogik nuqtayi nazardan, talabalarning jismoniy faolligini oshirish jarayonida o‘qituvchining mashg‘ulotni to‘g‘ri rejalashtirishi, individual yondashuvni qo‘llashi, muntazam teskari aloqa berishi va talabaning erishgan natijalarini monitoring qilib borishi muhim hisoblanadi. Bunda jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar mazmunini xilma-xillashtirish va talabalarning mustaqil jismoniy faoliyatini rag‘batlantirish samarali pedagogik vosita sifatida xizmat qiladi.

Talabalarning jismoniy faolligini oshirish masalasi ayniqsa oliy ta’lim sharoitida muhimdir, chunki ushbu davrda shakllangan jismoniy faollik odatlari kelgusidagi turmush tarziga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faqat belgilangan dars soatlari bilan chegaralab qolmasdan, talabalarning kundalik harakat faolligini qo‘llab-quvvatlaydigan yaxlit pedagogik tizimni shakllantirish zarur.

Tadqiqotning maqsadi talabalarda jismoniy faollikni oshirishga yo‘naltirilgan samarali pedagogik usullarni aniqlash va ularning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini ilmiy jihatdan baholashdan iborat. Tadqiqot davomida jismoniy mashqlarni muntazam tashkil etish, motivatsion yondashuv, harakatli o‘yinlar, aylanma mashg‘ulotlar va individual yondashuvning samaradorligi tahlil qilinadi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot talabalarda jismoniy faollikni oshirishga yo‘naltirilgan samarali pedagogik usullarni aniqlash maqsadida pedagogik tajriba asosida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 40 nafar talaba ishtirok etdi va ular tasodifiy tanlash tamoyili asosida 20 nafardan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tadqiqot ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi, yoshi va mashg‘ulotlarda qatnashish imkoniyatlari imkon qadar bir-biriga yaqin bo‘lishiga e’tibor qaratildi. Tajriba 8 hafta davomida olib borildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida har ikki guruh talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasi va kundalik harakat faolligi aniqlandi. Bunda 30 metrga yugurish, 4×9 metrga mokisimon yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 1 daqiqa davomida gavdani ko‘tarish, 1000 metrga yugurish kabi nazorat mashqlaridan foydalanildi. Shuningdek, talabalarning kundalik jismoniy faolligini baholash maqsadida kunlik qadamlar soni va faol harakatga sarflangan vaqt qayd etildi. Har bir test ikki marotaba bajarilib, eng yaxshi natija yakuniy hisob-kitobga kiritildi.

Tajriba guruhida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan motivatsion, individual, guruhli va musobaqaviy pedagogik usullar kompleks ravishda qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar tarkibiga umumrivojlantiruvchi mashqlar, qisqa masofaga yugurish, sakrash mashqlari, kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o‘yinlar hamda aylanma mashg‘ulotlar kiritildi. Mashqlarni tanlashda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinib, yuklama bosqichma-bosqich oshirib borildi. Mashg‘ulotlarda juftlik va kichik guruhlarda ishlash, mini-musobaqalar va individual natijalarni qayd etish orqali talabalarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishi va ichki motivatsiyasini oshirishga e’tibor qaratildi.

Tajriba guruhidagi talabalar uchun haftasiga 3 marotaba, har biri o‘rtacha 50–60 daqiqadan iborat mashg‘ulotlar tashkil etildi. Mashg‘ulotning tayyorlov qismida 10–15 daqiqa davomida yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi va koordinatsion mashqlar bajarildi. Asosiy qismda 30–35 daqiqa davomida tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar hamda harakatli o‘yinlardan foydalanildi. Yakuniy qismda esa 5–10 daqiqa davomida tiklanish mashqlari, nafas olish mashqlari va yengil cho‘zilish mashqlari bajarildi.

Nazorat guruhida esa oliy ta’lim muassasasida amalda qo‘llanilayotgan an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari dasturi asosida mashg‘ulotlar olib borildi. Ushbu guruhda maxsus ishlab chiqilgan motivatsion va kompleks pedagogik yondashuvlar tizimli ravishda qo‘llanilmadi. Bu tajriba yakunida qo‘llanilgan pedagogik usullarning samaradorligini ikki guruh natijalari asosida taqqoslash imkonini berdi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, suhbat, so‘rovnoma va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Talabalarning mashg‘ulotlarga qatnashishi, mashqlarni bajarish faolligi, topshiriqlarga qiziqishi va jismoniy yuklamani bajarish holati pedagogik kuzatuv orqali baholandi. So‘rovnoma yordamida talabalarning jismoniy

mashg‘ulotlarga munosabati, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi va muntazam jismoniy faoliyatga motivatsiyasi o‘rganildi.

Olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlashda o‘rtacha arifmetik qiymat (M), standart og‘ish (SD) va foizli o‘zgarishlar hisoblandi. Tajriba boshidagi va yakunidagi ko‘rsatkichlar hamda tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar taqqoslandi. Natijalarning ishonchliligini aniqlashda statistik mezonlardan foydalanish ko‘zda tutildi. Shu asosda 8 haftalik pedagogik tajriba davomida jismoniy faollikni oshirishga yo‘naltirilgan usullarning talabalarning jismoniy tayyorgarligi va kundalik harakat faolligiga ta’siri baholandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 8 haftalik pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy tayyorgarligi hamda kundalik harakat faolligi ko‘rsatkichlari qayta baholandi. Dastlabki test natijalari ikki guruh o‘rtasida sezilarli farq mavjud emasligini ko‘rsatdi. Tajriba davomida esa jismoniy mashg‘ulotlarni motivatsion, individual va guruhli pedagogik usullar asosida tashkil etish talabalarning mashg‘ulotlardagi faolligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqotdan oldingi va keyingi natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Testlar	Guruh	Dastlabki natija (M±SD)	Yakuniy natija (M±SD)	O‘zgarish
30 m yugurish, soniya	Tajriba	5,42±0,31	5,08±0,27	6,27%
	Nazorat	5,39±0,29	5,29±0,28	1,86%
4×9 m mokisimon yugurish, soniya	Tajriba	10,21±0,42	9,54±0,36	6,56%
	Nazorat	10,18±0,39	9,96±0,37	2,16%
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	Tajriba	178,0±11,4	193,0±10,8	8,43%
	Nazorat	180,0±10,9	186,0±10,7	3,33%
Gavdani ko‘tarish, marta	Tajriba	24,0±3,1	31,0±3,4	29,17%
	Nazorat	25,0±3,0	28,0±3,2	12,00%
1000 m yugurish, daqiqa	Tajriba	5:12±0:21	4:48±0:18	7,69%
	Nazorat	5:10±0:20	5:01±0:19	2,90%

Jadval ma’lumotlari tajriba guruhida barcha asosiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatilganini ko‘rsatadi. Xususan, 30 metrga yugurish natijasi 5,42 soniyadan 5,08 soniyagacha yaxshilangan bo‘lib, o‘zgarish 6,27% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichning yaxshilanishi 1,86% bilan chegaralandi. Bu holat tezkorlik sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan qisqa masofali yugurish va musobaqaviy mashqlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

4×9 metrga mokisimon yugurishda tajriba guruhida natija 10,21 soniyadan 9,54 soniyagacha yaxshilanib, 6,56% ijobiy o‘zgarish qayd etildi. Nazorat guruhida esa o‘sish 2,16% ni tashkil etdi. Mazkur natija tajriba mashg‘ulotlarida chaqqonlik, tezkorlik va harakat koordinatsiyasini birgalikda rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish samarali bo‘lganini ko‘rsatadi.

Joyidan uzunlikka sakrash natijasi tajriba guruhida 178 sm dan 193 sm gacha oshib, 8,43% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich 180 sm dan 186 sm gacha, ya’ni 3,33% ga o‘zgardi. Tajriba guruhidagi yuqori natijani tezkor-kuch mashqlari, sakrashlar va aylanma mashg‘ulot elementlarining muntazam qo‘llanilishi bilan izohlash mumkin.

Kuch sifatini ifodalovchi gavdani ko‘tarish testida tajriba guruhida natija 24 martadan 31 martagacha oshdi. Bu 29,17% lik o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa natija 25 martadan 28 martagacha, ya’ni 12% ga yaxshilandi. Ushbu ko‘rsatkichlar tajriba guruhida kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni individual imkoniyatlarga moslashtirish samarali bo‘lganini ko‘rsatadi.

1000 metrga yugurish natijalarida ham tajriba guruhida yuqori ijobiy dinamika kuzatildi. Yugurish vaqti 5 daqiqa 12 soniyadan 4 daqiqa 48 soniyagacha qisqardi. Natijadagi nisbiy yaxshilanish 7,69% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 2,90% ga yaxshilandi. Mazkur natija muntazam aerob mashqlar va yuklamani bosqichma-bosqich oshirish talabalarning chidamliligini rivojlantirishga yordam berganini ko‘rsatadi.

Talabalarning kundalik harakat faolligi ham tadqiqot davomida alohida nazorat qilindi.

2-jadval. Talabalarning kundalik jismoniy faolligi ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	**Tajriba guruhi, dastlab**	**Tajriba guruhi, yakuniy**	**O‘zgarish**	**Nazorat guruhi, dastlab**	**Nazorat guruhi, yakuniy**
Kunlik qadamlar soni	6420	9180	43,0%	6510	7340
Faol harakat vaqti, daqiqa/kun	38	57	50,0%	39	45
Haftalik faol mashg‘ulotlar soni	2,1	3,4	61,9%	2,2	2,6
Mashg‘ulotda faol ishtirok etish, %	68,5	88,2	28,8%	69,1	76,4

Tajriba yakunida tajriba guruhidagi talabalarning o‘rtacha kunlik qadamlar soni 6420 tadan 9180 tagacha oshdi. Faol harakatga sarflangan vaqt esa 38 daqiqadan 57 daqiqagacha ko‘paydi. Bu ko‘rsatkich talabalarning nafaqat maxsus mashg‘ulotlarda, balki kundalik hayotdagi jismoniy faolligi ham oshganini ko‘rsatadi.

Tajriba guruhida haftalik faol mashg‘ulotlar sonining 2,1 martadan 3,4 martagacha oshishi ham ijobiy natijalardan biridir. Bunga mashg‘ulotlarda individual maqsadlarni belgilash, kichik musobaqalar tashkil etish, natijalarni muntazam qayd etish va talabalarni rag‘batlantirish kabi pedagogik usullar yordam bergan. Mashg‘ulotlarda faol ishtirok etish darajasi ham 68,5% dan 88,2% gacha oshgan.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning jismoniy faolligini oshirishda faqat jismoniy mashqlar miqdorini ko‘paytirish yetarli emas. Mashg‘ulotlarni motivatsion, individual, guruhli va musobaqaviy yondashuvlar asosida tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, talabaning o‘z natijasini kuzatib borishi va avvalgi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslashi uning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Tajriba jarayonida harakatli o‘yinlar va mini-musobaqalardan foydalanish ham talabalarning mashg‘ulotdagi faolligini oshirdi. Bunday mashg‘ulotlar jismoniy yuklamani tabiiy va qiziqarli tarzda bajarishga imkon yaratib, talabalarda raqobat, jamoaviy hamkorlik va

o‘zini namoyon qilish motivlarini shakllantirdi. Aylanma mashg‘ulotlardan foydalanish esa bir mashg‘ulot davomida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini berdi.

Shunday qilib, 8 haftalik pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada yaxshilanganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, kundalik qadamlar soni, faol harakat vaqti va mashg‘ulotlarda faol ishtirok etish ko‘rsatkichlaridagi o‘sish tanlangan pedagogik usullar talabalarning jismoniy faolligini oshirishda samarali vosita bo‘la olishini ko‘rsatadi. Mazkur natijalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini talabalarning individual imkoniyatlari va qiziqishlariga mos ravishda tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari talabalarda jismoniy faollikni oshirish jarayonida zamonaviy va tizimli pedagogik yondashuvlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. 8 haftalik pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida motivatsion, individual, guruhli va musobaqaviy usullarni kompleks qo‘llash talabalarning mashg‘ulotlardagi faolligi hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishiga xizmat qildi.

Tajriba guruhida 30 metrga yugurish natijasi 6,27%, 4×9 metrga mokisimon yugurish 6,56%, joyidan uzunlikka sakrash 8,43%, gavdani ko‘tarish 29,17% va 1000 metrga yugurish natijasi 7,69% ga yaxshilandi. Shuningdek, kunlik qadamlar soni 6420 tadan 9180 tagacha, faol harakat vaqti esa 38 daqiqadan 57 daqiqagacha oshdi. Bu ko‘rsatkichlar tanlangan pedagogik usullarning talabalarning nafaqat maxsus mashg‘ulotlardagi, balki kundalik hayotdagi jismoniy faolligini ham oshirishga yordam berganini ko‘rsatadi.

Tadqiqot asosida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda talabalarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, harakatli o‘yinlar va mini-musobaqalardan foydalanish, muntazam teskari aloqa berish hamda natijalarni monitoring qilish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, talabaning o‘z natijasini kuzatishi va shaxsiy rivojlanish dinamikasini baholashi jismoniy faoliyatga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi.

Umuman olganda, motivatsion yondashuv, individual ta’lim, aylanma mashg‘ulot, harakatli o‘yinlar va musobaqaviy topshiriqlarni yagona pedagogik tizim sifatida qo‘llash talabalarning jismoniy faolligini oshirishning samarali vositasi hisoblanadi. Ushbu yondashuvlarni oliy ta’lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga izchil joriy etish talabalarning jismoniy tayyorgarligi, sog‘lom turmush tarziga munosabati va muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish odatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

2. World Health Organization. Global Status Report on Physical Activity 2022. Geneva: World Health Organization, 2022.

3. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 2020, Vol. 54, No. 24, pp. 1451–1462.

4. Warburton D.E.R., Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. Current Opinion in Cardiology, 2017, Vol. 32, No. 5, pp. 541–556.

5. Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. Psychology of Sport and Exercise, 2019, Vol. 42, pp. 146–155.

6. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016. The Lancet Global Health, 2018, Vol. 6, No. 10, pp. e1077–e1086.

7. Bauman A.E., Reis R.S., Sallis J.F. et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet, 2012, Vol. 380, No. 9838, pp. 258–271.

QARAQALPAQ SPORT TERMINOLOGIYASINIŃ QÁLIPLESIWI

Matjanova Ayjamal Jarılkapovna
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universitetiniń Nókis filialı
w.w.a. docent.
Qaraqalpaqstan Respublikası, Nókis qalası

Tayanısh sózler: *Qaraqalpaq tili, leksikologiya, sport terminologiyası, kalkalaw, ózlestirilgen sózler, milliy sport túrleri.*

Kirisiw. Hárbir xalıqtıń tili onıń sociallıq, mádeniy hám sport tarawındaǵı ózgerisler menen birge rawajlanıp baradı. Jámiyetlik ómirde sporttıń tutqan ornı ayrıqsha bolǵanlıqtan, tilde sportqa baylanıslı leksikalıq qatlam – sport terminologiyası qáliplesedi.

Sońǵı on jıllıqta Ózbekstanda sport tarawı tez pát penen rawajlanıp barmaqta. Sportshılarımız xalıqaralıq maydanda jaqsı nátiyjeler kórsetip, úlken jetiskenliklerge erispekte. Húrmetli Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev: “Sport – tek ǵana jarıs emes, al salamat turmıs tárizi, tártip, watansúyiwshilik hám mámlekettiń abırayın kórsetetuǵın úlken kúsh” - dep sportqa joqarı baha bergen edi.

Izertlewdiń maqseti: Usı maqalanıń tiykarǵı maqseti – qaraqalpaq sport terminologiyasınıń tariyxıy qáliplesiw basqıshların úyreniw hám onı talqılaw;

Izertlewdiń wazıypası:

- Qaraqalpaq tilindegi sport terminlerin toplaw;
- Qaraqalpaq sport teminologiyasınıń tariyxıy qáliplesiw hám rawajlanıw basqıshların analizlew;

Izertlewdiń úyreniliw dárejesi: Sport terminologiyası dúnya til biliminde, ózbek til biliminde arnawlı úyrenilgen. Bul máseleni izertlew qaraqalpaq til biliminde keshewillep kiyatırǵanlıǵı bizge málim. Bul baǵdarada ilimpaz E.Berdimuratov hám P.Óteniyazovlardıń miynetlerin esapqa almaǵanda, qaraqalpaq til biliminde bul úyrenilmegen tıń másele bolıp esaplanadı. Bunıń ózi temanıń aktuallıǵın belgileydi.

Izertlew nátiyjeleriniń analizi. Búgingi kúnde sporttıń rawajlanıwı menen sport tiliniń ózgeriwi hám bayıwı da tábiyǵıy process. Hárbir jańa sport túri yamasa texnika payda bolıwı menen oǵan tiyisli terminologiya qáliplesedi. Bul terminler qaraqalpaq tiliniń leksikalıq baylıǵına kirip, ol arqalı sport mádeniyatınıń rawajlanıwına túrtki boladı. Qaraqalpaq tilindegi terminlerdi arnawlı úyrengen ilimpaz E.Berdimuratov: “Qaraqalpaq tiliniń sózlik quramında xalıqtıń tariyxıy dáwirlerge sáykes fizikalıq mádeniyatı menen sport islerin sıpatlaytuǵın leksikalıq birlikler túrindegi til faktleri menen derekleri bar. Sońǵı dáwirde fizikalıq mádeniyat penen sport isleriniń keń óris alıwı hám rawajlanıwı menen usı tarawǵa baylanıslı olardıń túrlerine, baǵdarlarına, mazmunına, usıllarına sáykes jańa uǵımlar tiykarlarında sózlik

quramında tolıp atırǵan arnawlı terminlik atamalar payda boldı, dene tárbiyası hám sport terminologiyası júzege keldi hám qáliplesti”- degen edi. Sol aytqanday, qaraqalpaq tiliniń sózlik quramı da jańa sport terminleri menen bayıdı, geybir terminlerdiń mánisi keńeydi. Bul tildiń rawajlanǵanınan derek beredi.

Sport terminleri, tiykarınan, inglis, francuz hám rus tillerinen ózlestirilgen bolıp, olardıń mánilik jaqtan beyimlesiwi, aytılıwı hám grammatikalıq qáliplesiwi qaraqalpaq tiliniń fonetikalıq hám morfologiyalıq nızamlıqlarına sáykes túrde ámelge asadı. Máselen, “match,” “goal,” “offside” sıyaqlı sózler dáslep awdarmastan qollanılǵan bolsa da, waqıttıń ótiwi menen olardıń qaraqalpaqsha alternativleri payda bolǵan: “oyın,” “gol,” “oyınnan tısqarı halat” sıyaqlı.

Qaraqalpaq sport terminologiyası bir neshe tiykarǵı lingvistikalıq derekler tiykarında qáliplesken bolıp, olardı tómendegishe klassifikaciyalawımız múmkin.

1. Milliy leksikalıq tiykar hám onıń terminologiyalıq sistemadaǵı ornı.

Qaraqalpaq sport terminologiyasınıń eń eski hám turaqlı qatlamın milliy leksikalıq birlikler quraydı. Bul qatlam xalıqtıń tariyxıy turmıs tárizi, úrp-ádetleri hám fizikalıq mádeniyatı menen tıǵız baylanıslı. Qaraqalpaq xalqınıń dástúriy fizikalıq oyınları hám milliy sport túrleri terminologiyalıq sistemanıń dáslepki qatlamın quraydı. Atap aytqanda, tómendegi atamalar milliy sport sistemasınıń tiykarǵı birlikleri sıpatında qáliplesken: - gúres; - palwan; - shabandoz; - ılaq oyını, qasharman top, shúllik, asıq oyın, báygi, bes aylaw, tartıspaq, shıǵırshıq oyın, seyis, altı aylaw, top jarıw, bahadır, at bayraq, alshı

Bul birlikler semantikalıq jaqtan tek ǵana sport iskerligin, bálkim sociallıq status, mártlik hám milliy qádiriyatlardı da bildiredi. Máselen, palwan lekseması kúsh hám sheberlik tımsalı bolsa, bahadır sózi epikalıq qaharmanlıq penen baylanıslı semantikalıq júkti ózinde jámleydi. Bul terminler xalıq tariyxı, úrp-ádeti menen tikkeley baylanıslı bolǵanlıqtan xalıq awızeki dóretpelerinde de ushırasadı.

Máselen, qaraqalpaq xalıq dástanı “Alpamıs” ta:

Jalǵız nashar basımdı *at bayraqqa* tigeyin,

Tayshıxannıń Tarlanın shapqan Tuyana sárdar hám **seyis**, hám atqa qattı sınshı edi. (132-bet)

Baysınnan kelgen **palwanım**,

Shubar kelipti **bayraqtan** (146-bet)

Bul milliy terminler sport terminologiyasınıń yadrosın quraydı.

2. Rus tili arqalı tilimizge kirip kelgen terminler

XX ásirde Ózbekstan aymaǵında sport tarawınıń qáliplesiwi burıngı awqam dáwiri menen baylanıslı, bul process tilge de óz tásirin tiygizdi. Nátiyjede qaraqalpaq tiline sport terminleri rus tili arqalı ózlestirildi. Buǵan mısal retinde tómendegi terminlerdi keltiriwge boladı: trener, turnir, stadion, chempion, voleyboll, futbol, tennis, komanda, gimnastika.

Ayırım jaǵdaylarda bul terminler qaraqalpaq tiliniń fonetikalıq sistemasına sáykeslesken (futbol, turnir), al ayırımları bolsa tiykarǵı formaların saqlap qalǵan. Usı qatlamnıń áhmiyetli tárepi sonda: ol sport terminologiyasınıń sistemalastırılıwına xızmet etken hám professional sport leksikasınıń qáliplesiwinde tiykarǵı rol oynaǵan.

3. Xalıqaralıq (inglisshe) ózlestirilgen sport terminleri.

XXI ásir globollasıw procesi qaraqalpaq sport terminologiyasına jańa basqıshtı alıp keldi. Búgingi kúnde inglis tili barlıq xalıqlarda sport terminologiyasınıń qáliplesiwi ushın tiykarǵı

baza xızmetin atqarmaqta. Tilimizde búgingi kúnde mına terminler keń qollanılmaqta. Fitnes, VAR, playoff, time.

Bul qatlamnıń ózine tán ózgesheligi sonnan ibarat:

- Tuwrıda-tuwrı ózlesiw;
- Biziń tilimizge awdarılmaslıǵı;
- Xalıqaralıq standartlasıwǵa umtılıw;

Máselen, VAR (Video Assistant Referee) termini bas háriplerin alıw jolı menen qısqartılǵan qospa sóz esaplanadı. Barlıq xalıqlarda birdey qollanıladı, awdarma islenbeydi. Sport oyınlarında oyınshılardıń jibergen qáte-kemshiligin tóreshiler tárepinen qayta video baqlaw arqalı kórip shıǵıw esapalanadı. Ásirese, bul futbolda kóp qollanıladı. Sonıń menen birge, ayırım terminler ushın alternativ variantlar usınısı islenip atır, biraq olar ámeliyatta hárdayım da bekkem ornalaspay atır. Bul bolsa terminologiyalıq siyasat hám standartlastırıw mashqalaların uzaqqa sozılıwına alıp keledi.

4. Ishki sóz jasaw imkaniyatları.

Qaraqalpaq tiliniń ishki imkaniyatları nátiyjesinde jasalǵan sózler sport terminologiyasınıń tiykarǵı bólegin quraydı. Bul process derivaciya (sóz jasalıw) arqalı ámelge asadı. Bunday terminlerge tómendegi mısallardı keltiriw múmkin.

- *Sportshı, boksshı, hújimshi, gimnastikashı, dárwazaman, tóreshi, utıs, júziwshilik, chempionlıq***;**

- *komandalıq esap, qaptal tóresi, klassıkalıq gúres, yarım final;*

Joqarıda birinshi qatarda kórsetilgen terminler affiksaciya sóz jasaw usılı arqalı jasalǵan. *Sport* túbir -shı atlıq jasawshı qosımta, hújim túbir –shı sóz jasawshı qosımta; Qaraqalpaq tilinde –shı, -shi kásip mánisin bildiretuǵın atawısh sózlerden atlıq jasawshı qosımta. Sport, boks, hújim, gimnastika, tóre sózlerine qosılıp sol sport túri menen shuǵıllanıwshı kásip mánisin bildiretuǵın atlıq sózlerdi jasaǵan.

Ekinshi qatardaǵı *komandalıq esap* sózi sóz qosılıw usılı arqalı eki atlıq sózdiń dizbeklesiwi nátiyjesinde jasalǵan sostavlı qospa atlıq esaplanadı. Ayırım jaǵdaylarda sport terminleri sóz mánisiniń semantikalıq keńeyiwi nátiyjesinde de qáliplesedi. Máselen: “Hújim” sózi qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózliginde 1. Topılıs, atlanıs. 2. Awıs. Háreket dep keltirilgen. [QQTTS 393-b] Sportta bolsa hújim gol urıw, ochko alıw yamasa ústinlikke erisiw maqsetinde ámelge asırılatuǵın jedel háreketlerdi ańlatadı. Mısalı: tez hújim, qarsı hújim.

Marofon sózi de dáslep jeńil atletikada 42 km 195 metrge juwırıw mánisin bildirgen. Házir onıń mánisi keńeyip uzaq waqıt dawam etetuǵın jarıslar yamasa ilajlarǵa baylanılı qollanılıp júr. Telemarofon sıyaqlı

Juwmaqlap aytqanda, qaraqalpaq sport terminologiyasınıń qáliplesiwi – bul dinamikalıq hám úzluksiz process. Tildiń rawajlanıwı menen birge jergilikli hám xalıqaralıq terminler arasında teńsalmaqlıq saqlanıwı lazım. Qaraqalpaq tilindegi sport terminlerin izertlew hám terminologiyalıq sózlik dúziw dáwir talabı. ǵalaba xabar qurallarında hám sport jurnalistikasında terminlerdiń birgelikli qollanılıwın támiyinlew kerek.

Paydalanǵan ádebiyatlar:

1. Berdimuratov E. Házirgi qaraqalpaq tili. Leksikologiya. – Nókis: Bilim, 1994.
2. Berdimuratov E. Qaraqalpaq tili terminleri. Nókis Bilim 1999

Qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózligi. VII tom. – Nókis: Qaraqalpaqstan. 2023

JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YOSHLARDAGI FIZIOLOGIK KO‘RSATKICHLAR

R.S.Kadirov[1], G.Berdibayeva[2], P.I.Bekniyazov [3]
O‘zDJTSU Nukus filiali [1,2]
O‘zDJTSU Nukus filiali 2-bosqich talabasi[3]

***Kalit so‘zlar**: jismoniy tarbiya, yoshlar, fiziologik ko‘rsatkichlar, yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, nafas olish tizimi, aerob imkoniyat, mushak kuchi, jismoniy yuklama, tiklanish jarayoni.*

***Ключевые слова:** физическая культура, молодежь, физиологические показатели, частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхательная система, аэробные возможности, мышечная сила, физическая нагрузка, процесс восстановления.*

***Keywords:** physical education, youth, physiological indicators, heart rate, arterial blood pressure, respiratory system, aerobic capacity, muscle strength, physical load, recovery process.*

Hozirgi davrda yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlash va organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Yoshlarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligi hayot sifati hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, ularning organizmga ta’sirini o‘rganish va fiziologik ko‘rsatkichlar yordamida mashg‘ulotlar samaradorligini baholash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Jismoniy faollik inson organizmining normal rivojlanishi va hayotiy faoliyatini ta’minlovchi muhim biologik omillardan biridir. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir, nafas olish, asab-mushak va tayanch-harakat tizimlarining faoliyatiga ta’sir ko‘rsatib, jismoniy ish qobiliyati va organizmning moslashuv imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik va kamharakat turmush tarzi bo‘yicha tavsiyalarida muntazam harakat faolligining salomatlikni saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyati ta’kidlangan [1,2]. Shu nuqtayi nazardan, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va ularning funksional holatini baholash jismoniy tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bajarilishi davomida organizmda turli fiziologik o‘zgarishlar yuz beradi. Mushaklarning energiyaga bo‘lgan ehtiyoji ortishi natijasida kislorod va oziq moddalarni to‘qimalarga yetkazib berish jarayonlari faollashadi, yurak urish chastotasi va nafas olish ko‘rsatkichlari o‘zgaradi. Ushbu reaksiyalar organizmning jismoniy yuklamaga javobini ifodalaydi. Mashg‘ulotlar muntazam va individual imkoniyatlarga mos ravishda tashkil etilganda organizmda uzoq muddatli moslashuv jarayonlari shakllanib, jismoniy chidamlilik, mushak kuchi va aerob ish qobiliyati rivojlanishi mumkin. Biroq mazkur o‘zgarishlarning darajasi mashg‘ulotlarning turi, intensivligi, davomiyligi, takrorlanish tezligi va organizmning dastlabki funksional holatiga bog‘liq. Yoshlar organizmining fiziologik xususiyatlarini o‘rganishda yosh va biologik rivojlanish darajasini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. O‘smirlik va yoshlik davrida organizmning o‘sishi, tana tuzilishining shakllanishi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining rivojlanishi davom etadi. Shu sababli bir xil jismoniy yuklama turli yoshdagi yoki jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo‘lgan shaxslarda turlicha fiziologik javobni yuzaga keltirishi mumkin. Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yosh, jins, salomatlik holati, individual imkoniyatlar va avvalgi jismoniy faollik tajribasini hisobga olish mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga yordam beradi. Yurak-qon tomir tizimi organizmning

jismoniy yuklamaga moslashuvini baholashda muhim o‘rin tutadi. Yurak urish chastotasi va arterial qon bosimi jismoniy mashqlar davomida yuz beradigan funksional o‘zgarishlarni aniqlashda keng qo‘llaniladigan ko‘rsatkichlardir. Jismoniy yuklama vaqtida yurak urish chastotasi, odatda, ortadi va faol mushaklarga qon yetkazib berish kuchayadi. Muntazam aerob mashg‘ulotlarga moslashgan yoshlarda tinch holatdagi yurak urish chastotasi pasayishi yoki bir xil submaksimal yuklama vaqtida yurak faoliyati samaradorligi ortishi mumkin. Biroq bu ko‘rsatkichlarni baholashda hissiy holat, uyqu sifati, suyuqlik iste’moli, tashqi harorat va boshqa omillarni ham hisobga olish zarur.

Nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari yoshlarning jismoniy ish qobiliyatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Jismoniy faollik ortishi bilan nafas olish chastotasi va o‘pka ventilyatsiyasi o‘zgarib, organizmning kislorodga bo‘lgan ehtiyojini qondirishga xizmat qiladi. O‘pkaning tiriklik sig‘imi nafas olish tizimining ayrim funksional xususiyatlarini tavsiflasa, maksimal kislorod o‘zlashtirish ko‘rsatkichi (VO_2max) organizmning aerob ish qobiliyatini baholashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu ko‘rsatkich yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va faol mushaklarning kisloroddan foydalanish imkoniyatlarini birgalikda aks ettiradi. Shu sababli nafas olish tizimi va aerob imkoniyatlarni o‘rganish yoshlarning jismoniy chidamliligini baholashda muhim hisoblanadi[5,6]. Yoshlarning jismoniy tayyorgarligi mushak kuchi, mushak chidamliligi, harakat koordinatsiyasi va asab-mushak boshqaruvi kabi ko‘rsatkichlar bilan ham tavsiflanadi. Kuch mashqlari mushaklarning kuch hosil qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilsa, aerob mashqlar organizmning uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatni bajarish imkoniyatlarini takomillashtiradi. Harakat koordinatsiyasi va muvozanatning rivojlanishi esa mashqlarni to‘g‘ri va samarali bajarishda muhim rol o‘ynaydi. Shu jihatdan, fiziologik ko‘rsatkichlarni jismoniy tayyorgarlik testlari bilan birgalikda tahlil qilish yoshlarning funksional holatini har tomonlama baholash imkonini beradi.

Jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlari ham organizmning funksional holatini tavsiflovchi muhim mezonlardan hisoblanadi. Mashq tugaganidan keyin yurak urish chastotasi va nafas olish ko‘rsatkichlari asta-sekin dastlabki holatga yaqinlashadi. Tiklanish tezligi yuklamaning intensivligi va davomiyligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, dam olish, ovqatlanish hamda uyqu sifatiga bog‘liq. Tiklanish dinamikasini muntazam kuzatish mashg‘ulotlar hajmi va intensivligini oqilona belgilash, ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish hamda mashg‘ulotlar orasidagi dam olish vaqtini rejalashtirishga yordam beradi. Fiziologik ko‘rsatkichlarni baholashda kompleks yondashuvdan foydalanish muhimdir. Faqat yurak urish chastotasi yoki o‘pkaning tiriklik sig‘imiga asoslangan xulosa organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini to‘liq ifodalamaydi. Shu sababli yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ko‘rsatkichlarini mushak kuchi, aerob ish qobiliyati va tiklanish dinamikasi bilan birgalikda o‘rganish maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, natijalarni yosh va jinsga mos mezonlar asosida talqin qilish hamda o‘lchash sharoitlarini standartlashtirish ilmiy xulosalarning ishonchliligini oshiradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi yoshlardagi fiziologik ko‘rsatkichlarni o‘rganish organizmning jismoniy yuklamaga javob reaksiyalarini aniqlash, funksional imkoniyatlarini baholash va mashg‘ulotlar jarayonini ilmiy asosda tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur ko‘rsatkichlarni kompleks tahlil qilish yoshlarning individual xususiyatlarini hisobga olish, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Materiallar va tadqiqot usullari: Mazkur maqolani tayyorlashda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi yoshlarda kuzatiladigan fiziologik ko‘rsatkichlar, ularning jismoniy

yuklamaga javob reaksiyalari va organizmning funksional moslashuv xususiyatlariga oid ilmiy adabiyotlarni nazariy-tahliliy o‘rganish yondashuvidan foydalaniladi[5]. Tahlil jarayonida jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatiga, mushak kuchi va aerob ish qobiliyatiga hamda yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlariga ta’sirini yorituvchi ilmiy manbalarga e’tibor qaratiladi. Shuningdek, yoshga bog‘liq fiziologik xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulotlar xususiyatlarining organizm reaksiyalariga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Maqolada ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalaniladi. Turli manbalarda keltirilgan ilmiy qarashlar o‘zaro solishtirilib, fiziologik ko‘rsatkichlarning mazmuni, ularning jismoniy tayyorgarlikni baholashdagi o‘rni va amaliy ahamiyati izohlanadi.

Tahlilning asosiy yo‘nalishlarini yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, nafas olish ko‘rsatkichlari, o‘pkaning tiriklik sig‘imi, maksimal kislorod o‘zlashtirish, mushak kuchi va jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlari tashkil etadi. Ushbu ko‘rsatkichlar organizmning turli funksional tizimlarini tavsiflovchi mezonlar sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, unda muallif tomonidan maxsus tajriba yoki fiziologik o‘lchovlar o‘tkazilganligi nazarda tutilmaydi. Shu sababli xulosalar ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslanadi, amaliy o‘lchov natijalari sifatida talqin qilinmaydi.

Natijalar va muhokama: Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanish yoshlar organizmining funksional imkoniyatlari, jismoniy ish qobiliyati va jismoniy yuklamaga moslashuv jarayonlari bilan uzviy bog‘liq. Ushbu jarayonlarni baholashda organizmning bir nechta fiziologik tizimlariga tegishli ko‘rsatkichlarni birgalikda o‘rganish muhimdir. Chunki jismoniy mashqlar vaqtida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, mushaklar hamda asab tizimi o‘zaro muvofiqlashgan holda faoliyat yuritadi. Fiziologik ko‘rsatkichlar organizmning tinch holatdagi funksional xususiyatlarini, jismoniy yuklamaga javob reaksiyalarini va yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlarini tavsiflaydi. Bunda yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, nafas olish chastotasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi, aerob ish qobiliyati va mushak kuchi alohida ahamiyatga ega. Ushbu ko‘rsatkichlarning o‘zgarishi mashg‘ulotlar xususiyati, yosh, jins, biologik rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarlik bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin [1,2,5].

1-jadval.

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi yoshlarda asosiy fiziologik ko‘rsatkichlar va ularning ahamiyati

Fiziologik ko‘rsatkich	Fiziologik mazmuni	Baholashdagi ahamiyati
Yurak urish chastotasi (YUCh)	Yurakning bir daqiqadagi qisqarishlari soni	Yurak-qon tomir tizimining tinch holatdagi va yuklamaga javob reaksiyasini baholash
Arterial qon bosimi	Qonning arteriyalar devoriga ko‘rsatadigan bosimi	Qon aylanish tizimining funksional holatini tavsiflash
Nafas olish chastotasi	Bir daqiqadagi nafas olish sikllari soni	Nafas olish tizimining yuklamaga javobini kuzatish
O‘pkaning tiriklik sig‘imi	Chuqur nafas olgandan keyin chiqarish mumkin bo‘lgan maksimal havo hajmi	Tashqi nafas olish funksiyasining ayrim jihatlarini baholash

Maksimal kislorod o‘zlashtirish (VO_2max)	Jismoniy yuklama vaqtida organizmning kisloroddan foydalanishning eng yuqori darajasi	Aerob ish qobiliyati va kardiorespirator tayyorgarlikni baholash
Mushak kuchi	Mushak yoki mushak guruhining kuch hosil qilish qobiliyati	Kuch tayyorgarligi va asab-mushak tizimi imkoniyatlarini tavsiflash
Tiklanish dinamikasi	Yuklamadan keyin fiziologik ko‘rsatkichlarning dastlabki holatga qaytish jarayoni	Yuklama og‘irligi va organizmning tiklanish xususiyatlarini kuzatish

Jadvalda keltirilgan ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, ularning har biri organizm faoliyatining muayyan tomonini aks ettiradi. Shu sababli birgina ko‘rsatkich asosida yoshning umumiy jismoniy holati yoki mashg‘ulotlarga moslashuv darajasi haqida qat’iy xulosa chiqarish to‘g‘ri emas. Masalan, tinch holatdagi yurak urish chastotasining pastligi muntazam mashq qiladigan ayrim yoshlarda samarali moslashuv belgisi bo‘lishi mumkin, biroq uni yosh, salomatlik holati, qabul qilinayotgan dori vositalari va boshqa omillardan ajratgan holda talqin qilib bo‘lmaydi.

Yurak-qon tomir tizimi jismoniy mashqlar vaqtida faol mushaklarga kislorod va oziq moddalarni yetkazib berish, shuningdek, moddalar almashinuvi mahsulotlarini tashishda muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy yuklama intensivligi ortishi bilan mushaklarning qon bilan ta’minlanishiga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Bunga javoban yurak urish chastotasi va yurakning daqiqalik qon hajmi o‘zgaradi. Ushbu reaksiyalar organizmning jismoniy ishga moslashgan fiziologik javoblaridan hisoblanadi[2]. Muntazam aerob mashg‘ulotlar yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Mashg‘ulotlarga moslashish natijasida ayrim yoshlarda tinch holatdagi yurak urish chastotasi pasayishi yoki bir xil submaksimal yuklamani bajarish vaqtida yurak urish chastotasi nisbatan pastroq bo‘lishi kuzatiladi. Biroq bunday o‘zgarishlar barcha yoshlarda bir xil darajada namoyon bo‘lmaydi. Ular mashg‘ulotlar davomiyligi, turi, intensivligi, individual xususiyatlar va biologik rivojlanish bilan bog‘liq. Arterial qon bosimi ham yurak-qon tomir tizimining funksional holatini tavsiflovchi muhim ko‘rsatkichdir. Dinamik jismoniy mashqlar davomida sistolik qon bosimi ko‘tarilishi mumkin, diastolik qon bosimi esa ko‘pincha nisbatan kam o‘zgaradi. Biroq qon bosimining reaksiyasi mashq turi, intensivligi, o‘lchash sharoiti va organizmning individual xususiyatlariga bog‘liq. Shu sababli qon bosimini baholashda o‘lchashdan oldin yetarli dam olish, mos o‘lchamdagi manjetdan foydalanish va o‘lchash tartibiga rioya etish zarur. Yoshlar organizmida yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlarini kuzatish mashg‘ulotlar yuklamasini boshqarish uchun foydali. Shunga qaramay, yurak urish chastotasi yoki qon bosimining bir martalik qiymati mashg‘ulot samaradorligi haqida yetarli xulosa bermaydi. Ko‘rsatkichlarni bir xil sharoitda takroran o‘lchash, ularning vaqt davomida o‘zgarishini kuzatish va zarur hollarda tibbiy baholash bilan to‘ldirish ishonchliroq yondashuv hisoblanadi.

Nafas olish tizimi organizmni kislorod bilan ta’minlash va karbonat angidridni chiqarib yuborishda ishtirok etadi. Jismoniy yuklama vaqtida energiya sarfi ortishi sababli nafas olish chastotasi va o‘pka ventilyatsiyasi kuchayadi. Bu o‘zgarishlar organizmning ortib borayotgan metabolik ehtiyojlariga moslashishiga yordam beradi. O‘pkaning tiriklik sig‘imi nafas olish tizimining muhim funksional ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lsa-da, u aerob ish qobiliyatini mustaqil

ravishda to‘liq ifodalamaydi. Ushbu ko‘rsatkichga yosh, jins, tana o‘lchamlari, nafas mushaklarining holati va o‘lchash usuli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bolalar va o‘smirlarda muntazam jismoniy mashqlarning o‘pka funksiyasiga ta’sirini o‘rgangan tizimli sharh va meta-tahlilda ayrim spirometrik ko‘rsatkichlarning yaxshilanishi qayd etilgan. Biroq natijalarni barcha yosh guruhlari va mashg‘ulot turlariga bir xil tatbiq etish mumkin emas [2].

Maksimal kislorod o‘zlashtirish (VO_2max) aerob ish qobiliyatini baholashda muhim ko‘rsatkich hisoblanadi. U yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va faol mushaklarning kislorodni tashish hamda undan foydalanish imkoniyatlarini birgalikda aks ettiradi. VO_2max laboratoriya sharoitida gaz almashinuvini o‘lchash orqali yoki tegishli validatsiyadan o‘tgan dala testlari yordamida baholanishi mumkin. O‘lchash usuli va natijani talqin qilishda yoshga mos me’yorlar hisobga olinishi lozim [3,5,6]. Aerob mashg‘ulotlar davomida yuklama bosqichma-bosqich oshirilganda organizmning uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatni bajarish imkoniyatlari rivojlanishi mumkin. Bunda faqat mashqning davomiyligi emas, balki uning intensivligi, takrorlanish tezligi, dam olish oralig‘i va shug‘ullanuvchining dastlabki tayyorgarlik darajasi ham muhimdir. Shuning uchun yoshlar bilan mashg‘ulot olib borishda yuklama hajmini individual imkoniyatlarga moslashtirish va fiziologik javoblarni muntazam kuzatish zarur.

Mushak kuchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini ifodalovchi muhim ko‘rsatkichlardan biridir. U mushaklarning qisqarish xususiyatlari bilan bir qatorda asab tizimining mushak faoliyatini boshqarishi, harakat texnikasi va bajarilayotgan topshiriqning xususiyatlariga ham bog‘liq. Shu sababli mushak kuchini baholashda faqat natijaviy ko‘rsatkichni emas, balki testning bajarilish sharoitlari va usulini ham hisobga olish zarur. Kuch mashqlari yoshlarning mushak kuchi va harakat faoliyatini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Bunda mashqlarning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va tiklanish uchun yetarli vaqt ajratilishi muhim hisoblanadi. Yoshlar bilan mashg‘ulotlarda mashqlarni tanlash ularning yoshi, tayyorgarlik darajasi, salomatligi va harakat ko‘nikmalariga mos bo‘lishi kerak. Mushak kuchini baholashda qo‘l dinamometriyasi, bel va oyoq mushaklari kuchini aniqlashga mo‘ljallangan testlar hamda tana vaznidan foydalaniladigan funksional mashqlar qo‘llanishi mumkin. Turli testlarning natijalari bir-birining o‘rnini to‘liq bosa olmaydi, chunki ular mushak kuchining turli jihatlarini o‘lchaydi. Shu bois natijalarni taqqoslashda bir xil test, bir xil bajarish texnikasi va imkon qadar standartlashtirilgan sharoitlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Mushak kuchi, aerob ish qobiliyati va harakat koordinatsiyasini birgalikda baholash yoshlarning jismoniy tayyorgarligi haqida kengroq tasavvur beradi. Masalan, aerob chidamlilikka yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar umumiy kardiorespirator tayyorgarlikka ko‘proq ta’sir qilishi mumkin, kuch mashqlari esa mushaklarning kuch hosil qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi. Demak, mashg‘ulot mazmuni baholanayotgan fiziologik ko‘rsatkich va kutilayotgan natijaga muvofiq tanlanishi lozim. Tiklanish jarayoni jismoniy mashqlar tugaganidan keyin organizmning fiziologik ko‘rsatkichlari yuklamagacha bo‘lgan holatga yaqinlashishini ifodalaydi. Bu davrda yurak urish chastotasi, nafas olish chastotasi va boshqa ko‘rsatkichlar bosqichma-bosqich o‘zgaradi. Tiklanish tezligi yuklamaning intensivligi va davomiyligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, atrof-muhit harorati, suyuqlik yo‘qotilishi hamda oldingi dam olish holatiga bog‘liq.

Yuklamadan keyingi yurak urish chastotasining pasayish dinamikasi ayrim sharoitlarda kardiorespirator tayyorgarlikni kuzatishda foydali bo‘lishi mumkin. Biroq tiklanish ko‘rsatkichlarini taqqoslash uchun mashq turi, yuklama darajasi, tiklanish oralig‘i va o‘lchash

usuli bir xil bo‘lishi kerak. Agar bu shartlar farq qilsa, kuzatilgan tafovutlarni faqat jismoniy tayyorgarlikdagi o‘zgarishlar bilan izohlash qiyin. Tiklanish jarayonlarini kuzatish mashg‘ulotlar oralig‘idagi dam olishni rejalashtirish va yuklamani moslashtirishda ahamiyatga ega. Agar yoshda odatdagidan keskin farq qiluvchi holsizlik, bosh aylanishi, ko‘krak og‘rig‘i yoki noodatiy nafas qisishi kuzatilsa, mashg‘ulotni davom ettirish o‘rniga tegishli tibbiy baholash zarur. Fiziologik ko‘rsatkichlar mashg‘ulotni boshqarishda yordamchi vosita bo‘lib, ular klinik tekshiruvning o‘rnini bosmaydi.

Yoshlar organizmining jismoniy yuklamaga javobi ko‘plab omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Shu sababli fiziologik ko‘rsatkichlardagi farqlarni faqat jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish yoki shug‘ullanmaslik bilan izohlash yetarli emas. Yosh, biologik yetilish, jins, tana o‘lchamlari, salomatlik holati, mashg‘ulotlar turi va turmush tarzi ham hisobga olinishi kerak.

2-jadval

Yoshlar fiziologik ko‘rsatkichlariga ta’sir qiluvchi asosiy omillar

Omil	Fiziologik ko‘rsatkichlarga ehtimoliy ta’siri	Baholashda e’tibor beriladigan jihat
Yosh va biologik rivojlanish	Yurak urish chastotasi, nafas olish va jismoniy ish qobiliyatining xususiyatlariga ta’sir qilishi mumkin	Yoshga mos mezonlardan foydalanish
Jins va tana o‘lchamlari	Ayrim antropometrik va funksional ko‘rsatkichlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin	Natijalarni tegishli guruhlar doirasida taqqoslash
Mashg‘ulot turi	Aerob chidamlilik, mushak kuchi va harakat ko‘nikmalariga turlicha ta’sir ko‘rsatadi	Testlarni mashg‘ulot maqsadiga mos tanlash
Yuklama intensivligi va davomiyligi	Yurak urish chastotasi, nafas olish va tiklanish dinamikasini o‘zgartiradi	Yuklamani bosqichma-bosqich va individual belgilash
Jismoniy tayyorgarlik darajasi	Bir xil yuklamaga beriladigan javob va tiklanish xususiyatlariga ta’sir qilishi mumkin	Dastlabki holat va takroriy natijalarni hisobga olish
Uyqu, ovqatlanish va suyuqlik balansi	Ish qobiliyati, charchash va tiklanish jarayonlariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin	O‘lchashdan oldingi sharoitlarni qayd etish
Tashqi muhit va o‘lchash sharoiti	Yurak urish chastotasi, qon bosimi va jismoniy ish qobiliyatiga ta’sir qilishi mumkin	O‘lchash sharoitlarini imkon qadar bir xil saqlash

Jadvaldan ko‘rinadiki, fiziologik ko‘rsatkichlarni to‘g‘ri talqin qilish uchun tashqi va ichki omillarni birgalikda hisobga olish zarur. Masalan, mashg‘ulotdan oldin yetarli uxlamaslik yoki issiq muhitda jismoniy faoliyatni bajarish yurak urish chastotasi va subyektiv charchash darajasiga ta’sir qilishi mumkin. Bunday holatlarni hisobga olmasdan olingan natijalarni faqat mashg‘ulot samaradorligining belgisi sifatida baholash noto‘g‘ri xulosaga olib kelishi ehtimoli bor.

Ilmiy manbalar tahlili fiziologik ko‘rsatkichlarni kompleks baholash yoshlar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini asosli tashkil etishda muhim ekanini ko‘rsatadi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ko‘rsatkichlari organizmning yuklamaga javobini, mushak kuchi jismoniy kuch imkoniyatlarini, aerob ish qobiliyati esa uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatni bajarish imkoniyatlarini tavsiflaydi. Tiklanish dinamikasi ushbu ko‘rsatkichlarni mashg‘ulotdan keyingi davrda baholashga yordam beradi.

Amaliy jihatdan fiziologik nazoratni bosqichma-bosqich tashkil etish maqsadga muvofiq. Dastlab tinch holatdagi asosiy ko‘rsatkichlar qayd etiladi, keyin yoshning tayyorgarlik darajasiga mos jismoniy testlar tanlanadi va yuklamadan keyingi o‘zgarishlar kuzatiladi. Keyingi o‘lchovlar avvalgi natijalar bilan bir xil yoki taqqoslash mumkin bo‘lgan sharoitlarda amalga oshirilsa, funksional o‘zgarishlarni izohlash imkoniyati oshadi. Shu bilan birga, nazariy adabiyotlar tahlili muayyan yosh guruhidagi barcha shug‘ullanuvchilar uchun yagona fiziologik me’yor yoki universal mashg‘ulot yuklamasini belgilash imkonini bermaydi. Bunday xulosalar uchun yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi va qo‘llangan o‘lchash usullarini aniq ko‘rsatgan holda empirik tadqiqotlar o‘tkazish talab etiladi. Demak, fiziologik ko‘rsatkichlardan foydalanishning eng maqbul yo‘li – ularni individual xususiyatlar, mashg‘ulot maqsadi va kuzatuv sharoitlari bilan bog‘liq holda kompleks tahlil qilishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi (sport fiziologiyasi): kasb-hunar kollejlari uchun darslik. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2010. – 216 b
2. Azimov I.G‘., Sobitov Sh.S. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 1993.
3. Pulatova M.D. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyot NMIU, 2023. – 196 b. ISBN: 978-9943-9485-5-6.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
5. Does Regular Exercise Impact the Lung Function of Healthy Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta-Analysis. Pediatric Exercise Science, 2023. DOI: 10.1123/pes.2022-0045.

Cardiopulmonary Exercise Testing in Pediatrics. 2017. PubMed

РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Калиллаева Улбосын Аяпбергеновна
Нукуский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта
Узбекистан, Нукус
Электрон почта: Ulbosin@mail.ru

Ключевые слова: *спортивная психология, спортсмен, психологическая подготовка, мотивация, спортивные результаты, эмоциональная устойчивость, концентрация внимания, стресс, соревнования.*

Калит сўзлар: *спорт психологияси, спортчи, психологик тайёргарлик, мотиватсия, спорт натижалари, ҳиссий барқарорлик, диққатни жамлаш, стресс, мусобақалар.*

Keywords: *sports psychology, athlete, psychological preparation, motivation, sports results, emotional stability, concentration, stress, competitions.*

Введение: В современном спорте достижение высоких результатов зависит не только от физической подготовленности спортсмена, уровня его технических и тактических навыков, но и от психологических факторов. Даже хорошо подготовленный спортсмен может показать результат ниже своих возможностей из-за чрезмерного волнения, недостаточной уверенности в себе, потери концентрации внимания или психологического напряжения. Поэтому спортивная психология занимает важное место в системе подготовки спортсменов.

Спортивная психология представляет собой область психологической науки, изучающую закономерности психической деятельности человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Она исследует особенности мотивации, эмоционального состояния, волевых качеств, мышления и поведения спортсменов во время тренировок и соревнований.

Актуальность данной темы обусловлена возрастающими требованиями к спортивным результатам и необходимостью комплексного подхода к подготовке спортсменов. В условиях высокой конкуренции важное значение приобретает способность спортсмена управлять своими эмоциями, сохранять уверенность и эффективно действовать в сложных соревновательных ситуациях.

Цель исследования: изучить роль спортивной психологии в повышении спортивных результатов и определить основные методы психологической подготовки спортсменов.

Основная часть:

Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов: Спортивная психология является важной составляющей многолетней подготовки спортсменов. Она изучает влияние психологических особенностей личности на тренировочную деятельность и соревновательные результаты.

Р. Вайнберг и Д. Гулд в работе «Основы спортивной психологии» рассматривают мотивацию, уверенность в себе, эмоциональную регуляцию и другие факторы спортивных достижений. Авторы подчёркивают необходимость систематического развития психологических навыков [1].

Основная задача психологической подготовки заключается в формировании устойчивой мотивации, уверенности, эмоциональной стабильности и способности концентрировать внимание. Данная работа должна проводиться на протяжении всего тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

Таким образом, спортивная психология способствует развитию личности спортсмена и повышению эффективности его подготовки.

Основные психологические факторы повышения спортивных результатов: Одним из важнейших факторов является мотивация, определяющая стремление спортсмена достигать целей, преодолевать трудности и совершенствовать спортивное мастерство. Её поддержанию способствует постановка конкретных и достижимых задач.

Уверенность в себе помогает спортсмену принимать решения, преодолевать волнение и эффективно реализовывать собственные возможности. Недостаточная уверенность может отрицательно влиять на качество выступления.

Концентрация внимания обеспечивает сосредоточенность на важных элементах спортивной деятельности и своевременное реагирование на изменения

соревновательной ситуации. Особое значение она имеет в стрельбе, гимнастике, теннисе и единоборствах.

Эмоциональная устойчивость позволяет контролировать стресс, сохранять работоспособность и принимать обоснованные решения в напряжённых условиях соревнований.

Р. Кокс в книге «Психология спорта: концепции и приложения» рассматривает взаимосвязь мотивации, тревожности, внимания и индивидуальных особенностей спортсменов с результативностью спортивной деятельности [2].

Следовательно, перечисленные психологические факторы взаимосвязаны и существенно влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы психологической подготовки спортсменов: В современной спортивной практике применяются различные методы психологической подготовки, выбор которых определяется возрастом, квалификацией спортсмена и спецификой вида спорта.

Психологическая визуализация предполагает мысленное воспроизведение спортивных движений, тактических действий и соревновательных ситуаций. Она способствует совершенствованию психологической готовности и укреплению уверенности.

Дыхательные упражнения и релаксация используются для снижения эмоционального напряжения, регулирования возбуждения и восстановления концентрации внимания перед соревнованиями.

Постановка целей предусматривает определение краткосрочных и долгосрочных задач, оценку достигнутых результатов и корректировку тренировочной деятельности. Данный метод способствует поддержанию мотивации.

Саморегуляция направлена на управление мыслями, эмоциями и поведением спортсмена, преодоление негативных установок и сохранение внимания на поставленных задачах.

Р. Вайнберг и Д. Гулд подчёркивают эффективность систематического применения методов постановки целей, регулирования возбуждения, концентрации внимания и формирования уверенности [1].

Применение указанных методов требует индивидуального подхода, регулярности и оценки полученных результатов.

Роль тренера в психологической подготовке спортсмена: Тренер оказывает значительное влияние на мотивацию, дисциплину, уверенность и эмоциональное состояние спортсмена. Его деятельность включает не только физическую и техническую подготовку, но и формирование благоприятной психологической атмосферы.

Конструктивная обратная связь, объективная оценка достижений и поддержка способствуют развитию уверенности и устойчивой мотивации. Особое значение имеет правильное отношение к неудачам, которые необходимо рассматривать как возможность выявления ошибок и дальнейшего совершенствования.

Тренеру важно учитывать индивидуальные психологические особенности спортсменов, поскольку способы реагирования на стресс и потребность в эмоциональной поддержке различаются.

Следовательно, доверительное сотрудничество тренера и спортсмена создаёт необходимые условия для эффективной психологической подготовки и достижения высоких результатов.

Заключение: Спортивная психология является неотъемлемым компонентом современной системы подготовки спортсменов. Мотивация, уверенность в себе, концентрация внимания и эмоциональная устойчивость способствуют успешной реализации спортивного потенциала.

Использование визуализации, дыхательных упражнений, постановки целей и саморегуляции позволяет совершенствовать психологические навыки и повышать эффективность соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка должна осуществляться систематически, учитывать индивидуальные особенности спортсменов и требования конкретного вида спорта. Важную роль при этом играет тренер, обеспечивающий психологическую поддержку и формирование благоприятных условий для развития спортсмена.

Таким образом, комплексное сочетание физической, технической, тактической и психологической подготовки способствует повышению спортивных результатов и совершенствованию тренировочного процесса.

Список использованной литературы

1. Weinberg, R. S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
2. Cox, R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2011.
3. Williams, J. M., Krane, V. (eds.). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. 7th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2015.
4. Moran, A. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. 2nd ed. – London: Routledge, 2012.

Hardy, L., Jones, G., Gould, D. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. – Chichester: Wiley, 1996.

UDK: 796.01:159.9

SPORTCHILARDA MUSOBAQA OLDI STRESSINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

T.T.Arzimbetov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti, PhD (Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori),

Email: tileubergen.arzimbetov@mail.ru

Kalit so‘zlar: *sport psixologiyasi, musobaqa oldi stressi, psixologik tayyorgarlik, xavotir, emotsional zo‘riqish, stressga chidamlilik, relaksatsiya, vizualizatsiya, autogen trening, self-talk.*

Ключевые слова: *спортивная психология, предсоревновательный стресс, психологическая подготовка, тревожность, эмоциональное напряжение, стрессоустойчивость, релаксация, визуализация, аутогенная тренировка, внутренний диалог.*

Keywords: *sports psychology, pre-competition stress, psychological preparation, anxiety, emotional tension, stress resilience, relaxation, visualization, autogenic training, self-talk.*

Kirish. Zamonaviy sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga, balki uning psixologik holati va musobaqaviy vaziyatga moslasha olish qobiliyatiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, musobaqa oldidan yuzaga keladigan psixologik zo‘riqish va stress sportchining funksional holati, diqqatni jamlash qobiliyati, harakatlarni muvofiqlashtirishi, qaror qabul qilishi hamda o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Musobaqa natijasining muhimligi, raqibning kuchi, murabbiy va tomoshabinlarning kutishlari, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, o‘z imkoniyatlarini haddan tashqari baholash yoki past baholash kabi omillar sportchida musobaqa oldi xavotirining kuchayishiga olib keladi. Shu sababli sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchining psixologik tayyorgarligini shakllantirish va musobaqa oldi stressini samarali boshqarish zamonaviy sport pedagogikasi va psixologiyasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Sportdagi stress tushunchasi sportchining muayyan musobaqaviy vaziyatga bergan jismoniy va psixologik javobi sifatida namoyon bo‘ladi. Stressning ma’lum darajasi sportchini safarbar qilishi, diqqat va motivatsiyani oshirishi hamda optimal musobaqaviy faollikni ta’minlashi mumkin. Biroq stress darajasining haddan tashqari oshishi sportchining psixologik va fiziologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, harakatlarning aniqligi pasayishi, mushaklarning ortiqcha taranglashishi, nafas olish ritmining buzilishi, diqqatning chalg‘ishi, qaror qabul qilish tezligining kamayishi va o‘ziga bo‘lgan ishonchning susayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, sportchi uchun asosiy vazifa stressni butunlay yo‘qotish emas, balki uning optimal darajasini saqlash va yuzaga keladigan psixologik zo‘riqishni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Musobaqa oldi stressining namoyon bo‘lishi sport turining xususiyatlari, sportchining individual-psixologik jihatlari, tajribasi, sport malakasi, musobaqaning ahamiyati va raqobat darajasiga qarab farqlanadi. Individual sport turlarida sportchi natija uchun bevosita shaxsiy mas’uliyatni his qilishi sababli psixologik bosim yuqori bo‘lishi mumkin. Jamoaviy sport turlarida esa jamoa oldidagi mas’uliyat, jamoadoshlar va murabbiylarning kutishlari, o‘yin natijasi bilan bog‘liq bosim kabi omillar ustunlik qiladi. Yosh sportchilarda esa musobaqa tajribasining yetarli emasligi, o‘z imkoniyatlariga nisbatan noaniqlik va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish musobaqa oldi xavotirining kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun sportchilarning psixologik holatini individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘rganish va ularga mos psixologik yordam usullarini tanlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport psixologiyasida musobaqa oldi stressini boshqarishga qaratilgan turli metodlar ishlab chiqilgan. Ular orasida nafas olish mashqlari, mushaklarni progressiv bo‘shashtirish, autogen trening, vizualizatsiya, ijobiy ichki dialog, diqqatni boshqarish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va psixologik tayyorgarlikning individual dasturlaridan foydalanish samarali vositalar sifatida qaraladi. Nafas olish mashqlari sportchining fiziologik qo‘zg‘alish darajasini tartibga solishga yordam bersa, relaksatsiya texnikalari ortiqcha mushak va emotsional zo‘riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Vizualizatsiya orqali sportchi musobaqadagi harakatlarni oldindan psixologik tasavvur qilib, o‘zining tayyorgarlik darajasiga bo‘lgan ishonchini oshirishi mumkin. Ijobiy self-talk esa salbiy fikrlarni nazorat qilish, o‘ziga ishonchni mustahkamlash va musobaqaviy vaziyatda diqqatni asosiy vazifaga yo‘naltirish imkonini beradi.

Bugungi kunda sportchilarning psixologik tayyorgarligiga bo‘lgan talabning ortishi mazkur yo‘nalishda amaliy tadqiqotlar olib borishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, yosh sportchilarda musobaqa oldi stressining yuqori darajada namoyon bo‘lishi ularning mavjud jismoniy va texnik imkoniyatlarini to‘liq namoyish eta olmasligiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sport mashg‘ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘lash, sportchilarga stressni mustaqil boshqarish ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich o‘rgatish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Bunday yondashuv sportchining nafaqat musobaqadagi natijasini, balki uzoq muddatli sport faoliyatidagi psixologik barqarorligini ham ta’minlashga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi sportchilarda musobaqa oldi stressini boshqarishga yo‘naltirilgan psixologik usullarning samaradorligini aniqlash hamda sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot doirasida sportchilarning musobaqa oldi stress va xavotir darajasini aniqlash, psixologik stressni boshqarish usullarini tizimlashtirish, maxsus psixologik mashg‘ulotlar dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba asosida baholash vazifalari belgilandi. Tadqiqotning ilmiy farazi shundan iboratki, agar sport mashg‘ulotlari jarayonida nafas olish, relaksatsiya, vizualizatsiya, autogen trening, ijobiy self-talk va diqqatni boshqarish kabi psixologik usullar tizimli hamda maqsadli ravishda qo‘llansa, sportchilarning musobaqa oldi stress darajasi pasayib, ularning emotsional barqarorligi, o‘ziga ishonchi va musobaqaga psixologik tayyorgarligi yaxshilanadi. Shu asosda tadqiqotda sportchilarning psixologik holatini dastlabki va yakuniy diagnostika natijalari orqali taqqoslash hamda qo‘llanilgan psixologik usullarning samaradorligini statistik jihatdan baholashga e’tibor qaratildi.

Metodologiya. Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida tahsil olayotgan qilichbozlik, og‘ir atletika va tennis sport turlari bilan muntazam shug‘ullanuvchi talaba-sportchilar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotga jami 36 nafar talaba-sportchi jalb qilinib, ularning yoshi 18–22 yosh oralig‘ida bo‘ldi. Tadqiqot ishtirokchilari sport turi bo‘yicha uch guruhga, ya’ni 12 nafar qilichboz, 12 nafar og‘ir atletikachi va 12 nafar tennischiga ajratildi. Ishtirokchilarning sport tayyorgarligi, mashg‘ulot tajribasi va musobaqalarda ishtirok etish faolligi imkon qadar bir-biriga yaqin bo‘lishiga e’tibor qaratildi. Tadqiqotning asosiy maqsadidan kelib chiqib, sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini aniqlash va stressni boshqarishga qaratilgan psixologik usullar samaradorligini baholash uchun tajriba va nazorat guruhlari shakllantirildi. Jami 36 nafar ishtirokchidan 18 nafari tajriba guruhiga, 18 nafari nazorat guruhiga kiritildi. Guruhlarni shakllantirishda sport turi, yosh, sport tajribasi va dastlabki psixologik ko‘rsatkichlarning imkon qadar mutanosib bo‘lishi hisobga olindi.

Tadqiqot bir necha ketma-ket bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda sportchilarning dastlabki psixologik holati diagnostika qilinib, musobaqa oldi stressi, xavotir darajasi, emotsional zo‘riqish va o‘ziga bo‘lgan ishonch ko‘rsatkichlari aniqlandi. Ikkinchi bosqichda tajriba guruhidagi sportchilar uchun musobaqa oldi stressini boshqarishga yo‘naltirilgan maxsus psixologik mashg‘ulotlar dasturi qo‘llanildi, nazorat guruhi esa odatdagi sport mashg‘ulotlari jarayonini davom ettirdi. Uchinchi bosqichda ikkala guruh ishtirokchilarining yakuniy psixologik ko‘rsatkichlari qayta baholanib, dastlabki va yakuniy natijalar o‘rtasidagi farqlar aniqlandi. Shu tariqa psixologik usullar majmuasining sportchilarning musobaqa oldi stressini kamaytirishdagi samaradorligi tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyoslash asosida baholandi.

Sportchilarning musobaqa oldi stress holatini aniqlashda psixologik diagnostika, pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma va test metodlaridan foydalanildi. Psixologik diagnostika jarayonida sportchilarning musobaqa oldidan xavotirlanish darajasi, emotsional zo‘riqishi, o‘ziga ishonchi va psixologik tayyorgarlik holatiga alohida e’tibor qaratildi. Sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish maqsadida test natijalari kuzatuv va suhbat ma’lumotlari bilan birgalikda tahlil qilindi. Bundan tashqari, musobaqaga yaqin davrda sportchilarning xatti-harakatlari, diqqatni jamlash qobiliyati, ortiqcha hayajonlanish belgilari, o‘ziga ishonch darajasi va topshiriqlarni bajarishdagi emotsional holati kuzatib borildi.

Tajriba guruhiga kiritilgan sportchilar bilan psixologik stressni boshqarish bo‘yicha 8 haftalik mashg‘ulot dasturi tashkil etildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 2–3 marotaba, sport mashg‘ulotlari oldidan yoki mashg‘ulot yakunida 15–20 daqiqa davomida olib borildi. Dastur mazmuniga diafragmal nafas olish va ritmik nafas olish mashqlari, mushaklarni bosqichma-bosqich bo‘shashtirishga qaratilgan relaksatsiya, autogen trening, musobaqaviy vaziyatni mental tasavvur qilish, ijobiy ichki dialog, diqqatni boshqarish hamda o‘z-o‘zini psixologik boshqarish mashqlari kiritildi. Dastlabki mashg‘ulotlarda sportchilarga stress va xavotirning fiziologik hamda psixologik belgilari tushuntirilib, keyingi mashg‘ulotlarda ularni mustaqil nazorat qilish ko‘nikmalari shakllantirildi. Nafas olish mashqlarida sportchilarga nafas olish va chiqarish ritmini nazorat qilish, nafas chiqarish bosqichini biroz uzaytirish orqali emotsional zo‘riqishni kamaytirish o‘rgatildi. Relaksatsiya mashqlarida mushaklarning ortiqcha tarangligini aniqlash va ketma-ket bo‘shashtirishga e’tibor qaratildi. Vizualizatsiya mashqlarida sportchilar bo‘lajak musobaqaning asosiy vaziyatlarini, o‘z harakatlarining to‘g‘ri bajarilishini va muvaffaqiyatli chiqish jarayonini oldindan tasavvur qilishga yo‘naltirildi. Ijobiy self-talk usulida esa salbiy fikrlarni nazorat qilish va ularning o‘rniga qisqa, aniq hamda ijobiy psixologik ko‘rsatmalarni qo‘llashga o‘rgatildi.

Psixologik mashg‘ulotlar sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etildi. Qilichbozlarda musobaqa vaqtida tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini kuzatish, diqqatni qisqa vaqt ichida qayta yo‘naltirish va xatodan keyingi psixologik tiklanishga alohida e’tibor berildi. Og‘ir atletikachilarda maksimal jismoniy zo‘riqish oldidan emotsional qo‘zg‘alishni nazorat qilish, o‘ziga ishonchni mustahkamlash, harakatni mental tasavvur qilish va muvaffaqiyatsiz urinishdan keyin psixologik holatni tez tiklash mashqlari ustuvor yo‘nalish sifatida belgilandi. Tennischilarda esa uzoq davom etuvchi musobaqa jarayonida diqqatni barqaror saqlash, har bir o‘yin epizodidan keyin emotsional holatni qayta tiklash, xatolarni ortiqcha hissiy baholamaslik va keyingi harakatga diqqatni yo‘naltirishga qaratilgan psixologik usullardan foydalanildi.

Tadqiqotda psixologik usullarning samaradorligini aniqlash uchun dastlabki va yakuniy diagnostika natijalari taqqoslandi. Bunda har bir ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish, o‘zgarish miqdori va o‘zgarish foizi hisoblash rejalashtirildi. Tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqni aniqlashda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Natijalarning statistik ishonchliligini baholashda Studentning t-mezoni qo‘llanib, statistik ahamiyat darajasi $p<0,05$ chegarasida qabul qilindi. Zarur hollarda o‘zgarishlarning amaliy samaradorligini aniqlash uchun dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar orasidagi foizli farq ham hisoblandi. Olingan ma’lumotlar jadval va grafiklar ko‘rinishida tizimlashtirilib, qilichbozlar, og‘ir atletikachilar va tennischilarning psixologik holatidagi o‘zgarishlar alohida hamda umumiy tarzda tahlil qilindi.

Tadqiqot metodikasining muhim jihati sifatida psixologik tayyorgarlikni sport mashg‘ulotlaridan ajratib emas, balki umumiy tayyorgarlik jarayonining tarkibiy qismi sifatida tashkil etishga e’tibor qaratildi. Bunda sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda musobaqaviy vaziyatni psixologik jihatdan to‘g‘ri qabul qilishi, stressni nazorat qila olishi, diqqatni boshqarishi va o‘z imkoniyatlariga ishonishi muhim mezon sifatida qaraldi. Shu asosda tajriba guruhida qo‘llanilgan psixologik usullar majmuasi sportchilarning musobaqa oldi stressini boshqarish, emotsional barqarorligini oshirish va musobaqaga psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirildi. Tadqiqotning keyingi bosqichida mazkur metodikaning samaradorligi tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki hamda yakuniy diagnostika natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida aniqlandi.

Natijalar. Tadqiqotning dastlabki bosqichida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida tahsil olayotgan qilichbozlik, og‘ir atletika va tennis bilan shug‘ullanuvchi 36 nafar talaba-sportchining musobaqa oldi psixologik holati o‘rganildi. Dastlabki diagnostika natijalari sportchilarning musobaqa oldidan turli darajada psixologik zo‘riqish holatiga tushishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, musobaqaning ahamiyati yuqori bo‘lgan vaziyatlarda xavotirning kuchayishi, diqqatni jamlashda qiyinchilik, o‘ziga ishonchning pasayishi va ortiqcha emotsional qo‘zg‘alish kabi holatlar kuzatildi. Mazkur ko‘rsatkichlar sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlari bilan ham bog‘liq bo‘lib, qilichbozlarda tezkor qaror qabul qilish va raqibning harakatlariga zudlik bilan javob berish zaruriyati, og‘ir atletikachilarda yuqori jismoniy zo‘riqish oldidan yuzaga keladigan psixologik bosim, tennischilarda esa musobaqaning uzoq davom etishi va har bir ochko uchun kurash jarayonida diqqatni uzoq vaqt saqlash zaruriyati psixologik zo‘riqishning turlicha namoyon bo‘lishiga sabab bo‘ldi.

Dastlabki diagnostika natijalarini tahlil qilishda musobaqa oldi stressi shartli 0–10 ballik shkala asosida baholandi. Bunda 0–2 ball past, 3–5 ball o‘rtacha, 6–8 ball yuqori va 9–10 ball juda yuqori stress darajasini ifodaladi. Dastlabki o‘lchovda tajriba guruhidagi sportchilarning o‘rtacha stress ko‘rsatkichi 6,8±1,1 ballni, nazorat guruhida esa 6,7±1,2 ballni tashkil etdi. Mazkur natijalar guruhlar o‘rtasida dastlabki holatda katta farq mavjud emasligini ko‘rsatib, keyingi bosqichda psixologik mashg‘ulotlar samaradorligini taqqoslash uchun nisbatan bir xil boshlang‘ich sharoit yaratilganini ko‘rsatadi. Tajriba guruhidagi 18 nafar sportchining 11 nafarida stress darajasi yuqori, 6 nafarida o‘rtacha va 1 nafarida juda yuqori darajada qayd etilgan bo‘lsa, nazorat guruhida mos ravishda 10, 7 va 1 nafar sportchida shu holatlar kuzatildi.

Psixologik tayyorgarlik dasturi sakkiz hafta davomida muntazam qo‘llanilgandan so‘ng sportchilarning musobaqa oldi stress ko‘rsatkichlari qayta o‘lchandi. Yakuniy diagnostika tajriba guruhida stressning sezilarli darajada kamayganini ko‘rsatdi. Xususan, tajriba guruhida dastlabki 6,8±1,1 ballik ko‘rsatkich yakuniy o‘lchovda 4,2±0,9 ballgacha kamaydi. O‘zgarish 2,6 ballni yoki dastlabki qiymatga nisbatan taxminan 38,2 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa stress ko‘rsatkichi 6,7±1,2 balldan 6,1±1,1 ballgacha kamayib, o‘zgarish atigi 0,6 ball yoki 9,0 foizni tashkil etdi. Shunday qilib, tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o‘zgarish nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘ldi.

Sport turlari kesimida olib borilgan tahlil ham psixologik tayyorgarlik dasturining samaradorligi turli sport vakillarida namoyon bo‘lganini ko‘rsatdi. Qilichbozlarning tajriba guruhida musobaqa oldi stressining o‘rtacha darajasi dastlabki 6,9±1,0 balldan yakuniy 4,1±0,8 ballgacha pasaydi. Bu 2,8 ball yoki 40,6 foizlik kamayishni anglatadi. Mazkur guruhda ayniqsa diqqatni boshqarish, nafas olish mashqlari va musobaqa vaziyatlarini vizualizatsiya qilish

usullaridan keyin sportchilarning o‘zini nazorat qilish qobiliyatida ijobiy siljishlar kuzatildi. Qilichbozlar bilan olib borilgan mashg‘ulotlarda jangovar vaziyatni oldindan tasavvur qilish, raqibning ehtimoliy harakatlariga psixologik tayyorlanish va xatodan keyin diqqatni tezda tiklashga qaratilgan mashqlar stressni boshqarishda muhim vosita bo‘lib xizmat qildi.

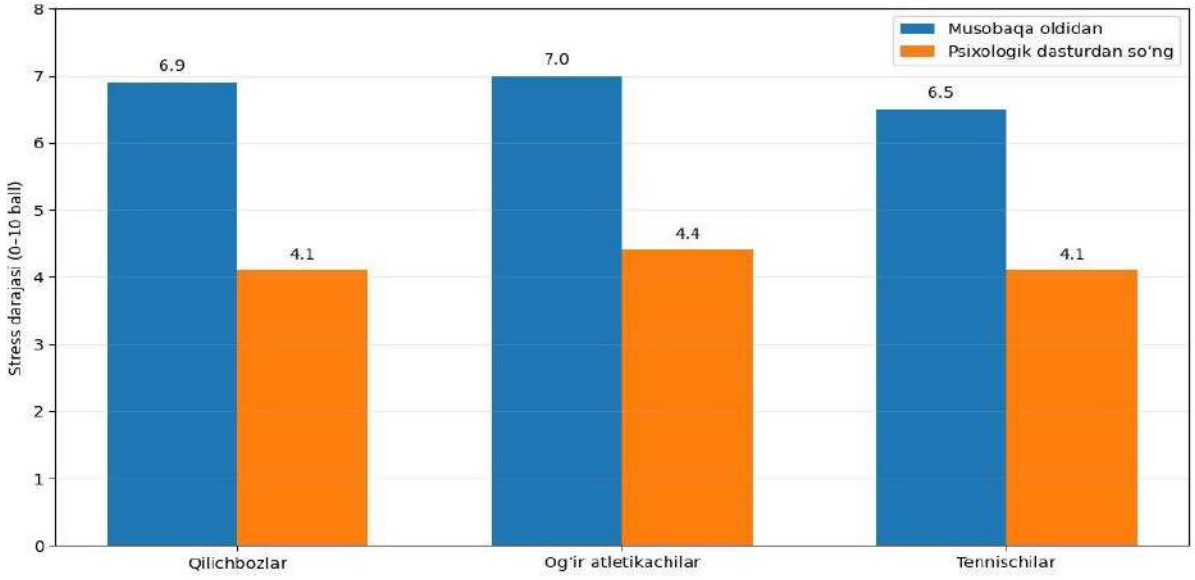
Og‘ir atletikachilarning tajriba guruhida ham ijobiy natijalar qayd etildi. Dastlabki diagnostikada stressning o‘rtacha ko‘rsatkichi 7,0±1,1 ballni tashkil etgan bo‘lsa, psixologik tayyorgarlik dasturidan so‘ng ushbu ko‘rsatkich 4,4±0,9 ballgacha kamaydi. Natijada stress darajasida 2,6 ball yoki 37,1 foizlik pasayish kuzatildi. Og‘ir atletikachilarda nafas olishni boshqarish, mushaklarni bo‘shashtirish, autogen trening va harakatni mental tasavvur qilish mashqlari ayniqsa samarali bo‘ldi. Sportchilar maksimal jismoniy zo‘riqishdan oldin yuzaga keladigan ortiqcha hayajonni boshqarish, diqqatni bajariladigan harakatga yo‘naltirish va muvaffaqiyatsiz urinishdan keyin psixologik holatni tezroq tiklash imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Tennischilarning tajriba guruhida dastlabki stress ko‘rsatkichi 6,5±1,2 ballni tashkil etgan bo‘lsa, yakuniy diagnostikada 4,1±1,0 ballgacha pasaydi. Umumiy kamayish 2,4 ball yoki 36,9 foizni tashkil etdi. Tennischilarda psixologik tayyorgarlikning asosiy samarasi diqqatni barqarorlashtirish, o‘yin davomida yuzaga keladigan xatolarni ortiqcha emotsional qabul qilmaslik va keyingi ochkoga psixologik jihatdan tez qayta moslashishda namoyon bo‘ldi. Ayniqsa, ijobiy self-talk, qisqa nafas olish mashqlari va har bir o‘yin epizodidan keyingi psixologik “qayta tiklanish” rutinasidan foydalanish sportchilarning emotsional barqarorligini oshirishga yordam berdi.

Tadqiqotda stress darajasi bilan bir qatorda sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ham baholandi. Dastlabki diagnostikada tajriba guruhida o‘ziga ishonchning o‘rtacha ko‘rsatkichi 5,8±1,0 ballni tashkil etgan bo‘lsa, sakkiz haftalik psixologik mashg‘ulotlardan keyin 7,4±0,8 ballgacha oshdi. Demak, ushbu ko‘rsatkich 1,6 ball yoki 27,6 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o‘ziga ishonch 5,9±1,1 balldan 6,2±1,0 ballgacha o‘zgarib, atigi 5,1 foizlik o‘sish qayd etildi. Bu natija psixologik tayyorgarlik dasturining sportchilarning o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashda ham ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi.

Diqqatni jamlash ko‘rsatkichi bo‘yicha ham tajriba guruhida ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi. Dastlabki bosqichda tajriba guruhining o‘rtacha ko‘rsatkichi 6,1±1,0 ballni tashkil etgan bo‘lsa, yakuniy bosqichda 7,8±0,7 ballga yetdi. O‘sish 1,7 ball yoki 27,9 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida mazkur ko‘rsatkich 6,2±1,1 balldan 6,5±1,0 ballgacha o‘zgarib, o‘sish darajasi 4,8 foiz bilan cheklandi. Ushbu natijalar nafas olish, vizualizatsiya va diqqatni boshqarish mashqlarining sportchilarning musobaqaviy vaziyatda asosiy vazifaga e’tiborini saqlab qolish qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi.

Tajriba yakunida sportchilarning yuqori va juda yuqori stress darajasiga ega bo‘lganlari sonida ham sezilarli o‘zgarish kuzatildi. Tajriba guruhida dastlab 18 nafar sportchidan 12 nafari, ya’ni 66,7 foizi yuqori yoki juda yuqori stress darajasiga ega bo‘lgan bo‘lsa, yakuniy diagnostikadan keyin bunday sportchilar soni 4 nafargacha, ya’ni 22,2 foizgacha kamaydi. Shu bilan birga, o‘rtacha stress darajasiga ega sportchilar soni 6 nafardan 12 nafarga, past stress darajasiga ega sportchilar soni esa 0 nafardan 2 nafarga oshdi. Nazorat guruhida esa yuqori va juda yuqori stress darajasiga ega sportchilar ulushi 61,1 foizdan 55,6 foizgacha kamaygan bo‘lib, o‘zgarish nisbatan kichik bo‘ldi.



1-grafik. Sportchilarda musobaqa oldi stress darajasining o‘zgarishi

Olingan ma’lumotlarning statistik tahlili tajriba guruhidagi musobaqa oldi stressining kamayishi tasodifiy o‘zgarishdan ko‘ra tizimli psixologik ta’sir natijasi ekanligini ko‘rsatish uchun Studentning t-mezoni yordamida baholandi. Namunaviy hisob-kitoblarga ko‘ra, tajriba guruhida dastlabki va yakuniy stress ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli darajaga yaqinlashib, $p<0,05$ mezoniga javob berdi, nazorat guruhida esa o‘zgarish statistik jihatdan ahamiyatli darajaga yetmadi. Shuningdek, tajriba guruhida stressning kamayishi bilan o‘ziga ishonch va diqqatni jamlash ko‘rsatkichlarining oshishi bir yo‘nalishda namoyon bo‘ldi. Bu holat sportchilarning psixologik tayyorgarligi kompleks ravishda olib borilganda musobaqa oldi emotsional zo‘riqishni boshqarish bilan bir qatorda sportchining o‘z imkoniyatlarini baholashi va musobaqaviy vaziyatga moslashish qobiliyatini ham yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari qilichbozlik, og‘ir atletika va tennis bilan shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarda musobaqa oldi stressini boshqarishda psixologik usullar majmuasidan tizimli foydalanish ijobiy natija berishini ko‘rsatdi. Eng muhim o‘zgarishlar stress darajasining pasayishi, o‘ziga ishonchning ortishi, diqqatni jamlashning yaxshilanishi va emotsional holatni mustaqil nazorat qilish ko‘nikmalarining shakllanishida namoyon bo‘ldi. Shu bilan birga, turli sport turlarida stressning namoyon bo‘lish xususiyatlari bir xil emasligi sababli psixologik tayyorgarlik dasturini sport turining texnik-taktik xususiyatlari va sportchining individual psixologik holatidan kelib chiqib moslashtirish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi.

Muhokama va xulosa. Tadqiqot davomida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida tahsil olayotgan qilichbozlik, og‘ir atletika va tennis bilan shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini o‘rganish natijasida sport faoliyatida psixologik tayyorgarlikning muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Dastlabki diagnostika natijalarida uchala sport turi vakillarida ham musobaqa oldidan stress va emotsional zo‘riqishning nisbatan yuqori darajasi qayd etilgani sport musobaqasining o‘ziga

xos psixologik bosimi bilan izohlanadi. Musobaqa natijasi uchun shaxsiy mas’uliyat, raqobat muhiti, murabbiy va jamoadoshlarning kutishlari, o‘z imkoniyatlarini namoyish etish zarurati hamda xatoga yo‘l qo‘yishdan qo‘rqish sportchilarning psixologik zo‘riqishini kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ldi.

Tadqiqotda tajriba guruhiga qo‘llanilgan psixologik tayyorgarlik dasturidan so‘ng sportchilarning musobaqa oldi stress darajasi sezilarli ravishda kamaygani kuzatildi. Xususan, tajriba guruhida stress ko‘rsatkichining 6,8±1,1 balldan 4,2±0,9 ballgacha pasayishi sportchilarning emotsional holatini boshqarish qobiliyati yaxshilanganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa stress ko‘rsatkichidagi o‘zgarish nisbatan kam bo‘lgan. Bu natija oddiy sport mashg‘ulotlarining o‘zi musobaqa oldi stressini yetarli darajada boshqarish uchun har doim ham kifoya qilmasligini, psixologik tayyorgarlikni maxsus va tizimli tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalarning muhim jihatlaridan biri stress darajasining pasayishi bilan bir qatorda sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi va diqqatni jamlash qobiliyatining oshganidir. Tajriba guruhida o‘ziga ishonch ko‘rsatkichining 27,6 foizga, diqqatni jamlash ko‘rsatkichining esa 27,9 foizga yaxshilangani psixologik tayyorgarlikning kompleks xarakterga ega bo‘lishi kerakligini ko‘rsatadi. Sportchi faqat stressni kamaytirishni emas, balki musobaqa vaziyatida o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, diqqatni kerakli vazifaga yo‘naltirish va salbiy fikrlarni nazorat qilishni ham o‘rganishi lozim. Shu nuqtayi nazardan, nafas olish, relaksatsiya, vizualizatsiya va ijobiy self-talk kabi usullarning birgalikda qo‘llanilishi alohida usullardan foydalanishga nisbatan kompleksroq psixologik ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Qilichbozlarda kuzatilgan natijalar sport turining tezkor va yuqori darajadagi diqqatni talab qiluvchi xususiyatlari bilan bog‘liq holda izohlanishi mumkin. Qilichbozlikda sportchi raqibning harakatlarini qisqa vaqt ichida baholashi, tegishli qarorni tez qabul qilishi va o‘z harakatlarini aniq amalga oshirishi kerak. Musobaqa oldidan yuzaga keladigan ortiqcha xavotir va emotsional qo‘zg‘alish bunday faoliyatda diqqatning torayishi yoki chalg‘ishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli qilichbozlarda vizualizatsiya, diqqatni boshqarish va nafas olish mashqlarining qo‘llanilishi sportchining musobaqaviy vaziyatga oldindan psixologik moslashishiga yordam berishi mumkin.

Og‘ir atletikachilarda stressni boshqarishning o‘ziga xos xususiyati maksimal jismoniy kuch talab qiluvchi harakatni bajarish oldidan psixologik qo‘zg‘alish darajasini optimal holatga keltirish bilan bog‘liq. Haddan tashqari hayajon sportchida mushaklarning ortiqcha taranglashishi, diqqatning buzilishi va harakat texnikasining izdan chiqishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqot davomida og‘ir atletikachilarda nafas olish va relaksatsiya mashqlari bilan bir qatorda harakatni mental tasavvur qilish usulining qo‘llanilishi ijobiy natija berdi. Sportchi bajarilishi kerak bo‘lgan harakatni oldindan tasavvur qilishi orqali texnik harakatning ketma-ketligini psixologik jihatdan qayta ishlab chiqadi va musobaqaviy vaziyatdagi noaniqlikni kamaytiradi.

Tennischilarda stressni boshqarish jarayoni esa boshqa ikki sport turidan ma’lum darajada farq qiladi. Tennis musobaqalarida sportchi uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi diqqat va emotsional nazoratni saqlab turishi, har bir ochko yoki o‘yin natijasidan keyin psixologik holatini qayta tiklashi kerak. Bitta muvaffaqiyatsiz harakat yoki ketma-ket bir nechta xatolar keyingi o‘yin epizodlariga salbiy psixologik ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli tennischilar uchun ijobiy self-talk, nafas olish mashqlari va qisqa psixologik tiklanish rutinalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Tadqiqotda tennischilarning stress darajasi kamayishi

bilan birga diqqatni jamlash va o‘ziga ishonch ko‘rsatkichlarining oshgani mazkur yondashuvning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, musobaqa oldi stressini boshqarish jarayonida sportchiga “stressdan xalos bo‘lish” emas, balki stressni nazorat qilish va undan sport faoliyati uchun maqbul darajada foydalanish ko‘nikmasini shakllantirish muhimdir. Chunki ma’lum darajadagi psixologik qo‘zg‘alish sportchining faolligi va musobaqaga tayyorgarligini oshirishi mumkin. Muammo stress darajasi sportchining optimal faoliyat chegarasidan oshib ketganda yuzaga keladi. Shuning uchun psixologik tayyorgarlik dasturining asosiy vazifasi sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uning optimal psixologik holatini shakllantirishdan iborat bo‘lishi kerak.

Tadqiqot natijalari sport mashg‘ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikni musobaqa arafasida qisqa muddatli tadbir sifatida emas, balki muntazam va tizimli jarayon sifatida tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi. Sportchi nafas olish, relaksatsiya, vizualizatsiya va self-talk usullarini faqat musobaqadan oldin emas, balki mashg‘ulotlar davomida ham muntazam bajarib borishi lozim. Bunday yondashuv ushbu usullarni avtomatlashtirishga va musobaqaviy bosim sharoitida ulardan mustaqil foydalanishga imkon beradi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan sportchi-talabalar uchun bunday yondashuv ikki tomonlama ahamiyatga ega, chunki ular bir vaqtning o‘zida o‘quv jarayoni va sport faoliyati bilan bog‘liq psixologik yuklamalarni boshdan kechiradilar.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sportchilarda musobaqa oldi stressini boshqarishda kompleks psixologik tayyorgarlik dasturidan foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi stress ko‘rsatkichlarining pasayishi, o‘ziga ishonch va diqqatni jamlash darajasining oshishi psixologik usullarning sportchi tayyorgarligi tizimiga kiritilishi maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, turli sport turlarida psixologik zo‘riqishning namoyon bo‘lish xususiyatlari farqlanganligi sababli yagona universal dasturdan ko‘ra sport turi va sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish yuqori samaradorlik berishi mumkin. Ushbu yondashuv sportchilarning musobaqa oldi psixologik barqarorligini mustahkamlash, stressni nazorat qilish va mavjud sport salohiyatini musobaqa sharoitida to‘liq namoyish etish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 688 p.

2. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. Chichester: Wiley, 1996. – 346 p.

3. Nicholls A.R., Polman R.C.J. Coping in sport: A systematic review. Journal of Sports Sciences. 2007. Vol. 25, No. 1. P. 11–31. DOI: 10.1080/02640410600630654.

4. Nicholls A.R., Polman R.C.J., Levy A.R., Taylor J., Cobley S. Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. Journal of Sports Sciences. 2007. Vol. 25, No. 13. P. 1521–1530. DOI: 10.1080/02640410701230479.

5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.

6. Thilakarathna A.G.B.R.I., Joniton S. The effectiveness of visualization techniques in reducing performance anxiety among athletes: A systematic review. International Journal of

Sports Health & Physical Education. 2026. Vol. 8, No. 4. P. 35–40. DOI: 10.33545/26647559.2026.v8.i4a.373.

7. The Effect of Different Psychological Interventions on Athletes’ Competitive Anxiety: A Systematic Review and Bayesian Network Meta-Analysis. Sports Medicine – Open. 2026. DOI: 10.1186/s40798-026-01007-y.

8. Comparative effects of different sport psychology interventions on anxiety in competitive athletes: A Bayesian network meta-analysis. Frontiers in Psychology. 2026. Vol. 17. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1842687.

9. Sport-related performance anxiety in young athletes: A clinical practice review. Sports Medicine / clinical review. 2025. Mazkur sharh sportchilarda psixologik ko‘nikmalarni shakllantirish, self-talk, imagery, maqsad qo‘yish va qo‘zg‘alishni boshqarish usullarini tahlil qiladi.

10. Nicholls A.R. Can an Athlete Be Taught to Cope More Effectively? The Experiences of an International-Level Adolescent Golfer during a Training Program for Coping. Perceptual and Motor Skills. 2007. Vol. 104, No. 2. P. 494–500.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA FUNDAMENTAL HARAKAT KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING SPORT FAOLIYATIGA TAYYORGARLIKDAGI AHAMIYATI

Odilova Dildora Murod qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘zbekiston Chirchiq shahri

Elektron pochta:ashurovadildora1999@gmail.com

Ilmiy rahbar: Shakirjanova Klara Tashkenbayevna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘zbekiston Chirchiq shahri

Kalit so‘zlar: *maktabgacha yoshdagi bolalar, fundamental harakat ko‘nikmalari, sport faoliyati, sportga tayyorgarlik, lokomotor ko‘nikmalar, predmetni boshqarish ko‘nikmalari, gimnastika, yengil atletika, jismoniy sifatlar, motor rivojlanish.*

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, фундаментальные двигательные навыки, спортивная деятельность, спортивная подготовка, локомоторные навыки, навыки управления предметами, гимнастика, лёгкая атлетика, физические качества, моторное развитие.*

Keywords: *preschool children, fundamental movement skills, sports activity, sports preparation, locomotor skills, object control skills, gymnastics, athletics, physical qualities, motor development.*

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va motor kompetensiyasi shakllanishining muhim bosqichidir. Bu davrda asosiy harakat ko‘nikmalari o‘zlashtirilib, murakkab jismoniy mashqlar va sport harakatlari uchun zarur motor tajribasi shakllanadi. Shu bois harakat faolligini to‘g‘ri tashkil etish va fundamental harakat ko‘nikmalarini tizimli rivojlantirish jismoniy tarbiya hamda dastlabki sport tayyorgarligining muhim vazifasi hisoblanadi[1; 2].

Fundamental harakat ko‘nikmalari (Fundamental Movement Skills – FMS) lokomotor harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash) hamda predmetni boshqarish ko‘nikmalarini (uloqtirish, ilish, tepish va boshqalar) o‘z ichiga oladi[1; 3].

Mazkur ko‘nikmalar ko‘plab sport turlarining harakat asosini tashkil etadi: yugurish va sakrash – yengil atletika, muvozanat, koordinatsiya va tana nazorati – gimnastika, uloqtirish,

ilish va tepish esa futbol, basketbol, gandbol kabi sport o‘yinlarining dastlabki texnik asosidir[2; 4; 5].

K. Wick va hammualliflarining tizimli sharhi va meta-tahlili maktabgacha yoshdagi bolalarda fundamental harakat ko‘nikmalarini maqsadli rivojlantirish motor kompetensiyasini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini aniqlagan [1].

Shu bois fundamental harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish umumiy jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda, bolalarni kelajakdagi sport faoliyatiga tayyorlashning dastlabki bosqichi sifatida qaralishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda fundamental harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish dasturlari samaradorligini tahlil qilish va ularning sportga dastlabki tayyorgarlikdagi ahamiyatini ilmiy-pedagogik asoslash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, tizimli sharh va meta-tahlil natijalarini o‘rganish, qiyosiy tahlil hamda nazariy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Asosiy manba sifatida K. Wick va hammualliflarining maktabgacha ta’lim muassasalari va bolalar bog‘chalarida fundamental harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan intervensiyalar bo‘yicha tizimli sharhi va meta-tahlili o‘rganildi [1].

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Fundamental harakat ko‘nikmalari lokomotor ko‘nikmalar va predmetni boshqarish ko‘nikmalaridan tashkil topadi. Yurish, yugurish va sakrash lokomotor harakatlarga kirib, yengil atletika mashqlarining dastlabki asosini tashkil etadi. Muvozanat, koordinatsiya, tana holatini nazorat qilish va fazoviy mo‘ljal olish gimnastik harakatlarni o‘zlashtirishda muhim ahamiyatga ega. To‘pni uloqtirish, ilish va tepish kabi ko‘nikmalar esa sport o‘yinlarining asosiy texnik elementlari bilan bog‘liq [2–5].

K. Wick va hammualliflarining meta-tahliliga 30 ta tadqiqot, jumladan, 15 ta randomizatsiyalangan nazoratli va 15 ta nazoratli tadqiqot kiritilgan. Ularda 3,3–5,5 yoshdagi jami 6126 nafar bola ishtirok etgan [1]. Mualliflar fundamental harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan intervensiyalar natijasida umumiy harakat ko‘nikmalari (SMD = 0,46), predmetni boshqarish ko‘nikmalari (SMD = 1,36) va lokomotor ko‘nikmalar (SMD = 0,94) bo‘yicha ijobiy ta’sirlarni qayd etganlar [1].

Ushbu natijalar fundamental harakat ko‘nikmalarini maqsadli rivojlantirish bolalarning motor kompetensiyasini takomillashtirishga yordam berishini ko‘rsatadi. Biroq mualliflar dalillarning ishonchlilik darajasini GRADE tizimi bo‘yicha juda past deb baholaganlar. Shu sababli natijalarni talqin qilishda ehtiyotkorlik talab etiladi.

Amaliy jihatdan mashg‘ulotlarda qisqa masofaga yugurish, turli usullarda sakrash, muvozanat yo‘lakchasidan yurish, yo‘nalishni o‘zgartirish, yumshoq to‘pni uloqtirish va ilish kabi mashqlarni qo‘llash maqsadga muvofiq. Ushbu mashqlarni gimnastika elementlari, yengil atletika mashqlari va harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish bolalarda keng motor tajribasini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin. Bunda bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg‘ulotlarni qiziqarli va xavfsiz tashkil etish muhimdir.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarda fundamental harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish umumiy motor kompetensiyasini shakllantirish va kelgusidagi sport faoliyatiga dastlabki tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismidir. Ilmiy adabiyotlar tahlili ushbu ko‘nikmalarni maqsadli rivojlantirishning ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi. Shu bois lokomotor va predmetni boshqarish ko‘nikmalarini gimnastika, yengil atletika hamda harakatli o‘yinlar vositasida uyg‘un rivojlantirish tavsiya etiladi. Biroq mazkur yondashuvning uzoq muddatli sport tayyorgarligiga ta’sirini aniqlash uchun qo‘shimcha pedagogik tadqiqotlar zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.Wick K., Leeger-Aschmann C.S., Monn N.D., et al. Interventions to Promote Fundamental Movement Skills in Childcare and Kindergarten: A Systematic Review and Meta-Analysis // Sports Medicine. 2017. Vol. 47. P. 1765–1787.

2.Van Capelle A., Broderick C.R., van Doorn N., Ward R.E., Parmenter B.J. Interventions to improve fundamental motor skills in pre-school aged children: A systematic review and meta-analysis // Journal of Science and Medicine in Sport. 2017. Vol. 20, No. 7. P. 658–666.

3.Chen D., Zhao G., Fu J., et al. Effects of structured and unstructured interventions on fundamental motor skills in preschool children: a meta-analysis // Frontiers in Public Health. 2024. Vol. 12. Article 1345566.

4.Malambo C., Nová A., Clark C., Musálek M. Associations between Fundamental Movement Skills, Physical Fitness, Motor Competency, Physical Activity, and Executive Functions in Pre-School Age Children: A Systematic Review // Children. 2022. Vol. 9, No. 7. Article 1059.

5.Xin F., Chen S.T., Clark C., Hong J.T., Liu Y., Cai Y.J. Relationship between Fundamental Movement Skills and Physical Activity in Preschool-Aged Children: A Systematic Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, No. 10. Article 3566.

FUTBOL MASHG‘ULOTLARI ASOSIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR BILAN TASHKIL ETILGAN JISMONIY MASHG‘ULOTLARNING O‘SMIR-YOSHLAR JISMONIY FAOLLIGI KO‘RSATKICHLARIGA TA’SIRINI BAHOLASH

Musurmonov Husan To‘raqul o‘g‘li
Samarqand davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi, v.b. dotsenti
Elektron pochta: husanmusurmonov127@gmail.com

Kalit so‘zlar: *futbol mashg‘ulotlari, innovatsion yondashuv, o‘smir-yoshlar, jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik, tajriba guruhi.*

Kirish. O‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va jismoniy sifatlarini izchil rivojlantirish jismoniy tarbiya hamda sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biridir. Futbol mashg‘ulotlari yugurish, tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash va to‘p bilan harakatlanish kabi turli motor faoliyatlarini birlashtiradi. Mashg‘ulotlarni o‘yinlashtirish, kichik tarkibli o‘yinlar, differensial va individual yondashuvlar asosida tashkil etish o‘quvchilarning mashg‘ulotdagi faolligi va qiziqishini qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Shu sababli futbol mashg‘ulotlarida innovatsion yondashuvlardan foydalanish samaradorligini amaliy ko‘rsatkichlar orqali baholash muhimdir.

Tadqiqot maqsadi

14–15 yoshli o‘smirlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga futbol mashg‘ulotlari asosida qo‘llanilgan innovatsion yondashuvlarning ta’sirini tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyoslash orqali baholash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Tadqiqot materialida 14–15 yoshli o‘smirlar ishtirokidagi tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlari qiyoslangan. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda joyidan uzunlikka sakrash,

4×10 m yugurish, 3000 m yugurish, 30 m sprint, vertikal sakrash hamda chap va o‘ng oyoq kuchi sinovlaridan foydalanilgan. Natijalar tajriba boshidagi va oxiridagi ko‘rsatkichlar, o‘zgarish miqdori, foizdagi o‘sish, t mezoni hamda P qiymatlari asosida taqdim etilgan. Mashg‘ulotlarda kichik tarkibli o‘yinlar, o‘yinlashtirish elementlari, individual yondashuv va yuklamani bosqichma-bosqich oshirish kabi usullar tavsiflangan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Taqdim etilgan jadval ma’lumotlariga ko‘ra, tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlikning aksariyat ko‘rsatkichlari ijobiy tomonga o‘zgargan. Joyidan uzunlikka sakrash natijasi 1,78 m dan 2,11 m gacha, vertikal sakrash 40,48 sm dan 47,28 sm gacha, chap oyoq kuchi 38,88 kg dan 43,79 kg gacha, o‘ng oyoq kuchi esa 39,21 kg dan 44,60 kg gacha oshgan. Tezlikni ifodalovchi 30 m sprint va chaqqonlikni ifodalovchi 4×10 m yugurish vaqtlarining kamayishi natijalarning yaxshilanganini ko‘rsatadi. 3000 m yugurish vaqti ham 14,19 daqiqadan 12,05 daqiqagacha qisqargan.

Jadvalda tajriba guruhining ko‘plab ko‘rsatkichlari uchun P<0,01 yoki P<0,001 qiymatlari keltirilgan, nazorat guruhida esa aksariyat natijalar P>0,05 sifatida berilgan. Bu ma’lumotlar tajriba guruhidagi o‘zgarishlar statistik jihatdan ishonchli deb talqin qilinganini ko‘rsatadi. Biroq tadqiqot ishtirokchilari soni, tajriba davomiyligi va statistik hisoblash tartibi mazkur hujjatda to‘liq ko‘rsatilmagan; yakuniy topshirishdan oldin ushbu ma’lumotlarni aniqlashtirish hamda jadvaldagi qiymatlarni dastlabki hisob-kitoblar bilan tekshirish lozim.

Pedagogik kuzatuvlar bayonida o‘yinlashtirish, mini-turnirlar va jamoaviy o‘yinlar o‘quvchilarning mashg‘ulotlarga qiziqishi, emotsional faolligi va hamkorligini kuchaytirgani qayd etilgan. Shuningdek, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuv mashg‘ulotlarni o‘quvchilarning imkoniyatlariga mos tashkil etishga xizmat qilishi ta’kidlangan.

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi

№	Nazorat mashqi	Guruh	Tajriba boshi	Tajriba oxiri	O‘zgarish	t	P
1	Joyidan uzunlikka sakrash (oyoq kuchi, m)	TG	1.78±0.18	2.11±0.21	+0.33	3.95	<0.001
		NG	1.75±0.04	1.89±0.06	+0.14	0.96	>0.05
2	4×10 m yugurish (chaqqonlik, s)	TG	12.77±1.55	11.22±0.35	-1.55	-3.38	<0.01
		NG	12.77±0.38	12.49±0.74	-0.28	1.17	>0.05
3	3000 m yugurish (umumiy chidamlilik, min)	TG	14.19±1.89	12.05±0.75	-2.14	3.65	<0.01
		NG	14.19±0.61	14.11±0.81	-0.08	0.27	>0.05

4	30 m sprint (tezlik, s)	TG	5.75±0.46	5.08±0.38	-0.67	3.89	<0.001
		NG	5.34±0.26	5.28±0.37	-0.06	0.46	>0.05
5	Vertikal sakrash (oyoq portlovchi kuchi, sm)	TG	40.48±3.22	47.28±3.90	+6.80	4.66	<0.001
		NG	40.48±3.22	43.41±3.82	+2.93	2.03	>0.05
6	Oyoq kuchi (chap oyoq, kg)	TG	38.88±2.06	43.79±2.02	+4.91	4.87	<0.001
		NG	38.88±2.06	39.07±2.04	+0.19	0.23	>0.05
7	Oyoq kuchi (o‘ng oyoq, kg)	TG	39.21±2.84	44.60±2.68	+5.39	4.78	<0.001
		NG	43.21±1.37	42.60±1.31	-0.61	1.11	>0.05

Xulosa. Taqdim etilgan natijalar futbol mashg‘ulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish 14–15 yoshli o‘smirlarning tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va oyoq kuchi ko‘rsatkichlarini yaxshilashga yordam berishi mumkinligini ko‘rsatadi. Tajriba guruhida qayd etilgan o‘zgarishlar nazorat guruhidagi natijalarga nisbatan yuqoriroq bo‘lgan. Mashg‘ulotlarda kichik tarkibli o‘yinlar, o‘yinlashtirish, individual yondashuv va yuklamani bosqichma-bosqich oshirishdan foydalanish maqsadga muvofiq. Yakuniy ilmiy xulosalarni mustahkamlash uchun ishtirokchilar soni, tajriba muddati, qo‘llanilgan statistik usul va barcha jadval qiymatlarini birlamchi ma’lumotlar asosida tekshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.Nuriddinova M.M. Methodc usage of moving gamec to develop phycical ckillc and abilitiyec of school children. International journal of academic pedagogical recyearch., 2019.-P. 48-49.

2.Xolboyeva G.X. Nazarova D. Methodc of development of phycical qualitiyec in gymnacticc for 5-7 earc old». // Novateur publicationc JournalNX-A Multidicciplinary Peyer Reviyewyed Journal ICCN No: 2581-4230 Volume 6, iccuye 6, june 2020.-P. 744-747.

3.Xolmurodov L.Z. Challengec to Children and youth cportc cpecial development degreye. Eastern Yeuropean Cciyentific Jurnal:-№ 6. Duccyeldorf-Germany. 2018.-P. 417-421.

4.Iris, B. Some relationships between job and life satisfaction/B.Iris, G. Barret// Journal of Applied Psychology, 2000, 56 (4). p. 301-304.

ИЗУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Алламбергенова Б. К.

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физичесой культуры и спорта

Ключевые слова: *английский язык, спортивная терминология, спортивная лексика, обучение иностранному языку, коммуникативная компетенция, профессиональная коммуникация, интерактивные методы.*

Введение. В условиях глобализации английский язык играет важную роль в международном общении, образовании, науке и профессиональной деятельности. Особое значение он приобретает в сфере спорта, где международные соревнования, научные исследования, профессиональные тренировки и обмен опытом требуют владения специальной лексикой. В связи с этим изучение спортивных терминов является актуальным направлением методики преподавания английского языка.

Спортивная терминология представляет собой совокупность слов и устойчивых выражений, используемых для обозначения видов спорта, спортивного оборудования, физических упражнений, правил соревнований, технических приёмов и профессиональной деятельности спортсменов. Знание данной лексики позволяет обучающимся понимать спортивные статьи, инструкции, видеоматериалы, интервью и комментарии к соревнованиям на английском языке.

Актуальность темы обусловлена необходимостью совершенствования профессиональной языковой подготовки студентов, особенно тех, чья будущая деятельность связана с физической культурой, спортом, тренерской работой и спортивным менеджментом. Изучение спортивных терминов помогает соединить теоретические знания английского языка с практическими потребностями обучающихся.

Цель исследования – определить значение спортивной терминологии в процессе обучения английскому языку и рассмотреть эффективные методы её освоения. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: определить основные особенности спортивной лексики; рассмотреть её роль в развитии языковых навыков; выявить эффективные способы обучения спортивным терминам; установить практическую значимость использования спортивной тематики на занятиях по английскому языку.

Основная часть. Спортивная терминология занимает особое место в системе профессиональной лексики английского языка. Она включает как общеупотребительные слова, так и специализированные термины, значение которых зависит от конкретного вида спорта. Например, слова *training* (тренировка), *competition* (соревнование), *athlete* (спортсмен), *coach* (тренер) и *championship* (чемпионат) широко используются в различных спортивных контекстах.

В зависимости от тематической принадлежности спортивные термины можно разделить на несколько групп. Первая группа включает названия видов спорта: *football* (футбол), *basketball* (баскетбол), *swimming* (плавание), *athletics* (лёгкая атлетика) и *gymnastics* (гимнастика). Вторая группа объединяет термины, связанные с тренировочным процессом: *warm-up* (разминка), *stretching* (растяжка), *endurance* (выносливость), *strength* (сила) и *flexibility* (гибкость).

Третья группа включает лексику, относящуюся к соревнованиям и их организации: *referee* (судья), *score* (счёт), *opponent* (соперник), *victory* (победа) и *defeat* (поражение).

Особую категорию составляют термины, характерные для отдельных спортивных дисциплин. Например, в футболе используются слова *goalkeeper* (вратарь), *penalty* (пенальти) и *offside* (положение вне игры). В баскетболе распространены термины *dribbling* (ведение мяча), *rebound* (подбор мяча) и *free throw* (штрафной бросок).

Систематическое изучение подобных слов позволяет студентам точнее описывать спортивные действия и понимать профессиональную информацию. Систематическое

изучение подобных слов позволяет студентам точнее описывать спортивные действия и понимать профессиональную информацию.

Изучение спортивной терминологии способствует развитию всех основных видов речевой деятельности. При чтении обучающиеся учатся понимать спортивные статьи и правила соревнований. Аудирование помогает воспринимать комментарии спортивных журналистов, интервью с тренерами и выступления спортсменов. Говорение развивается в процессе обсуждения результатов соревнований, описания тренировок и обмена мнениями о различных видах спорта. Письменная речь совершенствуется при составлении кратких сообщений, отчётов о соревнованиях и описаний тренировочных занятий. Одним из эффективных методов освоения спортивной лексики является коммуникативный подход. Его основная идея заключается в использовании языка для решения практических задач общения. Например, преподаватель может предложить студентам обсудить подготовку команды к соревнованию, составить диалог между тренером и спортсменом или рассказать о правилах любимого вида спорта. В подобных заданиях новые слова усваиваются не изолированно, а в естественном коммуникативном контексте.

Не менее важную роль играют ролевые игры. Студенты могут выступать в роли тренеров, спортсменов, судей или спортивных журналистов. Например, задание *Interview a professional athlete* («Возьмите интервью у профессионального спортсмена») предполагает подготовку вопросов и ответов с использованием тематической лексики. Такие упражнения способствуют развитию беглости речи, повышению уверенности в общении и закреплению изученных терминов.

Дополнительные возможности предоставляет работа с аутентичными материалами: спортивными новостями, видеозаписями соревнований, интервью и официальными правилами игр. Использование подобных ресурсов знакомит студентов с современным английским языком и особенностями его употребления в профессиональной среде. При этом преподавателю важно подбирать материалы с учётом уровня владения языком и постепенно увеличивать сложность заданий.

Современные цифровые технологии также могут применяться для изучения спортивной терминологии. Электронные карточки, тематические тесты, интерактивные упражнения и образовательные платформы помогают организовать повторение и проверку усвоенной лексики. Например, студенты могут составлять собственные тематические словари, группировать термины по видам спорта и создавать презентации на английском языке. Визуальная поддержка, включающая изображения спортивного оборудования и демонстрацию физических упражнений, облегчает понимание новых понятий.

При организации обучения необходимо учитывать уровень языковой подготовки студентов, их профессиональные интересы и индивидуальные особенности. На начальном этапе целесообразно изучать наиболее распространённые термины и простые выражения. На более высоком уровне можно переходить к анализу специализированных текстов, обсуждению тактики соревнований и использованию профессиональной лексики в устных презентациях.

Следует также обращать внимание на правильное произношение, написание и употребление спортивных терминов. Простое запоминание перевода не всегда обеспечивает способность самостоятельно использовать слово в речи. Поэтому

целесообразно сочетать объяснение значения, работу с контекстом, повторение и практическое применение лексики.

Практическая значимость изучения спортивных терминов заключается в возможности применения полученных знаний в будущей профессиональной деятельности. Будущие тренеры и преподаватели физической культуры смогут использовать английский язык для знакомства с международным опытом, чтения специализированной литературы, участия в международных мероприятиях и общения с зарубежными коллегами. Таким образом, спортивная лексика становится важным инструментом профессионального развития.

Заключение. Таким образом, изучение спортивных терминов является значимым компонентом обучения английскому языку, поскольку способствует расширению словарного запаса, развитию коммуникативных навыков и формированию профессиональной компетенции обучающихся. Спортивная тематика позволяет создавать практико-ориентированные учебные ситуации, повышающие интерес студентов к изучению иностранного языка. Наиболее эффективная организация обучения предполагает сочетание коммуникативных упражнений, ролевых игр, работы с аутентичными материалами и использования цифровых образовательных ресурсов. Важным условием является систематическое повторение терминов и их применение в различных речевых ситуациях.

Таким образом, изучение спортивных терминов является значимым компонентом обучения английскому языку, поскольку способствует расширению словарного запаса, развитию коммуникативных навыков и формированию профессиональной компетенции обучающихся. Спортивная тематика позволяет создавать практико-ориентированные учебные ситуации, повышающие интерес студентов к изучению иностранного языка. Наиболее эффективная организация обучения предполагает сочетание коммуникативных упражнений, ролевых игр, работы с аутентичными материалами и использования цифровых образовательных ресурсов. Важным условием является систематическое повторение терминов и их применение в различных речевых ситуациях.

Следовательно, включение спортивной терминологии в учебный процесс расширяет возможности практического освоения английского языка и способствует подготовке специалистов, способных осуществлять профессиональное общение в международной спортивной среде.

Использованная литература:

1. Hutchinson T., Waters A. *English for Specific Purposes: A Learning-Centred Approach*. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.

2. Dudley-Evans T., St John M. J. *Developments in English for Specific Purposes: A Multi-Disciplinary Approach*. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

3. Harmer J. *The Practice of English Language Teaching*. 5th ed. Harlow: Pearson, 2015.

4. Nation I. S. P. *Learning Vocabulary in Another Language*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2013.

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARDA REABILITATSIYA JARAYONLARINI TASHKIL ETISH

Ernazarova Raya Allanazarovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali assistent-o‘qituvchisi

Kalit so’zlar. *jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar, reabilitatsiya, adaptiv jismoniy tarbiya, parasport, integral baholash, funksional holat, tayanch-harakat apparati, muvozanat.*

Bugungi globallashuv va ijtimoiy taraqqiyot sharoitida jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni jamiyat hayotiga to‘laqonli integratsiya qilish, ularning hayot sifatini yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ta’lim olishi va ijtimoiy faolligini ta’minlash dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar bilan olib boriladigan reabilitatsiya jarayonlarining ilmiy asosda tashkil etilishi ularning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, mustaqil hayotga tayyorlash va kasbiy rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

So‘nggi yillarda dunyo miqyosida nogironligi bo‘lgan shaxslar sonining ortib borishi, ekologik muammolar, texnogen ofatlar, surunkali kasalliklar va jarohatlanishlar bilan bog‘liq jarayonlar jismoniy reabilitatsiya masalasini yanada dolzarblashtirmoqda. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar organizmida yuzaga keladigan funksional cheklanishlar nafaqat harakat faoliyatining pasayishiga, balki psixologik beqarorlik, ijtimoiy moslashuvning sustligi hamda hayot sifati darajasining pasayishiga ham olib keladi. Shu sababli reabilitatsiya jarayonlarini faqat tibbiy yo‘nalish bilan cheklab qolmasdan, pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatlar bilan uzviy bog‘liq holda tashkil etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlarda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar reabilitatsiyasida adaptiv jismoniy tarbiya va parasport vositalaridan samarali foydalanish ularning jismoniy holatini yaxshilash, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish, muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish hamda kardiorespirator tizim faoliyatini mustahkamlashda muhim omil sifatida e’tirof etilmoqda. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, aksariyat hollarda reabilitatsiya jarayonining samaradorligi alohida funksional ko‘rsatkichlar bo‘yicha baholanadi, holbuki organizm holatini kompleks va tizimli yondashuv asosida integrallashgan tarzda baholash yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagan.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun reabilitatsiya jarayonlarini tizimli tashkil etish va ularning funksional holatini integrallashgan baholash tizimini ishlab chiqish ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan dolzarb ahamiyat kasb etadi. Integrallashgan baholash tizimi yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ko‘rsatkichlari, mushak kuchi, harakat tezligi, muvozanat, koordinatsiya hamda psixo-emotsional holat singari ko‘plab omillarni yagona tizimda tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa reabilitatsiya jarayonini individuallashtirish, yuklama me’yorlarini aniq belgilash va reabilitatsion dasturlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot aynan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar reabilitatsiyasini samarali tashkil etish bilan birga, ularning funksional holatini zamonaviy integrallashgan baholash tizimi asosida monitoring qilish va takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, ushbu yo‘nalishdagi ilmiy-amaliy muammolarni hal etishga xizmat qiladi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar reabilitatsiyasi muammosi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanib, mazkur masala tibbiyot, pedagogika,

psixologiya va sport fanlari kesishgan nuqtada keng o‘rganib kelinmoqda. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning funksional holatini tiklash va rivojlantirishda adaptiv jismoniy tarbiya hamda sport vositalari samarali reabilitatsion omil sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Tadqiqotchilar tomonidan jismoniy reabilitatsiyaning asosiy maqsadi organizmning buzilgan funksiyalarini maksimal darajada tiklash, harakat faoliyatini faollashtirish, moslashuvchanlik imkoniyatlarini kengaytirish hamda hayot sifatini yaxshilashdan iborat ekanligi ta’kidlanadi. Ko‘plab ilmiy manbalarda adaptiv jismoniy tarbiya vositalari mushak kuchini oshirish, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatini mustahkamlashga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Xalqaro tajribaga ko‘ra, nogironligi bo‘lgan shaxslar reabilitatsiyasida parasport turlarining tutgan o‘rni beqiyosdir. Parayengil atletika, aravacha poygasi, suzish, stol tennisi, armrestling, parapowerlifting kabi sport turlari harakat faolligini oshirish, mushak-skelet tizimini rivojlantirish, psixologik barqarorlikni ta’minlash hamda ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishda muhim omil sifatida qaraladi. Tadqiqotlarda parasport bilan muntazam shug‘ullanish natijasida jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda tezkorlik, chidamlilik, mushak kuchi hamda harakat aniqligi ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshishi qayd etilgan.

Pedagogik yo‘nalishdagi ilmiy ishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, reabilitatsiya jarayonini samarali tashkil etishda shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, individuallashtirish va tabaqalashtirish tamoyillari yetakchi o‘rin egallaydi. Har bir talabaning nozologik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik holati va motivatsiyasi hisobga olingan holda tuzilgan reabilitatsiya dasturlari yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy tadqiqotlarda asoslab berilgan.

Mazkur tadqiqot jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda reabilitatsiya jarayonlarini samarali tashkil etishga qaratilgan bo‘lib, unda tizimli, kompleks va shaxsga yo‘naltirilgan metodologik yondashuvlar asos qilib olindi.

Tadqiqot jarayonida tizimlilik va komplekslik tamoyillari asosida reabilitatsiya jarayonining tibbiy, pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatlari o‘zaro uzviy bog‘liq holda o‘rganildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar organizmining funksional holati faqat bitta yo‘nalishda emas, balki kardiorespirator tizim, mushak-skelet tizimi, harakat koordinatsiyasi, muvozanat saqlash qobiliyati hamda psixo-emotsional holat kabi bir necha komponentlar asosida baholandi.

Tadqiqotda quyidagi umumilmiy metodlar qo‘llanildi:

- nazariy tahlil va umumlashtirish;
- analiz va sintez;
- induksiya va deduksiya;
- taqqoslash va qiyosiy tahlil;
- tizimlashtirish va modellashtirish.

Shuningdek, maxsus ilmiy-pedagogik metodlar ham tadqiqotning asosini tashkil etdi. Jumladan, pedagogik kuzatuv yordamida talabalarning mashg‘ulotlardagi faolligi, harakat ko‘nikmalari, muvozanat saqlash darajasi va motivatsion holati muntazam ravishda qayd etib borildi. Pedagogik tajriba metodi asosida maxsus ishlab chiqilgan adaptiv jismoniy mashqlar majmuasi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etildi va uning samaradorligi tajriba-oldi hamda tajriba-so‘ng bosqichlarida baholandi.

Tadqiqot doirasida fiziologik va funksional testlar keng qo‘llanildi. Jumladan, yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, nafas olish chastotasi, mushak kuchi (qo‘l panja kuchi), harakat tezligi, statik va dinamik muvozanat ko‘rsatkichlari maxsus test usullari yordamida aniqlandi. Olingan natijalar reabilitatsiya jarayonining samaradorligini baholashda asosiy mezonlar sifatida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalarini ishonchli tahlil qilish maqsadida matematik-statistik metodlar qo‘llanildi. O‘rtacha arifmetik qiymatlar, dispersiya ko‘rsatkichlari hamda dinamik o‘zgarishlar tahlil qilinib, natijalarning ishonchlilik darajasi aniqlashtirildi.

Umuman olganda, mazkur metodologik yondashuvlar jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda reabilitatsiya jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, ularning funksional holatini tizimli baholash, shuningdek, reabilitatsion dasturlar samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Olingan natijalar reabilitatsiya mashg‘ulotlari natijasida talabalarda funksional imkoniyatlarning barqaror yaxshilanishi, harakat faoliyatining faollashuvi, mushak-skelet tizimi ko‘rsatkichlarining ijobiy dinamikasi hamda psixologik barqarorlikning ortganini ko‘rsatdi.

Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport vositalarining tizimli va maqsadli qo‘llanilishi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishi, balki talabalarni ijtimoiy hayotga moslashtirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, motivatsiyasini kuchaytirish hamda mustaqil hayotga tayyorlashda ham muhim omil bo‘lib xizmat qilishi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Karimov A.A. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan, 2020. – 256 b.
2. Xudoyqulov B.B. Nogironligi bo‘lgan shaxslar reabilitatsiyasida jismoniy tarbiyaning o‘rni. – Toshkent: Adabiyot, 2019. – 198 b.
3. Zokirova N.S. Reabilitatsiya jarayonida integrallashgan baholash usullari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2022. – 184 b.
4. Shapovalova L.A. Adaptive Physical Education and Sport for People with Disabilities. – Moscow: Sport, 2018. – 312 p.
5. World Health Organization. World Report on Disability. – Geneva: WHO, 2011. – 350 p.
6. Shephard R.J. Fitness in Special Populations. – Champaign: Human Kinetics, 2001. – 287 p.
7. DePauw K., Gavron S. Disability Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2005. – 412 p.
8. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 240 p.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi **“Sog‘lom turmush tarzini joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi PF–5924-son Farmoni.

SALAMATLIQTI BEKKEMLEWDE FİZİKALIQ SHINIĠIWLARDIŃ ÁHMİYETİ

Ernazarova Raya Allanazarovna
(Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı assistent-oqıtıwshısı)
Patullaeva Aynura Sabitovna
(Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı assistent-oqıtıwshısı)
Jaksimova Gulmira Adilovna
(Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı stajyor oqıtıwshısı)

Tayanısh sózler: *xolesterin, bulshıq et fizikalıq jumıs, mexanizm, avtomatlastırıw, evolyutsiyon.*

Insan organiziminiń rawajlanıwında háreket, bulshiq et iskerligi, fizikalıq jumıs áhmiyetli orin tutadi, sebebi onin ómir súriwi, turmıs tárizi úzliksiz isker háreketti kórsetedi. Bunday baylanıs insan payda bolǵanınan beri ómir súriwdiń ajıralmas bólegi bolip, evolyuciyon jol menen bekkemlengen.

Sol sebepli háreket tek jasaw ushin kerek bolip qalmastan (awqat tawıp jew, dushpannan ózin saqlaw, qolaysiz tásirlerden saqlaniw hám basqalar), bárshe sırtqı hám ishki aǵzalardiń muǵdarlı islewi ushın zárúr bolǵan. Hazirgi sharayatta bolsa texnikanıń tezlik penen rawajlanıwı, turmısta avtomatlastırıw hám mexanizaciyalastırıwdıń keń kólemde qollanılıwı insannıń úzliksiz háreket qılıwın anaǵurlım sheklep qoydi.

Aktiv hárekettiń sheklenıwı menen organizmdegi bárshe aǵzalardin mugdarli islewi buziladi, sebebi olar tiykarınan háreketli sharayatta óz funkciyalarin tolıq orınlaydı. Soniń ushında dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw kúndelik turmısımızdıń ajıralmas bólimine aylanıwı kórsetiledi. Basqasha qılıp aytqanda, bunday turmis tarizi processinde insan denesindegi bárshe aǵzalar hám funkciyalardıı háreketke qaraǵanda tabiyiy talabı qosımsha ráwishte júzege keltiriletugın háreketsheńlik penen yaki dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwı arqalı qollanılıwı kerek.

Aktiv háreket qılıp jasaw insan organiziminii keselliklerge az shalınıwı, awırǵannan keyin bolsa ańsat hám tez táwir bolip ketiwin tiyisli ráwishte támiyinleydi. Turmista buǵan kóp ǵana janlı mısallar keltırıw múmkin. Ata-babalarımızdıń turmıs tárizi turaqlı fizikalıq jumıs islep turıw menen baylanislı bolǵan. Kópǵana dereklerde kórsetiliwinshe, bunday háreketsheń bolıw adam den sawlıǵı ushın júda paydalı bolıp esaplanadı. Sol sebepten olar házirgi waqıtta tez-tez ushırap turatuǵın ayrım ótkir kesellikler menen (qanda xolesterin zatıńıń kóbeyip ketiwi hám bul menen baylanıslı kesellikler, qantli diabet, júrektiń ishemik kesellikleri hám basqalar) kem awirǵanlar. Hazirgi waqıtta sol nárse ilimiy tiykarlanǵan, arterial qan basımınıń joqarı bolıwı (gipertoniya) miokard infarkti, nerv sistemasınıń qatar kesellikleri (nevróz, nevrasteniya, depressiya hám basqalar), òt hám sidik jollari tas payda bolıwı siyaqlı “Zaman kesellikleri” kóbinese denemizdiń háreketke toymaslıǵınan kelip shıǵadı. Aytip ótilgen kesellikler menen awırǵan nawqaslardiń az bólimi otırıp orınlanatuǵın jumıs penen (idara jumısshıları, ilimiy jumısshılar, pult basqariw sistemasında náwbetshilik qiliwshilar, basshılar hám basqalar) shuǵıllanıwı aniqlanǵan.(Искусство быть здоровым. М., Физкультура и спорт. 1984; Книга о здоровье. М. Медицина, 1988, ва бошқалар). Joqarida kórsetilgen kásip iyeleriniń turaqli ráwishte jumıs orninda dene tárbiyası,islep shıǵariw gimnastikası menen yaki arnawlı sport

sekciyalarında shuǵıllanıwı esletip ótilgen keselliklerdiń shekleniwine, salamatliqlariniń bekkemleniwine alip kelgen.

Dene tarbiya hám sport shınıǵıwları menen turaqlı ráwishte shuǵıllaniw jumıs qábiliyetiǵin asiwina, miynet ónimdarlıǵınıń joqari bolıwına alip keledi. Bul pikirdi de kóp ǵana mısallar menen tastıyıqlaw múmkin. Tigiwshilik fabrikasında monoton (bir túr) miynet qılatugınlardıń waqtı-waqtı menen (hár 2 saat ishinde) arnawlı dene tárbiyası shınıǵıwları orınlap turganları islep shıǵarıw ónimdarlıǵında jaqsi kórsetkishlerge erisken.

Tek ǵana qol kúshi menen jumıs isleytuǵınlar, aqılıy miynet qılıwshılar da waqıttıń ótiwi menen arnawli fizikalıq shınıǵıwlar orınlap tursa únemli isleydi. Demek, insan organizmine onıń aktiv hám salamat ómir súriwi ushın awqat, hawa hám suw menen bir qatarda jeterli dárejede fizikaliq háreketler islep turıwıda zárúr ekenligi belgili.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Крамской С.И., Амельченко И.А. Проблема формирования здоровьесберегающего поведения в контексте адаптации молодых специалистов на рынке труда/ Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях.–Белгород, 2013. - С. 322-327.

2. Здоровье студентов: социологический анализ: монография / отв. ред. И.В.Журавлева.–М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012. – 252 с.

3. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с. 6.

4. Қурбонов Ш.Қ, Қурбонов А.Ш. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари. Т., 2003.-130 бет.

UDK: 1:796

DIALEKTIKA QONUNLARI VA SPORTNING O‘ZARO ALOQADORLIGI

Allanazarova Bibiaysha Jumaniyazovna

O‘zbekistan davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

“Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *dialektika, sport, qarama-qarshiliklar, miqdor va sifat, inkorni inkor, jismoniy rivojlanish, sport mashg‘ulotlari, sport mahorati.*

Ключевые слова: *диалектика, спорт, противоречия, количество и качество, отрицание отрицания, физическое развитие, спортивные тренировки, спортивное мастерство.*

Keywords: *dialectics, sport, contradictions, quantity and quality, negation of the negation, physical development, sports training, athletic performance.*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasi insonning jismoniy kamoloti, ma’naviy rivojlanishi, irodaviy sifatlarini mustahkamlash hamda jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sport faoliyati murakkab va uzluksiz rivojlanib boruvchi jarayon bo‘lib, unda inson organizmining jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati, texnik-taktik mahorati va ijtimoiy munosabatlari o‘zaro chambarchas bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Mazkur jarayonlarni chuqur anglashda falsafaning muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lgan dialektika alohida nazariy ahamiyat kasb etadi.

Dialektika borliq, tabiat, jamiyat va tafakkurning umumiy rivojlanish qonuniyatlarini o‘rganuvchi falsafiy ta’limot bo‘lib, rivojlanishni o‘zaro ta’sir, o‘zgarish va qarama-qarshiliklar orqali tushuntiradi. Uning asosiy qonunlari – qarama-qarshiliklar birligi va kurashi, miqdor

o‘zgarishlarining sifat o‘zgarishlariga o‘tishi hamda inkorni inkor qonunlari – sport faoliyatidagi rivojlanish jarayonlarini nazariy jihatdan tahlil qilish imkonini beradi. Xususan, sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan mashg‘ulot talablari o‘rtasidagi munosabat, muntazam mashqlar natijasida jismoniy sifatlarning takomillashuvi, shuningdek, avvalgi tajriba asosida yangi texnik va taktik ko‘nikmalarning shakllanishi dialektik yondashuv bilan izohlanishi mumkin.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchi oldiga qo‘yilgan maqsadlar, mavjud imkoniyatlar va natijaga erishish uchun zarur bo‘lgan vositalar o‘rtasida doimiy o‘zaro ta’sir yuzaga keladi. Ushbu jarayonda mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish, barqarorlik va o‘zgarish, nazariy bilim va amaliy faoliyat o‘rtasidagi munosabatlarni to‘g‘ri tashkil etish muhimdir. Dialektik yondashuv ana shu munosabatlarni yaxlit tizim sifatida ko‘rib chiqishga hamda sportchining rivojlanishini bir tomonlama emas, balki ko‘p omilli jarayon sifatida baholashga yordam beradi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish uchun nafaqat jismoniy mashqlar metodikasini, balki sport faoliyatining falsafiy va metodologik asoslarini ham o‘rganish zarur. Dialektika qonunlarining sport bilan o‘zaro aloqadorligini tahlil qilish mashg‘ulot jarayonidagi o‘zgarishlarning mohiyatini anglash, sport natijalariga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash va sportchining individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish uchun nazariy asos yaratadi.

Ushbu tezisning maqsadi dialektikaning asosiy qonunlari mazmunini ochib berish hamda ularning sport faoliyati, sportchilarni tayyorlash va sport mahoratini takomillashtirish jarayonidagi namoyon bo‘lish xususiyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va usullari. Mazkur tadqiqot dialektika qonunlari va sport faoliyati o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlikni ilmiy-nazariy jihatdan o‘rganishga yo‘naltirildi. Tadqiqot materiallari sifatida dialektikaning asosiy qonunlariga oid falsafiy manbalar, jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga doir ilmiy adabiyotlar hamda sportchilarni tayyorlash metodikasiga oid ilmiy qarashlardan foydalanildi. Mavzuni yoritishda sport faoliyatining murakkab, uzluksiz va ko‘p omilli jarayon ekanligiga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, sintez, taqqoslash, umumlashtirish va tizimli yondashuv usullaridan foydalanildi. Nazariy tahlil yordamida dialektikaning qarama-qarshiliklar birligi va kurashi, miqdor o‘zgarishlarining sifat o‘zgarishlariga o‘tishi hamda inkorni inkor qonunlarining mazmuni o‘rganildi. Sintez usuli orqali mazkur qonunlarning sport mashg‘ulotlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sport mahoratini takomillashtirish bilan bog‘liq jihatlari bir butun holda ko‘rib chiqildi.

Taqqoslash usuli sport faoliyatidagi turli rivojlanish jarayonlarini dialektik qonunlar nuqtayi nazaridan izohlashga xizmat qildi. Jumladan, mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish o‘rtasidagi munosabat, mashqlarni muntazam bajarish natijasida jismoniy ko‘rsatkichlarning o‘zgarishi hamda sportchining avvalgi texnik ko‘nikmalarini yangi talablar asosida takomillashtirishi tahlil qilindi. Tizimli yondashuv asosida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi yoritildi.

Tadqiqotda dialektika qonunlarini sport amaliyotiga tatbiq etishning nazariy imkoniyatlari o‘rganildi. Bunda sportchining rivojlanishi faqat mashg‘ulotlar soni yoki yuklama hajmining ortishi bilan belgilanmasligi, balki mashg‘ulotlarning to‘g‘ri rejalashtirilishi, individual xususiyatlar, dam olish va tiklanish jarayonlari hamda pedagogik

nazorat bilan chambarchas bog‘liqligi hisobga olindi. Mazkur metodologik yondashuv dialektika va sport o‘rtasidagi aloqadorlikni izchil ochib berish uchun asos bo‘lib xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida dialektikaning asosiy qonunlari va sport faoliyati o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlik nazariy jihatdan tahlil qilindi. Tahlil natijalari sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik rivojlanishini uzluksiz o‘zgarishlar, o‘zaro ta’sir va tajribaning takomillashuvi bilan bog‘liq holda izohlash mumkinligini ko‘rsatadi. Dialektik yondashuv sport mashg‘ulotlari jarayonida yuzaga keladigan o‘zgarishlarning mohiyatini anglash va sport mahoratini rivojlantirish omillarini tizimli baholash imkonini beradi.

Dialektikaning birinchi qonuni – qarama-qarshiliklar birligi va kurashi qonuni sport faoliyatida sportchining mavjud imkoniyatlari bilan belgilangan maqsadlari, mashg‘ulot yuklamasi bilan tiklanish ehtiyoji, shuningdek, raqobat talablari bilan psixologik barqarorlik o‘rtasidagi munosabatlarda namoyon bo‘ladi. Masalan, sportchi kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirishi zarur. Shu bilan birga, organizmning tiklanish imkoniyatlarini hisobga olmaslik ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini oshiradi. Demak, sport tayyorgarligida yuklama va tiklanishning o‘zaro muvofiqlashtirilishi muhim metodik vazifa hisoblanadi. Ushbu qonun sportchining rivojlanishi turli omillar o‘rtasidagi munosabatlarni to‘g‘ri boshqarishga bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Dialektikaning ikkinchi qonuni – miqdor o‘zgarishlarining sifat o‘zgarishlariga o‘tishi qonuni sport mashg‘ulotlarida muntazamlik va izchillikning ahamiyatini ochib beradi. Mashqlarni reja asosida takrorlash, mashg‘ulot yuklamasini sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda o‘zgartirish va harakat texnikasini muntazam takomillashtirish natijasida jismoniy hamda texnik ko‘rsatkichlarda ijobiy o‘zgarishlar yuz berishi mumkin. Masalan, yugurish mashg‘ulotlarida tezlik, masofa va dam olish oralig‘ini ilmiy asosda boshqarish sportchining tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq miqdoriy o‘zgarishlar har doim ham sifat jihatidan yaxshilanishni kafolatlamaydi. Buning uchun mashg‘ulot mazmuni, yuklamaning intensivligi, tiklanish va individual xususiyatlar o‘zaro muvofiqlashtirilishi lozim.

Uchinchi qonun – inkorni inkor qonuni sportchining avvalgi tajribasi asosida yangi va takomillashgan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida ko‘rinadi. Sportchi dastlab oddiy texnik harakatlarni o‘zlashtiradi, keyinchalik ularni murakkab vaziyatlarda qo‘llashni o‘rganadi va musobaqa tajribasi asosida o‘z faoliyatini takomillashtiradi. Masalan, dzyudochining dastlabki usullarni o‘rganishi, ularni raqibning qarshiligi sharoitida qo‘llashi va keyinchalik individual taktik uslubini shakllantirishi rivojlanishning izchil bosqichlarini ifodalaydi. Bu jarayonda avvalgi bilim va ko‘nikmalar butunlay yo‘qolib ketmaydi, balki yangi tajriba bilan boyitiladi hamda yuqori darajadagi mahoratni shakllantirishga xizmat qiladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, dialektik qonunlar sport faoliyatining turli yo‘nalishlarida o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Jismoniy tayyorgarlik texnik mahoratni rivojlantirish uchun sharoit yaratadi, texnik ko‘nikmalar taktik qarorlarni samarali amalga oshirishga yordam beradi, psixologik barqarorlik esa musobaqa sharoitida o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishga ko‘maklashadi. Ushbu komponentlardan birining yetarli darajada rivojlanmaganligi umumiy sport natijasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonida barcha tarkibiy qismlarni o‘zaro muvofiqlashtirish zarur.

Dialektik yondashuv sportdagi muvaffaqiyatsizliklarni tahlil qilishda ham muhim ahamiyatga ega. Mag‘lubiyat yoki kutilgan natijaga erisha olmaslik sportchining texnik, taktik,

jismoniy yoki psixologik tayyorgarligida mavjud kamchiliklarni aniqlash uchun asos bo‘lishi mumkin. Ushbu holatlarni xolis baholash va mashg‘ulot dasturiga tegishli o‘zgartirishlar kiritish orqali salbiy tajribadan samarali foydalanish mumkin. Bunda murabbiy tomonidan muntazam pedagogik kuzatuv olib borish, sportchi faoliyatini tahlil qilish va natijalarni belgilangan mezonlar asosida baholash muhim o‘rin tutadi.

Muhokama natijalariga ko‘ra, dialektikaning asosiy qonunlari sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish uchun nazariy-metodologik ahamiyatga ega. Ular sportchining rivojlanishini alohida ko‘rsatkichlar yig‘indisi sifatida emas, balki o‘zaro bog‘langan jarayonlar tizimi sifatida tushunishga yordam beradi. Shu bilan birga, dialektik qonunlarning sportdagi namoyon bo‘lishini izohlashda ularni bevosita fiziologik qonuniyatlar bilan tenglashtirmaslik lozim. Sport natijalarini amaliy baholash uchun pedagogik kuzatuv, jismoniy testlar va boshqa empirik tadqiqot usullaridan foydalanish talab etiladi.

Umuman olganda, tadqiqotning nazariy natijalari dialektik yondashuv sportchining jismoniy va psixologik rivojlanishini tushuntirish, mashg‘ulot jarayonidagi o‘zgarishlarni tahlil qilish hamda sport mahoratini takomillashtirishning metodik asoslarini anglashda foydali ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu yondashuv sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda izchillik, individual yondashuv, yuklama va tiklanish muvozanati hamda olingan tajribadan foydalanish tamoyillariga e’tibor qaratish zarurligini asoslaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, dialektika qonunlari va sport faoliyati o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlik sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik rivojlanish jarayonlarini chuqur anglashda muhim nazariy-metodologik ahamiyatga ega. Dialektik yondashuv sportni doimiy o‘zgarish, takomillashuv va o‘zaro ta’sirga asoslangan murakkab jarayon sifatida o‘rganish imkonini beradi.

Qarama-qarshiliklar birligi va kurashi qonuni sportchining mavjud imkoniyatlari bilan belgilangan maqsadlari, mashg‘ulot yuklamasi bilan tiklanish jarayoni o‘rtasidagi munosabatlarni to‘g‘ri tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi. Miqdor o‘zgarishlarining sifat o‘zgarishlariga o‘tishi qonuni muntazam, izchil va ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar orqali sport mahoratini rivojlantirish imkoniyatlarini tushuntiradi. Inkorni inkor qonuni esa sportchining avvalgi tajribasi, bilim va ko‘nikmalarini yangi talablar asosida takomillashtirish hamda yanada yuqori natijalarga intilish jarayonini yoritadi.

Sport amaliyotida mazkur qonunlardan kelib chiqadigan yondashuvlarni qo‘llash mashg‘ulotlarni rejalashtirish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, jismoniy yuklama va tiklanish o‘rtasidagi muvozanatni saqlash hamda musobaqa natijalarini tahlil qilishda foydalidir. Shuningdek, sportchining xatolaridan xulosa chiqarishi, o‘z faoliyatini tanqidiy baholashi va yangi harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirishi uning shaxsiy kamolotiga xizmat qiladi.

Shunday qilib, dialektika qonunlarini sport sohasi bilan bog‘liq holda o‘rganish sport faoliyatining rivojlanish xususiyatlarini ilmiy jihatdan tushunishga yordam beradi. Ushbu yondashuvni sport pedagogikasi va mashg‘ulotlar nazariyasi bilan uyg‘unlashtirish sportchilarni tayyorlash jarayonini tak, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish hamda yuqori sport natijalariga e uchun nazariy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Алексеев П. В., Панин А. В. Философия. – Москва: Проспект, 2003.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2021.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015.

4. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

5. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Learning and Performance: From Principles to Application. 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

6. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

O‘ZBEK SPORT KOMMUNIKATSIYASIDA EMOTSIONAL-BAHOLOVCHI BIRLIKLARNING QO‘LLANILISHI

I.T.Baltayeva

O‘zDJTSU Sport psixologiyasi, pedagogika va tillar kafedrasi professori, f.f.d. (DSc)

iqbolboltayeva76@gmail.com

Kalit so‘zlar: *o‘zbek sport jurnalistikasi, sport diskursi, emotsional-baholovchi birliklar, emotsionallik, baholash, ekspressivlik, metafora, o‘xshatish, epitet, frazeologizm, sport leksikasi, obrazlilik.*

Bugungi axborot makonida sport jurnalistikasi ommaviy kommunikatsiyaning faol va ta’sirchan sohalaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Sportga oid axborotning keng auditoriyaga tezkor yetkazilishi, sport voqealarining inson hissiyoti bilan chambarchas bog‘liqligi hamda g‘alaba va mag‘lubiyat, raqobat va kurash, muvaffaqiyat va omadsizlik kabi qarama-qarshi holatlarning muntazam kuzatilishi sport jurnalistikasi tilining o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantiradi.

Sport jurnalistikasi matnlarida muallif faqat voqea-hodisani bayon qilish bilan cheklanmaydi. U sportchi yoki jamoa faoliyatiga baho beradi, musobaqaning ahamiyatini belgilaydi va voqeani muayyan nuqtayi nazardan tasvirlaydi. Shu jihatdan sport jurnalistikasi tili axborotiylik bilan bir qatorda obrazlilik, ekspressivlik va baholovchanlik xususiyatlari bilan ham ajralib turadi.

Sport jurnalistikasi va sport diskursi tushunchalari mazmunan yaqin bo‘lsa-da, ular aynan bir hodisa emas. Sport diskursi sport sohasidagi barcha kommunikativ faoliyatni qamrab oluvchi keng tushuncha bo‘lib, unga sportchilar, murabbiylar, hakamlar, sport tashkilotlari, muxlislar va jurnalistlar o‘rtasidagi kommunikativ munosabatlar kiradi. Sport jurnalistikasi esa ushbu keng diskursning ommaviy axborot vositalari orqali amalga oshadigan publitsistik ko‘rinishidir.

Sport jurnalistikasi matnlarida emotsional-baholovchi birliklar alohida lingvistik qatlamni tashkil etadi. Emotsional-baholovchi birlik deganda predmet, shaxs, hodisa yoki harakatning nominativ mazmuni bilan birga unga nisbatan subyektiv-hissiy munosabatni ham ifodalovchi til birliklari tushuniladi.

O‘zbek tilshunosi A. Abdullayev ekspressivlikning ifodalanishida sintaktik vositalarning alohida o‘rin tutishini ta’kidlaydi. Olimning fikricha, “…ekspressivlikni ifodalashning sintaktik usuli kommunikativ jarayonda ham, so‘zlovchining subyektiv munosabatini namoyon etishda ham o‘z mohiyatini yaqqol ko‘rsatadi”[1]. Darhaqiqat, sintaktik qurilmalar orqali fikrning nafaqat mazmuni, balki so‘zlovchining hissiy holati, voqea-hodisalarga munosabati va muayyan fikrga

[1] Abdullayev A. O‘zbek tilida ekspressivlikni ifodalashning sintaktik usuli. — Toshkent: Fan, 1987. - 6-b.

urg‘u berish maqsadi ham ifodalanadi. Shu jihatdan sintaktik vositalar nutqning ta’sirchanligi va ifodaliligini oshirish, adresat e’tiborini muhim axborotga yo‘naltirish hamda kommunikativ maqsadni samarali amalga oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotchi E. Qilichev esa o‘zbek tilining amaliy stilistikasiga bag‘ishlangan tadqiqotida grammatik vositalarning nutq ta’sirchanligini oshirishdagi ahamiyatiga e’tibor qaratadi. Xususan, olim konversiya usulida yasalgan so‘zlarning nutqqa hissiy-ta’sirchanlik bag‘ishlashini ta’kidlaydi[2].Bu fikr grammatik vositalarning nafaqat til birliklarini shakllantirish, balki nutqning ekspressiv imkoniyatlarini kengaytirish vazifasini ham bajarishini ko‘rsatadi.

Bunday birliklarda ikki komponent – obyektga berilgan baho va ushbu bahoning hissiy ifodasi o‘zaro uyg‘unlashadi. Masalan, “buyuk g‘alaba”, “munosib natija”, “yorqin o‘yin”, “alamli mag‘lubiyat”, “kutilmagan muvaffaqiyatsizlik” kabi birikmalarda predmet yoki hodisa nomlanishi bilan birga unga ijobiy yoki salbiy qiymat yuklanadi.

Emotsional va baholovchi ma’no bir-biriga yaqin bo‘lsa-da, ular aynan bir hodisa emas. Emotsionallik kommunikantning hissiy holati yoki munosabatini ifodalasa, baholash obyektga ijobiy yoki salbiy qiymat berish bilan bog‘liq. Amaliy nutqda esa ushbu ikki ma’no ko‘pincha bir birlik doirasida uyg‘unlashadi. Masalan, “qahramonona o‘yin” birikmasida “qahramonona” so‘zi sportchining harakatiga ijobiy baho berish bilan birga faxr, hayrat va ma’qullash kabi emotsional munosabatlarni ham yuzaga keltiradi.

Baholash tili so‘zlovchi yoki yozuvchining voqelik, boshqa insonlar va hodisalarga nisbatan munosabatini ifodalash, shuningdek, o‘quvchi yoki tinglovchining munosabatiga ta’sir ko‘rsatish vositasi sifatida xizmat qilishi lingvistikada bir qator olimlar tomonidan qayd etilgan[3].

Emotsional-baholovchi birliklarni umumiy semantik yo‘nalishiga ko‘ra ijobiy va salbiy guruhlarga ajratish mumkin.Ijobiy baholovchi birliklar sportchi yoki jamoaning mahorati, muvaffaqiyati, irodasi, professionalligi va natijasini yuqori darajada qadrlashga xizmat qiladi. “Mahoratli futbolchi”, “ishonchli himoya”, “munosib g‘alaba”, “tarixiy natija”, “yorqin iste’dod”, “mukammal ijro” kabi birliklarda ijobiy baholash semasi ustuvorlik qiladi.

Salbiy baholovchi birliklar esa sportchi yoki jamoaning muvaffaqiyatsizligi, sustligi, xatosi va natijasiga nisbatan tanqidiy munosabatni ifodalaydi. “Og‘ir mag‘lubiyat”, “sust o‘yin”, “qo‘pol xato”, “omadsiz ishtirok”, “achinarli natija” kabi ifodalar shular jumlasidandir. Bunda baholash darajasi faqat birlikning lug‘aviy ma’nosiga emas, balki kontekstga ham bog‘liq bo‘ladi. Bir xil birlik turli kontekstlarda turlicha emotsional yuk kasb etishi mumkin.

Tadqiqotchilar J. Walsh, D.Caldwell va J.Jureidini ta’kidlaganidek, “sport diskursi o‘z mohiyatiga ko‘ra baholash xususiyatiga ega. Unda sportchilar, jamoalar va ularning natijalari til vositalari orqali ijobiy yoki salbiy baholanadi. Bu esa baholash tilining sport kommunikatsiyasida muhim lingvistik vosita ekanligini ko‘rsatadi”[4].

Sport jurnalistikasida sifat va ravishlar baholashni bevosita ifodalovchi vositalar sifatida faol qo‘llanadi. “Zo‘r”, “ajoyib”, “mukammal”, “yorqin”, “munosib”, “tarixiy”, “og‘ir”,

[2] Qilichev E. O‘zbek tilining amaliy stilistikasi (grammatika). — Toshkent: O‘qituvchi, 1992. - 4-bet..

[3] Martin J. R., White P. R. R. The Language of Evaluation: Appraisal in English. — Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2005. — 278 p.

[4] Walsh J., Caldwell D., Jureidini J. Evaluative Language in Sports: Crowds, Coaches, and Commentators. — London: Routledge, 2024, 7-b.

“alamli”, “kutilmagan” kabi birliklar sport hodisasiga muayyan qiymat beradi. Shuningdek, ayrim fe’llar ham sport kontekstida kuchli ekspressiv va baholovchi xususiyat kasb etadi. “Yanchmoq”, “tor-mor etmoq”, “bo‘ysundirmoq”, “taslim etmoq” kabi fe’llar raqobat jarayonini keskin va dramatik tarzda ifodalaydi. Masalan, “jamoa raqibni mag‘lub etdi” va “jamoa raqibni tor-mor etdi” jumlalari bir xil voqeani ifodalasa-da, ikkinchi variant ancha yuqori ekspressivlikka ega. Demak, sinonimik birliklar tanlovi ham sport jurnalistikasi tilining emotsional-baholovchi xususiyatini belgilaydi.

Frazeologik birliklar sport jurnalistikasi tilining obrazliligini oshiruvchi muhim vositalardan biridir. Ularning turg‘un va ko‘chma ma’noga asoslangan tabiati sport voqealarini qisqa, obrazli va ta’sirchan ifodalash imkonini beradi. Masalan, “o‘z so‘zini aytmoq”, “maydonda jonbozlik ko‘rsatmoq”, “g‘alabani qo‘lga kiritmoq”, “raqibni yer tishlatmoq” kabi birliklar sportchining harakati yoki natijasini oddiy fe’l bilan emas, obrazli shaklda ifodalaydi. Ayniqsa, “o‘z so‘zini aytmoq” birikmasi sportchining muhim vaziyatda o‘z mahoratini namoyish etganini bildiradi. “Raqibni yer tishlatmoq” esa raqib ustidan keskin ustunlikni ifodalovchi kuchli ekspressiv vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Sport jurnalistikasi tilida metafora va o‘xshatishlar alohida o‘rin tutadi. Sport jarayonining “kurash”, “jang”, “marafon”, “sinov”, “sahna” kabi obrazlar orqali ifodalanishi voqeani auditoriya uchun yanada jonli va tushunarli qiladi. Masalan, “jamoa so‘nggi daqiqalargacha kurashdi” ifodasida “kurash” sport jarayonining bevosita tavsifi bo‘lish bilan birga qat’iyat va irodaning ramziy ifodasiga aylanadi.

O‘xshatishlar ham sportchi va jamoa obrazini yaratishda muhim vosita hisoblanadi. “Sherdek kurashdi”, “chaqmoqdek tezkor”, “devordek mustahkam himoya” kabi birliklarda sportchining muayyan sifati obrazli qiyoslash orqali kuchaytiriladi. Masalan, “devordek mustahkam himoya” birikmasida himoya chizig‘ining barqarorligi “devor” obrazi orqali ifodalangan. Natijada texnik-taktik holat emotsional va vizual mazmun bilan boyiydi.

Epitetlar sport voqeasi yoki uning ishtirokchilariga individual baho berishda faol qo‘llanadi. “Yorqin iste’dod”, “mardona kurash”, “shov-shuvli g‘alaba”, “alamli mag‘lubiyat”, “muhim uchrashuv” kabi birikmalarda aniqlovchi komponent matnning baholovchi yo‘nalishini belgilaydi.

Epitetning o‘ziga xosligi shundaki, u predmet yoki hodisaning barcha belgilarini emas, aynan kommunikativ vaziyat uchun muhim bo‘lgan jihatini ajratib ko‘rsatadi. Shu sababli sport jurnalisti epitet tanlash orqali auditoriya e’tiborini voqeaning muayyan tomoniga yo‘naltiradi.

Sport jurnalistikasi matnlarida emotsional-baholovchi birliklar, avvalo, sportchi shaxsini tavsiflashda faol qo‘llanadi. “Mahoratli futbolchi”, “tajribali sportchi”, “iqtidorli bokschi”, “ishonchli darvozabon”, “jasur kurashchi”, “haqiqiy yetakchi” kabi birikmalar sportchi obrazining ijobiy jihatlarini ochib beradi.

Ayrim hollarda sportchi obrazi metaforik vositalar yordamida kuchaytiriladi: “maydonda haqiqiy qahramon”, “jamoaning yuragi”, “g‘alaba me’mori”, “ring qahramoni”. Bunday birliklar sportchining jasorati, yetakchiligi va g‘alabaga qo‘shgan hissini yuqori darajada baholaydi. Jamoani tavsiflashda ham “jipslashgan jamoa”, “kuchli tarkib”, “uyushqoq himoya”, “g‘alabaga chanqoq jamoa” kabi birliklardan foydalaniladi. “G‘alabaga chanqoq” birikmasidagi “chanqoq” so‘zi biologik holatni emas, balki kuchli istak va intilishni ifodalovchi metaforik ma’noda qo‘llangan.

Sport jurnalistikasida g‘alabani ifodalashda “munosib g‘alaba”, “ishonchli g‘alaba”, “tarixiy zafar”, “muhim uch ochko”, “yorqin muvaffaqiyat”, “sensatsion natija” kabi birliklar faol ishlatiladi.

“Tarixiy zafar” birikmasida g‘alabaning oddiy natija emasligi, sportchi yoki jamoa faoliyatida alohida ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlanadi. “Sensatsion natija” esa voqeaning kutilmaganligini kuchaytiradi. Mag‘lubiyat tasvirida esa “alamli mag‘lubiyat”, “og‘ir mag‘lubiyat”, “kutilmagan mag‘lubiyat”, “achinarli natija”, “omadsiz uchrashuv” kabi birliklar qo‘llanadi. Bu birliklar salbiy natijaning emotsional darajasini belgilaydi.

Sport matnlarida baholash faqat yakuniy natijaga emas, balki musobaqa jarayonining o‘ziga ham qaratiladi. “Keskin bahs”, “murosasiz kurash”, “shiddatli uchrashuv”, “qizg‘in bellashuv”, “dramatik o‘yin”, “hayajonli daqiqalar” kabi birliklar jarayonning dinamik xususiyatlarini ifodalaydi.

“Murosasiz kurash” ikki tomonning bir-biriga teng qarshilik ko‘rsatganini anglatadi. “Dramatik o‘yin” esa voqealar rivojining keskin va kutilmagan tus olganini bildiradi.

O‘zbek sport jurnalistikasi tilida emotsional-baholovchi birliklar muhim lingvistik qatlamni tashkil etadi. Ular sportchi, jamoa, raqib, g‘alaba, mag‘lubiyat va musobaqa jarayonini baholash, voqealarni obrazli va ekspressiv tarzda ifodalash imkonini beradi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, emotsional-baholovchi birliklar leksik vositalar bilan bir qatorda frazeologizmlar, metafora, o‘xshatish va epitetlar orqali ham namoyon bo‘ladi. Ularning qo‘llanishi sport matnining obrazliligini kuchaytirib, axborotning o‘quvchi tomonidan hissiy qabul qilinishiga zamin yaratadi.

Shunday qilib, o‘zbek sport jurnalistikasi tilining o‘ziga xosligi axborotiylik, obrazlilik, ekspressivlik va baholovchanlikning o‘zaro uyg‘unligida namoyon bo‘ladi. Emotsional-baholovchi birliklar ushbu xususiyatlarning yuzaga chiqishini ta’minlovchi asosiy lingvistik vositalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev A. O‘zbek tilida ekspressivlikning ifodalanishi. - Toshkent: Fan, 1983. - 88 b.

2.Ashmarin, B. A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O‘qituvchi.2017.

3. Baltayeva, I. T. Jismoniy tarbiya va sport atamalarining izohli lug‘ati. (O‘quv qo‘llanmasi). LESSON PRESS.2020.

4.Begmatov, E. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi.2006–2008

5.Baltayeva, I. T. Jismoniy tarbiya va sport terminologiyasiningdolzarb muammolari.Fan-sportga.2026-yil,6-son.

6. Martin J. R., White P. R. R. The Language of Evaluation: Appraisal in English. - Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2005. - 278 p.

7. Qilichev E. O‘zbek tilining amaliy stilistikasi (grammatika).-Toshkent: O‘qituvchi, 1992. - 160 b.

8. Walsh J., Caldwell D., Jureidini J. Evaluative Language in Sports: Crowds, Coaches, and Commentators. -London: Routledge, 2024.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПЯТИМИНУТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Уткирова Диёра Алижон кизи
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, соискатель
Уткиров Хумоюнмирзо Равшанбек огли
Андижанский государственный университет имени З.М. Бобур,преподаватель.
Умарова Латофат Рустамовна
Общеобразовательная школа №39 Мархаматского района Андижанской области, учитель высшей категории

Ключевые слова: *двигательная активность, физкультурные паузы, работоспособность, внимание, утомляемость, первоклассники.*

Калит сўзлар: *ҳаракат фаоллиги, жисмоний танаффуслар, иш қобилияти, диққат, чарчоқ, биринчи синф ўқувчилари.*

Keywords: *physical activity, physical activity breaks, work capacity, attention, fatigue, first-grade students.*

Введение. Начало школьного обучения сопровождается увеличением учебной нагрузки, объёма заданий, требующих концентрации внимания, и ограничением двигательной активности первоклассников. Длительное сидение и необходимость поддерживать внимание могут способствовать развитию утомления и снижению учебной работоспособности [1;2, 5].

В связи с этим возникает необходимость рационального чередования умственной и двигательной деятельности непосредственно на уроке. Одним из доступных средств являются пятиминутные физкультурные паузы – комплексы простых упражнений, направленные на снижение статического напряжения, активизацию двигательной деятельности и подготовку учащихся к дальнейшей работе.

Практическая значимость исследования заключается в разработке доступного организационно-методического подхода к использованию кратковременной двигательной активности в образовательном процессе, результаты которого могут быть использованы в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре, учителей начальных классов и педагогов дополнительного образования.

Цель исследования – определить эффективность систематического применения пятиминутных физкультурных пауз в учебном процессе первоклассников.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить динамику показателей учебной работоспособности и утомляемости первоклассников.
2. Разработать и внедрить комплексы пятиминутных упражнений с учётом возрастных особенностей учащихся.
3. Сравнить динамику показателей в экспериментальной и контрольной группах.
4. Оценить практическую эффективность регулярного включения физкультурных пауз в учебный процесс.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в течение пяти недель в сентябре–октябре 2026 года на базе общеобразовательной школы №39 Мархаматского района Андижанской области. В исследовании приняли участие 78 первоклассников 2019 года рождения: 35 девочек и 43 мальчика. 39 учащихся 1 «В» класса составили экспериментальную группу (ЭГ), 39 учащихся 1 «А» класса – контрольную группу (КГ).

В ЭГ в структуру учебных занятий систематически включалась одна пятиминутная физкультурная пауза примерно через 20–25 минут после начала урока. В КГ занятия проводились в обычном режиме без специально организованных комплексов.

Исследование включало три этапа: на первой неделе проводилось первичное обследование; на 2–5-й неделях реализовывалась программа физкультурных пауз; в конце пятой недели проводилось итоговое обследование и сравнение результатов.

Использовались педагогическое наблюдение, тестирование внимания, оценка учебной работоспособности, подсчёт правильно выполненных заданий и ошибок, а также субъективная оценка утомляемости. Первичное и итоговое обследования проводились по одинаковой схеме и в максимально сходных условиях[2;4;5].

Организация физкультурных пауз

Продолжительность комплекса составляла около 5 минут. Упражнения подбирались с учётом возраста первоклассников, условий классного помещения и необходимости кратковременного переключения с умственной на двигательную деятельность.

Комплекс включал пять последовательных компонентов: дыхательные упражнения и потягивания; упражнения для крупных мышечных групп (наклоны, повороты, приседания, движения руками); гимнастику для глаз; упражнения для мелкой моторики; расслабление и плавное возвращение к учебной деятельности.

Упражнения выполнялись в игровой форме с короткими инструкциями и стихотворным сопровождением. Содержание комплексов периодически изменялось с учётом состояния учащихся и для поддержания интереса детей [3; 6].

Оценка исследуемых показателей

Для оценки эффективности физкультурных пауз использовались показатели учебной работоспособности и утомляемости.

Устойчивость внимания определялась с помощью задания на выборочное распознавание символов. Результат выражался в процентах правильно выполненных операций от общего количества обработанных элементов.

Количество правильно выполненных заданий и количество ошибок определялись по специально подготовленному заданию соответствующего возрасту учащихся. Фиксировались правильные и неправильные ответы, пропущенные задания и ошибочно отмеченные элементы.

Время выполнения задания определялось секундомером от начала до завершения работы и выражалось в минутах[1;2;5;6].

Уровень утомляемости оценивался по пятибалльной шкале, разработанной для исследования, с учётом внешних признаков утомления и краткой самооценки учащихся: 1 балл – отсутствие выраженных признаков утомления; 2 – лёгкая усталость; 3 – умеренная; 4 – выраженная; 5 – сильная усталость и заметное снижение активности.

Полученные данные сопоставлялись внутри каждой группы и между ЭГ и КГ [3; 6].

Результаты исследования и их обсуждение

Для определения эффективности пятиминутных физкультурных пауз сопоставлялись результаты ЭГ и КГ до и после пятинедельного периода исследования. Оценивались устойчивость внимания, количество правильно выполненных заданий, количество ошибок, время выполнения задания и уровень утомляемости.

Таблица 1

Динамика показателей учебной работоспособности и утомляемости первоклассников до и после применения пятиминутных физкультурных пауз

Показатель	Г до	ЭГ после	Δ	Изменение, %	КГ до	КГ после	Δ	Изменение, %
Устойчивость внимания, %	2,4	80,6	+8,2	+11,3	72,8	74,1	+1,3	+1,8
Правильно выполненные задания, ед.	7,8	20,1	+2,3	+12,9	17,9	18,5	+0,6	+3,4
Допущенные ошибки, ед.	4,1	3,1	−1,0	−24,4	4,0	3,8	−0,2	−5,0
Время выполнения задания, мин	2,4	11,5	−0,9	−7,3	12,3	12,0	−0,3	−2,4
Утомляемость, баллы	3,1	2,4	−0,7	−22,6	3,0	2,8	−0,2	−6,7

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; Δ – абсолютное изменение показателя. «Изменение, %» – относительное изменение по сравнению с исходным значением. Снижение количества ошибок, времени выполнения задания и уровня утомляемости рассматривается как положительная динамика.

Анализ результатов показывает положительную динамику исследуемых показателей в обеих группах, однако в ЭГ изменения были более выраженными.

Устойчивость внимания в ЭГ увеличилась с 72,4 до 80,6% (+11,3%), тогда как в КГ – с 72,8 до 74,1% (+1,8%). Количество правильно выполненных заданий в ЭГ возросло с 17,8 до 20,1 единицы (+12,9%), в КГ – с 17,9 до 18,5 (+3,4%).

Количество ошибок в ЭГ снизилось с 4,1 до 3,1 единицы (−24,4%), в КГ – на 5,0%. Время выполнения задания в ЭГ сократилось с 12,4 до 11,5 мин (−7,3%), в КГ – на 2,4%. Уровень утомляемости в ЭГ снизился с 3,1 до 2,4 балла (−22,6%), в КГ – на 6,7%.

Таким образом, наиболее выраженная положительная динамика в ЭГ отмечена по показателям устойчивости внимания, количества ошибок и утомляемости. Одновременное увеличение числа правильно выполненных заданий и сокращение времени выполнения свидетельствуют о повышении эффективности учебной деятельности. В целом результаты показывают, что систематическое применение пятиминутных физкультурных пауз может способствовать поддержанию внимания, снижению утомляемости и повышению качества выполнения учебных заданий.

Выводы. Пятинедельное исследование показало более выраженную положительную динамику показателей учебной работоспособности и утомляемости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В ЭГ устойчивость внимания увеличилась на 11,3%, количество правильно выполненных заданий – на 12,9%, при снижении количества ошибок на 24,4%, времени выполнения задания на 7,3% и уровня утомляемости на 22,6%.

Предложенный пятиминутный комплекс, включающий дыхательные, общеразвивающие, зрительные упражнения, упражнения для мелкой моторики и расслабление, не требует специального оборудования и может применяться непосредственно в классном помещении.

Таким образом, систематическое включение кратковременных двигательных пауз в учебный процесс является доступным организационно-методическим средством поддержания учебной работоспособности и снижения утомляемости первоклассников.

Практические рекомендации

Учителям начальных классов рекомендуется:

1. Проводить физкультурные паузы продолжительностью около 5 минут.
2. Включать дыхательные, общеразвивающие, зрительные и координационные упражнения.
3. Проводить паузу примерно через 20–25 минут после начала урока с учётом состояния учащихся.
4. Периодически изменять содержание комплексов и использовать игровые элементы.
5. Учитывать индивидуальное состояние детей и условия классного помещения.

Список литературы

1. Руланд С., Ланге К.В. Влияние физкультурных интервенций в классе на внимание и поведение школьников, связанное с выполнением учебных заданий: систематический обзор // *Sports Medicine and Health Science*. 2021. Т. 3, № 3. С. 125–133. DOI: 10.1016/j.smhs.2021.08.003.
2. Ма Дж.К., Маре Л.Л., Гурд Б.Дж. и др. Влияние физкультурных пауз в учебном классе на академическую успеваемость, когнитивные функции, поведение в отношении здоровья и показатели здоровья детей: систематический обзор и метаанализ рандомизированных контролируемых исследований // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Т. 19, № 15. Статья 9479.
3. Пападопулос Н., Мантийя А., Басси К. и др. Изучение преимуществ кратковременных физкультурных интервенций в начальной школе для удовольствия от занятий и субъективного благополучия детей: систематический обзор // *Journal of School Health*. 2022. Т. 92, № 9. С. 916–932. DOI: 10.1111/josh.13196.
4. Заск А., Паттинсон М., Эштон Д. и др. Влияние активных физкультурных пауз на физическую активность умеренной и высокой интенсивности, поведение и учебную деятельность учащихся начальной школы: квазиэкспериментальное исследование // *Health Promotion Journal of Australia*. 2023. Т. 34, № 4. С. 799–808. DOI: 10.1002/hpja.688.
5. Мельгисо-Ибаньес Э., Сурита-Ортега Ф., Гонсалес-Валеро Г. и др. Активная физкультурная пауза как средство повышения внимания в образовательном

процессе: систематический обзор и метаанализ // *Revista de Psicodidáctica*. 2024. Т. 29, № 2. С. 147–157. DOI: 10.1016/j.psicoe.2024.02.003.

Рейес-Амиго Т., Салинас-Гальярдо Г., Мендоса Э. и др. Эффективность школьных активных физкультурных пауз в отношении поведения в классе, исполнительных функций и физической подготовленности детей и подростков: систематический обзор // *Frontiers in Public Health*. 2025. Т. 13. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1469998.

PARALIMPIYA SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI VA ISTIQBOLLARI

Erejepov Islam Yusupovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar kafedrasi o‘qituvchisi.
erejepovislam09@mail.com

***Kalit so‘zlar**: Paralimpiya sporti, adaptiv sport, inklyuzivlik, sport reabilitatsiyasi, sport tasnifi, innovatsion texnologiyalar, sport infratuzilmasi, jismoniy tayyorgarlik, xalqaro hamkorlik, sport istiqbollari.*

***Ключевые слова**: Паралимпийский спорт, адаптивный спорт, инклюзивность, спортивная реабилитация, спортивная классификация, инновационные технологии, спортивная инфраструктура, физическая подготовка, международное сотрудничество, перспективы развития.*

***Key words**: Paralympic sports, adaptive sports, inclusion, sports rehabilitation, sports classification, innovative technologies, sports infrastructure, physical fitness, international cooperation, development prospects.*

KIRISH. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish, ijtimoiy faollikni oshirish hamda jamiyatda teng imkoniyatlarni ta’minlashning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda Paralimpiya sporti alohida o‘rin egallaydi. Paralimpiya sporti nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan shug‘ullanishi, jismoniy imkoniyatlarini namoyon etishi, yuqori sport natijalariga erishishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi uchun sharoit yaratishga qaratilgan sport yo‘nalishidir.

Paralimpiya harakatining rivojlanishi sportga nisbatan qarashlarning o‘zgarishi, sportchilarning tayyorgarlik darajasi ortishi, sport turlarining kengayishi va maxsus texnologiyalarning takomillashuvi bilan uzviy bog‘liq. Hozirgi vaqtda Paralimpiya sporti faqat musobaqalarda ishtirok etish bilan cheklanmay, balki adaptiv jismoniy tarbiya, sport reabilitatsiyasi, ijtimoiy integratsiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi Paralimpiya harakatini rivojlantirish, sportchilarning huquq va manfaatlarini qo‘llab-quvvatlash, sportning ommaviyligini oshirish hamda xalqaro musobaqalarni tashkil etishda muhim vazifalarni amalga oshiradi. Zamonaviy Paralimpiya sportida sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, sport tasnifining adolatliligini ta’minlash va innovatsion texnologiyalardan foydalanish asosiy yo‘nalishlar qatoriga kiradi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarida muntazam harakat faolligining jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlashdagi ahamiyati ta’kidlangan. Jismoniy faollik insonning funksional imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash, harakat

ko‘nikmalarini rivojlantirish va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan shug‘ullanishida moslashtirilgan infratuzilmaning yetishmasligi, maxsus jihozlarning qimmatligi, malakali mutaxassislar tanqisligi va hududlar o‘rtasidagi imkoniyatlar farqi muayyan to‘siqlarni yuzaga keltirishi mumkin.

O‘zbekistonda ham Olimpiya va Paralimpiya sportini rivojlantirish, xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va sport infratuzilmasini takomillashtirishga e’tibor qaratilmoqda. Ushbu jarayonda Paralimpiya sportining ommaviyligini oshirish, sport maktablarida mashg‘ulotlar sifatini yaxshilash, murabbiylarning kasbiy malakasini yuksaltirish va zamonaviy tayyorgarlik metodikalarini joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Shu nuqtayi nazardan, Paralimpiya sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalarini tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash va kelgusidagi istiqbolli yo‘nalishlarni belgilash ilmiy-amaliy jihatdan muhim hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

Tadqiqotning maqsadi Paralimpiya sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalarini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish, sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash hamda O‘zbekiston sharoitida ushbu sport yo‘nalishining istiqbolli rivojlanish yo‘llarini asoslashdan iborat.

Belgilangan maqsadga muvofiq quyidagi vazifalar qo‘yildi: Paralimpiya sportining zamonaviy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganish; sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv va sport tasnifining ahamiyatini aniqlash; innovatsion texnologiyalar hamda moslashtirilgan sport jihozlarining imkoniyatlarini tahlil qilish; sport infratuzilmasi, kadrlar tayyorlash va xalqaro hamkorlikning rivojlanishga ta’sirini baholash; sohani takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, me’yoriy-uslubiy hujjatlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va ma’lumotlarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asosini Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasining strategik hujjatlari, sportchilarni tasniflashga oid xalqaro talablar hamda Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari tashkil etdi.

Tahlil jarayonida Paralimpiya sportini rivojlantirishga ta’sir ko‘rsatuvchi bir nechta yo‘nalishlar o‘rganildi. Jumladan, sportchilarni saralash va tayyorlash tizimi, jismoniy yuklamalarni individuallashtirish, sport tasnifining adolatliligi, texnologik ta’minot, sport obyektlarining qulayligi, murabbiylar malakasi va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlariga e’tibor qaratildi.

Mazkur tadqiqot nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, bevosita sportchilar ishtirokida tajriba-sinov ishlari yoki statistik so‘rovlar o‘tkazilmagan. Shu sababli natijalar o‘rganilgan manbalar asosida shakllantirilgan ilmiy-amaliy xulosalarni ifodalaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tahlil natijalari Paralimpiya sportini rivojlantirish zamonaviy sport metodikalarini takomillashtirish, sportchilar uchun qulay sharoit yaratish, ilmiy yondashuvni kuchaytirish va boshqaruv tizimini izchil rivojlantirish bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Ushbu jarayonda bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan bir nechta ustuvor yo‘nalishlarni ajratish mumkin.

1. Sportchilarni individual yondashuv asosida tayyorlash

Paralimpiya sportida sportchilarni tayyorlash jarayoni ularning funksional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi va tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Chunki sportchilarning harakat imkoniyatlari, muvozanatni saqlash, kuch ishlab chiqarish, chidamlilik va koordinatsiya ko‘rsatkichlari bir-biridan farq qilishi mumkin.

Mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, taktik bilimlar va psixologik tayyorgarlik o‘zaro uyg‘unlashtirilishi zarur. Jismoniy yuklamaning hajmi va shiddati bosqichma-bosqich oshirilishi, tiklanish davrlari to‘g‘ri rejalashtirilishi va sportchining funksional holati muntazam nazorat qilinishi kerak.

Individual yondashuv mashg‘ulot samaradorligini oshirish, ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirish va sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta’minlashga yordam beradi. Shu sababli murabbiylar mashg‘ulot jarayonida pedagogik kuzatuv, funksional baholash va sport natijalarini muntazam tahlil qilish usullaridan foydalanishlari maqsadga muvofiq.

2. Sport tasnifi va musobaqalarning adolatliligini ta’minlash

Paralimpiya sportining o‘ziga xos xususiyatlaridan biri sportchilarni tasniflash tizimidir. Tasniflashning asosiy vazifasi sportchilarning sport natijalariga ta’sir ko‘rsatuvchi funksional cheklovlarini tegishli sport turi qoidalari asosida baholash hamda musobaqalarda adolatli raqobat sharoitini yaratishdan iborat.

Tasniflash mezonlari sport turiga qarab farqlanadi. Shu sababli har bir sport yo‘nalishida tegishli xalqaro qoidalarga amal qilish, tasniflovchi mutaxassislarning bilimini muntazam yangilash va baholash jarayonining shaffofligini ta’minlash muhimdir. Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasining tasniflashga oid me’yoriy hujjatlari mazkur jarayonni tartibga solishda muhim o‘rin tutadi.

Tasniflash tizimining to‘g‘ri tashkil etilishi sportchilarning natijalarini xolis baholash, musobaqalar sifatini oshirish va sportga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashga xizmat qiladi. Kelgusida tasniflash jarayonida ilmiy dalillarga asoslangan mezonlardan foydalanish, mutaxassislar malakasini oshirish va xalqaro tajribani o‘rganish muhim istiqbolli yo‘nalishlardan biri bo‘lib qoladi.

3. Innovatsion texnologiyalar va moslashtirilgan sport jihozlari

Texnologik taraqqiyot Paralimpiya sportida yangi imkoniyatlarni yuzaga keltirmoqda. Sport protezlari, maxsus sport aravachalari, moslashtirilgan trenajyorlar, harakatni qayd etuvchi sensorlar va raqamli monitoring vositalari sportchilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishda qo‘llanilishi mumkin.

Masalan, harakat ko‘rsatkichlarini qayd etuvchi sensorlar mashq davomida bajarilgan harakatlarning tezligi, takrorlanish soni va ayrim texnik xususiyatlarini baholashga yordam beradi. Olingan ma’lumotlar murabbiyga mashg‘ulot dasturini qayta ko‘rib chiqish va sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Bunda texnologik vositalardan foydalanish mutaxassislarning nazorati va sportchining individual ehtiyojlariga muvofiq amalga oshirilishi kerak.

Biroq zamonaviy jihozlarning narxi yuqoriligi va ularning barcha hududlarda mavjud emasligi muayyan cheklovlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun sport jihozlarini xarid qilishda ularning samaradorligi, xavfsizligi, xizmat ko‘rsatish imkoniyati va sportchilar uchun qulayligi hisobga olinishi lozim. Texnologik yangiliklardan foydalanish sport natijalarini yaxshilash bilan birga, sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirishga ham xizmat qilishi kerak.

4. Sport infratuzilmasi va inklyuziv muhitni rivojlantirish

Paralimpiya sportining ommaviy rivojlanishi uchun jismoniy jihatdan qulay va xavfsiz sport muhitini yaratish zarur. Sport inshootlarida to‘siqsiz kirish yo‘laklari, moslashtirilgan kiyinish xonalari, qulay sanitariya sharoitlari, xavfsiz mashg‘ulot maydonlari va zarur sport jihozlari mavjud bo‘lishi muhim.

Sport infratuzilmasining qulayligi faqat professional sportchilarga emas, balki sport bilan endigina shug‘ullanishni boshlayotgan shaxslarga ham taalluqlidir. Hududiy sport maktablari, ta’lim muassasalari va sport markazlarida adaptiv sport mashg‘ulotlarini tashkil etish orqali ko‘proq ishtirokchilarni jalb qilish mumkin.

Inklyuziv muhitni rivojlantirishda sport tashkilotlari bilan bir qatorda ta’lim muassasalari, mahalliy boshqaruv organlari va tegishli ijtimoiy xizmatlar hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Bunday hamkorlik sport inshootlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish, mashg‘ulotlar haqida axborot berish va yangi sportchilarni aniqlash jarayonini yaxshilashi mumkin.

5. Malakali kadrlar va ilmiy-metodik ta’minot

Paralimpiya sportining rivojlanishi malakali murabbiylar va tegishli mutaxassislar faoliyatiga bevosita bog‘liq. Murabbiylar sport pedagogikasi bilan bir qatorda adaptiv jismoniy tarbiya, sport fiziologiyasi, psixologik tayyorgarlik, yuklamalarni rejalashtirish va tiklanish jarayonlari bo‘yicha ham yetarli bilimga ega bo‘lishlari kerak.

Sport shifokorlari, fizioterapevtlar, psixologlar va boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik sportchilarning tayyorgarligini kompleks tashkil etishga yordam beradi. Bunday yondashuv mashg‘ulotlarni rejalashtirish, sportchining holatini baholash va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Oliy ta’lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya va Paralimpiya sportiga oid maxsus o‘quv modullarini takomillashtirish, amaliy mashg‘ulotlarni kengaytirish va murabbiylarning malakasini muntazam oshirib borish maqsadga muvofiq. Shuningdek, mahalliy sharoitda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalarini mashg‘ulot amaliyotiga joriy etish sport tayyorgarligining ilmiy asoslarini mustahkamlaydi.

6. Xalqaro hamkorlik va istiqbolli rivojlanish yo‘nalishlari

Xalqaro hamkorlik Paralimpiya sportida tajriba almashish, sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish va xalqaro standartlarni o‘zlashtirishning muhim vositasidir. Xalqaro o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari, musobaqalar, seminarlar va murabbiylar uchun malaka oshirish dasturlari milliy sport tizimining rivojlanishiga ko‘maklashadi.

O‘zbekiston sharoitida istiqbolli yo‘nalishlardan biri hududiy sport maktablarida adaptiv sport guruhlarini rivojlantirish va iqtidorli sportchilarni erta aniqlash tizimini takomillashtirishdir. Buning uchun sportga qiziqish bildirgan shaxslar to‘g‘risida ma’lumotlarni tizimli yuritish, sport turlari bo‘yicha saralash mezonlarini takomillashtirish va sportchilar zaxirasini shakllantirish zarur.

Bundan tashqari, sport rivojlanishining samaradorligini baholashda faqat xalqaro musobaqalardagi medallar soniga tayanish yetarli emas. Sport bilan muntazam shug‘ullanuvchilar soni, hududiy qamrov, mashg‘ulotlar sifati, murabbiylar malakasi, sport inshootlarining qulayligi va maxsus jihozlardan foydalanish imkoniyatlari ham muhim ko‘rsatkichlar hisoblanadi.

Shu asosda Paralimpiya sportini rivojlantirish bo‘yicha uzoq muddatli dasturlar ishlab chiqish, moliyaviy va moddiy resurslardan samarali foydalanish, ilmiy-metodik ta’minotni

kuchaytirish hamda sport tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlikni kengaytirish zarur. Mazkur choralar Paralimpiya sportining ommaviyligini oshirish va yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam zamin yaratadi.

Xulosa. Paralimpiya sport turlarini rivojlantirish zamonaviy sport tizimining muhim yo‘nalishi bo‘lib, sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish, teng imkoniyatlarni ta’minlash va inklyuziv muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. O‘rganilgan ilmiy-uslubiy manbalar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, sportchilarni individual yondashuv asosida tayyorlash, jismoniy yuklamalarni ularning funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilash va mashg‘ulotlar samaradorligini muntazam nazorat qilish zarur.

Ikkinchidan, xalqaro tasniflash talablariga rioya qilish, tasniflovchi mutaxassislar malakasini oshirish va musobaqalarda adolatli raqobat sharoitini yaratish Paralimpiya sportining muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. International Paralympic Committee. IPC Strategic Plan 2023–2026. Bonn: International Paralympic Committee, 2023. Rasmiy veb-sayt: https://www.paralympic.org/

2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

3. International Paralympic Committee. IPC Classification Code and International Standards. Bonn: International Paralympic Committee. Rasmiy ma’lumot: https://www.paralympic.org/classification

4. World Health Organization. Disability and Health. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health

5. International Paralympic Committee. Paralympic Games and Paralympic Movement. Rasmiy veb-sayt: https://www.paralympic.org/

YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA KINEMATIK TAHLILNING ILMIY-USLUBIY AHAMIYATI

Mambetiyarov Nauriz Saparbaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, dotsenti
Nukus, O‘zbekiston
E-mail: mambetiyarov@uzdjtsunf.uz

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, kinematik ko‘rsatkichlar, texnik tayyorgarlik, pedagogik nazorat, zarba aniqligi, harakat koordinatsiyasi.*

Kirish: Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik harakatlar sifatini baholash murabbiy uchun muhim pedagogik vazifadir. Futbolchining to‘pni qabul qilishi, olib yurishi, uzatishi va zarba berishi faqat natijaviy ko‘rsatkichlar bilan cheklanmaydi: harakatning fazoviy tuzilishi, bajarilish sur’ati, bo‘g‘imlarning burchak holati hamda muvozanatni saqlash usuli texnik ijroning muhim tarkibiy qismlaridir. Shu sababli texnik tayyorgarlikni o‘yin vaziyatlari bilan uyg‘un holda kinematik ko‘rsatkichlar asosida nazorat qilish ilmiy-uslubiy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotimizda yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini kinematik ko‘rsatkichlar asosida rivojlantirish masalasi o‘rganilgan. Texnik elementlarni o‘rgatish, harakat burchaklarini tahlil qilish, nazorat testlari va maxsus mashqlarni bir tizimda qo‘llash nazarda

tutilgan. Mazkur tezisda shu ishning kinematik nazorat va texnik testlar bilan bog‘liq qismi tahlil qilinadi.

Tadqiqot maqsadi va usullari: Tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini baholash va rivojlantirishda kinematik parametrlar hamda pedagogik nazorat testlarining o‘zaro bog‘liqligini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslashdan iborat. Tadqiqotimizda pedagogik kuzatish, texnik harakatlarni tahlil qilish, nazorat testlari, guruhlar natijalarini qiyoslash va matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanilgan. Quyidagi jadvallar tadqiqotning kinematik parametrlar hamda tajriba natijalari haqidagi jadvallaridan tanlab olingan; ularda manbadagi qiymatlar saqlangan.

1-jadval. Texnik harakatlarni tahlil qilishda foydalanilgan kinematik parametrlar

Harakat	Kinematik parametr	Taqdqiqotdagi diapazon	Pedagogik vazifa
Dribling	Tizza burilishi	40–60°	To‘pni boshqarish
Dribling	Oyoq kafti harakati	10–20°	To‘p ustidan nazorat
Dribling	Gavda egilishi	5–15°	Muvozanat
Zarba	Son harakati	80–120°	Zarba kuchi va aniqligi
Zarba	Oyoq panjasi burilishi	20–30°	Yo‘nalishni nazorat qilish
Uzatma	Gavda burilishi	30–50°	Uzatish samaradorligi
To‘pni qabul qilish	Tizza egilishi	30–45°	Qabul qilish holati

Kinematik parametrlarni tahlil qilish texnik harakatlarning fazoviy tuzilishini aniqlash, mashqlarni individual xususiyatlarga moslashtirish va harakatning muhim fazalarini pedagogik nazorat qilish imkonini beradi. Murabbiy bo‘g‘im burchaklari, gavda holati hamda oyoq harakatining uyg‘unligini kuzatish orqali texnik ijroni izchil takomillashtiradi.

Natijalar va muhokama: Texnik harakatlarning samaradorligini baholashda faqat yakuniy natijani qayd etish bilan cheklanilmadi. Harakatning boshlang‘ich holati, tayanch oyoqning joylashuvi, gavdaning muvozanati, to‘pga tegish lahzasi va yakunlovchi fazadagi harakat uyg‘unligi pedagogik kuzatuvning muhim jihatlari sifatida qaraldi. Bu yondashuv murabbiyga texnik xatoni natijadan keyin emas, aynan harakat bajarilayotgan bosqichda aniqlash hamda individual tuzatish mashqlarini belgilash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalarini amaliyotga tatbiq etish jarayonida texnik harakatlarni bajarish sifati turli nazorat mashqlari yordamida baholangan. Quyidagi jadvalda tegishli sport maktablarida rasmiy dalolatnomalar bilan tasdiqlangan samaradorlik ko‘rsatkichlari umumlashtirilgan.

2-jadval. Ilmiy tadqiqot natijalarining sport maktablari amaliyotiga joriy etilishi

Joriy etilgan muassasa	Baholash ko‘rsatkichi	Qayd etilgan samaradorlik
Nukus shahar 1-sonli sport maktabi	30 m masofadan to‘pni kvadratga aniq tushirish	35,27% o‘sish
Nukusdagi Respublika ixtisoslashtirilgan sport maktabi	To‘pni olib qo‘yish	12,0% o‘sish
Urganch shahar SO‘TYAISM	16 m masofadan harakat davomida darvozaga zarba berish	34,57% o‘sish

Buxoro viloyati Qorovulbozor sport maktabi	Umumiy texnik tayyorgarlik	15,5% yaxshilanish

Joriy etish natijalari texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatlarning fazoviy-vaqt tavsiflarini hisobga olish, texnik elementlarni o‘yin sharoitida takrorlash va maxsus mashqlarni maqsadli tanlashning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi.

Nukus shahar 1-sonli sport maktabida 30 metr masofaga to‘pni tepib kvadratga aniq tushirish nazorat mashqi samaradorligi 35,27% ga oshgan. Respublika ixtisoslashtirilgan sport maktabida to‘pni olib qo‘yish samaradorligi 12,0% ga o‘sgan.

Urganch shahar SO‘TYAISMda 16 metr masofadan harakat davomida darvozaga zarba berish nazorat testida 34,57% o‘sish qayd etilgan. Buxoro viloyati Qorovulbozor sport maktabida yosh futbolchilarning umumiy texnik tayyorgarligi 15,5% ga yaxshilangan.

Kinematik tahlilni mashg‘ulotga tatbiq etish: Amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etishda dastlab harakatning namunaviy bajarilishi ko‘rsatilib, keyin uning asosiy fazalari ajratildi. Keyingi mashqlarda masofa, yo‘nalish va vaqt cheklovlari o‘zgartirildi. Shu tariqa texnik elementni barqaror sharoitda o‘zlashtirishdan uni o‘yin vaziyatida tez va aniq bajarishga bosqichma-bosqich o‘tish ko‘zda tutildi. Har bir bosqichda kuzatilgan texnik kamchiliklar qayta aloqa asosida tuzatib borilishi mashg‘ulotning individual yo‘naltirilishini ta’minlaydi.

Mashg‘ulotning dastlabki bosqichida futbolchiga harakatning asosiy tayanch nuqtalari ko‘rsatiladi: gavda holati, tayanch oyoq joylashuvi, zarba yo‘nalishi va harakat yakuni. Keyingi bosqichda shu elementlar o‘zgaruvchan sharoitda – masofa, yo‘nalish va raqib bosimi almashgan holda – takrorlanadi. Yakuniy bosqichda esa harakat sifati nazorat testi bilan tekshiriladi. Tadqiqotimizda dastlabki, asosiy va yakuniy bosqichlardan iborat mashqlar ketma-ketligi berilgan.

3-jadval. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning bosqichli tuzilishi

Bosqich	Asosiy maqsad	Tadqiqotdagi mashq namunalari
Dastlabki	Texnik element asoslarini egallash	Oyoqning ichki va tashqi tomoni bilan to‘p olib yurish; juftlikda uzatish
Asosiy	Texnikani o‘yin vaziyatida qo‘llash	Darvozaning turli qismlariga zarba; 1×1 dribling; jamoaviy uzatmalar
Yakuniy	Ko‘nikmalarni mustahkamlash	Jamoaviy taktik sxemalar va to‘liq o‘yin mashqlari

Murabbiylar va sport mutaxassislarini tayyorlashda ushbu yondashuv texnik harakatni faqat ko‘rsatib berish emas, balki o‘lchash, taqqoslash va individual tuzatish kiritish ko‘nikmalarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Video orqali qayta ko‘rish va nazorat testlarining davriy takrorlanishi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida teskari aloqani kuchaytiradi. Shuningdek, texnik ko‘rsatkichlarni qayd etishda bir xil sharoit, bir xil urinishlar soni va yagona baholash mezonini saqlash natijalar qiyosiyligini ta’minlaydi.

Xulosa: Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda kinematik tahlil harakatning fazoviy tuzilishi bilan uning amaliy natijasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni tushuntirishga yordam beradi. Tadqiqotdagi tajriba guruhi natijalariga ko‘ra, 30 metr masofadan kvadratga aniq tepish ko‘rsatkichi 35,27% ga yaxshilangan ($p<0,001$). Dribling, zarba va to‘pni qabul qilishdagi bo‘g‘im burchaklarini hisobga olish hamda bosqichli mashqlar tizimini qo‘llash murabbiyga pedagogik nazoratni mazmunan boyitish imkonini beradi. Natijalarni taqdim

etishda test nomi, o‘lchov birligi va nisbiy o‘sish qiymatining aynan bir manbaga mos kelishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti – Press nashriyoti, 2018. – 316 b.

2. Iseyev Sh.T. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti – Press nashriyoti, 2018. – 312 b.

3. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. – Toshkent: O‘zDJTI, 2011. – 38 b.

4. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.

YOSH ERKIN KURASHCHILARNING MAXSUS EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

A.S.Joldasov

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

joldasovarziwbek@gmail.com

Kalit so‘zlar. *erkin kurash, yosh kurashchilar, maxsus egiluvchanlik, egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik,*

Ключевые слова. *вольная борьба, юные борцы, специальная гибкость, методика развития гибкости, физическая подготовка, техническая подготовка,*

Keywords. *freestyle wrestling, young wrestlers, special flexibility, flexibility development methodology, physical training, technical training,*

Dolzarbligi. So‘nggi yillarda yosh erkin kurashchilar ishtirokidagi nufuzli respublika va xalqaro musobaqalar natijalari tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, sportchilar o‘smirlik bosqichidan yuqori sport mahorati bosqichiga o‘tish davrida musobaqa natijalarining barqarorligi pasaymoqda. Natijada, yoshlar toifasida yuqori natijalarga erishgan ko‘plab sportchilar kattalar sportiga o‘tish jarayonida o‘z sport salohiyatini to‘liq namoyon eta olmayapti hamda yetakchi sportchilar safidan chetda qolmoqda. Mazkur holat yosh sportchilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Sport nazariyasi va amaliyotida kurashchilarning sport mahorati darajasi texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga ham bevosita bog‘liq ekanligi e’tirof etiladi [3]. Ayniqsa, zamonaviy erkin kurashda murakkab texnik usullarni yuqori tezlik va keng amplitudada bajarish, qarshi hujumlarni samarali amalga oshirish hamda himoya harakatlarini aniq bajarishda egiluvchanlik sifati muhim funksional omillardan biri hisoblanadi. Yetarli darajada rivojlangan egiluvchanlik bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshiradi, mushak-pay apparatining elastikligini yaxshilaydi, harakat amplitudasini kengaytiradi hamda texnik harakatlarni biomexanik jihatdan to‘g‘ri va iqtisodiy bajarishga xizmat qiladi.

O.E.Vinokurova, A.P.Bochkaryov va M.A.Lebedev tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yosh erkin kurashchilarning boshlang‘ich sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda pedagogik sharoitlarni ilmiy asosda tashkil etishning muhim ahamiyati ta’kidlangan. Mualliflarning fikriga ko‘ra, mashg‘ulot jarayonining samaradorligi, avvalo, o‘quv-mashg‘ulot dasturlarini sportchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda sport turining o‘ziga xos talablarini hisobga olgan holda takomillashtirish bilan belgilanadi. [5].

U.B. Jarilkapov tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda sportchilarning funksional holati, charchash va tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlarni qo‘llash jismoniy tayyorgarlik samaradorligini sezilarli darajada oshirishi aniqlangan. Muallifning xulosalariga ko‘ra, mashg‘ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich optimallashtirilishi va maxsus yo‘naltirilgan mashqlarni tizimli qo‘llash sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu metodik yondashuv yosh erkin kurashchilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish jarayoniga ham tatbiq etilishi mumkin, chunki egiluvchanlikni oshirishda ham yuklama hajmi, intensivligi va tiklanish jarayonlarining optimal uyg‘unligi bo‘g‘imlar harakatchanligi, mushak-pay apparati elastikligi hamda texnik harakatlarning biomexanik samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi [2].

S.Basar va hammualliflari tomonidan erkin va yunon-rum kurashchilari o‘rtasida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilishga bag‘ishlangan tadqiqotda kurash uslubiga xos mashg‘ulotlarning egiluvchanlik darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Mualliflarning ta’kidlashicha, erkin kurashchilar mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ko‘proq bajarganligi sababli, sonning orqa mushaklari (hamstring) elastikligi yunon-rum kurashchilariga nisbatan yuqori bo‘lgan. Shu bilan birga, kurash uslublari o‘rtasidagi texnik va funksional talablar kuch, egiluvchanlik hamda muvozanat ko‘rsatkichlarining shakllanishida muayyan farqlarni yuzaga keltirishi qayd etilgan. Mualliflar jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lishi vazn toifalari xususiyatlariga ham bog‘liq ekanligini ta’kidlaydilar. Ushbu natijalar yosh erkin kurashchilarda sport turining texnik talablariga moslashtirilgan maxsus egiluvchanlik mashqlarini mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi hamda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning dolzarbligini tasdiqlaydi [1].

Yuqorida keltirilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh erkin kurashchilarni tayyorlash tizimida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish hamda sport turining texnik-biomekanik talablariga moslashtirilgan mashqlarni qo‘llash yuqori sport natijalariga erishishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Yosh sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish organizmning anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan ham uzviy bog‘liq bo‘lib, aynan ushbu yosh davrida bo‘g‘imlar harakatchanligi va mushak elastikligini samarali rivojlantirish uchun qulay biologik sharoit mavjud. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida umumiy egiluvchanlikni rivojlantirish bilan cheklanib qolmasdan, erkin kurashning texnik harakatlariga moslashtirilgan maxsus egiluvchanlikni maqsadli shakllantirish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shu nuqtai nazardan, yosh erkin kurashchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish, uning samaradorligini pedagogik tajribalar asosida baholash hamda amaliyotga joriy etish sport tayyorgarligi nazariyasi va uslubiyatining dolzarb ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. 12–15 yoshdagi o‘g‘il bolalar kurashchilarida egiluvchanlikni takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari. Anket-sorovnoma asosida erkin kurashchilarning egiluvchanlik sifatini takomillashtirish boyicha qaysi yosh optimal variant ekanligini aniqlash.

Erkin kurashchi trenerlar uchun haftasiga necha kun egiluvchanlik sifatini rivojlantirish mashqlarini qo‘llash kerakligini aniqlash

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Yosh erkin kurashchilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini ilmiy asoslash maqsadida tadqiqotning dastlabki bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning mazkur muammo yuzasidagi fikr-mulohazalarini aniqlashga qaratilgan ekspert so‘rovnomasi tashkil etildi. So‘rovnoma orqali egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning maqsadga muvofiqligi, uni mashg‘ulot jarayoniga integratsiyalash tamoyillari hamda yosh kurashchilar uchun tavsiya etiladigan maxsus mashqlar majmuasining mazmuni va tarkibiga oid ekspert baholari o‘rganildi. Olingan natijalar keyingi pedagogik tajriba dasturini ilmiy asoslash va ishlab chiqishda metodologik manba sifatida xizmat qildi.

Pedagogik tajriba metodidan foydalanish orqali ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasining amaliy samaradorligi, uning yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish hamda kurash texnikasi elementlarini o‘zlashtirish sifatiga ta’siri eksperimental sharoitda baholandi.

Tadqiqotning birinchi bosqichi ilmiy-pedagogik tajribani konseptual jihatdan loyihalashni o‘z ichiga oldi. Ushbu bosqichda tadqiqotning maqsadi, vazifalari, ilmiy farazi va metodologik yondashuvlari belgilandi, mavjud ilmiy-metodik adabiyotlar tizimli tahlil qilindi hamda tadqiqot muammosiga oid ekspert so‘rovnomasi ishlab chiqildi. So‘rovnoma erkin kurash bo‘yicha malakali murabbiylar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va yuqori sport razryadiga ega kurashchilarning fikrlarini kompleks baholashga yo‘naltirildi.

Anketa so‘rovnomasida jami 35 nafar respondent ishtirok etdi. Ularning 10 nafari erkin kurash bo‘yicha murabbiy, 8 nafari jismoniy tarbiya o‘qituvchisi hamda 17 nafari yuqori sport razryadiga ega erkin kurashchilarni tashkil etdi. Statistik tahlil uchun metodik talablarga to‘liq javob beradigan 30 ta anketa tanlab olindi va keyingi tahlil aynan ushbu ma’lumotlar asosida amalga oshirildi.

So‘rovnoma natijalari hamda ilmiy adabiyotlar tahlili asosida yosh erkin kurashchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Shuningdek, mazkur metodikaning samaradorligini baholash uchun maxsus pedagogik nazorat mezonlari va test ko‘rsatkichlari ishlab chiqildi. Pedagogik tajribada 12–15 yoshdagi 14 nafar erkin kurashchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash tamoyili asosida son jihatdan teng bo‘lgan nazorat (n=7) va tajriba (n=7) guruhlariga ajratildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida o‘tkazilgan ekspert so‘rovnomasi natijalari yosh erkin kurashchilar tayyorgarligi tizimida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning optimal yosh davrini aniqlash imkonini berdi (1-jadvalga qarang).

Mazkur natijalar yosh sportchilarning anatomik-fiziologik rivojlanish qonuniyatlari hamda egiluvchanlik sifatining senzitiv rivojlanish davrlariga oid zamonaviy ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan uyg‘unlik kasb etadi. Ayniqsa, 12–13 yosh davrida tayanch-harakat apparati va mushak-pay tizimining yuqori plastikligi egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish uchun qulay biologik sharoit yaratadi. Shu sababli aynan ushbu yosh bosqichi pedagogik tajribaning asosiy obyekti sifatida tanlandi hamda ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot metodikasining samaradorligini eksperimental jihatdan baholash uchun ilmiy asos vazifasini bajardi.

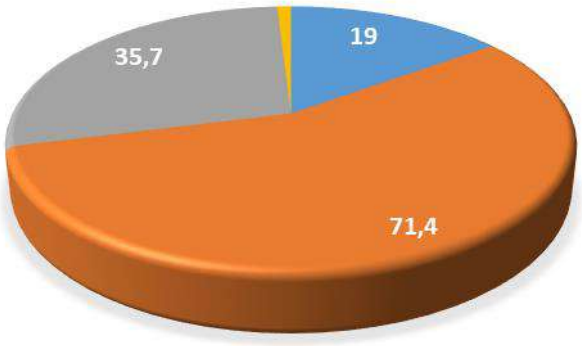
1-jadval.

Maktab o‘quvchilarida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maqbul yosh

Shug‘ullanuvchilarning yoshi	Javoblar soni
10–11	8
12–13	30

14–15	15
16–17	2

Javoblar soni va mos ravishda ularning foizi to‘g‘ri to‘ldirilgan so‘rovnomalar soniga mos kelmaydi, chunki ba’zilar bir vaqtning o‘zida bir nechta pozitsiyani ko‘rsatgan (1-rasmga qarang).



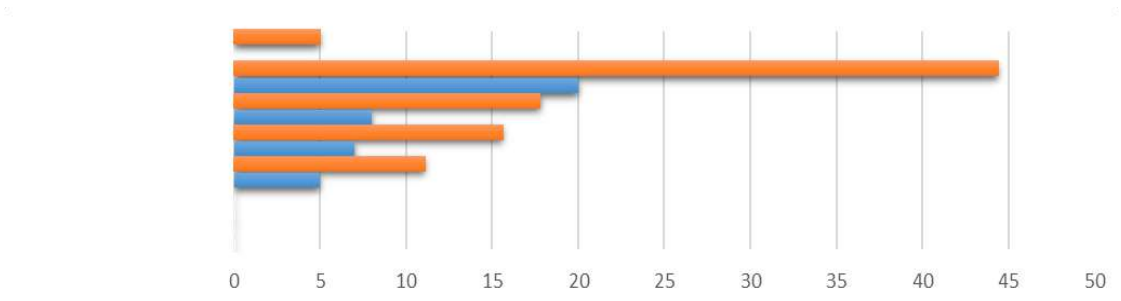
1-rasm. Maktab o‘quvchilarida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maqbul yosh foizlarda

Xususan, respondentlarga berilgan **“Sizning fikringizcha, egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga mashg‘ulotlar qaysi yoshda eng katta e’tibor qaratilishi lozim?”** degan savolga ekspertlarning 71,4 foizi 12–13 yosh davrini eng maqbul bosqich sifatida baholadi. Respondentlarning 35,7 foizi esa 14–15 yosh davrida ham egiluvchanlikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarurligini ta’kidladi.

Kurashchilarda bo‘g‘imlar harakatchanligining egiluvchanlikka ta’siri haqidagi savolga javoblar quyidagicha taqsimlandi: javoblarda birinchi o‘rinda umurtqa pog‘onasi turibdi - 84% ikkinchi o‘rinda chanoq-son bo‘g‘imi, uchinchi o‘rinda tizza, undan keyin to‘piq bo‘g‘imi, bilak-kaft bo‘g‘imi, tirsak bo‘g‘imi. Ushbu bo‘g‘imlar, shuningdek, texnik harakatlarni bajarish sifatiga ta’sir qiladi va ularning harakatchanligidagi nuqsonlar texnikaga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Anketamizda kurashchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradigan 6 ta mashqni yozish so‘ralgan savolga quyidagi natijalarni oldik. Respondentlar tomonidan egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradigan 70 dan ortiq mashqlar va ularning variantlari aytib o‘tildi. Bu mashqlarning barchasini uch guruhga ajratish mumkin: snaryadlarsiz, snaryadlar bilan va sherik bilan bajariladigan mashqlar.

2-rasmda quyidagi savolga berilgan javoblar keltirilgan: "Sizningcha, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun haftasiga necha marta mashq qilish kerak?"



	Haftasiga 1 marta	Haftasiga 2 marta	Haftasiga 3 marta	Haftasiga 4 marta	Haftasiga 5 marta	Haftasiga 6 marta	Haftasiga 6 martadan ortiq
Natijasi %	0	0	11,1	15,6	17,8	44,4	5
Javob berganlar soni	0	0	5	7	8	20	

2-jadval. Haftasiga egiluvchanlik mashg‘ulotlari soni

Mazkur rasma eng ko‘p mutaxassislar - 44,4% berilgan savolga javob berib, egiluvchanlik mashqlari bilan haftasiga olti marta shug‘ullanish kerakligini ta’kidladilar, bu ma’lumotlar adabiyotlarda uchraydigan raqamlar bilan biroz farq qiladi. Ular nafaqat sport zalidagi mashg‘ulotlarda, balki uy sharoitida ham mustaqil mashg‘ulotlar shaklida muvaffaqiyatli qo‘llanilishi mumkin. Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yangi texnik harakatlarni muvaffaqiyatli egallashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Buni savol, so‘rovnomada biz qo‘ygan savolga berilgan javoblar tasdiqladi. Barcha respondentlar (100%) egiluvchanlik mashqlari yangi texnik harakatlarni egallashga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini yozishgan.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida: tajriba va nazorat guruhini aniqlash uchun biz bir qator sinovdan o‘tgan moslashuvchanlik testlarini o‘tkazdik.

1. Oyoqlarni yonga ochib “shpagat”ga o‘tirish.
2. O‘tirgan holda oldinga egilish.
3. Stulda turgan holda oldinga egilish.
4. Gimnastika “ko‘prigi”.
5. Kurashchilar “ko‘prigi”.
6. Qo‘llarni to‘g‘ri tutgan holda gimnastika tayog‘i bilan orqaga aylantirish.
7. Qo‘llarni oldinga cho‘zib o‘tirib-turish.

Biz o‘tkazgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlarida yil boshida egiluvchanlikni o‘zlashtirish deyarli teng bo‘lgan: 20% - ko‘proq rivojlangan, 50% - kamroq rivojlangan, 30% - o‘rtacha.

O‘quv yili oxirida o‘quvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish darajasini qayta testdan o‘tkazdik. Tajriba guruhida: ko‘proq rivojlanganlarda egiluvchanlikni o‘zlashtirish 20% ga, kamroq rivojlanganlarda 20% ga va o‘rtacha rivojlanganlarda 30% ga yaxshilangan.

Yil oxirida nazorat guruhida: ko‘proq rivojlanganlarda egiluvchanlikni o‘zlashtirish 3% ga, kamroq rivojlanganlarda 1% ga va o‘rtacha 0% ga yaxshilandi.

Shunday qilib, biz tajriba guruhining egiluvchanlik mashqlari ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga qaraganda ancha yaxshilanganligini ta’kidlashimiz mumkin.

Xulosa. O‘tkazilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot natijalarini umumlashtirish asosida shuni ta’kidlash mumkinki, ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot metodikasi 12–15 yoshli erkin

kurashchilarda maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirish hamda texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda yuqori pedagogik samaradorlikni namoyon etdi. Tadqiqot davomida olingan eksperimental ma’lumotlar egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, harakat amplitudasini oshirish va texnik usullarni biomekanik jihatdan yanada mukammal bajarish uchun qulay sharoit yaratishini tasdiqladi.

Ilmiy-metodik manbalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, 11–13 yosh davri egiluvchanlik sifatini maqsadli rivojlantirishning eng sezgir (senzitiv) bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur yoshda tayanch-harakat apparatining anatomik-fiziologik rivojlanish xususiyatlari, mushak-pay tizimining elastikligi hamda bo‘g‘imlar harakatchanligining yuqori darajasi kurash texnikasini samarali o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan harakat amplitudasini shakllantirish imkonini beradi. Shu munosabat bilan egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga tizimli integratsiya qilish yosh kurashchilarning texnik mahoratini takomillashtirishning muhim pedagogik omillaridan biri sifatida e’tirof etildi.

Ekspertlar ishtirokida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari respondentlarning 71,4 foizi egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng maqbul davr sifatida 12–13 yoshni, 35,7 foizi esa 14–15 yoshni ko‘rsatganligini aniqladi. Mazkur natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan nazariy qarashlar bilan o‘zaro mos kelib, yosh sportchilarning tayyorgarlik tizimida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus metodikalarni aynan boshlang‘ich ixtisoslashuv bosqichida qo‘llash zarurligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, amaliyot tahlili shuni ko‘rsatdiki, ko‘plab murabbiylar mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni egiluvchanlikni rivojlantirish bilan kompleks uyg‘unlashtiruvchi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan yetarli darajada foydalanmayaptilar.

Pedagogik tajriba natijalari ishlab chiqilgan maxsus egiluvchanlik mashqlari majmuasining yuqori samaradorligini eksperimental jihatdan tasdiqladi. Mashg‘ulotlar dasturiga kurash texnikasining biomexanik xususiyatlariga moslashtirilgan maxsus egiluvchanlik mashqlarini tizimli ravishda kiritish natijasida tajriba guruhi sportchilarida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari ishonchli ravishda yaxshilandi hamda texnik usullarni o‘zlashtirish sifati sezilarli darajada oshdi. Ayniqsa, yarim yillik mashg‘ulot sikli davomida tavsiya etilgan metodik yondashuvlarni qo‘llash natijasida bo‘g‘imlar harakatchanligi, mushak-pay apparati elastikligi va texnik harakatlarning amplitudasi statistik jihatdan ishonchli darajada ortganligi qayd etildi. Mazkur natijalar ishlab chiqilgan metodikani bolalar va o‘smirlar sport maktablarida erkin kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiqligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Başar S. Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. doi:10.3233/BMR-130451

2. Jarilkapov U.B The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers // Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1.10-21-2021. Iss. 2.2030 Uzbekistan Research Online. Chirchiq. 2024; 1(1): P. 34-37.

3. Salamov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: <<ITA-PRESS>>, 2015. 182 б.

4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент: Илмий техника ахборот-пресс нашриёти 2018. Б. 69-75.

5. О.Е. Винокурова, А.П. Бочкарев, and М.А. Лебедев. Повышение эффективности подготовки юных борцов посредством специальных физических упражнений: Мир науки, культуры, образования, no. 4 (107), 2024, pp. 42-46. doi:10.24412/1991-5497-2024-4107-42-46

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA TASAVVUR VA IJODKORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ART-TERAPIYA ELEMENTLARIDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Karimova Bibiruza Orazbaevna
Buxoro xalqaro universiteti, psixologiya mutaxassisligi magistranti; Nukus shahri 1-sonli IDUM psixologi
O‘zbekiston, Nukus
E-mail: KarimovaBibiruza@mail.ru

Kalit so‘zlar: *art-terapiya, jismoniy tarbiya, kichik maktab yoshi, ijodiy tasavvur, kreativlik, psixologik qo‘llab-quvvatlash.*

Kirish: Kichik maktab yoshida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat harakat ko‘nikmalarini, balki bolaning emotsional holati, tashabbuskorligi va obrazli tafakkurini rivojlantirish uchun ham muhim pedagogik muhit hisoblanadi. Harakatli o‘yin, tasviriy ifoda va ijodiy topshiriqlarni uyg‘unlashtirish orqali bolaga mashg‘ulot mazmunini anglash, harakatni obraz sifatida tasavvur qilish va o‘z g‘oyasini ifodalash imkoniyati yaratiladi. Shu nuqtayi nazardan art-terapiya elementlari jismoniy tarbiya jarayonidagi psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning istiqbolli vositasi sifatida ko‘rib chiqilishi mumkin.

Art-terapiya maktab sharoitida tasviriy san’at vositalari orqali bolalarning hissiy tajribasini ifodalash va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan yondashuvdir. Moula maktabdagi art-terapiya bo‘yicha tizimli sharhida 5–12 yoshli bolalar bilan o‘tkazilgan tadqiqotlarda ayrim psixologik ko‘rsatkichlar yaxshilanganini, biroq tadqiqotlarning metodologik sifati va xolislik xavfi tufayli xulosalarni ehtiyotkorlik bilan talqin etish zarurligini ko‘rsatadi [1; 88–99-b.]. Bu dalillar art-terapiyaning aynan jismoniy tarbiya darsidagi samaradorligi isbotlanganini anglatmaydi; ushbu yo‘nalish alohida empirik tekshiruvni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya faoliyatida art-terapiya elementlarini qo‘llashning tasavvur, ijodkorlik va psixologik faollikni rivojlantirishga doir nazariy hamda metodik imkoniyatlarini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari: Birinchidan, art-terapiya va bolalar kreativligini baholashga oid ilmiy yondashuvlarni umumlashtirish; ikkinchidan, 8–9 yoshdagi o‘quvchilar uchun tasviriy va harakatli faoliyatning integratsiyalashgan shakllarini tizimlashtirish; uchinchidan, mazkur yondashuv samaradorligini kelgusida eksperimental baholash mezonlarini asoslash.

Tadqiqot uslublari: Tahlilda art-terapiyaning klinik-psixoterapevtik mazmuni bilan umumta’lim maktabidagi san’atga asoslangan rivojlantiruvchi mashqlar farqlab olindi. Birinchisi maxsus kasbiy tayyorgarlik va terapevtik chegaralarni talab etadi; ikkinchisi esa pedagog va maktab psixologi hamkorligida ta’limiy vazifalarga moslashtirilishi mumkin. Shu sababli taklif etilayotgan mashqlar mustaqil davolash usuli sifatida emas, jismoniy tarbiya mashg‘ulotini psixologik jihatdan boyituvchi yordamchi faoliyat sifatida tavsiflandi.

Metodik takliflar uch mezon asosida saralandi: 8–9 yoshdagi bolaning topshiriqni mustaqil tushunishi, jismoniy tarbiya darsining harakat faolligi va xavfsizlik talablariga mosligi, hamda o‘zgarishlarni kuzatish mumkin bo‘lgan natija ko‘rsatkichlariga egaligi. Tasviriy mahsulotning chiroyliligi asosiy natija mezoni sifatida olinmadi: bola fikrining yangiligi, mazmuniy xilma-xilligi va ifodaning mustaqilligi muhimroq hisoblandi.

Ilmiy-nazariy tahlil, manbalarni qiyoslash, konseptual sintez va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Tahlil birligi sifatida maktab sharoitidagi art-terapiya, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida kreativlikni rivojlantirish va uni psixometrik baholash bo‘yicha nashr etilgan ilmiy ishlar olindi. Ushbu tezis doirasida maktab o‘quvchilari bilan yangi pedagogik eksperiment o‘tkazilmadi; keltirilgan natijalar muallifning dala tajribasi emas, balki mavjud ilmiy tadqiqotlar tahliliga asoslanadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Manbalarni qiyoslash natijasida art-terapiya elementlarini jismoniy tarbiya darsining uch bosqichiga moslashtirish konseptual sxemasi ishlab chiqildi. Tayyorlov bosqichida o‘quvchi rang yoki sodda belgilar yordamida o‘z kayfiyatini bildirishi, o‘rganiladigan harakatning yo‘nalishini chizishi mumkin. Asosiy bosqichda guruhli harakatli o‘yin vaziyatlari uchun ijodiy yechimlar ishlab chiqish taklif etiladi. Yakuniy bosqichda esa bola bajarilgan harakatni qisqa rasm, belgi yoki hikoya bilan qayta ifodalaydi. Ushbu sxema amaliy sinovdan o‘tgan natija emas, adabiyotlar tahlilidan kelib chiqqan mualliflik metodik taklifidir.

Birinchi metodik yo‘nalish – obrazli harakat rejalashtirish. Masalan, «To‘siqlardan o‘tish yo‘li» mashqida bola avval shartli belgilar yordamida xavfsiz marshrutni chizadi, keyin harakatni bajarib, reja bilan haqiqiy harakatni taqqoslaydi. Bu mashq tasavvur va harakatni oldindan rejalashtirishni bog‘laydi, biroq uning kreativlikka ta’siri eksperimental tekshiruvni talab qiladi.

Ikkinchi yo‘nalish – hamkorlikdagi ijodiy qarorlar. «Jamoamizning o‘yin qoidasi» topshirig‘ida kichik guruh o‘yin uchun yangi, xavfsiz va tushunarli qoida ishlab chiqadi, uni tasvirlaydi va sinovdan o‘tkazadi. Bunda g‘oyalar soni, takliflarning xilma-xilligi va o‘zaro kelishish jarayoni kuzatuv mezonlari bo‘lishi mumkin. O‘qituvchi har bir bolaning faol ishtirokini ta’minlashga e’tibor qaratadi.

Uchinchi yo‘nalish – hissiy-refleksiv ifoda. «Harakatdan keyingi kayfiyatim» mashqida o‘quvchi o‘yin boshidagi va oxiridagi his-tuyg‘ularini rang, shakl yoki qisqa jumla bilan ifodalaydi. Bunda rang tanlovidan psixologik tashxis chiqarilmaydi; faoliyat bolaning subyektiv tajribasini ifodalash va muloqotni yengillashtirishga xizmat qiladi. Bolani rasmini izohlashga majburlash maqsadga muvofiq emas.

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, san’atga asoslangan faoliyat kreativlikning barcha jihatlarini avtomatik rivojlantirmaydi. Moula tomonidan umumlashtirilgan maktab art-terapiyasi tadqiqotlarida ijobiy natijalar qayd etilgan bo‘lsa-da, metodologik cheklovlar mavjudligi ta’kidlangan [1]. Shu sababli taklif etilayotgan integratsion yondashuv samaradorligi nazorat guruhi ishtirokida eksperimental tekshirilishi lozim.

Kelgusi tadqiqotda 3-sinfning parallel sinflaridan tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirish, dastur boshlanishidan oldin va yakunida bir xil diagnostik ko‘rsatkichlarni o‘lchash tavsiya etiladi. Ijodiy fikrlashni baholashda Torrance yondashuvi nazariy asos bo‘la oladi [2]. Biroq figural test natijalariga mashqlarga o‘rganish ta’siri aralashishi mumkinligi sababli diagnostikani verbal tasavvur topshiriqlari va kuzatuv mezonlari bilan to‘ldirish maqsadga muvofiq.

Baholashda uch darajadagi natijani farqlash zarur: bevosita natija – bolaning mashg‘ulotga jalb qilinishi va yangi g‘oya taklif etishi; oraliq natija – tasavvur va kreativ fikrlash ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi; pedagogik natija – jismoniy tarbiya mashg‘ulotidagi faollik va hamkorlik. Ushbu ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, bir-biriga tenglashtirilmaydi.

Tashkiliy jihatdan maktab psixologi bolaning emotsional xavfsizligi va psixologik kuzatuv uchun, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi esa harakat yuklamasi hamda mashg‘ulot xavfsizligi uchun mas’ul bo‘lishi mumkin. Ota-onaning xabardor roziligi, bolalarning ixtiyoriy ishtiroki, natijalarning maxfiyligi va ijodiy mahsulotlarni kamsituvchi taqqoslashlardan saqlanish muhim shartlardir.

Manbalar tahlili uchta metodik xulosaga olib keldi. Birinchidan, art-terapiya elementlari jismoniy tarbiya maqsadiga muvofiq qo‘llanib, harakat yuklamasining o‘rnini bosmasdan, refleksiya va faollikni qo‘llab-quvvatlashi zarur. Ikkinchidan, ijodkorlikni rasmning estetik sifati bilan cheklamasdan, g‘oyalar ravonligi, originalligi, batafsilligi hamda verbal va obrazli tasavvur ko‘rsatkichlari asosida baholash lozim [2]. Uchinchidan, Lucchiari, Sala va Vanutellining boshlang‘ich sinflarda kreativ fikrlashni rivojlantirish bo‘yicha eksperimental yondashuvidan kelib chiqib [3], 8–9 yoshli o‘quvchilarda dastlabki va yakuniy diagnostika natijalarini tajriba hamda nazorat guruhlari kesimida statistik qiyoslash taklif etiladi. Ushbu metodik modelning samaradorligi hozircha empirik jihatdan tasdiqlanmagan.

Xulosa: Taklif etilgan uch bosqichli integratsion model art-terapiya elementlarini jismoniy tarbiya darsining o‘rniga qo‘yishni emas, balki harakatni obrazli rejalashtirish, ijodiy muammo yechish va emotsional refleksiyani harakat faoliyatiga uyg‘unlashtirishni nazarda tutadi. Modelning asosiy metodik afzalligi – tasavvur va ijodkorlikni o‘quvchi uchun tanish harakatli vaziyatlar bilan bog‘lashidir.

Amaliyotga joriy etishdan oldin topshiriqlar yoshga, o‘qitish tiliga va o‘quvchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirilishi, natija mezonlari oldindan belgilanishi lozim. Taklifning samaradorligi hozircha muallifning o‘quvchilar bilan o‘tkazgan tajribasi orqali tasdiqlanmagan; uni nazoratli empirik tadqiqotda tekshirish keyingi ilmiy vazifa hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili art-terapiya elementlarini boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya faoliyatiga yordamchi psixologik-pedagogik vosita sifatida integratsiya qilish uchun nazariy asoslar mavjudligini ko‘rsatadi. Biroq umumiy maktab art-terapiyasi natijalarini bevosita jismoniy tarbiya darsiga ko‘chirish mumkin emas. Shu sababli 8–9 yoshli o‘quvchilarda tasavvur va ijodkorlikni mustaqil diagnostik ko‘rsatkichlar bilan o‘lchaydigan nazoratli tajriba o‘tkazish, mashg‘ulotlarning xavfsizligi va yoshga mosligini ta’minlash tavsiya etiladi. Olingan nazariy xulosalar jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va maktab psixologlarining hamkorlikdagi ishini loyihalash uchun dastlabki metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Moula Z. A systematic review of the effectiveness of art therapy delivered in school-based settings to children aged 5–12 years // International Journal of Art Therapy. – 2020. – Vol. 25. – B. 88–99. – DOI: 10.1080/17454832.2020.1751219.

2. Alabbasi A.M.A., Paek S.H., Kim D., Cramond B. What do educators need to know about the Torrance Tests of Creative Thinking: A comprehensive review // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13.

3. Lucchiari C., Sala P., Vanutelli M.E. The effects of a cognitive pathway to promote class creative thinking: An experimental study on Italian primary school students // Thinking Skills and Creativity. – 2019.

DENE TÁRBIYASINÍŃ INSAN SALAMATLÍĠÍNDA TUTQAN ORNÍ

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshısı
Ibrayımov Azizbek Xojabek uli, i.x.azizbek@gmail.com
Allanıyazov Tilewbergen Allabergenovich
http://allanyazovtilewbergen7@gmail.com

Tayanısh sózler: *dene tárbiyası, insan salamatlıġı, fizikalıq belsendilik, salamat turmıs tárizi, fizikalıq rawajlanıw, shıdamlılıq, kúsh, gigiena, profilaktika, reabilitaciya.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровье человека, физическая активность, здоровый образ жизни, физическое развитие, выносливость, сила, гигиена, профилактика, реабилитация.*

Keywords: *physical education, human health, physical activity, healthy lifestyle, physical development, endurance, strength, hygiene, prevention, rehabilitation.*

KIRISIW. Insan salamatlıġı – jámiyettiń rawajlanıwı, xalıqtıń turmıs sapası hám hár bir jeke tulġanıń belsendi ómir keshiriwi ushın zárúr bolġan tiykarġı baylıqlardan biri. Salamatlıq adamnıń tek awırıwlardan azat bolıwın emes, al fizikalıq, psixologiyalıq hám sociallıq jaqtan jaqsı jaġdayda bolıwın da ańlatadı. Sol sebepli salamatlıqtı saqlaw hám bekkemlewde durıs awqatlanıw, jetkilikli dem alıw, jeke gigiena, kúndelikli háreket hám dene tárbiyası úlken áhmiyetke iye.

Házirgi dáwirde ilim hám texnologiyalardıń rawajlanıwı adamlar turmısına kóp qolaylıqlar alıp keldi. Biraq transport qurallarınan keń paydalanıw, uzaq waqıt kompyuter hám telefon aldında otırıw, hárekettiń azayıwı fizikalıq belsendiliktiń tómenlewine alıp keliwi múmkin. Bul jaġday dene tárbiyası menen turaqlı shuġıllanıwdıń áhmiyetin jáne de arttıradı. Fizikalıq belsendiliktiń jetispewshiligi artıqsha dene salmaġı, júrek-qan tamır kesellikleri hám zat almasıw procesleriniń buzılıwı sıyaqlı salamatlıq mashqalaları menen baylanıslı bolıwı múmkin.

Dene tárbiyası insan organizminiń fizikalıq imkaniyatların rawajlandırıwġa, bulshıq etlerdi bekkemlewge, júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarınıń jumısın qollap-quwatlawġa járdem beretuġın maqsetli pedagogikalıq proces bolıp esaplanadı. Ol júriw, juwırıw, sekiriw, gimnastika, júziw, velosiped miniw hám sport oyınları sıyaqlı túrli háreketlerdi óz ishine aladı. Dene tárbiyasınıń nátiyjeliligi shınıġıwlardıń túrine, dawamlılıġına, intensivligine hám insanġa sáykes tańlanıwına baylanıslı.

Dúnyalıq densawlıqtı saqlaw shólkemininiń usınıslarına muwapıq, úlken jastaġı adamlar háptesine 150–300 minut orta intensivliktegi aeroblıq fizikalıq belsendilik penen yamasa 75–150 minut joqarı intensivliktegi aeroblıq belsendilik penen shuġıllanıwı kerek. Sonıń menen birge, tiykarġı bulshıq et toparların bekkemlewge qaratılġan shınıġıwlardı háptesine keminde eki kún orınlaw usınıladı [1]. Bul usınıslar fizikalıq belsendilikti insan ómiriniń turaqlı bólegine aylandırıwdıń zárúrligin kórsetedi.

Dene tárbiyası jas ózgesheliklerine qarap hár qıylı áhmiyetke iye. Balalar hám jas óspirimler ushın ol súyek hám bulshıq et sistemasınıń rawajlanıwına, háreket kónlikpeleriniń qáliplesiwine hám sociallıq beyimlesiwge járdem beredi. Eńbekke jaramlı jastaġı adamlar ushın

dene tárbiyası jumıs qábiletin saqlawǵa, sharshawdı azaytıwǵa hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriwge járdem beredi. Al úlken jastaǵı adamlar ushın fizikalıq belsendilik háreket erkinligin saqlaw, teńsalmaqlılıqtı jaqsılaw hám kúndelikli turmıstaǵı óz betinshelikti qollap-quwatlawda áhmiyetli.

Dene tárbiyasınıń taǵı bir áhmiyetli tárepi – onıń insan psixologiyasına tásiri. Turaqlı fizikalıq belsendilik keypiyatqa unamlı tásir etip, stress penen gúresiwge hám uyqı sapasın jaqsılawǵa járdem beriwi múmkin. Sport penen shuǵıllanıw insanǵa óz aldına maqset qoyıw, nátiyjelerdi baqlaw, qıyınshılıqlardı jeńiw hám óz kúshine iseniw kónlikpelerin rawajlandırıwǵa múmkinshilik beredi.

Usı sebepli dene tárbiyasın tek sport nátiyjelerine erisiw qurali retinde emes, al insan salamatlıǵın saqlaw, keselliklerdiń aldın alıw, fizikalıq hám psixologiyalıq jaǵdaydı qollap-quwatlawdıń áhmiyetli baǵdarı retinde úyreniw zárúr.

TEZISTIŃ MAQSETI

Dene tárbiyasınıń insan salamatlıǵın saqlaw hám bekkemlewdegi ornın ilimiy-metodikalıq jaqtan ashıp beriw, fizikalıq belsendiliktiń organizm sistemalarına, psixologiyalıq jaǵdayǵa hám salamat turmıs tárizine tásirin túsindiriw, sonday-aq dene tárbiyası menen turaqlı shuǵıllanıwdıń áhmiyetin tiykarlaw.

TEZISTIŃ WAZÍYPALARÍ

1. Dene tárbiyası hám insan salamatlıǵı túsinikleriniń mazmunın ashıp beriw.
2. Fizikalıq belsendiliktiń júrek-qan tamır, dem alıw hám bulshıq et sistemalarına tásirin qarastırıw.
3. Dene tárbiyasınıń psixologiyalıq jaǵday hám emociyalıq teńsalmaqlılıqqa tásirin túsindiriw.
4. Dene tárbiyasınıń keselliklerdiń aldın alıwdaǵı áhmiyetin kórsetiw.
5. Jas ózgesheliklerine sáykes fizikalıq belsendilikti shólkemlestiriw principlerin qarastırıw.
6. Salamat turmıs tárizin qáliplestiriwde dene tárbiyasınıń ornın anıqlaw.
7. Salamatlıq ushın qáwipsiz hám nátiyjeli shınıǵıwlardı shólkemlestiriw boyınsha usınıslar beriw.

TIYKARǴÍ BÓLIM

1. Dene tárbiyası hám insan salamatlıǵınıń óz-ara baylanısı

Dene tárbiyası insan salamatlıǵın saqlaw hám fizikalıq rawajlanıwın támiyinlewge qaratılǵan áhmiyetli iskerlik túri bolıp tabıladı. Ol organizmniń háreket imkaniyatların arttırıw, fizikalıq sapalardı jetilistiriw, kúndelikli turmıstaǵı belsendilikti qollap-quwatlaw hám salamat ádetlerdi qáliplestiriwge járdem beredi. Dene tárbiyası menen turaqlı shuǵıllanıw insanǵa óz organizmin jaqsıraq túsiniwge, fizikalıq imkaniyatların baqlawǵa hám ómir sapasın jaqsılawǵa múmkinshilik jaratadı.

Dene tárbiyası hám fizikalıq belsendilik bir-biri menen tıǵız baylanıslı bolǵanı menen, olardıń mazmunı birdey emes. Dene tárbiyası – maqsetli pedagogikalıq proces bolıp, arnawlı shınıǵıwlar, bilim hám kónlikpeler arqalı insan organizminiń rawajlanıwına tásir etedi. Fizikalıq belsendilik bolsa skelet bulshıq etleriniń jumısı nátiyjesinde energiya jumsalıwı menen baylanıslı bolǵan háreketlerdi qamtıydı. Kúndelikli júriw, basqıshlardan kóteriliw, úy jumısları, baǵda islew hám sport penen shuǵıllanıw fizikalıq belsendilikke mısal bola aladı.

Dene tárbiyasınıń insan salamatlıǵına tásiri birneshe baǵdarda kórinedi. Birinshiden, ol fizikalıq tayarlıqtı jaqsılawǵa járdem beredi. Ekinshiden, organizmniń funkcionallıq

imkaniyatların qollap-quwatlaydı. Úshinshiden, stress penen gúresiwge, keypiyattı jaqsılawǵa hám uyqı sapasın arttırıwǵa járdem beriwi múmkin. Tórtinshiden, salamat turmıs tárizin qáliplestiriwge tiykar boladı.

Dene tárbiyasınıń nátiyjeli bolıwı ushın shınıǵıwlar insanǵa sáykes tańlanıwı kerek. Hár bir adamnıń jası, fizikalıq tayarlıǵı, densawlıq jaǵdayı hám qızıǵıwshılıǵı hár qıylı bolǵanlıqtan, barlıq adamlar ushın birdey shınıǵıw rejimin qollanıw durıs emes. Turaqlı, qáwipsiz hám áste-aqırın arttırılatuǵın fizikalıq belsendilik salamatlıqtı qollap-quwatlawdıń áhmiyetli shárti bolıp esaplanadı.

2. Dene tárbiyasınıń júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarına tásiri

Júrek-qan tamır sisteması organizmniń barlıq toqımalarına kislorod hám azıqlandırıwshı zatlardı jetkerip beredi. Fizikalıq belsendilik waqtında bulshıq etlerdiń energiyaǵa bolǵan talapları artadı. Nátiyjede júrek jumısı, qan aylanıw hám dem alıw procesleri fizikalıq júklemege sáykes ózgeredi.

Turaqlı aeroblıq shınıǵıwlar, mısalı, tez júriw, jeńil juwırıw, velosiped miniw hám júziw júrek-qan tamır sistemasınıń jumıs qábiletin jaqsılawǵa járdem beredi. Fizikalıq tayarlıq artqan sayın organizm birdey júklemeni salıstırmalı túrde únemli orınlawǵa beyimlesedi. Dene tárbiyası qan basımın qadaǵalawǵa, júrek-qan tamır keselliklerиniń birqatar qáwip faktorların azaytıwǵa hám ulıwma fizikalıq tayarlıqtı jaqsılawǵa járdem beriwi múmkin [1; 2].

Dem alıw sistemasınıń tiykarǵı wazıypası organizmge kislorod jetkeriw hám uglerod dioksidin sırtqa shıǵarıw bolıp tabıladı. Fizikalıq shınıǵıwlar waqtında kislorodqa bolǵan talap artadı, sol sebepli dem alıw tezligi hám tereńligi ózgeredi. Turaqlı fizikalıq belsendilik organizmniń júklemege beyimlesiwine hám aeroblıq jumıslardı orınlaw qábiletiniń jaqsılanıwına járdem beredi.

Biraq shınıǵıwlardıń paydası olardı durıs shólkemlestiriwge baylanıslı. Fizikalıq tayarlıǵı tómen adamlar joqarı intensivliktegi shınıǵıwlardı birden baslamawı kerek. Dáslep jeńil júriw, deneni tayarlaw shınıǵıwları hám qısqa dawamlı háreketlerden baslap, júklemeni áste-aqırın arttırıw maqsetke muwapıq. Densawlıq boyınsha sheklewleri bar adamlar shınıǵıw túrin tańlawda medicina qánigesiniń usınısların esapqa alıwı tiyis.

3. Dene tárbiyasınıń bulshıq et, súyek hám háreket sistemalarına tásiri

Bulshıq et hám súyek sistemaları insanǵa háreket etiw, deneni tik uslaw, júriw, juwırıw hám fizikalıq jumıslardı orınlaw imkaniyatın beredi. Dene tárbiyası bul sistemalardıń rawajlanıwı hám funkcionallıq jaǵdayın qollap-quwatlawda áhmiyetli orın iyeleydi.

Kúsh shınıǵıwları bulshıq etlerdiń kúshin hám jumıs qábiletin arttırıwǵa járdem beredi. Bunday shınıǵıwlar óz dene salmaǵı menen orınlanatuǵın háreketlerdi, arnawlı trenajorlardı hám qarsılıq penen islewdi qamtıwı múmkin. Biraq júkleme insanǵa sáykes bolıwı, texnikalıq jaqtan durıs orınlanıwı hám dem alıw menen náwbetlesip keliwi kerek.

Dene tárbiyası súyeklerdiń bekkemligin qollap-quwatlawǵa da járdem beredi. Júriw, júgiriw, sekiriw hám salmaqtı qarsılıq retinde qollanatuǵın ayırım shınıǵıwlar súyek toqımasına mexanikalıq tásir kórsetedi. Bul tásir jas dáwirinde súyek massasınıń qáliplesiwi, al úlken jasta súyek salamatlıǵın saqlaw ushın áhmiyetli bolıwı múmkin. Bunda shınıǵıwlardıń qáwipsizligi hám insanǵa sáykesligi tiykarǵı talap bolıp qaladı.

Iyilgishtik, teńsalmaqlılıq hám koordinaciyanı rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar háreketlerdi basqarıw hám dene turısın saqlaw qábiletlerin jetilistiredi. Ásirese, úlken jastaǵı adamlar ushın teńsalmaqlılıq shınıǵıwları qulap ketiw qáwpin azaytıwǵa járdem beretuǵın kompleksli fizikalıq tayarlıq baǵdarınıń bir bólegi bolıp esaplanadı [2].

Dene tárbiyası háreket apparatınıń qábiletlerin saqlaw menen birge, kúndelikli turmıstaǵı óz betinshelikti de qollap-quwatlaydı. Basqıshlardan kóteriliw, zatlardı kóteriw, uzaq aralıqqa júriw hám kúndelikli jumıslardı orınlaw ushın jetkilikli kúsh, teńsalmaqlılıq hám shıdamlılıq zárúr. Sonlıqtan dene tárbiyası insan salamatlıǵınıń tek bir tárepine emes, al ulıwma háreket imkaniyatlarına tásir etedi.

4. Dene tárbiyasınıń psixologiyalıq salamatlıqqa tásiri

Insan salamatlıǵı fizikalıq jaǵday menen birge psixologiyalıq teńsalmaqlılıqqa da baylanıslı. Kúndelikli turmıstaǵı stress, oqıw hám jumıs júklemesi, uyqınıń jetispewi hám hárekettiń az bolıwı adamnıń keypiyatına hám jumıs qábiletine unamsız tásir etiwi múmkin. Fizikalıq belsendilik psixologiyalıq salamatlıqtı qollap-quwatlawdıń áhmiyetli usıllarınıń biri bolıp esaplanadı.

Turaqlı shınıǵıwlar keypiyattı jaqsılawǵa, stress sezimin azaytıwǵa hám uyqı sapasın jaqsılawǵa járdem beriwi múmkin. Fizikalıq belsendilik waqtında insan kúndelikli mashqalalardan waqıtsha aralıqlap, óz denesine hám háreketine itibar qaratadı. Bul psixologiyalıq bosasıwǵa járdem beredi.

Sport penen shuǵıllanıw insanǵa óz aldına maqset qoyıw, nátiyjesin baqlaw hám jetiskenliklerin bahalaw imkaniyatın beredi. Mısalı, aldın 10 minut júriw menen sheklengen adamnıń keyinirek 20–30 minut belsendi júriwge erisiwi ózine isenimin arttırıwı múmkin. Komandalıq sport túrleri bolsa birgelikte islesiw, basqalar menen pikirlesiw, qaǵıydalarǵa ámel etiw hám jámáátke beyimlesiw kónlikpelerin rawajlandıradı.

Biraq dene tárbiyası psixologiyalıq salamatlıqqa baylanıslı barlıq mashqalalardı óz betinshe sheshe almaydı. Fizikalıq belsendilikti qollap-quwatlaw menen birge, zárúr jaǵdaylarda psixologiyalıq yamasa medicina járdemine múrájat etiw de áhmiyetli. Demek, dene tárbiyası salamatlıqqa kompleksli jantasıwdıń bir bólegi retinde qaralıwı kerek.

5. Dene tárbiyasınıń keselliklerdiń aldın alıwdaǵı áhmiyeti

Dene tárbiyası hám fizikalıq belsendilik birqatar júrek-qan tamır kesellikleri, 2-tip qant diabeti hám artıqsha dene salmaǵı menen baylanıslı qáwip faktorların azaytıwǵa járdem beredi. Fizikalıq belsendilik energiya jumsalıwın arttıradı, bulshıq etlerdiń jumısın jaqsılaydı hám organizmniń zat almasıw proceslerine unamlı tásir etedi [1; 3].

Hárekettiń jetispewshiligi insan salamatlıǵına tásir etetuǵın qáwip faktorlarınıń biri bolıp esaplanadı. Sonlıqtan kúndelikli turmısqa háreketti kóbirek kirgiziw zárúr. Mısalı, múmkin bolǵan jaǵdaylarda qısqa aralıqlarǵa piyadalar júriw, uzaq waqıt otırǵanda úzilis jasaw, basqıshlardan paydalanıw hám bos waqıtta háreketli dem alıwdı tańlaw paydalı ádetler bolıp tabıladı.

Dene tárbiyası keselliklerdiń aldın alıw menen birge, ayrım keselliklerden yamasa jarahatlardan keyingi qálpine keliw procesinde de áhmiyetli orın iyeleydi. Reabilitaciya dawamında qollanılatuǵın shınıǵıwlar insanıń fizikalıq imkaniyatların qálpine keltiriwge, bulshıq et kúshin saqlawǵa hám háreket erkinligin jaqsılawǵa járdem beredi. Biraq reabilitaciyalıq shınıǵıwlar tiyisli medicina qánigeleriniń baqlawı hám usınısları tiykarında shólkemlestiriliwi kerek.

Dene tárbiyasınıń profilaktikalıq áhmiyetin arttırıw ushın tek sport penen shuǵıllanıw jetkilikli emes. Fizikalıq belsendilik durıs awqatlanıw, jetkilikli uyqı, temeki hám basqa zıyanlı ádetlerden saqlanıw, jeke gigiena hám medicina tekseriwleri menen birgelikte alıp barılǵanda nátiyjeli boladı.

6. Jas ózgesheliklerine qarap dene tárbiyasın shólkemlestiriw

Dene tárbiyasınıń mazmunı insanıń jasına, fizikalıq tayarlıǵına hám densawlıq jaǵdayına sáykes tańlanıwı kerek. Balalar, jas óspirimler, úlken jastaǵı adamlar hám úlken jastaǵı kisilerdiń fizikalıq talapları bir-birinen parıqlanadı. Sonlıqtan shınıǵıwlar programması jas ózgesheliklerin esapqa alıwı tiyis.

Balalar hám jas óspirimler ushın háreketli oyınlar, juwırıw, sekiriw, júziw, velosiped miniw hám sport oyınları fizikalıq rawajlanıwǵa járdem beredi. Dúnyalıq densawlıqtı saqlaw shólkeminiń usınısı boyınsha, 5–17 jastaǵı balalar hám jas óspirimler kúnde ortasha keminde 60 minut orta yamasa joqarı intensivliktegi fizikalıq belsendilik penen shuǵıllanıwı kerek [1]. Bul belsendilikti mektep sabaqları, sport sekciyaları hám kúndelikli háreketler arqalı támiyinlew múmkin.

Úlken jastaǵı adamlar ushın fizikalıq belsendilik júrek-qan tamır salamatlıǵın qollap-quwatlaw, bulshıq et kúshin saqlaw, stress penen gúresiw hám jumıs qábiletin jaqsılaw ushın áhmiyetli. Olar óz tayarlıǵına sáykes júriw, júziw, velosiped miniw, aeroblıq shınıǵıwlar hám kúsh shınıǵıwların tańlay aladı.

Úlken jastaǵı kisiler ushın teńsalmaqlılıq, iyilgishtik, kúsh hám júriwge qaratılǵan shınıǵıwlar áhmiyetli. Bunday shınıǵıwlar háreket erkinligin saqlawǵa hám kúndelikli turmıstaǵı óz betinshelikti qollap-quwatlawǵa járdem beredi. Eger adamda sozılmalı kesellik yamasa háreketke baylanıslı sheklewler bolsa, shınıǵıw túri hám júklemesi medicina qánigesiniń usınıslarına sáykes tańlanıwı kerek.

7. Salamat turmıs tárizinde dene tárbiyasınıń ornı

Salamat turmıs tárizi bir-biri menen baylanıslı birneshe ádetlerden ibarat. Ol durıs awqatlanıw, jetkilikli uyqı, fizikalıq belsendilik, jeke gigiena, psixologiyalıq salamatlıqqa itibar beriw hám zıyanlı ádetlerden saqlanıwdı qamtıydı. Dene tárbiyası usı ádetler sistemasında áhmiyetli orın tutadı.

Kúndelikli fizikalıq belsendilikti ádetke aylandırıw ushın adam ózine qolaylı hám qızıqlı shınıǵıw túrlerin tańlaǵanı maqul. Mısalı, bir adam tez júriwdi jaqtırsa, ekinshisi júziwdi, úshinshisi bolsa komandalıq sport túrlerin tańlawı múmkin. Eń áhmiyetlisi – belsendiliktiń turaqlı bolıwı hám fizikalıq imkaniyatlarǵa sáykes keliwi.

Dene tárbiyası menen shuǵıllanıwǵa waqıt ajıratıw ushın kúndelikli keste dúziw, anıq maqset qoyıw hám nátiyjelerdi jazıp barıw paydalı. Mısalı, háptesine birneshe márte belsendi júriw, sport sekciyasına qatnasıw yamasa kúndelikli otırıw waqıtın úzilisler menen bóliw arqalı háreket kólemin arttırıwǵa boladı.

Dene tárbiyası mádeniyatın qáliplestiriwde shańaraq, bilimlendiriw mekemeleri, jumıs ornları hám jámiyetlik shólkemlerdiń ornı úlken. Balalar úlkenlerdiń salamat ádetlerin kórip úyrenedi, al úlkenler bolsa fizikalıq belsendilikti kúndelikli turmısına kirgiziw arqalı óz salamatlıǵın qollap-quwatlaydı.

8. Dene tárbiyası menen qáwipsiz shuǵıllanıw boyınsha usınıslar

Dene tárbiyasınıń paydasın arttırıw hám jarahatlardıń aldın alıw ushın tómendegi qaǵıydalarǵa ámel etiw kerek:

1. Shınıǵıwlardı óz jasıńa, tayarlıǵıńa hám densawlıq jaǵdayıńa sáykes tańlaw.
2. Shınıǵıw aldında deneni tayarlaw hám sabaq aqırında júklemeni áste-aqırın azaytıw.
3. Fizikalıq júklemeni birden emes, izbe-iz arttırıw.
4. Shınıǵıw waqtında suw ishiw hám denениń qızıp ketiwine jol qoymaw.

5. Qáwipsiz sport inventarların hám qolaylı ayaq kiyimdi paydalanıw.
6. Awırıw, kúshli bas aylanıw yamasa ózin jaman seziniw payda bolsa, shınıǵıwdı toqtatıw.
7. Jetkilikli uyqı, durıs awqatlanıw hám dem alıwǵa itibar beriw.
8. Sozılmalı kesellikler yamasa fizikalıq sheklewler bolǵanda, shınıǵıw programmasın medicina qánigesiniń usınısı menen sáykeslestiriw.

Bul qaǵıydalar fizikalıq belsendiliktiń qáwipsizligin arttırıp, onıń insan salamatlıǵına unamlı tásirin qollap-quwatlawǵa járdem beredi. Dene tárbiyası insan ómiriniń tek belgili bir dáwirinde emes, al pútkil ómir dawamında áhmiyetli bolǵan salamat turmıs ádeti bolıp esaplanadı.

JUWMAQLAW. Dene tárbiyası insan salamatlıǵın saqlaw hám bekkemlewde áhmiyetli orın iyeleydi. Ol organizmniń fizikalıq imkaniyatların rawajlandırıw, bulshıq et hám súyek sistemasın bekkemlew, júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarınıń jumısın qollap-quwatlaw, sonday-aq, insanıń psixologiyalıq jaǵdayın jaqsılawǵa járdem beredi. Sol sebepli dene tárbiyasın salamat turmıs táriziniń ajıralmas bólegi retinde qaraw zárúr.

Teziste qarap shıǵılǵan maǵlıwmatlar fizikalıq belsendiliktiń insan organizmine hár tárepleme tásir etetuǵının kórsetedi. Turaqlı shınıǵıwlar fizikalıq tayarlıqtı arttırıwǵa, shıdamlılıq hám kúsh sapaların rawajlandırıwǵa, háreket koordinaciyasın jaqsılawǵa járdem beredi. Sonıń menen birge, fizikalıq belsendilik júrek-qan tamır kesellikleri hám 2-tip qant diabeti sıyaqlı sozılmalı keselliklerdiń birqatar qáwip faktorların azaytıwǵa járdem beriwi múmkin.

Dene tárbiyasınıń áhmiyetli tárepleriniń biri – onıń psixologiyalıq salamatlıqqa unamlı tásiri. Fizikalıq belsendilik keypiyattı jaqsılawǵa, stress penen gúresiwge, uyqı sapasın qollap-quwatlawǵa hám insanıń ózine isenimin arttırıwǵa járdem beriwi múmkin. Komandalıq sport túrleri jámáát penen islesiw, óz-ara járdem hám sociallıq qatnaslardı rawajlandırıw ushın da qolaylı sharayat jaratadı.

Dene tárbiyasınıń nátiyjeliligi shınıǵıwlardı durıs tańlawǵa, fizikalıq júklemeniń sáykesligine hám turaqlılıǵına baylanıslı. Hár bir adamnıń jası, fizikalıq tayarlıǵı hám densawlıq jaǵdayı esapqa alınǵanı maqul. Shınıǵıwlardı áste-aqırın baslap, júklemeni izbe-iz arttırıw hám qáwipsizlik qaǵıydalarına ámel etiw zárúr.

Salamat turmıs tárizin qáliplestiriw ushın dene tárbiyasın durıs awqatlanıw, jetkilikli uyqı, jeke gigiena hám zıyanlı ádetlerden saqlanıw menen birgelikte alıp barıw kerek. Bunda shańaraq, mektep, joqarı oqıw orınları, jumıs orınları hám jámiyetlik shólkemlerdiń birgeliktegi jumısı áhmiyetli.

Juwmaqlap aytqanda, dene tárbiyası insan salamatlıǵın saqlaw, fizikalıq hám psixologiyalıq jaǵdayın qollap-quwatlaw, keselliklerdiń aldın alıw hám turmıs sapasın jaqsılawdıń áhmiyetli qurallarınıń biri bolıp esaplanadı. Sonlıqtan fizikalıq belsendilikti kúndelikli turmısqa kirgiziw, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw hám dene tárbiyası menen ómir dawamında turaqlı shuǵıllanıw insan salamatlıǵın bekkemlewdiń tiykarǵı shártleriniń biri bolıp tabıladı.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

2. World Health Organization. *Physical Activity*. Fact Sheet. Geneva: WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

3. World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. Geneva: World Health Organization, 2018. ISBN 978-92-4-151418-7. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

4. UNESCO. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2015. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101

5. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd ed. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

6. American College of Sports Medicine. *ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

7. Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D. “Health Benefits of Physical Activity: A Systematic Review of Current Systematic Reviews.” *Current Opinion in Cardiology*, 2017, 32(5), 541–556. DOI: 10.1097/HCO.0000000000000437.

8. Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. “Effect of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy.” *The Lancet*, 2012, 380(9838), 219–229. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.

9. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. “World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.” *British Journal of Sports Medicine*, 2020, 54(24), 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

ESHKAK ESHISH SPORT TURLARIDA KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONINI REJALASHTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Mambetnazarova Aynura Orınbaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Stajyor o‘qituvchi
Raxataynura9392@gmail.com
Beknazarov Raxat Axmet o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
dotsent

Eshkak eshish, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoe, Olimpiya sport turlari, mutaxassislar tayyorlash, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, maxsus chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat, gidrodinamika, ergometr (Concept2), yuklama periodizatsiyasi, funksional imkoniyatlar.

Гребной спорт, академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, Олимпийские виды спорта, подготовка специалистов, учебно-тренировочный процесс, специальная выносливость, физическая подготовка, технико-тактическое мастерство, гидродинамика, эргометр, периодизация нагрузок, функциональные возможности.

Rowing, canoeing and kayaking, Olympic sports, specialist training, training process, special endurance, physical preparation, technical and tactical skills, hydrodynamics, rowing ergometer, periodization of loads, functional capacities.

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy dunyoda Olimpiya o‘yinlari dasturidan mustahkam orin olgan eshkak eshish sport turlari (akademik eshkak eshish, baydarka va kanoe) yuqori texnologik va jismoniy imkoniyatlar chegarasidagi sport turlari hisoblanadi. Bugungi kunda xalqaro arenalarda raqobatning keskin ortishi sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikni, balki har bir harakatning mukammal biomexanik aniqligini talab etmoqda. Bunday yuqori natijalarga erishishning tub negizida esa bevosita zamonaviy bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lgan yuqori malakali trener-mutaxassislarni tayyorlash tizimi yotadi.

O‘zbekistonda mustaqillik yillarida, xususan, so‘nggi davrda milliy va Olimpiya sport turlarini har tomonlama rivojlantirish, yoshlarni ommaviy sportga jalb etish hamda professional sportchilarni xalqaro musobaqalarga tizimli tayyorlash masalalari davlat siyosatining eng ustuvor va strategik yo‘nalishlaridan biri darajasiga ko‘tarildi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini tubdan isloh qilish, ixtisoslashtirilgan akademiyalar va Olimpiya zaxiralari maktab-internatlari tarmog‘ini kengaytirish hamda moddiy-texnik bazani jahon andozalari darajasiga yetkazish bo‘yicha qator muhim normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilindi va amaliyotga izchil joriy etilmoqda. Ayniqsa, respublikamizda eshkak eshish sport turlari (akademik eshkak eshish, baydarka va kanoe, slalom) bo‘yicha ulkan tabiiy-geografik va insoniy resurslar mavjudligini inobatga olgan holda, ushbu yo‘nalishda xalqaro arenalarda (Olimpiya o‘yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari) yuqori natijalarni qayd eta oladigan raqobatbardosh jamoalarni shakllantirish, ularga ustozlik qiladigan jahon andozalariga mos, innovatsion fikrlaydigan milliy kadrlar va mutaxassislarni tayyorlash bugungi kunning kechiktirib bo‘lmas talabidir.

Biroq, bugungi kunda jahon sport ilm-fani va amaliyotida ro‘y berayotgan shiddatli ilmiy-texnik taraqqiyot, raqamli transformatsiya hamda biotexnologik inqilob an'anaviy o‘quv-mashg‘ulot uslublaridan voz kechib, mutlaqo yangicha pedagogik va texnologik yondashuvlarni qo‘llashni taqozo qilmoqda. Zamonaviy eshkak eshish sportida sekundning yuzdan yoki mingdan bir ulushlari g‘oliblikni hal qilayotgan bir paytda, mashg‘ulot jarayonlariga zamonaviy raqamli texnologiyalarni (real vaqtdagi sensorli datchiklar, uch o‘lchamli 3D harakat analizatorlari, aqlli pulsometrlar va sun'iy intellektga asoslangan tahliliy tizimlar), murakkab gidrodinamik qonuniyatlarni (suvning qaytarish kuchi, eshkak pichoqlarining suvga kirish burchagi va qayiq korpusining gidrodinamik qarshiligi) hamda ilg‘or sport-tibbiy metodikalarini integratsiya qilish hayotiy zaruriyatga aylandi. Shunchaki jismoniy kuch yoki an'anaviy tajribaga tayanib yuqori sport natijalariga erishish davri o‘tmishda qoldi; endilikda har bir harakat, har bir taktik sxema va yuklamalar hajmi qat'iy matematik va ilmiy hisob-kitoblarga asoslanishi shart.

Shu boisdan, bugungi kunda eshkak eshish sport turlari bo‘yicha bo‘lajak mutaxassislarni (trener, instruktor va ilmiy guruh a’zolarini) tayyorlash jarayonida auditoriyalarda beriladigan fundamental nazariy bilimlarni (biomexanika, sport fiziologiyasi, psixologiya, periodizatsiya nazariyasi) amaliyot (suv ustidagi murakkab mashqlar va Concept2 kabi ixtisoslashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot trenajyorlaridagi tizimli sinovlar) bilan uzviy integratsiya qilishning mukammal ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish favqulodda dolzarb va strategik ahamiyat kasb etadi. Mazkur integratsiyani chuqurlashtirish orqali bo‘lajak murabbiylar nafaqat sportchini jismoniy chiniqtirishni, balki ob-havo, suvning zichligi, shamol yo‘nalishi va sportchining funksional holatidan kelib chiqib, mashg‘ulot yuklamalarini mikro va makrotsikllarda aniq rejalashtirishni o‘rganadilar. Bu esa, o‘z navbatida, o‘quv yurtlarida tayyorlanayotgan mutaxassislarning kasbiy kompetentligini mutlaqo yangi bosqichga olib

chiqib, mamlakatimizda eshkak eshish sport turlari bo‘yicha barqaror va yuqori natijadorlikka ega bo‘lgan ilmiy-pedagogik maktabning poydevorini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Eshkak eshish sporti bo‘yicha bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan zamonaviy ilmiy-nazariy va amaliy metodologik tizimni ishlab chiqish hamda uning samaradorligini asoslash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot ishining oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalarni hal etish, shuningdek, eshkak eshish sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashda nazariy va amaliy bilimlarni integratsiya qilish modelining samaradorligini tekshirish uchun o‘zaro bir-birini to‘ldiruvchi ilmiy-tadqiqot uslublari majmuasidan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Eshkak eshish sport turlari bo‘yicha bo‘lajak mutaxassislar va sportchilarning kasbiy hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida o‘tkazilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari yakunida olingan ko‘rsatkichlar kompyuter dasturlari yordamida statistik tahlil qilindi. Tadqiqot boshida Nazorat guruh (NG) va Tajriba guruh (TG) ishtirokchilarining jismoniy, texnik va funksional ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada bo‘lib, ular o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmagan edi ($p > 0.05$). Biroq, tajriba guruhi mashg‘ulotlariga raqamli videoanaliz (Kinovea/Dartfish), ergometr datchiklari ma’lumotlari va gidrodinamik qonuniyatlarga asoslangan integratsiyalashgan dastur joriy etilgandan so‘ng, yakuniy natijalarda ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

XULOSA Eshkak eshish sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini takomillashtirish hamda zamonaviy innovatsion texnologiyalarni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar va pedagogik tajriba-sinov ishlari natijasida quyidagi ilmiy va amaliy xulosalarga kelindi:

- **Birinchidan,** zamonaviy eshkak eshish sportida (akademik eshkak eshish, baydarka va kanoe) erishilayotgan xalqaro natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, faqatgina an’anaviy mashg‘ulot uslublariga va jismoniy kuchga tayanib yuqori natijalarga erishish imkoniyati cheklangan. Bugungi kunda trener-mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi tarkibiga **raqamli texnologiyalar, biomexanik tahlil va gidrodinamik qonuniyatlarni** chuqur integratsiya qilish obektiv zaruriyat hisoblanadi.
- **Ikkinchidan,** ishlab chiqilgan nazariy va amaliy bilimlarni o‘zaro uzviy bog‘lashga yo‘naltirilgan integratsiyalashgan ta’lim modeli bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy kompetentligini sezilarli darajada oshirdi. Bo‘lajak murabbiylar sportchining suv ustidagi harakatlarini shunchaki vizual kuzatishdan, ularni **Kinovea/Dartfish** kabi dasturlar yordamida matematik va biomexanik aniqlikda tahlil qilish hamda mikroxatolarni tezkor tuzatish ko‘nikmalariga ega bo‘ldilar.
- **Uchinchidan,** pedagogik tajriba-sinov natijalari taklif etilgan yangi metodikaning yuqori samaradorlikka ega ekanligini statistik jihatdan isbotladi. Tajriba guruhi (TG) sportchilarining **Concept2 ergometrida 2000 metr masofani bosib o‘tish vaqti (6:28.2 min:sek)** hamda suv ustida **500 metrga eshkak eshish natijalari (1:44.8 min:sek)** nazorat guruhiga (NG) nisbatan ishonchli darajada ($p < 0.01$) yuqori bo‘ldi.
- **To‘rtinchidan,** raqamli monitoring tizimidan (ergometr datchiklari va pulsometrlar ma’lumotlaridan) foydalanish bo‘lajak mutaxassislarga mashg‘ulot yuklamalarini sportchining funksional holatiga mos ravishda, ortiqcha charchash (overtraining) xavfisiz maqsadli rejalashtirish imkonini berdi. Bu esa eshkak pichog‘ining suvga kirish burchagi aniqligini **14.0% ga yaxshilashda** va harakat samaradorligini oshirishda hal qiluvchi rol o‘ynadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralihiya o‘yinlariga sportchilar zaxirasini sifatli tayyorlash chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-5279-sonli Qarori.
2. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: "Zamin nashr", 2018. – 288 b.
3. Matnazarov X.A., Po‘latov A.A. Eshkak eshish sport turlari nazariyasi va metodikasi. Darslik. – Toshkent: "O‘qituvchi", 2019. – 210 b.
4. Soliyev I.R. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi. – Toshkent: "Fan va texnologiyalar", 2021. – 175 b.
5. Ummatov A.M. Akademik eshkak eshuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini monitoring qilish // Jismoniy tarbiya va sport muammolari. – Toshkent, 2022. – №3. – B. 45-51.
6. Kleshnev, V. *The Biomechanics of Rowing.* – London: Crowood Press, 2020. – 208 p.
7. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. *Periodization: Theory and Methodology of Training.* (6th ed.). – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 380 p.
8. Schwanitz, S., & Ogiolda, M. Digital video analysis and sensor integration in elite rowing training // *Journal of Sports Sciences.* – 2021. – Vol. 39, Issue 8. – P. 912-920.
9. World Rowing (FISA) – Xalqaro eshkak eshish federatsiyasining rasmiy ilmiy-metodik portali: worldrowing.com
10. Concept2 Education – Ergometrlarda testlash va biomexanik ko‘rsatkichlar tahlili bazasi: concept2.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNING TABIIY-ILMIY FANLAR BO‘YICHA KASBIY KOMPETENTLLIKLIGINI SHAKLLANTIRISH

Sarsenbaev Azizbek Rafatdin ulı
Osiya xalqaro universiteti 2-kurs magistranti

Kalit so‘zlar: *Kasbiy kompetentlik, jismoniy tarbiya, sport mutaxassisi, tabiiy-ilmiy fanlar, kompetensiyaviy yondashuv, integrativ yondashuv, biomexanika, fiziologiya, amaliy ta’lim, pedagogik texnologiyalar, fanlararo integratsiya.*

Ключевые слова: *Профессиональная компетентность, физическая культура, спортивный специалист, естественнонаучные науки, компетентностный подход, интегративный подход, биомеханика, физиология, прикладное образование, педагогические технологии, междисциплинарная интеграция.*

Keywords: *Professional competence, physical education, sports specialist, natural sciences, competency-based approach, integrative approach, biomechanics, physiology, applied education, pedagogical technologies, interdisciplinary integration.*

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimi va sport sohasi integratsiyalashuvi sharoitida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy kompetentligini shakllantirish masalasi dolzarb ilmiy-pedagogik muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda[1]. Global miqyosda sportning nafaqat jismoniy faoliyat, balki murakkab biologik, fiziologik, biomekanik va psixologik jarayonlar majmui sifatida qaralishi ushbu sohada faoliyat yuritayotgan

mutaxassislarning tabiiy-ilmiy fanlar bo‘yicha chuqur bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarga ega bo‘lishini talab etadi[2].

Bugungi kunda sport natijalarining o‘sishi, sportchilarning sog‘lomligini ta’minlash, jarohatlanishlarning oldini olish hamda mashg‘ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish bevosita biologiya, anatomiya, fiziologiya, biokimyo, biomexanika va gigiyena kabi tabiiy-ilmiy fanlar bilan uzviy bog‘liqdir[3]. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida tabiiy-ilmiy bilimlar tizimini mustahkamlash, ularni kasbiy faoliyatga integratsiya qilish hamda amaliy kompetensiyalarga aylantirish muhim ahamiyat kasb etadi[4].

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kasbiy kompetentlik tushunchasi faqat nazariy bilimlar yig‘indisi bilan cheklanib qolmay, balki murakkab pedagogik, metodik va amaliy faoliyatni samarali amalga oshirishga xizmat qiluvchi integrativ sifat sifatida talqin etiladi[5]. Shu jihatdan, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining tabiiy-ilmiy fanlar bo‘yicha kompetentligini shakllantirish uzluksiz ta’lim jarayonining barcha bosqichlarida – oliy ta’lim, malaka oshirish hamda amaliy sport faoliyati jarayonlarida izchil amalga oshirilishi lozim[6].

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi kunda sport sohasida ilmiy yondashuvga asoslangan metodikalarning keng joriy etilishi, raqamli texnologiyalar va sport tahlil tizimlarining rivojlanishi mutaxassisdan nafaqat amaliy tajriba, balki chuqur ilmiy-tabiiy bilimlarni ham talab etmoqda[7]. Shu bilan birga, ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, amaldagi ta’lim jarayonida tabiiy-ilmiy fanlarning kasbiy faoliyat bilan integratsiyasi yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagan bo‘lib, bu esa bo‘lajak mutaxassislarning kompetentlik darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda[8].

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining tabiiy-ilmiy fanlar bo‘yicha kasbiy kompetentligini shakllantirishga doir pedagogik yondashuvlar, ularning nazariy-metodologik asoslari hamda samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuv asosida ta’lim jarayonini modernizatsiya qilish istiqbollari yoritiladi.

Tadqiqotning maqsadi – jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining tabiiy-ilmiy fanlar bo‘yicha kasbiy kompetentligini shakllantirishga doir zamonaviy yondashuvlarni ilmiy jihatdan asoslash va ularning pedagogik imkoniyatlarini ochib berishdan iborat.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, tabiiy-ilmiy fanlar va kasbiy sport faoliyati o‘rtasidagi integratsion bog‘liqlik kompetensiyaviy yondashuv asosida tizimli tahlil qilinadi hamda ularni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari taklif etiladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining tabiiy-ilmiy kompetentligini rivojlantirish zamonaviy sport ta’limi sifatini oshirishning muhim omili bo‘lib, bu jarayon ilmiy asoslangan yondashuvlar va innovatsion pedagogik texnologiyalarni talab etadi[9].

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarning tabiiy-ilmiy fanlar bo‘yicha kasbiy kompetentligini shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogika, sport nazariyasi hamda kognitiv ta’lim psixologiyasi doirasida keng tadqiq etilgan muhim ilmiy yo‘nalishlardan biridir. Mazkur muammo bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, sport mutaxassisining kasbiy sifati faqat amaliy ko‘nikmalar bilan emas, balki chuqur tabiiy-ilmiy bilimlar tizimi bilan belgilanadi.

Ilmiy adabiyotlarda kompetentlik tushunchasi turlicha talqin qilinadi. Xususan, L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev kabi olimlarning faoliyat nazariyasiga ko‘ra, shaxsning

kompetentligi uning faoliyat jarayonida shakllanadigan bilim, ko‘nikma va malakalarning integratsiyasi sifatida qaraladi. J.Raven va R. Boyatzis kabi tadqiqotchilar esa kompetentlikni shaxsning murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish qobiliyati sifatida izohlaydi. Ushbu yondashuvlar jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun tabiiy-ilmiy bilimlarning amaliy faoliyat bilan uzviy bog‘liqligini asoslaydi.

Sport pedagogikasi sohasida V.K. Balsevich, Yu.V. Verkhoshanskiy, L.P. Matveyev kabi olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda sport mashg‘ulotlarining fiziologik asoslari, yuklama va tiklanish jarayonlarining ilmiy mexanizmlari chuqur tahlil qilingan. Ularning ishlarida biomexanika va sport fiziologiyasi bilimlarini egallash sport natijadorligini oshirishning asosiy omili sifatida ko‘rsatiladi.

Mahalliy tadqiqotchilar (O‘zbekiston pedagogika va sport ilmiy maktabi vakillari) tomonidan ham jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash jarayonida integrativ va kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish zarurligi ta’kidlanadi. Ularning ilmiy qarashlarida tabiiy-ilmiy fanlarni o‘qitishda fanlararo integratsiya, amaliy laborator mashg‘ulotlar va sport amaliyoti bilan uyg‘unlik asosiy metodik yo‘nalish sifatida belgilangan.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda raqamli texnologiyalar va simulyatsion modellashtirish vositalarining joriy etilishi sport mutaxassislarining ilmiy tafakkurini rivojlantirishda muhim omil sifatida e’tirof etilmoqda. Bu yondashuvlar sport jarayonlarini vizual tahlil qilish, biomexanik parametrlarni o‘lchash va fiziologik holatni monitoring qilish imkonini beradi.

Metodologik jihatdan mazkur tadqiqotda tizimli yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv, integrativ yondashuv hamda faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv asos qilib olinadi. Tizimli yondashuv muammoni yaxlit pedagogik jarayon sifatida ko‘rib chiqishga imkon bersa, kompetensiyaviy yondashuv talabalarda real kasbiy vaziyatlarda bilimlarni qo‘llash ko‘nikmasini shakllantirishga xizmat qiladi. Integrativ yondashuv tabiiy-ilmiy fanlarning o‘zaro bog‘liqligini ta’minlaydi, faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv esa nazariy bilimlarni amaliy sport faoliyati bilan uyg‘unlashtiradi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb topiladi: ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, kuzatuv, so‘rovnoma, test sinovlari hamda eksperimental pedagogik tajriba. Ushbu metodlar orqali jismoniy tarbiya mutaxassislarining tabiiy-ilmiy kompetentligini shakllantirish darajasi aniqlanadi va uning samaradorligi baholanadi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining tabiiy-ilmiy kompetentligini rivojlantirishda fanlararo integratsiya, amaliyotga yo‘naltirilgan ta’lim va zamonaviy pedagogik texnologiyalar uyg‘unligi hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Muhokama. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning tabiiy-ilmiy fanlar asosidagi kasbiy kompetentligini shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogik ta’lim tizimida strategik ahamiyatga ega bo‘lib, ushbu yo‘nalishdagi ilmiy natijalar bir qator nazariy va amaliy xulosalarni shakllantirish imkonini beradi. Olib borilgan adabiyotlar tahlili va pedagogik yondashuvlar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy kompetentlikni rivojlantirish jarayoni murakkab, ko‘p bosqichli hamda integrativ xarakterga ega bo‘lib, u faqatgina alohida fanlar doirasida emas, balki fanlararo bog‘liqlik asosida samarali amalga oshiriladi.

Tadqiqot natijalarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya mutaxassislarining tabiiy-ilmiy kompetentligini shakllantirishda an’anaviy bilim berish

modeli bugungi zamon talablariga to‘liq javob bermaydi. Chunki faqat nazariy bilimlarni o‘zlashtirish sport faoliyatining real sharoitlarida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarni hal etish uchun yetarli emas. Shu bois, kompetensiyaviy yondashuv asosida talabaning bilimni amaliy vaziyatlarda qo‘llash qobiliyatini rivojlantirish ustuvor vazifa sifatida qaraladi.

Shuningdek, integrativ yondashuvning samaradorligi ham ilmiy jihatdan o‘z tasdig‘ini topmoqda. Tabiiy-ilmiy fanlar, xususan anatomiya, fiziologiya, biomexanika va sport tibbiyoti o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni chuqur anglash sport mutaxassisining kasbiy tafakkurini tizimli shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa o‘z navbatida sport jarayonlarini ilmiy asosda boshqarish, yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish hamda sportchilar salomatligini optimallashtirish imkonini beradi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat – amaliyotga yo‘naltirilgan ta’limning o‘rni alohida ta’kidlanadi. Tajriba shuni ko‘rsatadiki, laboratoriya mashg‘ulotlari, sport maydonlaridagi kuzatuvlar hamda real trening jarayonlarida ishtirok etish talabalarda nazariy bilimlarni mustahkamlash bilan birga, ularni real kasbiy muammolarni hal etishga tayyorlaydi. Bu esa kasbiy kompetentlikning amaliy komponentini sezilarli darajada kuchaytiradi.

Bundan tashqari, muammoli o‘qitish va raqamli texnologiyalarni qo‘llash ham muhokama etilayotgan muammoning dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Muammoli vaziyatlar asosida tashkil etilgan ta’lim jarayoni talabalarda mustaqil fikrlash, tahliliy yondashuv hamda ilmiy izlanishga bo‘lgan qiziqishni rivojlantiradi. Raqamli simulyatsiyalar va biomexanik modellashtirish esa tabiiy-ilmiy jarayonlarni yanada aniqroq tasavvur qilish va tahlil etish imkonini beradi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida ayrim muammoli jihatlar ham aniqlanadi. Xususan, o‘quv jarayonida fanlararo integratsiyaning yetarli darajada tizimli yo‘lga qo‘yilmaganligi, laborator baza va texnik vositalarning barcha ta’lim muassasalarida bir xil darajada emasligi hamda amaliy mashg‘ulotlar ulushining yetarlicha emasligi kompetentlikni shakllantirish jarayoniga ma’lum darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni tasdiqlaydiki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining tabiiy-ilmiy kompetentligini rivojlantirish ko‘p omilli pedagogik jarayon bo‘lib, uning samaradorligi kompetensiyaviy, integrativ, amaliy va innovatsion yondashuvlarning uyg‘un qo‘llanilishiga bevosita bog‘liqdir. Shu nuqtayi nazardan, kelgusidagi tadqiqotlarda ta’lim jarayonini raqamlashtirish, fanlararo integratsiyani chuqurlashtirish hamda individual yondashuv mexanizmlarini takomillashtirish dolzarb ilmiy yo‘nalish sifatida e’tirof etiladi.

Natijalar. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning tabiiy-ilmiy fanlar asosidagi kasbiy kompetentligini shakllantirishga doir olib borilgan pedagogik tahlil va amaliy kuzatuvlar natijasida quyidagi ilmiy xulosalar va empirik natijalar qayd etildi.

Birinchidan, tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, tabiiy-ilmiy fanlar (anatomiya, fiziologiya, biomexanika, bioximiya va sport tibbiyoti) bo‘yicha chuqur va tizimli bilimga ega bo‘lgan talabalar sport faoliyatini tahlil qilish va yuklamalarni baholashda sezilarli darajada yuqori natija ko‘rsatadi. Ularning nazariy bilimlarni amaliy vaziyatlarga tatbiq etish ko‘rsatkichi oddiy an’anaviy o‘qitish asosida ta’lim olgan talabalarga nisbatan ancha yuqori ekanligi kuzatildi.

Ikkinchidan, kompetensiyaviy va integrativ yondashuv asosida tashkil etilgan ta’lim jarayonida talabalar tabiiy-ilmiy fanlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni chuqurroq anglay boshlashi, ayniqsa biomexanik va fiziologik jarayonlarni kompleks tahlil qilish ko‘nikmalari

sezilarli darajada rivojlanganligi aniqlandi. Bu esa ularning kasbiy fikrlash doirasini kengaytirib, ilmiy asoslangan qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamladi.

Uchinchidan, amaliyotga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar (laboratoriya ishlari, sport treninglarini kuzatish va tahlil qilish) talabalarning bilimlarni eslab qolish darajasini oshiribgina qolmay, balki ularni real sport jarayonida qo‘llash samaradorligini ham sezilarli darajada yaxshilaganligi kuzatildi. Bunda amaliy mashg‘ulotlarda ishtirok etgan talabalar nazorat guruhiga nisbatan 20–25 % yuqori natija ko‘rsatdi.

To‘rtinchidan, muammoli ta’lim metodlari asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar talabalarda mustaqil tahlil qilish, ilmiy izlanish olib borish va sport jarayonidagi muammolarga kreativ yondashuvni rivojlantirdi. Ayniqsa, sportchilarning charchash dinamikasi, yuklama-tiklanish muvozanati va jarohatlarning oldini olishga doir masalalarda talabalar tomonidan ilgari surilgan yechimlar ilmiy asoslanganligi bilan ajralib turdi.

Beshinchidan, raqamli texnologiyalar va simulyatsion modellashtirish vositalaridan foydalanish natijasida talabalar biomexanik jarayonlarni vizual va tahliliy jihatdan yaxshiroq tushunishi, harakat texnikasidagi xatoliklarni aniqlash va tuzatish ko‘nikmalarini tezroq egallashi kuzatildi. Bu esa zamonaviy sport ta’limida innovatsion texnologiyalarning o‘rni yuqori ekanligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining tabiiy-ilmiy kompetentligini shakllantirishda integrativ, kompetensiyaviy, amaliy va innovatsion yondashuvlarning uyg‘unligi yuqori samaradorlikka ega bo‘lib, bu yondashuvlar kasbiy tayyorgarlik sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning tabiiy-ilmiy fanlar asosidagi kasbiy kompetentligini shakllantirish muammosi zamonaviy pedagogik ta’lim tizimining eng dolzarb va strategik yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Olib borilgan nazariy tahlil va pedagogik kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, sport mutaxassisining kasbiy samaradorligi faqat amaliy ko‘nikmalar bilan emas, balki chuqur tabiiy-ilmiy bilimlar tizimi va ularni amaliyotda qo‘llay olish darajasi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalari asosida shuni ta’kidlash mumkinki, kompetensiyaviy yondashuv jismoniy tarbiya mutaxassislarining tabiiy-ilmiy bilimlarini real kasbiy faoliyatga integratsiya qilishda eng samarali model hisoblanadi. Bu yondashuv talabalarda nafaqat nazariy bilimlarni o‘zlashtirish, balki ularni sport jarayonlarini tahlil qilish, yuklamalarni ilmiy asoslash va individual yondashuvni shakllantirish kabi amaliy ko‘nikmalar bilan boyitadi.

Shuningdek, integrativ yondashuvning samaradorligi fanlararo bog‘liqlikni ta’minlash orqali talabalar tafakkurida tizimli va kompleks fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa sport faoliyatini biologik, fiziologik va biomexanik qonuniyatlar asosida chuqur anglash imkonini beradi.

Amaliyotga yo‘naltirilgan ta’lim, muammoli o‘qitish hamda raqamli texnologiyalardan foydalanish esa kasbiy kompetentlikning shakllanish jarayonini sezilarli darajada jadallashtiradi. Ayniqsa, real sport sharoitlari, laboratoriya mashg‘ulotlari va simulyatsion modellar orqali olingan bilimlar talabalar kasbiy tayyorgarligini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqadi.

Umumiy xulosa sifatida aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining tabiiy-ilmiy kompetentligini rivojlantirish ko‘p omilli, tizimli va uzluksiz pedagogik jarayon bo‘lib, uning samaradorligi kompetensiyaviy, integrativ, amaliy va innovatsion yondashuvlarning uyg‘un qo‘llanilishiga bevosita bog‘liqdir. Shu nuqtayi nazardan, kelgusida

ta’lim jarayonida fanlararo integratsiyani yanada chuqurlashtirish, raqamli pedagogik vositalardan keng foydalanish hamda individual ta’lim traektoriyalarini ishlab chiqish zaruriy ilmiy-amaliy vazifa sifatida belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. UNESCO. Education and Sport Integration Reports.
2. Matveyev L.P. Theory of Sports Training.
3. Verkhoshanskiy Y.V. Fundamentals of Special Strength Training.
4. Balsevich V.K. Sports Training Theory and Methodology.
5. Raven J. Competence in Modern Society.
6. Boyatzis R. The Competent Manager.
7. ISSA Scientific Journal of Sport Science and Coaching.
8. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim tizimi bo‘yicha me’yoriy hujjatlar.
9. Pedagogik innovatsiyalar va raqamli ta’lim texnologiyalari bo‘yicha ilmiy maqolalar.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA O‘ZBEK TILI SOTSIOLEKTINING O‘RNI VA TERMINOLOGIYA MUAMMOLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar kafedrasi assistent o‘qituvchisi
Saubatov Sanjar Asqar o‘g‘li sanjarsaubatov948@gmail.com
Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar kafedrasi stajyor o‘qituvchisi
Aminov Raxmatjon Iskandar o‘g‘li aminovrahmatjon96@gmail.com

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport terminologiyasi, sotsiolekt, buyruq so‘zlar, xalqaro atamalar, o‘zbek tili, o‘qitish metodikasi, nutq madaniyati.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спортивная терминология, социолект, повелительные слова, международные термины, узбекский язык, методика обучения, культура речи.*

Keywords: *physical education, sports terminology, sociolect, imperative words, international terms, Uzbek language, teaching methodology, speech culture.*

Kirish. Bugungi kunda har qanday fanni o‘qitishda ona tilining sofligini saqlash va uning boy imkoniyatlaridan to‘g‘ri foydalanish davlat siyosatining eng muhim yo‘nalishlaridan biridir. Jismoniy tarbiya fani ham bundan mustasno emas. Sport amaliyoti o‘ziga xos nutqiy muhitni – sotsiolektni shakllantiradi. Ammo uzoq yillar davomida ushbu sohada rus va ingliz tillaridagi terminlarning hukmronligi, o‘zbekcha sport terminologiyasining tizimli ravishda shakllanishiga to‘sqinlik qilib keldi. Ushbu maqola jismoniy tarbiya darslarida o‘zbek tilining qo‘llanishi, mavjud terminologik muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llarini tahlil qilishga bag‘ishlanadi. Mazkur jarayonda sotsiolekt tushunchasi ham muhim o‘rin tutadi. Sotsiolekt muayyan ijtimoiy guruh, kasb yoki faoliyat sohasi vakillari nutqiga xos bo‘lgan til birliklari va ifoda usullarini anglatadi. Sportchilar, murabbiylar, hakamlar va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari nutqida uchraydigan maxsus terminlar, qisqartmalar, buyruqlar hamda kasbiy iboralar sport sotsiolektining tarkibiy qismlari sifatida namoyon bo‘ladi. Bunday til birliklari kasbiy muloqotni tezlashtiradi va sport faoliyatida o‘zaro tushunishni yengillashtiradi. Biroq ularning qo‘llanilishi adabiy til me’yorlari, milliy til imkoniyatlari va ta’limiy maqsadlar bilan uyg‘un bo‘lishi lozim.

O‘zbek tilining sport sohasidagi imkoniyatlarini kengaytirish masalasi, ayniqsa, ta’lim jarayonida dolzarb ahamiyatga ega. Chunki jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki intizomi, muomala madaniyati, jamoada ishlash ko‘nikmalari va kasbiy tushunchalarini ham shakllantiradi. O‘qituvchining nutqi o‘quvchilar uchun namuna vazifasini bajaradi. Agar mashg‘ulot davomida o‘zbek tilidagi aniq va me’yoriy buyruqlar muntazam qo‘llanilsa, o‘quvchilarda milliy tilga hurmat, so‘zlarni to‘g‘ri ishlatish va kasbiy terminlarni anglab o‘zlashtirish ko‘nikmalari rivojlanadi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport amaliyotida rus va ingliz tillaridan o‘zlashgan terminlarning keng qo‘llanilishi kuzatiladi. Bunday terminlarning mavjudligi tabiiy jarayon bo‘lib, xalqaro sport aloqalari, zamonaviy sport texnologiyalari va xalqaro musobaqalar bilan chambarchas bog‘liq. Biroq ayrim vaziyatlarda xalqaro atamalarning o‘zbekcha muqobili mavjud bo‘lsa-da, undan foydalanilmasligi yoki chet tilidagi so‘zlarning izohsiz qo‘llanilishi o‘quvchilar uchun tushunmovchilik tug‘dirishi mumkin. Shuningdek, ayrim buyruq va ko‘rsatmalarning ruscha shaklda saqlanib qolishi o‘zbek tilidagi kasbiy muloqotning rivojlanishiga to‘sqinlik qiluvchi omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Asosiy qism. Jismoniy tarbiya va sport darslarining pedagogik hamda lisoniy o‘ziga xosligi shundaki, unda muloqot boshqa gumanitar yoki aniq fanlardagidek uzoq ma’ruzalar orqali emas, balki asosan **qisqa, lo‘nda, dinamik va tezkor buyruqlar (imperativ formalar)** orqali amalga oshiriladi. Dars jarayonida vaqt o‘ta cheklanganligi sababli, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi axborot almashinuvi lakonik (ixcham) xarakterga ega bo‘ladi. Masalan, *„Safda tur!“*, *„Tenglan!“*, *„To‘g‘rilan!“*, *„Qadam bos!“* kabi harbiy-saf shaklidagi o‘zbekcha buyruq so‘zlari darsning dastlabki daqiqalaridanoq o‘quvchilar faoliyatini tartibga soladi va ularning kundalik nutqiga muhrlanadi. Bu terminlar o‘quvchida nafaqat jismoniy tartib-intizomni, balki nutqiy aniqlikni ham shakllantirishi lozim.

Biroq bugungi pedagogik amaliyotda sotsiolingvistik xarakterdagi jiddiy muammo ko‘zga tashlanmoqda: ko‘plab jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylari hamon sovet davridan qolib ketgan stereotiplardan qutula olmay, *„Smirno!“*, *„Volno!“*, *„Shagom marsh!“*, *„Na kray!“* kabi ruscha atamalarni yoki ularning o‘zbekcha nutq qoidalariga moslashtirilgan noto‘g‘ri, gibrid shakllarini qo‘llashda davom etmoqdalar. Bunday holat, ayniqsa, viloyatlar va chekka hududlardagi maktablarda pedagoglarning o‘z ustida ishlamasligi oqibatida yaqqol ko‘rinib qoladi.

Dars davomida milliy davlat tilining chetga surilib, boshqa til elementlarining asossiz aralashishi o‘quvchi yoshlarning ona tili tizimiga, so‘z boyligiga va umumiy **til madaniyatiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi**. Maktab o‘quvchisi jismoniy tarbiya darsini ham adabiy til me’yorlari amal qiladigan rasmiy maydon sifatida ko‘rishi shart, aks holda unda sport sohasi o‘zbek tilida to‘liq ifodalana olmaydi degan noto‘g‘ri tushuncha shakllanib qoladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya fanida o‘zbek tilining nufuzini oshirish uchun birinchi navbatda zamonaviy va mukammal sport terminlari lug‘atini yaratish lozim. Shuningdek, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlaydigan oliy ta’lim muassasalarida „Kasbiy nutq madaniyati“ darslariga soat ko‘proq ajratilishi kerak. Shundagina darslarda til sofligi va jismoniy kamolot uyg‘unligiga erishiladi.

Sport sotsiolektining muhim xususiyatlaridan biri uning kasbiy faoliyat ehtiyojlariga moslashganligidir. Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan maxsus atamalar, buyruqlar, qisqa ko‘rsatmalar va sportga oid iboralar o‘qituvchi hamda o‘quvchi o‘rtasidagi muloqotni tezlashtiradi. Ayniqsa, saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, sport o‘yinlari va

musobaqalar jarayonida qisqa hamda tushunarli buyruqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega. Biroq bunday til birliklari muntazam ravishda o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, til bilish darajasi va mashg‘ulot maqsadlariga muvofiq tanlanishi kerak.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport terminologiyasidagi muammolardan biri milliy va xalqaro atamalarning amaliyotda bir xil me’yorda qo‘llanilmasligidir. Ayrim holatlarda chet tillaridan o‘zlashgan so‘zlar o‘zbekcha muqobillari mavjud bo‘lsa ham, izohsiz ishlatiladi. Boshqa vaziyatlarda esa xalqaro miqyosda tan olingan sport terminlarini asossiz ravishda almashtirishga urinishlar kuzatilishi mumkin. Shu sababli terminologik siyosatda muvozanatli yondashuvni tanlash zarur: o‘zbek tilida aniq va tushunarli muqobili mavjud bo‘lgan atamalardan foydalanish, xalqaro terminlarni esa ularning mazmuni va kasbiy ahamiyatini hisobga olgan holda qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya darslarida davlat tilining me’yorlariga rioya qilish o‘quvchilarning nutq madaniyatini shakllantirishga ham xizmat qiladi. O‘qituvchi tomonidan buyruqlarning o‘zbek tilida to‘g‘ri va izchil berilishi o‘quvchilarda kasbiy so‘z boyligini kengaytiradi, topshiriqlarni anglashni osonlashtiradi hamda milliy tilga hurmatni kuchaytiradi. Bunda asosiy maqsad chet tillarining ta’sirini butunlay inkor etish emas, balki o‘zbek tilining imkoniyatlaridan samarali foydalanish va kasbiy muloqotda til me’yorlarini saqlashdan iborat bo‘lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dadaboyev H. O‘zbek harbiy va sport terminologiyasi. – Toshkent: Fan, 2017.
2. Madvaliyev A. O‘zbek tili terminologiyasi va leksikologiyasi masalalari. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
3. Yo‘ldoshev R. Jismoniy tarbiya darslarida milliy va xalqaro terminlarning qo‘llanish metodikasi // Pedagogik mahorat. – 2022. – № 4.
4. Hojiyev A. Tilshunoslik terminlarining izohli lug‘ati. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2002.
5. Rahmatullayev Sh. Hozirgi o‘zbek adabiy tili (leksikologiya, frazeologiya, leksikografiya). – Toshkent: Universitet, 2006.
6. Sayfullayeva R., Mengliyev B. va boshqalar. Hozirgi o‘zbek adabiy tili. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.
7. Wardhaugh R., Fuller J. M. *An Introduction to Sociolinguistics*. 8th ed. – Hoboken: Wiley-Blackwell, 2021. <Cite refs={["turn755395search1","turn755395search17"]}/>

Crystal D. *The Cambridge Encyclopedia of Language*. 3rd ed. – Cambridge: Cambridge University Press, 2010.

AKADEMIK ESHKAK ESHISH: TARIXI, TEXNIKASI VA FOYDALARI

Jarilxasinov Aman Nurxasim ulı
Qoraqalpoq davlat universiteti qo‘shma ta’lim 2-kurs magistranti

Kalit so‘zlar: *Eshkak eshish, sport, tarix, texnika, foydalar, jismoniy sog‘liq, ruhiy sog‘liq, chidamlilik, tezlik, jamoa, suv, Olimpiya.*

Ключевые слова: *гребля, спорт, история, техника, преимущества, физическое здоровье, психическое здоровье, выносливость, скорость, команда, вода, Олимпиада.*

Keywords: *Rowing, sports, history, technology, benefits, physical health, mental health, endurance, speed, team, water, Olympic.*

Kirish. Akademik eshkak eshish – bu sport turi bo‘lib, sportchilar maxsus qayiqda eshkak yordamida suv bo‘ylab harakatlanadi. Bu sport turi juda katta kuch, chidamlilik va muvozanatni talab qiladi. Akademik eshkak eshish yakkalik (single scull), juftlik (double scull), to‘rt kishilik (quadruple scull) va sakkiz kishilik (octuple scull) jamoalar shaklida bo‘lishi mumkin. Ushbu sport turida har bir sportchi o‘zining individual kuchini va jamoa bilan ishlash qobiliyatini sinovdan o‘tkazadi.

Akademik eshkak eshishning tarixi qadim zamonlarga borib taqaladi. Suvda eshkak eshish Misr va Yunoniston davrlarida ham mavjud bo‘lib, qadimgi voqealarga asoslanadi. Misrliklar va yunonlar eshkak yordamida suvni kesib o‘tishgan va transport vositasi sifatida foydalanishgan. Biroq, zamonaviy akademik eshkak eshish sporti 18-asrda Angliyada rivojlanib, tez orada Yevropa va AQShda ommalashgan. 19-asrning oxirida akademik eshkak eshish sporti juda mashhur bo‘ldi va 1896-yilda Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi. Bugungi kunda bu sport turida har yili xalqaro musobaqalar o‘tkazilib, ko‘plab sportchilar bu sohada yuksak natijalarga erishib kelmoqdalar.

Texnika va uslublar: Akademik eshkak eshishning asosiy texnikasi quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

1. Qaytish (Catch) – Sportchi eshkaklarni oldinga siljitadi va qayiqni tayyor holatga keltiradi. Bu holatda, eshkaklar suvida to‘g‘ri joylashgan va sportchi to‘liq kuch bilan harakatga tayyor bo‘ladi.
2. Tortish (Drive) – Eshkaklar suvga tushiriladi va sportchi butun tana kuchi bilan eshkaklarni orqaga tortadi. Bu jarayonda tana va qo‘l mushaklari birgalikda ishlaydi, natijada qayiq tez harakatlanadi.
3. Tugatish (Finish) – Eshkaklar suvdan chiqariladi va sportchi eshkaklarni yana oldinga siljitish uchun tayyorgarlik ko‘radi. Bu bosqichda qayiq tezligini oshirish uchun maksimal kuch ishlatiladi.

Ushbu harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi tezlik va samaradorlikka katta ta’sir ko‘rsatadi. Sportchilar maxsus tayyorlangan uzun va ingichka qayiqdan foydalanadilar, bu esa suvda yuqori tezlikda harakat qilish imkonini beradi. Shuningdek, har bir eshkakning o‘zi ham maxsus dizayn qilingan bo‘lib, sportchining harakatini eng yuqori darajada qo‘llab-quvvatlaydi.

Jismoniy va ruhiy foydalari:Akademik eshkak eshishning jismoniy va ruhiy foydalari juda ko‘p. Quyida ba’zi asosiy foydalarini ko‘rib chiqamiz:

1. Jismoniy tayyorgarlik: Akademik eshkak eshish butun tana mushaklarini faol ishlatadi, ayniqsa, qo‘l, oyoq, orqa va yelka mushaklarini rivojlantiradi. Boshqa sport turlaridan farqli o‘laroq, bu sport turida yurak-qon tomir tizimi hamda mushaklarning chidamliligi mustahkamlanadi.
2. Muvozanat va muvofiqlik: Harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi muvozanatni saqlashga yordam beradi. Sportchilar nafaqat kuchini, balki aqliy va jismoniy qobiliyatlarini ham sinovdan o‘tkazishadi. Bu, o‘z navbatida, muvofiqlikni oshiradi.
3. Jamoaviy ishlash qobiliyati: Jamoaviy eshkak eshish (masalan, to‘rt kishilik yoki sakkiz kishilik qayiq) jamoa a’zolari orasida o‘zaro hamkorlikni rivojlantiradi. Har bir sportchi o‘zining vazifasini aniq bajarishi kerak, bu esa umumiy maqsadga erishish uchun jamoaviy ishlashni ta’minlaydi.

1. Stressni kamaytirish: Suvda eshkak eshish tinchlantiruvchi ta’sirga ega bo‘lib, sportchilarni stressdan xalos qiladi. Suvdagi tinch muhit va yengil harakatlar ruhiy holatni yaxshilaydi, bu esa stressni kamaytirishga yordam beradi.

2. Chidamlilik va kuchni oshirish: Akademik eshkak eshish sportchilarga yuqori darajadagi chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Doimiy mashqlar va musobaqalar orqali sportchilar o‘zlarining jismoniy kuchlarini va chidamliligini oshiradilar.

Xulosa: Akademik eshkak eshish – bu nafaqat sport, balki jismoniy va ruhiy rivojlanish uchun ham ajoyib mashg‘ulotdir. Bu sport turi inson organizmini chiniqtiradi, kuch va chidamlilikni oshiradi hamda jamoaviy ruhni shakllantiradi. Shu sababli, akademik eshkak eshish nafaqat professional sportchilar, balki sog‘lom turmush tarziga intiluvchilar uchun ham foydalidir. Bu sport har bir kishiga nafaqat jismoniy, balki ruhiy va aqliy salomatlikni ham ta’minlaydi.

Akademik eshkak eshish: Tarixi, texnikasi va foydalari.

Kirish: Akademik eshkak eshish – bu suvda eshkak yordamida qayiqni harakatlantirishni o‘z ichiga olgan sport turi. Ushbu sport turi yakkalik, juftlik, to‘rt kishilik va sakkiz kishilik jamoalarda o‘ynaladi. Akademik eshkak eshish sportchilardan nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki muvozanat va psixologik barqarorlikni ham talab qiladi. Suvda harakat qilishning o‘ziga xos murakkab texnikasi sportchi uchun yuqori darajada aqliy va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Tarixi:Akademik eshkak eshishning tarixi juda qadimgi davrlarga borib taqaladi. Dastlab, eshkak yordamida transportda harakat qilish uchun foydalanilgan. Qadimiy Misrda, Yunonistonda va Rimda eshkaklar daryolar va ko‘llardan o‘tishda asosiy transport vositasi bo‘lgan. 18-asrda Angliyada esa bu faoliyat o‘rganish va musobaqalar shaklida rivojlana boshladi. Akademik eshkak eshishning zamonaviy versiyasi 19-asrda shakllandi, ayniqsa, Angliyada va boshqa Yevropa mamlakatlarida.

Bir necha yil o‘tib, bu sport turi xalqaro miqyosda mashhurlik qozonib, 1896-yilda Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi. Ushbu sport turida birinchi musobaqalar ham Yevropada, ham AQShda tashkil etildi va u tez orada barcha burchaklarda keng tarqaldi.

Olimpiya Tarixi: Olimpiya o‘yinlarida akademik eshkak eshish 1896-yilgi Atina Olimpiadasidan boshlab muntazam o‘tkaziladi. Dastlab faqat yakkalik musobaqalari o‘tkazilgan bo‘lsa, 1900-yildan boshlab juftlik va jamoaviy musobaqalar ham qo‘shildi. Hozirgi kunda bu sport turi Olimpiya o‘yinlarining ajralmas qismiga aylangan.

Texnika va uslublar: Akademik eshkak eshish sportida harakatlar yuqori aniqlikni talab qiladi. O‘yinchilar nafaqat kuchli bo‘lishi, balki har bir harakatni texnik jihatdan mukammal bajarishi kerak.

Texnikaning asosiy bosqichlari:

1. Qaytish (Catch): Bu bosqichda sportchi qayiqni maksimal tezlikka olib keladi. Eshkaklar suvga tushganida, sportchi ularni to‘g‘ri va aniq joylashtirishi kerak. Bu bosqichda sportchi egilib, eshkaklarni qattiq tutib, qayiqni harakatga keltirish uchun tayyorlanadi.

2. Tortish (Drive): Bu harakatda eshkaklar suvida uzoq va to‘g‘ri harakatlanadi. Sportchi eshkaklarni o‘zining butun tana kuchi bilan tortadi. Shu bilan birga, oyoqlar, orqa va qo‘l mushaklari birgalikda ishlaydi. Bu bosqichda sportchi maksimal kuch va energiya sarflaydi.

3. Tugatish (Finish): Eshkaklar suvdan chiqarilgach, sportchi qayiqni keyingi harakatga tayyorlash uchun oldinga harakat qiladi. Bu bosqichda sportchi, shuningdek, harakatni yaxshilash uchun qayiqni tezroq yuritishga intiladi.

4. Qaytish (Recovery): Bu bosqichda eshkaklar to‘xtatilib, sportchi ular bilan qaytishga tayyorlanadi. Shu bilan birga, sportchi pozitsiyasini to‘g‘ri o‘zgartiradi va yana eshkaklarni tortishga tayyorlanadi. Bu jarayonni tez va aniq bajarish tezlikni oshiradi.

Jismoniy Va Ruhiy Tayyorlik:Akademik eshkak eshishda yuqori darajada jismoniy tayyorgarlik talab etiladi. Sportchilar yuqori chidamlilikni va kuchni rivojlantirishga intilishadi. Bu sportda tezlik, kuch, muvozanat, va koordinatsiya katta rol o‘ynaydi.

Bundan tashqari, ruhiy tayyorgarlik ham juda muhim. Har bir harakatni aniq va samarali bajarish uchun sportchi jismoniy va ruhiy uyg‘unlikka ega bo‘lishi kerak. Shu sababli, bu sport psixologik barqarorlikni va stressni boshqarishni ham talab qiladi.

Jismoniy va ruhiy foydalari:

• Mushaklarni rivojlantirish: Akademik eshkak eshish butun tana mushaklarini, ayniqsa oyoq, orqa, qo‘l, yelka va qorin mushaklarini faol ishlatadi.

• Yurak va qon tomir tizimi: Ushbu sport turida yurak-qon tomir tizimi faol ishlaydi, bu esa organizmni mustahkamlashga yordam beradi.

• Chidamlilikni oshirish: Doimiy mashqlar orqali sportchilar chidamlilikni oshiradilar va uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda faoliyat ko‘rsatish qobiliyatini rivojlantiradilar.

• Tezlik va reaksiya: Akademik eshkak eshish sporti tezlikni va reaksiya vaqtini yaxshilashga yordam beradi.

2. Ruhiy foydalari:

• Stressni kamaytirish: Suvda harakatlanish, aqlni tozalash va stressni kamaytirish uchun juda samarali. Suv muhitida tinchlanish, ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

• Diqqatni jamlash: Ushbu sport turida diqqatni jamlash va e’tiborni to‘g‘ri yo‘naltirish juda muhimdir. Har bir harakat aniq va to‘g‘ri bajarilishi kerak.

• Jamoaviy ish va hamkorlik: Akademik eshkak eshishning jamoaviy shakllari sportchilarga o‘zaro hamkorlikni va koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradi.

Akademik eshkak eshishning turlari:Akademik eshkak eshish turli shakllarda bo‘lishi mumkin, har bir turi o‘ziga xos texnika va qoidalarni talab qiladi:

1. Yakkalik (Single Scull):Bunda faqat bitta sportchi qayiqda bo‘ladi va har ikki qo‘lida eshkak tutib, qayiqni harakatga keltiradi. Bu shaklda sportchi o‘z kuchini va texnikasini mukammal darajada ishlatishi kerak.

2. Juftlik (Double Scull):Bu turda ikki sportchi qayiqda bo‘ladi. Har bir sportchi bir eshkakdan foydalanadi, bu esa harakatlarni aniq va o‘zaro muvofiqlikda bajarishni talab qiladi.

3. To‘rt kishilik (Quadruple Scull):Bu shaklda to‘rt sportchi qayiqda bo‘ladi va har bir sportchi o‘zining bir juft eshkagini ishlatadi. Bu sportchilar o‘rtasidagi yuqori darajadagi koordinatsiya va hamkorlikni talab qiladi.

4. Sakkiz kishilik (Octuple Scull):Bu eng ko‘p sportchi ishtirok etadigan shakldir. Sakkiz sportchi har biri o‘zining eshkagini ishlatib, qayiqni birgalikda harakatga keltiradi.

Xulosa: Akademik eshkak eshish – bu jismoniy va ruhiy rivojlanishni ta’minlaydigan ajoyib sport turi. Bu sport nafaqat professional sportchilar, balki sog‘lom turmush tarziga intiluvchilar uchun ham foydalidir. Akademik eshkak eshish butun tana mushaklarini rivojlantiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va jamoaviy ishlashni o‘rgatadi. Shu

bilan birga, ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Har bir sportchi uchun bu sport nafaqat sog‘liq uchun, balki psixologik barqarorlikni ta’minlashda ham katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 752 s.

2. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 432 p.

3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008. – 544 s.

4. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva: AST, 2004. – 863 s.

5. Issurin V.B. Block Periodization: Training of Athletes. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2010. – 224 p.

6. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015. – 1120 p.

7. Smith R.M., Loschner C. Biomechanics analysis in rowing training // Journal of Sports Sciences. – 2002. – Vol. 20. – P. 783–791.

8. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2010. – Vol. 5. – P. 276–291.

TARIYX SABAQLARIN ZAMANAGÓY TALAPLAR TIYKARINDA SHÓLKEMLESTIRIW TEXNOLOGIYASI

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filial
Dene tarbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshıları.
Aminov Raxmatjon Iskendar ulı
aminovrahmatjon96@gmail.com
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası assistent oqıtıwshısı
Saubatov Sanjar Asqar o‘g‘li
sanjarsaubatov948@gmail.com

Tayanısh sózler: *Innovaciya, texnologiya, pedagogikalıq texnologiya, aspekt, zamanagóy sabaq, dástúriy sabaq, innovaciyalıq qatnas, tiykar, pedagogikalıq texnologiyanıń filosofiyalıq, sociallıq hám ekonomikalıq tiykarı, kórgizbeliligi, texnologiyalıq kartası, prezentaciya, slayd, test, tarqatpa materiallar, aqılıy húJim*

Keywords: *Innovation, technology, pedagogical technology, aspect, modern lesson,traditional lesson, innovative approach, foundation, pedagogical technology, philosophical, social, and economic foundation, visualization, technological map, presentation, slide, test, handouts, brainstorming*

Ключевые слова: *Инновации, технологии, педагогические технологии, аспект, современный урок, традиционный урок, инновационный подход, основа, педагогическая технология философская, социальная и экономическая основа, наглядность, технологическая карта, презентация, слайд, тест, раздаточный материал, мозговой штурм*

Innovaciya (inglishshe innovation) - jańalıq kirgiziw, jańalıq degeni.

Innovaciyalıq texnologiyalar pedagogikalıq process hám de muǵallim hám student jumısına jańalıq, ózgerisler kirgiziw bolıp, onı ámelge asırıwda tiykarınan interaktiv usıllardan paydalanıladı. Kadrlar tayarlaw milliy baǵdarlamasın ámelge asırıwda jas áwladqa tereń bilim beriwshi, oylaw sheńberi keń, kásiplik kónlikpelerge iye bolǵan, huqıqıy demokratiyalıq jámiyet aǵzaların erkin hám erkin jasawǵa, erkin pikir basqarıwǵa úyrete alatuǵın joqarı maman qánigelerdi tayarlaw tiykarǵı wazıypa etip belgilengen. "Burın qanday da bir mámlekettiń rawajlanıwı hám kúshi-qudiretin ańlatıw hám bahalaw ushın onıń bar bolǵan tábiyǵıy baylıqları hám ekonomikaliq potenciali haqqinda soz bolatuǵin edi. Búgin dúnya rawajlanıwdıń sonday basqıshına qádem qoydı, hár qanday millet hám mámleket imkaniyatlarınıń sheshiwshi belgisi bul - aǵartıwshılıq, adamlardıń intellektuallıq, professionalliq ham ruwxiy potenciali dep atap korsetgen birinshi prezidentimiz I.A.Karimov. Kadrlar tayarlaw milliy baǵdarlamasın ámelge asırıwdaǵı tiykarǵı principlerden biri - bul bilimlendiriw sistemasın dúzilisi hám mazmunı jaǵınan reformalaw ushın muǵallim hám trenerlerdi qayta tayarlaw, joqarı maman, básekige shıdamlı qánigeler tayarlaw boyınsha bilimlendiriw mákemeleriniń jumısın úylestiriw, aldıńǵı pedagogikalıq texnologiyalardı, pedagogikalıq innovaciyalardı bilim beriw procesine kirgiziw esaplanadı.

Biraq aldıńǵı pedagogikalıq texnologiyalar hám innovaciyalar óz-ózinen bilimlendiriw sistemasına kirip bolmaydı. Bul muǵallimniń iskerligi hám onıń motivatsiyasına baylanıslı. process. Muǵallimning jumisin ozgertpesten oniń juwapkershiligin ham belsendiligin arttırmay turıp bilimlendiriwde bir qádem alǵa ilgerilewge bolmaydı. Akademik A.N. Leontev "Dúnyanı ańlawdıń birinshi shárti - iskerlik, ekinshi shárti - tárbiya. Xızmet procesinde; adamlardıń qábileti, bilimi hám tájiriybeleri qáliplesedi, demek, iskerlik sociallıq qubılıs bolıp, turmıslıq gúrestiń tiykarǵı shárti. Pedagogikalıq iskerlik, onıń dúzilisi hám quramlıq bólimleri haqqında júdá kóp alımlar ilimiy izertlewler alıp barǵan. Sonıń ishinde, S.L.Kozmina óziniń izertlewlerinde pedagogikalıq jumıstıń geneceologiyalıq (biliw), joybarlaw, shólkemlestiriwshilik, kommunikativlik quram bólekleri bar ekenligin bayan etip otken.

Búgingi kúnde pedagogika tarawında jańa ilimiy baǵdar - pedagogikalıq

innovaciyalar hám bilimlendiriw procesin jańalaw ideyalarınıń payda bolıwı nátiyjesinde muǵallimniń pedagogikalıq jumısında da jańa baǵdar "muǵallimniń innovaciyalıq xızmeti" túsinigi payda boldı. Pedagogikada innovaciya, innovaciyalıq jumıs, innovaciyalıq pedagogika, bilimlendiriwde innovaciyalıq proceslerdi basqarıw sıyaqlı túsinikler XX ásirdiń 60-jılları dáslep, AQSH hám Batis Evropa mámleketlerinde "bilimlendiriw texnologiyası" túsinigi tán alıngan waqıtta payda boldı. Sol waqıttıń ózinde Evropada pedagogikalıq innovaciyalar orayı hám institutı shólkemlestirildi. Bul túsiniklerdiń payda bolıwı hám innovaciyalıq bilimlendiriw teoriyasınıń jaratılıwı haqqındaǵı maǵlıwmat beriwshi dereklerdi tallaw sonı kórsetedi, bul túsinikler bilimlendiriw sistemasın texnologiyalastırıw, pedagogikalıq texnologiyalardı bilimlendiriw sistemasına kirgiziw arqalı bilimlendiriw sistemasın reformalaw, bilimlendiriw nátiyjeliligin arttırıw, shaxstıń sociallasıwın támiyinlew, bul boyınsha belgili jetiskenliklerge erisiw ushın bilimlendiriw procesinde balaǵa dos múnásibetti qáliplestiriwge urınıw

nátiyjesinde payda boldı. Alıp barılǵan ilimiy izertlewler nátiyjesinde ótken ásirdiń 80-jıllarınıń ekinshi yarımında pedagogikalıq iskerlik bul - dóretiwshilik process hám pedagogikalıq innovaciyalardıń birlespesi, degen jańa ilimiy baǵdar qáliplesti Bul bolsa muǵallimniń innovaciyalıq pedagogikalıq iskerliginiń qáliplesiwi hám rawajlanıw procesin talqılaw imkaniyatın berdi. Oqıtıwshınıń innovaciyalıq iskerliginiń ulıwma hám ayrıqsha táreplerin K.Angelovskiy, G.I.Gorskaya, V.A.Kan-Kalik, S.L.Kozmina, V.A.Slastenin, L.M.Fridman sıyaqlı alımlar ózleriniń ilimiy izertlew jumıslarında sáwlelendirip berdi.

Mámleketimizde pedagogikalıq innovaciyanı rawajlandırıw mashqalaları ústinde pedagog ilimpazlardan N.Azizxo‘jaeva, B.Farberman, U.Nishonaliyev, N.Sayidahmedov, M.Ochilovlar ilimiy izertlewler alıp barmaqta. Leontev "Dúnyanı ańlawdıń birinshi shárti - iskerlik, ekinshi shárti - tárbiya. Xızmet procesinde; adamlardıń qábileti, bilimi hám tájiriybelerib qáliplesedi, demek, iskerlik sociallıq qubılıs bolıp, turmıslıq gúrestiń tiykarǵı shárti. Pedagogikalıq iskerlik, onıń dúzilisi hám quramlıq bólimleri haqqında júdá kóp alımlar ilimiy izertlewler alıp barǵan. Sonıń ishinde, S.L.Kozmina óziniń izertlewlerinde pedagogikalıq jumıstıń geneceologiyalıq (biliw), joybarlaw, shólkemlestiriwshilik, kommunikativlik quram bólekleri bar ekenligin bayan etip otken. Búgingi kúnde pedagogika tarawında jańa ilimiy baǵdar - pedagogikalıq innovaciyalar hám bilimlendiriw procesin jańalaw ideyalarınıń payda bolıwı nátiyjesinde muǵallimniń pedagogikalıq jumısında da jańa baǵdar "muǵallimniń innovaciyalıq xızmeti" túsinigi payda boldı. Innovaciyalıq iskerlik - pedagogtıń óz kásibin jetilistiriwdegi bar forma hám qurallardı iyelewge dóretiwshilik qatnastı názerde tutadı. Bilimlendiriwdegi innovaciyalar hám innovaciyalıq pedagogikalıq iskerlik haqqında turaqlı hám hámmege maqul bolǵan ilimiy tusinikler ham klassifikatsiyalar usy óaqytqa shekem tolyq quram tapqan emesligin de moyynlaó kerek. Bunday jaǵdaydıń tiykarǵı sebeplerinen biri bilimge baǵdarlanǵan ilimiy bilim sistemaları arasında qıyınshılıq penen jeńip ótiletuǵın úzilisler bolıp tabıladı. Jáne de áhmiyetlirek sebep bolsa bilimlendiriw bilim hám ámeliy pedagogikalıq iskerlik ortasındaǵı úzilis. Oqıtıwshı innovaciyalıq iskerliktiń subyekti hám shólkemlestiriwshisi sıpatında jańalıqtı jaratıw, qollanıw jáne ǵalaba en jaydırıwǵa qatnasadı. Ol ilimdegi bilim, dástúrlerdegi ózgerislerdiń mazmunın hám mánisin talqılay alıwı kerek.

Innovaciyalıq iskerlik túsinigi innovaciya, innovaciyalıq process sıyaqlı túsinikler menen tıǵız baylanıslı. Bilimlendiriw sistemasındaǵı hár qanday jańalıq innovaciya bola almaydı. Sol sebepli "novaciya" hám "innovaciya" túsinikleri arasındaǵı tiykarǵı ayırmashılıqlardı kórsetip ótiw zárúr. Bunıń ushın reforma jumısınıń anıq forması, mazmunı hám kólemi tiykar bolıp xızmet etedi. Eger iskerlik qısqa múddetli bolsa hám bir pútin sistema qásiyetine iye bolmasa, óz aldına belgili sistemadaǵı tek ayırım elementlerin ózgertiwdi wazıypa etip qoygan bolsa, onda biz novatsiya menen baylanısqan bolamız. Eger iskerlik belgili bir konceptuallıq qatnas tiykarında ámelge asırılıp atırǵan bolsa hám onıń nátiyjesi sol sistemanıń rawajlanıwına yamasa onıń principial ózgeriwine alıp kelse ǵana innovaciya dep ayta alamız. Hár eki túsiniktiń kriteriyaları tómendegishe: novatsiya ámeldegi teoriya sheńberinde ámelge asırıladı, kólem hám waqıt boyınsha shegaralanadı, metodlar jańalanadı hám nátiyjesi aldıngı sistemanı jetilistiredi. Innovaciya bolsa sistemalı, bir pútin hám dawamlı boladı, belgili ámeliyatta jańa iskerlik sistemasın joybarlaydı, ámeliyat subyektleriniń poziciyaların tolıq jańalaydı. Bunda iskerliktiń jańa baǵdarları ashıladı, jańa texnologiyalar jaratıladı, iskerliktiń jańa sapa nátiyjelerine erisiledi, nátiyjede ámeliyattıń ózi de jańalanadı.

Juwmaq. Úsı izertlew hám teziste zamanagóy bilimlendiriw sistemasında tariyx pánin úyreniwdi tekseriwde informaciya-kommunikaciya hám pedagogikalıq texnologiyalardan

paydalanıw teoriyalıq hám ámeliy máselelerin hár tárepleme talqılaw. Ámelge asırılǵan tallaw hám izleniwler áhmiyetli ilimiy-ámeliy járdemlerge keldi.Tariyx sabaqlarında zamanagóy málimleme texnologiyaların (multimedia quralları, interaktiv elektronlar, 3D-rekonstrukciyalar hám húǰjetli arxiv materialları) qollanıw procesi sapa jaǵınan jańa basqıshqa alıp shıǵadı. Bul ósiriw hám abstrakt tariyxıy hádiyseler ótmishtegi waqıyalar kórgizbeli hám túsinikli tárizde berilgen oqıwshılardıń temanı tereńirek hám bekkem ózlestiriwlerin támiyinlew bolıp tabıladı. Dástúriy "eslep qalıw hám sın kózqarastan pikirlew" usılınan waz keship, pedagogikalıq interaktivler (máselen, "T-keste", "Klasser", "FSMU", "Mashqalalı bilimlendiriw") hám sanlı resurslardan oqıwshılardıń tariyxıy waqıyalarına qalıs baha beriw, sebeplerine qaray kóbirek imkaniyatlar jaratıwtan ibarat. Interaktiv hám kompyuterli bilimlendiriw ortalıǵı oqıwshını passiv tıńlawshıdan aktiv qatnasıwshıǵa hám izleniwge aylandıradı. Tariyxıy derekler hám elektron kitapxanalar menen islesiw oqıwshılardıń informaciya izlew, onı saylap alıw, óz óndirislerin shıǵarıw boyınsha kóp tallaw hám rawajlandırıw bolıp tabıladı. Tariyxıy-mádeniy miyras hám esteliklerdiń esaplanǵan kórinisleri menen islew oqıwshılardıń qalıwınan milliy maqtanısh, tariyxqa húrmet hám watansúyiwshilik sezimlerin jáne de bekkemleydi. Juwmaqlap aytqanda, muǵallim innovaciyalıq jumısqa tayar, dep aytıw bolıp, sabaqqa eń sońǵı jańalıqlardı alıp kirip, oqıwshıǵa qızıqlı hám onı talabına muwapıq shólkemlestirilse ǵana, sapa hám nátiyjelilikti kepillewi mumkin.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O‘zbekiston, 2016. - 56 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – T.: O‘zbekiston, 2017. - 48 3. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O‘zbekiston, 2017. – 488 b.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni. www.lex.uz.

5. Ilhomov Z. Abu Rayhon Beruni va tarix fanida tadqiqot uslublarining nazariy masalalari. Tarix, ta’lim va xotira. Ilmiy maqolalar to‘plami. T.TDPU. 2015. 151-155

6. Ilhomov Z.A. Tarix fani metodologiyasi (tarixiy bilish, tarixiy ong va tarixiy xotira). T.TDPU. 2015.

7. Ilkhamov Z.A. The Logical Theory of Evidence-Based Interpretation (scientific source analysis). Indonesian Journal of Innovation Studies. Vol 10 No 1 (2020)

8. Rajabov R va boshq. Tarix fani metodologiyasi (darslik). Toshkent, “Yangi asr avlodi”. 2018.

9. Rajabov R. Tarix fanining metodologik asoslari. Toshkent, “Istiqlol”. 2013.

10. Ilhomov Z.A. Tarix fani metodologiyasi. Toshkent, TDPU rizografi. 2013

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Калиллаева Улбосын Аяпбергеновна
Нукуский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта
Узбекистан, Нукус
Электрон почта: Ulbosin@mail.ru

Ключевые слова: *спортивная психология, психологическая подготовка, спортсмен, соревнования, мотивация, стресс, тревожность, уверенность в себе, концентрация внимания, эмоциональная устойчивость.*

Введение: Современный спорт предъявляет высокие требования не только к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, но и к их психологическому состоянию. Успешное выступление на соревнованиях зависит от способности спортсмена эффективно использовать приобретённые навыки, контролировать эмоциональные реакции и сохранять концентрацию внимания в условиях высокой ответственности.

Даже спортсмен с высоким уровнем физической подготовленности может показать результат ниже ожидаемого, если испытывает чрезмерное волнение, страх поражения или неуверенность в собственных силах. В связи с этим психологическая подготовка является важной составляющей тренировочного процесса.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью совершенствования методов психологической подготовки спортсменов и повышения эффективности их выступлений на соревнованиях. Особое значение психологическая готовность приобретает в условиях высокой конкуренции, когда результаты участников могут различаться незначительно.

Цель исследования: изучить особенности психологической подготовки спортсменов к соревнованиям и определить основные методы формирования психологической готовности к успешной спортивной деятельности.

Основная часть:

1. Понятие и значение психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка спортсменов представляет собой целенаправленный процесс развития психических качеств и навыков, необходимых для эффективного участия в тренировках и соревнованиях. Она направлена на формирование устойчивой мотивации, уверенности в своих возможностях, способности управлять эмоциональным состоянием и сохранять работоспособность в сложных ситуациях.

В книге «Основы спортивной психологии» Роберт Вайнберг и Дэниел Гулд рассматривают психологические навыки как важную составляющую спортивной деятельности. Авторы уделяют внимание развитию уверенности в себе, управлению стрессом, концентрации внимания и постановке целей [1].

Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всего тренировочного процесса. Она включает общую психологическую подготовку, направленную на развитие необходимых личностных качеств, и специальную подготовку, связанную с особенностями конкретных соревнований.

Общая психологическая подготовка предполагает развитие настойчивости, дисциплинированности, ответственности, самостоятельности и эмоциональной

устойчивости. Эти качества помогают спортсмену регулярно выполнять тренировочные задания, преодолевать трудности и сохранять стремление к достижению поставленных целей.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности к конкретному соревнованию. Она может включать изучение условий выступления, мысленное моделирование соревновательных ситуаций, разработку индивидуального плана действий и освоение методов саморегуляции.

Таким образом, психологическая подготовка способствует формированию готовности спортсмена действовать уверенно, последовательно и эффективно в условиях соревновательной деятельности.

2. Психологические факторы, влияющие на выступление спортсмена.

Одним из главных факторов успешного выступления является мотивация. Она определяет стремление спортсмена к достижению высоких результатов, совершенствованию мастерства и преодолению трудностей. Сильная внутренняя мотивация помогает поддерживать интерес к тренировкам и сохранять целеустремлённость даже в сложных ситуациях.

Важным фактором является уверенность в себе. Уверенный спортсмен способен сосредоточиваться на выполнении поставленной задачи, принимать решения и не терять самообладания при возникновении неожиданных обстоятельств. Уверенность формируется благодаря систематическим тренировкам, накоплению соревновательного опыта и объективной оценке собственных возможностей.

Особое значение имеет эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованиями. Умеренное волнение может повышать готовность к действию, однако чрезмерная тревожность способна отрицательно влиять на внимание, координацию движений и принятие решений. Поэтому важно научиться распознавать собственные эмоциональные реакции и управлять ими.

Не менее значимым фактором является концентрация внимания. Во время соревнований спортсмен должен сосредоточиваться на ключевых элементах своей деятельности, соблюдать тактический план и своевременно реагировать на изменения ситуации. Отвлечение на действия соперников, реакцию зрителей или страх возможного поражения может мешать эффективному выполнению спортивных действий.

В книге Ричарда Кокса «Психология спорта: концепции и приложения» рассматриваются психологические особенности соревновательной деятельности, в том числе роль тревожности, мотивации и внимания в спортивных достижениях [2].

Следовательно, успешное выступление зависит от взаимодействия различных психологических факторов. Их целенаправленное развитие позволяет спортсмену лучше подготовиться к соревновательным нагрузкам и повысить вероятность реализации своих возможностей.

3. Основные методы психологической подготовки к соревнованиям

В современной спортивной практике используются различные методы психологической подготовки. Их применение должно соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена, его возрасту, уровню мастерства и специфике выбранного вида спорта.

Первым методом является постановка целей. Перед соревнованиями спортсмену рекомендуется определять конкретные задачи, на выполнении которых

необходимо сосредоточиться. Помимо цели, связанной с итоговым результатом, важно устанавливать цели, контролируемые самим спортсменом: соблюдение тактического плана, правильное выполнение технических элементов и сохранение концентрации внимания.

Вторым методом является психологическая визуализация. Она заключается в мысленном представлении предстоящего выступления и успешного выполнения спортивных действий. Спортсмен может мысленно воспроизводить последовательность движений, представлять условия соревнования и отрабатывать возможные варианты поведения в сложных ситуациях.

Визуализация не заменяет физическую тренировку, но при систематическом применении может дополнять её и помогать спортсмену подготовиться к предстоящему выступлению.

Третьим методом является дыхательная саморегуляция. Контролируемое спокойное дыхание может способствовать снижению избыточного эмоционального напряжения и восстановлению концентрации внимания. Дыхательные упражнения рекомендуется предварительно отрабатывать во время тренировок, чтобы спортсмен мог применять их в соревновательных условиях.

Четвёртым методом является позитивный внутренний диалог. Спортсмен учится заменять мысли, вызывающие чрезмерную тревогу, конкретными и реалистичными установками. Например, вместо мысли «Я обязательно проиграю» можно использовать установку «Я сосредоточусь на своей задаче и выполню её настолько хорошо, насколько смогу».

Пятым методом является моделирование соревновательных условий.

Во время тренировок создаются ситуации, приближённые к реальным соревнованиям: ограничение времени, присутствие зрителей, необходимость выполнения задания после ошибки или работа в условиях повышенной ответственности. Такой подход позволяет спортсмену постепенно привыкать к эмоциональным и организационным особенностям соревнований.

Роберт Вайнберг и Дэниел Гулд подчёркивают важность систематического развития психологических навыков и их практического применения в спортивной деятельности [1].

Таким образом, комплексное использование психологических методов способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции и повышению готовности спортсмена к соревнованиям.

4. Роль тренера в формировании психологической готовности спортсмена: Тренер оказывает значительное влияние на психологическое состояние спортсмена. Помимо физической и технической подготовки, он участвует в формировании мотивации, уверенности в себе, дисциплины и способности преодолевать трудности.

Перед соревнованиями тренеру необходимо помогать спортсмену сосредоточиваться на конкретных задачах, избегать чрезмерного давления и сохранять реалистичное представление о своих возможностях. Излишне высокие требования и запугивание последствиями поражения могут усиливать тревожность и снижать уверенность спортсмена.

Важным условием психологической готовности является доверительное взаимодействие между тренером и спортсменом. Спортсмен должен иметь возможность

обсуждать возникающие трудности, получать конструктивную обратную связь и понимать, какие действия необходимы для дальнейшего совершенствования.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Одни лучше выступают после активного эмоционального настроя, другим требуется спокойная обстановка и возможность сосредоточиться перед стартом. Поэтому универсальный подход не всегда оказывается эффективным.

После соревнований важно проводить анализ выступления. При этом следует оценивать не только итоговое место или результат, но и качество выполнения поставленных задач, соблюдение тактики, управление эмоциями и способность справляться с трудностями.

Такой подход помогает спортсмену извлекать полезные уроки из побед и поражений, сохранять мотивацию и продолжать совершенствование спортивного мастерства.

Заключение: Психологическая подготовка является необходимым компонентом современного тренировочного процесса и играет важную роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Она помогает развивать уверенность в себе, мотивацию, концентрацию внимания и эмоциональную устойчивость, необходимые для эффективного выступления в условиях высокой ответственности.

В ходе рассмотрения данной темы установлено, что психологическое состояние спортсмена может влиять на способность реализовывать физические, технические и тактические возможности. Чрезмерное волнение, недостаточная концентрация внимания и страх поражения способны затруднять выполнение спортивных задач.

Применение методов психологической подготовки, включая постановку целей, визуализацию, дыхательную саморегуляцию, позитивный внутренний диалог и моделирование соревновательных условий, способствует развитию навыков управления собственным состоянием.

Особое значение имеет деятельность тренера, который должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, поддерживать конструктивную мотивацию и создавать условия для психологически грамотной подготовки к соревнованиям.

Таким образом, систематическая психологическая подготовка в сочетании с физическим, техническим и тактическим совершенствованием создаёт предпосылки для повышения эффективности спортивной деятельности и более полной реализации потенциала спортсмена.

Список использованной литературы

1. Weinberg, R. S., Gould, D. «Foundations of Sport and Exercise Psychology». 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

2. Cox, R. H. «Sport Psychology: Concepts and Applications». 7th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2011.

3. Williams, J. M., Krane, V. (eds.). «Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance». 7th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2015.

4. Moran, A. «Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction». 2nd ed. – London: Routledge, 2012.

5. Hardy, L., Jones, G., Gould, D. «Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers». – Chichester: Wiley, 1996.

YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

Mambetiyarov Nauriz Saparbayevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, dotsent
O‘zbekiston, Nukus
E-mail: mambetiyarov@uzdjtsunf.uz

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, texnik tayyorgarlik, ilmiy yondashuv, o‘yin metodi, pedagogik nazorat, murabbiy kompetensiyasi.*

Kirish. Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik mahorat alohida harakatni takrorlash bilangina chegaralanmaydi. O‘yin jarayonida to‘pni qabul qilish, uzatish, olib yurish, raqibni aldab o‘tish va darvozaga zarba berish kabi usullar vaqt, makon, raqib qarshiligi va qaror qabul qilish talablariga mos bajarilishi kerak. Shu sababli texnik tayyorgarlikning ilmiy asoslarini tahlil qilish murabbiylarning mashg‘ulotni rejalashtirish, individual xatolarni aniqlash va o‘yin vaziyatlarini modellashtirish kompetensiyasini rivojlantirish uchun muhimdir.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Mahalliy ilmiy ishlarda yosh futbolchilar tayyorgarligining jismoniy, texnik va taktik tarkibiy qismlari, mashg‘ulot yuklamalari hamda sport maktabi dasturlarining mazmuni turli yo‘nalishlarda tadqiq qilingan. R.I. Nurimov texnik usullarni yakka va guruhli taktik harakatlar bilan bog‘lab o‘rgatishga e’tibor qaratadi [1]. Sh.U. Abidov texnikani takomillashtirishda o‘yin metodidan foydalanish, o‘yinchilar vazifalari va raqib faolligini tartibga solish zarurligini ko‘rsatadi [2]. Sh.T. Iseyevning pedagogik mahoratga oid yondashuvi texnik mashqlarni o‘rgatishda murabbiyning didaktik qarorlarini alohida ahamiyatli qiladi [3].

Xorijiy ilmiy-uslubiy qarashlarda texnik mahoratni nazorat qilish, individual xususiyatlar va harakat ko‘nikmalarining barqarorligi masalalari yoritilgan. S.V. Golomazov va B.G. Chirva texnik mahoratni baholash va nazorat qilishni o‘quv-mashg‘ulot jarayoni bilan bog‘liq holda ko‘rib chiqadilar [4; 5]. Tadqiqotimizda tahlil qilingan boshqa yo‘nalishlarda esa koordinatsiya, funksional tayyorgarlik, o‘yin faoliyatining murakkabligi va mashqlar variativligiga urg‘u beriladi. Mazkur qarashlar bir-birini inkor etmaydi: texnik harakatni egallash, uni murakkab vaziyatda qo‘llash va natijasini nazorat qilish yagona pedagogik jarayonning bosqichlaridir.

Tadqiqot maqsadi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-nazariy qarashlarni qiyoslash, mavjud metodik yondashuvlarning imkoniyatlari va cheklovlarini aniqlash hamda murabbiylarning amaliy faoliyatiga mos ilmiy-uslubiy tavsiyalarni tizimlashtirish.

Tadqiqot uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, mazmuniy qiyoslash, pedagogik umumlashtirish, texnik tayyorgarlik komponentlarini tasniflash va sport maktablari o‘quv-mashg‘ulot jarayonining nazariy modelini tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Tahlil texnik ko‘nikmaning shakllanishi, mashg‘ulot sharoitining murakkablashuvi, o‘yin faoliyatiga transfer va nazorat mezonlari bo‘yicha olib borildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ilmiy manbalarni mazmuniy taqqoslash texnik tayyorgarlik masalasida kamida to‘rtta o‘zaro bog‘liq yondashuvni ajratish imkonini berdi: harakat texnikasini bosqichma-bosqich egallash, o‘yin vaziyatlarida qo‘llash, individual xususiyatlarni hisobga olish va pedagogik nazorat. Birinchi yondashuvda harakatning asosiy tuzilishi to‘g‘ri shakllantiriladi; ikkinchisida esa uning tezkor va o‘zgaruvchan sharoitlarda qo‘llanishi ta’minlanadi. Uchinchi va to‘rtinchi yo‘nalishlar mashg‘ulot mazmunini o‘quvchi ehtiyojiga moslashtirishga xizmat qiladi.

1-jadval.

Yosh futbolchilar texnik tayyorgarligiga doir ilmiy-uslubiy yondashuvlarning qiyosiy tavsifi

Muallif / manba	Asosiy ilmiy-uslubiy yo‘nalish	Murabbiy faoliyati uchun ahamiyati
R.I. Nurimov [1]	Texnika va individual-guruhli taktikaning bog‘liqligi	Mashqlarni qarshilik va son ustunligi vaziyatlarida tashkil etish
Sh.U. Abidov [2]	Texnikani o‘yin metodi orqali takomillashtirish	Qoidalari boshqariladigan o‘yin topshiriqlarini tanlash
Sh.T. Iseyev [3]	Futbolda pedagogik mahorat va mashg‘ulot metodikasi	O‘rgatish, tushuntirish va teskari aloqani uyg‘unlashtirish
S.V. Golomazov, B.G. Chirva [4; 5]	Texnik mahorat nazariyasi va nazorat usullari	Texnik xatolarni mezon asosida kuzatish va baholash

Qiyosiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, alohida texnik elementni mukammal takrorlash musobaqa sharoitida uning avtomatik ravishda samarali qo‘llanishini kafolatlamaydi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida dastlab standart sharoitda o‘zlashtirilgan harakat keyinchalik cheklangan vaqt, maydon, raqib qarshiligi va sheriklar bilan o‘zaro hamkorlik sharoitida bajarilishi lozim. Bunda mashqning tashqi murakkabligi bilan sportchining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mosligi o‘rtasida muvozanat saqlanishi zarur.

Sport maktablarida qo‘llanadigan namunaviy mashg‘ulot dasturlarining mazmuniy tahlili ham o‘yin va o‘yinsiz vositalar nisbatini tanlash masalasi dolzarbligini ko‘rsatadi. Tahlil qilingan dastur materiallarida standart sharoitdagi bazaviy mashqlar salmoqli o‘rin egallaydi; bu esa mashg‘ulotni faqat takrorlash bilan chegaralamasdan, o‘yin xarakteridagi vazifalar bilan boyitish zarurligini ko‘rsatadi. Ushbu mulohaza barcha dasturlar uchun qat’iy foizli me’yor emas, balki o‘rganilgan materiallar asosida chiqarilgan pedagogik xulosadir.

2-jadval.

Texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etishning metodik yo‘nalishlari

Yo‘nalish	Mashg‘ulotdagi mazmun	Baholash uchun kuzatiladigan belgi
Boshlang‘ich o‘zlashtirish	To‘pni qabul qilish, uzatish va zarba texnikasini boshqariladigan sharoitda bajarish	Harakat ketma-ketligi va texnik xatolar
Variativ takomillashtirish	Tezlik, masofa, yo‘nalish va faol raqib sharoitlarini o‘zgartirish	Usulni turli vaziyatda saqlab qolish
O‘yin faoliyatiga ko‘chirish	Kichik tarkibli o‘yinlar va vaziyatli topshiriqlar	Texnik qarorning vaziyatga mosligi
Pedagogik nazorat	Takroriy kuzatish, video qayta ko‘rish va individual teskari aloqa	Xatolar dinamikasi va o‘zlashtirish barqarorligi

Tizimlashtirilgan yo‘nalishlar murabbiy uchun texnik harakatni o‘rgatishdan boshlab uni musobaqaga yaqin vaziyatda baholashgacha bo‘lgan mantiqiy ketma-ketlikni ifodalaydi. Muhim jihat shundaki, nazorat faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi bo‘lib qolmasligi kerak: u keyingi mashg‘ulot vazifalarini belgilash, mashq murakkabligini o‘zgartirish va individual tuzatish kiritish uchun asos vazifasini bajaradi.

Ilmiy-tadqiqot va sport amaliyoti integratsiyasi. Mazkur tahlilning ahamiyati murabbiylarning ilmiy ma’lumotni amaliy pedagogik qarorga aylantirish ko‘nikmasini rivojlantirishidadir. Murabbiy texnikani namoyish qilish bilan cheklanmay, mashqning maqsadini belgilashi, bajarilish sharoitini tanlashi, o‘zlashtirish belgilarini qayd etishi va kuzatuv natijalariga ko‘ra yuklama hamda vazifalarni qayta ko‘rib chiqishi lozim. Bu jarayon ilmiy-tadqiqot metodlari bilan kundalik sport amaliyoti o‘rtasida uzviy bog‘lanishni ta’minlaydi.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini o‘rganishdagi dolzarb ilmiy masalalardan biri – o‘yin va o‘yinsiz mashqlarni tanlash mezonlarini yosh, tayyorgarlik bosqichi hamda texnik vazifa bilan bog‘liq holda aniqlashtirishdir. Shuningdek, harakatni standart vaziyatda to‘g‘ri bajarish bilan uni o‘yin bosimi ostida muvaffaqiyatli qo‘llash o‘rtasidagi farqni pedagogik baholash mezonlari orqali ifodalash talab etiladi. Bu yo‘nalishlar kelgusidagi ilmiy izlanishlar va murabbiylar malakasini oshirish mazmuni uchun metodik asos bo‘la oladi.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda alohida usulni takrorlash, o‘yin metodi, individuallashtirish va pedagogik nazoratni bir-biridan ajratmasdan qo‘llash zarurligini ko‘rsatdi. Texnik ko‘nikmani o‘rgatish va uni real o‘yin vaziyatiga ko‘chirish orasidagi uzviylik murabbiy tomonidan ongli boshqarilishi kerak. Sport maktablari amaliyotida mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, kuzatuv mezonlarini oldindan belgilash va individual teskari aloqadan foydalanish ilmiy asoslangan pedagogik qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Ushbu xulosalar murabbiylarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish hamda ilm-fan va sport amaliyoti integratsiyasini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti – Press nashriyoti, 2018. – 316 b.

2. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2011. – 38 b.

3. Iseyev Sh.T. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti – Press nashriyoti, 2018. – 312 b.

4. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 472 с.

5. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.

SPORTSHÍLARǴA QARAQALPAQ TILIN KÁSIPKE BAǴDARLAP OQÍTÍWDA INNOVACIYALÍQ PEDAGOGIKALÍQ TEXNOLOGIYALARDAN PAYDALANÍWDÍŃ LINGVODIDAKTIKALÍQ IMKANIYATLARI

Matjanova Ayjamal Jarılkapovna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Tayanısh sózler: *qaraqalpaq tili, sport bilimlendiriwi, kásipke baǵdarlanǵan oqıtıw, lingvodidaktika, kásiplik-kommunikaciyalıq kompetenciya, interaktiv metod, sanlı texnologiya, sport terminologiyası.*

Kirisiw. Joqarı bilimlendiriwde tildi oqıtıw tek ǵana grammatikalıq qaǵıydalar hám ulıwma sózlik baylıǵın ózlestiriw menen sheklenbeydi. Qánigeniń kásiplik tarawda tilden maqsetke muwapıq paydalana alıwı, jámáát penen birge islesiwi, xabardı anıq jetkere alıwı hám

tarawlıq tekstlerdi túsiniwi de áhmiyetli nátiyje esaplanadı. Bul talap dene tárbiyası hám sport baǵdarında, ásirese, ayqın kórinedi: bolajaq trener, oqıtıwshı yamasa sport shólkemlestiriwshisi shınıǵıwdı túsindiriwi, qáwipsizlik kórsetpesin beriwi, jarıs qaǵıydaların túsindiriwi hám qatnasıwshılar menen pikirlesiwi kerek. Qaraqalpaq tilin kásipke baǵdarlap oqıtıwda sportqa baylanıslı mazmun menen til quralların birlestiriw zárúr. Máselen, studenttiń “shınıǵıwdı orınlaw izbe-izligin túsindiriw” wazıypası leksikalıq birliklerdi yadlawdan keńirek nátiyje beredi: ol buyrıq hám usınıs formaların tańlaydı, sóylewdi tıńlawshıǵa beyimlestiredi, háreketti anıq bildiredi. Demek, bilimlendiriw mazmunı haqıyqıy kásiplik jaǵdaylar átirapında qurılıwı maqsetke muwapıq.

Maqalanıń maqseti – sport baǵdarı studentlerine qaraqalpaq tilin oqıtıwda innovaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalardı qollanıwdıń lingvodidaktikalıq imkaniyatların tiykarlaw hám de shınıǵıwlardı shólkemlestiriw ushın ámeliy metodikalıq modeldi usınıw;

Izertlew wazıypaları: kásiplik sóylew talapların ajıratıw; nátiyjeli metodlardı táriyiplew; wazıypalar sistemasın islep shıǵıw hám bahalaw ólshemlerin belgilewden ibarat;

Izertlewdiń teoriyalıq-metodologiyalıq tiykarları

Maqalada teoriyalıq tallaw, ilimiy-metodikalıq dereklerdi salıstırmalı úyreniw hám pedagogikalıq modellestiriw usıllarınan paydalanıladı.

Jáhán bilimlendiriw mákemelerinde til úyreniwdiń hám úyretiwdiń kreativ modelleri hám de kreativ texnologiyaları bilimlendiriw procesine engizilmekte. Til – xalıqtıń tiykarǵı milliy biybaha baylıǵı. Til arqalı hárbir xalıq siyasiy, ekonomikalıq, mádeniy jaqtan rawajlanadı, úrp-ádet dástúrlerin saqlap qaladı. Tildıń ómir súriwi jámiyet penen birge ámelge asadı. Sebebi jámiyetlik turmısta bolıp atırǵan ózgerisler eń dáslep tilde óz kórinisin tabadı. Tildi úyreniwde til iliminiń eń quramalı intensiv metodların islep shıǵıw máselelerine úlken itibar qaratıp kelinbekte hám til oqıtıw metodları úzliksiz rawajlandırılımaqta. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2022-jıl 29-dekabr kúni Xalıqaralıq kongress orayında “Tálim sapasın asırıw – Jańa Ózbekstan rawajlanıwınıń birden-bir tuwrı jolı! temasındaǵı zamanagóy sabaqlıqlar kórgizbesinde: “XXI ásir adamı ushın eń zárúr bolǵan “4K” kónlikpesi boyınsha islep shıǵılǵan (kritikalıq pikirlew, kreativlik, kollaboraciya, kommunikaciya) kónlikpeler, oqıwshılarda sın pikirlew, dóretiwshik qatnas, jámáátte islew hám qarım-qatnas kónlikpelerin qáliplestiriw” máselelerine óz aldına itibar beriw kerekligi hám “...sabaqlıqlar qurǵaq maǵlımatlardı yadlatıw yamasa ápiwayı oqıw-jazıwdı úyretiw menen sheklenbewi, olar arqalı oqıwshılar tek ǵana pánlerdi emes, al XXI ásirde zárúr bolǵan turmıslıq kónlikpelerdi de úyreniwi kerek” [1]- – degen pikiri ana tilin oqıtıwǵa bolǵan metodikalıq talaplardı jetilistiriw sonday-aq búgingi kúnde ilimge tereńirek jantasıwdı belgilep beredi.

Izertleniw dárejesi: Qaraqalpaq tili metodikası salasındaǵı tiykarǵı izertlewler E.Berdimuratov, Q.Pirniyazovlar [3] qaraqalpaq tili pánniń predmeti, wazıypaları hám tildi sistemalı úyreniw máseleleri, B.Qutlımuratov [4] logikalıq oylawdı rawajlandırıw, grammatika hám morfologiyanı oqıtıw metodları, A.Nasrullaev, Q.Qojanazarov [5] V-IX klass ana tili muǵallimlerine metodikalıq járdem hám sabaq strukturaları, R.Usnatdinova [5] ana tili 5-klaslarında sabaq barısı, maqseti hám dóretiwshilik jol-jobalar, sonday-aq, Sh.Allaniyazova, J.Táńirbergenov [2] qaraqalpaq tilin oqıtıwda zamanagóy pedagogikalıq texnologiyalardı qollanıw jolları miynetlerinde sáwleleniwin tapqan.

Qaraqalpaq tili metodikasınıń rawajlanıwı dáslepki klassikalıq metodlardan baslap búgingi kúnniń innovaciyalıq texnologiyalarına shekemgi quramalı joldı basıp ótti. Izertlewimiz kórsetkenindey, tildi oqıtıwda tek grammatikalıq qaǵıydalardı yadlatıw emes, al

oqıwshınıń sóylew kónlikpesin rawajlandırıw hám sóz mánilerin tereń túsiniwi tiykarǵı orınǵa shıqpaqta. Wazıypaǵa tiykarlanǵan oqıtıwda bolsa oqıwshı belgili bir sóylew nátiyjesine erisiw ushın tilden paydalanadı: máselen, jarıs baǵdarlamasın usınadı yaki topar ushın shınıǵıw jobasın talqılaydı. Bul principler sport tarawındaǵı anıq sóylew háreketlerine say keledi.

Kásipke baǵdarlanǵan til bilimlendiriwinde mazmun, kommunikativlik jaǵday hám til quralları arasındaǵı baylanıs ústin boladı. Sportqa baylanıslı sózlikti tańlawda onıń qollanılıw jiyiligi, ámeliy áhmiyeti, sóylew wazıypasına sáykesligi hám studentlerdiń tayarlıq dárejesi esapqa alınıwı kerek. Leksikalıq birliklerdi óz aldına dizim sıpatında emes, al tekst, audio, video hám dialog quramında qayta-qayta qollanıw olardı aktiv sóylewge alıp shıǵıwǵa járdem beredi. Lingvodidaktikalıq kózqarastan usınıs etilip atırǵan qatnas bes principke tiykarlanadı: kásiplik aktuallıq, kommunikativlik belsendilik, kóp modallıq, basqıshpa-basqısh quramalastırıw hám refleksivlik bahalaw. Birinshi princip materialdı sport iskerligine jaqınlastıradı; ekinshisi studentti sóylew subyektine aylandıradı; úshinshisi kóriw, esitiw hám ámeliy háreketti baylanıstıradı; tórtinshisi til júklemesin basqaradı; besinshisi bolsa student óz rawajlanıwın baqlawına sharayat jaratadı.

Innovaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalardıń ámeliy imkaniyatları.

Tapsırmaǵa tiykarlanǵan bilim beriw texnologiyasında sabaqtıń orayında juwmaqlawshı kommunikativlik ónim turadı. Máselen, “Jas sportshılar ushın 10 minutlıq qızdırıw shınıǵıwın túsindiriń” tapsırmasında studentler dáslep háreket atamaları, waqıt ańlatpaları hám qáwipsizlikke baylanıslı sóz birikpelerin ózlestiredi. Keyin juplıqta kórsetpe dúzedi, onı awızeki usınıs etedi hám sheriginiń sorawlarına juwap beredi. Muǵallim mazmun anıqlıǵı menen birge qaraqalpaq tilindegi sóylewdiń túsinikliligi hám logikalıq izbe-izligin bahalaydı..

Keys-stadi texnologiyası kásiplik mashqalanı talqılawga xızmet etedi. “Jarıs aldınan qatnasıwshı qaǵıydalardı naduris túsindi” sıyaqlı jaǵdayda studentler mashqalanı anıqlaydı, túsindiriwdiń alternativ usılların usınıs etedi hám qaraqalpaq tilinde qısqa sóylesiwdi kórsetedi. Bul usıl dálil keltiriw, anıqlastırıwshı soraw beriw hám jaǵdayǵa sáykes usıldı tańlaw kónlikpelerin qáliplestiriwge qaratılǵan.

Rolli oyınlarda “trener – sportshı”, “tóreshi – komanda wákili”, “jurnalist – jarıs jeńimpazı” sıyaqlı juplıqlar shólkemlestiriledi. Hárbir rol ushın kommunikativlik maqset belgilenedi: kórsetpe beriw, qarsılıqtı mádeniy túrde bildiriw, nátiyjeni talqılaw yamasa intervyu alıw. Rollar almasqanda studentler túrli sóylew registrlerin qollanıp kóredi. Tapsırmadan keyin muǵallim tákirarlanıwshı qátelerdi ulıwmalastırıp, dúzetiw boyınsha qısqa shınıǵıw ótkeredi.

Joybar tiykarındaǵı bilimlendiriwde studentler “Sport dógeregi ushın qaraqalpaq tilinde málimleme bukleti,” “Jarıs qaǵıydaları boyınsha video qollanba” yamasa “Sport atamalarınıń eki tilli mini-sózligi”n tayarlawı múmkin. Joybar procesinde maǵlıwmat izlew, tekstti redaktorlaw, komandada wazıypalardı bólistiriw hám kópshilik aldında shıǵıw birlesedi. Bunday ónimler oqıw portfoliosına kirgiziliwi hám keyingi sabaqlarda qayta isletiliwi múmkin. Sanlı qurallar, sonıń ishinde, interaktiv kartochkalar, test platformaları, videolar hám elektron sózlikler óz betinshe shınıǵıwdı shólkemlestiriw imkaniyatın keńeytedi. Maselen, studentler sport háreketleri sáwlelengen videoni tamasha qılıp, oǵan qaraqalpaq tilinde túsindirme jazadı; keyin juplıqta túsiniklerdiń terminologiyalıq anıqlıǵın tekseredi. Multimedia quralların tańlawda artıqsha vizual júklemege jol qoymaw, súwret hám tekstti óz ara muwapıqlastırıw áhmiyetli.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, sport baǵdarı studentlerine qaraqalpaq tilin kásipke baǵdarlap oqıtıwda innovaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalardan paydalanıw til bilimlendiriwin haqıyqıy kásiplik taraw menen baylanıstırıw imkaniyatın beredi. Tapsırmaǵa tiykarlanǵan bilimlendiriw, keys-stadi, rolli oyın, joybar hám sanlı shınıǵıwlar sport terminologiyasın belsendi sóylewde qollanıw, jaǵdayǵa sáykes qarım-qatnas hám erkin pikir bildiriw ushın didaktikalıq sharayat jaratadı.

Ámeliy jaqtan oqıw materialların sport tarawındaǵı sóylew mútájlikleri tiykarında tańlaw, hárbir temaǵa anıq kommunikativlik nátiyje belgilew, multimedia quralların maqsetli qollanıw hám bahalawdı ashıq ólshemlerge súyeniw usınıs etiledi. Kelesi izertlewlerde usınıs etilgen modeldi belgili bir bilimlendiriw mákemesinde sınaqtan ótkeriw, studentlerdiń baslanǵısh hám juwmaqlawshı kórsetkishlerin salıstırıw jáne qaraqalpaq tilindegi tarawlıq oqıw resursların jetilistiriw maqsetke muwapıq.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлис ва Ўзбекистон халкига Мурожаатномаси. 20.12.2022.

2. Allaniyazova. Sh., Táńirbergenov. J Qaraqalpaq tilin oqıtıwda innovaciyalıq texnologiyalar. (Oqıw qollanba). – Nókis: «Bilim», 2015.

3. Berdimuratov E., Piriniyazov Q. Orta mekteplerde qaraqalpaq tilin oqıtıw metodikası. – Nókis: «Qaraqalpaqstan», 1988.

4. Қутлымуратов. Б. Қарақалпақ тилин оқытыўдың айырым мәселелери. – Нөкис: «Билим», 1992

5. Насруллаев Ә., Қожаназаров Қ. Қарақалпақ тили сабағын көрсетпели оқытыў мәселелери. – Нөкис: «Билим», 1991.

6. Уснатдинова Р. Ана тили сабақлығына методикалық көрсетпелер. – Нөкис: «Билим», 1994.

PARALIMPIYA ATAMASÍNÍŃ KELIP SHÍǴÍWÍ HÁM TARIYXÍY RAWAJLANÍWÍ

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshısı
Ibrayımov Azizbek Xojabek ulı
i.x.azizbek@gmail.com

Tayanısh sózler: *Paralimpiya, Paralimpiya háreketi, Paralimpiya ataması, Olimpiya oyınları, para sport, imkaniyatı sheklengen sportshılar, adaptiv sport, fizikalıq tárbiya, sportlıq rehabilitaciya, sociallıq beyimlesiw, inklyuziya, teń huqıqlılıq, Stok-Mandevil oyınları, Lyudvig Gutman, Xalıqaralıq Paralimpiya komiteti, sportlıq klassifikaciya.*

Ключевые слова: *Паралимпиада, Паралимпийское движение, Паралимпийское название, Олимпийские игры, параспорт, спортсмены с ограниченными возможностями, адаптивный спорт, физическая культура, спортивная реабилитация, социальная адаптация, инклюзия, равноправие, Сток-Мандевильские игры, Людвиг Гутман, Международный Паралимпийский комитет, спортивная классификация.*

Keywords: *Paralympics, Paralympic movement, Paralympic term, Olympic Games, para sports, athletes with disabilities, adaptive sports, physical education, sports rehabilitation, social adaptation, inclusion, equality, Stoke-Mandeville Games, Ludwig Gutman, International Paralympic Committee, sports classification.*

KIRISIW. Házirgi dáwirde sport insan salamatlıǵın bekkemlew, fizikalıq sapaların rawajlandırıw, ruwxıy turaqlılıqtı támiyinlew hám jámiyette sociallıq teńlikti qáliplestiriwdiń áhmiyetli qurallarınıń biri bolıp esaplanadı. Sporttıń rawajlanıwı menen birge, densawlıǵında ózgeshelikleri bolǵan insanlardıń da sport penen erkin shuǵıllanıwı, jarıslarǵa qatnasıwı hám joqarı nátiyjelerge erisiwi ushın jańa imkaniyatlar jaratıldı. Usı baǵdarda Paralimpiya háreketi ayrıqsha orın iyeleydi.

Paralimpiya oyınları házirgi waqıtta xalıqaralıq sport dúnyasınıń eń iri hám áhmiyetli jarıslarınıń biri bolıp tabıladı. Bul oyınlarda qatnasıwshılar tek ǵana sportlıq nátiyjeler ushın gúresip qoymastan, al ózleriniń erkin, batıllıq, turaqlılıq hám maqsetke umtılıw sıyaqlı qásiyetlerin de namáyan etedi. Paralimpiya sportı jámiyettegi stereotiplerdi ózgertiwge, imkaniyatı sheklengen insanlardıń qábiletlerin keńnen tanıwǵa hám olardıń jámiyet turmısındaǵı belsendiligin arttırıwǵa járdem beredi.

Paralimpiya atamasınıń kelip shıǵıwın úyreniw tek sózdiń etimologiyalıq mánisin anıqlaw menen sheklenbeydi. Bul atama menen baylanıslı tariyxıy waqıyalardı, sportlıq rehabilitaciyadan joqarı dárejedegi xalıqaralıq jarıslarǵa shekem bolǵan rawajlanıw procesin de úyreniw zárúr. Sebebi, Paralimpiya háreketiniń qáliplesiwi medicina, fizikalıq tárbiya, sport pedagogikası hám sociallıq siyasattıń óz ara baylanıslı rawajlanıwı menen tıǵız baylanıslı.

Temanıń aktuallıǵı. Paralimpiya atamasınıń kelip shıǵıwın hám tariyxın úyreniw adaptiv dene tárbiyası menen shuǵıllanatuǵın qánigeler, sport pedagogları, studentler hám izertlewshiler ushın áhmiyetli. Bul bilimler Paralimpiya sportınıń mazmunın durıs túsiniwge, onıń insan salamatlıǵı hám jámiyet rawajlanıwındaǵı ornın bahalawǵa múmkinshilik beredi.

Tezistiń maqseti – Paralimpiya atamasınıń kelip shıǵıwın, etimologiyalıq mánisin, tariyxıy qáliplesiw basqıshların hám házirgi Paralimpiya háreketiniń áhmiyetin ilimiy tiykarlar tiykarında úyreniw.

Tezistiń wazıypaları:

- Paralimpiya atamasınıń kelip shıǵıwı hám mánisin túsindiriw;
- Paralimpiya háreketiniń payda bolıwına sebep bolǵan tariyxıy sharayatların úyreniw;
- 1948-jıldaǵı Stok-Mandevil oyınlarınıń áhmiyetin ashıp beriw;
- 1960-jılda Rimde ótkerilgen birinshi Paralimpiya oyınlarınıń tariyxıy ornın anıqlaw;
- Xalıqaralıq Paralimpiya komitetiniń dúziliwi hám hárekettiń rawajlanıwın qarastırıw;
- Paralimpiya sportınıń sociallıq hám pedagogikalıq áhmiyetin tiykarlaw.

TIYKARǴÍ BÓLIM

1. Paralimpiya atamasınıń kelip shıǵıwı hám etimologiyalıq mánisi

«Paralimpiya» ataması xalıqaralıq sport terminologiyasında ózine tán tariyxıy hám semantikalıq mánige iye. Bul sóz ingliz tilindegi «Paralympic» atamasınan kelip shıqqan. Xalıqaralıq Paralimpiya komitetiniń maǵlıwmatlarına muwapıq, házirgi túsinikte bul atama grek tilindegi «para» sózinen hám «Olimpiya» atamasınan qáliplesken. Grek tilindegi «para» sózi «qasında», «birge» yamasa «qatar» degen mánilerdi ańlatadı. Usı jaqtan Paralimpiya ataması Olimpiya oyınları menen qatar rawajlanatuǵın, olar menen birdey xalıqaralıq sportlıq áhmiyetke iye háreketti bildiredi.

Biraq atamanıń dáslepki qollanılıw tariyxı bir qansha quramalı. Xalıqaralıq Paralimpiya komiteti tayarlaǵan tariyxıy maǵlıwmatlarda «Paralympic» sóziniń dáslepki mánisi hám onı birinshi bolıp kim qollanǵanı haqqında anıq jazba derekler jetispeytuǵını aytıladı. Bólek izertlewlerde bul atama 1950-jıllardıń basında Angliyadaǵı Stok-Mandevil sport háreketi sheńberinde qollanılǵan bolıwı múmkin ekenligi kórsetiledi. Dáslepki túsiniktiń «paraplegic»

(tómenǵi aǵzalarınıń sal bolıwı menen baylanıslı jaǵday) hám «Olympic» sózleriniń qosılıwı arqalı payda bolǵan bolıwı itimal.

Biraq Paralimpiya atamasınıń házirgi rásmiy túsinigi tek paraplegiyası bar sportshılar menen sheklenbeydi. Sebebi, Paralimpiya háreketi rawajlanǵan sayın, jarıslarǵa qatnasıwshı sportshılardıń túrli fizikalıq hám kóriw qábiletine baylanıslı ózgeshelikleri esapqa alına basladı. Sonlıqtan «para» bólegi keyin ala Olimpiya háreketi menen qatar hám oǵan sáykes rawajlanatuǵın sport háreketin ańlatatuǵın keńirek mánige iye boldı.

1988-jılda Seul qalasında ótkerilgen Jazǵı Paralimpiya oyınları atamanıń rásmiy qollanılıwı hám Paralimpiya háreketiniń Olimpiya háreketi menen shólkemlestiriw jaǵınan jaqınlasıwında áhmiyetli basqısh boldı. Sol waqıttan baslap «Paralimpiya» ataması házirgi xalıqaralıq sport sistemasında turaqlı qollanılıp kelmekte.

Demek, Paralimpiya atamasınıń tariyxın eki tiykarǵı baǵdarda túsindiriwge boladı: birinshisi – atamanıń dáslepki qollanılıwı hám onıń «paraplegic» sózi menen baylanısı; ekinshisi – házirgi rásmiy mánisi, yaǵnıy Olimpiya oyınları menen qatar ótkeriletuǵın hám xalıqaralıq sportlıq teńlikti támiyinleytuǵın háreket.

2. Paralimpiya háreketiniń payda bolıwınıń tariyxıy alǵıshartları

Imkaniyatı sheklengen insanlardıń sport penen shuǵıllanıwı Paralimpiya oyınları payda bolmastan burın da ushırasqan. XIX ásirdiń aqırında hám XX ásirdiń basında ayrım mámleketlerde esitiw qábiletinen ayırılǵan insanlar ushın sport klubları shólkemlestirile basladı. Biraq imkaniyatı sheklengen sportshılar ushın keń qamtıwlı, turaqlı hám xalıqaralıq dárejedegi jarıslar sistemasınıń qáliplesiwi tiykarınan Ekinshi jáhán urısınan keyingi dáwirge tuwra keledi.

Urıs nátiyjesinde kóplegen áskeriy xızmetkerler hám puqaralar awır jaralanıwlarǵa, háreketleniw sheklewlerine hám omırtqa jılıǵı jarahatlarına ushıradı. Olardıń densawlıǵın tiklew, óz betinshe háreketleniw qábiletin jaqsılaw hám jámiyetke qayta beyimlestiriw medicina aldındaǵı áhmiyetli wazıypalardıń birine aylandı.

Usı dáwirde sporttı rehabilitaciya qurallarınıń biri sıpatında qollanıw ideyası keń tarqala basladı. Fizikalıq shınıǵıwlar insan bulshıq etleriniń kúshin saqlaw, háreket koordinaciyasın rawajlandırıw, ózine isenimin arttırıw hám sociallıq qatnasıqlardı tiklew ushın paydalı ekenligi anıqlandı.

Bul tarawdıń rawajlanıwında ingliz vrachı hám neyroxirurgı Sir Lyudvig Gutmannnıń xızmeti ayrıqsha áhmiyetke iye boldı. Ol 1944-jılı Ullı Britaniya húkimetiniń tapsırması menen Stok-Mandevil emlewxanasında omırtqa jılıǵı jarahatlarına ushıraǵan pacientler ushın arnawlı oraydı shólkemlestirdi. Bul orayda sport tek bos waqıttı mazmunlı ótkeriw usılı emes, al emleniw, fizikalıq tayarlıqtı bekkemlew hám insanǵa óz kúshine isenim payda etiw qurallarınıń biri sıpatında qaraldı.

Gutmannnıń qarasları boyınsha, fizikalıq imkaniyatları sheklengen insanlardıń da óz aldına maqset qoyıwı, sportlıq nátiyjelerge erisiwi hám jámiyet turmısında belsendi qatnasıwı ushın sharayat jaratılıwı kerek edi. Usı ideya keyin ala Paralimpiya háreketiniń tiykarǵı filosofiyalıq baǵdarlarınıń birine aylandı.

3. 1948-jılǵı Stok-Mandevil oyınları hám Paralimpiya háreketiniń baslanıwı

Paralimpiya háreketiniń tariyxında 1948-jıl ayrıqsha orın tutadı. 1948-jıl 29-iyul kúni London qalasında Jazǵı Olimpiya oyınlarınıń ashılıw saltanatı ótkerilip atırǵan waqıtta, Sir Lyudvig Gutmann Stok-Mandevil emlewxanasında fizikalıq imkaniyatları sheklengen

sportshılar ushın arnawlı jarıs shólkemlestirdi. Bul jarıs tariyxqa Stok-Mandevil oyınları ataması menen kirdi.

Birinshi jarısqa 16 áskeriy xızmetker hám xızmetker hayal qatnasıp, oq atıw sportınıń bir túri bolǵan strelba, yaǵnıy jayı menen oq atıw boyınsha jarıstı. Sport túriniń tańlanıwı da áhmiyetli edi, sebebi ol fizikalıq tayarlıq, háreketlerdi basqarıw, diqqat hám psixologiyalıq turaqlılıqtı talap etetuǵın sport túri boldı.

Stok-Mandevil oyınlarınıń tiykarǵı maqseti jarıs ótkeriw menen sheklenbey, pacientlerdiń fizikalıq hám ruwxıy jaǵdayın jaqsılaw, olardıń óz betinshe turmısqa beyimlesiwine járdem beriw edi. Jarıslarǵa qatnasıw arqalı sportshılar ózleriniń imkaniyatların sınap kóriwge, basqalar menen tájiriybe almasıwǵa hám jańa maqsetlerge umtılıwǵa múmkinshilik aldı.

1948-jıldan keyin Stok-Mandevil oyınları turaqlı ótkerile basladı. 1952-jılı Niderlandtan kelgen jaralanǵan áskeriy xızmetkerlerdiń qatnasıwı nátiyjesinde bul jarıslar xalıqaralıq sıpatqa iye boldı. Usı waqıttan baslap Stok-Mandevil sport háreketi túrli mámleketler arasındaǵı sportlıq baylanıslardı bekkemlewge járdem berdi.

Bul tariyxıy basqısh sporttıń rehabilitaciyalıq wazıypadan professional hám xalıqaralıq jarıslarǵa qaray rawajlanıwın kórsetedi. Sol sebepli 1948-jılǵı Stok-Mandevil oyınları házirgi Paralimpiya háreketiniń tiykarı hám baslanǵısh noqatı sıpatında qaraladı.

4. 1960-jılǵı Rim Paralimpiya oyınları

Paralimpiya háreketiniń rawajlanıwındaǵı keyingi úlken basqısh 1960-jılı Italiya paytaxtı Rim qalasında ótkerilgen xalıqaralıq jarıslar boldı. Bul jarıslar házirgi Paralimpiya oyınlarınıń birinshisi sıpatında qabıl etilgen.

Rim oyınlarına 23 mámleketten 400-ge jaqın sportshı qatnastı. Jarıslar 8 sport túrin qamtıǵan bolıp, qatnasıwshılar túrli sport baǵdarlarında óz sheberliklerin sınadı. Bul waqıya Paralimpiya háreketiniń tek emlewxana yamasa rehabilitaciya orayları sheńberinde emes, al xalıqaralıq sport maydanında rawajlanıwına jol ashtı.

1960-jılǵı oyınlardıń áhmiyeti birneshe baǵdarda kórinedi. Birinshiden, olar túrli mámleketlerdiń sportshıların birlestirip, tájiriybe almasıwǵa sharayat jarattı. Ekinshiden, imkaniyatı sheklengen sportshılardıń da joqarı dárejedegi jarıslarda qatnasa alatuǵının kórsetti. Úshinshiden, sportlıq jarıslar arqalı densawlıǵında ózgeshelikleri bolǵan insanlardıń jámiyettegi ornı hám qábiletlerine bolǵan itibar arttı.

Rim oyınları Paralimpiya háreketiniń shólkemlestiriw tájiriybesin bayıttı hám keyingi oyınlardıń turaqlı ótkeriliwine tiykar saldı. Keyingi jıllarda qatnasıwshı mámleketler sanı, sport túrleri hám jarıslar dárejesi birte-birte keńeydi.

5. Xalıqaralıq Paralimpiya komitetiniń dúziliwi hám hárekettiń rawajlanıwı

Paralimpiya oyınlarınıń keńeyiwine baylanıslı túrli mámleketler hám sport shólkemleriniń iskerligin birlestiretuǵın ortalıq basqarıw organına zárúrlik payda boldı. Bul zárúrlik sport qaǵıydaların sáykeslestiriw, jarıslarǵa qatnasıw talapların belgilew hám xalıqaralıq baylanıslardı bekkemlew menen baylanıslı edi.

1989-jıl 22-sentyabr kúni Germaniyanıń Dyusseldorf qalasında Xalıqaralıq Paralimpiya komiteti (International Paralympic Committee – IPC) dúzildi. Bul shólkem Paralimpiya háreketiniń jáhánlıq basqarıw organı bolıp, Paralimpiya oyınların shólkemlestiriw, sport túrleriniń rawajlanıwın qollap-quwatlaw hám qatnasıwshı shólkemler arasındaǵı birge islesiwdi támiyinlew wazıypaların atqaradı.

Xalıqaralıq Paralimpiya komitetiniń dúziliwi Paralimpiya sportınıń rawajlanıwında jańa dáwirdi basladı. Shólkem jarıslarǵa qatnasıw qaǵıydaların jetilistiriw, sportlıq klassifikaciyanı rawajlandırıw, sportshılardıń qáwipsizligin támiyinlew hám sportta ádalatlı básekini qáliplestiriwge úles qostı.

1988-jılǵı Seul Jazǵı Paralimpiya oyınları hám 1992-jılǵı Albertvil Qısqı Paralimpiya oyınları Olimpiya oyınları menen bir qalada ótkeriliwi menen ayrıqsha áhmiyetke iye boldı. Bul tájiriybe keyingi oyınlarda da dawam ettirildi. 2001-jılı Xalıqaralıq Olimpiya komiteti menen Xalıqaralıq Paralimpiya komiteti arasında dúzilgen kelisim Olimpiya hám Paralimpiya oyınların bir qalada ótkeriw tájiriybesin shólkemlestiriw jaǵınan bekkemledi.

Házirgi dáwirde Paralimpiya háreketi jazǵı hám qısqı oyınlardı, xalıqaralıq chempionatlardı, milliy jarıslar hám sportshılardı tayarlaw sistemaların qamtıydı. Bul háreket sportlıq nátiyjeler menen birge, jámiyette inklyuziya, teń huqıqlılıq hám imkaniyatı sheklengen insanlarǵa qarata durıs qatnasıqtı qáliplestiriwge de xızmet etedi.

6. Paralimpiya sportınıń tiykarǵı baǵdarları hám sociallıq áhmiyeti

Paralimpiya sportı fizikalıq imkaniyatları sheklengen insanlardıń sport penen shuǵıllanıwı ushın arnawlı shárayatlar, metodikalar hám texnikalıq qurallardı qollanıwdı názerde tutadı. Bunda sportshınıń jeke ózgeshelikleri, háreketleniw qábileti hám sport túriniń talapları esapqa alınadı.

Paralimpiya oyınlarınıń programmasında jeńil atletika, júziw, basketbol, gúres túrleri, stol tennisi, para taekvondo, para pauerlifting, oq atıw hám basqa da sport túrleri bar. Jazǵı hám qısqı oyınlardaǵı sport túrleri bir-birinen parıqlanadı. Hár bir sport túri boyınsha sportshılardıń qatnasıw talapları hám klassifikaciya qaǵıydaları belgilenedi.

Sportlıq klassifikaciya Paralimpiya sportında áhmiyetli orın tutadı. Onıń maqseti sportshılardıń jarıs nátiyjesine tásir etetuǵın fizikalıq ózgesheliklerin esapqa alıp, básekini múmkin bolǵanınsha ádalatlı shólkemlestiriwden ibarat. Klassifikaciya medicina, funkcionallıq bahalaw hám sportqa tiyisli qaǵıydalarǵa súyenedi.

Paralimpiya sportınıń sociallıq áhmiyeti de úlken. Sport penen shuǵıllanıw insanǵa ózine isenim payda etiwge, jámiyet penen baylanıslardı keńeytiwge, maqset qoyıp, oǵan erisiwge járdem beredi. Bunnan tısqarı, Paralimpiya oyınları jámiyettegi insanlardıń imkaniyatı sheklengen sportshılar haqqındaǵı túsiniklerin keńeytip, olardıń jetiskenliklerin tanıwǵa múmkinshilik beredi.

Sport pedagogikası kózqarasınan alǵanda, Paralimpiya háreketi individual jantasıw, qáwipsizlik, beyimlestirilgen shınıǵıwlar hám qatnasıwshılardıń múmkinshiliklerine sáykes júklemelerdi tańlawdı talap etedi. Sonlıqtan adaptiv dene tárbiyası qánigelerin tayarlawda Paralimpiya tariyxın, sport túrlerin hám klassifikaciya tiykarların úyreniw zárúr.

7. Paralimpiya háreketiniń házirgi jámiyettegi ornı

Házirgi jáhánlıq sport sistemasında Paralimpiya háreketi insan huqıqları, sociallıq qatnasıw hám teń imkaniyatlar ideyaları menen tıǵız baylanıslı. Ol fizikalıq imkaniyatları sheklengen insanlardıń tek sport maydanında emes, al bilimlendiriw, miynet hám jámiyetlik turmısta da belsendi bolıwına itibar qaratadı.

Paralimpiya sportshılarınıń jetiskenlikleri jas ávlad ushın tárbiyalıq áhmiyetke iye. Olar turaqlılıq, miynet súyiwshilik, intizam, óz-ózin basqarıw hám maqsetke umtılıw qásiyetlerin úlgili túrde kórsetedi. Bul qásiyetler dene tárbiyası sabaqlarında hám sport pedagogikası procesinde de áhmiyetli.

Paralimpiya oyınları jámiyetke sporttıń tek jeńis yamasa rekordlar menen sheklenbeytuǵının kórsetedi. Sport insan abırayın saqlaw, jeke qábiletlerdi rawajlandırıw hám jámiyetlik qatnasıwlardı bekkemlew qurallarınıń biri bolıp tabıladı. Sonlıqtan Paralimpiya háreketin rawajlandırıw ushın sport inshootlarınıń qolaylılıǵın arttırıw, qánigeli trenerler tayarlaw, adaptiv sport túrlerin keńeytiw hám jas sportshılardı qollap-quwatlaw áhmiyetli.

JUWMAQLAW. Paralimpiya atamasınıń kelip shıǵıwı hám tariyxıy rawajlanıwın úyreniw nátiyjesinde bul atamanıń áhmiyeti tek til bilimine tiyisli másele emes, al xalıqaralıq sport háreketiniń qáliplesiwi menen tıǵız baylanıslı ekenligi anıqlanadı. «Paralimpiya» atamasınıń dáslepki qollanılıwı haqqında anıq derekler sheklengen bolsa da, házirgi rásmiy túsinikte ol Olimpiya oyınları menen qatar rawajlanatuǵın xalıqaralıq sport háreketin ańlatadı.

Paralimpiya háreketiniń qáliplesiwinde 1944-jılı Stok-Mandevil emlewxanasında ashılǵan arnawlı oray, 1948-jılǵı Stok-Mandevil oyınları hám 1960-jılǵı Rim Paralimpiya oyınları tiykarǵı tariyxıy basqıshlar bolıp esaplanadı. 1989-jılı Xalıqaralıq Paralimpiya komitetiniń dúziliwi hárekettiń shólkemlestiriw jaǵınan bekkemleniwine hám xalıqaralıq dárejede rawajlanıwına úlken úles qostı.

Paralimpiya sportı fizikalıq imkaniyatları sheklengen insanlardıń sportlıq qábiletlerin ashıw, fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıw, ózine isenimin arttırıw hám sociallıq beyimlesiwine járdem beriwde áhmiyetli. Sonıń menen birge, ol jámiyette teń huqıqlılıq, óz ara húrmet hám inklyuziya qaǵıydaların bekkemlewge xızmet etedi.

Juwmaqlap aytqanda, Paralimpiya atamasınıń tariyxın hám mazmunın úyreniw dene tárbiyası hám sport qánigeleri ushın zárúr. Bul baǵdardaǵı bilimler adaptiv sporttı rawajlandırıw, sport pedagogikasın jetilistiriw hám imkaniyatı sheklengen insanlardıń jámiyet turmısındaǵı belsendiligin arttırıwǵa járdem beredi.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR

1. International Paralympic Committee. *Paralympics History – Evolution of the Paralympic Movement.* https://www.paralympic.org/ipc/history

2. International Paralympic Committee. *History and Use of the Term “Paralympic”.* https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/121210151549984_2012_02%2BHistory%2Band%2BUse%2Bof%2BTerm%2BParalympic.pdf

3. International Paralympic Committee. *IPC Guide to Para and IPC Terminology.* https://www.paralympic.org/sites/default/files/2021-08/IPC%20Guide%20to%20Para%20and%20IPC%20Terminology.pdf

4. International Paralympic Committee. *About the International Paralympic Committee.* https://www.paralympic.org/ipc/who-we-are

5. Paralympics New Zealand. *The History of the Paralympic Games.* https://paralympics.org.nz/news/the-history-of-the-paralympic-games/

International Paralympic Committee. *Celebrating 60 Years Since Rome 1960 – The First Paralympic Games.* https://www.paralympic.org/feature/celebrating-60-years-rome-1960-first-paralympic-games

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ ПАРАСПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аллambергенова Б.К.

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Ключевые слова: *иностранный язык, английский язык, параспортсмены, нарушение зрения, инклюзивное образование, доступная образовательная среда, коммуникативная компетенция, специальные методы обучения.*

Введение

В современном обществе инклюзивное образование является важным направлением развития образовательной системы. Его основная задача заключается в обеспечении равных возможностей для получения качественного образования всеми обучающимися независимо от их физических возможностей и индивидуальных особенностей. В данном контексте особую актуальность приобретает обучение иностранному языку лиц с нарушением зрения, в том числе параспортсменов, которым владение иностранным языком необходимо для профессионального общения, участия в международных соревнованиях и взаимодействия с зарубежными коллегами.

Английский язык занимает важное место в международной спортивной коммуникации. Он используется на соревнованиях, тренировочных сборах, конференциях и международных спортивных мероприятиях. Знание английского языка позволяет параспортсменам понимать инструкции организаторов, общаться с тренерами и судьями, получать информацию о спортивных мероприятиях и представлять свои достижения на международном уровне.

Вместе с тем обучение иностранному языку людей с нарушением зрения требует особого методического подхода. Традиционные учебные материалы нередко основаны на использовании изображений, схем, таблиц и других визуальных элементов. Поэтому преподавателю необходимо адаптировать содержание занятий и выбирать такие методы, которые обеспечивают доступность учебной информации и активное участие обучающихся в образовательном процессе.

Цель исследования – определить особенности и эффективные методы обучения иностранному языку параспортсменов с нарушением зрения.

Для достижения поставленной цели необходимо рассмотреть основные трудности освоения иностранного языка, определить возможности применения специальных образовательных технологий и выявить методы развития коммуникативных навыков с учётом профессиональных потребностей параспортсменов.

Основная часть

Обучение иностранному языку параспортсменов с нарушением зрения предполагает учёт индивидуальных особенностей восприятия информации, уровня владения языком и опыта использования вспомогательных технологий. В зависимости от степени нарушения зрения обучающиеся могут использовать увеличенный шрифт, электронные документы с возможностью изменения размера текста, программы экранного доступа, шрифт Брайля и аудиоматериалы. Выбор конкретных средств должен осуществляться с учётом индивидуальных потребностей каждого студента.

Одним из наиболее эффективных направлений является использование аудиального подхода. Прослушивание диалогов, подкастов, интервью и учебных

записей позволяет развивать навыки аудирования, воспринимать правильное произношение английских слов и усваивать речевые конструкции. Особое значение имеет систематическая работа с фонетикой, интонацией и ритмом английской речи. При этом аудиальные упражнения необходимо сочетать с практикой говорения, чтобы обучающиеся могли применять полученные знания в реальных ситуациях общения.

Важную роль играет коммуникативный подход, ориентированный на практическое использование иностранного языка. Для параспортсменов целесообразно организовывать учебные ситуации, связанные с их повседневной и профессиональной деятельностью. Например, студенты могут разыгрывать диалоги между спортсменом и тренером, обсуждать расписание тренировок, задавать вопросы организаторам соревнований и знакомиться с международными спортивными правилами на английском языке.

Особое внимание следует уделять профессионально ориентированной лексике. Параспортсменам полезно знать такие английские слова и выражения, как training – тренировка, competition – соревнование, coach – тренер, athlete – спортсмен, guide – сопровождающий или ведущий спортсмена, sports equipment – спортивное оборудование. В зависимости от вида спорта могут изучаться дополнительные термины, связанные с правилами соревнований, техникой безопасности и взаимодействием со спортивной командой.

Например, на занятиях можно использовать следующие коммуникативные ситуации: знакомство с иностранными спортсменами, обсуждение тренировочного процесса, получение информации о месте проведения соревнований и просьба повторить или уточнить инструкцию. Подобные упражнения помогают формировать навыки самостоятельного общения и повышают уверенность обучающихся при использовании иностранного языка.

Не менее важным условием является доступность учебных материалов. Электронные тексты должны быть совместимы с программами экранного доступа, а задания не должны зависеть исключительно от визуального восприятия. Если учебная информация представлена в виде схемы, диаграммы или изображения, необходимо предусмотреть её словесное описание либо альтернативный доступный формат. При использовании презентаций преподавателю следует сопровождать визуальную информацию устными пояснениями.

Современные информационно-коммуникационные технологии расширяют возможности обучения иностранному языку. Программы экранного доступа позволяют воспринимать текстовую информацию с помощью синтезированной речи или устройств Брайля. Аудиословари и электронные средства изучения лексики помогают повторять слова и выражения в индивидуальном темпе. Голосовой ввод и распознавание речи могут использоваться для выполнения отдельных заданий по говорению и письму, если соответствующие инструменты доступны обучающемуся.

При этом цифровые технологии не должны полностью заменять педагогическое взаимодействие. Преподавателю важно обеспечивать обратную связь, корректировать ошибки, поддерживать мотивацию студентов и создавать благоприятную атмосферу на занятиях. Эффективность обучения во многом зависит от сочетания доступных образовательных ресурсов, последовательной методической организации и индивидуального подхода.

Особую значимость имеет психологический аспект обучения. Параспортсмены могут сталкиваться с различными образовательными барьерами, поэтому необходимо формировать условия, в которых каждый обучающийся чувствует себя полноценным участником учебного процесса. Преподавателю следует избегать чрезмерной опеки, предоставлять возможность самостоятельного выполнения заданий и оценивать прежде всего языковые достижения, а не особенности зрения.

Организация обучения также должна учитывать график тренировок и соревнований. Для спортсменов могут быть полезны гибкие форматы занятий, доступные электронные материалы для самостоятельной работы и возможность повторного прослушивания учебных записей. Это позволяет сочетать языковую подготовку со спортивной деятельностью без снижения качества обучения.

Таким образом, обучение иностранному языку параспортсменов с нарушением зрения требует комплексного подхода, который объединяет доступные учебные материалы, аудиальные методы, коммуникативные задания, специальные цифровые инструменты и индивидуальную поддержку. Такая организация образовательного процесса способствует развитию языковой самостоятельности и расширению возможностей участия параспортсменов в международном спортивном общении.

Заключение

Обучение иностранному языку параспортсменов с нарушением зрения является важным направлением инклюзивного образования. Владение английским языком расширяет возможности международного общения, способствует профессиональному развитию и помогает спортсменам активнее участвовать в международных соревнованиях и мероприятиях.

К основным условиям эффективного обучения относятся адаптация учебных материалов, применение аудиальных и тактильных средств, использование совместимых с программами экранного доступа цифровых ресурсов и организация практико-ориентированных коммуникативных упражнений. При этом особое значение имеют индивидуальный подход, доступность образовательной среды и учёт профессиональных потребностей обучающихся.

Следовательно, создание доступных условий для изучения иностранного языка способствует реализации принципов равенства образовательных возможностей и профессиональной интеграции параспортсменов с нарушением зрения. Дальнейшее совершенствование методики преподавания в данном направлении представляет практический интерес для специалистов в области иностранных языков и инклюзивного образования.

Список литературы

1. UNESCO. A Guide for Ensuring Inclusion and Equity in Education. Paris: UNESCO, 2017.

2. Council of Europe. Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment – Companion Volume. Strasbourg: Council of Europe, 2020

3. CAST. Universal Design for Learning Guidelines, Version 3.0. CAST, 2024.

4. World Health Organization, World Bank. World Report on Disability. Geneva: World Health Organization, 2011

MEKTEP OQÍWSHÍLARÍNÍŃ DENE TÁRBIYASI

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshısı
Allanıyazov Tilewbergen Allabergenovich
http://allanyazovtilewbergen7@gmail.com

Tayanısh sózler: *dene tárbiyası, mektep, oqıwshı, fizikalıq rawajlanıw, salamatlıq, shınıǵıw, sport, shıdamlılıq, koordinaciya, pedagogika.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, школа, ученик, физическое развитие, здоровье, тренировка, спорт, выносливость, координация, педагогика.*

Keywords: *physical education, school, student, physical development, health, training, sport, endurance, coordination, pedagogy.*

KIRISIW. Házirgi dáwirde jas áwladtıń salamatlıǵın saqlaw, fizikalıq rawajlanıwın támiyinlew hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriw bilimlendiriw sistemasınıń áhmiyetli wazıypalarınıń biri bolıp esaplanadı. Mektep dáwiri insan ómirinde fizikalıq sapalardıń rawajlanıwı, háreket kónlikpeleriniń qáliplesiwi hám salamatlıq haqqındaǵı bilimlerdiń bekkemleniwi ushın zárúr basqısh bolıp tabıladı. Usı dáwirde durıs shólkemlestirilgen dene tárbiyası sabaqları oqıwshılardıń kúndelikli háreket belsendiligin arttırıwǵa, organizmniń funkcionallıq imkaniyatların jaqsılawǵa hám den sawlıqqa paydalı ádetlerdi qáliplestiriwge járdem beredi.

Dene tárbiyası – oqıwshılardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıw, háreket kónlikpeleri menen tájiriybesin jetilistiriw, salamatlıǵın bekkemlew hám jeke tulǵa retinde qáliplesiwine járdem beretuǵın pedagogikalıq proces. Ol tek sport shınıǵıwların orınlaw menen sheklenbeydi, al oqıwshılardı tártiplilikke, maqsetke umtılıwǵa, jámáát penen islesiwge, óz imkaniyatların durıs bahalawǵa hám qáwipsizlik qaǵıydalarına ámel etiwge de úyretedi.

Mektep oqıwshılarınıń háreket belsendiligi olardıń jasına, jınısına, fizikalıq tayarlıǵına, qızıǵıwshılıǵına hám turmıs sharayatına baylanıslı boladı. Házirgi waqıtta sabaqqa tayarlanıw, elektron qurallardan paydalanıw hám bos waqıttı az háreket penen ótkeriw sebepli ayrım oqıwshılarda otırǵan halda ótetuǵın waqıt kóbeyiwi múmkin. Sonlıqtan mektepte dene tárbiyası sabaqların sapalı ótkeriw, úzliksiz háreket etiwge qızıqtırıw hám sabaqtan tısqarı sport jumısların shólkemlestiriw úlken áhmiyetke iye.

Dúnyalıq densawlıqtı saqlaw shólkeminiń usınıslarına muwapıq, 5–17 jastaǵı balalar hám jas óspirimler háptesine esaplanǵanda kúnde ortasha keminde 60 minut orta yamasa joqarı intensivliktegi fizikalıq belsendilik penen shuǵıllanıwı kerek. Bunda aeroblıq háreketler, bulshıq etlerdi bekkemlew hám súyeklerdiń rawajlanıwına járdem beretuǵın belsendilik túrleri de esapqa alınadı [1]. Bul usınıs mektep sabaqları, háreketli oyınlar, sport sekciyaları hám kúndelikli belsendi turmıstıń bir-biri menen baylanıslı ekenin kórsetedi.

Mektep dene tárbiyası sabaqlarınıń nátiyjeliligi oqıtıwshınıń pedagogikalıq sheberligine, shınıǵıwlardıń mazmunına, sabaqtıń dúzilisine hám oqıwshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alıwına baylanıslı. Sabaq dawamında oqıwshılarǵa tek fizikalıq júkleme beriw emes, al háreketlerdi durıs orınlaw, óz salamatlıǵına juwapkershilik penen qaraw hám sportqa unamlı qatnas qáliplestiriw de zárúr.

Sonıń menen birge, mektepte dene tárbiyası barlıq oqıwshılar ushın qolaylı hám qáwipsiz bolıwı kerek. Oqıwshılardıń fizikalıq imkaniyatları birdey bolmaǵanlıqtan, shınıǵıwlardı tańlawda olardıń jeke qásiyetleri, tayarlıq dárejesi hám qajetlikleri esapqa alınadı. Bunday

jantasıw hár bir oqıwshınıń sabaqqa belsendi qatnasıwına, ózine iseniminiń artıwına hám fizikalıq rawajlanıwına múmkinshilik beredi.

Usı jaqtan alǵanda, mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasın ilimiy-metodikalıq tiykarlarǵa súyenip shólkemlestiriw, sabaqlardıń sapasın arttırıw hám salamat turmıs tárizin bilimlendiriw procesiniń ajıralmas bólegine aylandırıw áhmiyetli wazıypa bolıp tabıladı.

TEZISTIŃ MAQSETI

Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasınıń áhmiyetin ilimiy-metodikalıq jaqtan ashıp beriw, fizikalıq rawajlanıw hám salamatlıqtı bekkemlewdegi ornın anıqlaw, sonday-aq, dene tárbiyası sabaqların nátiyjeli shólkemlestiriw boyınsha usınıslar islep shıǵıw.

TEZISTIŃ WAZÍYPALARÍ

1. Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyası túsinigi hám mazmunın ashıp beriw.
2. Dene tárbiyasınıń tiykarǵı maqsetleri hám pedagogikalıq wazıypaların anıqlaw.
3. Oqıwshılardıń jas hám individual ózgesheliklerin esapqa alıwdıń áhmiyetin túsindiriw.
4. Dene tárbiyası arqalı kúsh, tezlik, shıdamlılıq, iyilgishtik hám koordinaciyanı rawajlandırıw jolların kórsetiw.
5. Mektep sabaqlarında qáwipsizlik hám fizikalıq júklemeni durıs shólkemlestiriw principlerin qarastırıw.
6. Oqıwshılardıń sportqa qızıǵıwshılıǵın arttırıw hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriw boyınsha usınıslar beriw.

TIYKARǴÍ BÓLIM

1. Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasınıń mazmunı hám áhmiyeti

Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyası bilimlendiriw procesiniń áhmiyetli quramlıq bólegi bolıp, ol jas ávladtıń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwın birgelikte támiyinlewge qaratılǵan. Dene tárbiyası sabaqlarında oqıwshılar túrli háreketlerdi orınlawdı, sport ásbapların durıs paydalanıwdı, jeke hám jámáátlik qáwipsizlik qaǵıydalarına ámel etiwdi úyrenedi. Bul bilim hám kónlikpeler olardıń tek mektep dáwirinde emes, al keyingi ómirinde de belsendi hám salamat turmıs keshiriwine tiykar boladı.

Dene tárbiyasınıń mazmunı birneshe óz ara baylanıslı baǵdarlardan ibarat. Birinshiden, oqıwshılardıń tiykarǵı háreket kónlikpelerin qáliplestiriw zárúr. Olar júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám gimnastikalıq shınıǵıwlardı orınlaw sıyaqlı háreketlerdi úyrenedi. Ekinshiden, fizikalıq sapalar rawajlandırıladı. Úshinshiden, sport qaǵıydaları, gigiena, durıs dem alıw hám salamat turmıs haqqındaǵı bilimler beriledi.

Dene tárbiyası sabaqları oqıwshılardıń intizamın, juwapkershiligin hám óz-ara járdem kórsetiw qábiletin de rawajlandıradı. Mısalı, komandalıq oyınlarda qatnasıw oqıwshılardı birgelikte maqsetke erisiwge, sheriklerin húrmetlewge hám jeńiske erisiw ushın bir-birine járdem beriwge úyretedi. Al jeke sport shınıǵıwları oqıwshınıń óz nátiyjesin baqlawına, qıyınshılıqlardı jeńiwine hám óz kúshine isenimine unamlı tásir etedi.

Mektepte dene tárbiyası jumısları tek sabaq penen sheklenbewi kerek. Sabaqtan tısqarı sport sekciyaları, háreketli oyınlar, sport bayramları, mektep jarısları hám salamatlıq kúnleri oqıwshılardıń fizikalıq belsendiligin arttırıwǵa járdem beredi. Bunday jumıslar oqıwshılardıń qızıǵıwshılıǵına sáykes shólkemlestirilse, olar sport penen turaqlı shuǵıllanıwǵa umtıladı.

2. Dene tárbiyasınıń tiykarǵı maqsetleri hám wazıypaları

Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasınıń baslı maqseti – olardıń salamatlıǵın bekkemlew, fizikalıq rawajlanıwın támiyinlew, háreket kónlikpelerin jetilistiriw hám salamat turmıs tárizine turaqlı qızıǵıwshılıq qáliplestiriw.

Bul maqsetke erisiw ushın dene tárbiyası birneshe tiykarǵı wazıypanı orınlaydı.

Salamatlıqtı bekkemlew wazıypası. Mektep oqıwshıları jasına hám fizikalıq tayarlıǵına sáykes shınıǵıwlar arqalı organizmniń funkcionallıq imkaniyatların rawajlandıradı. Turaqlı fizikalıq belsendilik júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarınıń jumısın qollap-quwatlawǵa, bulshıq etlerdi bekkemlewge hám ulıwma fizikalıq tayarlıqtı jaqsılawǵa járdem beredi. Bunda shınıǵıwlardıń qáwipsizligi hám júklemeniń durıs tańlanıwı tiykarǵı talaplardan esaplanadı.

Bilimlendiriw wazıypası. Oqıwshılar dene tárbiyası sabaqlarında háreketlerdi durıs orınlawdı, sport oyınlarınıń qaǵıydaların, dene gigienası talapların hám fizikalıq belsendiliktiń paydasın úyrenedi. Bul bilimlerdiń ámeliyatta qollanılıwı oqıwshılardıń salamatlıǵına juwapkershilik penen qarawına járdem beredi.

Rawajlandırıw wazıypası. Bul wazıypa kúsh, tezlik, shıdamlılıq, iyilgishtik hám koordinaciya sıyaqlı fizikalıq sapalardı rawajlandırıwdı qamtıydı. Shınıǵıwlardıń mazmunı oqıwshılardıń jasına, tayarlıq dárejesine hám sabaqtıń maqsetine sáykes tańlanıwı kerek.

Tárbiyalıq wazıypa. Sport hám fizikalıq shınıǵıwlar oqıwshılarda tártiplilik, tabanlılıq, maqsetke umtılıw, óz-ara húrmet hám jáméátlik juwapkershilik qásiyetlerin qáliplestiriwge járdem beredi. Jarıs jaǵdayında jeńiske de, jeńiliwge de durıs qatnas jasaw, qaǵıydalarǵa ámel etiw hám raqıptı húrmetlew áhmiyetli tárbiyalıq nátiyje bolıp esaplanadı.

Salamat turmıs tárizin qáliplestiriw wazıypası. Oqıwshılarǵa kúndelikli háreket, durıs awqatlanıw, jetkilikli uyqı, dem alıw hám jeke gigiena haqqında túsinik beriledi. Dene tárbiyası sabaqları bul bilimlerdi ámeliy háreketler menen baylanıstırıp, salamat ádetlerdi qáliplestiriwge járdem beredi.

3. Oqıwshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıw

Dene tárbiyası sabaqların nátiyjeli shólkemlestiriw ushın oqıwshılardıń jas hám individual ózgesheliklerin esapqa alıw zárúr. Hár bir jas basqıshında organizmniń rawajlanıwı, háreket kónlikpeleri, fizikalıq tayarlıq dárejesi hám psixologiyalıq qızıǵıwshılıqları ózgeshe boladı. Sonlıqtan barlıq oqıwshılarǵa birdey kólemde hám birdey quramalılıqta júkleme beriw hár waqıt ta nátiyjeli bola bermeydi.

Kishi mektep jasındaǵı oqıwshılar ushın háreketli oyınlar, júriw, juwırıw, sekiriw, teńsalmaqlılıq hám ápiwayı gimnastikalıq shınıǵıwlar áhmiyetli. Bul jasta shınıǵıwlar qızıqlı, túrli-tuman hám qısqa tapsırmalar túrinde shólkemlestirilgeni maqul. Oqıwshılardıń háreketlerdi durıs orınlawına, keńislikte baǵdar tabıwına hám qáwipsizlikti saqlawına itibar beriledi.

Orta mektep jasındaǵı oqıwshılar menen jumıs alıp barǵanda fizikalıq sapalardı izbe-iz rawajlandırıw, sport oyınlarınıń texnikasın úyretiw hám jeke nátiyjelerdi jaqsılawǵa múmkinshilik jaratıw kerek. Bunda jas óspirimlerdiń fizikalıq rawajlanıw tezligi hár qıylı bolıwı múmkin ekenin esapqa alıw zárúr. Oqıtıwshı oqıwshılardı bir-biri menen tek nátiyje boyınsha salıstırmay, olardıń jeke jetiskenliklerin de bahalawı kerek.

Joqarı klass oqıwshıları ushın shıdamlılıq, kúsh, tezlik hám koordinaciyanı rawajlandırıw menen birge, óz betinshe shınıǵıw, jeke fizikalıq tayarlıq rejimin dúziw hám salamat turmıs tárizin saqlaw kónlikpeleri áhmiyetli. Bul jasta oqıwshılardıń sport túrlerin

sanalı túrde tańlawına, fizikalıq júklemeni baqlawına hám óz nátiyjelerin talqılawına itibar beriw kerek.

Oqıwshılardıń jasınan tısqarı, olardıń fizikalıq tayarlıǵı, qızıǵıwshılıǵı hám densawlıq jaǵdayı da esapqa alınadı. Zárúr jaǵdaylarda shınıǵıwlar jeńillestiriledi yamasa individual tapsırmalar beriledi. Bul jantasıw barlıq oqıwshılardıń sabaqqa qatnasıwın támiyinlewge hám olardıń rawajlanıwına qolaylı sharayat jaratıwǵa múmkinshilik beredi.

4. Fizikalıq sapalardı rawajlandırıw usılları

Oqıwshılardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıw dene tárbiyası sabaqlarınıń tiykarǵı baǵdarlarınıń biri bolıp esaplanadı. Fizikalıq sapalar bir-biri menen baylanıslı bolǵanı menen, olardı rawajlandırıw ushın hár qıylı shınıǵıwlar hám metodikalıq usıllar qollanıladı.

Kúsh. Kúsh bulshıq etlerdiń qarsılıqtı jeńiw yamasa oǵan qarsı turıw qábileti menen baylanıslı. Mektep oqıwshıları ushın óz dene salmaǵı menen orınlanatuǵın jeńil shınıǵıwlar, qádemlep otırıp-turıw, tayanıp qollardı búgiw hám jazıw, arnawlı gimnastikalıq tapsırmalar qollanılıwı múmkin. Júkleme oqıwshınıń jasına hám tayarlıǵına sáykes tańlanıwı kerek.

Tezlik. Tezlik háreketti qısqa waqıt ishinde orınlaw qábileti bolıp tabıladı. Qısqa aralıqqa juwırıw, belgige tez juwap beriw, háreketli oyınlar hám start tapsırmaları tezlikti rawajlandırıwǵa járdem beredi. Shınıǵıwlarda texnikalıq durıslıq hám qáwipsizlik saqlanıwı kerek.

Shıdamlılıq. Shıdamlılıq fizikalıq jumıstı belgili waqıt dawamında orınlaw qábileti menen belgilenedi. Orta aralıqqa júriw, jeńil juwırıw, háreketli oyınlar, velosiped miniw hám suwda júziw sıyaqlı belsendilikler shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa járdem beredi. Júklemeniń dawamlılıǵı hám intensivligi oqıwshınıń tayarlıǵına qarap arttırıladı.

Iyilgishtik. Iyilgishtik buwınlardıń háreket kólemi hám deneniń sozılıw qábileti menen baylanıslı. Deneni jeńil sozıw, gimnastikalıq háreketler hám buwınlardı qozǵaltıw shınıǵıwları bul sapalardı rawajlandırıwǵa járdem beredi. Shınıǵıwlar awırıw sezimin payda etpeytuǵın dárejede orınlanıwı kerek.

Koordinaciya. Koordinaciya dene bóleklerıniń háreketlerin bir-birine sáykes basqarıw qábileti bolıp esaplanadı. Teńsalmaqlılıq shınıǵıwları, top penen tapsırmalar, háreketli oyınlar hám baǵdardı ózgertiwge baylanıslı háreketler koordinaciyanı jetilistiredi.

Fizikalıq sapalardı rawajlandırıwda bir sapadan ekinshisine ótiw emes, al olardıń óz ara baylanısın esapqa alıw zárúr. Mısalı, komandalıq oyınlar bir waqıtta tezlikti, koordinaciyanı, shıdamlılıqtı hám taktikalıq pikirlewdi rawajlandırıwı múmkin. Sonlıqtan sabaq mazmunı oqıwshılardıń hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwına baǵdarlanıwı kerek.

5. Dene tárbiyası sabaǵın shólkemlestiriw metodikası

Mektep dene tárbiyası sabaǵı anıq maqsetke, izbe-izlikke hám metodikalıq talaplarǵa tiykarlanıp shólkemlestiriliwi kerek. Sabaqtı durıs rejelestiriw oqıwshılardıń waqıttan nátiyjeli paydalanıwına, shınıǵıwlardı durıs ózlestiriwine hám qáwipsizlikti saqlawına járdem beredi.

Ádette, sabaq úsh tiykarǵı bólimnen ibarat boladı: tayarlıq bólimi, tiykarǵı bólim hám juwmaqlaw bólimi.

Tayarlıq bóliminde oqıwshılar sabaqqa shólkemlestirilip, olardıń itibarın sabaq wazıypalarına qaratıw kerek. Sapqa turıw, sálemlesiw, sabaqtıń maqsetin túsindiriw, júriw, jeńil juwırıw hám ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar orınlanadı. Bul bólim organizmdi keyingi fizikalıq júklemege tayarlawǵa járdem beredi.

Tiykarǵı bólimde sabaqtıń baslı wazıypaları ámelge asırıladı. Oqıwshılar jańa háreketlerdi úyrenedi, aldıńǵı kónlikpelerin jetilistiredi, sport oyınları hám fizikalıq sapalardı

rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlardı orınlaydı. Oqıtıwshı háreketlerdi túsindirip, kerek bolǵanda kórsetip beredi, oqıwshılardıń orınlawın baqlaydı hám qátelerin dúzetedi.

Juwmaqlaw bóliminde júkleme áste-aqırın kemeytilip, júriw, dem alıwdı qálpine keltiriw hám jeńil bosasıw shınıǵıwları orınlanıwı múmkin. Sabaqtıń nátiyjeleri talqılanıp, oqıwshılardıń jetiskenlikleri belgilenedi hám kerekli tapsırmalar beriledi.

Sabaqtıń hár bir bóliminde oqıwshılardıń belsendi háreket etiw waqıtın arttırıw, artıqsha kútip turıwdı azaytıw hám barlıq oqıwshılardıń qatnasıwına múmkinshilik jaratıw kerek. Bunda oqıtıwshınıń túsindiriwi qısqa, anıq hám oqıwshılardıń jasına sáykes bolıwı maqul.

6. Qáwipsizlikti támiyinlew hám fizikalıq júklemeni basqarıw

Dene tárbiyası sabaqlarında qáwipsizlikti saqlaw oqıtıwshınıń tikarǵı juwapkershiliklerиniń biri bolıp esaplanadı. Shınıǵıwlar baslanbastan aldın sport zalınıń yamasa maydanshanıń jaǵdayı, inventarlardıń pútinligi hám paydalanıwǵa jararlılıǵı tekseriliwi kerek. Oqıwshılarǵa shınıǵıwlardı orınlaw qaǵıydaları, aralıqtı saqlaw hám sport ásbapların qáwipsiz paydalanıw boyınsha túsindirme beriledi.

Fizikalıq júkleme oqıwshınıń jası, tayarlıǵı hám individual imkaniyatlarına sáykes belgilenedi. Shınıǵıwlardıń kólemi, dawamlılıǵı hám intensivligi birden joqarı dárejege jetkerilmey, áste-aqırın arttırıladı. Oqıwshınıń sharshawı, bas aylanıwı, awırıwı yamasa ózin jaman seziniwi bayqalsa, shınıǵıw toqtatılıp, zárúr járdem kórsetiliwi kerek.

Sabaq aldında deneni tayarlaw, shınıǵıwlar arasında jetkilikli dem alıw hám sabaq aqırında júklemeni áste-aqırın azaytıw qáwipsizlikti támiyinlewge járdem beredi. Oqıtıwshı oqıwshılardıń texnikalıq qátelerin waqtında dúzetip, qıyın shınıǵıwlardı tek tiyisli tayarlıq bolǵanda orınlatıwı kerek.

Qáwipsizlikti támiyinlew tek fizikalıq jarahattıń aldın alıw menen sheklenbeydi. Oqıwshılardı bir-birin húrmetlewge, jeńilisken sheriklerin qollap-quwatlawǵa hám sport mádeniyatına ámel etiwge úyretiw de áhmiyetli.

7. Oqıwshılardı sportqa qızıqtırıw hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriw

Dene tárbiyası sabaqlarınıń nátiyjesi oqıwshılardıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵına da baylanıslı. Eger sabaqlar tek bir túrdegi shınıǵıwlardan ibarat bolsa, ayrım oqıwshılardıń belsendiligi tómenlewi múmkin. Sonlıqtan sabaqlarda gimnastika, jeńil atletika, háreketli oyınlar, sport oyınları hám individual tapsırmalardı náwbetlestirip qollanıw maqsetke muwapıq.

Oqıwshılardı qızıqtırıwda olardıń pikirin esapqa alıw, jasına sáykes oyınlardı tańlaw hám jeke jetiskenliklerin maqullaw áhmiyetli. Bahalawda tek jeńis yamasa juwırıw waqıtı emes, al oqıwshınıń tırısıwı, háreketti durıs orınlawı, qatnasıwı hám aldınǵı nátiyjesine salıstırǵandaǵı rawajlanıwı da esapqa alınǵanı maqul.

Mektep, shańaraq hám jámáátshiliktiń birgeliktegi jumısı oqıwshılardıń salamat turmıs tárizin qáliplestiriwde úlken áhmiyetke iye. Ata-analar balalardıń kúndelikli háreketine, dem alıwına, uyqısına hám sport penen shuǵıllanıwına itibar berse, mektepte alınǵan bilimler kúndelikli turmısta bekkemlenedi.

Dúnyalıq densawlıqtı saqlaw shólkeminiń mektepler arqalı fizikalıq belsendilikti arttırıwǵa baylanıslı usınıslarında dene tárbiyası sabaqların, sabaqtan aldınǵı hám keyingi háreketlerdi, dem alıs waqtındaǵı oyınlardı hám qáwipsiz háreketleniw imkaniyatların birgelikte rawajlandırıw zárúrligi kórsetilgen [2]. Bul jantasıw fizikalıq belsendilikti tek sabaq sheńberinde emes, al mekteptiń pútkil turmıs tárizinde qollap-quwatlawdı názerde tutadı.

UNESCO tárepinen islep shıǵılǵan sapalı dene tárbiyası boyınsha metodikalıq baǵdarlar da dene tárbiyasınıń fizikalıq rawajlanıw menen birge sociallıq hám emocionallıq kónlikpelerdi jetilistiriwdegi ornın atap kórsetedi [3]. Demek, mektep dene tárbiyası oqıwshılardıń salamatlıǵın bekkemlew menen birge, olardıń jámáátke beyimlesiwine, ózine isenimine hám óz-ara qatnas mádeniyatına da unamlı tásir etedi.

8. Mektep dene tárbiyasın jetilistiriw boyınsha usınıslar

Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasın jetilistiriw ushın birneshe ámeliy baǵdarǵa itibar qaratıw kerek.

Birinshiden, sabaqlardı oqıwshılardıń jasına, tayarlıǵına hám qızıǵıwshılıǵına sáykes rejelestiriw zárúr. Ekinshiden, shınıǵıwlar mazmunında túrli háreket túrlerin birlestirip, oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwına múmkinshilik jaratıw kerek. Úshinshiden, fizikalıq júklemeniń kólemi hám intensivligi baqlanıp, artıqsha júkleme beriwden saqlanıw zárúr.

Tórtinshiden, mekteptegi sport inventarları hám shınıǵıw maydanshalarınıń qáwipsizligi támiyinleniwi kerek. Besinshiden, dene tárbiyası sabaqlarına qatnasıwı qıyın bolǵan oqıwshılar ushın individual tapsırmalar hám beyimlestirilgen shınıǵıwlar usınılıwı tiyis. Altınshıdan, oqıtıwshılar menen ata-analar arasındaǵı baylanıstı bekkemlew arqalı balalardıń kúndelikli fizikalıq belsendiligin qollap-quwatlaw maqsetke muwapıq.

Sonday-aq, oqıwshılardıń rawajlanıwın bahalawda tek normativ nátiyjeler menen sheklenbew kerek. Oqıwshınıń háreket texnikası, shınıǵıwǵa qatnasıwı, fizikalıq tayarlıǵındaǵı ózgerisler hám salamat turmıs haqqındaǵı bilimleri de esapqa alınǵanı maqul. Bunday jantasıw dene tárbiyası sabaqların oqıwshı ushın qızıqlı, qáwipsiz hám nátiyjeli etiwge járdem beredi.

JUWMAQLAW. Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyası jas áwladtıń salamatlıǵın bekkemlew, fizikalıq rawajlanıwın támiyinlew hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriwde áhmiyetli orın iyeleydi. Dene tárbiyası sabaqları oqıwshılardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıw menen birge, olardıń tártiplilik, juwapkershilik, tabanlılıq, óz-ara járdem hám jámáát penen islesiw sıyaqlı qásiyetlerin qáliplestiriwge de járdem beredi. Sonlıqtan dene tárbiyasın mektep bilimlendiriwiniń ajıralmas bólegi retinde qaraw zárúr.

Tezistiń mazmunınan kelip shıǵıp, dene tárbiyası jumıslarınıń nátiyjeliligi sabaqlardıń durıs rejelestiriliwine, shınıǵıwlardıń mazmunına, oqıtıwshınıń metodikalıq tayarlıǵına hám oqıwshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alıwına baylanıslı ekenin atap ótiwge boladı. Hár bir oqıwshınıń jasına, fizikalıq tayarlıǵına hám qızıǵıwshılıǵına sáykes shınıǵıwlar tańlaw sabaq sapasın arttırıwdıń tiykarǵı shártleriniń biri bolıp esaplanadı.

Dene tárbiyası sabaqlarında kúsh, tezlik, shıdamlılıq, iyilgishtik hám koordinaciya sıyaqlı fizikalıq sapalardı izbe-iz rawajlandırıw kerek. Bunda shınıǵıwlardıń quramalılıǵı hám fizikalıq júkleme áste-aqırın arttırılıp, oqıwshılardıń ózin seziniwi hám qáwipsizligi baqlanadı. Sabaqtıń tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlaw bólimlerin metodikalıq talaplarǵa muwapıq shólkemlestiriw oqıwshılardıń háreket kónlikpelerin nátiyjeli ózlestiriwine múmkinshilik beredi.

Sonday-aq, dene tárbiyası sabaqlarında háreketli oyınlar, sport oyınları, gimnastikalıq shınıǵıwlar hám jeńil atletika elementlerin maqsetke muwapıq qollanıw oqıwshılardıń sportqa qızıǵıwshılıǵın arttıradı. Oqıwshılardıń jeke jetiskenliklerin bahalaw, olardıń tırısıwın qollap-quwatlaw hám sabaqta qolaylı psixologiyalıq ortalıq jaratıw da áhmiyetli.

Mektepte dene tárbiyasın rawajlandırıwda oqıtıwshılar, ata-analar hám bilimlendiriw mekemeleriniń birgeliktegi jumısı zárúr. Sport inventarları menen támiyinlew, qáwipsiz shınıǵıw maydanshaların jaratıw, sabaqtan tısqarı sport jumısların shólkemlestiriw hám oqıwshılardı kúndelikli fizikalıq belsendilikke baǵdarlaw bul jumıslardıń nátiyjeliligin arttıradı.

Juwmaqlap aytqanda, mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyası tek fizikalıq sapalardı jetilistiriwge qaratılǵan proces emes, al salamat, belsendi, intizamlı hám juwapkershilikli jeke tulǵanı tárbiyalaw qurallarınıń biri bolıp tabıladı.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
2. World Health Organization. *Promoting Physical Activity through Schools: A Toolkit*. Geneva: World Health Organization, 2021. ISBN 978-92-4-003592-8. https://www.who.int/publications/i/item/9789240035928
3. UNESCO. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2015. ISBN 978-92-3-100059-1. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101
4. World Health Organization. *Promoting Physical Activity through Schools: Policy Brief*. Geneva: World Health Organization, 2022. ISBN 978-92-4-004956-7. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049567
5. Winnick, J. P., Porretta, D. L. (eds.). *Adapted Physical Education and Sport*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
6. Pangrazi, R. P., Beighle, A. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. 19th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
7. Bailey, R. “Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes.” *Journal of School Health*, 2006, 76(8), 397–401. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x.

UDK: 796:1(5)

SHÍǴÍS FILOSOFLARÍNÍŃ SHÍǴARMALARÍNDA DENE TÁRBIYASI HAQQÍNDAǴÍ KÓZQARASLAR

Allanazarova Bibiaysha Jumaniyazovna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nokis filialı “Dene tárbiyası, gumanitar hám tábiyiy pánler” kafedrası stajyor oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *Shıǵıs filosofiyası, dene mádeniyatı, dene tárbiyası, salamatlıq, bárkamal insan, Abu Nasr Farabiy, Abu Ali ibn Sino, salamat turmıs tárizi, fizikalıq jetilisiw.*

Ключевые слова: *восточная философия, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, гармонично развитая личность, Абу Наср Фараби, Абу Али ибн Сина, здоровый образ жизни, физическое совершенствование.*

Keywords: *Eastern philosophy, physical culture, physical education, health, well-rounded personality, Abu Nasr al-Farabi, Abu Ali ibn Sina, healthy lifestyle, physical development.*

Kirisiw. Shıǵıs xalıqları filosofiyalıq oy-pikir tariyxında insannıń jetilisiwi, onıń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwı, salamatlıǵın saqlaw hám de salamat turmıs tárizin qáliplestiriw máseleleri áhmiyetli orın iyeleydi. Áyyemgi dáwirlerden baslap Shıǵıs oyshılları insandı jámiyettiń tiykarǵı qádiriyatı sıpatında tán alıp, onıń aqılıy, ádep-ikramlılıq hám fizikalıq jaqtan bárkamal bolıp jetilisiwine ayrıqsha itibar qaratqan. Olardıń filosofiyalıq hám ilimiy miyrasında dene salamatlıǵı, salamat turmıs keshiriw, turaqlı háreket etiw hám insannıń óz imkaniyatların rawajlandırıwı menen baylanıslı kózqaraslar úlken áhmiyetke iye.

Shıǵıs oyshıllarınan Abu Nasr Farabiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayxan Beruniy hám Yusuf Xas Hajibtiń shıǵarmalarında insannıń kamalǵa keliwi, tárbiya, ádep-ikramlılıq, salamatlıq hám ómir iskerligine baylanıslı máseleler túrli táreplerden sáwlelendirilgen. Atap aytqanda, Ibn Sinonıń medicinaǵa baylanıslı shıǵarmalarında fizikalıq háreket, dene tárbiyası, awqatlanıw hám dem alıwdıń salamatlıqtı saqlawdaǵı áhmiyetine itibar qaratılǵan. Farabiy kózqaraslarında bolsa insan kamalatı, tárbiya hám pazıyletlerdiń óz ara baylanıslılıǵı áhmiyetli orın tutadı. Bunday ilimiy-filosofiyalıq kózqaraslar dene mádeniyatınıń tek ǵana deneni shınıqtırıw emes, al shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw menen baylanıslı ekenligin ańlawǵa járdem beredi.

Házirgi dáwirde dene mádeniyatı hám sport insan salamatlıǵın bekkemlew, fizikalıq pazıyletlerdi rawajlandırıw, belsendi turmıs tárizin qáliplestiriw hám jas áwladtı bárkamal etip tárbiyalawdıń áhmiyetli qurallarınan biri bolıp esaplanadı. Sol sebepli Shıǵıs alımlarınıń fizikalıq jetiklik hám salamatlıqqa baylanıslı kózqarasların úyreniw, olardıń mazmunın zamanagóy dene tárbiyası principleri menen salıstırmalı talqılaw áhmiyetli ilimiy-ámeliy áhmiyetke iye.

Temanıń aktuallıǵı Shıǵıs oyshıllarınıń insan salamatlıǵı, tárbiyası hám kámalǵa keliwine baylanıslı miyrasın tereń úyreniw arqalı dene mádeniyatınıń tariyxıy, filosofiyalıq hám tárbiyalıq tiykarların sáwlelendiriw zárúrligi menen belgilenedi. Bul tezistiń maqseti Shıǵıs filosofları hám oyshıllarınıń shıǵarmalarında dene mádeniyatı, insan salamatlıǵı hám fizikalıq jetiklikke baylanıslı kózqaraslardı talqılaw hám olardıń zamanagóy dene tárbiyası hám sport tarawındaǵı áhmiyetin ashıp beriwden ibarat.

Izertlew materialları hám metodları. Bul izertlew Shıǵıs oyshıllarınıń ilimiy-filosofiyalıq miyrasında dene mádeniyatı, insan salamatlıǵı hám fizikalıq jetilisiw máselelerініń sáwleleniwin úyreniwge qaratıldı. Izertlew materialları sıpatında Abu Nasr Farabiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayxan Beruniy hám Yusuf Xas Hajibtiń insan kamalatı, tárbiya, salamatlıq hám salamat turmısqa baylanıslı kózqarasları, sonday-aq, dene tárbiyası hám sport teoriyasına baylanıslı ilimiy ádebiyatlardan paydalanıldı.

Izertlew processinde tariyxıy-analitikalıq, salıstırmalı analiz, sistemalı qatnas, ulıwmalastırıw hám ilimiy talqılaw usılları qollanıldı. Tariyxıy-analitikalıq usıl járdeminde Shıǵıs oyshıllarınıń shıǵarmalarında insannıń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwına baylanıslı kózqaraslar úyrenildi. Salıstırmalı tallaw usılı arqalı alımlardıń insan salamatlıǵı, tárbiya, fizikalıq belsendilik hám bárkamallıq haqqındaǵı pikirleri óz-ara salıstırıldı. Sistemalı kózqaras tiykarında fizikalıq mádeniyattıń insan kamalǵa keliwindegi ornı fizikalıq, aqılıy hám ádep-ikramlılıq rawajlanıw menen óz-ara baylanıslı halda kórip shıǵıldı.

Izertlewde, ásirese, Abu Ali ibn Sinanıń medicinalıq miyrasında fizikalıq háreket, dene tárbiyası, awqatlanıw hám dem alıwdıń salamatlıqtı saqlawdaǵı áhmiyetine itibar qaratıldı. Abu Nasr Farabiy kózqarasları insan kamalatı hám tárbiyasınıń filosofiyalıq tiykarların sáwlelendiriw kózqarasınan tallandı. Abu Rayxan Beruniy hám Yusuf Xas Hajibtiń shıǵarmaları bolsa insan, jámiyet, ádep-ikramlılıq hám kámillik máselelerin keńirek túsiniwge xızmet etiwshi derekler sıpatında qaraldı.

Alınǵan teoriyalıq maǵlıwmatlar ulıwmalastırılıp, Shıǵıs oyshıllarınıń kózqarasları zamanagóy dene mádeniyatınıń salamatlandırıw, tárbiyalaw hám shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw wazıypaları menen baylanıslı halda talqılandı. Izertlew teoriyalıq-analitikalıq xarakterge iye bolıp, onda eksperimentallıq tájiriybe yamasa statistikalıq ólshewler ótkerilmegen.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw. Shıǵıs oyshıllarınıń ilimiy-filosofiyalıq miyrasın tallaw nátiyjesinde insannıń fizikalıq jetikligi, salamatlıǵın saqlaw hám bárkamal shaxstı tárbiyalaw máseleleri Shıǵıs oy-pikirinde áhmiyetli orın iyelegenligi anıqlandı. Alımlardıń kózqaraslarında insannıń fizikalıq rawajlanıwı onıń aqılıy, ruwxıy hám ádep-ikramlılıq jetilisiwinen ajıratılmaǵan halda talqılanadı. Bul bolsa dene tárbiyasın tek fizikalıq shınıǵıwlar kompleksi sıpatında emes, al insannıń hár tárepleme rawajlanıwına xızmet etiwshi áhmiyetli tárbiyalıq qural sıpatında bahalaw imkaniyatın beredi.

Abu Nasr Farabiy kózqaraslarında insan kamalatı, ádep-ikramlılıq pazıyletler, bilim hám tárbiyanıń óz ara baylanıslılıǵı úlken áhmiyetke iye. Onıń "Pazıl adamlar qalası" shıǵarmasında jámiyet abadanlıǵı hám insannıń jetikligi máseleleri filosofiyalıq jaqtan sáwlelendirilgen. Farabiy kózqaraslarınan kelip shıǵıp, fizikalıq mádeniyattı shaxstı tárbiyalawdıń ulıwma sisteması menen baylanıslı halda úyreniw múmkin. Fizikalıq shınıǵıwlar dawamında intizam, qatańlıq, ózin-ózi basqarıw hám jámáát penen birge islesiw sıyaqlı sıpatlardı qáliplestiriw sporttıń tárbiyalıq imkaniyatların kórsetedi. Usı tárepten Farabiydiń insan kamalına baylanıslı kózqarasları zamanagóy dene tárbiyası processiniń ruwxıy-ádep-ikramlılıq baǵdarı menen únles bolıp esaplanadı.

Abu Ali ibn Sino miyrasında dene mádeniyatı hám salamatlıq máseleleri jáne de anıq kórinedi. Onıń “Medicina nizamları” shıǵarmasında insan salamatlıǵın saqlaw, keselliklerdiń aldın alıw, awqatlanıw, uyqı, dem alıw hám fizikalıq hárekettiń áhmiyeti haqqında medicinalıq kózqaraslar bayan etilgen. Ibn Sino insan organizminiń jaǵdayın esapqa alıw hám tirishilik iskerligin norma tiykarında shólkemlestiriwge úlken itibar bergen. Bul kózqaraslar zamanagóy dene tárbiyasında shınıǵıw júklemesin sportshınıń jası, fizikalıq tayarlıǵı hám individual imkaniyatlarına beyimlestiriw principi menen mazmun jaǵınan baylanısadı. Turaqlı hám normadaǵı fizikalıq belsendilik salamatlıqtı bekkemlewge xızmet etiwi haqqındaǵı ideyalar búgingi salamat turmıs tárizi koncepciyasında da áhmiyetli orın iyeleydi.

Abu Rayxan Beruniydiń ilimiy miyrası tábiyat, insan, jámiyet hám biliw processlerin baqlaw hám de dáliller tiykarında úyreniwge bagdarlanganlıǵı menen ajıralıp turadi. Onıń ilimiy qatnası dene mádeniyatı tariyxın úyreniwde túrli xalıqlardıń úrp-ádetleri, turmıs tárizi hám fizikalıq iskerlik túrlerin salıstırmalı tallaw ushın metodologiyalıq áhmiyetke iye. Beruniydiń kózqaraslarınan kelip shıǵıp, dene tárbiyası hám sporttı belgili bir tariyxıy hám mádeniy ortalıq penen baylanıslı halda úyreniw múmkin. Bul bolsa hár qıylı jámiyetlerde fizikalıq shınıǵıwlar hám dástúriy háreket iskerliginiń qáliplesiwi hám rawajlanıwın túsiniwge járdem beredi. Yusuf Xas Hajibtiń “Qutadǵu bilig” shıǵarmasında ádillik, aqıl, ádep, juwapkershilik hám insanıylıq pazıyletler máseleleri kórsetilgen. Shıǵarmada dene mádeniyatı ǵárezsiz teoriyalıq baǵdar sıpatında tolıq islep shıǵılmaǵan bolsa da, ondaǵı ádep-ikramlılıq tárbiya hám kámil insan haqqındaǵı kózqaraslar dene tárbiyasınıń tárbiyalıq mánisin ańlawda áhmiyetli. Sport shınıǵıwlarında hadallıq, qaǵıydalarǵa ámel etiw, qarsılasqa húrmet, óz is-háreketleri ushın juwapkershilik hám erk-ıqrar kórsetiw sıyaqlı pazıyletler usı ideyalar menen úylesedi. Demek, dene tárbiyası jas áwladta tek fizikalıq sıpatlardı emes, al sociallıq hám ádep-ikramlılıq juwapkershilikti de qáliplestiriw imkaniyatına iye.

Shıǵıs oyshıllarınıń kózqarasların ulıwmalastırıw sonı kórsetedi, dene mádeniyatınıń tariyxıy-filosofiyalıq tiykarları insan kamalǵa keliwi, salamatlıqtı saqlaw, norma, tárbiya hám sociallıq juwapkershilik ideyaları menen tıǵız baylanıslı. Bul kózqaraslardı zamanagóy sport pedagogikası menen salıstırıw dene tárbiyasınıń bir neshe áhmiyetli baǵdarın ajıratıp kórsetiwge múmkinshilik beredi: birinshiden, fizikalıq belsendilik arqalı salamatlıqtı

bekkemlew; ekinshiden, turaqlı shınıǵıwlar járdeminde tártip-intizam hám erk-ıqrar sıpatların rawajlandırıw; úshinshiden, sport iskerliginde ádep-ikramlılıq normaları hám jámáátlik birge islesiwdi qáliplestiriw; tórtinshiden, insannıń individual imkaniyatların esapqa alǵan halda fizikalıq rawajlanıwdı shólkemlestiriw.

Bul talqılawdıń ámeliy áhmiyeti sonnan ibarat, Shıǵıs oyshıllarınıń ilimiy hám ádep-ikramlılıq miyrasınan dene tárbiyası shınıǵıwlarında ruwxıy-aǵartıwshılıq mazmunın bayıtıw ushın paydalanıw múmkin. Máselen, bilimlendiriw mákemelerinde sport shınıǵıwların shólkemlestiriwde salamat turmıs tárizi, turaqlı háreket, jeke tártip, hadallıq hám óz-ara húrmet principlerin tariyxıy-ruwxıy miyras penen baylanıstırıp túsindiriw maqsetke muwapıq. Bunday qatnas oqıwshılardıń fizikalıq belsendilikke bolǵan múnásibetin qáliplestiriw menen birge, milliy hám ulıwma insanıylıq qádiriyatlarǵa húrmetin arttırıwǵa da xızmet etiwi múmkin.

1-keste. Shıǵıs oyshıllarınıń dene mádeniyatı hám insan kamalına baylanıslı kózqaraslarınıń salıstırmalı analizi

Oyshıl	Shıǵarması	Tiykarǵı kózqarasları	Dene mádeniyatı menen baylanısı
Abu Nasr Farabiy	“Fozil odamlar shahri” atlı shıǵarması	Insan kamalatı, ádep-ikramlılıq paziyletleri, bilim hám tárbiyanıń úylesimliligi	Dene tárbiyasınıń shaxstı hár tárepleme rawajlandırıwdaǵı tárbiyalıq áhmiyeti
Abu Ali ibn Sino	“Tib qonunlari” atlı shıǵarması	Densawlıqtı saqlaw, dene tárbiyası, awqatlanıw, uyqı hám dem alıwdıń normativlik shólkemlestiriliwi	Fizikalıq aktivlik, organizmdi shınıqtırıw hám salamat turmıs táriz别iń áhmiyeti
Abu Rayxan Beruniy	“Hindiston, Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar” atlı shıǵarması	Túrli xalıqlardıń mádeniyatı, úrp-ádetleri hám turmıs tárizin ilimiy úyreniw	Dene mádeniyatı tariyxı, xalıq oyınları hám háreket iskerligin salıstırmalı úyreniw ushın metodologiyalıq tiykar
Yusuf Xas Hajib	“Qutadg‘u bilig” atlı shıǵarması	Ádep-ikramlılıq, ádillik, aqıl, ádep hám insanıylıq paziyletler	Sportta intizamlılıq, hadallıq, juwapkershilik hám qarsılasqa húrmet sıyaqlı paziyletlerdi tárbiyalaw menen baylanıslı

Derek: oyshıllardıń shıǵarmaları mazmunı tiykarında avtor tárepinen dúzilgen.

Sonıń menen birge, Shıǵıs oyshıllarınıń kózqarasların zamanagóy sport ámeliyatına engiziwde tariyxıy dáreklerdiń tiykarǵı mazmunın saqlaw áhmiyetli. Olardıń barlıq filosofiyalıq yamasa ádep-ikramlılıq kózqarasların tikkeley zamanagóy sport metodikası sıpatında talqılaw durıs bolmaydı. Kerisinshe, tariyxıy ideyalardı zamanagóy dene tárbiyası principleri menen salıstırıw hám olardıń tárbiyalıq hám metodologiyalıq áhmiyetin tiykarlaw ilimiy jaqtan maqsetke muwapıq.

Izertlew nátiyjeleri Shıǵıs oyshıllarınıń insan kamalatı, salamatlıq, tárbiya hám ádep-ikramlılıq jetikligi haqqındaǵı kózqarasları zamanagóy dene mádeniyatınıń salamatlandırıwshı hám tárbiyalıq wazıypaların teoriyalıq jaqtan bayıtıwǵa xızmet etetuǵının kórsetedi. Bul miyrastan aqılǵa uǵras paydalanıw dene tárbiyası processin tariyxıy-filosofiyalıq bilimler

menen úylestiriw hám bárkamal áwladtı tárbiyalawdıń ruwxıy tiykarların bekkemlew imkaniyatın beredi.

Keste analizi. Salıstırmalı analiz sonı kórsetedi, Farabiy insannıń aqılıy hám ádep-ikramlılıq jetikligine, Ibn Sina densawlıqtı saqlaw hám fizikalıq belsendilikke, Beruniy adamzat mádeniyatın ilimiy úyreniwge, Yusuf Xas Hajib bolsa ádep-ikramlılıq tárbiya hám kámil insan pazıyletlerine ayrıqsha itibar qaratqan. Olardıń kózqarasları hár qıylı baǵdarlarda kózge taslansa da, insandı hár tárepleme rawajlandırıw ideyası menen óz-ara úylesedi.

Bul kózqaraslardı zamanagóy dene tárbiyası processinde qollanıw fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw menen bir qatarda, studentlerde salamat turmıs mádeniyatı, ózin-ózi basqarıw, intizam, juwapkershilik hám ádep-ikramlılıq pazıyletlerin qáliplestiriwge xızmet etiwi múmkin. Sonıń menen birge, kestedegi baylanıslar oyshıllardıń tikkeley sport teoriyasın jaratqanın emes, al olardıń filosofiyalıq, medicinalıq hám ádep-ikramlılıq miyrasın zamanagóy dene mádeniyatı kózqarasınan talqılawdı ańlatadı.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, Shıǵıs oyshıllarınıń shıǵarmalarında insan kamalatı, salamatlıq, ádep-ikramlılıq tárbiya hám salamat turmıs tárizine baylanıslı kózqaraslar áhmiyetli orın iyeleydi. Ábiw Nasır Farabiy, Ábiw Áliy ibn Sina, Ábiw Rayxan Beruniy hám Yusuf Xas Hajibtiń ilimiy-filosofiyalıq miyrası dene mádeniyatınıń insandı hár tárepleme rawajlandırıwdaǵı áhmiyetin ańlaw ushın áhmiyetli teoriyalıq tiykar bolıp xızmet etedi.

Abu Nasr Farabiy kózqaraslarında insannıń aqılıy hám ádep-ikramlılıq jetilisiwi, Abu Ali ibn Sina shıǵarmalarında salamatlıqtı saqlaw, fizikalıq shınıǵıwlar, durıs awqatlanıw hám dem alıw máseleleri ayrıqsha áhmiyetke iye. Abu Rayxan Beruniydiń ilimiy qatnası túrli xalıqlardıń úrp-ádetleri hám mádeniy miyrasın úyreniwge járdem berse, Yusuf Xas Hajibtiń ádep-ikramlılıq kózqarasları sport iskerliginde tártip-intizam, hadallıq, juwapkershilik hám óz-ara húrmet sıyaqlı pazıyletlerdi qáliplestiriw menen únles keledi.

Bul oyshıllardıń miyrasın zamanagóy dene tárbiyası hám sport kózqarasınan úyreniw jas áwladta fizikalıq belsendilik, salamat turmıs mádeniyatı hám ruwxıy-ádep-ikramlılıq pazıyletlerdi rawajlandırıw imkaniyatın beredi. Sonıń ushın Shıǵıs filosofiyasındaǵı insan jetilisiwi haqqındaǵı ideyalardı tálim-tárbiya processine qollanıw, olardı zamanagóy pedagogikalıq kózqaraslar menen úylestiriw maqsetke muwapıq.

Juwmaqlap aytqanda, Shıǵıs oyshıllarınıń ilimiy-filosofiyalıq miyrası fizikalıq mádeniyattı tek ǵana dene rawajlanıwı menen sheklep qoymastan, al insannıń aqılıy, ruwxıy hám ádep-ikramlılıq jetilisiwi menen úzliksiz baylanıslı halda talqılaw zárúrligin kórsetedi. Bul miyrastan nátiyjeli paydalanıw bárkamal, salamat hám sociallıq juwapkershilikli áwladtı tárbiyalawda úlken áhmiyetke iye.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Forobiy A.N. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016. – 320 b.
2. Ibn Sino A.A. Tib qonunlari. 1-jıld. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 1994. – 304 b.
3. Beruniy A.R. Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar. – Toshkent: Fan, 1968. – 488 b.
4. Beruniy A.R. Hindiston. – Toshkent: Fan, 1965. – 536 b.
5. Yusuf Xos Hojib. Qutadg‘u bilig. – Toshkent: Fan, 1971. – 964 b.
6. Kaykovus. Qobusnoma. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006. – 208 b.
7. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: O‘qituvchi, 1992. – 160 b.

8. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 1991. – 543 s.

СПОРТШЫЛАРДА КОММУНИКАТИВ ҚӘБИЛЕТЛИКТИ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы ҳәм спорт университети Нөкис филиалы,

«Дене тәрбия теориясы, гуманитар ҳәм тәбийий пәнлер» кафедрасы профессор ўазыйпасын атқарыўшы, пс.и.б.ф.д. (PhD) Т.Арзымбетов

Ключевые слова: *спортшы, коммуникативлик, қатнасық, спорт психологиясы, тренер, жәмәәт, шахслар аралық қатнасықлар, педагогикалық тәсир, психологиялық таярлық.*

Бүгинги күнде спорт тараўында жоқары нәтийжелерге ерисиў тек ғана спортшының физикалық таярлығы, техникалық ҳәм тактикалық шеберлигине емес, ал оның психологиялық турақлылығы, сөйлесиў мәденияты ҳәм командада нәтийжели бирге ислесиў қәбилетине де байланыслы. Әсиресе, командалық спорт түрлеринде спортшылардың бир-бирин түсиниўи, өз-ара исенимге ийе болыўы, пикир алысыўы ҳәм улыўма мақсетке қарай ҳәрекет етиўи үлкен әҳмийетке ийе. Коммуникативлик қәбилети шахстың басқа инсанлар менен байланыс орнатыўы, өз пикирин анық баян етиўи, сәўбетлесин тыңлаўы, оның сезимлери ҳәм қатнасықларын түсиниўи ҳәмде жағдайға сәйкес түрде байланыс жүргизиўинде көринеди. Спорт хызметинде бул қәбилет жарыс процесинде тез информация алмасыў, шериклерди қоллап-куўатлаў, тренер көрсетпелерин дурыс қабыл етиў ҳәм келиспеўшилик жағдайларын ақылға муўапық шешиў ушын зәрүр есапланады.

Өзбекистанлы алымлар З.Ғ. Ғаппаров, О.Е. Ҳайитов, Я. Машарипов ҳәм Ж.М. Истайевтың спорт психологиясына тийисли мийнетлери спорт искерлигиниң психологиялық тәреплерин, споршының руўхый таярлығы ҳәм жарыс шараятындағы жағдайларын үйрениў ушын әҳмийетли теориялық дерек болып хызмет етеди. Е.Ғ.Ғозийевтиң улыўма психологияға тийисли көз қараслары болса шахс өзгешеликлери, психикалық процеслер ҳәм индивидуал парықларды түсиниўге жәрдем береди. Усы көзқарастан, спортшыларда коммуникативлик қәбилетин раўажландырыўдың педагогикалық-психологиялық өзгешеликлерин үйрениў спорт билимлендириўи сапасын арттырыў, тренер ҳәм спортшы арасындағы қатнасықларды жетилистириў ҳәм де жәмәәтлик жумыс нәтийжелилигин тәмийинлеўде айрықша әҳмийетке ийе. Спортшыларда коммуникатив қәбилетликтиң мазмуны ҳәм әҳмийетли коммуникативлик қәбилети шахстың коммуникация процесинде нәтийжели қатнасыўына имканият беретуғын индивидуал-психологиялық сыпатлар жыйындысы. Ол тек сөйлеў ямаса мағлыўмат жеткериў менен шекленип қалмай, басқаларды тыңлаў, олардың пикирин түсиниў, өз сезимлерин басқарыў ҳәм өз-ара мүнәсибетлерди мақсетке муўапық шөлкемлестириўди де өз ишине алады.

Спорт искерлигинде коммуникативлик төмендеги жағдайларда көринеди:

Информация алмасыў: тренер көрсетпелери ҳәм командаласлар пикирин дурыс қабыл етиў ҳәм де керекли информацияны анық жеткериў.

Өз ара түсиниў: шериклердиң ис-ҳәрекетлери, сезимлик жағдайы ҳәм мүтәжликлерин аңлаў.

Бирге ислесиў: улыўмалық мақсет жолында жәмәәт ағзалары менен муўапықласқан ҳалда ҳәрекет етиў.

Эмоционал өзин-өзи басқарыў: жеңис, жеңилис, қәтелер ҳәм бәсеки басымы шараятында сөйлесиў мәдениятын сақлаў.

Келиспеўшиликлерди шешиў: келиспеўшиликлерди агрессивликсиз, өз ара ҳүрмет ҳәм дәлиллерге тийкарланған сөйлесиў арқалы сапластырыў.

Коммуникативлик қәбилетиниң әҳмийети спорт түриниң өзгешелигине де байланыслы. Командалық спорт түрлеринде жедел мағлыўмат алмасыў ҳәм өз-ара муўапықласыў әҳмийетли болса, жеке гүрес ҳәм индивидуал спорт түрлеринде тренер менен исенимли сөйлесиў, руўхый қоллап-қуўатлаўды қабыл етиў ҳәм өз жағдайын дурыс билдириў айрықша орын ийелейди. Соның менен бирге, коммуникативлик тек туўма өзгешеликлер менен белгиленбейди. Ол тәлим-тәрбия, шынығыўлар, жәмәәтлик тәжирийбе ҳәм мақсетли психологиялық-педагогикалық тәсир арқалы раўажландырылыўы мүмкин.

Коммуникативлик қәбилетин раўажландырыўдың психологиялық өзгешеликлери спортшылардың сөйлесиў процесиндеги минез-қулқы олардың темпераменти, характери, эмоционал турақлылығы, өзин-өзи баҳалаўы ҳәм шахслар аралық қатнасларына байланыслы. Мәселен, айырым спортшылар өз пикирин еркин билдирсе, басқалары жәмәәт алдында сөйлеў яки қәтесин мойынлаўда қыйналыўы мүмкин. Сол себепли коммуникативлик қәбилетин раўажландырыўда спортшылардың индивидуал-психологиялық өзгешеликлерин есапқа алыў зәрүр.

Е.Ғ.Ғозийевтиң улыўма психологияға тийисли шығармаларында шахстың индивидуал өзгешеликлери ҳәм психикалық процеслерин үйреniўге айрықша итибар қаратады. Бул теориялық көзқарас спортшылар менен ислесиўде ҳәр бир шахстың қарым-қатнасқа кириў дәрежеси, сезимлик реакциялары ҳәм өзин көрсетиў өзгешеликлерин есапқа алыў әҳмийетли екенлигин аңлаўға жәрдем береди. Спорщыларда коммуникативликти раўажландырыўда төмендеги психологиялық факторлар әҳмийетли.

Биринщиден, эмпатия. Эмпатия – басқа инсанның сезимлик жағдайын түсиниў ҳәм оның кеширмелерине итибар менен мүнәсибетте болыў қәбилети болып табылады. Жәмәәтлесиниң қыйын жағдайда екенин аңлаў, оны қоллап-қуўатлаў ҳәм кемситпеў, жәмәәтте унамлы психологиялық орталықты беккемлейди.

Екиншиден, эмоционал өзин-өзи басқарыў. Жарыс ўақтында ҳаўлығыў, қорқыў, ашыў ҳәм наразылық сыяқлы жағдайлар жүзеге келиўи мүмкин. Спортшының өз сезимлерин басқарыўы оның байланыста кескинликке жол қоймаўы ҳәм жәмәәт мәплерин есапқа алыўына жәрдем береди.

Үшиншиден, өз пикирин анық баян етиў. Спортшы өз талаплары, усыныслары ҳәм наразылықларын ҳүрмет шеңберинде билдириўди үйреniўи керек. Бул түсинбеўшиликлерди азайтады ҳәм өз-ара исенимди арттырады.

Төртиншиден, актив тыңлаў. Тренер ҳәм жәмәәтлесиниң пикирин дыққат пенен тыңлаў, түсинбеген тәреплерин анықластырыў ҳәм берилген мағлыўматты дурыс қабыл етиў спорт искерлигиниң нәтийжелилигине унамлы тәсир көрсетеди. З.Ғ. Ғаппаров, О.Е. Ҳайитов, Я. Машарипов ҳәм Ж.М. Истайевтың спорт психологиясына тийисли

әдебиятлары спортшының психологиялық таярлығы, жарыс искерлиги ҳәм руўхый жағдайын үйрениў ушын теориялық тийкар жаратады. Бул билимлерди коммуникатив шынығыўлар менен жәмлестириў споршының тек ғана жеке емес, ал жәмәәтлик жумысын да жетилистириўге хызмет етиўи мүмкин.

Коммуникативлик қәбилетин раўажландырыўдың педагогикалық өзгешеликлери споршыларда коммуникатив қәбилетликти қәлиплестириўде тренердиң педагогикалық шеберлиги әҳмийетли орын тутады. Тренер тек ғана спорт техникасы ҳәм тактикасын үйрететуғын қәниге емес, ал жәмәәтте өз-ара ҳүрмет, исеним, жуўапкершилик ҳәм бирге ислесиў орталығын қәлиплестириўши тәрбияшы да болып есапланады. Педагогикалық процесте тренердиң сөйлеў мәденияты, талапларды түсиникли баян етиўи, спортшыны тыңлаўы ҳәм пикирине ҳүрмет пенен мүнәсибетте болыўы үлкен әҳмийетке ийе. Өте кескин критика, кемситиў яки спортшының пикирин бийкар етиў оның пикирлесиўге болған исенимин төменлетиўи мүмкин. Керисинше, тийкарлы талапшаңлық, қалыс баҳалаў ҳәм хошаметлеў спортшының белсендилигин арттырады.

Коммуникативликти раўажландырыў ушын төмендеги педагогикалық методлардан пайдаланыў мақсетке муўапық:

Командалық шынығыўлар. Спортшылардың жуплық ҳәм киши топарларда ўазыйпаларды орынлаў өз ара келисиў, ўазыйпаларды бөлистириў ҳәм пикир алмасыў көнликпелерин раўажландырады.

Машқалалы жағдайларды талқылаў. Шынығыў ямаса жарыс дәўиринде жүзеге келиўи мүмкин болған келиспеўшиликлер додаланып, оларды шешиўдиң мақул усыллары ислеп шығылады.

Ролли ойынлар. Спортшылар тренер, команда жетекшиси, шериги яки төреши менен сөйлесиўге байланыслы шәртли жағдайларды орынлайды. Бул усыл түрли көзқарасларды түсиниў ҳәм өзин басқалардың орнына қойыўға жәрдем береди.

Өз ара пикир-усыныс бериў. Шынығыўдан кейин спортшылар бир-бириниң унамлы ҳәрекетлерин мойынлаў ҳәм кемшиликлерин ҳүрмет пенен көрсетиўди үйренеди. Бунда шахсты емес, анық ис-ҳәрекетти баҳалаў әҳмийетли.

Жәмәәтлик талқылаў. Жарыстан алдын ўазыйпаларды анықластырыў, жарыстан кейин болса нәтийжелерди биргеликте анализлеў спортшылардың пикир алысыў ҳәм жуўапкершиликти сезиў көнликпелерин беккемлейди. Бул усыллардан пайдаланыўда спортшылардың жасы, таярлық дәрежеси, спорт түри ҳәм жәмәәттеги психологиялық орталық есапқа алыныўы керек. Педагогикалық тәсир турақлы, мақсетли ҳәм спортшының жеке қәдир-қымбатын ҳүрмет етиў принципине тийкарланған болыўы керек.

Тренер ҳәм спортшы арасындағы байланыстың орны. Тренер менен спортшы арасындағы байланыс спорт искерлигиниң әҳмийетли қурамы есапланады. Нәтийжели пикирлесиў шынығыў ўазыйпаларын дурыс түсиниў, қәтелерди өз ўақтында сапластырыў ҳәм спортшының психологиялық жағдайын қоллап-қуўатлаўға жәрдем береди. Тренердиң сөйлесиў усылы спортшының мотивациясы ҳәм өз күшине болған исенимине тәсир етиўи мүмкин. Сол себепли тренер көрсетпелерди анық, қысқа ҳәм түсиникли баян етиўи, спортшының сораўларына итибарлы қатнаста болыўы ҳәм сын көз қарасты раўажланыўға бағдарлаўы керек.

Сөйлесиў процесинде төмендеги принциплерге әмел етиў мақсетке муўапық:

- өз ара ҳүрмет ҳәм исенимди сақлаў;

- спортшының пикирин тыңлаў ҳәм оның индивидуал өзгешеликлерин есапқа алыў;
- талапларды анық ҳәм түсиникли баян етиў;
- жетискенликлер ҳәм кемшиликлерди қалыс баҳалаў;
- қәтелерди шахсқа қарата кемситиў ямаса кемситиў қуралына айландырмаў;
- топарлық қарарлар қабыл етиўде споршыларды белсене қатнасыўға хошаметлеў.

Тренердиң нәтийжели қарым-қатнасы спортшыларда еркин пикирлеў, жуўапкершиликти сезиў ҳәм өз ис-ҳәрекетлерин таллаў көнликпелерин қәлиплестириўге жәрдем береди. Әсиресе, жарыс шараятында берилген көрсетпелердиң анықлығы ҳәм команда ағзаларының бир-бирин түсиниўи әҳмийетли. Коммуникативлик қәбилетин раўажландырыў нәтийжелилигин арттырыў жоллары.

Спортшыларда коммуникатив қәбилетликти раўажландырыў бир мәртелик илаж емес, бәлки турақлы педагогикалық-психологиялық жумыс процеси есапланады. Оның нәтийжелилигин арттырыў ушын мақсетли шынығыўлар, бақлаў, додалаў ҳәм турақлы пикир-усыныс бериў системасын жолға қойыў зәрүр.

Бул процести төмендеги басқышларда шөлкемлестириў мүмкин:

Биринши басқыш – дәслепки үйрениў. Спортшылардың өз ара байланысы, командадағы қатнасықлары, пикир билдириў ҳәм келиспеўшиликлерди шешиў усыллары бақланады. Зәрүр жағдайларда сәўбетлесиў ҳәм сораўнамалардан пайдаланылады.

Екинши басқыш – мақсетли раўажландырыў. Командалық ўазыйпалар, ролли ойынлар, актив тыңлаў шынығыўлары ҳәм машқалалы жағдайларды анализлеў арқалы коммуникативлик көнликпелер қәлиплестириледи.

Үшинши басқыш – әмелий қолланыў. Спортшылар үйренген көнликпелерин әдеттеги шынығыўлар ҳәм жарысларда қолланыўға бағдарланады. Тренер байланыстың анықлығы, бирге ислесиў ҳәм эмоционаллық өзин-өзи басқарыўға итибар қаратады.

Төртинши басқыш – нәтийжелерди баҳалаў. Дәслепки бақлаўлар менен кейинги нәтийжелер салыстырылады. Спортшылардың өз-ара тыңлаўы, пикирди анық билдириўи, келиспеўшиликлерди тыныш жол менен шешиўи ҳәм жәмәәт ўазыйпаларын муўапықластырыў сыяқлы көрсеткишлер анализленеди. Бул қатнас спортшылардың коммуникатив қәбилетиндеги өзгерислерди бақлаў ҳәм кейинги шынығыўлардың мазмунын жетилистириў имканиятын береди. Бирақ, нәтийжелерди баҳалаўда спорт түри, команда қурамы, спортшылардың жасы ҳәм шынығыў шараятларын да есапқа алыў зәрүр.

Спортшыларда коммуникатив қәбилетликти раўажландырыў олардың психологиялық таярлығы, шахслар аралық қатнасықлары ҳәм жәмәәтлик хызметин жетилистириўдиң әҳмийетли бағдарларынан бири. Нәтийжели қарым-қатнас спортшылардың бир-бирин түсиниўи, тренер көрсетпелерин дурыс қабыл етиўи, сезими жағдайын басқарыўы ҳәм улыўма мақсетке биргеликте ҳәрекет етиўине жәрдем береди.

Анализлер тийкарында төмендеги жуўмақларға келиў мүмкин:

1. Коммуникативлик қәбилети споршының тек сөйлеў хызметин емес, ал тыңлаў, бирге ислесиў, эмпатия ҳәм келиспеўшиликлерди шешиў қәбилетлерин де қамтып алады.

2. Спортшылардың индивидуал-психологиялық өзгешеликлерин есапқа алыў коммуникативликти раўажландырыў процесиниң әҳмийетли шәрти есапланады.

3. Тренердиң сөйлесиў мәденияты, педагогикалық шеберлиги ҳәм спортшыға болған ҳүрметли қатнасығы жәмәәтте унамлы психологиялық орталық қәлиплесиўине хызмет етеди.

4. Жәмәәтлик шынығыўлар, ролли ойынлар, машқалалы жағдайларды анализлеў ҳәм турақлы пикир-усыныс бериў коммуникативлик көнликпелерди раўажландырыўдың оптимал педагогикалық усыллары есапланады.

5. Коммуникативликти раўажландырыў нәтийжелери турақлы бақлаў ҳәм өлшемлер тийкарында баҳаланыўы, шынығыўлар болса спортшылардың мүтәжликлерине бейимлестирилиўи керек.

Демек, спортшыларда коммуникатив қәбилетликти мақсетли раўажландырыў спорт тәлими ҳәм тәрбиясы нәтийжелилигин асырыў, жәмәәтте өз ара исенимди беккемлеў ҳәм де спортшылардың жеке ҳәм жәмәәтлик жетилисиўине жәрдемлесиўдиң әҳмийетли педагогикалық-психологиялық шәрти есапланады.

Пайдаланылған әдебиятлар

1. Ғаппаров З.Ғ. Спорт психологияси. – Тошкент: Меҳридарё, 2011. – 175 б.

2. Ҳайитов О.Э. Спорт фаолияти психологияси. – Тошкент: Umid Design, 2021. – 196 б.

3. Машарипов Я. Спорт психологияси. – Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти, 2010. – 144 б.

4. Иштаэв Ж.М. Спорт психологияси. – Тошкент: Ўзкитобсавдонашриёти, 2020. – 232 б.

5. Ғозиэв Э.Ғ. Умумий психология. – Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти, 2010. – 544 б.

6.Weinberg P.C., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics.

ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajor-o‘qituvchi A.S.Joldasov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1-kurs talabasi F.A.Kairatdinova

Kalit so‘zlar: *Erkin kurash, jismoniy tayyorgarlik, sportchi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, texnik-taktik mahorat, mashg‘ulot jarayoni.*

Ключевые слова: *Вольная борьба, физическая подготовка, спортсмен, сила, быстрота, выносливость, ловкость, технико-тактическое мастерство, тренировочный процесс.*

Keywords: *Freestyle wrestling, physical fitness, athlete, strength, speed, endurance, agility, technical and tactical skills, training process.*

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ularning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish hamda xalqaro miqyosdagi musobaqalarda raqobatbardoshligini oshirish sport fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, erkin kurash sport turida sport natijalarining barqaror o‘sishi mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish va sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish bilan bevosita bog‘liq. Erkin kurash o‘zining

murakkab texnik-taktik harakatlari, yuqori darajadagi jismoniy zo‘riqish va tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan ajralib turadigan sport turlaridan biri bo‘lib, kurashchilardan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va harakatlar koordinatsiyasining yetarli darajada rivojlangan bo‘lishini talab qiladi.

Erkin kurashchilarning musobaqa faoliyati tahlili jismoniy tayyorgarlikning texnik-taktik mahorat bilan uzviy aloqadorligini ko‘rsatadi. Sportchi tomonidan hujum va himoya harakatlarini samarali bajarish, raqibning harakatlariga tezkor javob qaytarish, qulay taktik vaziyatlarni yuzaga keltirish hamda bellashuv davomida ish qobiliyatini saqlab qolish ko‘p jihatdan uning jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Shu nuqtayi nazardan, erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish faqat alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmasdan, ularni sport faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari bilan uyg‘unlashtirgan holda shakllantirishni taqozo etadi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasida jismoniy tayyorgarlik umumiy hamda maxsus tayyorgarlik yo‘nalishlari orqali amalga oshiriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytirish va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik erkin kurashga xos harakat faoliyatini samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan sifat va ko‘nikmalarni takomillashtirishga qaratiladi. Mazkur ikki yo‘nalishning o‘zaro muvofiqligi mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, mashqlar mazmunini sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirish va mashg‘ulot samaradorligini muntazam nazorat qilish orqali ta’minlanadi.

Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida jismoniy yuklamalarning hajmi va shiddatini belgilash, mashqlarni bajarish ketma-ketligini rejalashtirish, tiklanish jarayonlarini hisobga olish hamda sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga mos yondashuvni qo‘llash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur omillarga yetarlicha e’tibor qaratilmasligi jismoniy sifatlarning notekis rivojlanishiga, mashg‘ulot samaradorligining pasayishiga va ortiqcha zo‘riqish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish, mashg‘ulot vositalarini maqsadli tanlash va tayyorgarlik natijalarini tizimli baholash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali usullarini o‘rganish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining o‘zaro uyg‘unligini ta’minlash hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo‘nalishdagi izlanishlar sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini maqsadli rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirish va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik sifatini yaxshilash uchun nazariy hamda amaliy asos yaratishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan samarali mashg‘ulot usullarini yoritish hamda jismoniy sifatlarni takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Mazkur tadqiqot erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali usullarini o‘rganish, mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan jismoniy tayyorgarlik vositalarining ahamiyatini aniqlash hamda sportchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni tahlil qilish maqsadida tashkil etildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy manbalar o‘rganilib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirishning nazariy asoslari tahlil qilindi. Shuningdek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining mashg‘ulot jarayonidagi o‘rni, jismoniy yuklamalarni rejalashtirish tamoyillari hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish masalalariga alohida e’tibor qaratildi.

Keyingi bosqichda erkin kurash mashg‘ulotlarining mazmuni va tashkil etilish xususiyatlarini o‘rganish asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar tasniflandi. Jumladan, kuchni rivojlantirish uchun qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, tezkorlikni takomillashtirish uchun qisqa muddatli va yuqori tezlikdagi harakatlar, chidamlilikni oshirish uchun belgilangan vaqt oralig‘ida bajariladigan mashqlar, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish uchun esa murakkab harakatli topshiriqlardan foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqildi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish usuli orqali mashg‘ulotlarning mazmuni, mashqlarni bajarish sifati, jismoniy yuklamalarning taqsimlanishi va sportchilarning mashg‘ulot faoliyatidagi xususiyatlarini baholash mezonlari belgilandi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda 30 metrga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, turnikda tortilish hamda umumiy va maxsus chidamlilikni baholashga qaratilgan nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Bunda tanlangan testlar sportchilarning yoshi, jinsi, sport malakasi va amaldagi nazorat me’yorlariga muvofiq belgilanadi.

Shuni ta’kidlash lozimki, mazkur tadqiqot usullari va nazorat mashqlari tadqiqot maqsadiga muvofiq taklif etilgan. Tadqiqotning aniq muddati, ishtirokchilar soni, sportchilarning yoshi va malakasi hamda tajriba natijalari mavjud ma’lumotlar asosida belgilanadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotda jismoniy sifatlarning sport mahoratini shakllantirishdagi o‘rni, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish samaradorligi hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish masalalari tahlil qilindi. Tadqiqotning asosiy yo‘nalishi erkin kurashchilarda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlarni maqsadli qo‘llash imkoniyatlarini aniqlashdan iborat bo‘ldi.

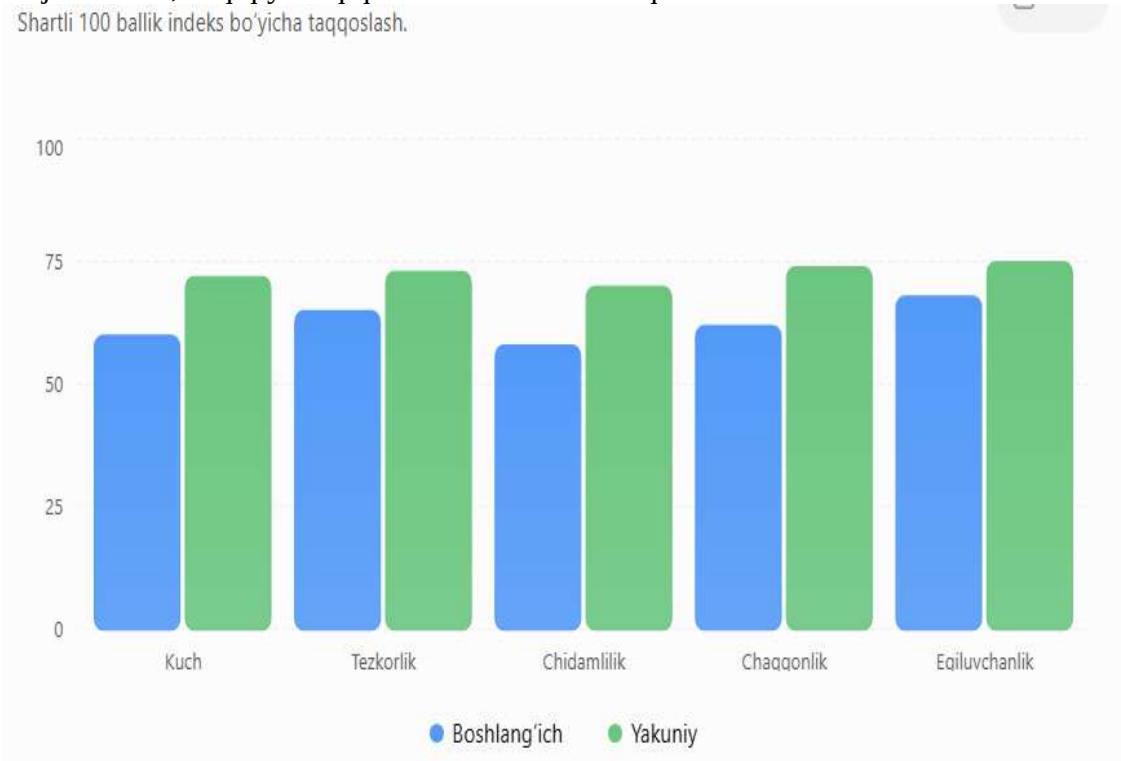
Erkin kurash sport turi sportchidan qisqa vaqt ichida yuqori kuch sarflash, raqibning harakatlariga moslashish, hujum va himoya usullarini tezkor bajarish hamda bellashuv davomida jismoniy ish qobiliyatini saqlab qolishni talab etadi. Shu sababli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda alohida jismoniy sifatlarni emas, balki ularning o‘zaro uyg‘un rivojlanishini ham hisobga olish zarur.

Shartli namunaviy ko‘rsatkichlar asosida beshta asosiy jismoniy sifatning boshlang‘ich va yakuniy baholash natijalari taqqoslandi. Bunda ko‘rsatkichlar 100 ballik shartli indeks shaklida ifodalangan bo‘lib, ular real sportchilarda o‘tkazilgan test natijalarini aks ettirmaydi (1-rasmga qarang).

Namunaviy diagrammada barcha jismoniy sifatlar bo‘yicha yakuniy ko‘rsatkichlar boshlang‘ich ko‘rsatkichlardan yuqori ekanligi ko‘rsatilgan.

Diagramma tahlili uchun kuch ko‘rsatkichi 60 balldan 72 ballga, tezkorlik 65 balldan 73 ballga, chidamlilik 58 balldan 70 ballga, chaqqonlik 62 balldan 74 ballga va egiluvchanlik 68 balldan 75 ballga o‘sishi misol sifatida olindi. Ushbu namunada eng katta nisbiy o‘sish

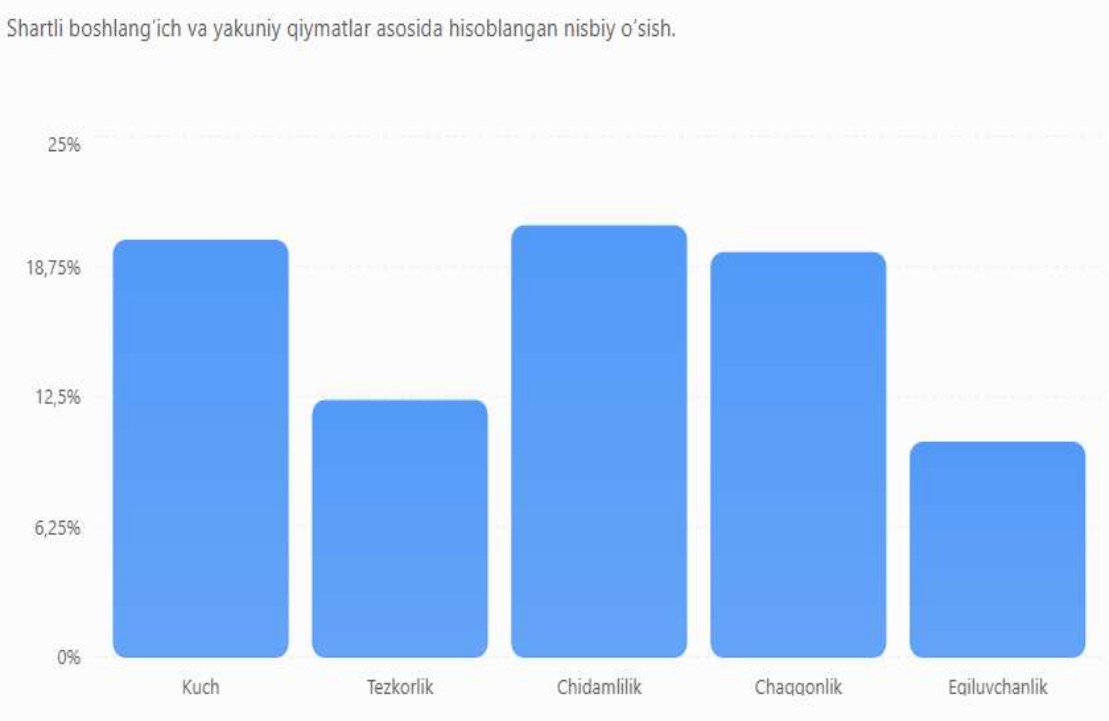
chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarida kuzatiladi. Biroq bunday o‘sishlar faqat shartli hisob-kitob natijasi bo‘lib, haqiqiy tadqiqotda statistik tahlil orqali tekshirilishi lozim.



1-rasm Erkin kurashchilarning jismoniy sifatlari bo‘yicha boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar

Jismoniy sifatlarning rivojlanishini muhokama qilishda mashg‘ulotlarning muntazamligi, yuklamalarning hajmi va shiddati, mashqlar orasidagi dam olish vaqti hamda sportchilarning individual xususiyatlari muhim omillar sifatida qaraladi. Masalan, kuchni rivojlantirish mashqlarini kurashga xos qarshilik mashqlari bilan uyg‘unlashtirish, tezkorlik mashqlarini esa qisqa muddatli va yuqori sifatli harakatlar asosida tashkil etish maqsadga muvofiq. Chidamlilikni rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonini nazorat qilish zarur (2-rasmga qarang).

Shartli hisob-kitoblarga ko‘ra, eng yuqori nisbiy o‘sish chidamlilik (20,7%) va kuch (20%) ko‘rsatkichlarida kuzatiladi. Ushbu qiymatlar haqiqiy tajriba natijalari emas, balki diagramma tuzish uchun olingan namunaviy ma’lumotlardir. Chaqqonlik va egiluvchanlikni takomillashtirish ham erkin kurashchilar uchun muhim ahamiyatga ega. Chaqqonlik murakkab vaziyatlarda harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish va muvozanatni saqlash imkoniyatini oshiradi. Egiluvchanlik esa harakatlar amplitudasini kengaytirish, ayrim texnik usullarni bajarishni yengillashtirish va mashg‘ulot jarayonida harakat apparatiga tushadigan yuklamalarni oqilona boshqarishga yordam beradi.



2-rasm. Erkin kurashchilarning jismoniy sifatlari o‘sishining foiz ko‘rsatkichlari

Umuman olganda, tadqiqot mavzusi bo‘yicha tahlillar erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi. Bunda mashg‘ulot vositalarini maqsadli tanlash, sportchilarning individual tayyorgarlik darajasini hisobga olish va nazorat sinovlarini muntazam o‘tkazish muhim hisoblanadi. Mazkur yondashuvning amaliy samaradorligini aniq baholash uchun sportchilarda dastlabki va yakuniy testlar o‘tkazilib, natijalar statistik usullar yordamida tahlil qilinishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. - Kiev: Olimpiykaya literatura, 2015.

2. Matveyev L.P. Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty. - Moskva: Sovetskiy sport, 2010.

3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. - 6th ed. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. - 2nd ed. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.

5. Curby D.G., Jarić S. The biomechanics of wrestling: a review. - Kurash va sport biomexanikasiga oid ilmiy tadqiqotlar.

6. United World Wrestling (UWW). International Wrestling Rules. - Erkin kurash bo‘yicha xalqaro musobaqa qoidalari va texnik me’yorlar.

7. O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid normativ-huquqiy hujjatlar.

8. Erkin kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy maqolalar hamda o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar.

DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT FIZIOLOGIYASÍNÍŃ TEORIYALÍQ TIYKARLARÍ HÁM ONÍŃ ÁMELIY ÁHMIYETI

R.S.Kadirov[1], G.Berdibayeva[2], P.I.Bekniyazov [3]
ÓzMDTSU Nókis filialı [1,2]
ÓzMDTSU Nókis filialı 2-kurs studenti[3]

Gilt sózler: *dene tárbiyası, sport fiziologiyası, fizikalıq júkleme, fiziologiyalıq beyimlesiw, júrek-qan tamır sisteması, dem alıw sisteması, energiya almasıw, bulshıq et kúshi, sharshaw, qayta tikleniw.*

Kirisiw: Dene tárbiyası hám sport insan salamatlıǵın bekkemlew, fizikalıq rawajlanıwdı támiyinlew hám organizmniń funkcionallıq múmkinshiliklerin arttırıwda áhmiyetli orın iyeleydi. Házirgi waqıtta fizikalıq háreketshenliktiń jetispewi, uzaq waqıt otırıp islew hám háreket aktivliginiń sheklengenligi salamat turmıs tárizin qáliplestiriw máselesin jáne de áhmiyetli etpekte. Sonlıqtan dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwdıń organizmge tásirin fiziologiyalıq jaqtan úyreniw ilimiy hám ámeliy áhmiyetke iye. Sport fiziologiyası fizikalıq shınıǵıwlar waqtında adam organizminde júz beretuǵın funkcionallıq ózgerislerdi, olardı basqarıw mexanizmlerin hám fizikalıq júklemelerge beyimlesiw nızamlılıqların úyrenetuǵın ilim tarawı bolıp esaplanadı. Bul taraw fizikalıq jumıs waqtında júrek-qan tamır, dem alıw, nerv sistemaları hám bulshıq etlerdiń birgeliktegi iskerligin túsindiriwge múmkinshilik beredi. Sh.I. Allamuratovtıń Fiziologiya hám sport fiziologiyası miynetinde de bulshıq et iskerligi, sport shınıǵıwları waqtında organizmde júz beretuǵın fiziologiyalıq procesler hám olardıń ózgeriw dinamikası qarastırılǵan [1].

Sport fiziologiyasınıń áhmiyeti tek sport nátiyjelerin jaqsılaw menen sheklenbeydi. Ol oqıwshılar, studentler, háwesker sportshılar hám joqarı dárejeli sportshılardıń fizikalıq júklemelerge reakciyaların túsiniwge, shınıǵıw procesin individual múmkinshiliklerge sáykes shólkemlestiriwge járdem beredi. Organizmdiń júklemelerge juwabı jasqa, jınısqa, salamatlıq jaǵdayına, aldınǵı fizikalıq tayarlıqqa hám shınıǵıw túrine baylanıslı bolıwı múmkin. Dúnyalıq densawlıqtı saqlaw shólkemi fizikalıq aktivlikti densawlıqtı saqlaw hám qáliplestiriwdiń áhmiyetli faktorı sıpatında qaraydı. Fizikalıq aktivlik boyınsha usınıslar jas toparlarınıń ózgesheliklerin esapqa alıwdı hám háreketshen turmıs tárizin qollap-quwatlawdı názerde tutadı [2]. Bul sport fiziologiyası qaǵıydaların kúndelikli dene tárbiyası ámeliyatına engiziwdiń áhmiyetin kórsetedi.

Sport fiziologiyası organizmniń fizikalıq háreketke juwabın, shınıǵıwlar tásirinde júz beretuǵın ózgerislerdi hám fizikalıq jumıs qábiletiniń rawajlanıw mexanizmlerin úyrenedi. Bul tarawda organizmniń tınısh jaǵdayı, júkleme waqtındaǵı reakciyaları hám júklemeden keyingi qayta tikleniw procesleri bir-biri menen baylanıslı túrde analizlenedi. Sport fiziologiyasınıń áhmiyetli baǵdarlarına júrek-qan tamır sistemasınıń jumısın, dem alıw proceslerin, bulshıq etlerdiń funkcionallıq múmkinshiliklerin, energiya almasıwın, nerv sisteması tárepinen háreketlerdiń basqarılıwın hám organizmniń sharshawǵa juwabın úyreniw kiredi[2,3]. Bul proceslerdiń hár biri sport nátiyjesine óz aldına tásir etkeni menen, olar organizmde bir-biri menen tıǵız baylanısta iskerlik kórsetedi. Sport fiziologiyası teoriyalıq bilimlerdi ámeliyat penen baylanıstıradı. Mısalı, sportshınıń júrek urıw jiyiligin baqlaw, júklemeniń intensivligin belgilew hám qayta tikleniw waqıtın rejelestiriw fiziologiyalıq bilimlerge súyenedi. Biraq bir ǵana kórsetkishke qarap sportshınıń ulıwma funkcionallıq jaǵdayı haqqında tolıq juwmaq shıǵarıw múmkin emes.

Fizikalıq júkleme baslanǵanda bulshıq etlerdiń energiyaǵa bolǵan talapları artadı. Bul talaptı qanaatlandırıw ushın qan aylanısı hám dem alıw procesleri ózgeredi, júrek urıw jiyiligi kóbeyedi, ókpe ventilyaciyası kúsheyedi. Bul ózgerisler islep atırǵan bulshıq etlerge kislorod jetkerip beriw hám zat almasıw nátiyjesinde payda bolǵan ónimlerdi tasıwǵa járdem beredi. Fizikalıq júklemelerdiń organizmge tásiri olardıń túrine hám intensivligine baylanıslı. Mısalı, uzaq dawam etetuǵın aerob shınıǵıwlar júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarınıń jumısın jetilistiriwge baǵdarlanǵan. Kúsh shınıǵıwları bolsa bulshıq etlerdiń kúsh payda etiw qábiletin hám nerv-bulshıq et basqarılıwın rawajlandırıwǵa járdem beredi. Solay etip, shınıǵıw túri organizmdegi beyimlesiw ózgerisleriniń baǵdarına tásir etedi. Júkleme waqtında júrek urıw jiyilliginiń artıwı óz-ózinen organizmniń artıqsha sharshaǵanın bildirmeydi. Bul kóbinese jumıs intensivliginiń artıwına beriletuǵın fiziologiyalıq juwap bolıp esaplanadı. Onı durıs talqılaw ushın júklemeniń dárejesi, shınıǵıwshınıń jas ózgeshelikleri, fizikalıq tayarlıǵı hám tınısh jaǵdaydaǵı kórsetkishleri esapqa alınadı.

Júrek-qan tamır sisteması organizmniń fizikalıq jumısqa beyimlesiwinde tiykarǵı orınlardıń birin iyeleydi. Júkleme waqtında júrek jumısı kúsheyip, qan aylanısınıń qayta bólistiriliwi arqalı islep atırǵan bulshıq etlerdiń talapları qanaatlandırıladı. Múddetli hám durıs rejelestirilgen aerob shınıǵıwlar júrek-qan tamır sistemasınıń jumıs nátiyjeliligin jaqsılawı múmkin [3].

Dem alıw sisteması da fizikalıq júklemelerge sáykes ózgeredi. Júkleme intensivligi artqan sayın dem alıw jiyiligi hám ókpe ventilyaciyası kóbeyedi. Bul organizmniń kislorodqa bolǵan talapların qanaatlandırıwǵa hám karbonat angidridti sırtqa shıǵarıwǵa járdem beredi. Biraq ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵı menen aerob jumıs qábileti birdey túsinik emes. Ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵı dem alıw sistemasınıń belgili bir funkciyasın kórsetse, maksimal kislorod ózlestiriw kórsetkishi organizmniń kislorodtı jetkerip beriw hám onnan paydalanıw imkaniyatların birgelikte sáwlelendiredi. Dem alıw hám júrek-qan tamır kórsetkishlerin baqlaw shınıǵıw júklemelerin basqarıwda paydalı. Biraq bul kórsetkishlerdi bahalawda ólshew shárayatları birdey bolıwı, al nátiyjeler jası hám fizikalıq tayarlıǵına sáykes talqılanıwı kerek.

Fizikalıq háreketlerdiń nátiyjeli orınlanıwı nerv hám bulshıq et sistemalarınıń birgeliktegi iskerligine baylanıslı. Nerv sisteması háreketlerdiń baslanıwın, kúshin, tezligin hám koordinaciyasın basqaradı. Bulshıq etler bolsa nerv impulslarına juwap retinde qısqarıp, mexanikalıq jumıstı ámelge asıradı. Kúsh shınıǵıwları dawamında bulshıq et kúshiniń artıwı tek bulshıq et toqımasınıń ózgerisleri menen túsindirilmeydi. Nerv-bulshıq basqarılıwınıń jetilisiwi de kúsh nátiyjelerine tásir etedi. Jas sportshılarda kúsh shınıǵıwlarına beyimlesiwdi tallawǵa arnalǵan sholıwda háreket nátiyjeleriniń jaqsılanıwı nerv-bulshıq basqarılıwınıń jetilisiwi hám bulshıq et-súyek sistemasındaǵı ózgerisler menen baylanıslı ekeni kórsetilgen [2,4]. Bul maǵlıwmatlar jas sportshılar menen jumıs alıp barǵanda shınıǵıw texnikasına, júklemeniń izbe-iz artıwına hám qáwipsizlik qaǵıydalarına ámel etiw zárúrligin kórsetedi. Kúsh shınıǵıwları sportshınıń jasına, tayarlıq dárejesine hám individual múmkinshiliklerine sáykes tańlanıwı kerek.

Bulshıq etlerdiń jumıs islewi ushın energiya zárúr. Bul energiya adenozintrifosfat (ATF) molekulaları arqalı paydalanıladı. Fizikalıq jumıs waqtında ATF sarplanadı hám onı qayta sintezlew procesleri iske túsedi. Energiya menen támiyinleniw mexanizmleri júklemeniń intensivligine hám dawamlılıǵına qarap ózgeredi[1,3]. Qısqa múddetli hám joqarı intensivliktegi háreketlerde anaerob energiya menen támiyinleniw proceslerıniń úlesi artıwı múmkin. Uzaq dawam etetuǵın ortasha intensivliktegi jumıslarda bolsa aerob mexanizmlerdiń

áhmiyeti joqarı boladı. Ámeliy sport iskerliginde bul mexanizmler bir-birinen tolıq bólinbeydi, al hár túrli úleslerde birgelikte jumıs isleydi. Energiya almasıwın túsiniw shınıǵıw júklemelerin durıs rejelestiriwge járdem beredi. Mısalı, tezlik hám kúshke baǵdarlanǵan shınıǵıwlar menen uzaq dawam etetuǵın shıdamlılıq shınıǵıwlarınıń fiziologiyalıq talapları birdey emes. Sonlıqtan sport túrine sáykes shınıǵıw mazmunın tańlaw organizmniń energiya menen támiyinleniw ózgesheliklerin esapqa alıwdı talap etedi.

Sharshaw fizikalıq jumıs qábiletiniń waqıtsha tómenlewi menen sáwlelenetuǵın quramalı fiziologiyalıq jaǵday bolıp esaplanadı. Onıń payda bolıwına júklemeniń intensivligi hám dawamlılıǵı, energiya qorlarınıń sarplanıwı, nerv-bulshıq et sistemalarınıń jaǵdayı hám basqa faktorlar tásir etedi. Sharshawdı tek bir fiziologiyalıq mexanizm menen túsindiriw durıs emes. Qayta tikleniw waqtında organizmniń bir qatar funkcionallıq kórsetkishleri júklemege shekemgi jaǵdayǵa jaqınlasadı[2]. Bul proceske dem alıw, uyqı, suw hám azıq zatlardı jetkilikli qabıllaw, sonday-aq shınıǵıwlar arasındaǵı dem alıw waqıtı tásir kórsetedi. Sport fiziologiyasında qayta tikleniwdi úyreniw júklemeniń organizm múmkinshiliklerine sáykesligin bahalawda áhmiyetli. Shınıǵıwlar arasında dem alıw waqıtı jetkiliksiz bolsa, sharshaw jıynalıp, fizikalıq jumıs qábileti tómenlewi múmkin. Kerisinshe, júkleme hám dem alıw durıs teńlestirilgende organizmniń beyimlesiwine qolaylı sharayat jaratıladı. Biraq qayta tikleniwdiń optimal waqıtı barlıq adamlar ushın birdey emes; ol shınıǵıw túrine, júkleme dárejesine hám shınıǵıwshınıń individual ózgesheliklerine baylanıslı.

Sport fiziologiyası boyınsha bilimler dene tárbiyası sabaqların hám sport shınıǵıwların ilimiy tiykarda shólkemlestiriwge múmkinshilik beredi. Fiziologiyalıq kórsetkishlerdi baqlaw arqalı júklemeniń organizmge tásirin baqlaw, fizikalıq tayarlıqtaǵı ózgerislerdi salıstırıw hám shınıǵıw procesin individual múmkinshiliklerge sáykeslestiriw múmkin.

1-keste

Sport fiziologiyasınıń tiykarǵı baǵdarları hám olardıń ámeliy áhmiyeti

Baǵdar	**Úyreniletuǵın kórsetkishler yamasa procesler**	**Ámeliy áhmiyeti**
Júrek-qan tamır fiziologiyası	Júrek urıw jiyiligi, arterial qan basımı	Júklemege juwaptı hám qan aylanısı ózgerislerin baqlaw
Dem alıw fiziologiyası	Dem alıw jiyiligi, ókpe ventilyaciyası, aerob múmkinshilikler	Shıdamlılıq hám dem alıw funkciyaların bahalaw
Nerv-bulshıq et fiziologiyası	Bulshıq et kúshi, háreket koordinaciyası	Kúsh hám háreket kónlikpelerin rawajlandırıw
Energiya almasıwı	Aerob hám anaerob energiya menen támiyinleniw	Sport túrine sáykes júkleme tańlaw
Sharshaw hám qayta tikleniw	Júklemeden keyingi funkcionallıq ózgerisler	Dem alıw aralıqların rejelestiriw hám júklemeni basqarıw

Kestede kórsetilgen baǵdarlar bir-biri menen baylanıslı. Mısalı, shıdamlılıq shınıǵıwlarında júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarınıń iskerligi menen birge energiya almasıwı hám qayta tikleniw procesleri de áhmiyetli. Sonlıqtan sportshınıń fizikalıq jaǵdayın bahalawda bir ǵana kórsetkishke emes, al birneshe funkcionallıq kórsetkishlerge súyeniw maqsetke muwapıq.

Ámelge asırılǵan teoriyalıq tallaw dene tárbiyası hám sport fiziologiyasınıń fizikalıq júklemelerge organizmniń juwabın, funkcionallıq beyimlesiw mexanizmlerin hám qayta

tikleniw proceslerin túsindiriwde áhmiyetli ilimiy baǵdar ekenin kórsetedi. Júrek-qan tamır, dem alıw, nerv-bulshıq et sistemaları hám energiya almasıwı fizikalıq jumıstı támiyinlewde óz-ara baylanıslı iskerlik kórsetedi. Sport shınıǵıwlarınıń nátiyjeliligi júklemeniń túri, intensivligi, dawamlılıǵı hám dem alıw waqıtınıń durıs rejelestiriliwine baylanıslı. Sonlıqtan shınıǵıw procesin shólkemlestiriwde jas, salamatlıq jaǵdayı hám fizikalıq tayarlıq dárejesi sıyaqlı individual faktorlar esapqa alınǵanı maqul. Sport fiziologiyası boyınsha bilimlerdi ámeliyatqa engiziw fizikalıq tayarlıq kórsetkishlerin baqlawǵa, júklemelerdi durıs tańlawǵa hám qayta tikleniw proceslerin esapqa alıwǵa járdem beredi. Bunda fiziologiyalıq kórsetkishlerdi standartlastırılǵan sharayatlarda ólshew hám olardı kompleks túrde talqılaw ilimiy juwmaqlardıń isenimliligin arttıradı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi (sport fiziologiyasi): kasb-hunar kollejlari uchun darslik. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2010. – 216 b.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – 7-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 620 с. ISBN 978-5-906839-86-2.

Physiological Adaptations following Resistance Training in Youth Athletes–A Narrative Review. *Pediatric Exercise Science*, 2017. DOI: 10.1123/pes.2016-0023.

BASKETBOL SPORT O‘YINLARIGA FIZIOLOGIK TASNIF

Ernazarova Raya Allanazarovna
(Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı assistent-oqıtıwshısı)
Qurbaniyazov Muxammed Paraxatovich
(Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı talabasi)

Tayanch so‘zlar: *siklik, atsiklik, stereotip, sensor, statik, nostandart, analizator, koncentraciya, latent, kompensator, gipoksemiya.*

Sport o‘yinlariga basketbol, futbol, voleybol, shaybali xokkey va boshqalar kirib, hammasida tezlik va kuch bilan bajariladigan aralash tipdagi, ya’ni siklik va atsiklik harakatlardan iborat dinamik ish bajariladi. Bunday ishlarda atsiklik harakatlar ustun turadi. O‘yin vaqtida kuch ishlatish usullarida qisqa muddatli statik kuchlanishlar yuzaga keladi.

Sport o‘yinlaridagi siklik harakatlar quvvati o‘zgaruvchan bo‘lib, ular katta, submaksimal va maksimal quvvatda bajariladi. Ko‘pincha o‘yin vaqtida (o‘yin qoidasini buzish, to‘pning maydondan chiqib ketishi, bir minutlik tanaffus va boshqalar vaqtida) harakatning butunlay to‘xtalishi ham kuzatiladi.

Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanish harakat tezligini, kuchni, chaqqonlikni va o‘zgaruvchan quvvatdagi ishlarni bajarishga maxsus chidamlilikni rivojlantiradi. Sportchilarning sistemali shug‘ullanishi natijasida o‘yinning ayrim qismlaridagi harakatlarga stereotip hosil bo‘ladi.

Sharoitni o‘zgarishi bilan bog‘liq sport turlari nerv protsesslarining harakatchanligini takkomillashtiradi. Shartli harakat reaksiyalari latent davrining kamayishi uning ko‘satkichlaridan hisoblanadi.

Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishda ko‘rish, eshitish, vestibulyar va harakat analizatorlarinig bergan ma’lumotlari harakatni aniq va kelishgan holda bajarilishi uchun

muhim ahamiyatga ega. Mashqlarni bajarishga alohida talab qo‘yiladi. V.S. Farfelning (1969) jismoniy mashqlarning fiziologik tasnifiga ko‘ra, sport o‘yinlari vaziyatga bog‘liq, nostandart harakatlarga yoki sport turiga kiritiladi. Sport faoliyatining bu turlari bajarilish sharoitining turg‘un emasligi bilan farqlanadi, unda bajariladigan stereotipli bo‘lmasligi, bir xilda takrorlanmasligi, vaziyatning tinimsiz o‘zgarishi ularga xos bo‘ladi.

Sportchining harakatlari eng avvalo raqib bilan yoki o‘zining jamoasi bilan o‘zaro munosabat orqali belgilanadi, oldindan aytilmaydi va sportchining sheriklari va raqibining harakatlariga xos holda o‘zgartiriladi. Shu bilan birga sport o‘yinlari davomida sportchining harakatlari ma’lum darajada stereotipli, siklik (yurish, yugurish va hokazo) xususiyatga ega bo‘ladi. Lekin harakatning ko‘pchilik qismi atsiklik xarakterli va tezlik-kuch bilan bajariladigan (koptokni tashlashlar, sakrash, zarba berish) harakatdan iborat.

Sport o‘yinlarining ikkinchi xususiyati – ularning yuqori darajada hayajon bilan kuzatilishidir. Hatto odatdagi, yuzlab takrorlangan mashqlarda ham, ertami-kechmi sportchi hayajonlanishini faollashtiradi.

Mashq qilish sharoitlarida, ayniqsa musobaqalar o‘tkazilishida sportchidagi hayajonlanish aynan stress reaksiyaga yaqin boradi.

Hayajonlanish holati organizmning moslashish reaksiyalarining muhim shakli bo‘lib, kishining o‘rab turgan muhitga samarali moslashishida juda katta ahamiyatga ega. Hayajonlanish holatining muhim xususiyati uning umumiyligidir (P.K. Anoxin, 1970; K.V. Sudakov, 1976). Mashq qilishda umumiy adaptatsiya mexanizmlarning farqlanishi, faqat energiyani emas, balki organizmning plastik zahiralarini safarbar etilishini ta’minlaydilar, gormonal faolligining o‘zgarishiga olib keladi. Sport o‘yini bilan shug‘ullanuvchi sportchi organizmdagi vegetativ o‘zgarishlar sportchining faqat harakatlari uchun sarflanadigan energiyaga nisbatan olganda ancha ortiq bo‘ladi. Masalan, A.B. Gandelsman, R.R. Kim 1998) larning dalillari bo‘yicha bokschilarning olishuv paytida yurak urish soni daqiqasiga 200 ga yetadi. Bunday kislorod o‘zlashtirish 3 *l/daq* ni tashkil etadi, qachonki bunday kislorod o‘zlashtirish yurakning bir daqiqada 160 marta qisqarishiga to‘g‘ri keladi. Bunday ishda yurak-tomir ishining qayd etilgan tafovuti (yurak urishining 50 taga ortiqligi) sportchining gormonal mexanizmi faollashishi bilan hayajonlanish reaksiyasi ta’siri deb qaralishi mumkin. Shunday qilib sport o‘yinlaridagi hayajonlanish sportchining o‘yinda vegetativ reaksiyalarning ifodalanishini kuchaytiradi.

Sport o‘yinlarini boshqa sport turlaridan uchunchi tafovuti malaka ortgan sayin sensor sistemalar funksiyasining ancha ortishidir. Bu sport kurashi borishida ko‘p sonda axboratni, shuningdek o‘yin maydonidagi va sportchi o‘zining holatidagi o‘zgarishlarni qabul qilishi va ularni samarali qayta ishlashlash zaruratidir.

Sport o‘yinchilarida ko‘rish sensor sistemasi birinchi navbatda takomillashadi, bu sistema orqali axboratning 80% ni qabul qilinadi. Sportchilarda oddiy va murakkab reaksiyalar kechishida axboratlarni qayta ishlash tezligi ortadi, bo‘layotgan hodisani ko‘rish va baholash qobiliyati yaxshilanadi, shuningdek sportchining ko‘rish maydoni kengayadi. Boshqa analizatorlarning ishlashida ham ijobiy o‘zgarishlar bo‘ladi. Ayniqsa vestibulyar analizator faoliyatida sezilarli o‘zgarish yuzaga keladi. Sportchining o‘yin maydonida tez surilishlari keskin burilishlar, yiqilish va zarba berishlar bu sensor sistemani tinimsiz ta’sirlaydi. Bu analizatorning yetarli turg‘unlikka ega bo‘lmasligida sportchi harakatlarining (koptokni tashlashlar, uzatish, unga zarba berishlar) aniqligi yomonlashadi, vegetativ reaksiyalar buziladi.

Sport o‘yinlari bilan muntazam shug‘ullanishda o‘yinchilarda sensor axboratlar asosida o‘ziga xos sintetik sezgi, “koptokni sezish”, “boshni sezish” va hokazolar shakllanadi. Ko‘rsatilgan “sezgilar” ayniqsa yaxshi sport formasiga ega sportchilarda kuchaygan bo‘lib, yetarli jismoniy chiniqmagan yoki zo‘riqishlarda so‘nadi.

Sport o‘yinlaridagi funksiyalarning boshqa xususiyatlari sport o‘yinlarining har bir turida ancha batafsil va aniq qarab chiqilishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Boshqa sport turlarining vakillariga nisbatan yuqori klassli basketbolchilar bo‘yining 180-190 *sm* va undan ortiq, ko‘krak qafasining nisbatan tor, shuning uchun og‘ir vaznli bo‘lishi bilan farqlanadi. Bu sport faoliyatida ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Basketbol sporti o‘yinlarning aerob imkoniyatlariga yuqori talab qo‘yadi. Shu bilan birga basketbol o‘yinida 4-8 litrgacha himoya kislorod qarzi yuzaga keladi. Bu ancha darajada anaerob jarayonlarga talabni tasdiqlaydi. Basketbolchilarda o‘yin vaqtida 900-1200 *kkal* energiya sarflanadi.

Basketbolchilarning markaziy nerv sistemasidagi farqi harakatlarni katta tezlikda bajarilishi ularning shakli va yo‘nalishining tez-tez almashinishi, shuningdek muskul faoliyati shiddatining tez-tez o‘zgarishlari MNTga katta talablar qo‘yadi. Mashq qilish jarayonida o‘yinchilarda nerv jarayonlarining kuchi va harakatchanligi ortadi. I razryadli basketbolchilarda harakat reaksiyasining vaqti 0.140-0.160 soniyani tashkil etadi.

Basketbolshilarning analizatorlar sistemasining farqi ko‘pchilik analizatorlarga yuqori talab qo‘yadi. Sport maydonchasini ko‘rish, kalla suyagining yuz qismi, ko‘z olmasi to‘r qavatining tuzilishi va uning qo‘zg‘aluvchangligi, shuningdek ko‘z muskullarining rivojlanishi darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Basketbolchilarning o‘yin vaqtida fazoni ko‘rishi katta ahamiyatga ega bo‘lib, boshqa sport turi vakillariga nisbatan ularda ko‘zning ko‘rish maydoni oq rangga o‘rtacha hisobda 9% ga, yashil rangga o‘rtacha 32% ga kattalashgan bo‘ladi. Yuqori malakali basketbolchilarda harakat analizatori yaxshi rivojlangan. U bajaradigan harakatlarning kuchi, amplitudasi, yo‘nalishi haqida axborat beradi.

Harakat analizatorining funksional holati berilgan harakatlarning qanday aniqlikda bajarilishi, koptokni uzatish, tashlash aniqligi bilan baholanadi. Koptokni halqaga aniq tashlash va uzatish uchun ayniqsa bilak-kaft bo‘g‘imlaridagi propioretseptiv sezuvchanglik alohida ahamiyatga ega. Sportchining muffaqiyatli faoliyati uchun vestibulyar apparat turg‘unligi muhim ahamiyatga ega. Vestibulyar apparatning chidamsizligi koptokning aniq uzatish imkonini bermasligi mumkin.

Basketbolchilarda mashq qilish va musobaqa o‘yinlari ta’sirida bo‘ladigan funksional o‘zgarishlar (N.I. Volkov bo‘yicha)

Ko‘rsatkichlar	O‘rtachasi	Tebranishi
O‘yin vaqtidagi maksimal puls soni, 1 *daq*	198,9	180-230
O‘yin vaqtidagi o‘rtacha puls soni, 1 *daq*	114,0	90,5-147,5
Kislorod o‘zlashtirish darajasi, *l/daq*	3,25	2,87-3,78
MKO‘ga nisbatan kislorod o‘zlashtirilishi, %	85,8	72,3g‘96,6
Umumiy kislorod qarzi, *l*	5,87	4,49-7,9
O‘pka ventilyatsiyasining darajasi, *l/daq*	79,5	59,5-106

Basketbolchilarning tiklanish jarayonlarining ta’rifi. Basketbolchi faoliyatining o‘zgaruvchan tezlik bilan bajarilishi o‘yin paytida funkciyalarning ancha tebranishiga sabab bo‘ladi. Yuqori malakali va jismoniy yaxshi chiniqqan basketbolchida o‘yin orasidagi dam olishlarda yurakning daqiqalik qisqarishi ishgacha bo‘lgan darajaga yaqinlashishi mumkin. Shu bilan birga ularda butun o‘yin davomida yaxshi tiklanish reaksiyasi saqlanadi. Yuqori klassli basketbolchilarda yurak qisqarish sonining fiziologik tremor kabi moslashish reaksiyalarining tiklanishi 6-9 soat atrofida bo‘ladi. (A.V. Romashov, G.S.Fomin). Past klassli basketbolchilarda mashq qilish mashg‘ulotlaridan keyin 12 soat davomida tashqi nafas, kislorod o‘zlashtirish tinch holatidagidan ancha yuqori darajada bo‘ladi. Shu bilan bir vaqtda kislorod yetishmasligiga moslashish uncha yaxshi bo‘lmaydi, bu qonning kislorodga boyish darajasining pasayishida, tashqi nafasning kompensator ortishida, gipoksemiya rivojlanishida ifodalanadi, funksiyalarning normal holatga qaytishi 12-24 soatga cho‘ziladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azimov I.G‘., Sobitov Sh.S. Ayrim sport turlarining fiziologik ta’rifi. T., 1995.
2. Azimov I.G‘., Sobitov Sh.S. Sport fiziologiyasi. T., 1993.
3. Problemi fiziologii sporta. Pod obsh. red. V.S. Gippenreyta. M., FiS, 2003.
4. Po‘latova M.D. Sport fiziologiyasidan laboratoriya mashg‘ulotlari. Uslubiy qo‘llanma. T., 2012.

Solodkov A.S., Sologub Ye.B. Fiziologiya cheloveka. Obshaya. Sportivnaya. Vozrastnaya. M., 2010.

PARA QÍLÍSHPAZLÍQ SPORT TÚRI HÁM ONÍŃ ADAPTIV FIZIKALÍQ TÁRBIYASÍ SISTEMASÍNDAĠÍ ÁHMIYETI

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshısı
Ibrayımov Azizbek Xojabek ulı, i.x.azizbek@gmail.com
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Adaptiv dene tárbiyası hám sport qánigeligi 2- kurs studenti
Aytbaev Ótkirbek Yusupbek ulı

Tayanısh sózler: *para qılıshpazlıq, adaptiv sport, paraolimpiya, sportshı, qılısh, rapira, shpaga, jarıs, fizikalıq tayarlıq, taktika, koordinaciya, reakciya, teńsalmaqlılıq, rehabilitaciya, inkluziya.*

Ключевые слова: *парафехтование, адаптивный спорт, параолимпиада, спортсмен, сабля, рапира, шпага, соревнование, физическая подготовка, тактика, координация, реакция, равновесие, реабилитация, инклюзия.*

Keywords: *para-fencing, adaptive sports, para-Olympics, athlete, sword, rapier, épée, competition, physical training, tactics, coordination, reaction, balance, rehabilitation, inclusion.*

KIRISIW. Házirgi dáwirde adaptiv fizikalıq tárbiya hám paraolimpiya sportın rawajlandırıw mámleketlerdiń sport siyasatındaǵı áhmiyetli baǵdarlardıń biri bolıp esaplanadı. Múmkinshiligi sheklengen insanlardıń sport penen shuǵıllanıwı olardıń densawlıǵın bekkemlew, fizikalıq sapaların rawajlandırıw, psixologiyalıq jaǵdayın jaqsılaw hám jámiyetlik turmısqa belsendi qatnasıwına járdem beredi. Usı baǵdarda para qılıshpazlıq óziniń ózgeshe texnikası, taktikalıq mazmunı hám joqarı dárejeli háreket koordinaciyasın talap etiwshi sport túri sıpatında ayrıqsha áhmiyetke iye.

Para qılıshpazlıq – fizikalıq múmkinshilikleri sheklengen sportshılar ushın beyimlestirilgen qılıshpazlıq sportı. Bul sport túrinde qatnasıwshılar arnawlı bekkemlengen platformada otırǵan halda, qarsılasına qılısh penen tiyip, belgilengen qaǵıydalar tiykarında ball toplawǵa háreket etedi. Sportshılardıń otırıw ornı, qılısh penen háreket etiw usılı hám qarsılasqa jetip barıw múmkinshilikleri arnawlı qaǵıydalar menen belgilenedi.

Para qılıshpazlıq tek ǵana kúsh hám tezlikke emes, al diqqat, sezgirlik, reakciya tezligi, aldın ala boljaw, taktikalıq qarar qabıl etiw hám psixologiyalıq turaqlılıqqa da tiykarlanadı. Sonlıqtan bul sport túri fizikalıq tayarlıq penen bir qatarda aqılıy hám psixologiyalıq tayarlıqtı da rawajlandıradı.

Tezistiń maqseti – para qılıshpazlıq sport túriniń mazmunın, rawajlanıw basqıshların, texnikalıq-taktikalıq ózgesheliklerin hám adaptiv fizikalıq tárbiyadáǵi áhmiyetin ilimiy jaqtan ashıp beriw.

Tezistiń wazıypaları:

- para qılıshpazlıqtıń kelip shıǵıwı hám rawajlanıw tariyxın úyreniw;
- sport túriniń tiykarǵı qaǵıydaları hám quralların sıpatlaw;
- sportshılardıń fizikalıq, texnikalıq hám psixologiyalıq tayarlıǵın talqılaw;
- para qılıshpazlıqtıń adaptiv fizikalıq tárbiya hám rehabilitaciyadaǵı ornın anıqlaw;
- para qılıshpazlıq penen shuǵıllanıwdıń salamatlıq hám jámiyetlik áhmiyetin ashıp beriw.

1. Para qılıshpazlıqtıń kelip shıǵıwı hám rawajlanıw tariyxı

Qılıshpazlıq tariyxı áyyemgi dáwirlerden baslanadı. Dáslep qılısh hám basqa da suwıq qurallar urıs háreketlerinde qorǵanıw hám húјim etiw ushın qollanılǵan. Keyinirek qılısh penen háreket etiw usılları arnawlı tayarlıq sistemasına aylandı. Bul process qılıshpazlıqtıń sport túri sıpatında rawajlanıwına tiykar boldı.

Zamanagóy qılıshpazlıqta texnika, taktika, tez reakciya hám qaǵıydalardı saqlawǵa úlken itibar beriledi. Sportshılar arnawlı qural-jabdıqlar menen támiyinlenip, qáwipsizlik talaplarına muwapıq jarısadı.

Para qılıshpazlıq bolsa múmkinshiligi sheklengen insanlardıń sportqa qatnasıwı ushın qılıshpazlıq usılların beyimlestiriw nátiyjesinde payda boldı. Onıń rawajlanıwı rehabilitaciyalıq sporttıń rawajlanıwı menen tıǵız baylanıslı.

Ekinshi jáhán urısınan keyingi dáwirde dene múmkinshilikleri sheklengen insanlardıń sport arqalı qayta tikleniwine ayrıqsha itibar berile basladı. Bul baǵdarda britaniyalı dáriger Ludwig Guttmann tárepinen Angliyadaǵı Stoke Mandeville orayında ámelge asırılǵan sport programması áhmiyetli orın iyeledi. Keyin bul háreket paraolimpiya sportınıń rawajlanıwına úlken úles qostı.

Para qılıshpazlıq XX ásirdiń ekinshi yarımında xalıqaralıq paraolimpiya sportınıń bir bólegi sıpatında rawajlandı. Ol 1960-jılı Rimde ótkerilgen birinshi Paraolimpiya oyınlarındaǵı sport túrleriniń biri bolǵan. Keyingi jıllarda jarıs qaǵıydaları, sportshılardı klassifikaciyalaw hám arnawlı jabdıqlar jetilistirildi.

Házirgi waqıtta para qılıshpazlıq xalıqaralıq dárejede ótkeriletuǵın jarıslar arqalı rawajlanıp, túrli mámleketlerden sportshılardı birlestirip kelmekte. Bul sport túri múmkinshiligi sheklengen insanlardıń joqarı sport nátiyjelerine erisiwi ushın keń múmkinshilik jaratadı.

2. Para qılıshpazlıqtıń mazmunı hám tiykarǵı sport quralları

Para qılıshpazlıqta sportshılar arnawlı platformada ornatılǵan otırǵıshlarda otırıp jarısadı. Platforma sportshılardıń háreket etiw ornın bekkemleydi hám qáwipsiz jarıs alıp barıwǵa

járdem beredi. Sportshılar ayaqları menen háreketleniw ornına, tiykarınan, dene joqarǵı bólegin basqarıw, qol háreketleri hám qılısh texnikası arqalı húǵim hám qorǵanıw usılların orınlaydı.

Para qılıshpazlıqta úsh tiykarǵı qural qollanıladı:

1. Rapira. Rapira jeńil qural bolıp, onda tiyisli nısanaǵa ushı menen tiyip ball toplawǵa háreket etiledi. Rapira jarısında nısana hám tiyisli tiyis qaǵıydaları belgili bir tártip penen anıqlanadı.

2. Shpaga. Shpaga basqa qılısh túrlerine salıstırǵanda salmaǵı hám konstruksiyası menen ajıraladı. Shpaga jarısında qural ushınıń nısanaǵa tiygeni esapqa alınadı. Jarıs qaǵıydalarına muwapıq, denenıń qaysı bólegine tiygeni hám tiyislerdiń waqıtı nátiyjege tásir etedi.

3. Qılısh. Qılısh penen ótkeriletuǵın jarısta tiyisli qaǵıydalar boyınsha quraldıń ushı hám júzi menen húǵim etiw múmkin. Bul túrde qarsılasqa tez juwap qaytarıw, húǵim hám qorǵanıwdı birlestiriw úlken áhmiyetke iye.

Bul qurallardıń hár biri ózine tán texnikalıq usıllarǵa iye. Sonlıqtan sportshı quraldı durıs uslaw, qol menen háreket etiw, nısanaǵa baǵdarlanıw hám qarsılastıń háreketin boljaw kónlikpelerin izbe-iz úyreniwi kerek.

Para qılıshpazlıqta qáwipsizlik ásbapları da áhmiyetli. Sportshılar arnawlı betperde, qorǵanıw kiyimi hám standartlarǵa sáykes qılıshpazlıq quralların qollanadı. Elektron esaplaw sisteması tiyislerdi qayd etiw ushın paydalanılıwı múmkin.

3. Jarıs qaǵıydaları hám sportshılardı klassifikaciyalaw

Para qılıshpazlıq jarısları belgili qaǵıydalar tiykarında ótkeriledi. Jarısqa qatnasıwshılar qural túrine, sport klassına hám jarıs túrine qarap toparlarǵa ajıratıladı. Sportshılardı klassifikaciyalawdıń tiykarǵı maqseti – fizikalıq múmkinshiliklerdiń jarıs nátiyjesine tásirin esapqa alıp, sportshılar ushın teń hám ádalatlı básekelesiw sharayatın jaratıw.

Para qılıshpazlıqta klassifikaciya sportshınıń otırǵan haldaǵı teńsalmaqlılıǵın, dene joqarǵı bólegin basqarıwın, háreket kólemin hám qural uslaǵan qolınıń funkciyaların bahalawdı óz ishine alıwı múmkin. Klassifikaciyanı arnawlı tayarlanǵan mamanlar belgilengen qaǵıydalar boyınsha ámelge asıradı.

Para qılıshpazlıqta, tiykarınan, eki klass haqqında aytıladı:

- A klassı – dene teńsalmaqlılıǵı hám dene joqarǵı bólegin basqarıw múmkinshilikleri salıstırmalı jaqsı saqlanǵan sportshılar;
- B klassı – dene teńsalmaqlılıǵı hám dene joqarǵı bólegin basqarıwında kóbirek sheklewleri bar sportshılar.

Klassifikaciyanıń anıq talapları xalıqaralıq sport qaǵıydalarına muwapıq belgilenedi.

Jarıs waqtında sportshı qarsılasına qılısh penen tiyip, ball toplawǵa háreket etedi. Húǵim, qorǵanıw, qarsı húǵim hám taktikalıq aldaw usılları nátiyjege tásir etedi. Sportshılar hakemniń buyrıqlarına boysınıwı, qáwipsizlik qaǵıydaların saqlawı hám qarsılasına húrmet penen qatnasıwı tiyis.

Jarıslar jeke hám komandalıq túrlerde ótkeriliwi múmkin. Jarıs formatı, raund dawamlılıǵı, ball sanı hám jeńimpazdı anıqlaw tártipleri tiyisli jarıs qaǵıydaları menen belgilenedi.

4. Para qılıshpazlıqta fizikalıq tayarlıq

Para qılıshpazlıqta joqarı nátiyjege erisiw ushın sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı úlken áhmiyetke iye. Bul sport túrinde, ásirese, qol kúshi, reakciya tezligi, háreket koordinaciyası, shıdamlılıq hám dene joqarǵı bóleginiń turaqlılıǵı rawajlandırıladı.

Kúsh tayarlıǵı. Qılısh uslaǵan qol, iyin, bilek hám dene ózegin basqarıwshı bulshıq etlerdiń kúshi sportshınıń húјim hám qorǵanıw háreketlerin nátiyjeli orınlawına járdem beredi. Kúsh shınıǵıwları sportshınıń funkcionallıq múmkinshiliklerine sáykes tańlanıwı kerek.

Tezlik tayarlıǵı. Qarsılastıń húјimine tez juwap qaytarıw, quraldı tez baǵdarlaw hám qol háreketlerin waqıtında orınlaw para qılıshpazlıqta áhmiyetli. Tezlikti rawajlandırıw ushın qısqa waqıtlı, qaytalawǵa tiykarlanǵan arnawlı shınıǵıwlar qollanıladı.

Koordinaciya. Sportshı bir waqıtta denesin turaqlı uslap, quraldı basqarıwı, qarsılastı baqlawı hám taktikalıq qarar qabıl etiwi kerek. Sonlıqtan qol hám dene háreketleriniń sáykesligi úlken áhmiyetke iye.

Shıdamlılıq. Jarıs dawamında diqqat hám háreket nátiyjeliligin saqlap qalıw ushın ulıwma hám arnawlı shıdamlılıq rawajlandırıladı. Shınıǵıwlar sportshınıń jası, tayarlıq dárejesi hám jeke múmkinshiliklerine sáykes rejelestiriledi.

Iyilgishtik hám háreket kólemi. Iyın, bilek hám dene joqarǵı bólegindegi háreket kólemi quraldı basqarıw sapasına tásir etedi. Sol sebepli iyilgishtikti rawajlandırıwshı qáwipsiz shınıǵıwlar tayarlıq programmasına kirgiziledi.

Fizikalıq tayarlıqta júkleme birden arttırılmawı kerek. Shınıǵıw aldınan qızdırıw, shınıǵıwdan keyin bosasıw hám dem alıw waqıtın durıs belgilew sportshınıń qáwipsizligin támiyinleydi.

5. Texnikalıq hám taktikalıq tayarlıq

Para qılıshpazlıqta texnikalıq tayarlıq sportshınıń qural menen durıs háreket etiw kónlikpelerin qáliplestiredi. Taktikalıq tayarlıq bolsa sol kónlikpelerdi qarsılastıń háreketine sáykes qollanıwdı úyretedi.

Texnikalıq tayarlıqtıń tiykarǵı elementleri:

1. Qılıshpazlıq quralın durıs uslaw.
2. Qol hám bilek háreketlerin basqarıw.
3. Nısanaǵa baǵdarlanǵan tiyislerdi orınlaw.
4. Qarsılas húјiminen qorǵanıw.
5. Qorǵanıwdan keyin qarsı húјimge ótiw.
6. Quraldıń háreket baǵdarın tez ózgertiw.
7. Jarıs waqtında texnikalıq qaǵıydalardı saqlaw.

Taktikalıq tayarlıq sportshıǵa qarsılastıń háreketlerin baqlaw, húјimge qolay waqıttı tańlaw hám qarsılasın qáte qarar qabıl etiwge májbúrleytuǵın usıllardı úyreniwge járdem beredi.

Mısalı, sportshı qarsılasınıń quralı qaysı baǵdarǵa háreketlenip atırǵanın baqlap, qorǵanıw usılın tańlaydı. Soń qarsılas qorǵanıwǵa úlgermegen waqıtta qarsı húјim orınlawǵa háreket etedi.

Taktikalıq tayarlıqtı rawajlandırıw ushın juplıq shınıǵıwlar, jaǵdaylı tapsırmalar, videoanaliz hám oqıw jarısları qollanıladı. Bunda sportshı tek ǵana húјim etiwdi emes, al qarsılastıń háreketin aldın ala seziwdi, óz taktikasın ózgertiwdi hám psixologiyalıq basım astında durıs qarar qabıl etiwdi de úyrenedi.

6. Para qılıshpazlıqta psixologiyalıq tayarlıq

Para qılıshpazlıqta psixologiyalıq tayarlıq fizikalıq hám texnikalıq tayarlıq penen birdey áhmiyetke iye. Jarıs waqtında sportshı tez qarar qabıl etiw, óz sezimlerin basqarıw, diqqatın saqlaw hám qarsılastıń háreketlerine juwap beriw kerek.

Diqqat – qılıshpazlıqtaǵı tiykarǵı psixologiyalıq sapalardıń biri. Sportshı qarsılastıń quralın, qol háreketlerin hám hújimge tayarlıq belgilerin úzliksiz baqlap baradı. Diqqatınıń bólinip ketiwi qarsılasqa qolay múmkinshilik jaratıwı múmkin.

Reakciya tezligi sportshınıń qarsılas háreketin sezgen waqıttan baslap juwap háreketin orınlaǵanǵa shekemgi process penen baylanıslı. Bul sapalardı rawajlandırıw ushın kutilmegen belgilerge juwap beriw, baǵdardı anıqlaw hám arnawlı taktikalıq tapsırmalar qollanıladı.

Óz kúshine isenim de sport nátiyjesine tásir etedi. Sportshı óziniń tayarlıǵına isenip, qıyın jaǵdaylarda da texnikalıq usıllardı durıs qollanıwǵa umtıladı. Jatlıqtırıwshı sportshınıń jetiskenliklerin bahalap, kemshiliklerin túsinikli túrde kórsetip, onıń motivaciyasın saqlawı kerek.

Dem alıw shınıǵıwları, diqqatı bir orınǵa jámlew, maqset qoyıw hám jarıs aldında psixologiyalıq tayarlanıw sportshınıń emociyalıq turaqlılıǵın bekkemleydi.

7. Para qılıshpazlıqtıń adaptiv fizikalıq tárbiya hám rehabilitaciyadaǵı áhmiyeti

Adaptiv fizikalıq tárbiya – fizikalıq múmkinshilikleri hár túrli bolǵan insanlardıń jeke qábiletlerine sáykes shınıǵıw hám háreket belsendiligin shólkemlestiriwge qaratılǵan baǵdar. Para qılıshpazlıq bul sistemada sportshılardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıw hám jámiyetlik beyimlesiwine járdem beriwshi qurallardıń biri bolıp esaplanadı.

Birinshiden, para qılıshpazlıq qol, iyin hám dene joqarǵı bóleginiń bulshıq etlerin jumısqa tartadı. Arnawlı shınıǵıwlar háreketlerdi basqarıw hám koordinaciyanı jaqsılawǵa járdem beredi.

Ekinshiden, bul sport túri diqqat, tez reakciya, eslew hám taktikalıq oylaw sıyaqlı kognitiv funkciyalardı belsendilestiredi. Sportshı qarsılastıń háreketlerin talqılap, óz háreketleriniń izbe-izligin rejelestiredi.

Úshinshiden, para qılıshpazlıq insanǵa óz kúshine isenim payda etiwge járdem beredi. Sporttaǵı jetiskenlikler jeke múmkinshiliklerdi durıs bahalawǵa, aldına maqset qoyıwǵa hám sol maqsetke erisiw ushın izbe-iz miynet etiwge úyretedi.

Tórtinshiden, toparlıq shınıǵıwlar hám jarıslar arqalı sportshılar basqa insanlar menen qarım-qatnas jasaydı, tájiriybe almasıp, jámiyetlik ortalıqqa belsene aralasıw múmkinshiligine iye boladı.

Biraq para qılıshpazlıqtıń rehabilitaciyalıq tásiri hár bir adamda birdey bolmaydı. Shınıǵıw programması sportshınıń funkcionallıq jaǵdayına, jeke maqsetlerine hám medicina mamanlarınıń usınıslarına sáykes dúziliwi kerek. Para qılıshpazlıq medicina rehabilitaciyasınıń ornın baspaydı, al tiyisli jaǵdaylarda onı tolıqtırıwshı fizikalıq belsendilik túri bolıwı múmkin.

8. Para qılıshpazlıq shınıǵıwların shólkemlestiriw metodikası

Para qılıshpazlıq shınıǵıwların nátiyjeli shólkemlestiriw ushın izbe-izlik, jeke ózgesheliklerdi esapqa alıw, júklemelerdi basqıshpa-basqısh arttırıw hám qáwipsizlik qaǵıydaların saqlaw talap etiledi.

Shınıǵıw processin shártli túrde tórt basqıshqa bóliwge boladı.

Birinshi basqısh – tayarlıq bólimi. Bul bólimde sportshı shınıǵıwǵa tayarlanadı. Qol, iyin, bilek hám dene joqarǵı bólegi ushın jeńil qızdırıw shınıǵıwları orınlanadı. Shınıǵıwlar sportshınıń funkcionallıq múmkinshiliklerine sáykes tańlanadı.

Ekinshi basqısh – tiykarǵı texnikalıq bólim. Sportshı qılıshpazlıq quralın durıs uslaw, qol háreketleri, nısanaǵa tiyis hám qorǵanıw usılların úyrenedi. Dáslep háreketler áste hám trener baqlawında orınlanadı. Kónlikpeler bekkemlengen sayın olardıń tezligi hám quramalılıǵı arttırıladı.

Úshinshi basqısh – taktikalıq bólim. Bul bólimde sportshılar juplıq shınıǵıwlar hám arnawlı jaǵdaylı tapsırmalar arqalı húJim, qorǵanıw hám qarsı húJim usılların qollanadı. Jatlıqtırıwshı sportshınıń qarar qabıl etiw tezligin, taktikalıq oylawın hám qáwipsizlikti saqlawın baqlaydı.

Tórtinshi basqısh – juwmaqlaw bólimi. Shınıǵıw aqırında jeńil háreketler, bulshıq etlerdi bosastırıw hám dem alıwdı tiklew shınıǵıwları orınlanadı. Jatlıqtırıwshı sabaq nátiyjelerin talqılap, keyingi shınıǵıwǵa tiyisli wazıypalardı belgileydi.

Shınıǵıw waqtında platformanıń bekkemligi, otırǵıshlardıń durıs ornatılıwı, qılıshpazlıq betperdesi hám qorǵanıw kiyiminiń standartlarǵa sáykesligi tekseriliwi kerek. Sportshınıń sharshawı, awırıwı yamasa qolaysızlıq sezimleri payda bolsa, shınıǵıwdı ózgertiw yamasa toqtatıw zárúr.

9. Ózbekstanda para qılıshpazlıqtı rawajlandırıw imkaniyatları

Ózbekstanda paraolimpiya háreketin rawajlandırıw, múmkinshiligi sheklengen sportshılardı xalıqaralıq jarıslarǵa tayarlaw hám adaptiv sport túrlerin keńeytiw áhmiyetli wazıypalardan esaplanadı. Para qılıshpazlıqtı rawajlandırıw ushın arnawlı sport bazaların, trenerlerdi tayarlaw sistemasın hám sport meditsinası menen baylanıslı xızmetlerdi jetilistiriw zárúr.

Birinshiden, joqarı oqıw orınlarında adaptiv fizikalıq tárbiya hám paraolimpiya sportı boyınsha teoriyalıq hám ámeliy sabaqlardı rawajlandırıw kerek. Bul bolajaq trenerlerdiń múmkinshiligi sheklengen sportshılar menen islew boyınsha bilim hám kónlikpelerin arttıradı.

Ekinshiden, sport klubları hám arnawlı oraylarda para qılıshpazlıq penen tanısıw shınıǵıwların shólkemlestiriw maqsetke muwapıq. Bunday shınıǵıwlar sportqa qızıǵıwshılıqtı arttırıp, talantlı sportshılardı anıqlawǵa járdem beredi.

Úshinshiden, sport jabdıqları hám shınıǵıw maydanlarınıń qolaylılıǵın támiyinlew kerek. Arnawlı platformalar, qılıshpazlıq quralları, qorǵanıw kiyimleri hám qáwipsizlik ásbapları sportshılardıń sapalı tayarlanıwı ushın zárúr.

Tórtinshiden, xalıqaralıq tájiriybeni úyreniw áhmiyetli. Basqa mámleketlerdegi para qılıshpazlıq sistemasın úyreniw, trenerler tájiriybesin almasıw hám xalıqaralıq seminarlarǵa qatnasıw sport túriniń rawajlanıwına unamlı tásir etedi.

Besinshiden, para qılıshpazlıqtı jámiyetke keńirek tanıtıw kerek. Ashıq sabaqlar, kórgizbeli shınıǵıwlar, sport bayramları hám oqıw orınlarındaǵı tanıstırıw ilajları múmkinshiligi sheklengen insanlardıń sportqa qatnasıwına bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttıradı.

Qaraqalpaqstanda da adaptiv sporttı rawajlandırıw, sport mektepleri hám joqarı oqıw orınları arasında birgeliktegi shınıǵıwlar shólkemlestiriw, sonday-aq, paraolimpiya sportı boyınsha ilimiy-ámeliy izertlewler alıp barıw ushın múmkinshilikler bar.

JUWMAQLAW. Para qılıshpazlıq – fizikalıq múmkinshilikleri sheklengen insanlardıń sportqa belsene qatnasıwına, óz qábiletlerin rawajlandırıwına hám joqarı sport nátiyjelerine erisiwine múmkinshilik beretuǵın sport túri. Onıń tiykarında quraldı basqarıw, tez reakciya, koordinaciya, taktikalıq oylaw hám psixologiyalıq turaqlılıq jatadı.

Para qılıshpazlıq penen izbe-iz shuǵıllanıw qol hám iyin bulshıq etleriniń jumısın jetilistiriwge, háreket koordinaciyasın rawajlandırıwǵa, diqqat hám qarar qabıl etiw kónlikpelerin bekkemlewge járdem beredi. Bunnan tısqarı, bul sport túri sportshılardıń óz kúshine isenimin arttırıp, jámiyetlik qarım-qatnasqa belsene qatnasıwına qolaylı sharayat jaratadı.

Para qılıshpazlıqtıń nátiyjeliligi trenerdiń kásiplik tayarlıǵına, shınıǵıw programmasınıń sportshınıń jeke ózgesheliklerine sáykesligine, qáwipsizlikti saqlawǵa hám sport infrastrukturasınıń jetkilikliligine baylanıslı. Sonlıqtan bul sport túrin rawajlandırıwda ilimiy tiykarlanǵan metodikalardı, zamanagóy jabdıqlardı hám xalıqaralıq tájiriybeni qollanıw zárúr.

Juwmaqlap aytqanda, para qılıshpazlıq adaptiv fizikalıq tárbiya hám paraolimpiya háreketiniń áhmiyetli baǵdarlarınıń biri bolıp, fizikalıq rawajlanıw, psixologiyalıq bekkemlik hám jámiyetlik integraciyanı birlestiredi. Onı Ózbekstanda, sonıń ishinde Qaraqalpaqstanda da rawajlandırıw múmkinshiligi sheklengen insanlardıń sport penen shuǵıllanıw imkaniyatların keńeytiwge xızmet etedi.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR

1. International Paralympic Committee (IPC). Paralympic Games and Para Sport: Official Information and Resources.
2. World Abilitysport. Wheelchair Fencing: Rules and Regulations.
3. International Fencing Federation (FIE). Fencing Rules and Technical Regulations.
4. World Health Organization (WHO). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva, 2020.
5. DePauw, K. P., Gavron, S. J. Disability Sport. Human Kinetics.
6. Winnick, J. P., Porretta, D. L. Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics.

Paralympic.org. Para qılıshpazlıq sportı, klassifikaciya hám jarıslar haqqında rásmiy maǵlıwmatlar.

ESHKAK ESHISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHDA ZAMONAVIY VIDEOANALIZ (DARTFISH/KINOVEA) DASTURLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Mambetnazarova Aynura Orınbaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Stajyor oqituvchi
Raxataynura9392@gmail.com
Beknazarov Raxat Axmet o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali **dotsent**

Kalit so‘zlar*: Eshkak eshish, texnik tayyorgarlik, videoanaliz, Dartfish, Kinovea, harakat kinematikasi, biomexanik tahlil, sport mahorati.*

Ключевые слова: *Гребной спорт, техническая подготовка, видеоанализ, Dartfish, Kinovea, кинематика движений, биомеханический анализ, спортивное мастерство.*

Keywords: *Rowing, technical training, video analysis, Dartfish, Kinovea, movement kinematics, biomechanical analysis, athletic performance.*

Bugungi kunda sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishda zamonaviy axborot texnologiyalari va biomexanik tahlil vositalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Eshkak eshish sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, eshkak eshish harakatlarini to‘g‘ri, izchil va tejamkor bajarishiga ham bog‘liq. Harakatlar texnikasidagi kichik xatolar ham eshkakning suv bilan o‘zaro ta’siri, qayiqning harakat tezligi va sportchining energiya sarfiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin va an’anaviy mashg‘ulotlarda murabbiy texnik xatolarni asosan bevosita kuzatish orqali aniqlaydi. Biroq

inson ko‘zi bilan kuzatish harakatning barcha bosqichlarini, bo‘g‘im burchaklarini va vaqt ko‘rsatkichlarini aniq baholash imkonini har doim ham bermaydi. Shu sababli Dartfish va Kinovea kabi videoanaliz dasturlaridan foydalanish eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarini batafsil o‘rganish va mashg‘ulot jarayonini individual tashkil etish uchun samarali vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi Eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishda Dartfish va Kinovea videoanaliz dasturlaridan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish hamda ularni mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari Tadqiqot jarayonida eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishda zamonaviy videoanaliz dasturlaridan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganishga yo‘naltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, videotasvirlarni tahlil qilish va qiyosiy taqqoslash usullaridan foydalanish nazarda tutildi. Tadqiqot davomida Dartfish va Kinovea dasturlari yordamida eshkak eshish texnikasining asosiy bosqichlari, sportchining gavda holati, qo‘l va oyoq harakatlarining muvofiqligi hamda harakatlar ketma-ketligi o‘rganildi. Videotasvirlar sekinlashtirilgan rejimda va kadrma-kadr tahlil qilinib, texnik xatolarni aniqlash hamda harakat ko‘rsatkichlarini baholashga e’tibor qaratildi. Olingan ma’lumotlar asosida sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish ko‘zda tutildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi Eshkak eshish texnikasini takomillashtirishda zamonaviy videoanaliz dasturlaridan foydalanish sportchilarning harakatlarini batafsil o‘rganish va texnik xatolarni aniqlash imkonini beradi. Xususan, Dartfish va Kinovea dasturlari yordamida eshkak eshuvchilarning eshkakni suvga kiritish, tortish, suvdan chiqarish hamda dastlabki holatga qaytish bosqichlarini alohida tahlil qilish mumkin. Bunda sportchining gavda holati, qo‘l va oyoq harakatlarining o‘zaro muvofiqligi, bo‘g‘im burchaklari va harakat bosqichlarining davomiyligiga alohida e’tibor qaratiladi.

Videoanaliz natijalarini ko‘rgazmali tarzda namoyish etish sportchiga o‘z texnikasidagi kamchiliklarni tushunish va murabbiy tavsiyalarini aniqroq bajarishga yordam beradi. Shuningdek, videotasvirlarni takroriy tahlil qilish orqali texnik harakatlardagi o‘zgarishlarni kuzatish, individual mashqlarni tanlash va mashg‘ulot jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish mumkin.

Dartfish va Kinovea dasturlarining muhim jihati shundaki, ular sportchining harakatlarini faqat umumiy kuzatish bilan cheklanmay, ayrim biomexanik ko‘rsatkichlarni o‘lchash va taqqoslash imkonini ham beradi. Masalan, harakat bosqichlarining davomiyligi, gavdaning egilish burchagi va eshkak harakatining trayektoriyasini tahlil qilish texnik bajarilish sifatini baholashga xizmat qiladi. Biroq o‘lchovlarning aniqligi videotasvir sifati, kamera rakursi va kalibrlash usuliga bog‘liq. Olingan nazariy va metodik tahlillar videoanaliz dasturlarini murabbiyning pedagogik kuzatuvi hamda amaliy mashqlar bilan uyg‘unlashtirish eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun istiqbolli yondashuv ekanini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, mazkur dasturlardan foydalanishning amaliy samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlash uchun pedagogik tajriba o‘tkazish, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash hamda natijalarni matematik-statistik usullar yordamida baholash talab etiladi.

XULOSA Eshkak eshish texnikasini takomillashtirish jarayonida zamonaviy videoanaliz dasturlari – Dartfish va Kinovea’dan foydalanish sportchi harakatlarining kinematik xususiyatlarini obyektiv baholash, texnik xatolarni aniqlash va ularni korreksiya qilishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni individuallashtirish imkonini beradi. Mazkur dasturlar

yordamida eshkak eshish siklining asosiy bosqichlari, gavdaning fazoviy holati, bo‘g‘im burchaklari, harakatlar ketma-ketligi va vaqt ko‘rsatkichlarini tahlil qilish mumkin.

Videoanaliz natijalarini texnik me’yorlar bilan taqqoslash sportchining harakat faoliyatidagi nomuvofiqliklarni aniqlash, murabbiy tomonidan beriladigan metodik ko‘rsatmalarning aniqligini oshirish hamda texnik tayyorgarlik dinamikasini monitoring qilish uchun ilmiy-amaliy asos yaratadi. Ayniqsa, videotasvirlarni kadrma-kadr o‘rganish va takroriy tahlil qilish harakatlarning bajarilish sifatini baholash, individual texnik kamchiliklarni bartaraf etish va mashg‘ulot vositalarini sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, Dartfish va Kinovea dasturlarini eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligi jarayoniga integratsiyalash biomexanik tahlil va pedagogik nazorat imkoniyatlarini kengaytiruvchi metodik yondashuv hisoblanadi. Ushbu yondashuvning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash uchun texnik xatolar chastotasi, harakat bosqichlarining davomiyligi, kinematik ko‘rsatkichlar va masofani bosib o‘tish vaqtidagi o‘zgarishlarni tajribadan oldin va keyin taqqoslash, shuningdek, olingan ma’lumotlarni matematik-statistik tahlil qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Soper C., Hume P. A. Towards an ideal rowing technique for performance: the contributions from biomechanics // *Sports Medicine*. – 2004. – Vol. 34, No. 12. – P. 825–848.
2. Buckeridge E. M., Bull A. M. J., McGregor A. H. Biomechanical determinants of elite rowing technique and performance // *Scandinavian Journal of Medicine&Science in Sports*. – 2015. – Vol. 25, No. 4. – P. e176–e183.
3. Bartlett R. *Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns*. – 3rd ed. – London: Routledge, 2014.
4. Knudson D. *Fundamentals of Biomechanics*. – 2nd ed. – New York: Springer, 2007.
5. Robertson D. G. E., Caldwell G. E., Hamill J., Kamen G., Whittlesey S. N. *Research Methods in Biomechanics*. – 2nd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
6. Winter D. A. *Biomechanics and Motor Control of Human Movement*. – 4th ed. – Hoboken, NJ: John Wiley&Sons, 2009.
7. Kinovea. *Kinovea: Video Analysis Software*. – Rasmiy veb-sayt. – URL: https://www.kinovea.org/
8. Dartfish. *Sports Video Analysis and Performance Analysis Solutions*. – Rasmiy veb-sayt. – URL: https://www.dartfish.com/
9. McGinnis P. M. *Biomechanics of Sport and Exercise*. – 3rd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.

Legge N., Draper C., Slattery K., O‘Meara D. va boshq. On-water Rowing Biomechanical Assessment: A Systematic Scoping Review // *Sports Medicine – Open*. – 2024. – Vol. 10. – Article 101.

SOG‘LOM TURMUSH TARZI TARG‘IBOTIDA MILLIY SPORT TERMINOLOGIYASINING ROLI (JISMONIY TARBIYA FANLARI MISOLIDA)

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası assistent oqıtıwshısı
Saubatov Sanjar Asqar o‘g‘li sanjarsaubatov948@gmail.com

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, milliy sport turlari, terminologiya, kurash, xalq o‘yinlari, milliy g‘oya, yoshlar tarbiyasi, qadriyatlar, jismoniy tarbiya, milliy o‘zlik.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, национальные виды спорта, терминология, борьба, народные игры, национальная идея, воспитание молодежи, ценности, физическое воспитание, национальная идентичность.*

Keywords: *healthy lifestyle, national sports, terminology, kurash, folk games, national idea, youth upbringing, values, physical education, national identity.*

Kirish. Bugungi globallashuv va axborot almashinuvi jadallashgan davrda jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, yosh avlodni jismonan baquvvat, ma’nan yetuk, intellektual salohiyati yuqori va ijtimoiy faol shaxslar etib tarbiyalash muhim pedagogik hamda ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlarning oldini olish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish va ruhiy barqarorlikni ta’minlash kabi bir qator omillar bilan chambarchas bog‘liq. Mazkur jarayonda ta’lim muassasalari, xususan, umumta’lim maktablari va oliy ta’lim tashkilotlarida o‘qitiladigan jismoniy tarbiya fanining o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchi va talabalarning jismoniy rivojlanishi, harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, kuch va muvozanat kabi jismoniy sifatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya jarayonini faqatgina mashqlar bajarish yoki sport natijalariga erishish bilan cheklab qo‘yish maqsadga muvofiq emas. Mazkur fan mazmuniga milliy qadriyatlar, xalq pedagogikasi, tarixiy tajriba va ma’naviy tarbiya elementlarini uyg‘unlashtirish yoshlarning har tomonlama kamol topishiga zamin yaratadi. Ayniqsa, milliy sport turlari va xalq harakatli o‘yinlaridan foydalanish orqali o‘quvchilarda sog‘lom hayot tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, ularning milliy o‘zligini anglashini rivojlantirish hamda jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishini oshirish mumkin.

O‘zbek xalqining ko‘p asrlik tarixiy tajribasi davomida shakllangan kurash, ko‘pkari, chavgon, chillak, oq suyak va boshqa milliy o‘yinlar nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki yosh avlodni mardlik, jasorat, halollik, sabr-toqat, o‘zaro hurmat va jamoaviy hamkorlik ruhida tarbiyalashning muhim vositasi sifatida ham namoyon bo‘ladi. Ushbu sport turlari va o‘yinlarga oid atamalar xalqning tarixiy xotirasi, turmush tarzi, dunyoqarashi hamda ma’naviy qadriyatlarini o‘zida mujassam etadi. Shu sababli milliy sport terminologiyasini o‘rganish va uni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida to‘g‘ri qo‘llash nafaqat sportga oid bilimlarni o‘zlashtirish, balki ona tiliga hurmat, milliy madaniyatga daxldorlik va tarixiy merosga e’tibor tuyg‘ularini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Milliy sport terminologiyasi deganda muayyan xalqning sport turlari, jismoniy mashqlari, harakat usullari, musobaqa qoidalari, hakamlik faoliyati va sport an’analariga oid tushunchalarni ifodalovchi atamalar tizimi tushuniladi. Mazkur terminlar sport faoliyatining mazmunini aniq ifodalash, mashg‘ulotlarni tashkil etish, harakatlarni tushuntirish va sportchilar o‘rtasidagi muloqotni samarali yo‘lga qo‘yishda muhim ahamiyatga ega. Xususan, o‘zbek

kurashiga oid «halol», «ta’zim», «yonbosh», «chala» va boshqa atamalar nafaqat texnik harakatlar yoki musobaqa holatlarini ifodalaydi, balki halollik, hurmat, intizom va adolat kabi tarbiyaviy tushunchalarni ham anglatadi.

Shu nuqtayi nazardan, milliy sport terminologiyasining sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdagi rolini o‘rganish dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biridir. Chunki sportga oid milliy atamalarni dars jarayonida izchil tushuntirish o‘quvchilarning so‘z boyligini oshiradi, jismoniy tarbiya faniga oid bilimlarini mustahkamlaydi va milliy qadriyatlarga asoslangan tarbiyaviy muhitni shakllantiradi. Bunda terminlarni shunchaki yod oldirish emas, balki ularning ma’nosi, kelib chiqishi, amaliy qo‘llanishi va tarbiyaviy mazmunini ochib berish muhim hisoblanadi.

Mazkur tezisning maqsadi jismoniy tarbiya fanlarini o‘qitish jarayonida milliy sport terminologiyasining sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yoshlarning jismoniy faolligini rag‘batlantirish, milliy qadriyatlarga hurmatini oshirish va ma’naviy-axloqiy tarbiyasini rivojlantirishdagi ahamiyatini yoritishdan iborat. Ushbu maqsad doirasida milliy sport turlari va xalq o‘yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlarini tahlil qilish, sport terminlarining ta’lim jarayonidagi vazifalarini aniqlash hamda ularni dars mashg‘ulotlariga samarali tatbiq etish bo‘yicha takliflar ishlab chiqish ko‘zda tutiladi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, milliy sport atamalaridan maqsadli foydalanish orqali jismoniy tarbiya darslarini mazmunan boyitish, o‘quvchilarda sportga nisbatan barqaror qiziqish uyg‘otish, sog‘lom turmush tarzining ijtimoiy va ma’naviy ahamiyatini anglatish mumkin. Shu bilan birga, milliy terminologiyani ta’lim jarayonida izchil qo‘llash o‘zbek tilining sport sohasidagi imkoniyatlarini namoyon etish va milliy madaniy merosni kelajak avlodga yetkazishga yordam beradi.

Asosiy qism. O‘zbek xalqi asrlarga tutash boy tarixiy o‘tmishga, o‘zining turmush tarzi, falsafasi va milliy mentalitetiga mos ravishda shakllangan o‘ziga xos jismoniy tarbiya an’analariga ega. Tarixan ajdodlarimiz harbiy mahoratni oshirish, jismoniy chidamlilikni chiniqtirish va jamoaviy birdamlikni shakllantirishda xalq o‘yinlaridan eng asosiy pedagogik vosita sifatida foydalanib kelishgan. Bugungi kunda darsliklar va amaliyot dasturlaridan joy olgan «Kurash», «Ko‘pkari», «Chavgon», «Chillak», «Oq suyak», «Kim oladi-yo, kim beradi-yo» kabi milliy o‘yinlarimiz shunchaki vaqtni mazmunli o‘tkazishga qaratilgan oddiy ko‘ngilochar mashg‘ulot yoki quvnoq estafeta emas. Ularning zamirida chuqur ijtimoiy-psixologik tizim yotadi. Bu o‘yinlar o‘sib kelayotgan yosh avlodni mardlik, jasorat, epchillik, strategik fikrlash va matonatga o‘rgatuvchi, ularni hayot qiyinchiliklariga ruhan va jismonan tayyorlovchi qudratli etnopedagogik vositadir.

Umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida ushbu milliy harakatli va sport o‘yinlarining maqsadli, tizimli ravishda qo‘llanilishi o‘quvchilarning faqat mushak tizimini rivojlantirib qolmay, balki ularning ruhiyatida milliy g‘urur, vatanparvarlik va o‘zlikni anglash tuyg‘ularini ham mustahkamlashga yordam beradi. O‘quvchi o‘yin qoidalarini va unga xos terminlarni o‘zbek tilida o‘rganar ekan, o‘zini shu zaminning, shu madaniyatning bevosita vorisi va davomchisi sifatida his eta boshlaydi. Bu esa ta’lim va tarbiyaning uzviyligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Ushbu yo‘nalishdagi e’tiborga molik hodisalardan biri – o‘zbek milliy kurashining xalqaro miqyosda ommalashuvidir. Kurashning xalqaro sport turi sifatida rivojlanishi bilan uning o‘ziga xos atamalari ham kengroq tanila boshladi. «Halol», «ta’zim», «yonbosh» va «chala» kabi terminlar musobaqa jarayonida muayyan harakatlar yoki hakamlik qarorlarini

ifodalash bilan birga, milliy sport madaniyatining o‘ziga xosligini ham namoyon etadi. Ushbu atamalarni jismoniy tarbiya darslarida izohlash orqali o‘quvchilarga sport terminlarining mazmuni, ularning amaliy vazifasi va tarbiyaviy mohiyatini tushuntirish mumkin.

Milliy sport terminologiyasining ta’limiy imkoniyatlari shundan iboratki, u o‘quvchilarning jismoniy harakatlar haqidagi tasavvurlarini aniqlashtiradi, sport qoidalarini tushunishni osonlashtiradi va fanlararo integratsiyani kuchaytiradi. Masalan, kurashga oid terminlarni o‘rganish jarayonida o‘quvchilar jismoniy tarbiya bilan bir qatorda ona tili, tarix va ma’naviyatga doir bilimlarini ham boyitadilar. Shu tariqa milliy sport atamalari sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish bilan birga, yoshlarning nutqiy faolligi va madaniy dunyoqarashini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni yoshlar o‘rtasida keng targ‘ib etish jarayoni jismoniy mashqlarni bajarish, sport musobaqalarida qatnashish yoki jismoniy ko‘rsatkichlarni yaxshilash bilangina cheklanmaydi. Bu jarayon insonning jismoniy salomatligi bilan bir qatorda uning ma’naviy dunyosi, axloqiy qarashlari, milliy o‘zligini anglashi va jamiyat oldidagi mas’uliyatini ham rivojlantirishni talab etadi. Shu jihatdan milliy sport turlari, xalq harakatli o‘yinlari va ularga oid terminologiya sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning muhim pedagogik hamda madaniy vositalaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Milliy sport terminologiyasi xalqimizning tarixiy tajribasi, jismoniy tarbiya an’analari, ma’naviy qadriyatlari va dunyoqarashini aks ettiruvchi til boyligidir. Kurashga oid «halol», «ta’zim», «yonbosh», «chala» kabi atamalar sport jarayonining mazmunini ifodalash bilan birga, o‘quvchilarda halollik, hurmat, intizom, adolat va o‘zaro mas’uliyat kabi fazilatlarni shakllantirish uchun ham tarbiyaviy imkoniyat yaratadi. Xalq o‘yinlariga xos terminlarni o‘rganish esa yoshlarning milliy merosga qiziqishini oshirib, ularni ajdodlar tajribasini qadrlashga undaydi.

Jismoniy tarbiya fanlarini o‘qitishda milliy sport terminlaridan maqsadli foydalanish o‘quvchilarning sportga oid bilimlarini mustahkamlash, harakatlarni to‘g‘ri tushunish, mashg‘ulot qoidalariga rioya qilish va jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, terminlarning lug‘aviy ma’nosi, sportdagi vazifasi, tarixiy kelib chiqishi va tarbiyaviy mazmunini izohlash ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Bunday yondashuv o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki nutqiy, ma’naviy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Milliy sport terminologiyasining yana bir muhim jihati uning o‘zbek tilining imkoniyatlarini namoyon etishdagi o‘rnidir. Milliy sport atamalarini o‘quv va uslubiy materiallarda izchil qo‘llash, ularning ma’nosini aniq belgilash va to‘g‘ri ishlatilishini ta’minlash o‘zbek tilining sport sohasidagi mavqeini mustahkamlashga xizmat qiladi. O‘zbek kurashining xalqaro miqyosda ommalashuvi esa milliy sport madaniyati va unga tegishli terminlarning boshqa xalqlar orasida tanilishiga imkon yaratadi. Biroq bu jarayonda atamalarning xalqaro qo‘llanish darajasini aniq manbalar asosida yoritish va ularning ma’nosini ilmiy jihatdan to‘g‘ri izohlash muhimdir.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, jismoniy tarbiya fanlari doirasida milliy sport terminologiyasidan foydalanishni yanada takomillashtirish maqsadida quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

1. **O‘quv-uslubiy materiallarni boyitish.** Jismoniy tarbiya darsliklari, metodik qo‘llanmalar va o‘quv dasturlarida milliy sport turlari hamda xalq harakatli o‘yinlariga oid terminlarga kengroq o‘rin ajratish lozim.
2. **Milliy sport atamalarining izohli lug‘atini yaratish.** Kurash, ko‘pkari, chavgon va boshqa milliy sport turlariga tegishli atamalarning ma’nosi, qo‘llanish sohasi va tarbiyaviy ahamiyatini yorituvchi izohli lug‘atlar ishlab chiqish maqsadga muvofiq.
3. **Darslarda interfaol metodlardan foydalanish.** Sport terminlariga oid savol-javoblar, guruhli topshiriqlar, musobaqa vaziyatlarini tahlil qilish va amaliy namoyishlar orqali o‘quvchilarning mavzuga qiziqishini oshirish mumkin.
4. **Fanlararo hamkorlikni rivojlantirish.** Jismoniy tarbiya, ona tili, adabiyot va tarix fanlari o‘qituvchilari hamkorligida milliy sport atamalarining lingvistik, tarixiy va tarbiyaviy jihatlarini o‘rganishga qaratilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish foydali hisoblanadi.
5. **Milliy qadriyatlar va sog‘lom turmush tarzini uyg‘un targ‘ib qilish.** Milliy sport bayramlari, xalq o‘yinlari festivallari, sport musobaqalari va ma’rifiy tadbirlar orqali yoshlarning jismoniy faolligini oshirish hamda milliy merosga hurmatini kuchaytirish zarur.
6. **Natijalarni ilmiy-pedagogik jihatdan baholash.** Milliy sport terminologiyasidan foydalanishning o‘quvchilar qiziqishi, bilim darajasi, jismoniy faolligi va milliy qadriyatlarga munosabatiga ta’sirini kuzatish, so‘rovnoma va pedagogik tajribalar orqali o‘rganish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, milliy sport terminologiyasi jismoniy tarbiya fanlarining mazmunini boyituvchi, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga ko‘maklashuvchi va yosh avlodni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim vositadir. Undan tizimli, ilmiy asoslangan va pedagogik maqsadga muvofiq foydalanish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ta’limiy hamda tarbiyaviy samaradorligini oshirish imkonini beradi. Eng muhimi, yoshlar sport bilan shug‘ullanish orqali nafaqat sog‘lom va chiniqqan bo‘lib voyaga yetishlari, balki ona tili, milliy madaniyati va tarixiy merosini chuqur anglaydigan, o‘z qadriyatlarini qadrlaydigan barkamol shaxslar sifatida shakllanishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘zDJTI, 2019.
2. Yusupov K. *Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi*. – Toshkent: Sharq, 2021.
3. Usmonova M. Milliy harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarning nutqiy faolligini oshirish // *Sport va ta’lim*. – 2024. – № 2
4. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394-son. – Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi: https://lex.uz/docs/2742233.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. – 2017-yil 2-oktabr, PQ-3306-son. – https://lex.uz.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni. – 2018-yil 5-mart, PF-5368-son. – https://lex.uz.
7. UNESCO. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. – Paris: UNESCO, 2015.

8. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. – Geneva: WHO, 2020.

9. International Kurash Association. *Kurash International Rules and Regulations*. – Xalqaro kurash qoidalari va me’yoriy hujjatlari. – Rasmiy manba: https://kurash-ika.org.

10. O‘zbekiston Respublikasi. *Ta’lim to‘g‘risida*gi Qonun. – 2020-yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son. – https://lex.uz/docs/5013007.

UDK: 378.015.31:613.9

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

S.K.Saparniyazov[1], A.D.Beknazarova[2]

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) - O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti, [2]O‘zDJTSU Nukus filiali talabasi

Email: ssaparniyazov1972@gmail.com

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom turmush madaniyati, talabalar, pedagogik asoslar, jismoniy faollik, salomatlik, jismoniy tarbiya, sog‘lom xulq-atvor.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни, студенты, педагогические основы, физическая активность, здоровье, физическое воспитание, здоровое поведение.*

Keywords: *healthy lifestyle, healthy lifestyle culture, students, pedagogical foundations, physical activity, health, physical education, healthy behavior.*

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarziga amal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish va jismoniy faolligini oshirish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar uchun sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki talabalik davrida o‘quv va mustaqil ta’lim yuklamalarining ortishi, uzoq vaqt davomida kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish, jismoniy faollikning kamayishi hamda kun tartibining to‘g‘ri tashkil etilmasligi sog‘lom hayot tarziga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Sog‘lom turmush madaniyati insonning o‘z salomatligiga ongli va mas’uliyatli munosabatini, muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishini, ratsional ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, yetarli dam olish va shaxsiy gigiyena talablarini bajarish kabi ko‘nikmalarni o‘z ichiga oladi. Talabalarda bunday madaniyatni shakllantirish faqatgina jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari doirasida emas, balki butun ta’lim-tarbiya jarayonida izchil amalga oshirilishi lozim. Bunda pedagogning shaxsiy namunasi, tushuntirish, rag‘batlantirish, amaliy mashg‘ulotlar, mustaqil faoliyatni tashkil etish va muntazam monitoring kabi pedagogik vositalar muhim o‘rin tutadi.

Oliy ta’lim jarayonida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning samaradorligi, avvalo, talabaning sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan munosabati va ichki motivatsiyasiga bog‘liq. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini talabalarning qiziqishlari va individual imkoniyatlariga mos tashkil etish, ularga sog‘lom turmush tarzining afzalliklarini amaliy jihatdan namoyish etish va muntazam jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirish muhimdir. Harakatli o‘yinlar, sport mashg‘ulotlari, mustaqil jismoniy mashqlar, sog‘lomlashtiruvchi tadbirlar va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish ushbu jarayonning pedagogik imkoniyatlarini kengaytiradi.

Talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish ularning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda psixologik barqarorligi, mehnat va o‘qish qobiliyati, ijtimoiy faolligi hamda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Sog‘lom turmush tarziga ongli ravishda amal qiladigan talaba o‘z kun tartibini rejalashtirish, jismoniy yuklamani nazorat qilish va salomatligi uchun mas’uliyatni his qilish kabi muhim kompetensiyalarga ega bo‘ladi.

Mazkur muammoni pedagogik jihatdan o‘rganish talabalarning sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash, samarali pedagogik usullarni ishlab chiqish va ularni oliy ta’lim amaliyotiga joriy etish zaruratini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport faoliyatini sog‘lomlashtiruvchi ta’lim-tarbiya bilan uyg‘unlashtirish talabalarning sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan barqaror munosabatini shakllantirish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi – talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslarini aniqlash, samarali pedagogik vosita va usullarni ishlab chiqish hamda ularning talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabati va jismoniy faolligiga ta’sirini baholashdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslarini aniqlash hamda taklif etilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini baholash maqsadida pedagogik tajriba asosida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 40 nafar talaba ishtirok etdi. Ishtirokchilar teng miqdorda tajriba guruhi (20 nafar) va nazorat guruhi (20 nafar)ga ajratildi. Tadqiqot 8 hafta davomida amalga oshirildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida talabalarning sog‘lom turmush madaniyati va jismoniy faollik darajasi o‘rganildi. Bunda anketa-so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv, suhbat va pedagogik testlash usullaridan foydalanildi. So‘rovnoma orqali talabalarning kun tartibiga rioya qilishi, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish chastotasi, ovqatlanish madaniyati, shaxsiy gigiyena, dam olish va uyqu tartibi hamda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabati aniqlandi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun 30 metrga yugurish, 4×9 metrga mokisimon yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 1 daqiqa davomida gavdani ko‘tarish va 1000 metrga yugurish testlaridan foydalanildi. Shuningdek, kundalik jismoniy faollikni aniqlash maqsadida kunlik qadamlar soni va faol harakatga sarflangan vaqt qayd etildi. Mazkur ko‘rsatkichlar tadqiqot boshida va 8 haftalik tajriba yakunida qayta o‘lchandi.

Tajriba guruhida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga qaratilgan kompleks pedagogik yondashuv qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar davomida talabalarga jismoniy faollikning salomatlik uchun ahamiyati, ratsional ovqatlanish, kun tartibi, faol dam olish va shaxsiy gigiyena bo‘yicha qisqa nazariy ma’lumotlar berildi. Nazariy bilimlar amaliy jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlashtirildi. Talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklama bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Tajriba guruhida haftasiga 3 marotaba, har biri 50–60 daqiqa davom etadigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari tashkil etildi. Mashg‘ulotlarning tayyorlov qismida 10–15 daqiqa davomida yengil yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarildi. Asosiy qismda 30–35 daqiqa davomida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o‘yinlar hamda aylanma mashg‘ulotlardan foydalanildi. Yakuniy qismda 5–10 daqiqa davomida tiklanish, nafas olish va cho‘zilish mashqlari bajarildi.

Talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiyasini oshirish uchun individual maqsad belgilash, o‘z-o‘zini nazorat qilish, rag‘batlantirish, guruhli topshiriqlar va mini-musobaqalar tashkil etildi. Talabalarga kundalik qadamlar soni va jismoniy faollik vaqtini mustaqil qayd etish topshirildi. Haftalik natijalar tahlil qilinib, talabalarga individual tavsiyalar berildi. Bu yondashuv ularda o‘z salomatligi uchun shaxsiy mas’uliyatni oshirishga xizmat qildi.

Nazorat guruhida esa oliy ta’lim muassasasida amalda qo‘llanilayotgan an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari asosida ish olib borildi. Mazkur guruhda maxsus ishlab chiqilgan kompleks pedagogik dastur va individual monitoring tizimi muntazam ravishda qo‘llanilmadi. Bu tajriba yakunida ikki guruh natijalarini taqqoslash orqali taklif etilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot davomida olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi. Bunda o‘rtacha arifmetik qiymat (M), standart og‘ish (SD), absolyut va nisbiy o‘zgarishlar hamda foiz ko‘rsatkichlari hisoblandi. Tajriba boshidagi va yakunidagi natijalar o‘zaro taqqoslanib, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

Shunday qilib, tadqiqot metodikasi sog‘lom turmush madaniyatining bilim, munosabat va amaliy xulq-atvor komponentlarini birgalikda shakllantirishga yo‘naltirildi. Jismoniy mashqlarni nazariy tushuntirish, individual yondashuv, muntazam monitoring, motivatsion rag‘batlantirish va mustaqil jismoniy faoliyatni uyg‘unlashtirish asosiy pedagogik ta’sir vositalari sifatida belgilandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 8 haftalik pedagogik tajriba yakunida talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligi baholandi. Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarining sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faolligi va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bir-biriga yaqin bo‘ldi. Tajriba davomida tajriba guruhida jismoniy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda sog‘lom ovqatlanish, kun tartibi, faol dam olish, shaxsiy gigiyena va o‘z-o‘zini nazorat qilish bo‘yicha pedagogik yondashuvlar muntazam qo‘llanildi.

Tadqiqot yakunida talabalarning sog‘lom turmush madaniyatining asosiy komponentlari bo‘yicha o‘zgarishlar quyidagicha qayd etildi.

1-jadval. Talabalarning sog‘lom turmush madaniyati ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi dastlab	Tajriba guruhi yakuniy	O‘zgarish, %	Nazorat guruhi dastlab	Nazorat guruhi yakuniy
Muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga amal qilish, %	52	86	65,4	54	68
Kun tartibiga rioya qilish, %	58	82	41,4	57	68
Sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, %	61	84	37,7	60	69

Faol dam olishga ajratilgan vaqt, daqiqa/kun	32	51	59,4	33	40
Shaxsiy gigiyena talablariga rioya qilish, %	72	91	26,4	71	78
Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilim darajasi, %	63	89	41,3	62	72

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida sog‘lom turmush madaniyatining barcha asosiy ko‘rsatkichlari bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatildi. Eng katta o‘zgarish muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga amal qilish ko‘rsatkichida qayd etildi: dastlabki 52% dan tajriba yakunida 86% gacha oshdi. Bu 34 foiz punktlik o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 54% dan 68% gacha oshib, 14 foiz punktlik o‘zgarish bilan cheklandi.

Faol dam olishga ajratilgan vaqt tajriba guruhida kuniga 32 daqiqadan 51 daqiqagacha oshdi. Natijada ushbu ko‘rsatkichning nisbiy o‘sishi 59,4% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa faol dam olish vaqti 33 daqiqadan 40 daqiqagacha oshdi. Mazkur natija talabalarga faol dam olishning ahamiyatini tushuntirish va ularni mustaqil jismoniy faoliyatga jalb etish samarali pedagogik vosita ekanligini ko‘rsatadi.

Tajriba guruhida kun tartibiga rioya qilish darajasi 58% dan 82% gacha, sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish 61% dan 84% gacha oshdi. Shaxsiy gigiyena talablariga rioya qilish ko‘rsatkichi esa 72% dan 91% gacha yaxshilandi. Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilim darajasi 63% dan 89% gacha ko‘tarildi. Bu natijalar nazariy tushuntirish va amaliy faoliyatni uyg‘unlashtirish talabalarning sog‘lom turmush haqidagi bilimlarini kundalik xulq-atvoriga tatbiq etishiga yordam berganini ko‘rsatadi.

Tajriba jarayonida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ham qayta baholandi.

2-jadval. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Testlar	Guruh	Dastlabki natija (M±SD)	Yakuniy natija (M±SD)	Yaxshilanish
30 m yugurish, soniya	Tajriba	5,42±0,31	5,08±0,27	6,27%
	Nazorat	5,39±0,29	5,29±0,28	1,86%
4×9 m mokisimon yugurish, soniya	Tajriba	10,21±0,42	9,54±0,36	6,56%
	Nazorat	10,18±0,39	9,96±0,37	2,16%
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	Tajriba	178±11,4	193±10,8	8,43%
	Nazorat	180±10,9	186±10,7	3,33%
Gavdani ko‘tarish, marta	Tajriba	24±3,1	31±3,4	29,17%
	Nazorat	25±3,0	28±3,2	12,00%
1000 m yugurish, daqiqa	Tajriba	5:12±0:21	4:48±0:18	7,69%
	Nazorat	5:10±0:20	5:01±0:19	2,90%

Jismoniy tayyorgarlik natijalarining tahlili ham tajriba guruhida yuqori ijobiy dinamika mavjudligini ko‘rsatdi. Xususan, 30 metrga yugurish natijasi 5,42 soniyadan 5,08 soniyagacha yaxshilandi. 4×9 metrga mokisimon yugurish natijasi 10,21 soniyadan 9,54 soniyagacha qisqardi. Joyidan uzunlikka sakrash natijasi 178 sm dan 193 sm gacha, gavdani ko‘tarish natijasi esa 24 martadan 31 martagacha oshdi. 1000 metrga yugurish vaqti 5 daqiqa 12 soniyadan 4 daqiqa 48 soniyagacha qisqardi.

Mazkur o‘zgarishlarni tajriba guruhida qo‘llanilgan pedagogik yondashuvlarning kompleksligi bilan izohlash mumkin. Talabalarga sog‘lom turmush tarzining nazariy asoslarini berish bilan birga ularni amaliy jismoniy faoliyatga jalb qilish, individual maqsadlarni belgilash, natijalarni monitoring qilish va muntazam rag‘batlantirish ularning faol ishtirokini ta’minladi.

Ayniqsa, individual yondashuv talabalarning jismoniy imkoniyatlari va qiziqishlarini hisobga olish imkonini berdi. Jismoniy tayyorgarligi nisbatan past bo‘lgan talabalar uchun yuklama bosqichma-bosqich oshirildi, yuqori tayyorgarlikka ega talabalar uchun esa murakkabroq mashqlar berildi. Natijada mashg‘ulotlarda ortiqcha yuklama berish xavfi kamayib, talabalarning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi oshdi.

Motivatsion pedagogik usullar ham muhim natija berdi. Mini-musobaqalar, guruhli topshiriqlar, individual natijalarni qayd etish va rag‘batlantirish talabalarning mashg‘ulotlarda faol qatnashishiga yordam berdi. Talabalarning o‘z natijalarini muntazam kuzatib borishi ularda sog‘lom turmush tarziga nisbatan shaxsiy mas’uliyatni shakllantirdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish faqat jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish bilan cheklanmasligi kerak. Ushbu jarayonda jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, kun tartibi, faol dam olish, gigiyena va o‘z-o‘zini nazorat qilish elementlari o‘zaro bog‘liq holda olib borilganda yuqoriroq natijaga erishish mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalari talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish jarayonida jismoniy tarbiya va pedagogik ta’sir vositalarini kompleks qo‘llash samarali ekanligini ko‘rsatdi. 8 haftalik pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida sog‘lom turmush tarziga oid nazariy bilimlarni amaliy jismoniy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish, individual yondashuv, motivatsion rag‘batlantirish, muntazam monitoring va mustaqil faoliyatni tashkil etishga alohida e’tibor qaratildi.

Tajriba yakunida tajriba guruhida muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga amal qilish ko‘rsatkichi 52% dan 86% gacha, kun tartibiga rioya qilish 58% dan 82% gacha, sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish 61% dan 84% gacha, sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilim darajasi esa 63% dan 89% gacha oshdi. Shuningdek, faol dam olishga ajratiladigan vaqtning 32 daqiqadan 51 daqiqagacha ko‘payishi talabalarning kundalik hayotida jismoniy faollikning ortganligini ko‘rsatdi.

Jismoniy tayyorgarlik natijalarida ham ijobiy dinamika kuzatildi. Tajriba guruhida 30 metrga yugurish, 4×9 metrga mokisimon yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, gavdani ko‘tarish va 1000 metrga yugurish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada yaxshilandi. Ayniqsa, gavdani ko‘tarish natijasining 24 martadan 31 martagacha oshishi talabalarning kuch sifatini rivojlantirishda qo‘llanilgan mashqlar samarali bo‘lganini ko‘rsatdi.

Tadqiqot asosida talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish uchun jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, kun tartibi, faol dam olish, shaxsiy gigiyena va o‘z-o‘zini nazorat qilish yo‘nalishlarini yagona pedagogik tizim asosida tashkil etish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Bunda pedagogning muntazam maslahat va rag‘batlantirishi, talabaning

individual imkoniyatlarini hisobga olish hamda o‘z natijalarini mustaqil monitoring qilishi muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga qaratilgan kompleks pedagogik yondashuv talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ongli munosabatini, jismoniy faolligini va jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli mazkur yondashuvlarni oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya va tarbiyaviy jarayonlariga tizimli ravishda joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. – 104 p.

2. World Health Organization. Global Status Report on Physical Activity 2022. Geneva: World Health Organization, 2022. – 112 p.

3. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – Vol. 54, No. 24. – P. 1451–1462.

4. Warburton D.E.R., Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews // Current Opinion in Cardiology. – 2017. – Vol. 32, No. 5. – P. 541–556.

5. Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality // Psychology of Sport and Exercise. – 2019. – Vol. 42. – P. 146–155.

6. Bauman A.E., Reis R.S., Sallis J.F., et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? // The Lancet. – 2012. – Vol. 380, No. 9838. – P. 258–271.

SHAXMAT SPORTÍNDA STRATEGIYALÍQ OYLAW HÁM QARAR QABÍL ETIW SHEBERLIGIN RAWAJLANDÍRÍW

Erejepov Islam Yusupovich
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filiali
Dene tarbiyası teoriyasi, gumanitar hám tabiyiy pánler kafedrasi oqıtıwshısı.
erejepovislam09@mail.com
Ómirzakova Farida Jollıbaevna
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filiali student

Tayanısh sózler: *shaxmat, strategiyalıq oylaw, qarar qabıl etiw, taktikalıq analiz, poziciyalıq bahalaw, logikalıq oylaw, rejelestiriw, sportshı tayarlıǵı.*

Ключевые слова: *шахматы, стратегическое мышление, принятие решений, тактический анализ, позиционная оценка, логическое мышление, планирование, подготовка спортсменов.*

Keywords: *chess, strategic thinking, decision-making, tactical analysis, positional evaluation, logical thinking, planning, athlete training.*

Kirisiw. Házirgi dáwirde sportshılardı tayarlawda tek fizikalıq tayarlıq emes, al intellektual hám psixologiyalıq qábiletlerdi rawajlandırıw da áhmiyetli orın iyeleydi. Shaxmat sportı sportshıdan tereń oylawdı, jaǵdaydı analizlewdi, birneshe múmkin bolǵan háreketlerdi salıstırıwdı hám olardıń nátiyjelerin aldın ala boljawdı talap etetuǵın intellektual sport túri bolıp

esaplanadı. Shaxmatshı hár bir júris aldınan taxtadaǵı jaǵdaydı bahalap, óziniń hám qarsılasınıń múmkin bolǵan háreketlerin esapqa alıwı kerek.

Shaxmatta strategiyalıq oylaw dep oyınnıń ulıwma maqsetin belgilew, poziciyanıń ózgesheliklerin esapqa alıw hám sol maqsetke erisiw ushın izbe-iz rejelestirilgen háreketlerdi tańlaw qábiletine aytıladı. Al qarar qabıl etiw sheberligi bolsa, birneshe variant ishinen eń qolaylısın tańlaw, onıń unamlı hám unamsız táreplerin bahalaw menen baylanıslı.

Burgoyne hám birgeliktegi izertlewshilerdiń shaxmat sheberligi menen kognitivlik qábiletler arasındaǵı baylanısqa arnalǵan meta-analizinde shaxmat sheberligi menen logikalıq oylaw, qısqa múddetli este saqlaw hám maǵlıwmatlardı qayta islew tezligi arasında unamlı baylanıs bar ekenligi anıqlanǵan [1]. Biraq bul nátiyje shaxmat penen shuǵıllanıw atalǵan qábiletlerdiń bárin óz-ózinen rawajlandıradı degen juwmaqtı bildirmeydi. Sonlıqtan shaxmat táliminde strategiyalıq oylawdı arnawlı tapsırmalar hám analiz arqalı rawajlandırıw áhmiyetli.

Izertlew maqseti

Izertlewdiń maqseti — shaxmat sportında strategiyalıq oylaw hám qarar qabıl etiw sheberliginiń teoriyalıq tiykarların úyreniw, olardı rawajlandırıwdıń nátiyjeli usılların anıqlaw hám ámeliy shaxmat jaǵdayları tiykarında usınıslar islep shıǵıw.

Bul maqsetke erisiw ushın tómendegi wazıypalar belgilenedi:

– strategiyalıq oylaw hám qarar qabıl etiw túsinikleriniń mazmunın ashıp beriw;

– shaxmat poziciyasın analizlewdiń tiykarǵı usılların úyreniw;

– shaxmatshınıń variantlardı salıstırıw hám qarsılastıń juwabın boljaw qábiletleriniń áhmiyetin kórsetiw;

– ámeliy mısallar arqalı durıs qarar qabıl etiwdiń izbe-izligin túsindiriw;

– shaxmat shınıǵıwlarında qollanıwǵa bolatuǵın usınıslardı islep shıǵıw.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları

Izertlewde ilimiy ádebiyatlardı úyreniw, salıstırmalı analiz, shaxmat poziciyaların logikalıq bahalaw hám ámeliy mısallardı talqılaw usıllarınan paydalanıldı. Shaxmat sheberligi hám kognitivlik qábiletler haqqındaǵı ilimiy izertlewler, tájiriybeli shaxmatshılardıń qarar qabıl etiw mexanizmleri hám Xalıqaralıq shaxmat federaciyasınıń shaxmat tálimine tiyisli materialları teoriyalıq derekler sıpatında qarastırıldı.

Shaxmatta qarar qabıl etiwdi úyreniwde tek júristiń durıs yamasa nadurıs ekenligin anıqlaw jetkilikli emes. Sonıń menen birge, shaxmatshınıń qanday variantlardı qarastırǵanı, qaysı qáwiplerdi bayqaǵanı hám ne sebepten belgili bir júristi tańlaǵanı da analizleniwi kerek.

Izertlew nátiyjeleri hám olardı talqılaw

1. Shaxmatta strategiyalıq oylawdıń mazmunı

Strategiyalıq oylaw shaxmat oyınındaǵı ulıwma rejeni islep shıǵıw hám onı oyın jaǵdayına sáykes ámelge asırıwdı bildiredi. Strategiya taktikalıq júrislerden parıqlanadı. Strategiya uzaq múddetli maqsetlerge, mısalı, oraydı iyelew, figuralardı belsendi jaylastırıw, patshanıń qáwipsizligin támiyinlew yamasa ázzi pionlardı nıshanǵa alıwǵa baǵdarlanadı. Taktika bolsa, belgili bir kombinaciya yamasa májbúriy júrisler arqalı materiallıq yamasa poziciyalıq ústinlikke erisiwge járdem beredi.

Strategiyalıq oylawdıń tiykarǵı quramlıq bóleklerine tómendegiler kiredi.

Birinshiden, **poziciyanı bahalaw**. Shaxmatshı figuralardıń jaylasıwın, patshanıń qáwipsizligin, pionlar dúzilisin, orayǵa baqlawdı hám ashıq vertikallardı esapqa alıwı kerek.

Ekinshiden, **maqsetti belgilew**. Poziciya analizlengen soń, shaxmatshı ózine qolaylı rejenı tańlaydı. Mısalı, ázzi pionǵa húјim jasaw, figuranı belsendi maydanǵa kóshiriw yamasa qarsılastıń patshasına qısım jasaw.

Úshinshiden, **variantlardı esaplaw**. Hár bir júristiń artınan qarsılas qanday juwap beriwi múmkin ekenligi qarastırıladı. Bul qáte júrislerdiń aldın alıwǵa hám qolaylı imkaniyatlardı paydalanıwǵa járdem beredi.

Tórtinshiden, **qarardı tekseriw**. Júris tańlanǵannan keyin, onıń taktikalıq qáwipsizligi, qarsılastıń juwap húјimi hám keyingi rejenı ámelge asırıw imkaniyatı qayta bahalanadı.

Moxley hám birgeliktegi avtorlardıń izertlewi tájiriybeli shaxmatshılardıń taktikalıq máselelerdi sheshiwinde tez intuitivlik bahalaw menen birge, áste hám sanalı analizdiń de áhmiyetin kórsetedi [2]. Demek, joqarı dárejedegi qarar qabıl etiw tek birinshi kóringen júristi tańlaw emes, al zárúr bolǵan jaǵdayda variantlardı tereń tekseriwdi de talap etedi.

2. Qarar qabıl etiw sheberligin rawajlandırıw usılları

Shaxmatshınıń qarar qabıl etiw sheberligin rawajlandırıw ushın shınıǵıw procesi izbe-izlik penen shólkemlestiriliwi kerek.

Poziciyalıq analiz usılı. Shaxmatshıǵa oyın ortasındaǵı belgili bir poziciya berilip, onnan eń qolaylı rejenı tabıw soraladı. Bunda tek júris emes, al onıń sebebi de túsindiriledi.

Variantlardı salıstırıw usılı. Bir poziciyada eki yamasa úsh múmkin bolǵan júris usınılıp, olardıń artıqmashılıqları hám kemshilikleri salıstırıladı. Bul shaxmatshınıń bir variantqa ǵana baylanıp qalmay, basqa imkaniyatlardı da kóriwine járdem beredi.

Qarsılastıń rejesin boljaw usılı. Hár bir júristen aldın «Qarsılasımnıń maqseti ne?», «Ol qanday qáwip tuwdırıwı múmkin?» degen sorawlarǵa juwap izlenedi. Bul qorǵanıw hám húјim arasındaǵı teńsalmaqlılıqtı saqlawǵa járdem beredi.

Óz oyının analizlew usılı. Partiya tamamlanǵannan keyin, shaxmatshı qáte júrislerin, ótkerip alǵan imkaniyatların hám durıs tańlawların qayta kórip shıǵadı. Kompyuter analizinen paydalanıw múmkin, biraq aldın ala óz betinshe analiz jasaw oylaw procesin túsiniw ushın paydalı.

Shınıǵıw nátiyjelerin jazıp barıw usılı. Shaxmatshı qaysı túrdegi poziciyalarda qáte jiberetuǵının belgileydi: mısalı, patshaǵa húјim waqtında, waqıt az qalǵanda yamasa materiallıq ústinlikti saqlawda. Bul keyingi shınıǵıwlardı jeke qıyınshılıqlarǵa sáykeslestiriwge múmkinshilik beredi.

3. Ámeliy mısal: materiallıq ústinlikti saqlaw

Shaxmat partiyasında aq taslar bir piyadan artıq materialǵa iye dep esaplayıq. Aq shaxmatshınıń aldında eki múmkinshilik bar: birinshisi — qarsılasqa tez húјim jasawǵa urınıw; ekinshisi — figuralardı qáwipsiz jaylastırıp, artıq materialdı saqlaw hám poziciyanı birte-birte jaqsılaw.

Bunday jaǵdayda shaxmatshı tómendegi analiz izbe-izligin qollanıwı múmkin:

1. Qarsılastıń patshasına tuwra qáwip bar-joǵın tekseriw.
2. Óz figuralarınıń qorǵanılmaǵan jaǵdayda qalmaǵanın anıqlaw.
3. Materiallıq ústinlikti joǵaltıwǵa alıp keliwi múmkin bolǵan taktikalıq variantlardı esaplaw.
4. Eger májbúriy jeńisli kombinaciya bolmasa, figuralardı jaqsı maydanlarǵa jaylastırıp, qáwipsiz rejenı tańlaw.

Mısalı, shaxmatshı qorǵanılmaǵan figuranı bayqamay, húјimge ótip ketse, qarsılas taktikalıq júris arqalı materialdı teńlestiriwi múmkin. Al júris aldınan qáwiplerdi tekseriw artıq

materialdı saqlawǵa járdem beredi. Bul mısal strategiyalıq qarardıń tek húјim jasawǵa emes, al poziciyanıń talaplarına sáykes háreket etiwge tiykarlanatuǵının kórsetedi.

4. Ámeliy mısal: qarsılastıń qáwpin aldın ala boljaw

Ekinshi jaǵdayda shaxmatshı qarsılasınıń keyingi júrisinde patshaǵına shax beriw yamasa qorǵanılmaǵan figuraga húјim jasaw imkaniyatı bar ekenin bayqaydı. Shaxmatshı tek óziniń rejesin dawam ettiriw menen sheklenbey, qarsılastıń qáwpin de bahalawı kerek.

Bunday jaǵdayda tómendegi sorawlar qoyıladı:

– Qarsılastıń keyingi júrisinen qanday qáwip payda boladı?

– Bul qáwipti júris penen toqtatıw múmkin be?

– Qáwipti toqtatıw menen birge óz poziciyamdı jaqsılawǵa bolama?

– Qarsılas meniń qorǵanıw júrisime qanday juwap beriwi múmkin?

Mısalı, shaxmatshı óziniń qorǵanılmaǵan atın qáwipke qoyıp, basqa bólimde húјim baslawdı rejelestirgen bolsın. Variantlardı esaplaw nátiyjesinde qarsılastıń atqa húјim jasap, onı utıp alıwı múmkin ekenligi anıqlansa, shaxmatshı aldın atın qáwipsiz maydanǵa kóshiriwi yamasa qáwipti kúshli taktikalıq júris penen qaytarıwı kerek. Bunda qarar tek bir júristiń unamlı tárepine emes, onıń keyingi júrislerge tásirine qarap qabıl etiledi.

Bul mısal shaxmatta aldın ala boljaw, qarsılastıń maqsetin túsiniw hám birneshe varianttı salıstırıw sheberliklerıniń bir-biri menen tıǵız baylanıslı ekenligin kórsetedi.

5. Strategiyalıq oylawdı rawajlandırıwda shınıǵıwshınıń roli

Shaxmat shınıǵıwshısı sportshıǵa tayın juwaptı beriw menen sheklenbewi kerek. Ol shaxmatshınıń óz betinshe oylawına, variantlardı tabıwına hám qabıl etken qararın dálillewine sharayat jaratıwı tiyis.

Shınıǵıw waqtında shaxmatshıǵa «Bul júristi ne ushın tańladıń?», «Qarsılasıńnıń eń kúshli juwabı qanday?», «Basqa qanday variantlar bar?» degen sorawlar beriliwi múmkin. Bunday tapsırmalar shaxmatshınıń qarar qabıl etiw procesin anıq túsindiriwine hám óz qátelerin tanıwına járdem beredi.

Shaxmat partiyaların analizlewde shınıǵıwshı aldın sportshınıń óz pikirin tıńlap, keyin ǵana kompyuter analizine múrájat etkeni maqul. Sebebi tayın juwaptı kóriw menen varianttı óz betinshe tabıw birdey oylaw tájiriybesin bermeydi.

Juwmaq. Shaxmat sportında strategiyalıq oylaw hám qarar qabıl etiw sheberligi sportshınıń oyın nátiyjesine tásir etetuǵın áhmiyetli qábiletler bolıp esaplanadı. Bul qábiletler poziciyanı durıs bahalaw, maqsetti belgilew, variantlardı salıstırıw, qarsılastıń rejesin boljaw hám qabıl etilgen qarardı tekseriw arqalı kórinedi.

Ilimiy derekler shaxmat sheberligi menen birqatar kognitivlik qábiletler arasında baylanıs bar ekenligin kórsetedi. Sonıń menen birge, bul baylanıstı shaxmat shınıǵıwlarınıń avtomat túrdegi nátiyjesi dep qaraw durıs emes. Sheberlikti rawajlandırıw ushın maqsetli shınıǵıw, poziciyalıq analiz, taktikalıq tapsırmalar hám óz partiyaların qayta úyreniw kerek.

Ámeliy mısallar shaxmatshınıń hár bir júristi tek sol waqıttaǵı paydasına qarap emes, al keyingi poziciyalıq nátiyjelerin esapqa alıp tańlawı tiyis ekenligin kórsetedi. Demek, strategiyalıq oylaw hám qarar qabıl etiw sheberligin izbe-iz rawajlandırıw shaxmatshınıń sanalı, juwapkershilikli hám nátiyjeli oyın alıp barıwına járdem beredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

1. Burgoyne, A. P., Sala, G., Gobet, F., Macnamara, B. N., Campitelli, G., Hambrick, D. Z. *The relationship between cognitive ability and chess skill: A comprehensive meta-analysis.* Intelligence, 2016, 59, 72–83. DOI: 10.1016/j.intell.2016.08.002.

2. Moxley, J. H., Ericsson, K. A., Charness, N., Krampe, R. T. *The role of intuition and deliberative thinking in experts' superior tactical decision-making.* Cognition, 2012, 124(1), 72–78. DOI: 10.1016/j.cognition.2012.03.005.

3. FIDE. *FIDE Laws of Chess, taking effect from 1 January 2023.* FIDE Handbook. https://handbook.fide.com/chapter/e012023

4. FIDE Chess in Education Commission. *Recommended Books and Educational Resources.* https://edu.fide.com/books

SPORTCHILARNING ENERGIYA VA OZIQ MODDALARGA BO‘LGAN EHTIYOJLARI

O‘*zDJTSU Nukus filialı “Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar” kafedrasi assistent oqituvchisi p.f.b.f.d.(PhD) G.Berdibayeva*

O‘zDJTSU Nukus filialı “Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar” kafedrasi v.v.b dotsent R.Kadirov

Kalit so‘zlar: *sportchilar ovqatlanishi, ratsional ovqatlanish, jismoniy ish qobiliyati, energiya sarfi, oziq moddalar, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar.*

Ключевые слова: *питание спортсменов, рациональное питание, физическая работоспособность, энергопотребление, питательные вещества, белки, жиры, углеводы, витамины.*

Keywords: *athletes' nutrition, rational nutrition, physical performance, energy expenditure, nutrients, proteins, fats, carbohydrates, vitamins.*

Sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish, sport natijalarini yaxshilash va salomatligini mustahkamlashda ratsional ovqatlanish muhim ahamiyatga ega. Sport mashg‘ulotlari davomida organizm ko‘p miqdorda energiya sarflaydi. Shu sababli sportchilarning kundalik ovqatlanishi ularning yoshi, jinsi, tana vazni, sport turi, mashg‘ulotlarning davomiyligi va jismoniy yuklama darajasiga mos bo‘lishi kerak. Energiya inson organizmida barcha hayotiy jarayonlarning amalga oshishi uchun zarur. Sportchilarda energiya mushaklarning qisqarishi, yurak-qon tomir tizimining faoliyati, nafas olish, tana haroratini saqlash va mashqlardan keyin organizmning tiklanishiga sarflanadi buning uchin kuydagi taloblarga amal qilish kerak.

Asosiy talablar:

- To‘laqonlilik (sportchi ratsioni katta jismoniy zo‘riqishlardan organizm talabini qondirish uchun yetarli miqdordagi barcha zaruriy oziq moddalarga ega bo‘lishi kerak).
- Mutanosiblik (oziq komponentlarining o‘zaro mutanosibligi).
- Ixchamlik (ovqat katta hajmga ega bolmasligi va me’dani shishirmasligi kerak).
- Yaxshi hazm bo‘lishi.
- Ta’mning yuqori sifati (yuqori sifatga ega ta’m).
- Ekologik xavfsizlik, doping va stimulyatorlarning bolmasligi

ASOSIY SPORT TURLARINING ENERGTYA SARFIGA BOGTJQLIGI

I.guruh – sezilarli jismoniy zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lmagan sport turlari.

Il.guruh – qisqa muddatli sezilarli jismoniy zo‘riqish bilan bog‘liq sport turlari.

Ill.guruh – jismoniy zoriqish hajmining kattaligi va o‘sib borishi bilan xarakterlanadigan sport turlari.

IV.guruh – uzoq va davomli jismoniy zoriqish bilan bogiq sport turlari.

V.guruh- sport turlari, faqat mashqlar va musobaqalar vaqtida nihoyatda kuchli zo‘riqish rejimi sharoitida.

Voyaga yetgan kishi uchun me’yoriy ovqatlanish formulasi (A. Pokrovskiy)

Oziqmoddalar	**Kundaliksarf (gr)**
Suv	17502200
Shundan	
- ichimlik (suv, choy, kofevah.k.)	800-1000
- sho‘rba	250-500
-oziq-ovqat	700
-Oqsillar (gr.)	80-100
Uglevodlar (gr)	400-500
Shujumladan:	
- kraxmal	350-450
-qant	50-100
kletchatkavapeptin	25
Yog‘lar (gr.)	80-100
Shundan:	
-0‘simlik yog‘i	20-25

Sportchilar energiya sarfining o‘rtacha hajmi (sutkasiga kkal)

	Sport turi	**Energ.sarfi (kkal)**	
	Shaxmat-shashka	2800-3200	2600-3000
I	Akrobatika, gimnastikaot sporti, yengil atletika, stol tennis, batutda sakrash, suvga sakrash, tramplindan sakrash, chang‘isporti, chanada uchish, kamondan o‘q otish qılıshbazlıq. og‘ir atletika. Figurada uchish.	3500-4500	3000—4000
II	400, 1500, 3000 m ga yugurish, boks, kurash (erkin, yunon-rum, dzyudo, sambo), yengilatletika, sport o‘yinlari (basketbol, voleybol, suvpolosi, regbi, tennis, futbol, xokkey, koptokli, shaybali, chim.ust.).	4500-5500	4000-5000
V	10 ming metrga yugurish, shosseda velopayga, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda eshkak eshish konki (ko‘p kurash), chang‘idapoyga, chang‘i marafon, sport. yurish.	5500-6500	5000-6000

	Shosseda velo poyga, marafon, chang‘ida poyga va musobaqalar vaqtida o‘ta qattiq kuchli zo‘riqishli mashqlar rejimidagi boshqa sport turlari.	8000 gacha	7000 gacha

Me’yorlashtirilgan ovqatlanish formulasiga ko‘ra mutanosiblik quyidagicha boladi

- oqsillar- 14%
- yog‘lar- 30%
- uglevodlar - 56%.

Ratsionda oqsilning haddan tashqari ko‘payib ketishi inson organizmiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini unutmasligimiz lozim. Shu munosabat bilan energiya sarli kuchayganda ratsiondagi oqsil ulushi bir muncha kamaytiriladi, aynan: ratsion kalloriyasi 4500-5500 kkalbo‘lganda 13 % gacha, 5500-6500 kkal bolsa 12 % gacha, 8000 kkalda 11 % gacha.

Asosiy oziq komponcntlaridan biri lipidlar sanaladi, xususan, organizmda nafaqat cnergiya zahirasi bo‘lib xizmat qiladigan, balki barcha toqimalarning hujayra strukturasi tarkibiga kiradigan yog‘lar hamvoyaga yetgan odamning yog‘ga bo‘lgan ehtiyoji ovqat umumiy kaloriyasining taxmini 30% ni beradigan yog‘ miqdori bilan qondiriladi. Ta’kidlash kerakki, yog‘ning biologik quvvati nafaqat uning juda yuqori kaloriyaliligi bilan, balki yog‘ tarkibida modda almashinuvida o‘ta muhim rol o‘ynaydigan alohida to‘yinmagan yog‘kislotalari mavjudligi bilan ham belgilanadi.

Uglevodlar bajaradigan asosiy funksiya bu organizmni energiya bilan ta’minlashdir. Sportchilarning uglevodlarga bo‘lgan ehtiyoji yengil jismoniy mehnat bilan band kishilarnikiga nisbatan ancha kuchli. Qattiq jismoniy zoriqishda ovqat ratsionidagi uglevod miqdori sutkasiga 800 - 900 grammgacha o‘sishi mumkin. Ovqatning asosiy uglevodlari polisaxaridlar kraxmal va glikogen, hamda disaxaridlar, ya’ni saxaroza, laktoza, glyukoza, fruktozalardir. Oddiy qandlar ham, disaxaridlar ham ichak shilliq qavati orqali juda tez so‘riladi. Bir qabul qilganda qandni juda katta miqdorda (100 grammdan ortiq) istemol qilish qonda qand miqdorining keskin oshishiga olib keladi.

Sport bilan shug‘ullanganda, birinchi navbatda askorbin kislota, diamin, riboflavin, niatsip, pantoten kislota, tokoferol hamda A vitaminiga ehtiyoj kuchayadi. Ularning miqdorini energiya sarfi bilan bog‘liq ravishda hisoblash kerak.

Askorbinovaya kislota (C vitamini) - har 1000 kkal ga 35 mg.

Riboflavin (B2 vitamini) - har 1000 kkal.ga 0,8 mg.

Tiamin (Bl) - har 1000 kkal.ga 0,7 mg.

Nikatin (PP vitamini)-har 1000 kkal.ga 7,0 mg.

A vitamini 3 ming kkal.ga 2,0 mg, navbatdagi qo^shishlar miqdori har 1000 kkal.ga 0,5 mg dan. Maksimal miqdor - sutkasiga ko‘pi bilan 4,0 mg.

Tokoferol (E vitamini) - 3000 kkal ga 15,0 mg navbatdagi qo‘shish miqdori bilan har 1000 kkal ga 5,0 mg dan.

Ratsionda boshqa vitaminlarni ko‘paytirish tartibi qatiy ehtiyotkorlik bilan o‘tkazilishi kerak, chunki bu masala maxsus o‘rganilishi lozim.

Kuchli terlash bilan boradigan og‘ir jismoniy zo‘riqishlardan mineral moddalarga, eng avvalo, ratsiondagi miqdorini 20-25 mg ga oshirish maqsadga muvofiq bo‘lgan kaliy va natriyga bolgan ehtiyoj oshadi.

Fosforga (2000-2500 mg gacha) va kalsiyga (1200 mg ga- cha) ehtiyoj orladi. Shuningdek, ayollarda (xotin-qizlarda) jinsiy yetuklik bilan birga namoyon bo‘ladigan, miqdorini 20 mg gacha oshirish zarur bolgan temir moddasiga ehtiyoj juda kuchayadi.Sportchining organizmiga zarur bo‘lgan energiya va oziq moddalar yetarli miqdorda berilmasa, charchoq kuchayishi, mushaklarning tiklanishi sekinlashishi va sport natijalari pasayishi mumkin, sportchilarning ovqatlanishini faqat kunlik kaloriya miqdori bilan emas, balki mashg‘ulotning turi, intensivligi, davomiyligi va tiklanish bosqichiga qarab rejalashtirish zarurligini ta’kidlashdan iborat.

Sportchilarning energiya va oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyojlarini to‘g‘ri qondirish yuqori sport natijalariga erishish, organizmning jismoniy yuklamalarga moslashishi va tiklanish jarayonlarini yaxshilashning muhim shartidir. Oqsillar mushaklarning tiklanishi, uglevodlar energiya ta’minoti, yog‘lar esa energiya zaxirasi va hujayralarning normal faoliyati uchun zarur. Vitaminlar, mineral moddalar va suv organizmdagi fiziologik jarayonlarning me’yorida kechishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. X.U.Bekchanov, O‘.L.Matnazarov, O.I.Xasanov. Sport diyetologiyasi va farmakologiyasi. O‘quv qo‘llannia. T. “Barkamol fayz media”, 2020. - 160 b.
2. C. C. Абдусаттарова. Спортивная диетология и фармакологияучебное пособие / Ташкент: Издательство "MAKONSAVDOPRINT" -2024,140 с. ил.
3. Sport fiziologiyasi darslik Pulatova M.D. T-“O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOT” NMIU 2023 -223 bet/

CIKLIK HÁM ATCIKLIK PARA SPORT TÚRLERINE ULÍWMA TÚSINIK

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshısı
Ibrayımov Azizbek Xojabek ulı
i.x.azizbek@gmail.com

Tayanısh sózler: *para sport, ciklik sport, aciklik sport, Paralimpiya, adaptiv dene tárbiyası, para jeńil atletika, para júziw, para velosport, para stol tennisi, para badminton, fizikalıq tayarlıq, sport klassifikaciyası, koordinaciya, shıdamlılıq, inklýuziv sport.*

Ключевые слова:*параспорт, циклический спорт, ациклический спорт, Паралимпиада, адаптивная физическая культура, паралегкая атлетика, параплавание, паравелоспорт, паранастольный теннис, парабадминтон, физическая подготовка, спортивная классификация, координация, выносливость, инклюзивный спорт.*

Keywords: *para-sport, cyclic sport, acyclic sport, Paralympics, adaptive physical education, para-athletics, para-swimming, para-cycling, para-table tennis, para-badminton, physical fitness, sports classification, coordination, endurance, inclusive sport.*

KIRISIW. Házirgi waqıtta Paralimpiya háreketi pútkil dúnyada rawajlanıp, múmkinshiligi sheklengen insanlardıń sport penen shuǵıllanıwına keńimkaniyatlar jaratpaqta. Para sport fizikalıq rawajlanıwdı támiyinlew menen birge, insanlardıń óz kúshine isenimin arttırıw, erkin háreket etiw kónlikpelerin rawajlandırıw hám jámiyetlik beyimlesiw procesin jaqsılawda úlken áhmiyetke iye. Para sport túrlerin úyreniwde olardıń háreket quramına, fizikalıq júkleme ózgesheliklerine hám sportshıdan talap etiletuǵın qábiletlerine itibar beriw kerek. Usı jaqtan sport túrlerin ciklik hám aciklik túrlerge ajıratıp úyreniw ámeliy hám teoriyalıq áhmiyetke iye. Ciklik sport túrlerinde birdey yamasa uqsas háreketler belgili bir izbe-

izlikte qayta-qayta orınlanadı. Aciklik sport túrlerinde bolsa háreketlerdiń quramı, baǵdarı, kúshi hám orınlanıw tezligi jaǵdayǵa qarap ózgeredi.

Tezistiń maqseti — ciklik hám aciklik para sport túrleriniń mazmunın ashıp beriw, olardıń ózgesheliklerin salıstırıw hám adaptiv dene tárbiyası sısistemasındaǵı áhmiyetin tiykarlaw.

1. Ciklik para sport túrleriniń mazmunı hám ózgeshelikleri

Ciklik sport túrleri — sportshınıń birdey yamasa uqsas háreketler ciklin izbe-iz tákirarlawı arqalı ámelge asatuǵın sport túrleri. Bul sportlarda nátiyje kóbinese hárekettiń tezligine, ulıwma shıdamlılıqqa, kúshke, demalıw hám júrek-qan tamır sistemalarınıń jumısına baylanıslı boladı.

Para sportta ciklik shınıǵıwlardıń ózgesheligi sportshınıń fizikalıq imkaniyatına sáykeslestirilgen texnikalıq qurallardı, arnawlı jabdıqlardı hám individual tayarlıq usıllarınan paydalanıw menen belgilenedi.

Ciklik para sport túrlerine tómendegilerdi kirgiziwge boladı:

Para jeńil atletika: qısqa, orta hám uzaq aralıqlarǵa juwırıw, sportsha júriw hám gúzetiwge bolatuǵın basqa da jónelisler.

Para júziw: suwda belgili aralıqtı qol, ayaq yamasa olardıń saqlanǵan háreket imkaniyatları járdeminde júzip ótiw.

Para velosport: arnawlı velosipedler, qol menen aylanatuǵın velosipedler (handcycle) yamasa tandem velosipedler járdeminde jarısqa qatnasıw.

Para esiw sportı: suwda yamasa arnawlı esitiw apparatlarında belgilengen aralıqtı ótiw.

Bul sport túrlerinde sportshılardıń jeke ózgesheliklerine qarap, háreket texnikası hám sport jabdıqları beyimlestiriledi. Mısalı, ayaq háreketi sheklengen sportshı qol menen aylanatuǵın velosipedten paydalanıwı múmkin, al kóriw qábileti sheklengen sportshılar arnawlı jolbaslaw hám dawıs belgilerinen paydalanadı.

Ciklik para sporttıń tiykarǵıvwazıypaları — shıdamlılıqtı arttırıw, háreketlerdi nátiyjeli basqarıw, dem alıw sistemasınıń imkaniyatların jaqsılaw hám sport nátiyjelerin jetilistiriw.

2. Aciklik para sport túrleriniń mazmunı hám ózgeshelikleri

Aciklik sport túrleri — háreketlerdiń quramı hám izbe-izligi birdey cikl túrinde úzliksiz tákirarlanbaytuǵın, jaǵdayǵa qarap ózgerip turatuǵın sport túrleri. Bunday sportlarda tez qarar qabıl etiw, háreketlerdi durıs sáykeslestiriw, kúsh, tezlik, teń salmaqlılıq hám koordinaciya úlken áhmiyetke iye.

Aciklik para sport túrlerine misal retinde tómendegilerdi kórsetiwge boladı:

Para stol tennisi: topqa tez juwap beriw, raketkanı durıs basqarıw hám raqıptıń háreketin boljaw.

Para badminton: raketka menen olardı urıw, maydan boylap háreketleniw hám tez baǵdar ózgertiw.

Para taekvondo: texnikalı qurıwlar, qorǵanıw hám taktikalıq háreketlerdi orınlaw.

Para judo: raqıptıń háreketine sáykes usıllardı qollanıw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám taktikalıq sheshimler qabıl etiw.

Para oqatıw: nısananı dál kózlew, deneni turaqlı uslaw hám hárekettijoqarı dárejede baqlaw.

Para pauerlifting: arnawlı sport qaǵıydalarına muwapıq shtanganı kóteriw, bunda kúsh hám texnikalıq dálilik tiykarǵı orında turadı.

Bul sport túrlerinde sportshınıń háreket imkaniyatlarına sáykes arnawlı inventarlar, otırıw yamasa tayanıw quralları, texnikalıq járdemshi qurılmalar hám individual shınıǵıw usılları qollanılıwı múmkin.

Aciklik para sportlarda tek fizikalıq kúsh emes, al psixologiyalıq turaqlılıq, itibar, taktikalıq oylaw hám qozǵalıs koordinaciyası da áhmiyetli. Mısalı, para stoltennisinde sportshı topqa tez juwap berip, raketkanıń baǵdarın hám urıw kúshin jaǵdayǵa qarap ózgertedi.

3. Ciklik hám aciklik para sport túrleriniń salıstırmalı analizi

Ciklik hám aciklik para sport túrleriniń ulıwma maqseti — sportshınıń fizikalıq hám psixologiyalıq imkaniyatların rawajlandırıw, biraq olardıń háreket quramı hám tiykarǵı talapları arasında ayırmashılıqlar bar.

Salıstırıw belgileri	Ciklik para sport	Aciklik para sport
Háreket quramı	Uqsas háreketler tákirarlanadı	Háreketler ózgerip turadı
Tiykarǵı qábilet	Shıdamlılıq, ritm, tezlik	Koordinaciya, kúsh, tez qarar qabıl etiw
Fizikalıq júkleme	Kóbinese uzaq waqıt dawam etedi	Jaǵdayǵa qarap ózgeredi
Texnikalıq talap	Háreketti únemli hám turaqlı orınlaw	Hárekettijaǵdayǵasáykesózgertiw
Mısallar	Parajúziw, paravelosport	Para stol tennisi, para judo
Nátiyjeni belgilew	Waqıt, aralıq yamasa tezlik	Ball, dálilik, jeńis yamasa kóterilgen salmaq

Biraq sport túrlerin ciklik hám aciklik toparlarǵa ajıratıw olardıń barlıq ózgesheliklerin tolıq ashıp bermeydi. Ayrım sport túrlerinde eki túrge tánqásiyetler birgelikte ushırasadı. Sonlıqtan sport túrin klassifikaciyalawda háreket quramı menen birge, jarıs qaǵıydaları hám fizikalıq júklemeniń ózgeshelikleri de esapqa alınadı.

4. Para sportta adaptive shınıǵıwlardı shólkemlestiriw

Ciklik hám aciklik para sport túrlerinde shınıǵıwlardı shólkemlestiriw sportshınıń jası, den sawlıq jaǵdayı, háreket imkaniyatları, sport tájiriybesi hám individual maqsetlerine sáykes ámelge asırılıwı kerek. Adaptiv shınıǵıwlardı shólkemlestiriwde tómendegi principlerge ámel etiw maqsetke muwapıq:

Individual jantasıw. Hár bir sportshınıń fizikalıq imkaniyatları hám qajetlikleri esapqa alınadı. Áste-aqırın júkleme beriw. Shınıǵıwlardıń kólemi hám quramalılıǵı sportshınıń tayarlıǵına qarap arttırıladı. Qáwipsizlikti támiyinlew, sport jarısları, shınıǵıw ornı hám járdemshi qurallar sportshınıń qa jetliklerine sáykes tańlanadı.

Texnikalıqtayarlıq. Háreketlerdi durıs orınlawǵa, deneni basqarıwǵa hám energiyanı únemli jumsawǵa úyretiw. Psixologiyalıq qollap-quwatlaw. Sportshınıń ózine isenimin arttırıw, maqset qoyıw hám jarısqa tayarlanıw kónlikpelerin rawajlandırıw,nátiyjelerdi baqlaw. Fizikalıq rawajlanıw, shıdamlılıq, koordinaciya hám texnikalıq kónlikpeler belgili waqıt aralıqlarında bahalanadı.Ciklik para sportlarda shınıǵıwlardıń tiykarǵı bólegi kóbinese birdey háreketlerdiń dawamlılıǵın hám shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa qaratıladı. Aciklik para sportlarda bolsa texnikalıq usıllar, taktikalıq tapsırmalar, tez juwap beriw hám háreketlerdiń koordinaciyasın jetilistiriwge úlken itibar beriledi.Shınıǵıw programması qáwipsiz hám

nátiyjeli bolıwı ushın dene tárbiyası qánigesi, trener hám zárúr jaǵdaylarda medicina qánigesi menen birgelikte dúziliwi kerek.

5. Ciklik hám aciklik para sport túrleriniń sociallıq áhmiyeti

Para sport múmkinshiligi sheklengen insanlardıń tek sportlıq nátiyjelerin jaqsılaw menen sheklenbeydi. Olardıń jámiyetlik turmısqa qatnasıwına, jańa doslar tabıwına, óz qabiletlerin ashıwına hám turmıs sapasın jaqsılawına da járdem beredi.Ciklik sport túrleri sportshılarda sabırlılıq, shıdamlılıq, turaqlılıq hám maqsetke umtılıw qásiyetlerin rawajlandıradı. Aciklik sport túrleri bolsa tezpikirlew, taktikalıq sheshim qabıl etiw, itibar hám háreketlerdi sáykeslestiriw qábiletlerin jetilistiredi.Mekteplerde, joqarı oqıw ornılarında, sport klublarında hám reabilitaciya oraylarında para sport túrlerin rawajlandırıw ushın beyimlestirilgen sport jabdıqları, qáwipsiz infrastruktura, tájiriybeli trenerler hám qolaylı shınıǵıw baǵdarlamaları zárúr.

Para sport penen turaqlı shuǵıllanıw sportshınıń óz kúshine isenimin arttırıp, onıń belsendi turmısqa beyimlesiwine unamlı tásir kórsetiwi múmkin. Biraq shınıǵıwlardıń nátiyjeliligi sportshınıń individual jaǵdayına hám baǵdarlamanıń sapasına baylanıslı.

JUWMAQLAW. Ciklik hám aciklik para sport túrleri adaptiv dene tárbiyası hám Paralimpiya háreketiniń áhmiyetli baǵdarları bolıp esaplanadı. Ciklik sport túrlerinde háreketlerdiń tákirarlanıwı, shıdamlılıq, ritm hám tezlik tiykarǵı áhmiyetke iye. Aciklik sport túrlerinde bolsa háreketlerdiń ózgeriwi, koordinaciya, kúsh, dálilik, taktikalıq oylaw hám tez qarar qabıl etiw kónlikpeleri jetekshi orın tutadı. Bul sport túrleriniń hár biri sportshılardıń fizikalıq imkaniyatların rawajlandırıwǵa, salamat turmıs tárizin qáliplestiriwge hám jámiyetlik turmısqa belsendi qatnasıwına járdem beredi. Sol sebepli para sporttı rawajlandırıwda individual jantasıw, qáwipsiz shınıǵıw ortalıǵı, beyimlestirilgen inventarlar hám ilimiy tiykarlanǵan tayarlıq metodikaların qollanıw zárúr. Juwmaqlap aytqanda, ciklik hám aciklik para sport túrlerin izertlew hám ámeliyatqa engiziw múmkinshiligi sheklengen insanlardıń sportlıq jetiskenliklerin arttırıw menen birge, inklýuziv jámiyet qáliplestiriwge de xızmet etedi.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR

1. DePauw, K. P., Gavron, S. J. Disability Sport. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.

2. Winnick, J. P., Porretta, D. L. (eds.). Adapted Physical Education and Sport. 6th ed. Champaign, IL: HumanKinetics, 2017.

3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WorldHealthOrganization, 2020. ISBN: 978-92-4-001512-8.

4. Hutzler, Y., Sherrill, C. “Defining Adapted Physical Activity: International Perspectives.” Adapted Physical Activity Quarterly, 2007, 24(1), 1–20. DOI: 10.1123/apaq.24.1.1.

5. Rimmer, J. H., Marques, A. C. “Physical Activity for People with Disabilities.” The Lancet, 2012, 380(9838), 193–195. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)61028-9.

6. International Paralympic Committee. Paralympic Sports. Rásmiy internet deregi. https://www.paralympic.org/sports.

7. International Paralympic Committee. International Sport Federations. Rásmiy internet deregi. https://www.paralympic.org/ipc/federations.

8. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. “World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.” BritishJournalofSportsMedicine, 2020, 54(24), 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

SPORT ISKERLIGI BAĠDARLARINDA TARIYX OQITIW METODIKASINIŃ INTEGRACIYALIQ HÁM MOTIVACIYALIQ ÁHMIYETI

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tarbiya teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshısı.
Aminov Raxmatjon Iskendar ulı
aminovrahmatjon96@gmail.com

Tayanısh sózler: *Tariyx oqıtıw metodikası, sport iskerligi, integraciyalıq bilimlendiriw, motivaciya, milliy ózlikti ańlaw, keys-stadi, palwanlıq dástúrleri, taktikalıq pikirlew.*

Keywords: *history teaching methodology, sports activities, integrative education, motivation, national identity, case study, traditions of heroism, tactical thinking.*

Ключевые слова: *методика преподавания истории, спортивная деятельность, интегративное обучение, мотивация, национальное самосознание, кейс-стади, богатырские традиции, тактическое мышление.*

Kirisiw. Zamanagóy sport fizikalıq tayarlıq, taktikalıq sheberlik hám texnikalıq tayarlıq jarısı, bálkim joqarı intellektual qábilet, mártlik ruwxıy hám texnikalıq ústinlik soqlıǵısıwı bolıp tabıladı. Global qáwipsizlik sportshılardıń xalıq aralıq maydanıslardaǵı múmkin bolǵan milliy nızamlı material tayarlıǵına, al maqtanısh, watanpárwarlıq hám bekkem ideyalıq-ruwxıy tiykarǵa iye bolǵan tikkeley baylanıslı. Joqarı hám orta arnawlı sport bilimlendiriwi sistemasında gumanitar pánler, júk, "Tariyx oqıtıw metodikası" studentlerge fizikalıq faktologiyalıq hám xronologiyalıq maǵlıwmatlardı jetkeriwshi qural emes, olarda sistemalı pikirlew, ózin-ózi ańlaw hám kásiplik motivaciyanı qáliplestiriw faktorı bolıp xızmet etedi. Sol sebepli, sport iskerligi baǵdarlarında pán oqıtıwda tarawǵa baǵdarlanǵan integrativ metodikalıq islep shıǵarıwlardı islep shıǵıw hám ámeliyatqa engiziw ilimiy-pedagogikalıq másele.

Tiykarǵı bólim. Sportshınıń jarıs maydanındaǵı ruwxıy jaǵdayı hám de jeńiske bolǵan umtılısı kóp qáwipsizlik onıń ruwxıy-ruwxıy dereklerine baylanıslı. Tariyxıy shaxslar (Jalaliddin Manguberdi, Palwan Mahmud, Zahiriddin Muhammed Babur) hám xalqımızdıń ásirlik dene mádeniyatı (gúres, ılaq-kópkari, oq jaydan atıw, shabandozlıq) tariyxın úyreniw sportshıda milliy maqtanısh sezimin oyatadı. Metodikalıq járdeminde tariyxıy jeńis mártlik úlgilerin sport psixologiyası menen baylanıstırıwshı analiz (muammolı bayanat, tartisiw metodları) student-sportshılarda joqarı yerik hám ruwxıy qásiyetlerdi saqlap qaladı. Tariyx ótmishtegi áskeriy óner, strategiya hám taktikalar ǵáziynesi. Tariyxıy sárkardalardıń qararların islep shıǵarıw proceslerin úyreniw sportshınıń strategiyalıq pikirlew kórinisin qabıl etiwde tikkeley rol oynaydı:

Keys-stadi (Case-study) metodı: Tariyxıy sawashlardaǵı taktikalıq júrislerdi (máselen, Amir Temur armiyasınıń sap tartıwı yamasa manyovrları) zamanagóy komandalıq hám jeke tártiptegi sport túrleri (futbol, shaxmat, jeke gúresler) taktikası menen salıstırmalı talqılaw;

Kórgizbeli hám sanlı bilim beriw texnologiyaları: Tariyxıy rekonstrukciyalar, hújjetli filmler hám interaktiv islep shigarıwlardan talabalarda keńisliktegi kózqaras hám tez analizlew kónlikpesin rawajlandırıw. Sport baǵdarı boyınsha ámeliy-háreketli pikirlew dinamikası joqarı bolǵanlıǵı sebepli, tariyx oqıtıwda dástúriy lekciyalarǵa qaraǵanda innovaciyalıq texnologiyanı qollanıw kóbirek nátiyje beredi:

Vizualizaciya hám multimedia: Tariyxıy hújjetli filmler, 3D rekonstrukciyalar, elektron ónimler hám sport ápsanaları haqqındaǵı arxiv kadrlarınan júk tasıw shınıǵıwlarınıń interaktivligin alıw.

Mashqalalı bilim beriw hám pikirlesiw metodları: "Palwanlıq mádeniyatı hám zamanagóy sport ádep-ikramlılıǵı", "Áyyemgi Olimpiada oyınları hám házirgi zaman sport geosiyasatı" sıyaqlı temalarda dógerek sáwbeti hám pikirlesiwler shólkemlestiriw studentlerdiń erkin hám sın kózqarastan pikirlewdi jetilistiredi. Tariyxtı oqıtıw metodikası ulıwma jáhán hám milliy tariyxtı dene tárbiyası hám sporttıń barlıq basqıshları menen baylanıstırǵan halda kórsetiwi kerek:

Milliy sport túrleri (gúres, ılaq-kópkari, oq jaydan atıw) hám xalıq oyınlarınıń payda boliw tariyxın Ózbekstan tariyxı basqıshları menen parallel halda oynaw. Dúnya civilizaciyasında dene tárbiyasınıń ornı (Áyyemgi Greciya, Shıǵıs renessansı dene hám aqılıy tárbiyanıń únlesligi) haqqındaǵı bilimlerdi sındırıw arqalı talap etiletuǵın kásiplik mádeniyattı baqlaw. Sport iskerligi baǵdarı studentleri tek ǵana sportshı emes, al trener de boladı. xalıqaralıq maydanlarda sport jarısı emes, al mámleketlerdiń ózine tán mádeniy hám sociallıq qarım-qatnas quralı da bolıp esaplanadı.

Sport – hám elshilik quralları: Tariyxıy tınıshlıq proceslerinde "Olimpiada pitimi" (jawınlardıń toqtatılıwı) hám sport arqalı tikkeley ornatılǵan procesler tariyxın úyreniw sportshıda ózin "mádeniyat hám tınıshlıq elshisi" sıpatında onıń rawajlanıwın támiyinlew.

Xalıq aralıq ózligi: Tariyxıy bilimlerge iye sport xalıq aralıq maydanlarda ánjuman, intervyu hám mámleketlerdegi mámleketlerdegi sóylesiwlerde óz mádeniyatı hám tariyxın múnásip ete ziyalı shaxs sıpatında qáliplesedi.

Tariyx oqıtıw metodında bilimlendiriw baǵdarın qadaǵalaw hám teoriyalıq bilimlerdi ámeliy menen baylanıstırıwdıń tásirsheń rawajlanıwlarınan biri bul - "Tariyxıy ekskursiya hám muzey pedagogikası." Sport baǵdarı studentlerinde ámeliy-kórgizbeli hám sezimiy qabıllaw qábileti kúshli bolǵanlıǵı sebepli, muzeyler hám tariyxıy zıyarat etiw orınlarında oynaǵan sabaqlar dástúriy bayanatlarǵa qaraǵanda ádewir joqarı pedagogikalıq hám motivaciyalıq nátiyje beredi. Sport iskerligi baǵdarında muzey pedagogikasın qollanıw úsh materiallıq hám professional wazıypanı ámelge asırıw:

Kórgizbelilik hám vizual qabıllaw (Seziw yadı): Oqıwshılar tariyxıy eksponatlar - zamanagóy jawınger hám palwanlardıń qural-jaraqları, milliy gúres hám de dárwazashılıq ásbapları, xalıqaralıq jarıslarda qolǵa kirgizilgen birinshi medallar, kuboklar hám ataqlı sportshılardıń jeke buyımların óz kózleri menen kózden ótkeriwde olarda tariyxıy waqıya bolǵan. Kásiplik maqtanısh hám ruwxıy motivaciyanı rawajlandırıw: Olimpiada dańqı muzeyi hám Ózbekstan sport tariyxı muzeyi eksponatları menen tanısıw bolajaq sportshılarda "men de ullı sport dástúrleriniń dawamshısıman" degen sezimdi hám jeńiske bolǵan ishki umtılıstı rawajlandıradı.

Pánleraralıq baylanıstı támiyinlew: Muzey ekskursiyası ulıwma sport ulıwma tariyx, sport tariyxı psixologiyası hám mádeniyat tanıw pánleri bir-biri menen tábiyiy anıq integraciyalanǵan. Tariyxıy ekskursiya hám muzey sabaqları sıpatında "tamasha" emes, al anıq joq bolǵan ámeliy bilim beriw shınıǵıwı. Metodikalıq bul proceste úsh basqıshtı óz ishine aladı:

Oqıtıwshı studentlerge ekskursiyanıń maqseti hám maqsetlerin túsindiredi. Oqıwshılarǵa anıq izertlew tapsırmaları beriledi (máselen, "Áyyemgi dáwirdegi hám házirgi dáwirdegi sport ánjamların salıstırıw," "Ózbekstannan shıqqan birinshi Olimpiada chempionları basıp ótken jol analizi" hám t.b.).

Muzey gid hám tariyx muǵallimi menen birgelikte interaktiv usılda sabaq ótiledi. Tek maǵlıwmat beriw menen sheklenbey, student-sportshılarǵa eksponatlar boyınsha mashqalalı sorawlar, qısqa toparlıq talqılawlar hám vizual analizler oyınları.

Auditoriyaga qayshılar, studentler alǵan tásirleri hám toplaǵan maǵlıwmatları tiykarında prezentaciyalar, esse yaki "muzey-keys" islenbelerin qorǵaydı. Bul bolsa iyelengen bilimlerdi bekkemleydi. Sport iskerligi baǵdarında oqıtıwda tiykarǵı obyektler hám derekler metodikalıq pán bazası tariyxtı úyreniw:

Ózbekstan sportınıń ǵárezsiz Olimpiada jıllarındaǵı rawajlanıwı, Aziya oyınlarındaǵı jeńisleri, sportshılardıń mártligi hám zamanagóy sport diplomatiyasın úyreniwde ámeliy orın bolıp tabıladı.

Áyyemgi hám orta ásirler dáwirindegi Orta Aziya palwanlıq óneri, jawıngerlik sheberligi, miniatyura hám diywal súwretlerinde sáwlelengen shabandozlıq hám shaxmat tariyxı eksponatların talqılaw imkaniyatın beredi.

Muzey pedagogikası hám tariyxıy ekskursiyalardan nátiyjeli júklew sport baǵdarları studentlerinde teoriyalıq bilimlerdi ámeliy ańlaw menen úylestiriwge, sın kózqarastan talqılaw hám sın pikirlewdi rawajlandırıwǵa xızmet etedi. Eń áhmiyetlisi, muzey ortalıǵı sportshılarda ruwxıy bekkemlik, milliy maqtanısh hám mámleketlik tımsallarǵa bolǵan húrmetti janlı mısallar arqalı sińdiriwshi eń tásirsheń hám umıtılmas pedagogikalıq qural bolıp esaplanadı.

Juwmaq. Alıp barılǵan ilimiy-pedagogikalıq analizler hám de háreketler sonı kórsetedi, Tariyx oqıtıw metodikası sport iskerligi bagdarındaǵıday faktologiyalıq faktlar hám xronologiyalıq bilimlerdi jetkerip beriwshi akademiyalıq pán emes, bálki bolajaq trener hám trenerlerdi hár tárepleme bárkamal sıpatında qáliplesken ámeliy-strategiyalıq mexanizm esaplanadı.

Sport jarısındaǵı ruwxıy rawajlanıw hám jeńiske bolǵan talabı tikkeley onıń ruwxıy tiykarına baylanıslı. Ata-babalarımızdıń (Jalaliddin Manguberdi, Ámir Temur, Palwan Maxmud sıyaqlı tulǵalardıń) mártligi hám milliy palwanlıq dástúrleri tariyxın úyreniw sportshıda joqarı watansúyiwshilik hám ruwxıy bekkemlikti qáliplestiredi.

Sport jarısındaǵı ruwxıy rawajlanıw hám jeńiske bolǵan talabı tikkeley onıń ruwxıy tiykarına baylanıslı. Ata-babalarımızdıń (Jalaliddin Manguberdi, Ámir Temur, Palwan Maxmud sıyaqlı tulǵalardıń) mártligi hám milliy palwanlıq dástúrleri tariyxın úyreniw sportshıda joqarı watansúyiwshilik hám ruwxıy bekkemlikti qáliplestiredi.

PAYDALANILGAN ÁDEBIYATLAR

1. **Mirziyoyev Sh.M.** *Yangi O‘zbekiston strategiyasi.* – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2021. – 460 b.

2. **G‘afforov Ya.H.** *Tarix o‘qitish metodikasi.* Darslik. – Toshkent: “Turon-Iqbol”, 2010. 320 b.

3. **Jo‘rayev N., Zamonov A.** *Tarix o‘qitishda zamonaviy pedagogik texnologiya va metodlar.* O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Noshir”, 2018. – 216 b.

4. **Yunusova DS, Abdullayev AA** *Jismoniy tarbiya va sport tarixi hamda uni o‘qitish metodikasi.* Darslik. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2019. – 280 b.

5. **Ahmadov MK** *Sport pedagogika va mutaxassislikka kirish.* O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati”, 2015. – 192 b.

6. **Sodiqov Q.** *O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va milliy sport turlari tarixi.* – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2017. – 184 b.

BIOLOGIYA TA’LIMIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR ASOSIDA TALABALARNING EKOLOGIK MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH

O‘zDJTSU Nukus filiali “Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar” kafedrasi assistent oqituvchisi p.f.b.f.d.(PhD) G.Berdibayeva
O‘zDJTSU Nukus filiali “Jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar” kafedrasi v.v.b dotsent R.Kadirov

Kalit sozlar: *Innovatsiya ta’lim ekologiya ekologik madaniyatekologik kompetentlik pedagogik texnologiya an’anaviy ta’lim innovatsion ta’lim usuli*

Ключевые слова: *Инновационное образование экология экологическая культура экологическая компетенция педагогическая технология традиционное образование инновационный метод обучения.*

Key words: *nnovation: education, ecology, ecological culture, ecological competence, pedagogical technology, traditional education, innovative teaching method.*

Mamlakatimizda ta’lim tizimini xalqaro standartlarga javob bera oladigan tarzda tashkil etish, ta’lim oluvchilarning bilimini rivojlangan davlatlari yoshlari bilan raqobatlasha oladigan darajaga yetkazish maqsadida ko‘pgina islohatlar olib borilmoqda.

Oliy ta’lim muassasalari biologiya ta’limida talabalarning ekologik kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan o‘qitishni tashkil etishda innovatsion faoliyatni amalga oshirish o‘qituvchilarning ta’lim jarayonini yuqori sifat darajasiga ko‘tarish, yangiliklarni amaliyotga tatbiq etishga yo‘naltirilgan imkoniyatlar, faoliyat hamda unumli natijalar hisoblanadi.

Hozirgi kunda ta’lim jarayonida innovatsion pedagogik va axborot texnologiyalaridan foydalanib, ta’limning samaradorligini ko‘tarishga bo‘lgan qiziqish, e’tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Zamonaviy texnologiyalar qo‘llanilgan mashg‘ulotlar talabalar egallayotgan bilimlarni o‘zlari qidirib topishlariga, mustaqil o‘rganib, tahlil qilishlariga, hatto xulosalarni ham o‘zlari keltirib chiqarishlariga qaratilgan.

N.Muslimov innovatsiyani jarayonga yangilik olib kiradi degan g‘oyani ilgari suradi, G.M.Kodjaspirova, A.Yu.Kodjaspirovlar innovatsiya so‘zlari bir-biriga sinonim “yangilik, yangi tartib-qoidalar, degan ma’noni anglatishini bildirganlar, O.G.Xomeriki esa “yangi yangilik”, “innovatsiya yangilik kiritish” so‘zlarining sinonimi deb hisoblaganlar. Aslida yangilik bu aynan vosita, metod, usul va uslubning yangiligi bo‘lsa, innovatsiyalar esa jarayonga, uning tarkibiy qismlariga, muhitga yangiliklarni kiritish asosida tizimni bir holatdan ikkinchisiga o‘tishini bildiradi.

“Innovatsiya”ni mazmunan “yangi”, “yangilik” tushunchalarini jarayonga kiritish emas, balki u yoki bu yangilik kutilgan natijaning yuqori samarasini ta’minlasa hamda keng ko‘lamli ehtiyoj ob’ekti bo‘lsagina, tom ma’nodagi innovatsiya deyish mumkin.

N.Mamadov ayni muammoga oid izlanishlarini umumlashtirar ekan, innovatsiya boshqaruv ob’ektini o‘zgartirish bilan birga yuqori darajadagi ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy-texnik samaradorlikka xizmat qiluvchi muayyan sohalarga yangilik kiritish natijasi ekanligini ta’kidlaydi. N.Mamadov innovatsiyani faqatgina ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy-texnik jihatlarini ko‘ra bilgan, aslida innovatsiya ta’lim-tarbiya jarayonida ham yuqori darajadagi natijani olish omilidir.

Mazkur fikrlarni umumlashtirib, innovatsiyani ta’lim jarayonining mazmuni, shakli, metodi yoki texnologiyasiga yangilik kiritish orqali ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi pedagogik jarayon sifatida baholash mumkin.

Innovatsion metodlarning biologiya ta’limidagi ahamiyati.Biologiya darslarida kichik guruhlarda ishlash metodidan foydalanish ham samarali hisoblanadi. Bunda talabalar bir nechta kichik guruhlarga bo‘linib, ularga muayyan ekologik topshiriqlar beriladi. Masalan, bir guruh

suv resurslarini muhofaza qilish, ikkinchi guruh chiqindilarni kamaytirish, uchinchi guruh biologik xilma-xillikni saqlash, to‘rtinchi guruh esa yashil hududlarni kengaytirish bo‘yicha takliflar ishlab chiqishi mumkin.Guruhlar o‘z ishlarini taqdim etish jarayonida bir-birining fikrlarini tahlil qiladilar. Bu esa talabalarda muloqot qilish, hamkorlikda ishlash, fikr almashish va o‘z nuqtayi nazarini himoya qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.**Keys-stadi** metodidan foydalanish orqali ham ekologik madaniyatni rivojlantirish mumkin. Masalan, talabalarga ma’lum bir hududda ekologik muammo yuzaga kelganligi haqida vaziyat beriladi. Talabalar vaziyatni o‘rganib, muammoning sabablarini aniqlaydilar va uni bartaraf etish bo‘yicha amaliy takliflar ishlab chiqadilar.**SWOT-tahlil** metodidan foydalanish orqali muayyan ekologik muammoning kuchli va zaif tomonlari, mavjud imkoniyatlar va ehtimoliy xavflar aniqlanadi. Bu metod talabalarning ekologik muammolarga tizimli yondashishiga yordam beradi.

Biologiya ta’limida bo‘lajak biologiya fani o‘qituvchilarining ekologik madaniyatini rivojlantirishda innovatsion va an’anaviy usullar asosida tashkil etilgan darslarning qiyosiy tahlili

	An’anaviy usullar asosida tashkil etilgan darslar	**Innovatsion usullar asosida tashkil etilgan darslar**
1.	Talabalarning ta’lim jarayoniga bo‘lgan talab va ehtiyojlariga mos holda yo‘naltirilganligi.	Fan, texnika va texnologiyalarning rivojlanish tendensiyasiga muvofiq yo‘naltirilganligi.
2.	O‘quv mashg‘ulotlarining guruh (jamoa) shaklida o‘tkazish.	O‘quv mashg‘ulotlarida talabalar faoliyatini juftlikka yoki kichik guruhlarga ajratgan holda yohud jamoaviy munozara shakllarida tashkil qilish.
3.	Ta’lim jarayonining pedagog rahbarligida tashkil etilishi.	O‘quv jarayonini innovatsion ta’lim texnologiya va metodlari (Muammoli ta’lim, Bumerang, Rezyume, Skarabey, Keys, SVOT-tahlil, Assesment texnologiyasi, SCORE va boshqalar) shaxs sifatida o‘z-o‘zini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta’lim texnologiyalari (muammoli, modulli, hamkorlikdagi, loyiha ta’lim texnologiyalari) asosida samarali tashkil qilish.
4.	Ta’lim tizimida dars mashg‘ulotlariga jiddiy ravishda ta’lim muassasasi hamda o‘qituvchi motivatsiyasi asosida yondashish.	Talabalarning qiziqishlari, ehtiyojlari, o‘qib-o‘rganish talablarini chuqur tahlil qilgan holda innovatsion yondashuv asosida amalga oshirish.
5.	Talabalarga nimani, qancha, qanday usulda o‘rganishning belgilab berilishi, “tinglovchi”, “qabul qiluvchi”, “xotirasida saqlovchi” sifatida harakatlanishi.	Talabalarga mustaqil fikrlash, o‘z fikrlarini ifoda etish, munozaraga kirishish, muammolarga tanqidiy yondashish, o‘zlari uchun o‘zlari qaror qabul qilish qobiliyatlarini shakllantirishga qaratiladi.

Xulosa qilib aytganda innovatsion faoliyat asosida talabalarning ekologik madaniyatini rivojlantirishni yo‘lga qo‘yish ularning ijtimoiy hayotda faol shaxs sifatida egallagan bilim, ko‘nikma va malakalaridan samarali foydalana olishlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.Aliqulova M.M. Bo‘lajak o‘qituvchilarda ekologik madaniyatni rivojlantirish. Fan, 2010. – B. 120.

2.Ishmuhamedov R., Abduqodirov A., Pardaev A. Ta’limda innovatsion texnologiyalar(ta’lim muassasalari pedagog-o‘qituvchilari uchun amaliy tavsiyalar). - T.: Iste’dod – 2008. 87 bet.

3.Muslimov N.A., Usmonboeva M.H., Sayfurov D.M., To‘raev A.B. Innovatsion ta’lim texnologiyalari. – T., 2015. – 208 b.

4.Nigmatov A.I. Rasulov A.B. Barqaror rivojlanishning geoekologik indikatorlari (Quyi Zarafshon misolida) T.: Navruz, 2020.

AWIR ATLETIKA SHINIǴIWLARINIŃ BIOMEXANIKALIQ ÓZGERISLERIN ANIQLAW

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshısı
Ibrayımov Azizbek Xojabek ulı
i.x.azizbek@gmail.com
Dosnazarov Allayar Mirturdi ulı
allayar.97.@gmail.com

Tayanısh sózler:*Awır atletika, biomexanika, fizikalıq júkleme, kinematika, dinamika, kúsh, tezlik, tezleniw, buwınlar, bulshıq etler, awırlıq orayı, barbell, texnika, turaqlılıq, koordinaciya, kinetikalıq energiya, biomekanikalıq analiz, sport nátiyjesi, qáwipsizlik.*

Ключевые слова:*Тяжелая атлетика, биомеханика, физическая нагрузка, кинематика, динамика, сила, скорость, ускорение, суставы, мышцы, центр тяжести, штанга, техника, устойчивость, координация, кинетическая энергия, биомеханический анализ, спортивный результат, безопасность.*

Keywords:*Weightlifting, biomechanics, physical load, kinematics, dynamics, strength, speed, acceleration, joints, muscles, center of gravity, barbell, technique, stability, coordination, kinetic energy, biomechanical analysis, sports result, safety.*

Kirisiw. Házirgi zaman sport iliminde sportshılardıń fizikalıq imkaniyatların rawajlandırıw, háreketlerdiń nátiyjeliligin arttırıw hám jarahatlanıw qáwpin azaytıw máselelerine ayrıqsha itibar qaratılmaqta. Ásirese, awır atletika sport túrinde shınıǵıw procesin ilimiy tiykarlandırıw, awırlıqtı kóteriw waqtında júzege keletuǵın biomexanikalıq ózgerislerdi úyreniw hám háreket texnikasın jetilistiriw úlken áhmiyetke iye.Awır atletika — sportshıdan joqarı dárejedegi kúsh, tezlik, koordinaciya, teńsalmaqlılıq hám háreketlerdi anıq basqarıwdı talap etetuǵın sport túri. Bul sportta shtanǵanı kóteriw tek ǵana bulshıq et kúshine baylanıslı bolmay, al dene bólimleriniń óz-ara háreketlesiwi, buwınlardıń múyeshleri, dene awırlıq orayınıń ózgeriwi hám sırtqı kúshlerdiń tásiri menen de belgilenedi. Sonlıqtan awır atletika shınıǵıwların biomexanikalıq jaqtan úyreniw sportshınıń texnikalıq sheberligin jetilistiriwge járdem beredi.

Biomexanika — tiri organizmlerde júzege keletuǵın mexanikalıq qubılıslardı, dene bólimleriniń háreketin, kúshlerdiń tásirin hám olardıń óz-ara baylanısların úyrenetuǵın ilim tarawı. Sport biomexanikası bolsa fizikalıq shınıǵıwlar hám sport háreketleriniń quramın, olardıń orınlanıw nızamlıqların, nátiyjeliligin hám qáwipsizligin izertleydi.

Awır atletikada biomexanikalıq ózgerislerdi anıqlaw arqalı shtanǵanı kóteriw procesinde dene qanday háreketlenetuǵının, kúshlerdiń qanday baǵdarda tásir etetuǵının, bulshıq etler menen buwınlarǵa qanday júkleme túsetuǵının belgilew múmkin. Bul maǵlıwmatlar shınıǵıw programmaların durıs dúziwge, sportshınıń jeke ózgesheliklerin esapqa alıwǵa hám joqarı sport nátiyjelerine erisiwge járdem beredi.

Tezistiń tiykarǵı baǵdarı — awır atletika shınıǵıwları waqtında júzege keletuǵın kinematikalıq hám dinamikalıq ózgerislerdi úyreniw, olardı anıqlaw usılların túsindiriw hám biomexanikalıq kórsetkishlerdi sport ámeliyatında qollanıw imkaniyatların ashıp beriw.

1. Tezistiń maqseti hám wazıypaları

1.1. Tezistiń maqseti

Awır atletika shınıǵıwların orınlaw waqtında sportshı denesinde júzege keletuǵın biomexanikalıq ózgerislerdi úyreniw, shtanǵa háreketiniń kinematikalıq hám dinamikalıq kórsetkishlerin anıqlaw, háreket texnikasınıń nátiyjeliligin bahalaw hám shınıǵıw procesin jetilistiriwge tiyisli ilimiy usınıslardı islep shıǵıw.

1.2. Tezistiń wazıypaları

1. Awır atletika shınıǵıwlarınıń biomexanikalıq tiykarların úyreniw.
2. Shtanǵanı kóteriw waqtında dene bólimleriniń háreket ózgesheliklerin anıqlaw.
3. Kinematikalıq kórsetkishlerdi, sonıń ishinde tezlik, tezleniw, háreket jolı hám buwın múyeshlerin úyreniw.
4. Dinamikalıq kórsetkishlerdi, kúsh, quwat hám tayanısh reakciyası kúshin analizlew.
5. Awırlıq dárejesi menen háreket texnikası arasındaǵı baylanıstı túsindiriw.
6. Biomexanikalıq analiz usıllarınıń sport ámeliyatındaǵı áhmiyetin belgilew.
7. Jarahatlanıw qáwpin azaytıw hám shınıǵıw qáwipsizligin támiyinlewge tiyisli usınıslardı beriw.

2. Tiykarǵı bólim

2.1. Awır atletikada biomexanikanıń teoriyalıq tiykarları

Awır atletikada biomexanikalıq analiz sportshınıń dene háreketlerin mexanika nızamları tiykarında úyreniwge múmkinshilik beredi. Shtanǵanı kóteriw procesinde sportshınıń denesi menen shtanǵa tásir etetuǵın kúshler, dene bólimleriniń keńisliktegi jaǵdayı, háreket tezligi hám energiya sarplanıwı óz-ara baylanıslı boladı.

Biomexanikalıq analiz, tiykarınan, eki úlken baǵdardı qamtıydı: kinematika hám dinamika. Kinematika hárekettiń sebeplerin emes, al onıń keńislikte hám waqıt ishinde qalay júzege keletuǵının úyrenedi. Dinamika bolsa háreketti payda etetuǵın yamasa onı ózgertetuǵın kúshlerdi, momentlerdi hám olardıń denege tásirin analizleydi.

Kinematikalıq analiz arqalı shtanǵanıń vertikal hám gorizontal baǵdardaǵı jılısıwı, kóteriw waqıtı, háreket tezligi, tezleniw dárejesi hám buwınlardıń múyeshleri anıqlanadı. Dinamikalıq analiz arqalı bolsa ayaqlardıń polǵa túsiretuǵın kúshi, bulshıq etlerdiń kúsh payda etiw ózgeshelikleri, dene bólimlerinde júzege keletuǵın kúsh momentleri hám mexanikalıq quwat bahalanadı.

Awır atletikada biomexanikanıń tiykarǵı maqseti tek sportshınıń qansha awırlıq kótere alatuǵının belgilew emes. Ol, sonday-aq, sportshınıń awırlıqtı qanday texnika menen kóteretuǵının, hárekettiń qaysı basqıshında qıyınshılıq júzege keletuǵının hám energiyanıń qanshelli nátiyjeli paydalanılatuǵının túsindiredi.

2.2. Awır atletika shınıǵıwlarında júzege keletuǵın kinematikalıq ózgerisler

Kinematikalıq ózgerisler awır atletika shınıǵıwlarınıń tiykarǵı kórsetkishleriniń biri bolıp esaplanadı. Shtanǵanı kóteriw waqtında sportshınıń denesi bir neshe izbe-iz háreket basqıshların orınlaydı. Bul basqıshlarda ayaq, tize, jambas, bel, omırtqa hám iyin buwınlarınıń jaǵdayı ózgerip baradı.Shtanǵanı jerden kóteriwdiń baslanǵısh basqıshında sportshı ayaqların tayanıshqa jaylastırıp, denesin shtanǵa sáykes jaǵdayǵa keltiredi. Bul waqıtta tize hám jambas buwınları búgilgen boladı, dene awırlıq orayı bolsa tayanısh maydanı menen belgili bir qatnasta jaylasadı. Sportshınıń baslanǵısh jaǵdayı keyingi háreketlerdiń nátiyjeliligine tásir etedi.Shtanǵanı joqarı kóteriw waqtında tize hám jambas buwınları jazılıp, dene joqarı baǵdarda háreketlenedi. Bulshıq etlerdiń jıynalıwı nátiyjesinde sportshı shtanǵa tezleniw beredi. Hárekettiń keyingi basqıshında shtanǵanıń tezligi, sportshınıń dene poziciyası hám awırlıqtı qabıl etiwge tayarlıǵı úlken áhmiyetke iye boladı.

Kinematikalıq analizde shtanǵanıń háreket jolı ayrıqsha orın tutadı. Shtanǵanıń jolı tik sızıqqa tolıq sáykes kelmewi múmkin, biraq artıqsha gorizontal jılısıw sportshınıń teńsalmaqlılıǵına hám kóteriw nátiyjesine keri tásir etiwi itimal. Sonlıqtan shtanǵanıń háreket traektoriyasın videoanaliz yamasa arnawlı sensorlar járdeminde úyreniw texnikalıq qátelerdi anıqlawǵa járdem beredi.Háreket tezligi de áhmiyetli kinematikalıq kórsetkish bolıp tabıladı. Shtanǵanıń tezligi awırlıq dárejesine, sportshınıń kúshine, háreketti basqarıw qábiletine hám shınıǵıw texnikasına baylanıslı. Awırlıq artqan sayın kóteriw tezligi kóbinese tómenleydi, biraq bul ózgeristiń dárejesi sportshınıń tayarlıǵına hám háreket basqıshına qarap parıqlanadı. 2025-jılı járiyalanǵan sistemalıq sholıwda da awırlıq hám sharshawdıń artıwı háreket tezliginiń tómenlewi menen baylanıslı ekeni kórsetilgen.

2.3. Dinamikalıq ózgerisler hám kúshlerdiń tásiri

Awır atletika shınıǵıwlarında dinamika sportshı denesine tásir etetuǵın kúshlerdi úyreniwge baǵdarlanǵan. Shtanǵanı kóteriw waqtında sportshı awırlıq kúshine qarsı háreket etedi hám denesiniń bir neshe bólimi arqalı kúsh payda etedi. Bul kúshlerdiń óz-ara sáykesligi awırlıqtıń joqarıǵa kóteriliwine hám sportshınıń teńsalmaqlılıǵına tásir kórsetedi.Nyutonnıń ekinshi nızamına muwapıq, denege tásir etetuǵın nátiyjeli kúsh onıń massasınıń tezleniwine baylanıslı:\[F=ma \]

Bul jerde \(F\) — nátiyjeli kúsh, \(m\) — massa, \(a\) — tezleniw. Awır atletikada bul qatnas shtanǵa tezleniw beriw ushın qanday nátiyjeli kúsh kerek ekenin túsindiriwge járdem beredi. Biraq sportshınıń ayaqları, denesi hám shtanǵa tásir etetuǵın kúshlerdi anıqlawda kúshlerdiń baǵdarı, awırlıq kúshi hám tayanısh reakciyası da esapqa alınadı.Shtanǵanı kóteriw waqtında ayaqlar polǵa kúsh penen tásir etedi, al pol sportshınıń denesine qarama-qarsı baǵdarda tayanısh reakciyasın payda etedi. Bul reakciya deneni joqarıǵa tezletiwge qatnasadı. Tayanısh reakciyasınıń ózgeriwi háreket basqıshına, awırlıq massasına hám sportshınıń háreket texnikasına baylanıslı.Mexanikalıq quwat kúsh penen tezliktiń kóbeymesine baylanıslı bolıp, shtanǵanı kóteriwde energiyanıń qanshelli tez berilip atırǵanın sipatlaydı:\[P=Fv \]

Bul jerde \(P\) — quwat, \(F\) — háreket baǵdarındaǵı kúsh, \(v\) — tezlik. Ámeliy ólshewlerde kúsh penen tezlik waqıt boyınsha ózgeretuǵınlıqtan, quwattıń da ózgerisleri analizlenedi. Quwattı bahalaw usılları bir-birinen parıqlanatuǵınlıǵı sebepli, izertlewde qollanılǵan ólshew usılın anıq kórsetiw kerek.

Awırlıq kúshi sportshınıń denesine turaqlı tásir etip turadı, al shtanǵanı kóteriw waqtında sportshı bul kúshke qarsı jumıs atqaradı. Eger shtanǵanıń massası arttırılsa, onı kóteriw ushın kerek bolatuǵın kúsh te artadı. Biraq kúsh tek awırlıq massasına baylanıslı emes: sportshınıń

háreket tezleniwine, shtanǵanıń jılısıwına hám dene bólimleriniń óz-ara qatnasına da baylanıslı boladı.

2.4. Buwın múyeshleri hám bulshıq etler jumısınıń ózgeriwi

Awır atletika shınıǵıwlarında tize, jambas, tobıq, omırtqa hám iyin buwınları tiykarǵı háreketlerdi orınlawǵa qatnasadı. Olardıń múyeshleri shtanǵanı kóteriw basqıshına qarap ózgerip baradı. Bul ózgerislerdi anıqlaw sportshınıń háreket texnikasın bahalaw hám artıqsha júklemelerdiń aldın alıw ushın áhmiyetli.Baslanǵısh basqıshta tize hám jambas buwınlarınıń búgiliwi deneni shtanǵa qolay jaylastırıwǵa járdem beredi. Kóteriw basqıshında bul buwınlar jazılıp, deneniń joqarıǵa háreketleniwine qatnasadı. Shtanǵanı iyin ústine yamasa bastan joqarı qabıl etiwde bolsa, iyin hám shıǵanaq buwınlarınıń háreketi menen dene turaqlılıǵı úlken áhmiyetke iye.Bulshıq etlerdiń jumısı da birdey bolmaydı. Ayırım bulshıq etler háreketti payda etedi, basqaları bolsa deneniń turaqlı jaǵdayın saqlawǵa járdem beredi. Mısalı, san aldındaǵı bulshıq etler tize buwının jazıwǵa, jambas artındaǵı bulshıq etler jambas háreketlerine, al dene ortalıǵındaǵı bulshıq etler omırtqanıń turaqlılıǵın saqlawǵa qatnasadı.Elektromiografiya (EMG) bulshıq etlerdiń elektr belsendiligin ólshew arqalı olardıń qashan hám qanshelli belsendi islewin úyreniwge múmkinshilik beredi. Biraq EMG kórsetkishi bulshıq et kúshiniń ózin tikkeley ólshemeydi; onı basqa biomexanikalıq kórsetkishler menen birgelikte túsindiriw kerek.

2026-jılı járiyalanǵan izertlewde «ryvok» (clean) hám shtanǵanı júlqıp kóteriw (snatch) usılları arasında kúsh, bulshıq et belsendiligi, shtanǵa tezligi hám buwın háreketleri boyınsha parıqlar anıqlanǵan. Bul nátiyjeler eki usıldıń biomexanikalıq talapları birdey emes ekenin kórsetedi.

2.5. Shtanǵanı júlqıp kóteriw hám kókreкke alıp kóteriwdiń biomexanikalıq ózgeshelikleri

Awır atletikada jarıs baǵdarlamasındaǵı tiykarǵı shınıǵıwlar shtanǵanı júlqıp kóteriw hám kókreкke alıp kóterip, bastan joqarıǵa serpiwden ibarat. Bul eki shınıǵıw da joqarı dárejedegi kúsh, tezlik, koordinaciya hám háreketlerdi anıq basqarıwdı talap etedi.Shtanǵanı júlqıp kóteriwde sportshı awırlıqtı bir tutas háreket penen bastan joqarıǵa kóteredi. Bul shınıǵıwda shtanǵanıń háreket jolı, joqarı tezlikke erisiwi, iyin hám jambas buwınlarınıń háreketi, sonday-aq shtanǵanı joqarıda turaqlı uslap qalıw qábileti úlken áhmiyetke iye. Sportshı shtanǵanı kóteriw menen bir waqıtta denesin onıń astına jaylastırıp, awırlıqtı turaqlı jaǵdayda qabıl etiwge háreket etedi.Kókreкke alıp kóteriw hám bastan joqarıǵa serpiwde bolsa háreket eki tiykarǵı bólimnen turadı. Birinshi bólimde shtanǵa kókreк yamasa iyin ústine alıp shıǵıladı. Ekinshi bólimde ayaqlar hám dene kúshiniń járdeminde shtanǵa joqarı baǵdarda serpilip, qol menen turaqlı jaǵdayda uslap qalıw támiyinlenedi.Bul eki shınıǵıwdıń biomexanikalıq ózgeshelikleri arasında parıqlar bar. Júlqıp kóteriwde shtanǵanıń háreket jolı uzınıraq hám uslaw aralıǵı keńirek boladı. Kókreкke alıp kóteriwde bolsa awırlıq kóbinese úlkenirek bolıp, kúsh payda etiw hám shtanǵanı qabıl etiw basqıshları ayrıqsha áhmiyetke iye. Bul parıqlar sportshınıń texnikalıq tayarlıǵın bahalawda hám shınıǵıw júklemesin rejelestiriwde esapqa alınadı.

2.6. Biomexanikalıq ózgerislerdi anıqlaw usılları

Awır atletika shınıǵıwlarınıń biomexanikalıq ózgerislerin anıqlaw ushın bir neshe ilimiy usıllardan paydalanıladı. Bul usıllar hárekettiń túrli táreplerin ólshewge múmkinshilik beredi.1. Videoanaliz usılı. Videoanaliz sportshınıń háreketlerin joqarı sapalı kamera járdeminde jazıp alıw hám arnawlı programmalar arqalı úyreniwge tiykarlanadı. Bul usıl shtanǵanıń háreket jolın, kóteriw waqıtın, dene poziciyasın hám buwın múyeshlerin anıqlawda qollanıladı.

Háreketti bir neshe baǵdardan jazıp alıw ólshewdiń anıqlıǵın arttırıwı múmkin.2. Kúsh platforması usılı. Kúsh platforması sportshınıń polǵa túsiretuǵın kúshin hám tayanısh reakciyasın ólsheydi. Bul arqalı háreket waqtında kúshlerdiń ózgeriwi, kúsh payda etiw tezligi hám deneniń turaqlılıǵı haqqında maǵlıwmat alıw múmkin.3. Háreket sensorları. Inertcial sensorlar tezleniw, múyeshlik tezlik hám dene bólimleriniń keńisliktegi jaǵdayı haqqında maǵlıwmat beredi. Olar shınıǵıw zalında háreketti baqlaw hám sportshınıń texnikasın salıstırıw ushın qollanılıwı múmkin.4. Elektromiografiya (EMG). Bul usıl bulshıq etlerdiń elektr belsendiligin jazıp aladı. Ol hárekettiń túrli basqıshlarında qaysı bulshıq etlerdiń belsendi qatnasatuǵının anıqlawǵa járdem beredi.5. Matematikalıq analiz. Ólshengen maǵlıwmatlar tiykarında tezlik, tezleniw, kúsh, mexanikalıq jumıs hám quwat esaplanadı. Mısalı, shtanǵanıń ortasha tezligi onıń jılısıw aralıǵın sol háreketke sarplanǵan waqıtqa bóliw arqalı anıqlanadı.Bul usıllardı birgelikte qollanıw biomexanikalıq ózgerislerdi tolıǵıraq túsiniwge járdem beredi. Tek bir kórsetkishke súyeniw sportshınıń texnikası haqqında tolıq juwmaq shıǵarıw ushın jetkilikli bolmawı múmkin. Awır atletika háreketleriniń fazaların videoanaliz arqalı úyreniw boyınsha izertlewler bul usıldıń texnikalıq ózgerislerdi anıqlawdaǵı áhmiyetin tastıyıqlaydı.

2.7. Awırlıq dárejesi hám sharshawdıń biomexanikalıq kórsetkishlerge tásiri

Shınıǵıw waqtında qollanılatuǵın awırlıq dárejesi sportshınıń háreket texnikasına tikkeley tásir etedi. Salıstırmalı túrde jeńil awırlıq penen orınlanǵan shınıǵıwlarda sportshı shtanǵanı joqarı tezlikte kóteriwge hám háreketti basqarıwǵa kóbirek imkaniyatqa iye bolıwı múmkin. Awırlıq artqan sayın kúshke bolǵan talap kúsheyedi, kóteriw tezligi tómenlewi hám háreket fazalarınıń dawamlılıǵı ózgeriwi múmkin.Sharshaw da biomexanikalıq ózgerislerdiń áhmiyetli faktorı bolıp esaplanadı. Uzın dawam etetuǵın yamasa artıqsha awır shınıǵıwlar nátiyjesinde bulshıq etlerdiń jumıs qábileti tómenlewi, háreketler koordinaciyasınıń buzılıwı hám shtanǵanıń háreket jolınıń ózgeriwi múmkin. Bunday jaǵdayda sportshınıń texnikalıq qáteler jiberiw itimallıǵı artadı.2025-jılǵı sistemalıq sholıw nátiyjelerine muwapıq, awırlıq dárejesi hám sharshaw artqan jaǵdayda shtanǵanıń ortasha hám eń joqarı tezligi kóbinese tómenleydi. Biraq kúsh hám buwın mexanikasına tásir sportshınıń jeke ózgesheliklerine hám orınlanıp atırǵan shınıǵıw túrine qarap parıqlanadı. Sonlıqtan shınıǵıw procesinde tek kóterilgen awırlıqtı emes, al háreket sapasın, tezlikti, sportshınıń sharshaw dárejesin hám texnikalıq turaqlılıǵın da baqlaw kerek. Júklemeni basqıshpa-basqısh arttırıw hám jetkilikli dem alıw waqıtın belgilew nátiyjeli shınıǵıwdıń áhmiyetli shártlerinen biri bolıp tabıladı.

2.8. Biomexanikalıq analizdiń jarahatlanıwdıń aldın alıwdaǵı áhmiyeti

Awır atletikada qáwipsizlikti támiyinlew biomexanikalıq analizdiń áhmiyetli wazıypalarınıń biri bolıp esaplanadı. Shtanǵanı durıs emes texnika menen kóteriw, awırlıqtı tayarlıqqa sáykes tańlamaw hám sharshaw jaǵdayında shınıǵıwdı dawam ettiriw dene bólimlerine artıqsha júkleme túsiriwi múmkin.Bel hám omırtqanıń turaqlılıǵın saqlaw, tize hám jambas buwınlarınıń háreketin durıs basqarıw, ayaqlardı tayanıshqa sáykes jaylastırıw hám shtanǵanı denege jaqın traektoriya boylap kóteriw texnikalıq jaqtan áhmiyetli. Biraq hár bir sportshınıń dene dúzilisi, buwın háreketshenligi hám fizikalıq tayarlıǵı birdey bolmaǵanlıqtan, texnikalıq talaplar jeke ózgeshelikler esapqa alınǵan halda úyretiliwi kerek.Biomexanikalıq analiz arqalı qáte háreketlerdiń sebeplerin anıqlaw, shınıǵıw júklemesin ózgertiw hám texnikalıq tayarlıqtı jetilistiriw múmkin. Sonıń menen birge, awırlıqtı kóteriwden aldın qızdırıw shınıǵıwların orınlaw, trenerdiń baqlawında islew hám sport úskeneleriniń qáwipsizligin tekseriw zárúr.Biomexanikalıq kórsetkishlerdi baqlaw jarahatlanıwdıń aldın alıwda járdemshi qurallar bolıp tabıladı, biraq olar jarahatlanıw qáwpin tolıq boljap beriwge yamasa onı tolıq joq

etiwge kepillik bermeydi. Sonlıqtan bul kórsetkishlerdi sportshınıń ózin seziniwi, shınıǵıw tájiriybesi hám trener baqlawı menen birgelikte bahalaw kerek.

2.9. Biomexanikalıq analiz nátiyjelerin sport ámeliyatında qollanıw

Awır atletika shınıǵıwlarınıń biomexanikalıq ózgerislerin anıqlaw nátiyjeleri sportshılardı tayarlaw procesinde bir neshe baǵdarda qollanılıwı múmkin.Birinshiden, biomexanikalıq analiz sportshınıń texnikalıq qátelerin anıqlawǵa járdem beredi. Mısalı, shtanǵanı kóteriw waqtında deneniń artıqsha alǵa yamasa artqa awısıwı, shtanǵanıń gorizontal jılısıwı yamasa buwınlardıń sáykes emes háreketi videoanaliz arqalı belgilenedi.Ekinshiden, alınǵan maǵlıwmatlar tiykarında jeke shınıǵıw programmaların dúziw múmkin. Eger sportshıda kúsh jetispewshiligi anıqlansa, kúsh rawajlandırıw shınıǵıwlarına, al koordinaciya yamasa háreket tezligi boyınsha qıyınshılıqlar bolsa, texnikalıq shınıǵıwlarǵa kóbirek itibar qaratıladı.Úshinshiden, biomexanikalıq analiz sport nátiyjeleriniń ózgerisin waqıt ótiwi menen salıstırıwǵa múmkinshilik beredi. Sportshınıń aldınǵı hám keyingi kórsetkishlerin salıstırıw arqalı shınıǵıw procesiniń nátiyjeliligi bahalanadı.Tórtinshiden, biomexanikalıq maǵlıwmatlar trenerlerge awırlıq dárejesin tańlaw, dem alıw aralıqların belgilew hám texnikalıq tayarlıqtı jetilistiriw boyınsha qararlar qabıl etiwge járdem beredi.Demek, biomexanikalıq analizdi sport ámeliyatında qollanıw tek ilimiy izertlew ushın emes, al kúndelikli shınıǵıw procesin jetilistiriw, sportshınıń jeke imkaniyatların esapqa alıw hám joqarı nátiyjelerge erisiw ushın da áhmiyetli.

3. Juwmaqlaw

Awır atletika shınıǵıwlarınıń biomexanikalıq ózgerislerin anıqlaw sport iliminde áhmiyetli baǵdarlardıń biri bolıp esaplanadı. Biomexanikalıq analiz sportshınıń háreketlerin tereń úyreniwge, shtanǵanı kóteriw texnikasın bahalawǵa hám shınıǵıw procesin ilimiy tiykarlandırıwǵa múmkinshilik beredi.Tezisti úyreniw nátiyjelerinde tómendegi juwmaqlarǵa keliw múmkin:1. Awır atletikada biomexanikalıq ózgerisler kinematikalıq hám dinamikalıq kórsetkishler arqalı anıqlanadı. Kinematika háreket tezligi, tezleniw, shtanǵanıń traektoriyası hám buwın múyeshlerin úyreniwge, dinamika bolsa kúshlerdi, kúsh momentlerin hám mexanikalıq quwattı bahalawǵa múmkinshilik beredi.2. Shtanǵanı kóteriw waqtında tize, jambas, tobıq, iyin hám omırtqa bólimleriniń háreketleri óz-ara baylanıslı boladı. Bul háreketlerdiń sáykesligi sportshınıń teńsalmaqlılıǵın saqlawına hám awırlıqtı nátiyjeli kóteriwine tásir etedi.3. Awırlıq dárejesiniń artıwı hám sharshaw háreket tezliginiń tómenlewine, háreket fazalarınıń ózgeriwine hám texnikalıq turaqlılıqtıń buzılıwına alıp keliwi múmkin. Sonlıqtan shınıǵıw júklemesi sportshınıń jeke imkaniyatlarına sáykes belgilenıwi kerek.4. Videoanaliz, kúsh platforması, háreket sensorları hám elektromiografiya biomexanikalıq ózgerislerdi anıqlawda paydalı usıllar bolıp tabıladı. Olardı birgelikte qollanıw hárekettiń túrli táreplerin tolıǵıraq bahalawǵa járdem beredi.5. Biomexanikalıq analiz nátiyjeleri sportshınıń texnikalıq qátelerin dúzetiw, jeke shınıǵıw programmaların jetilistiriw hám jarahatlanıw qáwpin azaytıwǵa baǵdarlanǵan ilajlardı rejelestiriwde qollanılıwı múmkin.

Ulıwma alǵanda, awır atletika shınıǵıwlarınıń biomexanikalıq ózgerislerin izertlew sportshınıń fizikalıq imkaniyatların durıs bahalaw, háreket texnikasın jetilistiriw hám joqarı sport nátiyjelerine erisiw ushın ilimiy tiykar bolıp xızmet etedi. Biomexanikalıq maǵlıwmatlardı trener tájiriybesi hám sportshınıń jeke ózgeshelikleri menen birgelikte qollanıw shınıǵıw procesiniń nátiyjeliligin arttırıwdıń áhmiyetli shárti bolıp esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Garhammer J. Biomechanical Profiles of Olympic Weightlifters. International Journal of Sport Biomechanics, 1985.

2. Enoka R. M. Neuromechanics of Human Movement. 5th edition. Human Kinetics, 2015.

3. Knudson D. Fundamentals of Biomechanics. 2nd edition. Springer, 2007.

4. Storey A., Smith H. K. Unique aspects of competitive weightlifting: performance, training and physiology. Sports Medicine, 2012, 42, 769–790.

5. Gourgoulis V., Aggeloussis N., Mavromatis G., Garas A. Three-dimensional kinematic analysis of the snatch of elite Greek weightlifters. Journal of Sports Sciences, 2000.

6. Biomechanical Characteristics of Movement Phases of Clean & Jerk Style in Weightlifting Performance. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014, 137, 64–69. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.253

7. Survey of Barbell Trajectory and Kinematics of the Snatch Lift from the 2015 World and 2017 Pan-American Weightlifting Championships. Sports, 2020, 8(9), 118. https://doi.org/10.3390/sports8090118

8. Mechanical Power Production Assessment During Weightlifting Exercises: A Systematic Review. Sports Biomechanics. https://doi.org/10.1080/14763141.2020.1747529

AWIR ATLETIKANIŃ KELIP SHIĠIWI HÁM RAWAJLANIW TARIYXI

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Dene tárbiyası teoriyası, gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshısı
Dosnazarov Allayar Mirturdi ulı
allayar.97.@gmail.com

Tayanısh sózler: *Awır atletika, sporttariyxı, kúsh,Olimpiada oyınları, awır atletika federaciyası, siltep kóteriw (snatch), sermelep kóteriw (cleanandjerk), sportshı,Xalıqaralıq jarıs.*

Ключевые слова: *Тяжелая атлетика, История спорта, Сила, Олимпийские игры, Федерация тяжёлой атлетики, Поднятие толчка (снатч), Поднятие в рывке (clean and jerk), Спортсмен, Международные соревнования.*

Keywords: *Weightlifting, history of sports, strength, Olympic Games, weightlifting federation, clean and jerk, athlete, international competition.*

Temanıń maqseti

Awır atletika sport túriniń kelip shıǵıw tariyxın úyreniw, onıń áyyemgi dáwirlerden baslap búgingi kúnge shekemgi rawajlanıw basqıshların ashıp beriw, xalıqaralıq jarıslar sistemasınıń qáliplesiwin hám awır atletikanıń jámiyettegi áhmiyetin túsindiriw.

Temanıń wazıypaları

1. Áyyemgi dáwirlerde kúsh sınasıw hám awır zatlardı kóteriw dástúrlerin talqılaw.
2. XIX ásirde awır atletikanıń sport túri sıpatında qáliplesiw basqıshların kórsetiw.
3. Olimpiada oyınlarında awır atletikanıń ornı hám rawajlanıwın úyreniw.
4. Xalıqaralıq awır atletika federaciyasınıń dúziliwi hám sport qaǵıydalarınıń jetilisiwin ashıp beriw.
5. Hayallar awır atletikasınıń rawajlanıwın hám házirgi zaman sportındaǵı ornın túsindiriw.

6. Awır atletikanıń fizikalıq tárbiya hám jaslardıń dene táliminde tutqan ornın anıqlaw.

KIRISIW. Sport adamzat jámiyetiniń mádeniy hám sociallıq rawajlanıwında úlken áhmiyetke iye. Ol adamnıń den sawlıǵın bekkemlewge, fizikalıq sapaların jetilistiriwge, erik-jigerin tárbiyalawǵa hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriwge járdem beredi. Sport túrleriniń arasında awır atletika óziniń ózgeshe ornına iye. Sebebi bul sport túri adamnan kúsh, tezlik, shıdamlılıq, háreketlerdi anıq atqarıw hám psixologiyalıq turaqlılıqtı talap etedi.Awır atletika — arnawlı sport ásbapların, tiykarınan, salmaqlı shtanganı belgili qaǵıydalar boyınsha kóteriw arqalı sportshılardıń kúsh hám texnikalıq sheberligin sınaytuǵın sport túri. Házirgi zaman klassikalıq awır atletikada eki tiykarǵı shınıǵıw qollanıladı. Olar — siltepkóteriw (snatch) hámsermelepkóteriw (cleanandjerk). Bul háreketler joqarı dárejede tayarlıqtı, háreketlerdi sáykeslestiriwdi hám qatań texnikalıq talaplardı saqlawdı talap etedi.Awır zatlardı kóteriw dástúri adamzat tariyxınıń uzaq dáwirlerine barıp taqaladı. Áyyemgi jámiyetlerde kúsh adamlardıń fizikalıq imkaniyatların sınaw, miynetke tayarlıq kóriw hám túrli jarıslar ótkeriw menen baylanıslı bolǵan. Keyinirek bul dástúrler arnawlı jattıǵıwlarǵa, sport jarıslarına hám qaǵıydalarǵa iye bolǵan sport túrine aylandı. XIX ásirdiń aqırında awır atletika xalıqaralıq sport sıpatında qáliplese basladı. 1896-jılı Afina qalasında ótkerilgen birinshi zamanagóy Olimpiada oyınlarında awır atletika jarısları da baǵdarlamaǵa kirgizildi.Bul temanı úyreniwdiń áhmiyeti sonda, awır atletikanıń tariyxın biliw arqalı sporttıń qalay qálipleskenin, onıń qaǵıydaları qanday ózgergenin hám házirgi dárejere qalay jetkenin túsiniwge boladı. Sonday-aq, tariyxıy tájiriybeler sportshılardı tayarlawda, jattıǵıw metodikaların jetilistiriwde hám jas ávlad arasında sportqa qızıǵıwshılıqtı arttırıwda paydalı bolıp esaplanadı.

I. TIYKARǴI BÓLIM

1. Awır atletikanıń áyyemgi dáwirlerdegi kelip shıǵıwı

Awır atletikanıń tariyxın úyreniwde birinshi náwbette adamzattin' kúsh sınasıw dástúrlerine itibar beriw kerek. Áyyemgi dáwirlerde adamlar awır taslardı, aǵashlardı hám basqa zatlardı kóteriw arqalı ózleriniń fizikalıq imkaniyatların sınap kórgen. Bunday háreketler kúnlikli turmısta,qurılısta, áskeriy tayarlıqtı arttırıwda hám jámiyetlik oyınlarda áhmiyetli bolǵan.Áyyemgi Mısır, Qıtay, Hindstan hám Greciya sıyaqlı mádeniyatlarda kúsh sınasıwǵa baylanıslı túrli dástúrler bolǵanı haqqında maǵlıwmatlar ushırasadı. Ásirese, áyyemgi grek jámiyetinde deneni tárbiyalawǵa, kúsh penen shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa úlken itibar berilgen. Grekler dene tárbiyasın insan tárbiyasınıń áhmiyetli bólegi dep bilgen.Sol dáwirlerde sportshılar awır zatlardı kóteriw arqalı kúshlerin sınap, ózleriniń fizikalıq jetiskenliklerin basqalarǵa kórsetken. Biraq bul háreketlerdi házirgi zaman awır atletikası menen tolıq teńlestiriwge bolmaydı. Sebebi ol waqıtlarda házirgi sportqa tán bolǵan birdey ásbaplar, salmaq kategoriyaları, texnikalıq standartlar hám xalıqaralıq qaǵıydalar bolmaǵan.Awır atletikanıń qáliplesiwine adamnıń kúshke bolǵan qızıǵıwshılıǵı, dene tárbiyasınıń rawajlanıwı hám jámiyetlik jarıslar úlken tásir kórsetken. Waqıt ótiwi menen kúsh sınasıw ápiwayı kórsetiwden arnawlı tayarlıq hám belgili qaǵıydalarǵa tiykarlanǵan sport túrine aylandı.XIX ásirde Evropa mámleketlerinde gimnastika, dene tárbiyası hám kúsh shinig‘iwlari rawajlana basladı. Shtanga hám gire sıyaqlı ásbaplar menen shinig‘iw sport zallarında qollanıla basladı. Bul bolsa awır atletikanıń házirgi zaman sport túri sıpatında qáliplesiwine tiykar jarattı [3].

2. XIX ásirde awır atletikanıń sport túri sıpatında qáliplesiwi

Awır atletikanıń zamanagóy sport túri sıpatında qáliplesiwi tiykarınan XIX ásirdiń ekinshi yarımına tuwra keledi. Bul dáwirde Evropa hám AQSH-ta kúsh sınasıw jarıslarına

qızıǵıwshılıq arttı. Kóplegen sportshılar hám professional kúsh iyesi bolǵan adamlar jurt aldında awır zatlardı kóteriw arqalı óz sheberligin kórsetken.Ásirese, Germaniya, Avstriya hám Ullı Britaniya sıyaqlı mámleketlerde awır atletika menen shuǵıllanıw keńeydi. Sport klubları hám gimnastika jámiyetleri awır zatlardı kóteriwdi dene tárbiyasınıń bir bólegi sıpatında paydalana basladı. Nátiyjede shinig‘iw metodları, ásbaplar hám jarıs ótkiziw tártipleri jetilistirildi.1891-jılı Londonda birinshi xalıqaralıq awır atletika chempionatı ótkerildi. Bul waqıya awır atletikanıń xalıqaralıq sport túri sıpatında rawajlanıwında áhmiyetli basqısh boldı. Sol jarıs penen baylanıslı tariyxıy dereklerde Edward Lawrence Levy birinshi dúnyalıq chempion sıpatında atap ótil edi [2; 4].XIX ásirdiń aqırına kelip, shtanga menen kóteriw boyınsha jarıslarǵa qızıǵıwshılıq kúsheydi. Biraq jarıslardıń qaǵıydaları házirgidey birdey bolmaǵan. Sportshılar túrli usıllarda salmaq kótergen, dene salmaǵı boyınsha kategoriyalar ele tolıq qáliplespegen edi.Awır atletikanıń rawajlanıwında texnikalıq ásbaplardıń jetilisiwi de úlken rol oynadı. Diski bar shtangalar payda bolıp, salmaqtı ózgertiw hám kóterilgen júkti anıq ólshew imkaniyatı keńeydi. Bul jarıs nátiyjelerin salıstırıwǵa hám sportshılardıń jetiskenliklerin dizimge alıwǵa járdem berdi.Demek, XIX ásir awır atletikanıń dástúriy kúsh sınasıw háreketlerinen qaǵıydalarǵa iye sport túrine ótiw dáwiri boldı.

3. Awır atletika hám Olimpiada oyınları

Awır atletikanıń xalıqaralıq dárejede rawajlanıwında Olimpiada oyınları ayrıqsha orın iyeleydi. 1896-jılı Greciyanıń Afina qalasında zamanagóy Olimpiada oyınları qayta tiklendi. Awır atletika sol birinshi Olimpiadanıń baǵdarlamasına kirgizilgen sport túrleriniń biri boldı 1896-jılǵı Olimpiadada awır atletika boyınsha bir hám eki qol menen salmaq kóteriw jarısları ótkerildi. Jarısqa qatnasıwshılar házirgidey dene salmaǵı kategoriyalarına bólinbegen. Sol sebepli salmaǵı hám dene dúzilisi hár qıylı sportshılar bir-biri menen jarısqan. Bir qol menen kóteriwde Launceston Elliot, al eki qol menen kóteriwde Viggo Jensen jeńiske erisken.Keyingi Olimpiada oyınlarında awır atletikanıń baǵdarlaması birneshe ret ózgertildi. Ayrım oyınlarda bul sport túri baǵdarlamaǵa kirgizilmegen, al keyingi jıllarda qayta engizilgen. 1920-jılǵı Antverpen Olimpiadasında awır atletika óz aldına sport túri sıpatında ótkerilip, jarıs qaǵıydaları jetilistirile basladı.1920-jıldan keyingi dáwirde sportshılardı dene salmaǵına qarap kategoriyalarǵa bóliw qáliplese basladı. Bul ózgeris jarıslardıń ádil ótiwine, sportshılardıń bir-birine salıstırmalı túrde teń sharayatta jarısıwına imkaniyat berdi.XX ásirdiń birinshi yarımında awır atletika boyınsha xalıqaralıq jarıslar keńeydi. Sportshılar texnikalıq tayarlıq, kúsh, tezlik hám háreketlerdi sáykeslestiriw boyınsha joqarı nátiyjelerge erisiwge umtıldı. Olimpiada oyınları awır atletikanı dúnyanıń túrli mámleketlerinde tanıtıwǵa hám jaslardı bul sport túrine tartıwǵa úlken tásir kórsetti.

4. Xalıqaralıq awır atletika federaciyasınıń dúziliwi

Awır atletikanıń rawajlanıwında xalıqaralıq basqarıw sistemasınıń qáliplesiwi úlken áhmiyetke iye boldı. Sebebi túrli mámleketlerde ótkeriletuǵın jarıslardı birdey qaǵıydalar tiykarında shólkemlestiriw, rekordlardı dizimge alıw hám sportshılar ushın ádil básekelesiw sharayatın jaratıw kerek edi.1905-jılı 10-iyunda Germaniyanıń Dyusburg qalasında awır atletika hám kúsh sportların basqarıwǵa baylanıslı xalıqaralıq shólkem dúzildi. Bul shólkem házirgi Xalıqaralıq awır atletika federaciyasınıń (International Weightlifting Federation — IWF) tariyxıy baslanıwı dep esaplanadı.Federaciya dúzilgennen keyin awır atletika jarıslarınıń qaǵıydaların bir izge salıw, sportshılardıń nátiyjelerin esapqa alıw hám xalıqaralıq chempionatlardı shólkemlestiriw jumısları rawajlandı. Waqıt ótiwi menen federaciyanıń atı hám shólkemlik dúzilisi ózgerip bardı. 1972-jılı shólkem Xalıqaralıq awır atletika federaciyası

degen at penen tanıldı.Federaciya sport ásbaplarına, jarıs qaǵıydalarına, salmaq kategoriyalarına hám rekordlardı rásmiylestiriwge tiyisli talaplardı jetilistiriwge úles qostı. Bunday standartlar sportshılardıń nátiyjelerin túrli mámleketler hám jarıslar arasında salıstırıwǵa múmkinshilik berdi.

Házirgi waqıtta Xalıqaralıq awır atletika federaciyası xalıqaralıq jarıslardı basqarıw, sport qaǵıydaların belgilew hám awır atletikanı dúnyada rawajlandırıw menen shuǵıllanadı. Federaciya sportta ádillik, qáwipsizlik hám dopingke qarsı gúres máselelerine de itibar beredi.

5. Awır atletika qaǵıydalarınıń hám texnikasınıń rawajlanıwı

Awır atletikanıń tariyxıy rawajlanıwında jarıs qaǵıydalarınıń ózgeriwleri ayrıqsha áhmiyetke iye. Dáslepki jarıslarda sportshılar bir qol menen hám eki qol menen túrli usıllarda salmaq kótergen. Jarıs qaǵıydaları házirgidey bir izge túsirilmegenligi sebepli nátiyjelerdi salıstırıw qıyın bolǵan.XX ásirdiń birinshi yarımında awır atletika jarıslarında birneshe túrdegi kóteriw háreketleri qollanıldı. Olardıń arasında eki qol menen shtanganı bastan joqarıǵa kóteriw, siltap kóteriw hám sermelep kóteriw usılları boldı. Waqıt ótiwi menen jarıs programması ózgerip, sportshılardıń texnikalıq tayarlıǵına qoyılatuǵın talaplar da kúsheydi.1972-jılǵı Olimpiada dáwirinen keyin bastan joqarıǵa basıp kóteriw háreketi jarıs programmasınan alınıp taslandı. Nátiyjede klassikalıq awır atletikanıń tiykarǵı eki háreketi — siltap kóteriw hám sermelep kóteriw qaldı.Siltap kóteriwde sportshı shtanganı jerden bir úzliksiz háreket penen bastan joqarıǵa kóteredi. Bul hárekette tezlik, kúsh, teńsalmaqlılıq hám háreketlerdiń anıqlıǵı úlken áhmiyetke iye.Sermelep kóteriw eki basqıshtan ibarat. Birinshi basqıshta sportshı shtanganı jerden iyin dárejesine kóteredi, keyin ekinshi háreket arqalı onı bastan joqarıǵa kóterip, qolların tolıq jazadı. Bul texnika kúsh penen birge tezlikti, koordinaciyanı hám háreketlerdi durıs orınlawdı talap etedi.Awır atletikada nátiyje tek sportshınıń kúshine ǵana baylanıslı emes. Texnikanıń durıslıǵı, jattıǵıw procesiniń izbe-izligi, dem alıw, awqatlanıw, psixologiyalıq tayarlıq hám jarıs waqtındaǵı taktika da úlken rol oynaydı.Házirgi zaman awır atletikasında sportshılar arnawlı shinig‘iwlar arqalı kúshin, tezligin hám háreketlerdi basqarıw qábiletin rawajlandıradı. Shiniǵıw procesinde shtanga menen tiykarǵı háreketlerden tısqarı, otırıp-turıw, tartıw, dene bulshıq etlerin bekkemlew hám ulıwma fizikalıq tayarlıq shinig‘iwlari qollanıladı.

6. Hayallar awır atletikasınıń rawajlanıwı

Awır atletikanıń tariyxında hayallardıń sport jarıslarına qatnasıwı áhmiyetli basqıshlardan biri boldı. Dáslep awır atletika tiykarınan erkekler qatnasatuǵın sport túri sıpatında rawajlandı. Biraq XX ásirdiń ekinshi yarımında hayallardıń sportqa qatnasıwı keńeyip, awır atletikaǵa da qızıǵıwshılıq arttı.

1987-jılı hayallar arasında birinshi dúnyalıq awır atletika chempionatı ótkerildi. Bul waqıya hayallar awır atletikasınıń xalıqaralıq dárejede rawajlanıwında áhmiyetli orın iyeledi.2000-jılı Avstraliyanıń Sidney qalasında ótkerilgen Olimpiada oyınlarında hayallar awır atletikası Olimpiada baǵdarlamasına birinshi márte kirgizildi. Bul qarar hayallardıń sporttaǵı teń imkaniyatların keńeytiwge hám awır atletikanıń jáhán boylap rawajlanıwına úles qostı.Hayallar awır atletikasınıń rawajlanıwı jas sportshılar ushın jańa múmkinshilikler jarattı. Házirgi waqıtta hayallar da xalıqaralıq jarıslarda qatnasıp, joqarı nátiyjelerge erisip kelmekte. Olardı tayarlawda da sportshınıń jası, dene tayarlıǵı, texnikalıq sheberligi hám qáwipsizligi esapqa alınadı.Hayallar awır atletikasınıń tariyxı sportta teńlikti támiyinlew, qatnasıwshılar sanın arttırıw hám sport mádeniyatın rawajlandırıw menen tıǵız baylanıslı.

7. Házirgi zaman awır atletikasınıń ózgeshelikleri hám áhmiyeti

Házirgi zaman awır atletikası — joqarı dárejede shólkemlestirilgen, arnawlı texnikalıq qaǵıydalarǵa hám ilimiy tiykarǵa iye sport túri. Sportshılardı tayarlawda sport fiziologiyası, biomehanika, psixologiya hám medicina jetiskenlikleri esapqa alınadı.Awır atletika adamnıń kúshin, tezligin, shıdamlılıǵın hám háreketler koordinaciyasın rawajlandırıwǵa járdem beredi. Biraq bul sport túri joqarı júklemeler menen baylanıslı bolǵanlıqtan, shiniǵıwlar trener baqlawında, durıs texnika tiykarında hám sportshınıń tayarlıq dárejesine sáykes ótkeriliwi kerek.Awır atletikada qáwipsizlik qaǵıydalarına ámel etiw ayrıqsha áhmiyetke iye. Shinig‘ıwdi baslawdan aldın deneni qızdırıw, salmaqtı áste-aqırın arttırıw, háreketlerdi durıs úyreniw hám artıqsha júklemelerden saqlanıw zárúr. Durıs shólkemlestirilgen shinig‘iw sportshınıń nátiyjesin jaqsılaw menen birge jarahat alıw qáwpin de azaytadı.Awır atletika tek joqarı nátiyjelerge erisiw ushın ǵana emes, al ulıwma dene tárbiyası ushın da áhmiyetli. Kúsh shinig‘iwlari dene bulshıq etlerin bekkemlewge, háreketlerdi basqarıw qábiletin rawajlandırıwǵa hám fizikalıq tayarlıqtı arttırıwǵa járdem beredi. Biraq shinig‘iwlar adamnıń jasına, den sawlıǵına hám fizikalıq imkaniyatlarına sáykes tańlanıwı tiyis.Házirgi dáwirde awır atletika boyınsha xalıqaralıq chempionatlar, kontinental jarıslar hám Olimpiada oyınları ótkeriledi. Bul jarıslar mámleketler arasında sportlıq baylanıslardı bekkemlewge, jaslardıń sportqa qızıǵıwshılıǵın arttırıwǵa hám salamat turmıs tárizin keń tarqatıwǵa xızmet etedi.

Awır atletikanıń rawajlanıwı texnologiyalıq jetiskenlikler menen de baylanıslı. Házir sportshılardıń háreketleri videoanaliz arqalı úyreniledi, shinig‘iwlar júklemeleri baqlanadı hám sport nátiyjelerin jaqsılaw ushın ilimiy usıllar qollanıladı. Bular sportshınıń texnikasın jetilistiriwge hám tayarlıq procesin nátiyjeli shólkemlestiriwge múmkinshilik beredi.Sonday etip, awır atletika tariyxıy tájiriybe, ilimiy izertlew hám zamanagóy shinig‘iw metodları tiykarında rawajlanıp kiyatırǵan sport túri bolıp esaplanadı.

II. JUWMAQLAW. Awır atletikanıń kelip shıǵıw hám rawajlanıw tariyxın úyreniw nátiyjesinde bul sport túriniń uzaq tariyxıy basqıshlardan ótkenin kóriwge boladı. Awır zatlardı kóteriw dástúrleri áyyemgi dáwirlerde adamlardıń kúshin sınaw hám fizikalıq tayarlıǵın arttırıw menen baylanıslı bolǵan. Waqıt ótiwi menen bul dástúrler arnawlı jattıǵıwlarǵa, jarıs qaǵıydalarına hám xalıqaralıq sport sistemasına iye boldı.XIX ásirdiń ekinshi yarımında awır atletika Evropa hám basqa aymaqlarda keń rawajlana basladı. 1891-jılı Londonda birinshi xalıqaralıq awır atletika chempionatınıń ótkeriliwi, al 1896-jılı Afina Olimpiadasında bul sport túriniń baǵdarlamaǵa kirgiziliwi onıń tariyxında áhmiyetli waqıyalar boldı.1905-jılı xalıqaralıq basqarıw shólkeminiń dúziliwi awır atletikanıń qaǵıydaların bir izge salıwǵa, jarıslardı shólkemlestiriwge hám sportshılardıń jetiskenliklerin dizimge alıwǵa tiykar jarattı. Keyingi jıllarda jarıs qaǵıydaları, salmaq kategoriyaları hám kóteriw texnikaları jetilistirildi. Házirgi klassikalıq awır atletikada siltep kóteriw hám sermelep kóteriw tiykarǵı jarıs háreketleri bolıp esaplanadı.Hayallar awır atletikasınıń rawajlanıwı hám 2000-jılı Olimpiada oyınlarına kirgiziliwi bul sport túriniń jáhán boylap keńeyiwin támiyinledi. Házir awır atletika fizikalıq tayarlıq, texnikalıq sheberlik hám psixologiyalıq turaqlılıq birgelikte rawajlanatuǵın sport túri sıpatında tanılǵan.Jumıstıń maqseti hám waziypalarınan kelip shıǵıp, tómendegi juwmaqlarǵa keliwge boladı:

1. Awır atletikanıń tariyxıy tiykarları adamzattıń áyyemgi kúsh sınasıw dástúrleri menen baylanıslı.
2. XIX ásirde bul sport túri qaǵıydalarǵa iye bolıp, xalıqaralıq dárejede qáliplese basladı.
3. Olimpiada oyınları awır atletikanıń jáhán boylap tanılıwında úlken rol oynadı.

4. Xalıqaralıq federaciyanıń dúziliwi jarıs qaǵıydalarınıń bir izge túsiriliwine hám sport nátiyjelerin salıstırıwǵa múmkinshilik berdi.

5. Házirgi awır atletikada texnikalıq tayarlıq, ilimiy jantasıw hám qáwipsizlik qaǵıydaları ayrıqsha áhmiyetke iye.

6. Awır atletika jaslardıń kúshin, erik-jigerin hám fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıwda paydalı sport túri bolıp esaplanadı.

Ulıwma alǵanda, awır atletikanıń tariyxın úyreniw sport mádeniyatınıń qáliplesiwin túsiniwge, sportshılardı tayarlaw metodların jetilistiriwge hám jas áwlad arasında dene tárbiyasına bolǵan qızıǵıwshılıqtı arttırıwǵa járdem beredi. Keleshekte awır atletikanı rawajlandırıw ushın ilimiy tiykarǵa iye jattıǵıw usılların qollanıw, jas sportshılarǵa qáwipsiz tayarlıq sharayatların jaratıw hám sportta ádillik qaǵıydaların saqlaw zárúr.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. International Olympic Committee. *Olympic Games and Olympic Sports: Weightlifting.*Rásmiy Olimpiada maǵlıwmatları. https://olympics.com/

2. International Weightlifting Federation (IWF). *History of Weightlifting.* Xalıqaralıq awır atletika federaciyasınıń rásmiy tariyxıy maǵlıwmatları. https://iwf.sport/weightlifting_/history/

3. Olympedia. *Weightlifting.* Awır atletikanıń Olimpiada oyınlarındaǵı tariyxı hám rawajlanıwı. https://www.olympedia.org/sports/WLF

4. International Weightlifting Federation. *IWF120y/11 – 1896: Without a Formal Structure but Already in the Games.*2025. https://iwf.sport/

5. International Weightlifting Federation. *IWF: Raising the Bar Together — 120 Years of Weightlifting.*2025. https://iwf.sport/

6. International Weightlifting Federation. *About the IWF.* Federaciyanıń maqsetleri, wazıypaları hám xalıqaralıq sporttı basqarıwı haqqında maǵlıwmatlar. https://iwf.sport/focus-on-iwf/about/

7. USA Weightlifting. *The History of Olympic Weightlifting.* 2024. https://www.usaweightlifting.org/news/2024/may/28/the-history-of-olympic-weightlifting

8. International Weightlifting Federation. *Technical and Competition Rules and Regulations.* Awır atletika jarıslarınıń texnikalıq qaǵıydaları hám ótkiziw tártipleri. IWF rásmiy internet saytı: https://iwf.sport/

QORAQALPOG‘ISTON HUDUDIDA YASHOVCHI ZAHARLI ILONLAR ZAHRINING BOSHQA ZAHARLI ILONLAR ZAHRIGA NISBATAN FERMENTATIV FAOLLIGI VA TOKSIK TA’SIRINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Roza Saparbaevna Reymbaeva
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali katta o‘qituvchisi, b.f.n.PhD,
Aynura Sabitovna Patullaeva
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali assistent-o‘qituvchisi

Kalitso‘zlar: *ilon zahari, Turon gürzisi, qalqon tumshuq ilon, ko‘lvor ilon, Metalloproteinazalar va fosfolipazalar A_2, gemotoksin, neyrotoksin, fermentative faollik.*

Zamonaviy toksinologiya, molekulyar biologiya va bioorganik kimyo fanlarining rivojlanishi natijasida ilon zaharlari tarkibidagi biologik faol birikmalarni chuqur o‘rganish nafaqat klinik toksikologiya, balki farmakologiya, gematologiya, biotexnologiya va eksperimental tibbiyot uchun ham alohida ilmiy ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, Markaziy Osiyoning qurg‘oqchil va yarim cho‘l ekotizimlarida, jumladan Qoraqalpog‘iston Respublikasi hududida tarqalgan zaharli ilonlar zaharining biokimyoviy va toksikologik xususiyatlarini o‘rganish mintaqaviy biologik xavfsizlikni ta’minlash, ilon chaqishlari oqibatlarini kamaytirish hamda yangi farmatsevtik preparatlar yaratish nuqtayi nazaridan dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar ilon zahari oddiy toksik modda emas, balki tarkibida yuzlab biologik faol oqsillar, peptidlar, fermentlar va regulator molekulalarni saqlovchi murakkab evolyutsion biokimyoviy tizim ekanligini ko‘rsatmoqda [1].

Ilon zaharlarining evolyutsion shakllanishi o‘ljani immobilizatsiya qilish, hazm qilish jarayonini tezlashtirish va himoya funksiyalarini ta’minlashga qaratilgan bo‘lib, turli sistematik guruhlarga mansub ilonlarda zahar tarkibi va uning fiziologik ta’sir mexanizmlari sezilarli darajada farqlanadi. Xususan, Elapidae oilasiga mansub kobra (Naja spp.), qora mamba (Dendroaspis polylepis) va taypan (Oxyuranus spp.) kabi tropik ilonlar zaharida asosan postsinaptik va presinaptik neyrotoksinlar ustunlik qilishi tufayli ular markaziy va periferik nerv tizimiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi hamda qisqa vaqt ichida respirator falajlanishni yuzaga keltiradi. Viperidae oilasiga mansub gürza va qalqontumshuq ilonlar zaharida esa fermentativ komponentlar ulushi yuqori bo‘lib, ular asosan gemotoksik, sitotoksik va proteolitik ta’sir mexanizmlari orqali organizmda chuqur patofiziologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi [2].

Ilon zaharining fermentativ tabiati masalasiga ilk fundamental yondashuvlardan birini amerikalik olim Frank S. Markland ishlab chiqqan bo‘lib, u zahar tarkibidagi metalloproteinazalar va serin proteinazalar gemostaz tizimini izdan chiqaruvchi asosiy faktorlar ekanligini ilmiy asoslab bergan. Muallifning fikricha, zahar tarkibidagi fermentlarning patologik ta’siri oddiy toksik zararlanish bilan cheklanmaydi, balki qon ivishining barcha bosqichlarini kompleks ravishda buzadi, fibrinogen degradatsiyasi, trombotsitlar agregatsiyasining o‘zgarishi va tomir endoteliyining destruksiyasini yuzaga keltiradi. Marklandning ushbu konsepsiyasi ilon zaharini gemostatik tizim modulyatori sifatida talqin qilish imkonini berdi va zamonaviy gematotoksinologiyaning nazariy asoslarini yaratdi [3, b. 1749–1800]. Muallifning eng muhim ilmiy xulosasi shundan iboratki, zaharning toksikligi faqat uning letalligi bilan emas, balki organizmning fiziologik homeostazini buzish darajasi bilan baholanishi kerak.

Gutiérrez va Rucavado tomonidan olib borilgan tadqiqotlar esa ilon zahari metalloproteinazalarining molekulyar mexanizmlarini aniqlashga bag‘ishlangan bo‘lib, ular ushbu fermentlarning tomir devorining bazal membranasi tarkibidagi kollagen IV, laminin va fibronektin molekulalarini parchalash orqali gemorragik sindrom rivojlanishiga sabab bo‘lishini eksperimental jihatdan isbotlaganlar [4, b. 1445–1460]. Tadqiqotchilarning ilmiy qarashlarida e’tiborga molik jihat shundaki, ular gemorragik ta’sirni faqat qon ivish tizimining buzilishi bilan emas, balki tomir devorining strukturaviy degradatsiyasi bilan ham izohlaydilar. Ushbu yondashuv gürza va qalqontumshuq ilon zaharlarining patogenezi haqidagi tasavvurlarni sezilarli darajada kengaytirdi.

Vipera lebetina zaharining fibrinogenolitik faolligini tadqiq qilgan Gasmi o‘z izlanishlarida gürza zahari tarkibidagi proteolitik fermentlarning fibrinogen molekulasining Aα va Bβ zanjirlariga nisbatan yuqori selektivlikka ega ekanligini aniqlagan [5, b. 1123–1124]. Muallifning fikricha, ushbu fermentlarning selektiv ta’siri qon ivish tizimining fiziologik muvozanatini izdan chiqarib, koagulopatiya va gemorragik sindromlarning rivojlanishiga olib keladi. Gasmi tadqiqotlarining ilmiy ahamiyati shundaki, ular gürza zahari komponentlarini trombolitik preparatlar yaratishda istiqbolli biologik manba sifatida baholash imkonini beradi.

Swenson va Markland tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlarda esa ilon zahari fermentlarining trombolitik xususiyatlari alohida o‘rganilgan bo‘lib, ular fibrin to‘rining fermentativ degradatsiyasi tromb massasining qisqarishiga va qon oqimining tiklanishiga xizmat qilishini ko‘rsatganlar [6, b. 1021–1039]. Tadqiqotchilar ilon zahari fermentlarini tabiiy trombolitik agentlar sifatida baholab, ularning yurak-qon tomir kasalliklari terapiyasidagi potensial ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab berganlar. Ushbu konsepsiya bugungi kunda biofarmatsevtika yo‘nalishidagi ko‘plab innovatsion tadqiqotlarning nazariy poydevorini tashkil etmoqda.

Mahalliy olimlar R.M. Kuranboyeva va K.A. Sadikova tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda gürza zahari proteolitik fermentlarining fibrinogenolitik va trombolitik faolligi batafsil tahlil qilinib, ayrim fraksiyalarning fibrinogenning Aαhamda Bβ zanjirlarini yuqori darajada parchalash qobiliyatiga egaligi ko‘rsatilgan [7, 2913–2914-betlar]. Mualliflarning ilmiy yondashuvi zahar komponentlarini fundamental toksikologik obyekt sifatida emas, balki amaliy tibbiyot uchun istiqbolli biomolekulalar manbai sifatida talqin qilishi bilan ahamiyatlidir. Ayniqsa, trombolitik faollikning eksperimental tasdiqlanishi ilon zaharidan yangi avlodan titrom botik preparatlar ishlab chiqish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Qurbonov va Namozovning O‘zbekiston hududida uchraydigan zaharli ilonlar zaharining organizmga ta’sir mexanizmlariga bag‘ishlangan ilmiy maqolasida ko‘lvor ilon, gürza va qalqon tumshuq ilon zaharlarining tarkibida fosfoli paza A_2, fosfodiesteraza, gialuronidaza, proteinazalar va boshqa fermentlarning mavjudligi ko‘rsatilgan [8, 58–60-betlar]. Mualliflarning asosiy ilmiy xulosasiga ko‘ra, ushbu fermentlar gemorragikshishlar, mahalliy nekroz, tomirichigemolizihamdato‘qimalargipoksiyasiningrivojlanishidamuhimrolo‘ynaydi. Tadqiqotning e’tiborga molik jihati shundaki, unda mintaqaviy zaharli ilonlar zaharining klinik va biokimyoviy xususiyatlari birgalikda tahlil qilingan.

Shu jihatdan qaralganda, Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zaharining fermentativ faolligi va toksik ta’sirini boshqa o‘ta zaharli tropik ilonlar zahari bilan qiyosiy o‘rganish nafaqat nazariy toksinologiya, balki klinik tibbiyot, farmakologiya va biotexnologiya uchun ham katta ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotlar ilon zaharlarining evolyutsion moslanish mexanizmlarini chuqurroq tushunish, ularning patofiziologik ta’sir

yo‘llarini aniqlash hamda biologik faol komponentlar asosida yangi diagnostik va terapevtik vositalar yaratish imkonini beradi.

Tadqiqot davomida Qoraqalpog‘iston hududidagi zaharli ilonlar zahari bilan kobra, qora mamba va taypan kabi tropik ilonlar zahari qiyosiy tahlil qilinib, Viperidae oilasi vakillarida fermentativ komponentlar, Elapidae oilasi vakillarida esa neyrotoksik komponentlar ustunligi ilmiy jihatdan asoslandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tropik ilonlar zaharining asosiy ta’siri nerv-mushak uzatmalarining bloklanishi va respirator falajlanish bilan bog‘liq bo‘lsa, Qoraqalpog‘iston hududida uchraydigan ilonlar zahari qon aylanish tizimi hamda yumshoq to‘qimalarni zararlash orqali patologik jarayonlarni rivojlantiradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari ilon zahari fermentlarining nafaqat toksikologik, balki farmakologik va biotexnologik ahamiyatga ham ega ekanligini ko‘rsatdi. Xususan, gürza zaharidagi fibrinogenolitik va trombolitik fermentlar yurak-qon tomir kasalliklarini davolashda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan istiqbolli biologik faol birikmalar sifatida baholandi. Shu bois Qoraqalpog‘iston hududidagi zaharli ilonlar zaharining molekulyar tarkibi va biologik xususiyatlarini yanada chuqurroq o‘rganish yangi diagnostik vositalar hamda innovatsion dori preparatlarini yaratish uchun muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. Markland F.S. Snake venoms and the hemostatic system // *Toxicon*. – 1998. – Vol. 36, No. 12. – P. 1749–1800.
2. Gutiérrez J.M., Rucavado A. Snake venom metalloproteinases: their role in the pathogenesis of local tissue damage // *Toxicon*. – 2000. – Vol. 38. – P. 1445–1460.
3. Swenson S., Markland F.S. Snake venom fibrinolytic enzymes // *Toxicon*. – 2005. – Vol. 45. – P. 1021–1039.
4. Fry B.G. *Venomous Reptiles and Their Toxins: Evolution, Pathophysiology and Biodiscovery*. – Oxford: Oxford University Press, 2015. – 574 p.
5. Oliveira A.L., Viegas M., Da Silva S.L. et al. The chemistry of snake venom and its medicinal potential // *Nature Reviews Chemistry*. – 2022. – Vol. 6. – P. 451–469.
6. Offor B.C., Muller B., Piater L. A Review of the Proteomic Profiling of African Viperidae and Elapidae Snake Venoms and Their AntivenomNeutralisation // *Toxins*. – 2022. – Vol. 14, No. 11. – P. 1–28.
7. Ferraz C.R., Arrahman A., Xie C. et al. Multifunctional toxins in snake venoms and therapeutic implications // *Frontiers in Ecology and Evolution*. – 2019. – Vol. 7. – P. 1–16.

АКТОПРОТЕКТОРНАЯ АКТИВНОСТЬ НОВОЙ КОМБИНАЦИИ НА ОСНОВЕ L-КАРНИТИНА: ВЫНОСЛИВОСТЬ И БИОХИМИЧЕСКИЙ ОТВЕТ НА НАГРУЗКУ У КРЫС

Тагангылыджова М.[1], Касымов А.Ш.[1]
Ташкентский фармацевтический институт, Узбекистан, г. Ташкент
E-mail:mehri2112@inbox.ru

Ключевые слова: *L-карнитин, тиотриазолин, янтарная кислота, актопротектор, плавание с грузом, выносливость, креатинкиназа, лактатдегидрогеназа.*

Актуальность. Поддержание высокой физической работоспособности необходимо не только спортсменам, но и представителям профессий, связанных с длительными нагрузками, в том числе в условиях жаркого климата. После того как

метаболические модуляторы мельдоний и триметазидин были включены Всемирным антидопинговым агентством в Запрещённый список [1, 2], возрос интерес к разрешённым веществам, улучшающим энергообмен мышцы. Однако каждое из них в отдельности даёт, как правило, умеренный эффект, поскольку утомление складывается из нескольких звеньев — энергетического дефицита, окислительного повреждения мембран и сдвигов гормонального баланса [3, 4].

Степень изученности. Механизмы действия компонентов изучаемой комбинации хорошо известны. L-карнитин переносит жирные кислоты в митохондрии и связывает избыток ацетил-КоА [5], янтарная кислота поддерживает работу дыхательной цепи через комплекс II при недостатке кислорода [6], тиотриазолин активирует собственные антиоксидантные ферменты клетки и стабилизирует мембраны [7]. Влияние каждого из этих веществ на выносливость животных описано в литературе [8, 9], однако их совместное действие на работоспособность и биохимический профиль крови ранее не изучалось.

Цель исследования — оценить влияние комбинации L-карнитина, тиотриазолина и янтарной кислоты на выносливость крыс в тесте плавания с грузом и на биохимические показатели крови в сравнении с отдельными компонентами.

Задачи: 1) определить время плавания крыс с грузом до отказа на 7-е, 14-е и 21-е сутки введения комбинации и её компонентов; 2) изучить динамику активности ферментов и содержания метаболитов и гормонов в крови после нагрузки; 3) сравнить эффект комбинации с эффектом каждого компонента.

Материалы и методы. Опыты проведены на беспородных крысах-самцах массой 200 ± 20 г после 14-суточного карантина. Животных распределили на 5 групп по 5 особей: контроль (дистиллированная вода); комбинация- 200 мг/кг; янтарная кислота- 500 мг/кг; L-карнитин- 500 мг/кг; тиотриазолин- 100 мг/кг. Вещества вводили внутрижелудочно ежедневно в течение 21 суток. Выносливость оценивали по времени плавания с грузом, равным 10 % массы тела и закреплённым на хвосте, в ёмкости 40 × 40 × 80 см до отказа [10, 11]. После появления признаков утомления на 7-е, 14-е и 21-е сутки у животных брали кровь и определяли активность АЛТ, АСТ, ЛДГ, КФК, содержание холестерина и общего белка на анализаторе Humalyzer Primus (Германия), кортизола и тестостерона — иммуноферментным методом на анализаторе Mindray MR-96A (Китай). Результаты обрабатывали в программе STATISTICA, различия считали достоверными при $p < 0,05$ [12].

Результаты и их анализ. Комбинация увеличивала время плавания с грузом уже к 7-м суткам — на 90 % по сравнению с контролем. Эффект нарастал по ходу курса и составил 156 % на 14-е и 227 % на 21-е сутки. На всех сроках комбинация превосходила каждый компонент, причём разрыв со временем увеличивался (табл. 1). Это особенно примечательно, если учесть, что суммарная доза комбинации была в 2,5 раза меньше доз янтарной кислоты и L-карнитина в монотерапии.

Таблица 1. Прирост времени плавания крыс с грузом в группе комбинации, %

Срок введения	К контролю	К янтарной кислоте	К L-карнитину	К тиотриазолину
7-е сутки	+90	+17,4	+26,8	+20,0
14-е сутки	+156	+20,5	+23,4	+22,1
21-е сутки	+227	+35,0	+40,2	+36,8

Биохимические показатели крови после нагрузки менялись в две фазы. На 7-е сутки у всех получавших вещества крыс были повышены АСТ и ЛДГ и снижен холестерин, на 14-е сутки — повышены АЛТ, АСТ и кортизол. Эти сдвиги мы связываем не с токсическим действием, а с тем, что животные опытных групп плавали в 2–3 раза дольше контрольных и, соответственно, выполняли значительно больший объём работы [4]. Показательно, что даже в этот период КФК — наиболее специфичный маркер повреждения скелетных мышц — оставалась ниже контроля, а у комбинации все сдвиги были наименее выражены.

К 21-м суткам в группе комбинации наступала экономизация обменных процессов (табл. 2). При максимальной продолжительности плавания активность АСТ была ниже контроля на 41 %, КФК — на 23 %, ЛДГ — на 69 %; содержание общего белка повышалось на 14,6 %, тестостерона — на 6,7 %, а кортизол и АЛТ не отличались от контроля. По снижению маркеров повреждения мышц комбинация превосходила все компоненты, что указывает на лучшую сохранность мембран мышечных клеток. В то же время общий белок и тестостерон сильнее повышались при монотерапии L-карнитином и тиотриазолином, вероятно, из-за их более высоких доз.

Таблица 2. Биохимические показатели крови крыс после нагрузки на 21-е сутки (M ± m, n = 5)

Показатель	Контроль	Комбинация	Янтарная кислота	L-карнитин	Тиотриазолин
АСТ	210,9 ± 24,6	124,4 ± 6,6*	232,5 ± 2,3	201,7 ± 3,9	200,9 ± 4,2
КФК	300,1 ± 3,2	231,5 ± 2,5*	258,2 ± 6,1*	244,3 ± 1,5*	244,3 ± 1,8*
ЛДГ	531,4 ± 47,9	165,6 ± 2,4*	229,4 ± 9,7*	201,7 ± 4,0*	216,8 ± 3,0*
АЛТ	71,2 ± 0,9	94,4 ± 11,7	135,2 ± 22,5*	91,1 ± 1,8*	91,4 ± 1,9*
Общий белок	71,1 ± 3,7	81,5 ± 1,0*	76,3 ± 1,3	85,2 ± 1,5*	85,5 ± 1,0*
Тестостерон	0,742 ± 0,013	0,792 ± 0,003*	0,818 ± 0,012*	0,812 ± 0,007*	0,824 ± 0,011*
Кортизол	65,8 ± 0,1	64,9 ± 0,4	66,5 ± 0,5	69,9 ± 3,5	70,3 ± 3,3

Примечание: * — $p < 0,05$ по сравнению с контролем. Дозы: комбинация 200 мг/кг, янтарная кислота и L-карнитин по 500 мг/кг, тиотриазолин 100 мг/кг.

Преимущество комбинации именно в тесте плавания с грузом, по-видимому, связано с характером этой нагрузки: работа с отягощением в воде протекает в условиях относительной гипоксии, при которой сукцинат поддерживает перенос электронов в дыхательной цепи [6], L-карнитин уменьшает образование лактата [5], а тиотриазолин

ограничивает окислительное повреждение мембран [7]. Сочетание этих механизмов даёт эффект, которого не удаётся достичь ни одним веществом в отдельности.

Выводы. 1Комбинация L-карнитина, тиотриазолина и янтарной кислоты в дозе 200 мг/кг при 21-суточном введении увеличивает время плавания крыс с грузом на 227 % по сравнению с контролем и на 35–40 % превосходит каждый компонент, вводимый в монотерапии в больших дозах. Преходящий рост АСТ, ЛДГ, АЛТ и кортизола на 7–14-е сутки к 21-м суткам сменяется снижением АСТ, КФК и ЛДГ и повышением общего белка и тестостерона, что отражает экономизацию обменных процессов при нагрузке. Полученные данные обосновывают дальнейшую разработку комбинации как разрешённого средства метаболической поддержки при интенсивных физических нагрузках.

Списоклитературы

1. World Anti-Doping Agency. The 2026 Prohibited List: International Standard. — Montreal: WADA, 2025. — URL: https://www.wada-ama.org (датаобращения: 15.10.2026).

2. Dambrova M., Makrecka-Kuka M., Vilskersts R. et al. Pharmacological effects of meldonium: biochemical mechanisms and biomarkers of cardiometabolic activity // Pharmacol. Res. — 2016. — Vol. 113. — P. 771–780.

3. Oliynyk S., Oh S. The pharmacology of actoprotectors: practical application for improvement of mental and physical performance // Biomol. Ther. (Seoul). — 2012. — Vol. 20, № 5. — P. 446–456.

4. Brancaccio P., Lippi G., Maffulli N. Biochemical markers of muscular damage // Clin. Chem. Lab. Med. — 2010. — Vol. 48, № 6. — P. 757–767.

5. Stephens F.B., Constantin-Teodosiu D., Greenhaff P.L. New insights concerning the role of carnitine in the regulation of fuel metabolism in skeletal muscle // J. Physiol. — 2007. — Vol. 581, № 2. — P. 431–444.

6. Tretter L., Patocs A., Chinopoulos C. Succinate, an intermediate in metabolism, signal transduction, ROS, hypoxia, and tumorigenesis // Biochim. Biophys. Acta. — 2016. — Vol. 1857, № 8. — P. 1086–1101.

7. Беленичев И.Ф., Визир В.А., Мамчур В.И., Курята А.В. Место тиотриазолина в галерее современных метаболитотропных лекарственных средств // Запорожский медицинский журнал. — 2019. — Т. 21, № 1. — DOI: 10.14739/2310-1210.2019.1.155856.

8. Posridee K., Kupittayanant S., Rachnavy P. et al. Role of ginseng and L-carnitine in modulating exercise endurance and oxidative stress in rats // Nutrients. — 2025. — Vol. 17, № 3. — P. 568.

9. Радько С.В., Дулепов А.Д. Влияние сукцинатсодержащих препаратов на физическую работоспособность и восстановление после нагрузки // Фармакокинетика и фармакодинамика. — 2019. — № 1. — С. 3–5.

10. Каркищенко В.Н., Берзин И.А., Касинская Н.В., Деньгина С.Е. Оценка физической выносливости мелких лабораторных животных на фоне применения спортивного питания «МиоАктив Форсаж» // Биомедицина. — 2013. — № 4. — С. 66–69.

11. Huang W.C., Hsu Y.J., Wei L. et al. Association of physical performance and biochemical profile of mice with intrinsic endurance swimming // Int. J. Med. Sci. — 2016. — Vol. 13, № 12. — P. 892–901.

12. Руководство по экспериментальному (доклиническому) изучению новых фармакологических веществ / под общ. ред. Р.У. Хабриева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 2005. — 832 с.

MUSOBAQA OLDI STRESSI VA UNING SPORTCHILAR FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Alliyarova Aygul Dauletyarovna
Osiyo xalqaro universiteti 1-kurs magistranti

Kalit so‘zlar: *musobaqa oldi stressi, kognitiv baholash, Yerkes–Dodson qonuni, startoldi hayajoni, emosional barqarorlik, koping-strategiyalar, sport natijadorligi, psixologik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *Предсоревновательный стресс, когнитивная оценка, закон Йеркса–Додсона, предстартовая тревожность, эмоциональная устойчивость, копинг-стратегии, спортивная результативность, психологическая подготовка.*

Keywords*: Pre-competition stress, cognitive appraisal, Yerkes–Dodson law, pre-start anxiety, emotional stability, coping strategies, athletic performance, psychological preparation.*

Dolzarbligi: Zamonaviy sportda sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi tobora tenglashib bormoqda. Bunday sharoitda musobaqalardagi g‘alaba va yuqori natijalarni belgilab beruvchi hal qiluvchi omil sifatida sportchining psixologik tayyorgarligi va emosional barqarorligi birinchi o‘ringa chiqmoqda. Yuqori darajadagi musobaqalar, tomoshabinlar va OAV bosimi, murabbiy ile jamiyat kutgan natijalar, shuningdek, kuchli raqobat sportchida jiddiy psixologik zo‘riqish – musobaqa oldi stressini keltirib chiqaradi. Musobaqa oldi stressi to‘g‘ri boshqarilmagan taqdirda diqqatning chalg‘ishiga, harakatlar koordinatsiyasining buzilishiga, qaror qabul qilish tezligining pasayishiga va oqibatda sportchining yillar davomida to‘plagan salohiyatini to‘liq namoyon eta olmasligiga olib keladi. Biroq, stress nafaqat salbiy, balki optimal darajada yo‘naltirilsa, organizmni safarbar etuvchi va natijadorlikni oshiruvchi resurs vazifasini ham bajarishi mumkin. Shu sababli, musobaqa oldi stressining psixologik tabiatini, uning sportchi faoliyatiga ta’sir etish mexanizmlarini chuqur o‘rganish va uni boshqarishning ilmiy asoslangan usullarini amaliyotga joriy etish zamonaviy sport psixologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasining eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: musobaqa oldi stressining psixologik mohiyati va yuzaga kelish sabablarini chuqur tahlil qilish, uning sportchilarning musobaqa jarayonidagi faoliyatiga (diqqat, qaror qabul qilish, texnik harakatlar va emosional holat) ko‘rsatadigan ta’sirini ilmiy jihatdan asoslash hamda stressni optimal darajada boshqarish va sportchilarning psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar va metodologik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari: Musobaqa oldi stressini boshqarish va uni ijobiy quvvatga yo‘naltirishda nafasa olish texnikalari (diafragmal nafas orqali nerv tizimini tinchlantirish), mental trening va vizualizatsiya (musobaqa jarayonini hamda g‘alabani hayolan jonlantirish), ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat (salbiy fikrlarni konstruktiv motivatsiyaga aylantirish), aniq jarayonga yo‘naltirilgan maqsadlarni belgilash hamda musobaqa oldi individual rutinalarini (odatiy xatti-harakatlar ketma-ketligini) qo‘llash kabi ilmiy asoslangan psixologik tayyorgarlik usullari muhim rol o‘ynaydi

Tajriba natiyjalari:

Tadqiqot va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, musobaqa oldi stressi sportchi faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi to‘siq emas, balki to‘g‘ri va o‘z vaqtida boshqarilsa, uning jismoniy hamda psixologik imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etuvchi muhim resursdir. Sportchining emosional holati, diqqat konsentratsiyasi va harakatlar aniqligi uning stressni qanday kognitiv baholashiga hamda qo‘zg‘alish darajasining optimal nuqtada ushlab turilishiga bevosita bog‘liq. Natijada, musobaqa oldidan qo‘llaniladigan nafas mashqlari, mental trening, ijobiy va realistik o‘z-o‘ziga murojaat hamda aniq yo‘naltirilgan rutinalar sportchining xavotir darajasini pasaytirib, uning emosional barqarorligini ta’minlaydi, bu esa eng mas’uliyatli daqiqalarda yuksak sport natijalariga erishish va musobaqa davomida yuqori raqobatbardoshlikni saqlab qolish imkonini beradi.

ASOSIY QISIM. Zamonaviy sport olami nafaqat jismoniy, texnik va taktik mahoratning, balki shaxsning ekstremal psixologik sharoitlardagi bardoshliligining ulkan sinov maydoniga aylanib bormoqda. Xalqaro va mahalliy miqyosdagi yirik musobaqalar, yuqori raqobat muhiti, tomoshabinlar va murabbiylarning talablari hamda sportchining o‘z oldiga qo‘ygan ulkan maqsadlari uning psixofiziologik tizimiga favqulodda kuchlanish yuklaydi. Sportchining jismoniy tayyorgarligi qanchalik mukammal bo‘lmasin, musobaqa oldidan yuzaga keladigan psixologik zo‘riqishlarni boshqara olmaslik ko‘pincha kutilgan natijaga erishishga to‘sqinlik qiladi. Sport psixologiyasi fanining asosiy vazifalaridan biri aynan ana shu startoldi jarayonlarini o‘rganish, sportchining emosional barqarorligini ta’minlash va uning yashirin psixologik resurslarini ochib berishdan iboratdir [4]. Ushbu tezisning dolzarbligi shundaki, u musobaqa oldi stressining kelib chiqish tabiatini chuqur ilmiy tahlil qilish va uni amaliyotda samarali boshqarish yo‘llarini ilmiy asoslashni talab etadi.

Sport psixologiyasida stress, xavotir, qo‘rquv, hayajon va psixologik zo‘riqish tushunchalari ko‘pincha sinonim sifatida qo‘llanilsa-da, ilmiy adabiyotlarda ular tubdan farq qiladi. Hans Selye ta’rifiga ko‘ra, stress organizmning har qanday talabga javoban namoyon bo‘ladigan, o‘ziga xos bo‘lmagan reaksiyasidir. Sport faoliyatida esa stress ko‘pincha tashqi talablar va shaxsning mavjud imkoniyatlari o‘rtasidagi nomutanosiblik sifatida namoyon bo‘ladi. Xavotir ise kelajakdagi noaniqlik va ehtimoliy xavf-xatar tufayli yuzaga keladigan, aniq manbasi ko‘rinmaydigan emosional holat bo‘lib, u shaxsiy xavotirlanish va vaziyatli xavotir turlariga bo‘linadi [1]. Qo‘rquv tushunchasi aniq va real tahdidga nisbatan yuzaga kelsa, startoldi hayajoni sportchining musobaqaga kirishish oldidan fiziologik va psixologik faollashuvi sifatida organizmni safarbar qiluvchi ijobiy jarayon bo‘lib xizmat qiladi. Richard Lazarus va Syuzan Folkman ishlab chiqqan kognitiv baholash nazariyasiga muvofiq, stress vaziyatning o‘zidan emas, balki sportchining o‘sha vaziyatni qanday baholashidan kelib chiqadi. Agar sportchi musobaqa talablarini o‘zining jismoniy va psixologik resurslaridan yuqori deb baholasagina, u yerda destruktiv stress yuzaga keladi, aks holda vaziyat qiyinchilik yoki imkoniyat sifatida qabul qilinadi [1].

Musobaqa oldidan stress darajasining keskin oshishiga ta’sir etuvchi omillar majmui juda keng bo‘lib, ular bir vaqtning o‘zida ham tashqi, ham ichki xarakterga ega. Birinchidan, natijaga qo‘yilgan o‘ta yuqori talablar va jamiyat hamda murabbiylar tomonidan bildirilayotgan ijtimoiy kutishlar sportchining zimmasiga og‘ir mas’uliyat yuklaydi. Ikkinchidan, mag‘lubiyatdan qo‘rqish, obro‘ni yo‘qotish, uzoq yillik mehnatlarning yo‘qqa chiqishi yoki homiylar va muxlislarning ishonchini oqlay olmaslik qo‘rquvi stressni keltirib chiqaruvchi asosiy katalizatorlardan biridir. Uchinchidan, raqibning kuchi, uning taktik ustunligi va oldingi o‘zaro uchrashuvlardagi muvaffaqiyatsizliklar ham sportchining psixologik holatiga salbiy ta’sir

ko‘rsatishi mumkin [5]. Shuningdek, sportchining shaxsiy xususiyatlari, temperamenti, nevrotizm darajasi va musobaqa tajribasining kamligi ham stressga moyillikni belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi.

Stress va hayajonning sport natijalariga ko‘rsatadigan ta’sirini tushuntirishda Robert Yerkes va Jon Dodson tomonidan taklif etilgan teskari U shaklidagi qonuniyat muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi [2]. Ushbu qonuniyatga ko‘ra, qo‘zg‘alish darajasi juda past bo‘lganda sportchining motivatsiyasi va faolligi yetishmaydi, natijada ko‘rsatkichlar past bo‘ladi. Aksincha, qo‘zg‘alish darajasi haddan tashqari yuqori bo‘lib ketganda ham kuchli stress, vahima va emosional buzilishlar tufayli sport natijasi keskin pasayib ketadi. Optimal sport natijasiga erishish uchun qo‘zg‘alish darajasi o‘rtacha, ya’ni optimal zonada bo‘lishi talab etiladi. Biroq, zamonaviy sport psixologiyasi tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, Yerkes–Dodson qonuni barcha sport turlari uchun bir xil ishlaydigan qat’iy qoida emas. Xususan, o‘q otish, kamondan otish, gimnastika kabi aniqlik va nozik motorikani talab qiluvchi sport turlarida hayajon va qo‘zg‘alish darajasining biroz pastroq bo‘lishi maqsadga muvofiqdir, chunki ortiqcha stress qo‘l titrashi va diqqatning parokandaligiga olib keladi. Bunga qarama-qarshi ravishda, og‘ir atletika, yugurish, kurash va jamoaviy tezkor sport turlarida yuqori darajadagi fiziologik safarbarlik va sport g‘azabi talab qilinadi [4].

Musobaqa oldi stressi sportchining diqqat jarayonlariga, qaror qabul qilish tezligiga, harakatlarning aniqligiga va emosional barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Haddan tashqari kuchaygan stress diqqat hajmini toraytirib, sportchining atrofdagi muhim taktik o‘zgarishlarni sezishiga to‘sqinlik qiladi, axborotni qayta ishlash jarayonini sekinlashtiradi va xatoga yo‘l qo‘yish ehtimolini oshiradi. Shu boisdan ham, sportchining psixologik tayyorgarligida stressni boshqarish va uni boshqariladigan ijodiy hayajonga aylantirish mexanizmlarini o‘zlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mutaxassislar tadqiqotlarida qayd etilishicha, musobaqa oldi davrida sportchining psixologik holatini to‘g‘ri baholash uning musobaqa sharoitidagi barqarorligini ta’minlaydi.

Sportchining musobaqa oldi stressini yengishi va uni samarali resursga aylantirishi uchun bir qator ilmiy jihatdan asoslangan usullar qo‘llaniladi. Birinchidan, nafasni boshqarish texnikalari, xususan, diafragmatik nafas olish mashqlari orqali simpatik nerv tizimining haddan tashqari faolligini pasaytirib, parasimpatik tizimni faollashtirish va fiziologik muvozanatni tiklash mumkin. Ikkinchidan, vizualizatsiya va mental trening usullari yordamida sportchi o‘zining muvaffaqiyatli harakatlarini, texnik elementlarini va musobaqa muhitini ongida oldindan gavdalantirib, psixologik moslashuv hosil qiladi. Uchinchidan, ijobiy va realistik o‘z-o‘ziga murojaat qilish strategiyalari salbiy va vahimali fikrlarni bartaraf etib, o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi. To‘rtinchidan, aniq maqsadlarni belgilash va diqqatni yakuniy natijaga emas, balki bajarilishi kerak bo‘lgan texnik va taktik harakatlar jarayoniga qaratish muhim samara beradi. Shuningdek, musobaqa oldidan bajariladigan maxsus rutinalar, ya’ni aniq va takrorlanuvchi harakatlar ketma-ketligi sportchiga o‘zini xavfsiz va nazorat ostida his qilish imkoniyatini taqdim etadi [3].

Ushbu jarayonda sportchilar, murabbiylar va sport psixologlarining o‘zaro hamkorligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Sportchilar o‘zlarining ichki holatini kuzatishni, ortiqcha hayajon alomatlarini o‘z vaqtida sezishni va o‘z-o‘zini boshqarish usullarini amalda qo‘llashni o‘rganishlari zarur. Murabbiylar esa sportchiga nisbatan haddan tashqari qattiq psixologik bosim o‘tkazmasdan, xatolarga konstruktiv yondashishni, har bir sportchining individual psixotipini va temperament xususiyatlarini inobatga olgan holda yondashishni ta’minlashlari

lozim. Sport psixologlari esa ilmiy asoslangan kognitiv-bixevioral yondashuvlar asosida maxsus psixologik treninglar tashkil etib, sportchining emosional barqarorligini mustahkamlashga ko‘maklashadilar [4].

Musobaqa oldi stressi sport faoliyatining muqarrar va tabiiy tarkibiy qismi bo‘lib, u to‘g‘ri boshqarilsa, sportchining yashirin imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi qudratli rag‘batga aylanishi mumkin. Ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stressni butunlay yo‘q qilishga intilish noto‘g‘ri yondashuv bo‘lib, asosiy maqsad uni anglash, optimal darajada ushlab turish va samarali koping-strategiyalar orqali boshqarishdan iboratdir [1]. Sportchilarning individual xususiyatlari, shug‘ullanayotgan sport turining o‘ziga xosligi va ilmiy asoslangan psixologik tayyorgarlik usullarini uyg‘unlashtirish musobaqalardagi raqobatbardoshlikni keskin oshiradi hamda barqaror yuqori natijalarga erishishni ta’minlaydi [3].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. (DOI: 10.1007/978-0-387-79493-8)

2. Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18(5), 459–482. (DOI: 10.1002/cne.920180503)

3. Qodirov, R. V. (2021). *Sport psixologiyasi: O‘quv qo‘llanma*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti. (Qarang: ZiyoNET elektron kutubxonasi)

4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics. (Manba haqida batafsil: Human Kinetics rasmiy sayti)

5. Karimov, A. T. (2023). Sportchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirish yo‘llari. *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy axborotnomasi*, 2(4), 45–49. (Mavzu bo‘yicha tahliliy maqola: Cyberleninka ilmiy bazasi)

RAQAMLI MONITORING ASOSIDA SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Osiyo xalqaro universiteti 1-magistranti
Nazarbaev Dastan Sarsenbaevich

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, raqamli monitoring, mashg‘ulot yuklamalari, sportchi, ichki yuklama, tashqi yuklama, yurak urish chastotasi, tiklanish, individual yondashuv, mashg‘ulot jarayoni..*

Ключевые слова: *Физическая подготовка, цифровой мониторинг, тренировочные нагрузки, спортсмен, внутренняя нагрузка, внешняя нагрузка, частота сердечных сокращений, восстановление, индивидуальный подход, тренировочный процесс.*

Keywords: *Physical fitness, digital monitoring, training loads, athlete, internal load, external load, heart rate, recovery, individual approach, training process.*

Kirish. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish mashg‘ulot yuklamalarini maqsadga muvofiq rejalashtirish, jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish va organizmning mashg‘ulotga moslashuv reaksiyasini nazorat qilishni talab etadi. Murabbiy faqat rejalashtirilgan mashqlarni emas, balki amalda bajarilgan ish hajmi, uning intensivligi va sportchining ushbu yuklamaga javobini ham hisobga olishi lozim. An’anaviy pedagogik kuzatuv muhimligicha qoladi, biroq ko‘plab mashg‘ulotlar va ko‘rsatkichlarni muntazam qayd etishda raqamli vositalar ma’lumotlarni tizimli yig‘ish va taqqoslash imkonini beradi.

Raqamli datchiklar, puls o‘lchagichlar, GPS qurilmalari, inersial sensorlar, mashg‘ulot platformalari va elektron kundaliklar mashg‘ulot davomiyligi, masofa, tezlik, quvvat, takrorlar soni hamda yurak urish chastotasi kabi ma’lumotlarni jamlashga yordam beradi.

Mashg‘ulot yuklamasi odatda tashqi va ichki tarkibiy qismlarga ajratiladi. Tashqi yuklama bajarilgan ishni - masofa, tezlik, quvvat, takrorlar, og‘irlik yoki davomiylikni ifodalaydi. Ichki yuklama esa sportchining fiziologik va subyektiv reaksiyasini tavsiflaydi; bunda yurak urish chastotasi (YUCh), subyektiv zo‘riqish bahosi (RPE) va o‘zini his qilish ko‘rsatkichlari qo‘llanadi. Bir xil tashqi topshiriq turli sportchilarda tayyorgarlik darajasi, charchoq, uyqu, stress va boshqa omillarga ko‘ra turlicha reaksiya yuzaga keltirishi mumkin.

Shu sababli ilmiy-amaliy muammo raqamli monitoring ma’lumotlarini mashg‘ulot yuklamasini oqilona taqsimlash, tiklanishni rejalashtirish va jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish bo‘yicha asoslangan qarorlarga aylantirishdan iborat. Monitoring murabbiy qarorini almashtiruvchi avtomatik tizim emas, balki uni ma’lumot bilan qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida qaralishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning maqsadi - sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish va individuallashtirishda mashg‘ulot yuklamalarini raqamli monitoring qilish imkoniyatlarini nazariy jihatdan asoslash hamda monitoring ma’lumotlaridan foydalanishning konseptual ketma-ketligini taklif etish.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: yuklama monitoringining asosiy ko‘rsatkichlarini tizimlashtirish; raqamli ma’lumotlar yordamida bajarilgan ish va sportchining unga reaksiyasini baholash imkoniyatlarini aniqlash; yuklamani tuzatish algoritmini ishlab chiqish; murabbiylar uchun amaliy tavsiyalarni shakllantirish.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Tadqiqot nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Ish jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, ichki va tashqi yuklamani monitoring qilish yondashuvlarini qiyosiy tahlil qilish, ko‘rsatkichlarni tizimlashtirish va murabbiy qarorini qabul qilish algoritmini nazariy modellashtirish usullaridan foydalanildi. Ilmiy asos sifatida sport yuklamalarini monitoring qilish bo‘yicha konsensus hujjatlari, RPE usuli, sportchining tiklanish holati hamda taqiladigan texnologiyalarni qo‘llashga oid nashrlar o‘rganildi. Mazkur ish doirasida sportchilar ishtirokidagi pedagogik tajriba o‘tkazilmadi; shuning uchun real tanlanma, tajriba muddati yoki statistik samaradorlik natijalari keltirilmaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot yuklamasini baholashda alohida ko‘rsatkich bilan cheklanish yetarli emas. YUCh yurak-qon tomir tizimining javobini ko‘rsatadi, biroq qisqa maksimal kuch yoki tezkorlik mashqlarida uning axborot qiymati cheklanishi mumkin. Tashqi yuklama bajarilgan ishni miqdoriy tavsiflaydi, ammo uning sportchi uchun ichki “narxi”ni to‘liq ifodalamaydi. RPE sportchining subyektiv zo‘riqishini qayd etadi; session-RPE esa mashg‘ulot tugagach berilgan zo‘riqish bahosini mashg‘ulot davomiyligiga ko‘paytirish orqali ichki yuklamaning soddalashtirilgan yig‘indi bahosini beradi.

1-jadval

Mashg‘ulot yuklamalarini raqamli monitoring qilishning asosiy ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	**Qayd etish usuli**	**Ifodalanishi**	**Amaliy qo‘llanishi**	**Cheklovlari**
YUCh	Ko‘krak yoki optik datchik	Yuklamaga fiziologik reaksiya	Siklik mashqlarda javob dinamikasini kuzatish	Harorat, stress va sensor aniqligiga bog‘liq
Davomiylik	Taymer, elektron jurnal	Mashg‘ulot yoki topshiriq vaqti	Reja bilan amaldagi ish hajmini solishtirish	Intensivlikni ko‘rsatmaydi
Tashqi yuklama	GPS, akselerometr, quvvat datchigi, mashqlar jurnali	Masofa, tezlik, quvvat, og‘irlik, takrorlar	Bajarilgan ishni hisobga olish	Ko‘rsatkich sport turi va qurilmaga bog‘liq
RPE / session-RPE	Subyektiv shkala; RPE × davomiylik	Sezilgan zo‘riqish va soddalashtirilgan yig‘indi baho	Mashg‘ulotlarni solishtirish va yuklama dinamikasini kuzatish	Javob xolisligi va shkalani tushunishga bog‘liq
Tiklanish	Anketa, kundalik, uyqu vositasi, HRV	Uyqu, charchoq, kayfiyat va ayrim fiziologik belgilar	Shaxsiy odatiy holatdan chetlanishni aniqlash	Mustaqil tashxis emas; standart protokol talab qiladi

Izoh. Ko‘rsatkichlar turli jihatlarni tavsiflaydi. Tashqi ish miqdorini sportchining fiziologik reaksiyasi va subyektiv holati bilan birgalikda baholash yuklama to‘g‘risida to‘liqroq tasavvur beradi.

2-jadval

Raqamli ko‘rsatkichlarning jismoniy tayyorgarlik vazifalariga muvofiqligi

Jismoniy sifat	**Nazorat ko‘rsatkichlari**	**Raqamli vositalar**	**Foydalanish imkoniyati**	**Cheklov**
Chidamlilik	Davomiylik, sur’at, masofa, YUCh, RPE	Pulsometr, GPS, ergometr	Siklik ish va organizm reaksiyasini kuzatish	YUCh chidamlilikni bevosita o‘lchamaydi
Tezkorlik	Sprint vaqti, tezlik, tezlanish	Fotoelementlar, GPS, inersial sensor	Tezlik va takroriy sprintlarni baholash	Test sharoiti va sensor aniqligiga bog‘liq

Jismoniy sifat	Nazorat ko‘rsatkichlari	Raqamli vositalar	Foydalanish imkoniyati	Cheklov
Kuch	Og‘irlik, takrorlar, harakat tezligi/quvvati	Kuch platformasi, tezlik sensori, jurnal	Bajarilgan hajm va quvvat dinamikasi	Tashqi og‘irlik texnika va kuchanishni to‘liq aks ettirmaydi
Koordinatsiya	Aniqlik, xato, harakat trayektoriyasi	Video tahlil, harakat sensorlari	Texnik harakatning ayrim tomonlarini baholash	Valid mezon va ekspert talqini zarur
Egiluvchanlik	Harakat amplitudasi, bo‘g‘im burchagi	Goniometr, video yoki harakat sensori	Standart testda amplitudani qayd etish	O‘lchash protokoli va badan qizdirishga bog‘liq

Izoh. Raqamli monitoring mashg‘ulot ta’sirini qayd etadi, ammo jismoniy sifatning darajasini aniqlash uchun maxsus pedagogik testlar zarur. Masalan, sprintlar soni sprint vaqtining, og‘irlik miqdori esa kuch sifati bo‘yicha testning o‘rnini bosmaydi.

Monitoringga asoslangan yuklamani tuzatish sportchi ko‘rsatkichlarining individual dinamikasiga tayanishi lozim. Barcha sportchilar uchun yagona chegaraviy qiymatlarni belgilash maqsadga muvofiq emas, chunki bir xil yuklamaga javob tayyorgarlik darajasi, oldingi mashg‘ulotlar, uyqu, psixologik holat va tashqi sharoitga qarab farqlanadi. Shu sababli ma’lumotlar avval individual odatiy ko‘rsatkichlar bilan solishtiriladi, so‘ngra murabbiy tomonidan kontekst hisobga olinib talqin qilinadi.

3-jadval

Monitoring asosida mashg‘ulot yuklamasini tuzatish ketma-ketligi

Bosqich	Qayd etiladigan ma’lumot	Talqin mezoni	Murabbiy qarori	Keyingi nazorat
Rejalashtirish	Maqsad, hajm, intensivlik, oldingi yuklama	Tayyorgarlik bosqichi va individual rejaga moslik	Kutilayotgan ko‘rsatkichlarni belgilash	Reja va faktni solishtirish
Ma’lumot yig‘ish	Davomiylik, masofa/quvvat/takrorlar, zarur bo‘lsa YUCh	To‘liqlik, ishonchlilik va topshiriqqa moslik	Xato yoki yetishmagan ma’lumotni tekshirish	Mashg‘ulotdan so‘ng qaydni tekshirish
Holatni baholash	RPE, charchoq, uyqu, mushak og‘rig‘i, kayfiyat	Shaxsiy odatiy holatdan chetlanish va alomatlar majmuasi	Zarur bo‘lsa holatni aniqlashtirish	Standart so‘rovni takrorlash

Bosqich	Qayd etiladigan ma’lumot	Talqin mezoni	Murabbiy qarori	Keyingi nazorat
Kompleks tahlil	Tashqi yuklama + ichki reaksiya + tiklanish	Ko‘rsatkichlarning mosligi va o‘zgarish barqarorligi	Rejani saqlash yoki hajm/intensivlik/tiklanishni moslash	Qaror sababini yozib borish
Qayta baholash	Keyingi mashg‘ulotlar va maxsus testlar	Bir nechta kuzatuvdagi dinamika	Individual reja va mezonlarni qayta ko‘rish	Monitoringni davriy takrorlash

Izoh. Jadvalda ko‘rsatilgan algoritm konseptual model hisoblanadi, tajriba bilan tasdiqlangan universal metodika emas. Yuklamani o‘zgartirish haqidagi qaror birgina ko‘rsatkich asosida emas, bir nechta ma’lumot va mutaxassis bahosi asosida qabul qilinadi.

Amaliy tavsiyalar. Raqamli monitoringni mashg‘ulot jarayoniga joriy etishda avvalo uning aniq vazifasi belgilanadi: masalan, tashqi ish hajmini hisobga olish, siklik mashqlarda yurak urish chastotasini kuzatish yoki mashg‘ulotdan keyingi subyektiv zo‘riqish va tiklanish holatini qayd etish. Har bir ko‘rsatkich murabbiy uchun amaliy qaror bilan bog‘langan bo‘lishi kerak. Ma’lumotlarni taqqoslash uchun o‘lchash tartibi imkon qadar o‘zgarmas saqlanadi. RPE bir xil tushuntirish va shkala asosida olinadi, qurilmalar to‘g‘ri taqiladi, ma’lumotdagi uzilishlar tekshiriladi. Sportchining ko‘rsatkichlari bir martalik qiymat bilan emas, vaqt davomida shakllangan individual boshlang‘ich daraja bilan solishtiriladi. Zarur hollarda raqamli ma’lumotlar pedagogik kuzatuv va maxsus jismoniy testlar bilan to‘ldiriladi. Murabbiy faqat bitta indikatorning keskin o‘zgarishiga qarab xulosa chiqarmasligi lozim. Bir nechta ko‘rsatkich bir yo‘nalishda o‘zgarganda, holatning davomiyligi, mashg‘ulot maqsadi, uyqu, stress, musobaqa jadvali va sportchining o‘zini his qilishi birgalikda ko‘rib chiqiladi. Shaxsiy ma’lumotlarni yig‘ish, saqlash va ko‘rish huquqi oldindan belgilanishi, sportchiga monitoring maqsadi tushuntirilishi zarur.

Xulosa. Raqamli monitoring mashg‘ulot jarayonini tizimli nazorat qilish va rejalashtirilgan ishni amalda bajarilgan yuklama bilan solishtirish imkonini kengaytiradi, biroq murabbiyning kasbiy qarorini almashtirmaydi. Yuklamani to‘liqroq baholash uchun tashqi yuklama ko‘rsatkichlari sportchining fiziologik va subyektiv reaksiyasi hamda tiklanish ma’lumotlari bilan birgalikda tahlil qilinishi zarur. Individual yondashuv umumiy chegaralardan ko‘ra sportchining shaxsiy dinamikasi, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot sharoitlarini hisobga olishga tayanishi lozim. Raqamli ko‘rsatkichlar jismoniy sifatlarni bevosita o‘lchaydigan maxsus testlarning o‘rnini bosmaydi; ular mashg‘ulot ta’sirini va sportchi reaksiyasini talqin qilishga yordam beradi. Taklif etilgan monitoring ketma-ketligi nazariy-uslubiy modeldir. Uning samaradorligini baholash uchun haqiqiy sportchilarda boshlang‘ich va yakuniy testlar, standartlashtirilgan monitoring protokoli va statistik tahlil bilan tajriba tadqiqoti o‘tkazish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bourdon P. C., Cardinale M., Murray A., Gastin P., Kellmann M., Varley M. C., Gabbett T. J., Coutts A. J., Burgess D. J., Gregson W., Cable N. T. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2017;12(Suppl 2):S2161–S2170. DOI: 10.1123/IJSPP.2017-0208.

2. Soligard T., Schwellnus M., Alonso J.-M. et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury.

British Journal of Sports Medicine. 2016;50(17):1030–1041. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096581.

3. Foster C., Florhaug J. A., Franklin J. et al. A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2001;15(1):109–115.

4. Impellizzeri F. M., Rampinini E., Coutts A. J., Sassi A., Marcora S. M. Use of RPE-based training load in soccer. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004;36(6):1042–1047. DOI: 10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F.

5. Halson S. L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Medicine. 2014;44(Suppl 2):S139–S147. DOI: 10.1007/s40279-014-0253-z.

6. Saw A. E., Main L. C., Gastin P. B. Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. British Journal of Sports Medicine. 2016;50(5):281–291. DOI: 10.1136/bjsports-2015-094758.

YOSH SPORTCHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Osiyo xalqaro universiteti 1-magistranti
Nazarbaev Dastan Sarsenbaevich

Kalit so‘zlar: *yosh sportchilar, tezkor-kuch sifatlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, mashg‘ulot metodikasi, sakrash mashqlari, tezkorlik, kuch, pedagogik nazorat, jismoniy yuklama.*

Ключевые слова: *юные спортсмены, скоростно-силовые качества, общая физическая подготовка, физическое развитие, методика тренировок, прыжковые упражнения, скорость, сила, педагогический контроль, физическая нагрузка.*

Keywords: *young athletes, speed-strength qualities, general physical fitness, physical development, training methodology, jumping exercises, speed, strength, pedagogical control, physical load.*

Kirish. Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish, mashg‘ulot jarayonini yosh xususiyatlariga mos tashkil etish va sport natijalarini muntazam nazorat qilish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 13–15 yoshli sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Chunki ushbu sifatlar qisqa vaqt ichida kuch hosil qilish, harakatni tez boshlash, sakrash, tezlanish va turli harakat vazifalarini samarali bajarish imkoniyatlari bilan bog‘liq.

Tezkor-kuch sifatlari insonning mushak kuchini qisqa vaqt oralig‘ida namoyon eta olish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifatlar tezkorlik va kuchning o‘zaro uyg‘unlashgan ko‘rinishi bo‘lib, sportchining harakat faoliyatida namoyon bo‘ladi. Tezkor-kuch tayyorgarligi faqat maksimal kuchni oshirish bilan cheklanmaydi, balki kuchni tez safarbar etish, harakat koordinatsiyasini saqlash va zarur harakatni optimal tezlikda bajarishni ham qamrab oladi.

13-15 yosh davrida organizmning o‘sishi, tayanch-harakat apparatining rivojlanishi va harakat ko‘nikmalarining takomillashishi davom etadi. Biroq mazkur yosh guruhidagi sportchilarning biologik yetilishi bir xil sur’atda kechmaydi. Shu sababli mashg‘ulotlarni faqat pasport yoshiga qarab rejalashtirish yetarli emas; sportchining tayyorgarlik darajasi, harakat texnikasi, sog‘lig‘i va individual rivojlanish xususiyatlarini ham hisobga olish lozim.

Lloyd va hammualliflar tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro konsensus tavsiyalarida yoshlar bilan kuch tayyorgarligini tashkil etishda to‘g‘ri texnika, malakali nazorat, bosqichma-

bosqich yuklama oshirish va uzoq muddatli jismoniy rivojlanish tamoyillariga rioya qilish zarurligi ta’kidlangan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ham bolalar va o‘smirlar jismoniy faolligida mushak va suyaklarni mustahkamlovchi faoliyatlarga muntazam o‘rin berishni tavsiya qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish mashqlarni to‘g‘ri tanlash, ularning bajarilish tartibini belgilash, dam olish oralig‘ini me’yorlash va mashg‘ulot samaradorligini pedagogik nazorat orqali baholash bilan bog‘liq dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. 13-15 yoshli sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni nazariy jihatdan asoslash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari: 1) tezkor-kuch sifatlarining mazmuni va ahamiyatini tahlil qilish; 2) yosh xususiyatlarini hisobga olish zaruratini asoslash; 3) tezkor-kuch mashqlarini guruhlash; 4) yuklamani rejalashtirish va pedagogik nazorat bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Ish nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, ma’lumotlarni umumlashtirish va mashg‘ulotlarni loyihalashtirish usullaridan foydalanildi. Mustaqil pedagogik tajriba o‘tkazilmagan, nazorat va tajriba guruhlari shakllantirilmagan hamda real test natijalari yig‘ilmagan. Shu bois mashqlar va testlar quyida amaliyotda qo‘llash uchun tavsiya sifatida keltiriladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tezkor-kuch sifatlari sportchining qisqa vaqt oralig‘ida kuch namoyon etish qobiliyatini ifodalaydi. Ular yugurishda tezlanish, joyidan sakrash, yo‘nalishni o‘zgartirish va turli sport harakatlarini bajarishda muhimdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida bu sifatlarni rivojlantirish sportchining harakat imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Metodik jihatdan mashqlar uch asosiy guruhga ajratilishi mumkin: tezkorlik mashqlari (qisqa masofaga tez yugurish), kuch mashqlari (o‘z tana vazni bilan o‘tirib-turish, tayanchda qo‘l bukib-yozish kabi moslashtirilgan mashqlar) va portlovchi kuch mashqlari (texnik jihatdan nazorat qilinadigan sakrashlar). Mashqlar sportchining tayyorgarligiga mos tanlanishi va sifatli bajarilishi lozim.

Metodikani takomillashtirishning asosiy tamoyillari

Birinchi tamoyil - individuallashtirish. Bir xil yoshdagi sportchilarning kuchi, koordinatsiyasi va biologik yetilishi farq qilishi mumkin. Shu bois boshlang‘ich yuklama sportchining mavjud tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Ikkinchi tamoyil - bosqichma-bosqichlik. Dastlab harakat texnikasi o‘rgatiladi, keyin takrorlar soni yoki mashq murakkabligi ehtiyotkorlik bilan oshiriladi. Bir vaqtning o‘zida tezlik, hajm va murakkablikni keskin ko‘paytirish tavsiya etilmaydi.

Uchinchi tamoyil - mashqlar xilma-xilligi. Yugurish, sakrash, tana vazni bilan bajariladigan kuch mashqlari va koordinatsion topshiriqlarni oqilona uyg‘unlashtirish turli harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

To‘rtinchi tamoyil - yetarli dam olish va xavfsizlik. Tezkor-kuch mashqlari sifatli bajarilishini ta’minlash uchun takrorlar orasida tiklanish vaqti beriladi. Harakat texnikasi buzilsa, og‘riq paydo bo‘lsa yoki haddan tashqari charchoq kuzatilsa, mashq to‘xtatiladi yoki yengillashtiriladi.

Tavsiya etiladigan mashqlar majmuasi.Mashg‘ulotning tayyorlov qismida yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga tayyorlovchi mashqlar va dinamik cho‘zilishlar bajariladi.

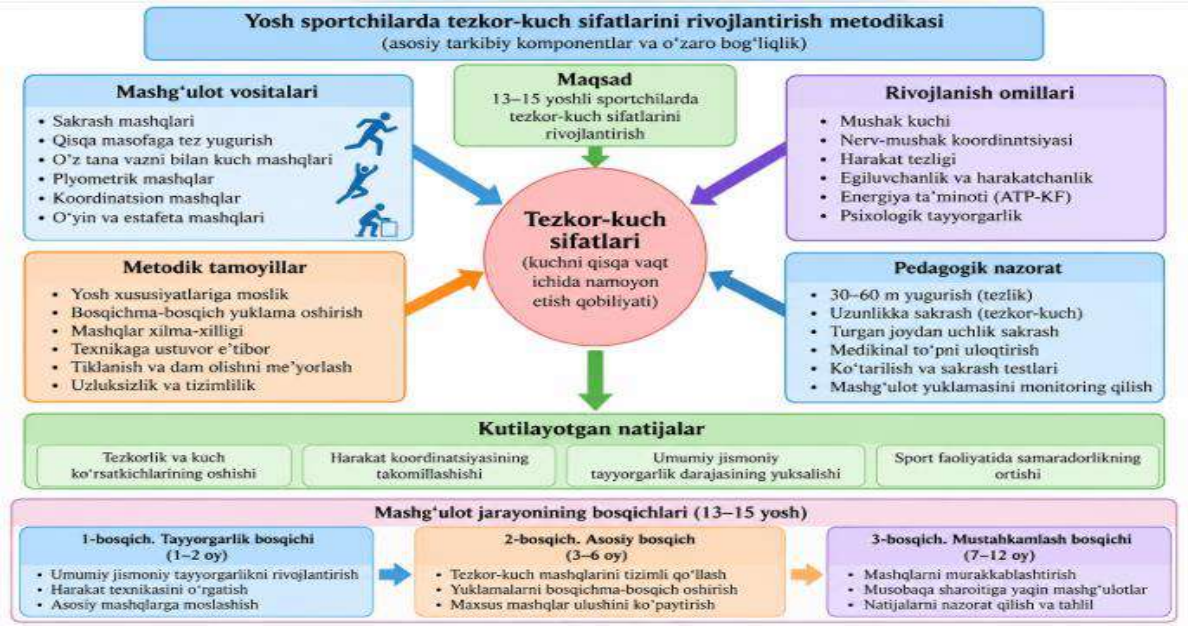
Asosiy qismda qisqa tezlanishlar, past balandlikdagi sakrashlar, muvofiqlashtirilgan tana vazni mashqlari va oddiy koordinatsion topshiriqlar qo‘llanishi mumkin. Yakuniy qismda nafasni tiklash, yengil harakatlar va mashg‘ulot holatini qayd etish tavsiya qilinadi.

Mashqlarni tanlashda maydon qoplamasi, sport anjomlarining xavfsizligi, murabbiy nazorati va sportchining texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Murakkab plyometrik mashqlar yoki tashqi og‘irliklar bilan ishlash faqat mos tayyorgarlik, to‘g‘ri texnika va malakali nazorat mavjud bo‘lganda kiritiladi.

1-jadval

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun tavsiya etiladigan mashqlar

Mashq guruhi	Mashq namunasi	Asosiy yo‘nalish	Nazorat mezoni
Tezkorlik	10–20 m masofaga tez yugurish	Harakat tezligi va tezlanish	Yugurish texnikasi va vaqt
Portlovchi kuch	Joyidan uzunlikka sakrash	Oyoq mushaklarining tezkor-kuch imkoniyati	Sakrash masofasi va xavfsiz qo‘nish
Kuch	Tana vazni bilan o‘tirib-turish	Oyoq mushaklari kuchi va harakat nazorati	Texnika va takror sifati
Yuqori tana kuchi	Moslashtirilgan tayanchda qo‘l bukib-yozish	Yelka kamari va qo‘l mushaklari	To‘g‘ri tana holati
Koordinatsiya	Belgilar orasida tez qadam tashlash	Harakat aniqligi va muvofiqlashtirish	Xatolar soni va muvozanat



Izoh: *jadvaldagi mashqlar umumiy tavsiyadir. Takrorlar soni, urinishlar miqdori va dam olish oralig‘i sportchining tayyorgarligi, mashg‘ulot maqsadi va murabbiy bahosiga ko‘ra belgilanadi; universal yuklama me’yori sifatida qabul qilinmasligi kerak (1-rasmga qarang).*

1-rasm Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasining tarkibiy tuzilmasi

Quyidagi diagrammada tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha tavsiya etilayotgan metodik jarayonning ketma-ketligi aks ettirilgan. U dastlabki baholashdan boshlanib, mashqlarni tanlash, yuklamani boshqarish va pedagogik nazorat natijalariga ko‘ra rejani moslashtirish bosqichlarini qamrab oladi.

Pedagogik nazorat va natijalarni baholash. Metodikani amaliyotda qo‘llashda boshlang‘ich va davriy nazorat muhim o‘rin tutadi. Nazorat testlari sportchining tayyorgarligiga mos, xavfsiz va takroran bir xil sharoitda o‘tkazilishi lozim. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda 10–20 metrga yugurish vaqti, joyidan uzunlikka sakrash masofasi, moslashtirilgan kuch mashqlarini texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish hamda koordinatsion topshiriqlar natijalaridan foydalanish mumkin.

Test natijalarini tahlil qilishda faqat yakuniy ko‘rsatkich emas, balki bajarish texnikasi, charchoq belgilari, mashg‘ulotlarga qatnashish va sportchining o‘zini his qilishi ham hisobga olinadi. Natijalar qayd etilganidan keyingina o‘zgarishlar hisoblanishi va xulosa chiqarilishi kerak. Tajriba ma’lumotlari mavjud bo‘lmagan holatda samaradorlik foizlarini keltirish ilmiy jihatdan asosli emas.

Xulosa. Nazariy tahlil va amaliy tavsiyalar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: Tezkor-kuch sifatlari 13–15 yoshli sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligida muhim tarkibiy qism bo‘lib, ularni rivojlantirish tezkorlik, kuch va harakat koordinatsiyasini uyg‘unlashtirishni talab qiladi. Mashg‘ulot metodikasi sportchilarning individual rivojlanishi, texnik tayyorgarligi va jismoniy holatiga moslashtirilishi, yuklama esa bosqichma-bosqich oshirilishi zarur. Qisqa masofaga yugurish, nazoratli sakrashlar, tana vazni bilan bajariladigan kuch mashqlari va koordinatsion topshiriqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikda foydalanish mumkin bo‘lgan vositalardir. Mashqlar samaradorligini baholash uchun standartlashtirilgan pedagogik testlar, muntazam kuzatish va mashg‘ulot qaydlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Haqiqiy samaradorlik to‘g‘risida xulosa chiqarish uchun amaliy tajriba va ishonchli ma’lumotlar talab etiladi. Taklif etilgan metodik algoritm murabbiyga mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yuklamani nazorat qilish va sportchi holatiga qarab dasturni tuzatishga yordam berishi mumkin; uning samaradorligi kelgusida pedagogik tajriba orqali tekshirilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., et al. National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. Journal of Strength and Conditioning Research, 2016, 30(6), 1491–1509.

2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

3. Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., et al. Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research, 2009, 23(Suppl. 5), S60–S79.

4. Bompa, T. O., Buzzichelli, C. A. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

II SEKCIYA. ADAPTIV DENE TÁRBIYASÍ HÁM INKLYUZIV SPORT: QÁNIGELERDI TAYARLAWDÍŃ ZAMANAGÓY QARASLAR

KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SPORTCHILARNI SARALASH VA YO‘NALTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Yakupbaev Alisher Alimbaevich
O‘zbekistondavlatjismoniytarbiyava sport universiteti Nukusfiliali
Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi professori
e-mail:yakupbaev_alisher@gmail.com

Kalitso‘zlar:*ko‘pyilliktayyorgarlik, sportchilarnisaralash, sportgayo‘naltirish, sport tanlovi, dastlabkisaralash, istiqbollisportchilar, sport qobiliyati, jismoniytayyorgarlik, texnik-taktiktayyorgarlik, funksionaltayyorgarlik, antropometrikko‘rsatkichlar, psixologiktayyorgarlik, musobaqafaoliyati, model ko‘rsatkichlar, baholashmezonlari, saralashmezonlari, sport ixtisoslashuvi, individual imkoniyatlar, sport mahorati, pedagogiknazorat.*

Ключевые слова: *многолетняя подготовка, отбор спортсменов, спортивная ориентация, спортивный отбор, первичный отбор, перспективные спортсмены, спортивные способности, физическая подготовленность, технико-тактическая подготовленность, функциональная подготовленность, антропометрические показатели, психологическая подготовленность, соревновательная деятельность, модельные показатели, критерии оценки, критерии отбора, спортивная специализация, индивидуальные возможности, спортивное мастерство, педагогический контроль.*

Keywords*:long-term training, athlete selection, sports orientation, sports selection, initial selection, promising athletes, athletic abilities, physical fitness, technical and tactical preparedness, functional fitness, anthropometric indicators, psychological preparedness, competitive activity, model indicators, assessment*

criteria, selection criteria, sports specialization, individual capabilities, sports mastery, pedagogical control.

Dolzarbligi. Dunyoda ayollar kurashi turlari bo‘yicha o‘tkazilayotgan musobaqalar tizimihamda sportchilarni tayyorlash talablarining yangi bosqichga o‘tishi, shug‘ullanuvchilarni ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga saralash va yo‘naltirish jarayonida ilmiy ahamiyatga molik uslublar hamda eng ilg‘or texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yosh qizlarni sport kurashi turlariga saralash va yo‘naltirishni to‘g‘ri tashkil etishda keng qamrovli tadbirlar tashkil etilmoqda. Bugungi kunda barcha sport turlarida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar oldida turgan eng ustuvor vazifalardan biri – qiz bolalarni sport turlariga saralash va yo‘naltirishning asosiy uslublari, omillarini aniqlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borish, ushbu muammolarni ilmiy yechimini topishga qaratilgan zamonaviy metodlarni ishlab chiqish hamda sport amaliyotiga joriy etish tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi:ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga ayol kurashchilarini saralash va yo‘naltirish metodologiyasini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik tajriba, anketa so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlar, instrumental uslub, (“Вмэн рэп”, “Spirometr spiro usb”) va matematik statistika formulalar va usullardan foydalanilgan.

Tajribanatijalarivauningmuhokamasi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida sport natijalarini belgilovchi omillar ko‘p komponentli xususiyatga ega bo‘lib, ular orasida sportchining kognitiv salohiyati, intellektual rivojlanish darajasi va psixofiziologik imkoniyatlari alohida

ilmiy ahamiyat kasb etadi. So‘nggi yillarda sport seleksiyasi va sport genetikasi sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, sportchining muvaffaqiyati faqat morfologik, funksional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan emas, balki uning axborotni qabul qilish tezligi, analitik tafakkuri, operativ xotirasi, diqqatni boshqarish qobiliyati, mantiqiy fikrlashi hamda o‘zgaruvchan musobaqa vaziyatlarida tezkor va optimal qaror qabul qilish kompetensiyalari bilan ham uzviy bog‘liqdir. Ayniqsa, sport yakkakurashlari tarkibiga kiruvchi ayollar kurashi, dzyudo, milliy kurash va sambo sport turlarida texnik-taktik harakatlarning murakkabligi, raqib faoliyatining doimiy o‘zgaruvchanligi hamda musobaqa vaziyatlarining dinamik xarakteri sportchidan yuqori darajadagi intellektual tayyorgarlikni talab etadi.

Sport seleksiyasining zamonaviy konsepsiyalarida istiqbolli sportchilarni aniqlash ko‘p mezonli diagnostik yondashuv asosida amalga oshirilishi zarurligi ta’kidlanmoqda. Bunda antropometrik, biologik yetilish, funksional, biomexanik va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda sportchining kognitiv rivojlanish darajasi ham istiqbolni prognoz qiluvchi muhim indikator sifatida qaraladi. Xususan, IQ darajasini baholash sportchining murakkab texnik elementlarni o‘zlashtirish tezligi, taktik vaziyatlarni tahlil qilish samaradorligi, mashg‘ulot yuklamalariga intellektual moslashuv darajasi hamda musobaqa faoliyatida strategik fikrlash imkoniyatlarini ilmiy asosda aniqlash imkonini beradi. Shu sababli sport seleksiyasi tizimida intellektual ko‘rsatkichlarni kompleks baholash istiqbolli sportchilarni saralashning ishonchliligini sezilarli darajada oshiruvchi diagnostik mezonlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

1-jadval

Yosh qizlarni kurash turlariga saralashda IQ darajasi ko‘rsatkichlarining tahlili

Javoblar	Olingan natija tahlili	Ayollar kurashi		Dzyudo		Kurash		Sambo	
		Soni	%	Soni	%	Soni	%	Soni	%
9–10 to‘g‘ri javob	yuqori intellektual daraja (yuqori sport salohiyati)	21	40,5	16	26,7	8	18,1	13	27
7–8 to‘g‘ri javob	o‘rtadan yuqori (moslashuvchan, istiqbolli)	15	28,8	11	18,4	11	25	10	20,8
5–6 to‘g‘ri javob	o‘rta daraja (rivojlantirish zarur)	9	17,3	19	31,6	15	34,2	16	33,3

0–4 to‘g‘ri javob	past daraja (qo‘shimcha rivojlantirish talab etiladi)	7	13,4	14	23,3	10	22,7	9	18,9
Jami		52	**100**	60	**100**	44	**100**	48	**100**

Mazkur tadqiqotda yosh qizlarning ayollar kurashi, dzyudo, milliy kurash va sambo sport turlaridagi intellektual salohiyati IQ testlari yordamida kompleks tahlil qilindi hamda olingan natijalar sport turlari kesimida qiyosiy-statistik jihatdan baholandi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning yuqori, o‘rtadan yuqori, o‘rta va past intellektual rivojlanish darajalari aniqlanib, ularning sport faoliyatidagi istiqbollari bilan o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilindi. Sport turlari bo‘yicha intellektual salohiyatning taqsimlanish qonuniyatlarini aniqlash, kognitiv kompetensiyalarning sport mahoratini shakllantirishdagi o‘rni va ahamiyatini ilmiy asoslash hamda yosh sportchilarni saralashning ko‘p komponentli modelini takomillashtirish uchun nazariy-metodologik asos yaratdi.

Shuningdek, mazkur tadqiqot natijalari sport seleksiyasida intellektual diagnostika vositalarini joriy etish, sportchilarning individual kognitiv profilini shakllantirish, texnik-taktik tayyorgarlikni individuallashtirish hamda sport natijalarini uzoq muddatli prognozlashning ilmiy asoslarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, IQ darajasini baholash nafaqat sportchining mavjud intellektual imkoniyatlarini aniqlash, balki uning kelgusidagi sport salohiyatini prognoz qilish, adaptiv imkoniyatlarini baholash va yuqori sport mahoratini shakllantirishning muhim prognostik mezonlaridan biri sifatida qaralishi maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Zamonaviy sport seleksiyasi jarayonida sportchilarning nafaqat jismoniy va funksional imkoniyatlari, balki ularning intellektual salohiyatini baholash ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, ayollar kurashida taktik fikrlash, vaziyatni tez tahlil qilish, qaror qabul qilish va harakatlarni oldindan rejalashtirish qobiliyatlari yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Shu bois, yosh qizlarni saralash jarayoniga intellektual ko‘rsatkichlarni integratsiyalash seleksiya tizimining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Mazkur metodika sportchilarning aqliy imkoniyatlari va psixofiziologik xususiyatlarini kompleks baholash orqali istiqbolli sportchilarni aniqlash hamda ularni maqsadli tayyorlash mexanizmlarini takomillashtirishni nazarda tutadi.

IQ ko‘rsatkichlariga asoslangan seleksiya tizimi yosh sportchilarning intellektual imkoniyatlarini baholash orqali ularning sport faoliyatidagi istiqbolini aniqlashga qaratilgan ilmiy yondashuv hisoblanadi. Ayollar kurashida murakkab texnik-taktik harakatlarni o‘zlashtirish, raqib harakatlarini tahlil qilish va tezkor qaror qabul qilish yuqori intellektual salohiyatni talab qiladi. Shu sababli, IQ testlari natijalaridan seleksiya mezoni sifatida foydalanish sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqroq baholash hamda tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish imkonini beradi. Mazkur tizim sport iqtidorini aniqlashning an’anaviy usullarini zamonaviy psixometrik yondashuvlar bilan boyitishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov H.X. Sport maktabi o‘quvchilarini yengil atletika turlariga saralash uslubiyati: Pedagogika. fan. (PhD). diss. avtoref.-Chirchiq. JTSITI, 2024. – 68 b.

2. Abdurakhmonov X.X. Experimental verification of the efficiency of the developed methodology for improving the systemand content of studens in primary education //“Science

and Innovation” International Scientific journal. 2023. – P. 43-47.

3. Adilov S.Q. Kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi: Monografiya. T.: “O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasiga qarashli kutubxona nashryoti”. 2021. – 160 b.

4. Artikov Z.S. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (Belbog‘li kurash). / O‘quv qo‘llanma. T., “O‘zkitobsavdo”, 2018. – 148 b.

MAKTAB YOSHIDAGI BADIIY GIMNASTIKACHILAR UCHUN AKROBATIKA ELEMENTLARINI TO‘G‘RI O‘RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH

Abdullaeva Dilaram Muxtarovna
Mektepke shekemgi hám mektep bilimlendiriwi ministrligine qaraslı
19-sanlı mektep dene tárbiyası páni oqıtıwshısı
e-mail:yakupbaev_alisher@gmail.com

Kalitso‘zlar: *Badiiygimnastika, akrobatikaelementlari, maktabyoshi, harakattexnikasi, maxsusjismoniytayyorgarlik, koordinatsiya.*

Ключевые слова: *Художественная гимнастика, акробатические элементы, школьный возраст, техника движений, специальная физическая подготовка, координация.*

Keywords*: Rhythmic gymnastics, acrobatic elements, school age, movement technique, special physical training, coordination.*

Dolzarbligi. Zamonaviy badiiy gimnastika yuqori darajadagi dinamiklik, bajariladigan elementlarning murakkablashuvi hamda kompozitsiyalarning rang-barangligi bilan tavsiflanadi. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) qoidalarining takomillashtirib borilishi sportchilardan nafaqat lenta, koptok, halqa va boshqa buyumlar bilan ishlash texnikasini mukammal egallashni, balkim murakkab akrobatik elementlarni sifatli va aniq bajarishni ham talab qilmoqda. 7–12 yosh davri qizlarda egiluvchanlik, chaqqonlik, koordinatsiya va vestibulyar barqarorlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun eng qulay va sezgir davrlardan biri hisoblanadi. Aynan shu yosh bosqichida yosh gimnastikachilarning keyingi jismoniy va texnik rivojlanishi uchun muhim zamin yaratiladi. Shunuqta yinazardan, maktab yoshida acrobatic elementlarni to‘g‘ri, izchil va samarali o‘rgatish badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligini shakllantirish hamda kelgusida sport mahoratini yuksaltirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi: Maktab yoshidagi badiiy gimnastikachilarning yoshga xos biologic xususiyatlarini hisobga olgan holda, akrobatika elementlarini o‘rgatish va ularni bajarish texnikasini takomillashtirishning samarali metodikasini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogikkuzatuv, gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan nazorat testlari, harakatlar kinematikasini o‘rganish uchun video - tahlil, pedagogic eksperiment (tajriba-sinovishi), shuningdek, olingan natijalarning ishonchliligini asoslash uchun matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Badiiy gimnastika da qo‘llaniladigan zamonaviy akrobatik elementlar, jumladan, turli xil to‘ntarilishlar, g‘ildiraklar, dumalashlar va

dinamik muvozanatni saqlash mashqlari sportchidan yuqori darajadagi egiluvchanlik bilan bir qatorda portlovchi dinamik kuch, rivojlangan vestibulyar barqarorlik hamda nozik fazoviy koordinatsiyani talabetadi. Shu bilan birga, sport amaliyoti tahlili shuni ko‘rsatadiki, maktab yoshidagi (7–12 yosh) gimnastikachilarning tayanch-harakat apparati, xususan, mushak-boylam tizimi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, suyaklanish jarayoni ham davom etayotgan bo‘ladi.

Bunday yosh davrida murakkab akrobatik elementlarning texnik jihatdan noto‘g‘ri bajarilishi umurtqa pog‘onasi, tizza va to‘piq bo‘g‘imlariga me’yoridan ortiq biomexanik yuklama tushishiga sabab bo‘lishi mumkin. Natijada surunkali mikrojarohatlar yuzaga kelishi hamda uzoq muddatli istiqbolda sportchining sport faoliyatini muddatidan oldin yakunlash xavfi ortishi mumkin.

Mazkur muammoni bartaraf etish hamda maktab yoshidagi gimnastikachilarning akrobatik tayyorgarligi samaradorligini oshirish maqsadida ilmiy-pedagogik eksperiment tashkil etildi. Tadqiqotga jalb qilingan gimnastikachilar ikki guruhga ajratildi: an’anaviy dastur asosida shug‘ullangan nazorat guruhi (NG) va biz tomonidan ishlab chiqilgan maqsadli metodika joriy etilgan tajriba guruhi (TG).

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan va amaliyotga tatbiq etilgan metodika uchta asosiy, bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan bosqichlarni o‘z ichiga oladi va ularning har biri aniq pedagogic maqsadlarga yo‘naltirilgan (1-jadvalga qarang).

Birinchi bosqich tayyorlov bosqichi bo‘lib, u maktab yoshidagi gimnastikachilarning jismoniy poydevorini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu bosqichda kor mushaklari, to‘piq va tizza bo‘g‘imlarini mustahkamlovchi statik-dinamik mashqlar hamda muvozanat platformalaridan foydalanildi. Ushbu yondashuv yosh sportchilarning tayanch-harakat apparatini kelgusi og‘ir yuklamalarga tayyorlaydi. Eng muhimi, aylanma va proprioseptiv mashqlar orqali bolalarning vestibulyar apparati barqarorligi oshiriladi, bu esa hava da koordinatsiyani yo‘qotmaslik va jarohatlarning oldini olishning bosh omilidir.

1-jadval

Maktab yoshidagi badiiy gimnastikachilarning akrobatika mashqlarini takomillashtirish metodikasi

	Metodikbosqich / Pedagogikusul	**Qo‘llaniladigan mashqlar va vositalar**	**Kutilayotgan pedagogik samara (Maqsad)**
	Tayyorlov bosqichi*(Maxsusjismoniytayyorgarlik)*	Kor (qorinvaorqa) mushaklari uchun statik-dinamik mashqlar. To‘piq va tizza bo‘g‘imlarini mustahkamlovchi kuch mashqlari. Muvozanat platformalari (proprioseptiv mashqlar).Harxil aylanma harakatlar.	Akrobatik elementlarni o‘zlashtirish uchun jismoniy poydevor yaratish. Vestibulyar apparat barqarorligini oshirish. Tayanch-harakat tizimini jarohatlardan himoya qilish.
	Bosqichma-bosqichlik va dekompozitsiya	Murakkab harakatlarni (masalan, *flik-flak*, to‘ntarilishlar) tarkibiy fazalarga bo‘lib o‘rgatish.Etaklovchi	Murakkab elementlarni xavfsiz va to‘g‘rio‘

	usuli*(Osondan murakkabga)*	va tayyorlovchi mashqlar. Yordamchi vositalar: parolon modullar, harxil qalinlikdagi matlar, batut.	zlashtirish.Yosh sportchilarda uchraydigan psixologik qo‘rquv va to‘siqlarni yo‘qotish. Harakat texnikasini poydevordan to‘g‘ri shakllantirish.
	Kinematik tahlil va korreksiya bosqichi	Tananing tayanch nuqtalarini murabbiy tomonidan doimiy nazorat qilinishi.Qo‘l va oyoqlarning qo‘yilish burchaklarini kuzatish.Harakat trayektoriyasi va tezlanishini tahlil qilish. Harakat komponentlarini visual va sensor darajada tuzatish.	Yo‘l qo‘yilayotgan texnik xatolarni vaqtida aniqlash va bartaraf etish.Harakat aniqligi, barqarorligi va musobaqa talablariga mos estetikani ta’minlash. Noto‘g‘ri biomexanik yuklamalarning oldini olish.

Ikkinchi bosqichda — bosqichma-bosqichlik va dekompozitsiya usulidan foydalanildi. Bunda flik-flakyokioldinga to‘ntarilish kabi murakkab akrobatik harakatlar yaxlit holda emas, balki alohida tarkibiy qismlarga (fazalarga) ajratilgan holda izchil o‘rgatildi. Parolon modullar, maxsus gimnastik matlar va batut kabi zamonaviy texnik vositalarning qo‘llanilishi maktab yoshidagi bolalarda ko‘p uchraydigan psixologik qo‘rquv va ichki to‘siqlarni samarali bartaraf etish imkoniniberdi. Mazkur yondashuv akrobatik elementlarning dastlabki o‘zlashtirish bosqichidan oq xavfsiz va texnik jihatdan to‘g‘ri shakllantirilishini ta’minladi.

Uchinchi bosqich — kinematik tahlil va korreksiya bosqichi bo‘lib, bevosita harakatlar sifatini takomillashtirishga yo‘naltirildi. Murabbiy tomonidan gimnastikachining tayanch nuqtalari, qo‘l va oyoqlarning qo‘yilish burchaklari hamda harakat trayektoriyasi muntazam ravishda, soniyama-soniya nazorat qilib borildi. Harbir bajarilgan urinishdan so‘ng aniqlangan xatolar visual va sensor qayta aloqa vositasida ko‘rsatib berildi. Natijada sportchilarda to‘g‘ri harakat stereotipi va mushak xotirasining shakllanishiga erishildi. Bu esa akrobatik kombinatsiyalarni musobaqa talablariga muvofiq ravishda yuqori aniqlik, barqarorlik va estetik ifodadorlik bilan bajarish uchun zarur sharoityaratdi.

Xulosa. Maktab yoshidagi badiiy gimnastikachilarning akrobatika mashqlarini takomillashtirish tizimli yondashuvni talab qiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, dekompozitsiya va kinematik korreksiya usullarini uyg‘unlikda qo‘llash sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi, harakat xavfsizligini ta’minlaydi hamda musobaqa dasturlarining qiyinchilik darajasini va hakamlar bahosini sezilarli darajada oshiradi.

Adabiyotlar:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-449-sonli Qarori. Toshkent, 23.12.2022 y.

2.**Abduraxmonov Sh.** "Gimnastika mashg‘ulotlarida akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi" // *Maktabgacha va maktab ta’limi jurnali*. – 2026. – №4.

3.Umarov M.N. "Badiiy gimnastika sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati". O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2024.

4.**Boyxo‘rozova D. T.** "Badiiy gimnastikada sport tayyorgarligi tizimining umumiy tavsifi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubi" // *Scientific Journal*. – 2025. – №11.

5.**Yusupova M.** "Badiiy gimnastikada qaddi-qomatning to‘g‘ri rivojlanishi va unga ta’sir etuvchi pedagogic omillar" // *Ilmiy anjumanlar electron portali*. – 2025.

6.**Fédération Internationale de Gymnastique (FIG).***Official Code of Points 2025–2028: Rhythmic Gymnastics.* – Lausanne: FIG, 2024.

SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI O‘RTA VA OG‘IR VAZN TOIFASIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING 1 MAROTOBA BAJARILGAN TEXNIK HARAKATLAR TAHLILI

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

Kalit so‘zlar: *ayollar kurashi, sport mahoratini takomillashuv bosqichi, erkin kurashchi qizlar, vazn toifasi, texnik tayyorgarlik, tik turgan va parter holati.*

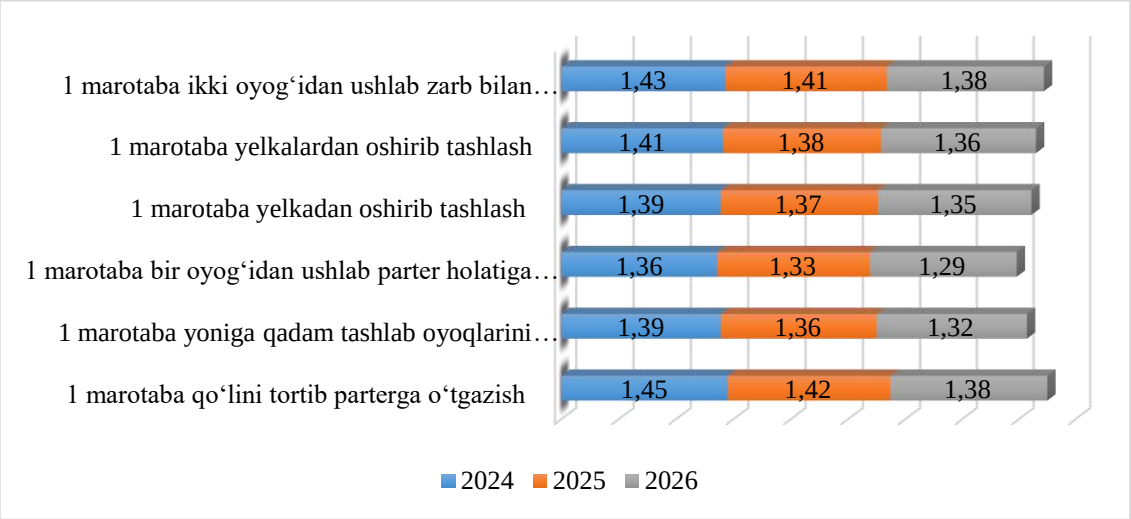
Ключевые слова: *женская борьба, этап совершенствования спортивного мастерства, девушки борцы вольного стиля, весовая категория, техническая подготовка, положение в стойке и в партере.*

Keywords: *women’s wrestling, stage of improving sports skills, female freestyle wrestlers, weight category, technical preparation, standing and parterre position.*

Dolzarbligi: Mamlakatimizda ayollar kurashi sport turini rivojlantirish bo‘yicha bir qator say harakatlar amalga oshirilmoqda, mazkur ishlarning samarasi nufuzli musobaqalarda erishilayotgan natijalar bilan izohlanadi. Bugungi kunda mamlakatimizda ayollar kurashini yanada rivojlantirish, zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda xalqaro miqyosda raqobatbardosh sportchi qizlarni tayyorlash yo‘lida qator izchil islohotlar, tizimli chora-tadbirlar va kompleks dasturlar amalga oshirilmoqda. Olib borilayotgan bu sa’y-harakatlarning amaliy samarasi so‘nggi yillarda O‘zbekistonlik sportchi qizlarning Osiyo chempionatlari, Jahon chempionatlari va Olimpiya o‘yinlari kabi nufuzli musobaqalarda muntazam tarzda yuqori natijalarga erishayotgani, ularning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi tobora ortib borayotgani bilan yaqqol namoyon bo‘lmoqda.

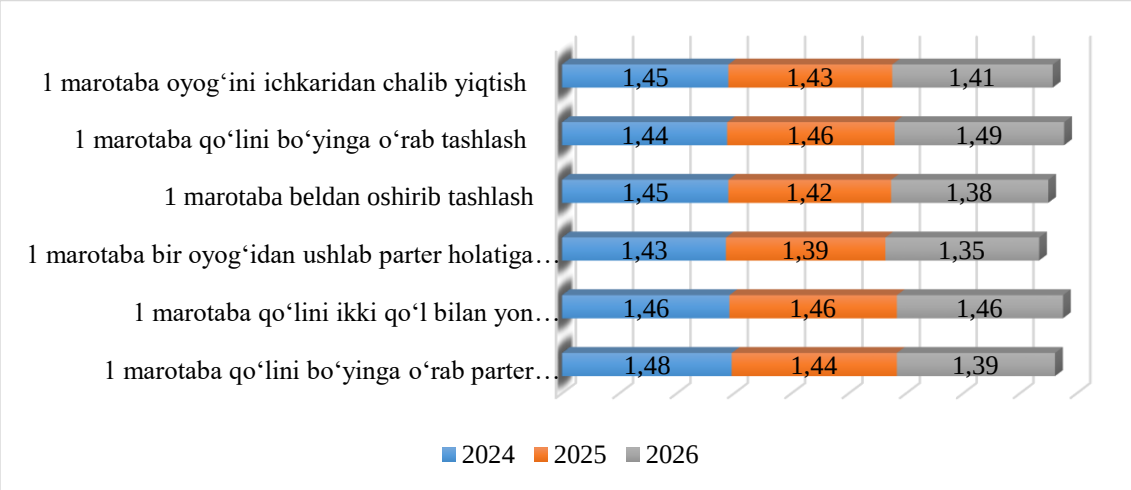
Biz 2024-yildan boshlab sport mahoratini takomillashuv bosqichiga kiruvchi erkin kurashchi qizlarni tayyorgarlik jarayonlari va o‘quv mashg‘ulot yuklamalariga bardoshlilik holatlarini o‘rganish maqsadida ilmiy tahlil qilish masalasini oldinga qo‘ydik.

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi 57-65 kg vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarni 1 marotaba qo‘lini tortib parterga o‘tgazish texnik harakatini bajarish imkoniyati yaxshilangan. 1 marotaba yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish texnik harakatini bajarish imkoniyati yaxshilangan. 1 marotaba bir oyog‘idan ushlab parter holatiga o‘tkazish texnik harakatini bajarish bo‘yicha o‘sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkalan oshirib tashlash texnik harakatini bajarish bo‘yicha o‘sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatini bajarish bo‘yicha o‘sganligi kuzatildi. 1 marotaba ikki oyog‘idan ushlab zarb bilan yiqitish texnik harakatini bajarish bo‘yicha o‘sganligi kuzatildi.



1-rasm. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi 57-65 kg vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi 68-76 kg vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarni 1 marotaba qo‘lini bo‘yinga o‘rab parter holatiga o‘tkazish texnik harakatini bajarish bajarish bo‘yicha o‘sganligi kuzatildi. 1 marotaba qo‘lini ikki qo‘l bilan yon tomondan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish texnik harakatini bajarish bo‘yicha o‘zgarish kuzatilmagan. 1 marotaba bir oyog‘idan ushlab parter holatiga o‘tkazish texnik harakatini bajarish imkoniyati o‘sganligi kuzatildi. 1 marotaba beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarish imkoniyati o‘sganligi kuzatildi.
1 marotaba qo‘lini bo‘yinga o‘rab tashlash texnik harakatini bajarish imkoniyati pasaygani kuzatildi. 1 marotaba oyog‘ini ichkaridan chalib yiqtish texnik harakatini bajarish imkoniyati o‘sganligi kuzatildi.



2-rasm. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi 68-76 kg vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

O‘tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sport mahoratini takomillashuv bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligi vazn toifalariga qarab turlicha rivojlanish dinamikasiga ega ekanligi aniqlandi.

O‘rta vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar uchun bir fazali usullardan: Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish. Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish. Bir oyog‘idan ushlab parter holatiga o‘tkazish. Yelkadan oshirib tashlash. Yelkalardan oshrib tashlash. Ikki oyog‘idan ushlab zarb bilan yiqitish texnik usullarini yanada takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Mazkur tadqiqot yosh erkin kurashchi qizlar bilan ishlashda individual yondashuvni kuchaytirish, texnik-taktik tayyorgarlikni vazn va yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirish, shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Olingan natijalar kelgusida ayollar kurashida sport zahirasini shakllantirish, xalqaro musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarga erishadigan raqobatbardosh erkin kurashchi qizlarni tayyorlashda muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydanalingan adabiyotlar:

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

2. 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.

3. Жарылкапов, У. Б. (2025). Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобоқа олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. *Fan-Sportga*, (3), 13-18.

4. Tashnazarov, D.Y. T. D. Y. (2026). U15 YOSH TOIFASIDAGI YUNON-RUMKURASHCHILARIDA TURLI VAZN TOIFALARIDA (38 44KG, 48 62 KG, 68 85 KG) 1 DAQIQA DAVOMIDABAJARILGAN TEXNIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINITAHLIL QILISH. *Sportda ilmiy tadqiqotlar*, *2*(2), 121-124.

5.Жарылкапов, У. Б. (2023). Планирования тренировочного процесса подготовки борцов женщин по вольной борьбе в возросте 17-19 лет в Каракалпакистане. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-2), 33-33.

SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI YENGIL VAZN TOIFASIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING 1 MAROTOBA BAJARILGAN TEXNIK HARAKATLAR TAHLILI

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

Kalit so‘zlar: *ayollar kurashi, sport mahoratini takomillashuv bosqichi, erkin kurashchi qizlar, vazn toifasi, texnik tayyorgarlik, tik turgan va parter holati.*

Ключевые слова: *женская борьба, этап совершенствования спортивного мастерства, девушки борцы вольного стиля, весовая категория, техническая подготовка, положение в стойке и в партере.*

Keywords: *women’s wrestling, stage of improving sports skills, female freestyle wrestlers, weight category, technical preparation, standing and parterre position.*

Dolzarbligi: 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 sportchi qizlar 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 erkin kurashchi 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 ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini boshqarish texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda [1-3].

Sport kurashlarida sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport ilm-fani, biomexanika va zamonaviy trening metodlari uyg‘unlikda chuqur tahlil qilinib, erkin kurashchi qizlarning texnik harakatlarini fazali o‘rganish, harakat traektoriyasini optimallashtirish, kuch va impuls taqsimotini ilmiy asosda nazorat qilish, mushak ishining energetik samaradorligini oshirish, koordinatsiya va muvozanatni takomillashtirish, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish mexanizmlarini rivojlantirish bo‘yicha bir qator tadqiqot ishlari olib borilmoqda[4].

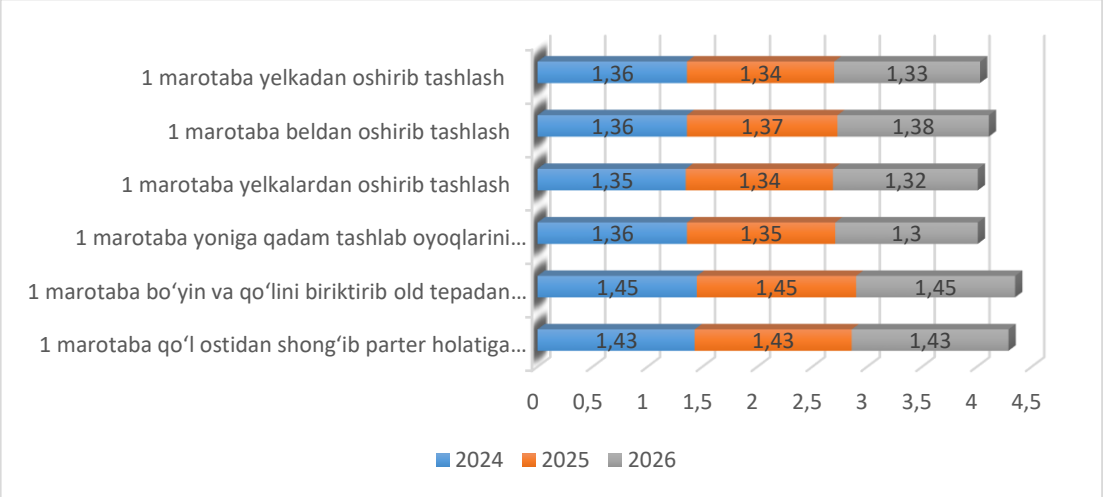
Erkin kurashchi qizlarning antropometrik xususiyatlarga mos texnika usullarni shakllantirish, texnik xatolarni raqamli diagnostika vositalari orqali aniqlash, sportchi qizlarning individual funksional imkoniyatlariga mos yuklama va mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, videoanaliz va simulyatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish, texnik harakatlarni avtomatlashtirish bosqichlarini aniq belgilash, murakkab koordinatsion vazifalarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, texnik harakatlarning takroriy tahlili asosida ularni mustahkamlash, zamonaviy nazorat va baholash uslublarini qo‘llash, ilmiy izlanishlarga asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish orqali uzluksiz takomillashtirib borilmoqda va bu jarayon erkin kurashchi qizlarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish dolzarbligi oshirib bormoqda[5].

Mamlakatimizda ayollar kurashi sport turini rivojlantirish bo‘yicha bir qator say harakatlar amalga oshirilmoqda, mazkur ishlarning samarasi nufuzli musobaqalarda erishilayotgan natijalar bilan izohlanadi. Bugungi kunda mamlakatimizda ayollar kurashini yanada rivojlantirish, zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda xalqaro miqyosda raqobatbardosh sportchi qizlarni tayyorlash yo‘lida qator izchil islohotlar, tizimli chora-tadbirlar va kompleks dasturlar amalga oshirilmoqda. Olib borilayotgan bu sa’y-harakatlarning amaliy samarasi so‘nggi yillarda O‘zbekistonlik sportchi qizlarning Osiyo chempionatlari, Jahon chempionatlari va Olimpiya o‘yinlari kabi nufuzli musobaqalarda muntazam tarzda yuqori natijalarga erishayotgani, ularning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi tobora ortib borayotgani bilan yaqqol namoyon bo‘lmoqda.

Biz 2024-yildan boshlab sport mahoratini takomillashuv bosqichiga kiruvchi erkin kurashchi qizlarni tayyorgarlik jarayonlari va o‘quv mashg‘ulot yuklamalariga bardoshlilik holatlarini o‘rganish maqsadida ilmiy tahlil qilish masalasini oldinga qo‘ydik.

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi 50-55 kg vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarni 1 marotaba qo‘l ostidan shong‘ib parter holatiga o‘tkazish texnik harakati bo‘yicha

o‘zgarish kuzatilmagan. 1 marotaba bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish texnik harakatida o‘zgarish kuzatilmagan. 1 marotaba yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish texnik harakatini bajarish imkoniyati o‘sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkalardan oshirib tashlash texnik harakati bo‘yicha o‘sganligi kuzatildi. 1 marotaba beldan oshirib tashlash texnik usulini bajarish tezligi pasaygani kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash esa o‘sganligi kuzatildi.



1-rasm. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi 50-55 kg vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

O‘tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sport mahoratini takomillashuv bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligi vazn toifalariga qarab turlicha rivojlanish dinamikasiga ega ekanligi aniqlandi. Yengil vazn toifalarida aksariyat texnik harakatlarni bajarish tezligi va samaradorligining oshishi mashg‘ulot jarayonlarining to‘g‘ri tashkil etilayotganidan dalolat bersa, og‘ir vazn toifalarida ayrim texnik usullarning bajarilish vaqti ortgani jismoniy va funksional tayyorgarlikni yanada chuqurlashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Mazkur tadqiqot yosh erkin kurashchi qizlar bilan ishlashda individual yondashuvni kuchaytirish, texnik-taktik tayyorgarlikni vazn va yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirish, shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Olingan natijalar kelgusida ayollar kurashida sport zahirasini shakllantirish, xalqaro musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarga erishadigan raqobatbardosh erkin kurashchi qizlarni tayyorlashda muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydanalingan adabiyotlar:

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

2. 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.

3. Жарылкапов, У. Б. (2025). Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобоқа олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. *Fan-Sportga*, (3), 13-18.

4. Tashnazarov, D.Y. T. D. Y. (2026). U15 YOSH TOIFASIDAGI YUNON-RUMKURASHCHILARIDA TURLI VAZN TOIFALARIDA (38 44KG, 48 62 KG, 68 85 KG) 1 DAQIQA DAVOMIDABAJARILGAN TEXNIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINITAHLIL QILISH. *Sportda ilmiy tadqiqotlar*, *2*(2), 121-124.

5.Жарылкапов, У. Б. (2023). Планирования тренировочного процесса подготовки борцов женщин по вольной борьбе в возросте 17-19 лет в Каракалпакистане. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-2), 33-33.

O‘QUV-MASHQ BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING TAYYORGARLIK MIKROSIKLINING TUZILISHI

A.Alimbetova
O‘zDJTSUmustaqil izlanuvchisi
Nukus sh.

Kalitso‘zlar: *erkin kurashchi qizlarni jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik sikli*

Ключевые слова:*Подготовительный цикл, направленный на развитие физической и технической подготовленности девушек, занимающихся вольной борьбой.*

Dolzarbligi. Jahonda ayol sportchilar organizmining funksional xususiyatlarini chuqur o‘rganish hamda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish ehtiyoji ortib borayotgani bilan belgilanmoqda. Kurashchi qizlarning jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ilmiy asosda tadqiq etish ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanmoqda. Erkin kurashchilarningmaxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahoratning barqaror rivojlantirish,yosh, biologik rivojlanish va morfofunksional xususiyatlariga mos integratsiyalashgan metodikalar ishlab chiqishgan. Erkin kurashda texnik harakatlarning samaradorligi sportchining tezkor-kuch sifati, koordinatsion barqarorligi, vestibulyar moslashuvi va maxsus chidamlilik darajasiga bevosita bog‘liq ekanligi aniqlangan. Shu sababli jismoniy sifatlarni texnik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirgan holda rivojlantirishga qaratilgan kompleks metodikalar ishlab chiqilmoqda. Biroq o‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi.O‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tayyorgarlik mikrosiklining tuzilishini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: 1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy ishlarni o‘rganish va umumlashtirish. 2. O‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tayyorgarlik mikrosiklining tuzilishini ishlab chiqishva amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot natijalari va ulanring muhokamasi. Erkin kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish ta’sirida yuqori natijalarga erishishdan iborat. Vazifa sifatida quyidagilar malakali erkin kurashchilarining texnik, tayyorgarlik, bo‘yicha,rivojlanganlik darajasini o‘rganish, malakali erkin kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish,malakali erkin kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatining samarali jihatlarini aniqlash belgilab olindi.

Erkin kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati hozirgi musobaqa qoidasi talablariga javob beradigan erkin kurashchilarining

mashg‘ulotiga moslashtirilib ishlab chiqarilgan kompleks sport natijalariga samarali ta’sir etadi degan fikr ilgari surilgan.

Erkin kurash atsiklik sport turi hisoblanadi, atsiklik sport turlariga aylanma uslubning samarali ta’sir etishi ta’kidlab o‘tilgan. Aylanma uslubdagi variantlarga erkin kurashning texnik usullari va harakatlari mashqlar o‘rniga qo‘yilib foydalaninshni tavsiya qilishgan.

O‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tayyorgarlik mikrosikli ishlab chiqildi. Ushbu siklda hafta kunlari davomida erkin kurashchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik tayyorgarligini uyg‘unlikda rivojlantirishga qaratilgan vositalar saralandi. Hafta kunlariga saralangan vositalarni me’yori taqsimlab chiqildi. Shu bilan birga hafta yakunida dam olish va tiklanishga qaratilgan mashg‘ulotlar rejalashtirildi.

O‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarni jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik sikli rejalashtirildi. Ushbu siklda hafta kunlari davomida ertalab stadionda asosan buyumlar bilan yugurish mashg‘ulotlari rejalashtrildi. Bundan tashqari erkin kurash zalida ertabki va kechki mashg‘ulotlar olib borildi. Hafta kunlarida tik turgan va parter holatidagi mashqlar me’yori qizlar harakatlarni o‘zlashtirishiga qarab taqsimlandi. Shu bilan birga immitatsion harakatlar ham qo‘llanildi.

Dushanba kuni 6:30-7:15 gacha **saflanish stadion boylap yengil 4-5 krug yugurish 10 daq.,** badan qizdirish 5 daq. Sherik bilan tik turgan holatidagi texnik usullarni takrorlash 15 daq. Maxsus rezinada texnik usullarni sheriksiz havoda(immitatsiya) bajarish 10 daq. **cho‘zilish 5**-daqiqa harakatlar me’yori taqsimlandi va rejalashtirildi. 11:00-12:30 da erkin kurash zalida **Saflanish 5 daq, chigal yozdi mashqlarni bajarish 20 daq, maxsus mashqlarni bajarish 5 daq. Tik turgan va parter holatida texnik-taktik tayyorgarlik 30 daq.** Maxsus rezinada texnik usullarni takrorlash 10 daq.

Arqonchaga tirmashib chiqish 5 daq. **Maxsus mashqlarni bajarish 10 daq. cho‘zilish 5**-daqiqa amalga oshirildi. 17:00-18:30 gacha **Saflanish 5 daq, chigal yozdi mashqlarni bajarish 20 daq, maxsus mashqlarni bajarish 5 daq.Tik turgan va parter holatida texnik-taktik tayyorgarlik 45 daq.** Maxsus rezinada texnik usullarni takrorlash 5 daq. **maxsus mashqlarni bajarish 5 daq. cho‘zilish 5**-daqiqa. Yuklama me’yorlari taqsimlandi hamda amalga oshirildi. Chorshanba va shanba kuni kechki mashg‘ulotlarga dam olish ya’ni tiklanishga qaratilgan mashg‘ulotlar rejalashtirildi. Tayyorgarlik siklini qo‘llash orqali erkin kurashchi qizlarni integral tayyorlash imkoniyatlari kengaytirildi hamda sport musobaqalarida natijalarga erishildi.

Kombinatsiya va variantlarini mukammal texnik mahorat va malakalarni egallab olgunga qadar o‘zlashtirish kerakligini aytib o‘tishgan. Texnik mahoratga erishish uchun zarur bo‘lgan texnik taffakkur va boshqa qobilyatlarni tarbiyalash aylanma uslubni amalga oshirishda asosiy yordamchi fazilatlar hisoblanadi.

Xulosa. Ayollar kurashida jismoniy va texnik tayyorgarlik harakatlarni bajarish muvofiqligi hamda rivojlanganlik darajasi samaradorligini oshirishga qaratilgan biz tomonimizdan tayyorgarlik davri tizimli rejalashtirilib, amaliyotga joriy qilindi.Ushbu tayyorgarlik mikrosikli kurashchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan texnik harakatlar samaradorligini oshirishga mo‘ljallangan asosiy mashg‘ulot vositasi ekanligi isbotlandi. Natijada, o‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarni jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishgaqaratilgantayyorgarlik mikrosiklini tongda buyumlar bilan yugurish, ertalab

maxsus jismoniy tayyorgarlik va kechki dam olish ya’ni tiklanish mashg‘ulotlarini variativ rejalashtirish orqali musobaqalarga integral tayyorlash imkoniyatlari 12,89 % o‘sgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Kubitdinov J.A. Yunon-rum kurashchilarda maxsus kuch tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. PhD dissertatsiya avtoreferati. Chirchiq, 2024. - 58 b.
2. Quvatov E.H. Xalqaro kurash vositalarining integratsiyasi asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. PhD dissertatsiya avtoreferati. Chirchiq, 2024. - 56 b.
3. Куликов,А.М.Видеотехникавтренировочномпроцессеборьбы.— Москва: Наука, 2021. – 250 с.
4. Лебедев,Н.П.Основыспортивнойбиомеханики.—Санкт-Петербург: Лань, 2017. – 260 с.
5. MirjamolovM.X. “Adaptivjismoniytarbiyavasport” o‘quvqo‘llanma. Chirchiq, 2020. – 203 b.
6. MirzanovSh.S.,U.R.Karimov“Kurash”O‘quvqo‘llanma2020. – 325 b.
7. MirzaqulovSh.A. Belbog‘likurashnazariyasivauslublari // O‘quvqo‘llanma T.: 2014-216 b

O‘QUV-MASHQ GURUHI YENGIL VAZN TOIFASIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLAR UCHUN TIK TURGAN VA PARTER HOLATIDA SAMARALI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI FAZALARIGA BO‘LIB O‘RGATISH USLUBIYATI

A.Alimbetova
O‘zDJTSUmustaqil izlanuvchisi
Nukus sh.

Kalitso‘zlar: *qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish, yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish, yelkadan oshirib tashlash.*

Ключевые слова: *перевод в партер рывком за руку, перевод в партер захватом шеи и руки сверху спереди, перевод в партер захватом ног с шагом в сторону, бросок через плечо.*

Dolzarbligi. Dunyoda so‘nggi yillarda ayollar sportining, xususan, erkin kurashning xalqaro miqyosda jadal rivojlanayotgani bilan izohlanmoqda.Sport amaliyotida ayol sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimini tashkil etish, ularning jismoniy sifatlari hamda texnik-taktik tayyorgarligini yosh va funksional imkoniyatlarga mos ravishda takomillashtirish muhim vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Ayollar kurashi bo‘yicha musobaqalar sonining ortishi, Olimpiya va jahon chempionatlarida raqobat darajasining kuchayishi sportchilarni tayyorlash zamonaviy yondashuvlarni joriy etishni talab qilmoqda.Xorijiydavlatlarda kurashchi qizlarni tayyorlashda funksional tayyorgarlik, maxsus kuch chidamliligi, koordinatsion qobiliyat hamda texnik harakatlar aniqligini rivojlantirishga qaratilgan integratsiyalashgan mashg‘ulot texnologiyalaridan foydalanilmoqda. Shu bilan birga o‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini uyg‘unlikda takomilashtirishga qaratilgan masalalar dolzab ahamiyat kasb etmoqda.

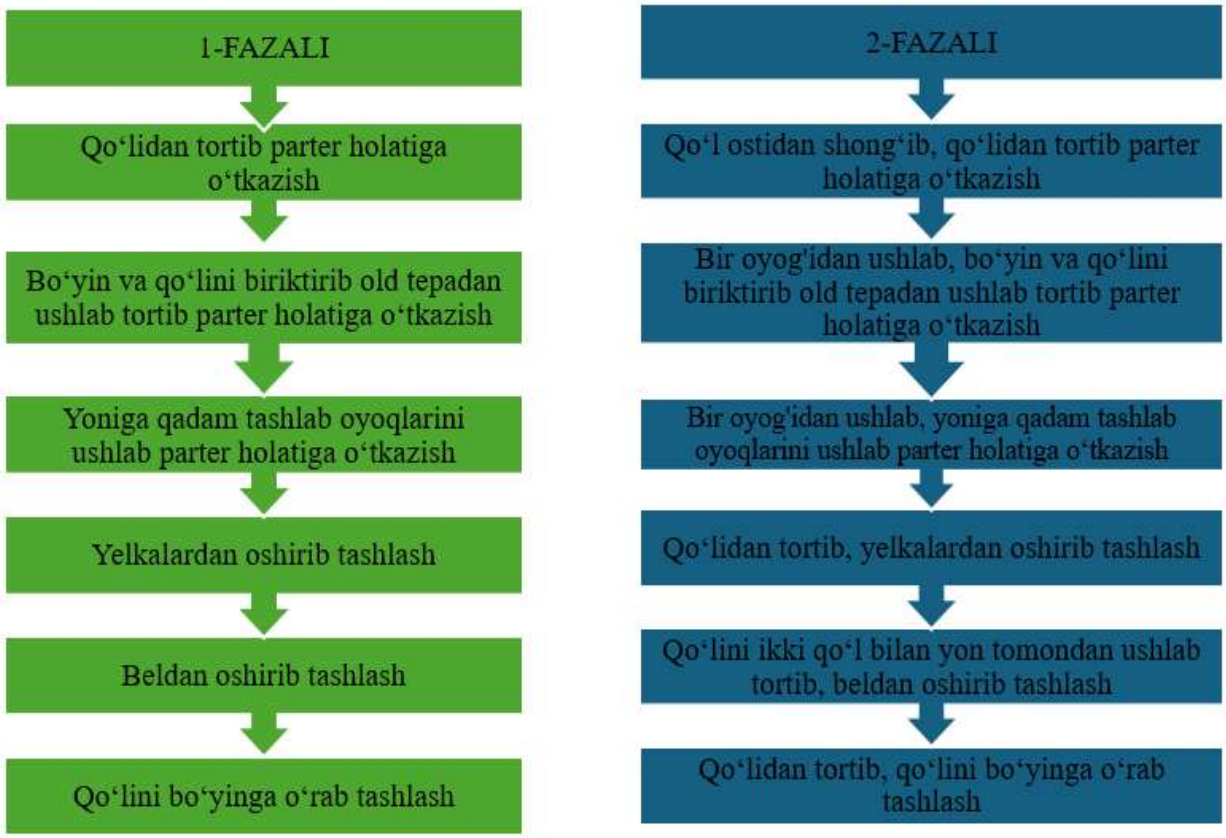
Tadqiqotning maqsadi.O‘quv-mashq guruhi yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi

qizlar uchun tik turgan va parter holatida samarali texnik-taktik harakatlarni fazalariga bo‘lib o‘rgatish uslubiyatini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: 1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy ishlarni o‘rganish va umumlashtirish. 2. O‘quv-mashq guruhi yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar uchun tik turgan va parter holatida samarali texnik-taktik harakatlarni fazalariga bo‘lib o‘rgatish uslubiyatini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.O‘quv-mashq guruhidagi erkin kurashchi qizlarni jismoniy va texnik tayyorgarligini muvofiqlikda rivojlantirishga e’tibor qaratildi. Bunda qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holda samarali texnik-taktik harakatlarni fazalariga bo‘lib o‘rgatishga qaratilgan metodika ishlab chiqildi (1-2-rasmga qarang).

1-rasm. O‘quv-mashq guruhi yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar uchun tik turgan holatida samarali texnik-taktik harakatlarni fazalariga bo‘lib o‘rgatish uslubiyati



2-rasm. O‘quv-mashq guruhi yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar uchun parter holatida samarali texnik-taktik harakatlarni fazalariga bo‘lib o‘rgatish uslubiyati

O‘quv-mashq guruhi yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar uchun tik turgan holatida samarali texnik-taktik harakatlarni fazalariga bo‘lib o‘rgatish uslubiyati ishlab chiqildi. Ushbu harakat ikkita fazaga bo‘lib amalga oshirildi. Birinchi fazada qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish, yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish, yelkadan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, qo‘lini bo‘yinga o‘rab tashlash kabi harakatlari bajarildi. Ikkinchi fazada qo‘l ostidan sho‘ng‘ib, qo‘lidan tortib, parter holatiga o‘tkazish, bir oyog‘idan ushlab, bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish, bir oyog‘idan ushlab, yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish, qo‘lidan tortib, yelkalardn oshirib tashlash, qo‘lini ikki qo‘l bilan yon tomondan ushlab tortib, beldan oshirish tashlash, qo‘lidan tortib, qo‘lini bo‘yinga o‘rab tashlash kabi harakatlarni birinchi fazadagi harakatlardan keyin amalga oshirish tavsiya etildi.

Xulosa.O‘quv-mashq guruhidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini oshirish uchun samarali texnik-taktik harakatlarni fazalariga bo‘lib o‘rgatish bo‘yicha ilmiy-uslubiy kompleks dasturini takomillashtirish asosida tik va parterda kurashish imkoniyatlari oshirildi. Shu bilan birga, ayollar kurashi bo‘yicha ishlab chiqilgan metodikalar boshqa kurash turlarida ixtisoslashuvchi sport ta’lim muassasalari va O‘zbekiston ayollar milliy terma jamoasi kurashchilarining mashg‘ulotlari jarayonida mutaxassislar tomonidan foydalanishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Sultonov Sh.N. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish. PhD dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq, 2024. – 58 b.
2. TastanovN.A.Kurashturlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent,2017.222 b
3. Tastanov N. A. Mirzakulov Sh. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Nashriyot: O‘zDjti, 2016. – 250 b.
4. TursunovSh.S.Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (Phd) dissertatsiyasi 2019. – 154 b

KARATE SHINIǴIWLARINDA FIZIKALIQ JÚKLEMELERDI DURIS BELGILEW HÁM OLARDIŃ NÁTIYJELILIGI

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti stajyor oqıtıwshısı
Aytmuratova Biybinaz
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyasıhám sport universiteti studenti
Davlatyorova Sevinchay

Tayanısh sózler: *karate,texnika, sportshı, taktika, kúsh, tezlik, shıdamlılıq, epshillik.*

Ключевые слова: *каратэ, техника, спортсмен, тактика, сила, скорость, выносливость, ловкость.*

Kirisiw. Karate sportında joqarı nátiyjelerge erisiw sportshınıń fizikalıq, texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵına baylanıslı. Shınıǵıw procesinde fizikalıq júklemelerdi durıs belgilew sportshınıń kúsh, tezlik, shıdamlılıq, epshillik hám háreketlerdi koordinaciyalaw qábiletlerin rawajlandırıwda áhmiyetli orın tutadı. Fizikalıq júkleme sportshınıń jası, jınısı, tayarlıq dárejesi, den sawlıǵı hám jeke ózgesheliklerine sáykes rejelestiriliwi kerek. Karate shınıǵıwlarında júklemelerdi nadurıs belgilew sharshawdıń artıwına, texnikalıq háreketlerdiń

sapasınıń tómenlewine hám jaralanıw qáwpiniń kúsheyiwine alıp keliwi múmkin. Sonlıqtan shınıǵıw júklemesini ilimiy-metodikalıq tiykarında basqarıw sport nátiyjeliligin arttırıwdıń tiykarǵı shártleriniń biri esaplanadı.

Izertlewdiń maqseti.Karate shınıǵıwlarında fizikalıq júklemelerdi durıs belgilew usılların úyreniw hám olardıń sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı menen sport nátiyjelerine tásirin tiykarǵı jaqtan ashıp beriw.

Izertlewdiń wazıypaları. Karate shınıǵıwlarında qollanılatuǵın fizikalıq júklemelerdiń túrlerin úyreniw.

1. Sportshılardıń jeke ózgesheliklerine qarap júklemelerdi belgilew usılların anıqlaw.
2. Júkleme hám dem alıw waqıtlarınıń fizikalıq tayarlıqqa tásirin úyreniw.
3. Fizikalıq júklemelerdi durıs rejelestiriwdiń sport nátiyjelerine tásirin tiykarǵı jaqtan túsindiriw.

Izertlew usılları. Izertlewde ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analizlew, pedagogikalıq baqlaw, salıstırıw, sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵın bahalaw hám shınıǵıw júklemelerin analizlew usıllarınan paydalanıw múmkin.

Tiykarǵı bólim. Karate shınıǵıwlarında fizikalıq júklemelerdi durıs belgilew sportshınıń múmkinshiliklerin esapqa alǵan halda shınıǵıw procesin rejelestiriwdi talap etedi. Júklemeniń kólemi, intensivligi, dawamlılıǵı hám dem alıw aralıqları óz ara sáykes bolıwı kerek.

Júklemeniń tiykarǵı kórsetkishleri:

Kólemi — shınıǵıw dawamında orınlanǵan mashqlar, tákirarlawlar hám ulıwma jumıs muǵdarı.

Intensivligi — mashqlardı orınlaw tezligi hám fizikalıq kúsh salıw dárejesi.

Dawamlılıǵı — bir mashq yamasa shınıǵıw bólegine ajıratılǵan waqıt.

Dem alıw aralıǵı — organizmdiń qayta tikleniwi ushın ajıratılǵan waqıt.

Karate sportında tezlik-kúsh sapaları, reakciya tezligi, arnawlı shıdamlılıq hám háreketler koordinaciyası úlken áhmiyetke iye. Mısalı, jıllam zárbe beriw, qorǵanıw háreketleri, ayaq penen zárbeler hám taktikalıq kombinaciyalardı orınlaw sportshıdan joqarı dárejede fizikalıq tayarlıqtı talap etedi.Shınıǵıw júklemelerin belgilewde sportshınıń jası hám tayarlıq dárejesi esapqa alınadı. Baslanǵısh tayarlıqta mashqlardıń kólemi hám intensivligi áste-aqırın arttırıladı. Joqarı tayarlıq dárejesindegi sportshılarda bolsa texnikalıq-taktikalıq tapsırmalar menen joqarı intensivliktegi interval shınıǵıwların birlestiriw múmkin.

Mısalı, karate sportshıları ushın tómendegishe shınıǵıw tapsırmaların qollanıwǵa boladı:

Shınıǵıw túri	Usınılatuǵın júkleme	Dem alıw
Tez zárbeler beriw	10–15 sekund	30–45 sekund
Ayaq penen zárbeler	8–12 tákirarlaw	30–60 sekund
Qorǵanıw háreketleri	20–30 sekund	30–45 sekund
Taktikalıq kombinaciyalar	20–40 sekund	40–60 sekund
Arnawlı sparring	1–2 minut	1–2 minut

Bul kórsetkishler ulıwma metodikalıq mısal bolıp, sportshınıń jası, tayarlıq dárejesi hám shınıǵıw maqsetine qarap ózgertiledi.Fizikalıq júklemelerdiń nátiyjeliligin bahalaw ushın shınıǵıw aldında hám keyin júrek urıw jiyiligi, mashqlardı orınlaw tezligi, texnikalıq háreketlerdiń sapası hám qayta tikleniw waqıtı baqlanadı. Bul kórsetkishler sportshınıń

júklemelerge beyimlesiw dárejesin anıqlawǵa járdem beredi.Júklemeniń nátiyjeliligi tek ǵana onıń joqarı bolıwına emes, al durıs tańlanıwına baylanıslı. Eger sportshı sharshaw sebepli texnikalıq qátelerdi kóbirek jibere baslasa, júklemeni azaytıw yamasa dem alıw waqtın uzaytıw kerek. Sonıń menen birge, shınıǵıw nátiyjelerin sistemalı túrde jazıp barıw hám olardı salıstırıw jeke tayarlıq baǵdarlamasın jetilistiriwge múmkinshilik beredi.

Juwmaq. Karate shınıǵıwlarında fizikalıq júklemelerdi durıs belgilew sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw, texnikalıq háreketlerdi sapalı orınlaw hám jaralanıw qáwpin azaytıw ushın zárúr. Júklemeniń kólemi, intensivligi hám dem alıw aralıqları sportshınıń jeke ózgesheliklerine sáykes rejelestiriliwi tiyis. Shınıǵıw procesin úzliksiz baqlaw hám nátiyjelerdi bahalaw sport nátiyjeliligin arttırıwdıń áhmiyetli faktorları bolıp esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Bompa, T. O., Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. Haff, G. G., Triplett, N. T. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.
3. World Karate Federation. Karate sportı boyınsha rásmiy qaǵıydalar hám metodikalıq materiallar.
4. Sport fiziologiyası hám jismoniy tayarlıq teoriyası boyınsha oqıw-metodikalıq qollanbalar.

KARATE SPORTSHILARINDA JARÍS ALDÍNDAǴÍ PSIXOLOGIYALÍQ JAǴDAYDÍ BASQARÍW USÍLLARÍ

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti stajyor oqıtıwshısı
Aytmuratova Biybinaz
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti studenti
Davlatyorova Sevinchay

Tayanısh sózler: *karate, sport psixologiyası, jarıs aldındaǵı tayarlıq, psixologiyalıq jaǵday, stress, motivaciya, ózin-ózi basqarıw, dem alıw shınıǵıwları.*

Ключевые слова: *каратэ, спортивная психология, предсоревновательная подготовка, психологическое состояние, стресс, мотивация, самоконтроль, упражнения на отдых.*

Kirisiw. Házirgi waqıtta karate sportında joqarı nátiyjelerge erisiw tek fizikalıq hám texnikalıq tayarlıq penen sheklenbeydi. Sportshınıń psixologiyalıq tayarlıǵı da jarıs nátiyjesine tásir etetuǵın áhmiyetli faktor bolıp esaplanadı. Ásirese, jarıs aldındaǵı tolqınıw, jeńiliwden qorqıw, artıqsha qozǵalıw hám óz kúshine isenimsizlik sportshınıń texnikalıq háreketlerin orınlawına keri tásir etiwi múmkin.

Karate sportında háreketlerdiń tezligi, dáliligi, taktikalıq sheshimlerdi waqıtında qabıl etiw hám qarsılas háreketlerine tez juwap qaytarıw úlken áhmiyetke iye. Sonlıqtan sportshılardı jarıs aldında psixologiyalıq jaqtan tayarlaw hám óz emociyaların basqara biliwge úyretiw zárúr.

Izertlew maqseti. Karate sportshılarında jarıs aldındaǵı psixologiyalıq jaǵdaydı basqarıw usılların úyreniw hám sportshılardıń jarısqa psixologiyalıq tayarlıǵın jaqsılawǵa qaratılǵan usınıslardı islep shıǵıw.

Izertlew wazıypaları. Karate sportshılarında jarıs aldında payda bolatuǵın psixologiyalıq jaǵdaylardı úyreniw.

1. Jarıs aldındaǵı stress, qorqınısh hám tolqınıwdıń sport nátiyjesine tásirin analizlew.
2. Psixologiyalıq jaǵdaydı basqarıwda qollanılatuǵın tiykarǵı usıllardı anıqlaw.
3. Dem alıw, ózin-ózi isendiriw hám vizuallastırıw shınıǵıwlarınıń áhmiyetin ashıp beriw.
4. Karate sportshıları ushın jarıs aldında qollanıwǵa bolatuǵın psixologiyalıq tayarlıq usınısların islep shıǵıw.

Izertlew usılları. Mavzunı úyreniwde ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analizlew, baqlaw, sáwbetlesiw, anketa ótkeriw hám sportshılardıń psixologiyalıq jaǵdayın salıstırmalı bahalaw usıllarınan paydalanıw múmkin.

Karate sportshılarında jarıs aldındaǵı psixologiyalıq jaǵdaydı basqarıw bir neshe usıllar arqalı ámelge asırıladı.

1. Dem alıw shınıǵıwları. Bunday shınıǵıwlar artıqsha qozǵalıwdı azaytıwǵa, dıqqatтı jámlestiriwge hám ózin tınısh seziniwge járdem beredi. Sportshı murabbiy baqlawında jay hám bir tegis dem alıw shınıǵıwların orınlaydı.

2. Ózin-ózi isendiriw. Sportshı óziniń tayarlıǵına, texnikalıq imkaniyatlarına hám burınǵı jetiskenliklerine itibar beredi. «Men tayarman», «Men tapsırmanı orınlay alaman» sıyaqlı jaǵımlı sózler ózine bolǵan isenimdi bekkemlewge járdem beriwi múmkin.

3. Vizuallastırıw usılı. Sportshı jarıstaǵı háreketlerin, qorǵanıw hám húјim kombinaciyaların aqılında aldın ala kóz aldına keltiredi. Bul taktikalıq háreketlerdi orınlawǵa psixologiyalıq tayarlıq kóriwge járdem beredi.

4. Dıqqattı basqarıw. Karate sportshısı artıqsha oylardan aralıqlap, óziniń tiykarǵı wazıypasına, murabbiy kórsetpelerine hám taktikalıq rejere itibar qaratıwı kerek.

5. Jarıs aldındaǵı kún tártibi. Uyqını jetkilikli alıw, waqıtında awqatlanıw, deneni qızdırıw hám aldın ala belgilengen tayarlıq rejimin saqlaw psixologiyalıq turaqlılıqtı támiyinlewge járdem beredi.

6. Trenerdiń psixologiyalıq qollap-quwatlawı. Murabbiy sportshı menen isenimli qatnas ornatıwı, anıq hám túsinikli tapsırmalar beriwi, artıqsha qorqıtıw yamasa basım jasawdan saqlanıwı kerek.

Bul usıllardı sportshınıń jeke ózgesheliklerine qarap tańlaw hám kúndelikli shınıǵıw procesinde izbe-iz qollanıw maqsetke muwapıq.

JUWMAQ. Karate sportshılarında jarıs aldındaǵı psixologiyalıq jaǵdaydı basqarıw sportshınıń jarısqa tayarlıǵın jetilistiriwdiń áhmiyetli bólegi bolıp esaplanadı. Dem alıw shınıǵıwları, ózin-ózi isendiriw, vizuallastırıw, dıqqattı basqarıw hám murabbiydiń qollap-quwatlawı sportshınıń artıqsha tolqınıwın azaytıwǵa hám óz imkaniyatların durıs paydalanıwǵa járdem beriwi múmkin.Sol sebepli, karate sportshılarınıń psixologiyalıq tayarlıǵın jıllıq tayarlıq rejesine kirgiziw hám bul jumıstı izbe-iz alıp barıw zárúr.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Weinberg, R. S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Williams, J. M., Krane, V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill.
3. Hardy, L., Jones, G., Gould, D. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. Wiley.

BOKSCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING SAMARALI USULLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti asistent o‘qituvchisi
I.Allanazarov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabasi
A.Kurbanova

Kalit so‘zlar: *boks, bokschi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, reaksiya tezligi, zarba, himoyalanish.*

Ключевые слова: *бокс, боксер, физическая подготовка, техническая подготовка, скорость, сила, выносливость, скорость реакции, удар, защита.*

Kirish. Bugungi kunda boks sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga qo‘yiladigan talablar tobora ortib bormoqda. Zamonaviy boks jangning yuqori sur’ati, qisqa vaqt ichida tezkor qaror qabul qilish, aniq va kuchli zarbalar berish hamda raqibning hujumlaridan samarali himoyalanish bilan tavsiflanadi. Shu sababli bokschining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Boks sport turi bilan shuģullanuvchilarning tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish.

Tadqiqot usullari va uni tashkil etish. Boks mashg‘ulotlarida sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va maxsus mashqlarni muntazam qo‘llash yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biridir.Bokschining jismoniy tayyorgarligi uning texnik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatlarini belgilaydi. Bunda, ayniqsa, tezkor-kuch qobiliyati, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya muhim o‘rin tutadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish, tezkor oyoq harakatlari, signal bo‘yicha zarba berish, sherikning harakatiga javoban himoyalanish kabi mashqlardan foydalanish mumkin.

Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun zarbalarni maksimal tezlikda bajarish, tibbiy to‘p bilan mashqlar, rezina amortizatorlar bilan ishlash va qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi mashqlar samarali hisoblanadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish maqsadida raundlarga moslashtirilgan mashg‘ulotlar, qop bilan uzluksiz ishlash, kombinatsion zarbalar seriyasini bajarish va interval usulidagi mashqlar qo‘llaniladi.

Natijalar va ularning muhokamasi. Bokschining texnik tayyorgarligida zarba berish texnikasi bilan bir qatorda himoyalanish harakatlarini ham takomillashtirish zarur. To‘g‘ri zarba, yon zarba va pastdan beriladigan zarbalarni kombinatsiyalash, oyoq harakatlari bilan uyg‘unlashtirish sportchining jangdagi samaradorligini oshiradi.

Himoyalanishda blok, qaytarish, egilish, sho‘ng‘ish, orqaga va yon tomonga siljish kabi harakatlarni takomillashtirish katta ahamiyatga ega. Ushbu harakatlarni raqibning shartli hujumlari bilan birgalikda bajarish sportchining sensor-motor reaksiyasini rivojlantiradi.

Mashg‘ulot jarayonida quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.
2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari.
3. Zarba texnikasini takomillashtirish.
4. Himoyalanish harakatlarini takomillashtirish.

5. Zarba va himoya kombinatsiyalarini bajarish.
6. Juftlikda shartli jang mashqlari.
7. Musobaqaga yaqinlashtirilgan nazorat mashg‘ulotlari.

Bunday yondashuv sportchining jismoniy imkoniyatlarini texnik va taktik harakatlar bilan uyg‘unlashtirishga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, boks sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish zarur. Mashg‘ulotlarda tezkorlik, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni zarba berish va himoyalanish texnikasi bilan uyg‘unlashtirish samarali natija beradi.

Ayniqsa, sensor-motor reaksiya tezligini rivojlantirish, raqib harakatini tez baholash va unga mos javob harakatini bajarish zamonaviy boks uchun muhim omillardan biridir. Mashg‘ulot yuklamalarini sportchining yoshi, malakasi, jismoniy holati va individual xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Shunday qilib, bokschilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan kompleks mashqlar tizimidan foydalanish sport mahoratini oshirish va musobaqalardagi natijalarni yaxshilash uchun samarali vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва.
4. Бокс: теория и методика спортивной подготовки. – Москва.
5. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda metodikasi bo‘yicha o‘quv-uslubiy adabiyotlar.

ЯККАКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИДА МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Ўзбекистондавлатжисмоний тарбиява спорт университети ассистентукитувчиси
И.Алланазаров
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети талабаси
А.Курбанова

Калит сўзлар: *яккакураш спорт турлари, мусобақа олди тайёргарлик, кун тартиби, функционал тайёргарлик, тикланиш жараёни, психологик барқарорлик*

Ключевые слова: *виды единоборств, предсоревновательная подготовка, режим дня, функциональная готовность, процесс восстановления, психологическая устойчивость*

Долзарблиги. Сўнгги йилларда яккакураш спорт турларида халқаро миқёсдаги рақобатнинг кескин кучайиши натижасида мусобақа олди тайёргарлик босқичида спортчиларни жисмоний ва психологик жиҳатдан оптимал ҳолатга келтириш масаласи долзарб илмий йўналишлардан бирига айланди. Хусусан, Жаҳон кураш бирлашмаси (United World Wrestling), Халқаро дзюдо федерацияси (IJF) ва бошқа йирик спорт ташкилотлари олиб бораётган мониторинглар шуни кўрсатадики, юқори натижаларга эришаётган спортчилар тайёргарлик жараёнида мусобақа олди даврини аниқ

режалаштирилган кун тартиби асосида ташкил этадилар . Маҳаллий тадқиқотлар ҳам ушбу босқичнинг аҳамиятини тасдиқлайди. Масалан, М.А. Ибрагимов яккакурашчиларда мусобақа олди даврида кун тартибини оптимал тузиш уларнинг умумий иш қобилиятини 10–15% оширишини аниқлаган. Шунингдек, Ш. Султонов ва А.Ж. Тангриев тадқиқотларида мусобақа олди кун тартибида машғулот ва тикланиш жараёнларининг тўғри нисбатда режалаштирилиши спортчи натижаларига бевосита таъсир қилиши илмий жиҳатдан асослаб берилган.

Шундай қилиб, мусобақа олди даврида кун тартибини режалаштириш фақат машғулот жадвалини белгилаш билан чекланмай, балки у спортчи организмининг физиологик, психологик ва ижтимоий ҳолатини комплекс бошқариш тизими сифатида қаралиши лозим. Ушбу тезисда маҳаллий ва хорижий олимларнинг илмий ишлари асосида мазкур жараённинг методологик асослари, амалий ёндашувлари ва такомиллаштириш йўллари таҳлил қилинади.

Тадқиқот мақсади – яккакураш спорт турлари бўйича мусобақа олди тайёргарлик босқичида спортчилар кун тартибини илмий асосда режалаштиришнинг самарали моделини ишлаб чиқиш ва унинг спорт натижаларига таъсирини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Маҳаллий ва хорижий адабиётлар асосида мусобақа олди тайёргарликнинг назарий ва методик асосларини ўрганиш.
2. Яккакураш спорт турлари бўйича илғор спортчилар кун тартибини режалаштириш бўйича амалий тажрибаларни таҳлил қилиш.
3. Мусобақа олди даврида спортчи организмининг функционал тайёргарлик ҳолатини аниқловчи асосий омилларни белгилаш.
4. Кун тартибида машғулот, тикланиш, овқатланиш ва психологик тайёргарликнинг оптимал нисбатларини аниқлаш.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичи – бу спортчиларни асосий мусобақага жисмоний, техник-тактик, психологик ва функционал жиҳатдан оптимал тайёрлаш даври бўлиб, у тайёргарлик жараёнининг энг муҳим бўғинларидан биридир. Ушбу босқичнинг асосий вазифаси спортчининг мусобақа куни максимал иш қобилиятига эришишини таъминлашдир.

Мусобақа олди даврида машғулот юкламаси “таперинг” (юкламани камайтириш) принципи асосида тузилади. Бомпа ва Буззичелли тавсияларига кўра, машғулот ҳажми 40–60% га камайтирилади, бироқ интенсивлик юқори даражада сақланади. Бу мушак ва асаб тизими фаолиятини максимал тайёр ҳолатга келтиради. Маҳаллий олим М.А. Ибрагимов эса курашчиларда мусобақа олди 7–10 кунлик даврда юклама пасайтирилганда, старт куни иш қобилияти ўртача 12% ошишини аниқлаган. Шу сабабли мураббийлар мусобақа олди даврида кун тартибини спортчининг шахсий ритмига мослаштириши тавсия этилади. Ўзбекистон спорт илмий мактаби яккакураш турларида мусобақа олди тайёргарлик жараёнига оид изланишларда мустаҳкам тажрибага эга. Маҳаллий олимлар нафақат назарий, балки амалий жиҳатдан ҳам бу соҳада самарали методикаларни ишлаб чиққан. Қуйида айрим муҳим тадқиқотлар таҳлил қилинади.

Методика: 1) 1–3-кун: машғулот ҳажми 80%, интенсивлик 70%. 2) 4–7-кун: ҳажм 60%, интенсивлик 80%. 3) 8–10-кун: ҳажм 40%, интенсивлик 90–95%. Тадқиқотида уйқу сифати ва давомийлиги мусобақа натижаларига бевосита таъсир қилиши илмий

тасдиқланган. У 22:00 гача ухлашни, эрталаб 06:00–06:30 оралиғида уйғонишни қатъий тавсия қилади. Бундан ташқари, мусобақа олди 3–4 кун давомида кечки машғулотлар соат 18:00 дан кечиктирилмаслиги кераклигини таъкидлайди.

Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги кун тартибини илмий асосда режалаштириш спортчининг мусобақадаги самарадорлигини оширишда ҳал қилувчи омиллардан биридир.

Хулосалар:

1. Мусобақа олди тайёргарлик даври – спортчининг жисмоний, психологик ва тактик жиҳатдан оптимал ҳолатга етишини таъминловчи махсус босқич бўлиб, унинг давомийлиги одатда 7–14 кунни ташкил этади.

2. Кун тартибини тўғри режалаштириш – машғулотлар ҳажми ва интенсивлигини босқичма-босқич камайтириш, тикланиш жараёнларини кучайтириш ҳамда психологик тайёргарликни уйғунлаштириш орқали самарага эришилади.

3. Маҳаллий олимлар тавсиялари – Ўзбекистон яккакураш мактабининг ўзига хос хусусиятлари ҳисобга олинганда, анъанавий жисмоний тайёргарлик методлари замонавий мониторинг услублари билан уйғунлаштирилиши лозим

Амалий тавсиялар:

- Машғулотлар: Мусобақага 10–7 кун қолганда ҳажм 70–80%, интенсивлик 70–80% даражада бўлиши; 3–1 кун олдин эса ҳажм 30–40%, интенсивлик 70% дан ошмаслиги керак.

- Психологик тайёргарлик: Ҳар куни визуализатсия машқлари ва старт олди руҳий тайёргарлик техникаларини бажариш.

- Овқатланиш: Мусобақа олди 3–4 кун давомида углевод улушини ошириш, суюқлик балансини сақлаш. - Тикланиш: Ҳар бир машғулотдан сўнг контраст душ ёки совуқ сувда тикланиш, сифатли уйқуни таъминлаш.

Ушбу тавсиялар асосида ишлаб чиқилган кун тартиби модели спортчиларни мусобақа кунига оптимал ҳолатда етказишга, жароҳатлар хавфини камайтиришга ва психологик барқарорликни таъминлашга хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Каримов Ш.А. Яккакураш спорт турларида тайёргарлик жараёнларини оптималлаштириш. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёти, 2018. – 212 b.

2. Қодиров И.А., Сатторов М.Р. Спорт машғулотларини режалаштиришнинг назарий асослари. – Тошкент: “Фан ва технология”, 2020. – 184 b.

3. Рахимов Т.М. Яккакураш спортчилари учун махсус жисмоний тайёргарлик методикаси. – Самарқанд: СамДТИ, 2017. – 198 b.

4. Маткаримов З.Б. Спорт психологияси: назария ва амалиёт. – Тошкент: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти, 2019. – 156 b.

5. Шомуродов Ф.О. Спорт тиббиёти ва реабилитация. – Тошкент: “Инновацион ривожланиш” нашриёти, 2021. – 224 b

DARSDAN TASHQARI CHUG‘ULLANUVCHI BADIIY GIMNASTIKACHILARNING BUYUM BILAN AKROBATIKA MASHQLARINI BAJARISH METODIKASI

Abdullaeva Dilaram Muxtarovna
Mektepke shekemgi hám mektep bilimlendiriwi ministrligine qaraslı
19-sanlı mektep dene tárbiyası páni oqıtıwshısı
e-mail:yakupbaev_alisher@gmail.com

Kalitso‘zlar:*badiiy gimnastika, darsdan tashqari mashg‘ulotlar, akrobatik mashqlar, gimnastika buyumlari, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, muvozanat, egiluvchanlik, mashg‘ulot metodikasi.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, внеклассные занятия, акробатические упражнения, гимнастические предметы, техническая подготовка, координация, равновесие, гибкость, методика тренировок.*

Keywords*: rhythmic gymnastics, extracurricular training, acrobatic exercises, gymnastics apparatus, technical preparation, coordination, balance, flexibility, training methodology.*

Dolzarbligi. Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlar sportchilarning harakat imkoniyatlarini takomillashtirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Buyumlar bilan ishlash jarayoni harakatlar koordinatsiyasi, egiluvchanlik, muvozanat, chaqqonlik hamda harakatlarni aniq bajarish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, darsdan tashqari mashg‘ulotlarda akrobatik elementlarni buyumlar bilan uyg‘unlashtirib bajarish gimnastikachilarning texnik ko‘nikmalari va koordinatsion imkoniyatlarini birgalikda takomillashtirishga yordam beradi. Shu nuqtayi nazardan, buyum bilan akrobatik mashqlarni o‘rgatishning bosqichma-bosqich metodikasini ishlab chiqish hamda uni darsdan tashqari mashg‘ulotlar jarayoniga oqilona tatbiq etish yosh gimnastikachilar tayyorgarligini takomillashtirishning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarga buyum bilan akrobatik mashqlarni o‘rgatish metodikasini takomillashtirish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan nazorat testlari, harakatlar kinematikasini o‘rganish uchun video-tahlil, pedagogik eksperiment (tajriba-sinov ishi), shuningdek, olingan natijalarning ishonchliligini asoslash uchun matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda buyum bilan bajariladigan akrobatik mashqlardan maqsadli va izchil foydalanish muhima hamiyat kasb etadi.

Mazkur metodika gimnastikachilarda akrobatik harakatlarni to‘g‘ri bajarish bilan bir qatorda, buyumni boshqarish, tana holatini saqlash, muvozanat va harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirishga yo‘naltiriladi. Mashqlarni tanlash va o‘rgatish jarayonida shug‘ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda texnik imkoniyatlari hisobga olinib, yuklama oddiydan murakkabga tamoyili asosida bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Shu asosda ishlab chiqilgan metodika akrobatik elementlarni buyum harakatlari bilan uyg‘unlashtirish, ularni musiqa ritmiga mos ravishda bajarish va harakatlar aniqligini oshirishga xizmat qiladi.

Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda badiiy gimnastikachilarning buyum bilan akrobatik mashqlarni bajarish ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadida mashg‘ulot jarayoni to‘rt bosqich asosida tashkil etildi. Birinchi bosqichda shug‘ullanuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajarilib, keyingi akrobatik harakatlarni o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan tayyorgarlik bazasi shakllantirildi.

Ikkinchi bosqichda oddiy akrobatik elementlarni buyumsiz bajarish texnikasi o‘zlashtirildi. Bunda harakatlarning to‘g‘ri ketma-ketligi, tana holatini boshqarish, muvozanatni saqlash va elementlarni aniq bajarishga alohida e’tibor qaratildi. Mazkur bosqich keyinchalik akrobatik harakatlarni buyum bilan uyg‘unlashtirish uchun asos bo‘lib xizmat qildi.

Uchinchi bosqichda o‘zlashtirilgan akrobatik elementlar gimnastika buyumlari bilan birgalikda bajarildi. Bu jarayonda harakatlar koordinatsiyasi, buyumni boshqarish, tana holatini saqlash va akrobatik elementni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish ko‘nikmalari takomillashtirildi. Mashqlarning murakkabligi shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi.

1-jadval

Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda buyum bilan akrobatik mashqlarni o‘rgatish metodikasining bosqichlari

Bosqich	Mazmuni
1-bosqich	Umumiy va maxsus tayyorlov mashqlari
2-bosqich	Oddiy akrobatik elementlarni buyumsiz o‘zlashtirish
3-bosqich	Akrobatik elementlarni buyum bilanbajarish
4-bosqich	Akrobatik element + buyum + musiqiykompozitsiyaniuyg‘unlashtirish

To‘rtinchi bosqichda akrobatik elementlar, buyum bilan bajariladigan harakatlar va musiqiy kompozitsiya yagona harakat kombinatsiyasiga birlashtirildi. Ushbu bosqichda gimnastikachilarning harakatlarni musiqa ritmiga moslashtirishi, buyumni aniq boshqarishi, akrobatik elementlarni estetik va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishi hamda harakatlar uzviyligini ta’minlashiga e’tibor qaratildi. Shu tariqa, to‘rt bosqichli metodika oddiy tayyorlov mashqlaridan murakkab akrobatik-badiiy kombinatsiyalarni bajarishgacha bo‘lganizchil o‘quv jarayonini ta’minladi.

Xulosa. Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda badiiy gimnastikachilarning buyum bilan akrobatik mashqlarni bajarish metodikasini bosqichma-bosqich tashkil etish mashg‘ulotlarning mazmuni va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Taklif etilgan metodikada umumiy va maxsus tayyorgarlikdan boshlab, akrobatik elementlarni buyumsiz, keyinchalik buyum bilan bajarish hamda ularni musiqiy kompozitsiya bilan uyg‘unlashtirish izchil amalga oshiriladi. Bunday yondashuv gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyati, muvozanati, egiluvchanligi, harakat aniqligi va buyumni boshqarish ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun zarur sharoityaratadi. Shuningdek, mashqlarni

oddiydan murakkabga tamoyili asosida o‘zlashtirish akrobatik elementlarni texnik jihatdan to‘g‘ri va estetik bajarish imkoniyatini kengaytiradi.

Adabiyotlar:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-449-sonli Qarori. Toshkent, 23.12.2022 y.

2.**Abduraxmonov Sh.** "Gimnastika mashg‘ulotlarida akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi" // *Maktabgacha va maktab ta’limijurnali*. – 2026. – №4.

3.Umarov M.N. "Badiiy gimnastika sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati". O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2024.

4.**Boyxo‘rozova D. T.** "Badiiy gimnastikada sport tayyorgarligi tizimining umumiy tavsifi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubi" // *Scientific Journal*. – 2025. – №11.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI 8–9 YOSHLI DZYUDOCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI O‘ZARO BOG‘LIQLIKDA RIVOJLANTIRISH VA ASOSIY TEXNIK USULLARNI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Darmenbaeva Klara Azatbay kizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Yakka kurash sport tu’rlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi docenti
e-mail:darmenbaeva_klara@gmail.com

Kalitso‘zlar:*boshlang‘ichtayyorgarlikbosqichi, 8–9 yoshlidzyudochiqizlar, jismoniysifatlar, jismoniytayyorgarlik, o‘zarobog‘liqlik, uyg‘unrivojlantirish, texniktayyorgarlik, asosiytexnikusullar, texnik-taktiktayyorgarlik, harakatkoordinatsiyasi.*

Ключевые слова: *этап начальной подготовки, дзюдоистки 8–9 лет, физические качества, физическая подготовленность, взаимосвязь, гармоничное развитие, техническая подготовка, основные технические приёмы, технико-тактическая подготовка, координация движений.*

Keywords*: initial training stage, 8–9-year-old female judokas, physical qualities, physical fitness, interrelationship, harmonious development, technical training, basic technical techniques, technical and tactical training, motor coordination.*

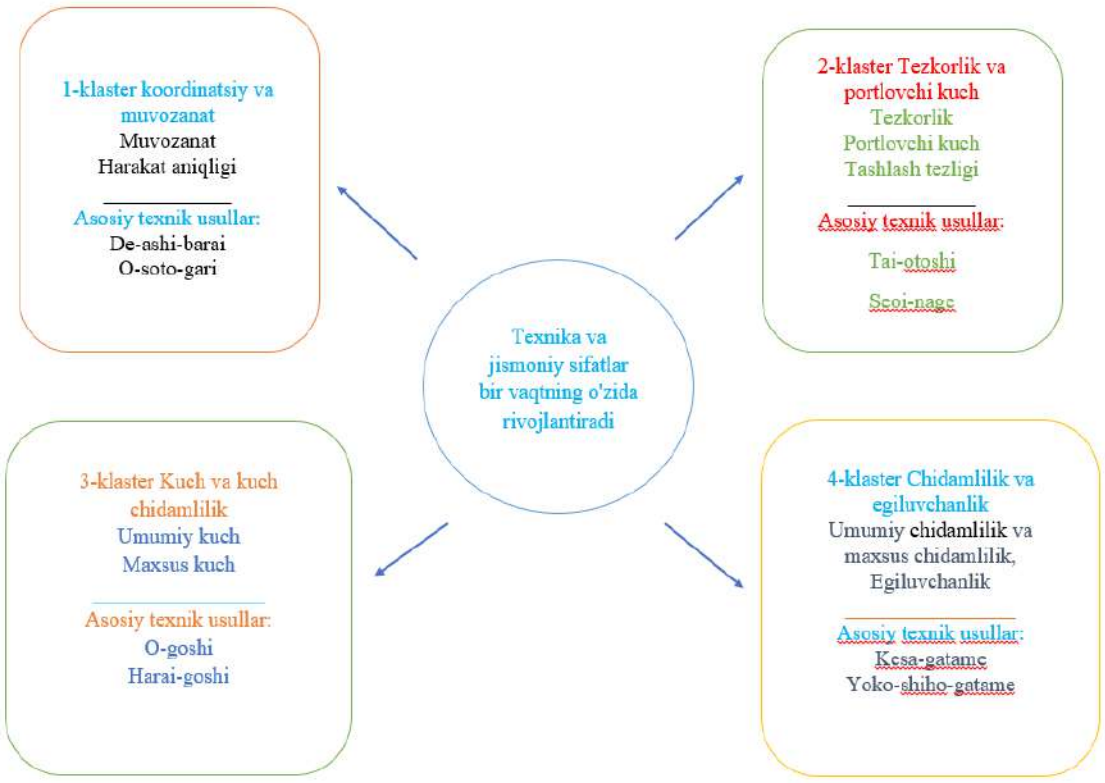
Dolzarbligi. Dunyoda yakkakurash sport turlarini rivojlantirish ayniqsa, yosh sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichlaridayoq jismoniy imkoniyatlarini to‘g‘ri shakllantirish va takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Zamonaviy dzyudo boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidanoq yosh sportchi qizlarning jismoniy sifatlarini izchil va o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish, asosiy texnik harakatlarini to‘g‘ri shakllantirish, shuningdek, mashg‘ulot jarayonini yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etishni talab qilmoqda. Shu munosabat bilan dzyudochi qizlarning yosh, antropometrik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot vositalari va usullarini takomillashtirish, jismoniy va texnik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligini ta’minlash hamda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish talabini keltirilmoqda. Mazkur yo‘nalishda dzyudochi qizlarning jismoniy sifatlarini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish va asosiy usullarini shakllantirishga qaratilgan samarali pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ushbu muammoni dolzarb amaliy vazifa sifatida ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochi qizlarning jismoniy sifatlarni bog‘liqli rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, anketa so‘rovnomasi, antropometrik tadqiqotlar uslubi, jismoniy tayyorgarlikni baholash, pedagogik tajriba va tadqiqot natijalarini matematika- statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

Tajribanatijalarivauningmuhokamasi. Tadqiqotda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi
8–9 yoshli dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatli ishtirok etishlari uchun jismoniy sifatlar va texnik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liq holda rivojlanishi muhim ekanligi asoslab berildi.Yosh dzyudochi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks takomillashtirishga qaratilgan integral tayyorgarlik modeli ishlab chiqildi va u to‘rtta klaster asosida tashkil etildi

(1-rasmga qarang). **1-rasm. Integral tayyorgarlik modeli**



Dzyudo mashg‘ulotlarida sportchining texnik mahorati va jismoniy tayyorgarligini birgalikda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bunda koordinatsiya va muvozanat, tezkorlik va portlovchi kuch, kuch va kuch chidamliligi, shuningdek, chidamlilik va egiluvchanlik asosiy jismoniy sifatlar hisoblanadi. Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirishda *De-ashi-barai* va *O-soto-gari*, tezkorlik va portlovchi kuchni rivojlantirishda *Tai-otoshi* va *Seoi-nage*, kuch va kuch chidamliligini oshirishda *O-goshi* va *Harai-goshi* usullaridan foydalaniladi. Chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishda esa *Kesa-gatame* va *Yoko-shiho-gatame* kabi texnikalar

qo‘llaniladi. Mazkur sifatlarni muntazam va kompleks ravishda rivojlantirish dzyudochilarning texnik harakatlarini aniq, tez va samarali bajarishiga yordam beradi.

Dzyudochilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda mashqlarni kompleks tarzda tashkil etish muhim hisoblanadi. Harbir jismoniy sifat ma’lum texnik harakatlarning samarali bajarilishiga xizmat qiladi. Xususan, koordinatsiya va muvozanat usullarni aniq bajarishni, tezkorlik va portlovchi kuch harakatlarni qisqa vaqtichida amalga oshirishni ta’minlaydi. Kuch va kuch chidamliligi raqib bilan kurash jarayonida barqarorlikni saqlashga yordam bersa, chidamlilik va egiluvchanlik mashg‘ulot hamda musobaqa davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishga imkon beradi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida ushbu sifatlarni bosqichma-bosqich va o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish dzyudochilarning texnik-taktik imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Dzyudochilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda koordinatsiya va muvozanat, tezkorlik va portlovchi kuch, kuch va kuch chidamliligi, shuningdek, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlarni kompleks rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu sifatlarni maxsus dzyudo usullari orqali muntazam takomillashtirish sportchilarning harakat aniqligi, tezligi, kuchi va texnik mahoratini oshirishga yordam beradi. Mashg‘ulot jarayonida jismoniy sifatlar va texnik harakatlarning o‘zaro uyg‘unligi dzyudochilarning umumiy tayyorgarligini yaxshilash hamda musobaqa jarayonida samarali harakat qilish imkoniyatini kengaytiradi.

ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 10 avgustdagi PQ-3196-sonli «Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida»gi qarori.
3. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 43–46.
4. Арансон М.В., Овчаренко Л.Н., Озолин Э.С., Тупоногова О.В. Биомедицинские проблемы спортивного дзюдо (по материалам зарубежной научной литературы) // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 5. – С. 62–65.

15-16 JASLI BOKSSHI QIZLARDIŃ JARIS ALDI FIZIKALIQ TAYARLIĠIN JETILISTIRIW

Adilshayev Pamir Maxsetbayevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı “Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası” kafedrası dotsent.
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti
Ganieva Gulnur Baxadirovna
e-mail:PAdilshaev@gmail.com

Tayanısh sózler:*15-16 jaslı boksshi qızlar, jarıs aldı tayarlıq, kúsh sapası, tezlik-kúsh sapası, rejelestiriw.*

Kirisiw: Respublikamızda sońǵı jılları hayal-qızlar sportına, atap aytqanda, boksqa bolǵan itibar sezilerli dárejede artpaqta. Mámleketlik baǵdarlamalar tiykarında jas sportshılar, sonıń ishinde, “qızlardıń sport penen turaqlı shuǵıllanıwı ushın zárúr infrastruktura hám

imkaniyatlar jaratıw” wazıypaları belgilep berilgen. Áyne usı jas dáwirinde organizmde fiziologiyalıq hám psixologiyalıq ózgerisler tezlesedi, bul bolsa sport shınıǵıwlarınıń dúzilisi, júklemeler kólemi hám sıpatın durıs tańlawdı talap yetpekte. Sonıń ushın jas boksshı qızlardıń jarısqa tayarlıq dáwirin jas ózgesheliklerine sáykes, sistemalı túrde shólkemlestiriw, olardıń salamatlıǵı, sporttağı tabısı hám uzaq múddetli jumısın támiyinlewshi faktorlardan birine aylanbaqta. Bunday sharayatta 15-16 jasar boksshı qızlar ushın jarıs aldı tayarlıq dáwirin rejelestiriw metodikasın ilimiy tiykarda islep shıǵıw ayrıqsha áhmietke ie bolmaqta. Respublikamızda sońǵı jılları hayal-qızlar sportına, atap aytqanda, boksqa bolǵan itibar sezilerli dárejede artpaqta. Mámleketlik baǵdarlamalar tiykarında jas sportshılar, sonıń ishinde, "qızlardıń sport penen turaqlı shuǵıllanıwı ushın zárúr infrastruktura hám imkaniyatlar jaratıw" wazıypaları belgilep berilgen. Áyne usı jas dáwirinde organizmde fiziologiyalıq hám psixologiyalıq ózgerisler tezlesedi, bul bolsa sport shınıǵıwlarınıń dúzilisi, júklemeler kólemi hám sıpatın durıs tańlawdı talap yetpekte. Sonıń ushın jas boksshı qızlardıń jarısqa tayarlıq dáwirin jas ózgesheliklerine sáykes, sistemalı túrde shólkemlestiriw, olardıń salamatlıǵı, sporttağı tabısı hám uzaq múddetli jumısın támiyinlewshi faktorlardan birine aylanbaqta. Bunday sharayatta 15-16 jasar boksshı qızlar ushın jarıs aldı tayarlıq dáwirin jobalastırıw metodikasın ilimiy tiykarda islep shıǵıw ayrıqsha áhmietke ie bolmaqta.

Izertlewdiń maqseti 15-16 jastağı boksshı qızlardıń jarıs aldı fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw boyınsha usınıslar islep shıǵıwdan ibarat.

Tájiriybe nátiyjeleri hám onıń talqılawı. Oqıw shınıǵıw toparındağı boksshı qızlardıń fizikalıq tayarlıǵın tekseriw ushın bir qatar pedagogikalıq tájiriybeler ámelge asırıldı.

Izertlew qatnasıwshıları oqıw shınıǵıw toparındağı boksshı qızlar eki toparǵa bólindi: 1-qadaǵalaw toparı (12 adam), usı topar quramına kiriwshiler.

2025-jılı, qoyıwı belgilengen qadaǵalaw sınaq shınıǵıwları járdeminde qadaǵalawdan (tekseriwden) ótkerildi hám baqlawdıń birinshi kúninen baslap, shınıǵıwlarda qatnasıwdı dawam etti.

2-topar pedagogikalıq izertlew toparı (12 adam) bul topar da 1-topar menen bir qatarda baqlawdan ótkerildi, izertlew toparı 6 ay dawamında.

(2024-jıl, altı ay múddette) fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqların qáliplestiriw maqsetinde baǵdarlanǵan qurallar qollanıldı.

Oqıw shınıǵıw toparındağı boksshı qızlardıń fizikalıq tayarlıǵınıń rawajlanıw dárejesin bahalaw ushın eń áhmiyetli qadaǵalaw testleri qollanıldı:

1.30 m ge juwiriw.

2.3000 m ge juwiriw.

3. Turǵan ornınan uzınlıqqa sekiriw.

4.Shalqasına jatqan halda gewdeni aldına kóterip túsiriw.

1-minutta, (marta).

5. Qol alaqan kúshi (kg).

Bul basqısh arqalı boksshı qızlar bellesiw jaǵdayında isenimli háreket etiw, qarsılas háreketine beyimlesiw hám anıq soqqılar beriw dárejesine eriskenligi tájiriybe tiykarında tastıyıqlandı.

1-keste.

15-16 jaslı qızlardıń jarıs aldı fizikalıq tayarlıǵın rejelestiriwde aylanba shınıǵıw metodikası.

T/r	Mashǵulot mazmuni	Tákirarlanıw sanı			Orınlawdawamlılıǵı hámdemalısaralıǵı (sekund)		
		1	2	3	1 mártebe	2 mártebe	3 mártebe
1	Sekiriw menen kóteriliw (60 sm biyik tekshege).	20x4	20x2	20x1	3 minut isleydi 1 minut dem alıw	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alıw
2	Rezina bilan qarshilikka qarshi zarba berish	30x4	30x2	30x1	3 minut isleydi 1 minut dem alıw	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alıw
3	Qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib yozish	15x4	15x2	15x1	3 minut isleydi 1 minut dem alı	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alı
4	Skameykada sekiriw (gimnastika orınlıǵında sekiriw).	20x4	20x2	20x1	3 minut isleydi 1 minut dem alıw	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alıw
5	Toltırma toptı sherigine ılaqtırıw.	20x4	20x2	20x1	3 minut isleydi 1 minut dem alı	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alıw
6	Shalqasına jatqan halda gewdeni aldıǵa kóteriw.	10x4	10x2	10x1	3 minut isleydi 1 minut dem alıw	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alıw
7	1kgyoki 0,5 kg gantellardan foydalangan holda kombinatsion zarbaga urg‘u berish	10x4	10x2	10x1	3 minut isleydi 1 minut dem alıw	60 sekund isleydi30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi10 sekund dem alıw
8	Ayaq hám qollardı skameykaǵa (gimnastikalıq orınlıq) qoygan	10x4	10x2	10x1	3 minut isleydi 1 minut dem alıw	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alıw

	halda qollardı búgip-jazdırıw.						
9	Jawingerlik halatta shtanga grifin aldıǵa ılaqtırıw.	10x4	10x2	10x1	3 minut isleydi 1 minut dem alıw	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alıw
10	Boks qaltasında birlik soqqıǵa itibar beriw.	10x4	10x2	10x1	3 minut isleydi 1 minut dem alıw	60 sekund isleydi 30 sekund dem alıw	30 sekund isleydi 10 sekund dem alıw

Jarısaldı dáwirinde aylanba shınıǵıwlar metodikasınıń mazmunı hám áhmiyetli esaplanadı. Bul metodikanıń tiykarǵı maqseti aylanba shınıǵıw metodikası arqalı boksshı qızlarda fizikalıq hám arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa itibar qaratıldı. Sonıń menen birge, soqqı beriw texnikasınıń anıqlıǵı hám kúshin, koordinaciyalıq háreketlerdi jetilistiriw, joqarı júrek-qan tamır júklemelerine organizmdi beyimlestiriw, soqqı kombinaciyalarınıń avtomatlastırılǵan orınlanıwın rawajlandırıw názerde tutıldı.

Juwmaq:

Temaǵa tiyisli ádebiyatlardı tallaw hám ótkerilgen izertlew nátiyjeleri sonday juwmaqqa keliwge imkan beredi

Bul aylanba shınıǵıw metodikası arqalı boksshı qızlar quramalı háreketlerdi dawamlı túrde orınlawǵa, organizmdi kúshli sport júklemelerine shıdamlı uslawǵa hám soqqı beriw texnikasın jetilistiriwge erisedi.

Bul metodika jarıs aldınan sportshınıń fizikalıq tayarlıǵın teń salmaqlıqta saqlaw hám psixomotor tayarlıǵın saqlap qalıw ushın áhmiyetli ilimiy tiykarǵa iye.

Boksshı qızlardı jarıslarǵa tayarlawda úsh basqıshlı oqıw-shınıǵıw jıyınlarınıń birinshi basqıshında ulıwma fizikalıq tayarlıq (ulıwma shıdamlılıqtı arttırıw), ekinshi basqıshta arnawlı fizikalıq tayarlıq (shártli hám erkin bellesiwler minutın qısqarttırıp islew), úshinshi basqıshta jarısqa beyimlesiw, tezlikke islew, aralıqlarda júkleme hám dem alıw intervalların otız sekundqa ózgertip krossfit shınıǵıwlarınan paydalanıw arqalı, boksshı qızlardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı 12,5% ke, arnawlı fizikalıq tayarlıǵı 13,7% ke jaqsılanǵan.

Adabiyotlar:

1. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası 2022. 645 b.

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

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

BOKSSHILARDIŃ HÚJIM HÁREKETLERINDE SOQQINIŃ SÁYKESLENIWI

Adilshayev Pamir Maxsetbayevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı “Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası” kafedrası dotsent.
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti
Ganieva Gulnur Baxadirovna

Kalit so‘zlar:*boks, bokschi, hújim, texnik tayyorgarlik, tezkorlik, sáykesleniwi,, oqıw-shınıǵıw, reaksiya tezligi, zarba, himoyalanish.*

Hámmemizge belgili, dúnya boksında uzaq waqıt dawamında sezilerli ózgerisler júz berdi hám bul, birinshi náwbette, jarıslardı ótkeriw, tóreshilik etiw sisteması hámde qaǵıydalarına kirgizilgen jańalıqlar menen baylanıslı.

Ózbekstanda boks sport turiniń qaliplesiwi basıp ótken basqıshında shınıǵıw procesi haqqındaǵı obektiv maǵlıwmatlardı izlep tabıw hám ilimiy analiz qılıw, olardı teoriyalıq ulıwmalastırıw ámelge asırıldı.

Búgingi kúnde ózbek boksınıń jetiskenlikleri hámmemizge belgili. Ózbekstan saylandı komandası sportshıları sońǵı jigirma jıl ishinde dúnya chempionatları hám Olimpiada oyınlarında úlken jetiskenliklerge erisip kelmekte. Mámleketimizde boks jedel rawajlanıp atır, sportshılardıń sheberligi artıp atır, balalar hám óspirimler sport mektepleri, joqarı sport sheberlik mektepleri tarmaqları keńeyip barmaqta, olimpiada tayarlıq orayları dúzilip atır.

Jetekshi trenerler, sportshılar hám ilimpazlarımız tárepinen toplanǵan tájiriybeniń keń tarqalıwı respublikamızdaǵı qánigelerdiń qánigeligi asıwına, oqıw shınıǵıw procesi sapasınıń qaliplesiwine járdem beredi.Boksshılardıń húJim háreketlerinde usıllardıń sáykesleniwi, húJim háreketlerin shólkemlestiriwde jılJıp JúriwlerdiJ soqqılar menen uqsaslıǵınnátiyJeli orınlaw imkaniyatların belgileydi.Bunda, ásirese, boksshılardıń húJim háreketlerinde usıllardıń sáykesleniwi, húJim háreketlerin shólkemlestiriwde jılJıp JúriwlerdiJ soqqılar menen uqsaslıǵı áhmiyetli orın tutadı.

Jawınger jaǵdaylarda birewlik soqqılarǵa qaraǵanda kem qollanıladı hám, ádetee, bir-biri menen belgili bir tárizde sáykeslenip, húJim háreketin quraydı. Soqqılardıń bunday sáykesleniwitómendegishe bolıwı múmkin: qayta, olarda bir qolda 2 soqqı izbe-iz beriledi; qos, olarda bir hám basqa qolda 2 soqqı izbe-iz beriledi; seriyalı olarda eki qolda izbe-iz 3-4 hám odan kóbirek soqqılar izbe-iz beriledi.

Ulıwma, qayta hám qos soqqını orınlaw texnikası joqarıda tariyplengen birewlik soqqılar texnikasına uqsas. Biraq, birewlik soqqılardı kombinaciyalarǵa birlestir, ayrıqsha tiykarǵı principlerdi esapqa alıw zárúr:

1) qarsılastıń ornalasıwı hám qarsı háreketlerin úzliksiz hámde itibarlılıq penen baqlap barıw kerek;

2) kombinaciyalarda tez soqqılar kúshli soqqılardan aldın atqarılıwı kerek;

3) aldınǵı soqqını orınlaw waqtında keyingisi ushın tómendegi jol menen shárt-shárayatlar jaratiw kerek, yaǵnıy

- teń salmaqlılıqtı saqlap qalıw;
- aldınǵı soqqı aqırında keyingi soqqını orınlaw ushın dáslepki jaǵdaydı iyelew;
- bir soqqıdan ekinshisine ótiwde ayaqlardı jedil háreketlendiriw;

4) kombinaciyalarda soqqı háreketi nıshanın ózgertiw múmkin: bir soqqını basqa, basqasın gewdege baǵdarlaw múmkin hám, kerisinshe;

5) kombinaciya, ádette, pát penen beriletuǵın soqqı menen juwmaqlanadı.

Úsh soqqılı seriyalar
1) qayta soqqı + birewlik (pát berilgen) soqqı;
2) qos soqqı + birewlik (pát berilgen) soqqı;
3) birewlik (pát berilgen) soqqı + qos soqqı.
Tórt soqqılı seriyalar
1) qayta soqqı + qos soqqı;
2) qos soqqı + qos soqqı;
3) úsh soqqı + birewlik (pát berilgen) soqqı.

Birewlik soqqılardıń qayta, qos hám seriyalı soqqılarǵa qosılıwı waqıt aralıǵı boyınsha parıqlanıwı múmkin.

Sáykeslesiwde tánepis bolıwı hám aqırǵı soqqılardı orınlawǵa pát beriliwi múmkin, bunday sáykeslesiw úzliksiz de bolıwı múmkin, yaǵnıy soqqılar waqıt aralıǵında úzilmesten izbe-iz beriliwi múmkin.

Oqıw-shınıǵıw processinde usıllardı húJim háreketlerine birlestiriw nızamlıqların qatań esapqa alıw zárúr.

Birewlik soqqılarǵa úyretiwde hám olardı jetilistiriwde soqqı háreketleri dúzilisin úyreniw hámde jetilistiriw zárúr, qayta, qos hám seriyalı soqqılarǵa úyretiw hámde olardı jetilistiriwde tiykarǵı itibardı soqqılardıń tolıq háreketke birlestiriwge qaratıw kerek.

Boksshılardıń húJim háreketlerinde usıllardıń sáykesleniwi, húJim háreketlerin shólkemlestiriwde jılJıp júriwlerdiń soqqılar menen uqsaslıǵın esapqa alıw kerek. Bunda gewde buwınları ayaqlar hám qoldıń izbe-iz islewi (sáykeslesiwiniń ritmik dúzilisi) zárúrli áhmiyetkiye.(1-keste).

Variant-ları	Sanı			Jılјıp júriw usulları
	“bir”	“eki”	“úsh”	
1.	Bir ayaq qádem taslaydı	Ekinshi ayaq qoyiladı	Soqqı	Qádem taslaw yaki sekiriw
2.	Bir ayaq qádem taslaydı	Soqqı	Ekinshi ayaq qoyiladi	Qádem taslaw yaki sekiriw
3.	Bir ayaq qádem taslaydı + soqqı	Ekinshi ayaq qoyıladı		Qádem taslaw yaki sekiriw
4.	Sekiriw	Soqqı		Eki ayaqda sekiriw (sekiriw)

Birinshi variant qarsılasqa jaqınlasıwdı názerde tutadı - jılJıp qádem taslaw yáki sekiriwdi orınlaw. Bul háreket juwmaǵında boksshı jawınger tik turıwda bekkem jaǵdaydı iyeleydi. Keyininen soqqı beriledi. Ritmik dúzilisi sanaw arqalı anıqlanadı: “bir- eki - úsh”. Bunda jılJıp júriw de shep, oń ayaqta aldınǵa, arqaǵa yaki qaptal tárepke atqarıladı.

Ekinshi variantda jaqınlasıw aldında turǵan ayaq háreketi menen ámelge asırıladı, keyininen soqqı beriledi, odan keyin boksshı taǵı jawınger tik turıw jaǵdayın iyelewi ushın artta turǵan ayaq qoyıladı. Bul variant ritmik dúzilisine kóre birinshisine uqsas (“bir- eki -úch” sanagı).

Úshinshi variant aldınǵa, arqaǵa yáki qaptal tárepke qádem taslaw yáki bir ayaqta sekiriwdi názerde tutadı. JılJıp júriw menen bir waqıtta qoldıń soqqı háreketi ámelge asırıladı. Bunda mushtıń tezlik alıwı gewdeni vertikal kósher átirapında burıw hám bir tayanıshlı jaǵdayda ayaqta tepsiniw menen ámelge asırıladı; ayaq tayanısh jaǵdayına qoyılǵannan keyin

soqqı sonday beriledi, shep ayaqta qádem qoyıw hám soqqı “bir” sanaǵında ámelge asırılıwı, keyin ekinshi ayaq qoyılıwı (“eki”) hám boksshı jawınger tik turıw jaǵdayın iye bolıwı kerek.

Tórtinshi variant eki ayaqta sekiriw (sekiriw) járdeminde jılјıp júriwdiń soqqı menen sáykesleniwin názerde tutadı, bunda aldın jaqınlasıw (“bir”) atqarıladı hám keyin soqqı beriledi

Sonıda aytıp ótiw lazım, hár bir jılјıp júriwden keyin, ol qaysı usılda atqarılǵanın, boksshı jawınger tik turıwda málim bir dáslepki jaǵdaydı iye bolıwı kerek.

Onıń tiykarǵı xarakteristikalarınan biri bekkem teń salmaqlılıqtı saqlawda tayanish maydanında UOM proeksiyasınıń orınlasıwı (gewde salmaǵınıń tayanish maydanı boylap bólistiriliwi) esaplanadı. Boksshı soqqını orınlaw aldınan gewde salmaǵın eki ayaqqa bólingen halda jawınger tik turıw jaǵdayın iyelewi múmkin, hámde UOM tayanish maydanınıń ortasına túsedi

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, boks sportında joqarı nátiyjelerge erisiw ushın sportshınıń húјim háreketlerinde usıllardıń sáykesleniwi, húјim háreketlerin shólkemlestiriwde jılјıp júriwlerdiń soqqılar menen uqsaslıǵın esapqa alıw kerek.Mashg‘ulotlarda birewlik soqqılarǵa úyretiwde hám olardı jetilistiriwde soqqı háreketleri dúzilisin úyreniw hámde jetilistiriw zárúr, qayta, qos hám seriyalı soqqılarǵa úyretiw hámde olardı jetilistiriwde tiykarǵı itibardı soqqılardıń tolıq háreketke birlestiriwsejemisli nátiyje beredi.

Ásirese, jılјıp júriw menen bir waqıtta qoldıń soqqı háreketi ámelge asırıladıháreketin orınlaw zamanagóy boks ushın áhmiyetli faktorlardan biri. Mashg‘ulotda mushtıń tezlik alıwı gewdeni vertikal kósher átirapında burıw hám bir tayanıshlı jaǵdayda ayaqta tepsiniw menen ámelge asırılıwı sáykes ráwishte rejelestiriw shınıǵıw nátiyjeliligin arttıradı..

Solay etip, boksshılardıń húјim háreketlerinde usıllardıń sáykesleniwi, húјim háreketlerin shólkemlestiriwde jılјıp júriwlerdiń soqqılar menen uqsaslıǵın nátiyjeli orınlaw sport sheberligin arttırıw hám jarıslardaǵı nátiyjelerdi jaqsılaw ushın nátiyjeli qural esaplanadı.

Adabiyotlar:

1. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası 2022. 645 b.

2. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boksshılardıń sport -pedagogikalıqsheberliginasırıw. T., 2011. 478 b.

3. Sherbakov S.I. Issledovaniesorevnovatelnoydeyatel'nosti v bokse / S.S.Naumov, V.A.Kiselev // Sb. molodixuchenixistudentov RGAFK.- M.: FON, 2000.- S. 61-65

QILICHBOZ SPORTCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti stajyor o‘qituvchisi
Sh.Mamutov

Kalit so‘zlar: *qilichbozlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat, mashg‘ulot.*

Ключевые слова: *фехтование, специальная физическая подготовка, скорость, ловкость, скоростно-силовая, выносливость, координация, равновесие, тренировка.*

KIRISH. Qilichbozlik yuqori tezlikda bajariladigan, murakkab koordinatsion harakatlarga asoslangan sport turi hisoblanadi. Musobaqa jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida oldinga va orqaga harakatlanishi, masofani o‘zgartirishi, hujum va himoya harakatlarini bajarishi hamda raqibning harakatlariga tezkor javob qaytarishi talab etiladi. Shu sababli

qilichboz sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish sport mashg‘ulotlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining tanlangan sport turiga xos harakatlarni yuqori samaradorlik bilan bajarish imkoniyatini ta’minlaydi. Qilichbozlikda, ayniqsa, oyoqlarning tezkor-kuch qobiliyati, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanat, tezkorlik va maxsus chidamlilik muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. Qilichboz sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Tadqiqot maqsadiga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Qilichboz sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish.
2. Qilichboz sportchilarda asosiy maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash.
3. Qilichbozlik sportining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
4. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini mashg‘ulot jarayoniga joriy etish.
5. Tajriba davomida sportchilarning tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni aniqlash.
6. Taklif etilgan mashqlar majmuasining samaradorligini baholash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti.Qilichboz sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Qilichboz sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish mazmuni, vositalari va metodlari.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil va natijalarni taqqoslash usullaridan foydalanildi.

ASOSIY QISM

Qilichboz sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda sport faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Qilichboz jang davomida doimiy ravishda harakatlanadi, hujum va himoya vaziyatlarini tez almashadi hamda qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakat bajaradi. Shu sababli mashg‘ulotlarda umumiy jismoniy mashqlar bilan bir qatorda, qilichbozlik harakatlariga yaqin bo‘lgan maxsus mashqlardan foydalanish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga oldinga va orqaga tezkor harakatlanish, murabbiy signali asosida yo‘nalishni o‘zgartirish, tezkor hujumga chiqish va dastlabki holatga qaytish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Chaqqonlikni rivojlantirishda esa yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, to‘satdan berilgan signalga javoban harakatlanish, turli masofalarda hujum va himoya harakatlarini bajarish samarali hisoblanadi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun oyoq mushaklarining portlovchi kuchini oshiruvchi sakrashlar, qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlar, tezkor oldinga tashlanish va orqaga qaytish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish maqsadida qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi mashqlarni takroriy bajarish, hujum-himoya harakatlarini ketma-ket bajarish va mashqlar orasidagi dam olish vaqtini bosqichma-bosqich kamaytirish mumkin.

Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish uchun bir oyoqda muvozanatni saqlash, harakat vaqtida tana holatini nazorat qilish, tezkor to‘xtash va qayta harakatlanish, turli yo‘nalishlarda oyoq harakatlarini bajarish mashqlari qo‘llaniladi.

Muhim jihatlardan biri shundaki, maxsus jismoniy mashqlarni texnik-taktik harakatlar bilan birlashtirish kerak. Masalan, tezkor harakatdan so‘ng hujumni bajarish, himoyadan keyin darhol qarshi hujumga o‘tish yoki yuqori intensivlikdagi harakatdan so‘ng aniq nishonga zarba berish mashqlari sportchining musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini oshiradi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo‘naltirilgan mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash qilichboz sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi kuzatildi.

Xususan, maxsus mashqlarni muntazam bajarish natijasida sportchilarning tezkor harakatlanish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, hujum va himoya harakatlarini ketma-ket bajarish imkoniyatlari yaxshilandi. Shuningdek, mashqlarni texnik-taktik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning harakat aniqligi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qildi.

Olingan natijalar qilichbozlik mashg‘ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni alohida emas, balki texnik va taktik tayyorgarlik bilan kompleks tarzda tashkil etish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatdi.

XULOSA. Qilichboz sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish ularning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlarni tizimli qo‘llash zarurligi aniqlandi.

Qilichbozlikka xos maxsus mashqlarni texnik-taktik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning musobaqa sharoitida tezkor va aniq harakat qilish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu sababli ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasidan qilichboz sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida foydalanish ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimida sport mashg‘ulotlari. – Moskva.
2. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Moskva.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва.
4. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘quv-uslubiy adabiyotlar.

Qilichbozlik sportining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha uslubiy materiallar.

TAEKVONDO SPORTIDA MASHG‘ULOT JARAYONINI INDIVIDUALLASHTIRISH ORQALI SPORTCHILAR TAYYORGARLIGI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti stajyor o‘qituvchisi
A.Yusupov

Kalit so‘zlar: *taekvondo, sport tayyorgarligi, individuallashtirish, mashg‘ulot jarayoni, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, koordinatsion qobiliyatlar, tezkorlik, mashg‘ulot yuklamasi.*

Ключевые слова:*Тхэквондо, спортивная подготовка, индивидуализация, тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка, физические качества, координационные способности, быстрота, тренировочная нагрузка, индивидуальный подход.*

Keywords:*Taekwondo, sports training, individualization, training process, technical and tactical training, physical qualities, coordination abilities, speed, training load, individualized approach.*

Bugungi kunda taekvondo sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini uzviy bog‘liq holda rivojlantirishni talab etadi. Musobaqa jarayonida raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish, masofani to‘g‘ri baholash, zarbalarni aniq bajarish va taktik vaziyatni tez anglash sportchining mahoratini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi.

Taekvondo bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat imkoniyatlari, texnik ko‘nikmalari va mashg‘ulot yuklamalariga moslashuvi bir xil bo‘lmaydi. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashqlar va yuklamalarni qo‘llash ularning individual ehtiyojlarini to‘liq qamrab olmasligi mumkin. Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchining tayyorgarlik darajasiga mos mashqlarni tanlash, yuklamalarni tartibga solish va individual rivojlanish dinamikasini nazorat qilish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi Taekvondo sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishning nazariy-metodik asoslarini o‘rganish hamda sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari Taekvondo sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish orqali sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish masalasini o‘rganishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, suhbat, pedagogik testlash, mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilish va matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish nazarda tutildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi Taekvondo sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish orqali sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish sport pedagogikasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, texnik-taktik mahorati, koordinatsion qobiliyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Sportchilarning individual xususiyatlari o‘rtasidagi farqlar mashqlar mazmuni, yuklama hajmi va murakkablik darajasini moslashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Tadqiqot mavzusi doirasida taekvondo mashg‘ulotlarini individuallashtirishning nazariy va metodik jihatlari tahlil qilindi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, sportchilarga bir xil mashg‘ulot topshiriqlarini berish ularning tayyorgarlik darajasi va individual ehtiyojlarini to‘liq hisobga

olish imkonini bermasligi mumkin. Shu sababli dastlabki nazorat sinovlari orqali sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash, so‘ngra mashg‘ulot mazmunini olingan natijalarga muvofiq belgilash maqsadga muvofiqdir.

Taekvondoda **jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish** muhim ahamiyatga ega. Sportchining tezkorligi, kuchi, egiluvchanligi, muvozanati va koordinatsion qobiliyatlari texnik harakatlarni samarali bajarish bilan bevosita bog‘liq. Masalan, oyoq zarbalarini tez va aniq bajarish uchun tezkorlik va egiluvchanlik, zarbadan keyin muvozanatni saqlash uchun esa tana holatini nazorat qilish va koordinatsion qobiliyatlar muhim hisoblanadi. Shu sababli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchining individual tayyorgarlik darajasiga mos tanlanishi kerak.

Texnik-taktik tayyorgarlikni individuallashtirish sportchining texnik harakatlarni bajarish sifati va musobaqa vaziyatlariga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi. Bunda zarbalarni alohida bajarish, turli zarba kombinatsiyalarini o‘zlashtirish, himoyadan hujumga o‘tish va shartli raqib harakatlariga javob qaytarish mashqlaridan foydalanish mumkin. Texnik xatolarni aniqlash va ularni maqsadli bartaraf etish sportchining individual rivojlanishiga mos mashg‘ulot topshiriqlarini tanlash imkonini beradi.

Mashg‘ulot jarayonida **koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish** ham alohida o‘rin tutadi. Taekvondo sportchisi zarba berish vaqtida tana holatini boshqarishi, harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirishi va raqibning harakatlariga moslashishi lozim. Shu maqsadda bir oyoqda muvozanatni saqlash, belgilangan signallar asosida harakatlanish, zarbadan keyin boshlang‘ich holatga qaytish hamda ketma-ket texnik kombinatsiyalarni bajarish mashqlaridan foydalanish mumkin. Mashqlarning murakkabligi sportchining imkoniyatlariga qarab bosqichma-bosqich oshiriladi.

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlari va tiklanish holatini hisobga olishni talab etadi. Mashqlarning takrorlanish soni, bajarish shiddati, dam olish oralig‘i va umumiy hajmini maqsadga muvofiq belgilash mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarishga yordam beradi. Sportchining charchash belgilari, harakatlar aniqligining pasayishi va topshiriqlarni bajarish sifati muntazam kuzatilishi lozim. Ushbu ma’lumotlar asosida yuklamalarni o‘zgartirish va ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish mumkin.

Taekvondo sportida psixologik tayyorgarlikni hisobga olish ham muhimdir. Musobaqa sharoitida diqqatni jamlash, raqib harakatlarini kuzatish, tezkor qaror qabul qilish va emotsional holatni boshqarish sport natijalariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda vaziyatli topshiriqlar, vaqt cheklovi ostida bajariladigan mashqlar va musobaqaga yaqin sharoitdagi nazorat janglaridan sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda foydalanish tavsiya etiladi.

Individuallashtirilgan mashg‘ulotlar samaradorligini baholashda dastlabki va yakuniy nazorat natijalarini taqqoslash zarur. Bunda tezkorlik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlar, texnik harakatlarning aniqligi va taktik vaziyatlarda qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini hisobga olish mumkin. Agar pedagogik tajriba tashkil etilsa, tajriba va nazorat guruhlarining natijalari taqqoslanib, aniqlangan o‘zgarishlarning statistik ahamiyati tekshiriladi.

Umuman olganda, taekvondo sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini o‘zaro uyg‘un rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuv hisoblanadi. Uning samaradorligini to‘liq

asoslash uchun nazariy tahlil bilan bir qatorda amaliy pedagogik tajriba, aniq test natijalari va matematik-statistik tahlil ma’lumotlaridan foydalanish lozim.

XulosaTaekvondo sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish orqali sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish masalasini nazariy-metodik jihatdan o‘rganish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi.

1. **Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishning muhim shartidir.** Sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, texnik ko‘nikmalari, koordinatsion qobiliyatlari va psixologik xususiyatlari turlicha bo‘lganligi sababli mashg‘ulot mazmunini ularning individual ehtiyojlariga moslashtirish zarur.
2. **Sportchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini baholash**mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish uchun metodik asos yaratadi. Tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni nazorat qilish orqali sportchining kuchli jihatlari va rivojlantirilishi zarur bo‘lgan sifatlarini aniqlash mumkin.
3. **Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni uyg‘un rivojlantirish** taekvondo mashg‘ulotlarining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Tezkor oyoq harakatlari, aniq zarbalar, himoyadan hujumga o‘tish va raqib harakatlariga moslashishga qaratilgan mashqlarni individual imkoniyatlarga muvofiq tanlash sport mahoratini takomillashtirish uchun sharoit yaratadi.
4. **Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish** texnik harakatlarning aniqligi va barqarorligini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Muvozanatni saqlash, harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish va ketma-ket texnik kombinatsiyalarni bajarishga qaratilgan mashqlar sportchilarning harakatlarni boshqarish imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.
5. **Mashg‘ulot yuklamalarini individual ravishda boshqarish** sportchilarning tayyorgarlik darajasi va tiklanish imkoniyatlarini hisobga olishni talab etadi. Mashqlarning hajmi, shiddati, takrorlanish soni va dam olish oralig‘ini oqilona belgilash mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.
6. **Texnik xatolarni aniqlash va bartaraf etish** individual yondashuvning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Murabbiy sportchining texnik harakatlarini muntazam kuzatib, aniqlangan kamchiliklarga mos mashqlarni tanlashi va ularning bajarilish sifatini nazorat qilishi lozim.
7. **Psixologik tayyorgarlikni hisobga olish** sportchining musobaqa sharoitidagi faoliyatini takomillashtirish uchun muhimdir. Diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini tahlil qilish va emotsional holatni boshqarishga yo‘naltirilgan mashqlarni umumiy tayyorgarlik jarayoniga kiritish maqsadga muvofiq.
8. **Mashg‘ulot samaradorligini muntazam nazorat qilish** individuallashtirilgan yondashuvning natijalarini baholash imkonini beradi. Dastlabki va yakuniy test ko‘rsatkichlarini taqqoslash, zarur hollarda tajriba va nazorat guruhlari natijalarini matematik-statistik tahlil qilish orqali qo‘llanilgan metodikaning samaradorligini ilmiy asoslash mumkin.

Umuman olganda, taekvondo sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlashtirish hamda mashg‘ulot yuklamalarini maqsadli boshqarishga asoslanadi. Ushbu yondashuvni muntazam pedagogik nazorat va ilmiy asoslangan rejalashtirish bilan birgalikda qo‘llash sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish uchun metodik asos yaratadi. Mazkur yondashuvning amaliy samaradorligi esa aniq pedagogik tajriba natijalari va statistik tahlil orqali tasdiqlanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bompa, T. O., Haff, G. G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
2. Platonov, V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya*. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
3. Schmidt, R. A., Lee, T. D. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
4. Haff, G. G., Triplett, N. T. (eds.). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 4th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
5. World Taekwondo. *Competition Rules and Interpretation*. — World Taekwondo tashkilotining taekvondo musobaqalariga oid rasmiy qoidalari. Rasmiy sayt: https://www.worldtaekwondo.org/

TAEKVONDO SPORTSHILARÍNDA FIZIKALÍQ JÚKLEMEDI DURÍS BELGILEW

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Taekvando tálim baǵdarı studenti
Saparniyazova Tumaris

Tayanısh sózler: *taekvondo, fizikalıq júkleme, shınıǵıw, intensivlik, kólem, júrek urıw jiyiligi, sharshaw, tikleniw.*

Tayanch so‘zlar: *karate, texnika, sportchi, taktika, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik.*

KIRISIW. Taekvondo — tezlik, kúsh, shıdamlılıq, iyilgishtik, teńsalmaqlılıq hám háreketlerdiń joqarı dárejede sáykeslesiwin talap etetuǵın sport túri. Jarıs waqtında sportshı qısqa waqıt ishinde joqarı intensivliktegi tepkilerdi orınlap, keyin qısqa dem alıw aralıqlarında qayta tiklenedi. Sol sebepli shınıǵıw procesinde júklemeni durıs belgilew sport nátiyjesin arttırıw menen birge, artıqsha sharshaw hám jarahattıń aldın alıwda da áhmiyetli.

Júkleme jetkiliksiz bolsa, sportshınıń fizikalıq sapaları kerekli dárejede rawajlanbaydı. Al júkleme sportshınıń múmkinshiliginen artıq bolsa, tikleniw uzaǵıraq dawam etip, háreket texnikası tómenlewi hám jarahattıń qáwpi artıwı múmkin. Sonlıqtan júkleme tek trenerdiń rejesine emes, sportshınıń haqıyqıy jaǵdayına da súyenip basqarılıwı kerek.

IZERTLEW MAQSETI

Izertlwdiń maqseti -taekvondo sportshılarında fizikalıq júklemeni durıs belgilewdiń tiykarǵı principlerin úyreniw hám shınıǵıw procesinde júklemeni baqlaw boyınsha ámeliy usınıslar islep shıǵıw.

Izerlew wazıypaları:

1) Taekvondo shınıǵıwlarında qollanılatuǵın fizikalıq júklemeniń mazmunı hám túrlerin talqılaw;

2) Júkleme kólemi menen intensivligin belgilewge tásir etetuǵın faktorlarǵa sıpatlama beriw;

3) Júrek urıw jiyiligi hám sportshınıń sezinetuǵın sharshawı arqalı júklemeni baqlaw usılların úyreniw;

4) Júkleme hám dem alıw aralıqların sáykeslestiriwge baylanıslı ámeliy usınıslar beriw.

Izertlewmetodlari. Jumısta ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı talqılaw, salıstırıw, pedagogikalıq baqlaw hám shınıǵıw júklemesin bahalaw usılları qollanıldı. Ámeliy baqlawda

shınıǵıw dawamlılıǵı, orınlanǵan qaytalawlar sanı, júrek urıw jiyiligi hám sportshınıń shınıǵıwdan keyingi subyektiv sharshaw bahası esapqa alınadı. Bul tezis ádebiyatlarǵa súyengen teoriyalıq talqılaw bolıp, onda avtor tárepinen jańa eksperiment ótkerilgeni yamasa ólshem nátiyjeleri alınǵanı haqqında dańwa etilmeydi.

Tiykarǵı bólim. Fizikalıq júkleme eki tiykarǵı tárep arqalı sıpatlanadı: kólem hám intensivlik. Kólem-shınıǵıwǵa sarplanǵan ulıwma waqıt, qaytalawlar, raundlar yamasa jumıs kólemi. Intensivlik bolsa háreketlerdiń tezligi, kúsh salıw dárejesi hám sportshı organizminiń júklemege bergen juwabın bildiredi. Bul eki kórsetkish bir-biri menen baylanıslı: joqarı intensivliktegi jumıs kólemi kóbeygen sayın dem alıw aralıqların da durıs rejelestiriw zárúr.

Júklemeni belgilewde sportshınıń jası, jınısı, tayarlıq dárejesi, den sawlıǵı, aldıńǵı shınıǵıwlardan keyingi tikleniw jaǵdayı hám jarıs kestesi esapqa alınadı. Jas sportshılarda texnikanı durıs úyreniw, qozǵalıs sapası hám qáwipsizlik birinshi orında turıwı kerek. Joqarı dárejeli sportshılarda bolsa tezlik-kúsh, interval shınıǵıwları hám jarısqa uqsas taktikalıq jaǵdaylar basqıshpa-basqısh kóbeytiliwi múmkin.

Júklemeni baqlawdıń ápiwayı usıllarınıń biri-sportshınıń subyektiv sharshawın 0-10 ballıq shkala menen bahalawı. Bul usılda shınıǵıwdan keyin sportshı jalpı qanshelli qıyın bolǵanın belgileydi. Shınıǵıw júklemesin shama menen esaplaw ushın subyektiv sharshaw ballın shınıǵıw dawamlılıǵına kóbeytiwge boladı: júkleme = sharshaw bahası × minut. Ilimiy izertlewlerde session-RPE dep atalatuǵın bul kórsetkish taekvondo shınıǵıwlarında júklemeni baqlaw ushın paydalı ekeni kórsetilgen [1; 2]. Ol júrek urıw jiyiligi sıyaqlı basqa kórsetkishler menen birge qollanılǵanda jaǵdaydı tolıǵıraq túsiniwge járdem beredi.

Mısalı, eger sportshı 60 minutlıq shınıǵıwdı 0–10 shkala boyınsha 6 ball dep bahalasa, shınıǵıw júklemesi 360 shártli birlik boladı. Bul san óz-ózinen sportshınıń jaǵdayı jaqsı yamasa jaman ekenin bildirmeydi; ol bir sportshınıń kúndelik, háptelik hám aylıq júklemesin salıstırıw ushın qollanıladı. Birdey júkleme eki sportshıǵa hár túrli tásir etiwi múmkin, sonlıqtan jeke ayırmashılıqlar esapqa alınadı.

Júrek urıw jiyiligin baqlaw júklemeniń fiziologiyalıq tásirin túsiniwge járdem beredi. Biraq taekvondo interval túrdegi sport bolǵanlıqtan, qısqa hám tez tepkiler waqtında júrek urıwı organizmdegi barlıq kúsh salıwdı tolıq sáwlelendirmewi múmkin. Sol sebepli júrek urıw jiyiligi, shınıǵıw waqıtı, orınlanǵan jumıs kólemi hám sportshınıń sezimi birge qaralǵanı maqul [2; 3].

Júklemeni rejelestiriwde awırlıq dárejesin hár kúni joqarı saqlaw durıs emes. Intensiv shınıǵıwlardan keyin jeńil texnikalıq jumıs, qozǵalıs iyilgishtigin rawajlandırıw yamasa belsendi dem alıw kúnleri kiritiledi. Uyqı, suw ishıw, teńsalmaqlı awqatlanıw hám shınıǵıwdan keyingi tikleniw de tayarlıq procesiniń bólegi bolıp esaplanadı. Eger sportshıda ádetten tıs sharshaw, awırıw, uyqı buzılıwı yamasa texnikanıń anıq tómenlewi bayqalsa, trener júklemeni qayta kórip shıǵıwı kerek.

Ámeliy jaqtan, hár bir shınıǵıw aldınan maqset belgilenip, negizgi bólimdegi jumıs kólemi hám dem alıw waqıtı aldın ala rejelestiriledi. Shınıǵıwdan keyin trener rejelestirilgen hám ámeldegi júklemeni salıstırıp, sportshınıń juwabın jazıp baradı. Háptelik talqılaw arqalı júklemeni birte-birte arttırıw, saqlap turıw yamasa azaytıw haqqında qarar qabıl etiledi. Bul jantasıw sportshınıń jeke múmkinshiliklerine sáykes tayarlıq alıp barıwǵa múmkinshilik beredi.

JUWMAQ. Taekvondo sportshılarında fizikalıq júklemeni durıs belgilew — joqarı sport nátiyjesine erisiw, texnikalıq sapalardı saqlaw hám artıqsha sharshawdıń aldın alıw ushın zárúr shárt. Júkleme kólemi hám intensivligi sportshınıń jası, tayarlıq dárejesi hám tikleniw jaǵdayına

qarap belgilenedi. Júrek urıw jiyiligi, shınıǵıw dawamlılıǵı hám subyektiv sharshaw bahasın birge baqlaw trenerge júklemeni jeke tártipte basqarıwǵa járdem beredi. Júklemeni basqıshpa-basqısh ózgertiw, dem alıw hám tikleniwge jetkilikli waqıt ajıratıw taekvondoshınıń uzaq múddetli rawajlanıwına xızmet etedi.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Albuquerque M. R. et al. Training load monitoring in taekwondo: athlete-reported and coach-planned ratings of perceived exertion and the role of session duration. Sport Sciences for Health, 2026. DOI: 10.1007/s11332-026-01881-9.

2. Haddad M. et al. Use of session RPE to training load quantification and training intensity distribution in taekwondo athletes. Science & Sports, 2012. DOI: 10.1016/j.scispo.2011.07.001.

3. Haddad M. et al. Heart rate responses and training load during nonspecific and specific aerobic training in adolescent taekwondo athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 2013. PubMed PMID: 23486727.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI DZYUDOCHI QIZLARNING INDIVIDUAL KO‘RSATKICHLARI ASOIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINING OPTIMALLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Berdaxova Nursulu Gagarin qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali student
Karimbaeva Shahnoza Quwanishbek qizi

Kalit so‘zlar: *dzyudo, texniktayyorgarlik, individuallashtirish, sportchiqizlar, mashg‘ulotmetodikasi, boshlang‘ichtayyorgarlik, texnikharakatlar.*

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, dzyudo sport turida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘rgatish sportchilarning kelajakdagi natijalarini belgilab beradi. Dzyudochi qizlar, texnik harakatlarni egallashda tabiiy iste’dod muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, tik turib bajariladigan usullarda kurash (tachi-waza) va parter holatidagi (ne-waza) hujum harakatlarini o‘zlashtirishda dzyudochi qizlar tabiiy qobiliyati katta ahamiyatga ega. Biroq yuqori natijalarga erishish faqat texnikani tez o‘zlashtirish bilan emas, balki dzyudochi qizlarning optimal yosh davrida maksimal natijaga erishish imkoniyati bilan belgilanadi. Sport turi qanchalik murakkab bo‘lsa, uni o‘rganish va mukammallashtirish uchun shuncha ko‘p vaqt talab etiladi.

Dzyudochi qizlar texnik-taktik harakatlarning shakllanishida shaxsiy xususiyatlari hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Sport mahoratining o‘sishi bir qator o‘zaro bir-biri bilan bog‘liq omillar yuqori darajadagi harakat sifatlari, barqarorlik hamda mustahkam sog‘liq bilan belgilanadi. Shu bilan birga, sportchining turli raqiblarga qarshi samarali kurash olib borish uchun zarur bo‘lgan usul va vositalarni tez o‘zlashtira olishi, o‘z ustida ishlash qobiliyati ham o‘quv-mashg‘ulot jarayonini optimallashtiruvchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Dzyudochi qizlarning turli ko‘rsatkichlari ham texnikani o‘zlashtirish samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Texnik harakatlarni o‘rganish va takomillashtirish jarayoni yuqori darajada rivojlangan jarayonlarini talab qiladi. Murakkab texnik elementlarni egallash dzyudochi qizlarni diqqat, sezgi jarayonlarining mukammal rivojlangan bo‘lishini talab etadi.

Dzyudochi qizlar texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini rivojlanishi barcha ko‘rsatkichlarni o‘zaro bog‘liq holda rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanadi.

Yangi texnik kombinatsiyalarni o‘zlashtirish jarayonida dzyudochi qizlarning ko‘rish, eshitish va harakat xotirasi faol ishtirok bevosita ishtirok etadi. Mashg‘ulot jarayonida xotirasi muhim ahamiyat kasb etsa, musobaqa sharoitida aynan harakat xotirasi yetakchi rol o‘ynaydi. Aynan shu xotira orqali dzyudochi qizlar harkatlari avtomatlashtirilgan tarzda zarur texnik usullarni tanlab, ularni vaziyatga mos ravishda qo‘llay olishiga sabab bo‘ladi.

Yuqori malakali dzyudochi qizlarda texnik harakatlarning bajarilishi mushaklar faoliyatining aniq ketma-ketligi bilan ajralib turadi. Ular kuch impulslarini bir vaqtning o‘zida emas, balki izchil tarzda, ya’ni oyoq, gavda va qo‘l mushaklari o‘rtasida to‘g‘ri taqsimlaydi. Aksincha, past malakali sportchilarda qo‘l mushaklarining ortiqcha zo‘riqishi natijasida umumiy harakat samaradorligi pasayadi.

Texnik harakatlarning samaradorligi dzyudochi qizlarning turli ish rejimlari o‘rtasida tez va samarali o‘tish qobiliyatiga ham bog‘liq. Ma’lum bir harakatdan ikkinchisiga o‘tishda moslashuvchanlik va tezkorlik yuqori bo‘lsa, texnik harakatlarni bajarilish sifati ham shuncha yuqori bo‘ladi. Bu ayniqsa kombinatsion usullarni qo‘llashda muhim ahamiyatga kasb etadi.

Tayanch-harakat apparatining funksional holati ham texnik-taktik mahorat shakllanishida muhim o‘rin tutadi. Mushak kuchining taqsimlanishi, raqibning anatomik xususiyatlari, emotsional barqarorlik, nerv tizimi tipi va temperament kabi omillar dzyudochi qizlarning umumiy tayyorgarlik darajasiga ta’sir etadi. Bu omillarni hisobga olish individual yondashuvni shakllantirishda muhim hisoblanadi.

Dzyudochi qizlar haraka-t faoliyati o‘z mohiyatiga ko‘ra sportchining ongida shakllangan fikrning amaliy ifodasidir. Texnik usullarni bajarish tezligi, kuchi va davomiyligi organizmning funksional tizimlari holati, motivatsiya darajasi va harakatga bo‘lgan ichki yo‘nalish bilan belgilanadi. Shu sababli texnikani o‘rgatishda faqat jismoniy emas, balki psixologik omillar ham muhim ahamiyatga kasb etadi.

Yosh dzyudochi qizlarda texnik tayyorgarlik masalasi alohida e’tibor talab qiladi. Ko‘plab yosh sportchilar sport bilan shug‘ullanishni yuqori natijaga erishish uchun emas, balki ma’lum ko‘nikmalarni egallash va o‘zini rivojlantirish vositasi sifatida qabul qiladi. Dzyudochi qizlarning mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etishda ularning individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur.

Dzyudochi qizlar texnik tayyorgarlikni samarali tashkil etishda individual yondashuv hal qiluvchi omil hisoblanadi. Har bir sportchining o‘ziga xos rivojlanish sur’ati, qobiliyati va moslashuv darajasi mavjud bo‘lib, bu o‘quv jarayonini differensiallashtirishni talab etadi. Ba’zi sportchilar tez moslashsa, boshqalar uchun esa vaqt va maxsus metodik yondashuv talab etiladi .

Dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyatidagi xatti-harakati ham texnik-taktik mahoratni namoyon etishda muhim rol o‘ynaydi. Texnik harakatlar hajmi, xilma-xilligi, faolligi va samaradorligi aynan musobaqa sharoitida to‘liq namoyon bo‘ladi. Dzyudochi qizlar mashg‘ulotlari musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo‘lishi lozim .

Murabbiy va dzyudochi qizlar o‘rtasidagi o‘zaro hamkorlik jarayonida shaxsiy-individual omillar yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Texnikani o‘zlashtirishda qobiliyat, jismoniy sifatlar, sog‘liq darajasi, tayyorgarlik jarayonlarining rivojlanganligi, anatomik xususiyatlar rivojlanganlik darajasi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ladi. dzyudochi qizlarni kompleks tayyorgarligini hisobga olish texnik tayyorgarlik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmoni/ www.lex.uz.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining2022-yil 20-iyunda “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-286-sonli qarori/ www.lex.uz.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori/ www.lex.uz.

TEXNIK HARAKATLARNI O‘RGATISHDA DASTURLASHTIRILGAN TA’LIMNING NAZARIY-METODIK ASOSLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Berdaxova Nursulu Gagarin qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali student
Karimbaeva Shahnoza Quwanishbek qizi

Kalit so‘zlar: *Dzyudoda o‘qitish — bu sportchining o‘z harakatlarini boshqarishning ratsional usullarini tizimli ravishda egallash.*

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, dzyudo sport turida texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘rgatish sportchilarning kelajakdagi natijalarini belgilab beradi.

– o‘qitish maqsadini hamda o‘zlashtirilishi zarur bo‘lgan operatsiyalar majmuasini aniq belgilash;

– o‘quv materialini murakkablik darajasi bo‘yicha optimal qismlarga bosqichma-bosqich ajratish;

– o‘zlashtirish sifatini uzluksiz nazorat qilish va «sportchi – murabbiy» o‘rtasida samarali teskari aloqani ta’minlash;

– o‘quv dasturlari hamda maxsus texnik o‘qitish vositalaridan foydalanish.

Yakkakurashlar asoslarini o‘qitishda uchta asosiy yo‘nalish ajratiladi:

a) hujumkor harakatlar asosida o‘qitish;

b) elementlar bo‘yicha o‘qitish usuli;

c) yakkakurashlarda g‘alabaga erishish qonuniyatlarini tushunishga asoslangan o‘qitish.

Parter holatidagi harakatlarni o‘qitish mazmuni va ketma-ketligini quyidagicha tavsiya etadi: ushlab turishlar; malakaga ega bo‘lmagan chiqish urinishlari; ko‘prik orqali aylanish bilan chiqish; teskari aylanish orqali chiqish; oyoqni bosh ortiga qo‘yish va boshni bosish orqali chiqish (birinchi yil bazaviy texnik tayyorgarligi); tirsakni bilak orqali bo‘g‘ish, yelkani bosib og‘riq berish, son yordamida tirsak tuguni, tashlashdan ushlab turish va bo‘g‘ishga o‘tish, og‘riqli va bo‘g‘uvchi usullardan himoyalanish (ikkinchi yil bazaviy texnik tayyorgarligi).

Sport texnikasini o‘qitishning mualliflik metodikalari - Dzyudo texnikasini o‘rgatish uchun mutaxassislar tomonidan turli xil metodikalar ishlab chiqilgan. Ushbu nazariya qoidalariga ko‘ra, o‘qitish jarayoni “umumiydan xususiyga” tamoyili asosida tashkil etilishi lozim: avvalo mazkur harakatlar sinfi uchun ustuvor bo‘lgan harakat qobiliyatlari aniqlanadi; keyinchalik o‘qitish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida ushbu qobiliyatlar

ma’lum vaqt davomida rivojlantiriladi (ya’ni, harakatlar sinfini egallash uchun tayanch baza shakllantiriladi); shundan so‘ng shug‘ullanuvchilar ushbu harakatlar sinfiga xos umumiy qonuniyatlarni o‘zlashtirgan holda, harakat faoliyatining kelib chiqish manbalarini o‘rganadilar; o‘qituvchi bilan hamkorlikda texnikaning biomexanik asoslari aniqlanadi; modellashtirish va sxemalardan foydalaniladi, bu esa texnik harakatlarning asosiy lahzalarini samarali egallash imkonini beradi.

Texnik-taktik harakatlarni standart o‘tish holatlarida o‘qitish va takomillashtirish metodikasini qo‘llashni tavsiya qiladi. Birinchi bosqichda tik holatdan parterga o‘tish jarayonidagi usullarni bajarish ko‘nikma va malakalari shakllantiriladi, bunda tik holat va parterdagi texnik harakatlar o‘rtasida shartli-reflektor bog‘lanishlar hosil qilinadi. Shug‘ullanuvchilar avval nazariy jihatdan, kurash davomida tashlashlardan so‘ng yuzaga keladigan standart holatlar bilan tanishadilar. Bu bosqichda qarshilik ko‘rsatmaydi va oldindan belgilangan holatni modellashtiradi. Xuddi shu ketma-ketlikda boshqa standart holatlardagi harakatlar ham o‘rganiladi. Ikkinchi bosqichda birinchi bosqichda shakllangan ko‘nikmalarni kutilmagan vaziyatlar yoki holatlarning tezkor o‘zgarishiga moslashtirish amalga oshiriladi, bu esa texnik harakatlarni bajarishni musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiradi. Natijada tashlashdan keyin parterdagi usulga o‘tish stereotipi dinamik stereotipga aylanadi. Ushbu bosqichda vazifalar murakkablashadi: Tori belgilangan tashlashni bajaradi, Uke esa istalgan standart holatni modellashtiradi.

Yakkakurash sport turlarida alohida texnik usullarni o‘zlashtirishning namunaviy ketma-ketligini ishlab chiqqan. Ushbu ketma-ketlik o‘rganish jarayonida usulni qismlarga bo‘lib yoki yaxlit holda bajarish va xatolarni tuzatish; bajarish tezligini bosqichma-bosqich oshirish va uni harakatlanishlar bilan uyg‘unlashtirish; usulni sherikning harakatiga javoban bajarishni nazarda tutadi. Takomillashtirish bosqichida esa usulni turli boshlang‘ich holatlardan va masofalardan variativ tarzda bajarish; boshqa usullar bilan turli kombinatsiyalarda qo‘llash; o‘quv mashg‘ulotlarida harakatlarni rivojlantirish; topshiriq asosidagi o‘quv janglarida, shuningdek, mashg‘ulot va musobaqa janglarida usulni qo‘llash ko‘zda tutiladi.

Bo‘g‘uvchi usullar texnikasini o‘qitish o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, u avvalo qarshiliksiz sharoitda texnikani o‘rganish va takrorlash asosida quriladi, chunki harakatlar avtomatik darajaga yetkazilishi lozim. Bo‘g‘uvchi usullarni qo‘llash uchun eng qulay vaziyat tik holatda bajarilgan texnik harakatning muvaffaqiyatsiz yakunlanishidan keyin yuzaga keladi. Boshlang‘ich o‘qitish jarayonini rejalashtirishda qulay tomonga bajariladigan harakatlarni o‘zlashtirishga umumiy vaqtning 40 foizi, noqulay tomonga bajariladigan harakatlarga esa 60 foizi ajratilishi tavsiya etiladi.

Xorijiy mutaxassislar parterda hujumkor harakatlarni bajarishda quyidagi metodik ko‘rsatmalarga amal qilishni tavsiya etadilar:

– harakatlarni oldindan puxta rejalashtirish va ushlab turishni (osaekomi) bajarish uchun qulay imkoniyatni izlash, ayniqsa tik holatdan parterga o‘tish paytini to‘g‘ri tanlash;

– barcha ushlab turishlarda raqibni tatamiga deyarli butun tana vazni bilan bosib turish;

– raqibning keyingi harakatini oldindan sezishga intilish va u sodir bo‘lishi bilanoq maksimal darajada tezkor javob qaytarish;

– ushlab turish texnikasini faqat zarurat tug‘ilgandagina o‘zgartirish (agar raqib ushlashdan chiqib ketishiga ishonch bo‘lsa);

– ushlab turishdan chiqib ketish usullarini ham mashq qilish, bu raqib harakatlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Harakat texnikasining yaxshilanishiga mashqning o‘zi emas, balki noaniqliklarni tuzatish, ularni anglash va takroriy urinishlar jarayonida xatolarni bartaraf etish olib keladi. Harakat faoliyatidagi noaniqlik va xatolarni anglash o‘qitishning dastlabki bosqichida majburiy shart hisoblanadi, aks holda harakatlarni qayta bajarish xatoni mustahkamlab qo‘yishi, hatto etalon namunalarni unutish natijasida uni yanada kuchaytirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmoni/ www.lex.uz.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining2022-yil 20-iyunda “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-286-sonli qarori/ www.lex.uz.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori/ www.lex.uz.

SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDAGI MILLIY KURASHCHILARNING KOMBINATSION HUJUM HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti
D.Xudayorov

Kalit so‘zlar: *milliy kurash, sport takomillashuvi, kurashchi, kombinatsiya, hujum harakati, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot, musobaqa, texnik-taktik mahorat.*

Kirish. Bugungi kunda milliy kurashchilarning sport mahoratini oshirish, ularning texnik va taktik imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash sport mashg‘ulotlarining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, sport takomillashuv bosqichida kurashchining avval egallagan texnik harakatlarini musobaqa sharoitiga yaqin vaziyatlarda takomillashtirish katta ahamiyat kasb etadi.

Sport takomillashuvi bosqichining asosiy vazifalariga mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va musobaqa tayyorgarligini yaxshilash kiradi. Kurashda texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Texnika kurash usullarini bajarish mahoratini ifodalasa, taktika ushbu texnik harakatlardan muayyan musobaqa vaziyatida maqsadli foydalanishni anglatadi.

Kombinatsion hujum harakati kurashchining birinchi hujum harakatidan keyin raqibning javob reaksiyasini hisobga olib, ikkinchi yoki keyingi hujum usulini tezkor ravishda bajarishidan iborat murakkab texnik-taktik faoliyatdir. Bunday harakatlarda kurashchi faqat bitta usulni bajarishga emas, balki raqibning qarshiligiga qarab hujum yo‘nalishini o‘zgartirishga tayyor bo‘lishi kerak.

Milliy kurashda kombinatsion hujumlarni takomillashtirish bir necha ketma-ket bosqichlarda tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Avvalo asosiy texnik harakat to‘g‘ri, tez va aniq bajarishga o‘rgatiladi. Keyin raqibning himoyalanish, chekinish yoki qarshi harakat qilish reaksiyasi hisobga olinadi. Shundan so‘ng birinchi hujumdan ikkinchi hujum usuliga vaqtni yo‘qotmasdan o‘tish ko‘nikmasi shakllantiriladi.

Kombinatsion harakatlarni takomillashtirishda aldamchi harakatlardan foydalanish ham muhim. Kurashchi birinchi harakatni raqibni chalg‘itish maqsadida qo‘llab, uning himoya

reaksiyasidan keyin asosiy hujumni amalga oshiradi. Bu usul raqibning diqqatini boshqarish va hujum uchun qulay vaziyat yaratishga yordam beradi.

Kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish vositalari

1. usulni ketma-ket takrorlash;
2. bir usuldan ikkinchi usulga tezkor o‘tish mashqlari;
3. sherikning faol qarshiligi sharoitida hujum qilish;
4. raqibning turli himoya reaksiyalariga javoban ikkinchi hujumni bajarish;
5. aldamchi harakatdan keyin hujum qilish;
6. turli yo‘nalishlarda kombinatsion hujumlarni bajarish;
7. cheklangan vaqt davomida kombinatsiyalarni bajarish;
8. o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida muayyan kombinatsiyani qo‘llash;
9. musobaqaga yaqin sharoitda kombinatsion hujumlarni bajarish.

Kombinatsion hujumlarni rivojlantirishning metodik tamoyillari

Izchillik tamoyili. Oddiy kombinatsiyalardan murakkab kombinatsiyalarga bosqichma-bosqich o‘tiladi.

Takroriylik tamoyili. Harakatlar ko‘p marta takrorlanib, avtomatlashgan ko‘nikmaga aylantiriladi.

Variativlik tamoyili. Bir xil hujumning turli vaziyatlarda va turli tezliklarda bajarilishi ta’minlanadi.

Individuallashtirish tamoyili. Kurashchining vazni, bo‘yi, jismoniy tayyorgarligi va texnik imkoniyatlari hisobga olinadi.

Musobaqaga yaqinlashtirish tamoyili. Mashqlar asta-sekin real musobaqa sharoitiga yaqinlashtiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. Kombinatsion texnik-taktik harakatlarni shakllantirishda kurashchining jismoniy tayyorgarligi ham muhim hisoblanadi. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va maxsus chidamlilik yetarli darajada rivojlangan bo‘lsa, kurashchi birinchi hujumdan keyin ikkinchi hujumga tezroq o‘ta oladi. Shu sababli kombinatsion harakatlar texnik mashqlar bilan bir qatorda maxsus jismoniy mashqlar orqali ham mustahkamlanishi lozim.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sport takomillashuv bosqichidagi milliy kurashchilarning kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish ularning texnik-taktik mahoratini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Kombinatsion hujumlarni samarali bajarish kurashchiga raqibning himoya harakatlarini oldindan sezish, vaziyatni tez baholash va qulay imkoniyatdan unumli foydalanish imkonini beradi.

Mashg‘ulot jarayonida kombinatsion hujumlarni oddiydan murakkabga, nazoratli sharoitdan erkin bellashuv sharoitiga bosqichma-bosqich o‘tkazish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, takroriy, o‘zgaruvchan, o‘yin va musobaqa usullaridan foydalanish kurashchining texnik-taktik mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Kombinatsion hujumlarni takomillashtirishda kurashchining individual xususiyatlarini hisobga olish, hujum usullarini turli variantlarda qo‘llash va ularni o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida muntazam sinab borish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. — Toshkent.
2. Abdullaev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. — Toshkent.
3. Atayev A.K. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. — Toshkent.

4. Matvapayev A.G. Milliy kurash sport turi texnikasi va taktikasi. — Urganch.
5. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy-uslubiy materiallar.
6. Milliy kurash bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar va ilmiy maqolalar.

SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDAGI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH VOSITA VA USULLARI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti
D.Xudayorov

Kalit so‘zlar: *kurash, sport takomillashuv bosqichi, texnik-taktik tayyorgarlik, texnik harakat, hujum, qarshi hujum, kombinatsiya, musobaqa faoliyati, mashg‘ulot vositalari.*

Keywords: *Kurash, stage of sports improvement, technical and tactical training, technical action, attack, counterattack, combination, competitive activity, training means.*

Ключевые слова: *кураш, этап спортивного совершенствования, технико-тактическая подготовка, техническое действие, атака, контратака, комбинация, соревновательная деятельность, средства тренировки.*

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish hamda zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 1123-son Qonuni hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–4877-son qarorida sport sohasini takomillashtirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ta’lim va ilmiy-tadqiqot faoliyatining samaradorligini oshirishga qaratilgan vazifalar belgilangan. Mazkur me’yoriy-huquqiy asoslardan kelib chiqib, sport takomillashuv bosqichidagi kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini ilmiy asoslangan vosita va usullar orqali takomillashtirish, ularning musobaqa faoliyatida samarali texnik harakatlarni qo‘llash hamda taktik qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy vazifa sifatida namoyon bo‘ladi.

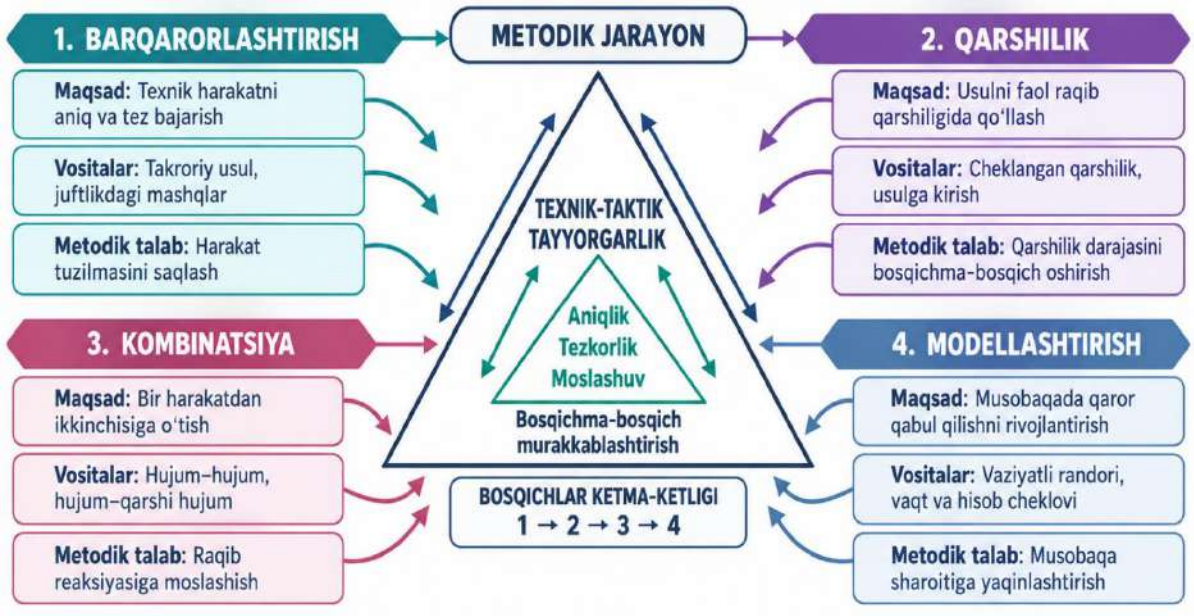
Sport takomillashuv bosqichida kurashchidan avvalgi bosqichlarda shakllangan texnik ko‘nikmalarni yuqori tezlik, qarshilik va o‘zgaruvchan vaziyatlarda qo‘llash talab etiladi. Xalqaro Kurash Instituti tomonidan “IKA e-Kurash” loyihasida texnik va taktik harakatlarni tizimli o‘rgatishga yo‘naltirilgan materiallar hamda 7 guruh bo‘yicha 56 ta texnik harakatning namunalari taqdim etilgani texnik repertuarni tizimlashtirish muhimligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich tashkil etish va maxsus tayyorgarlik vositalarini musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirishga oid ilmiy qarashlar tashkil etdi. Bompa va Buzzichelli sport tayyorgarligida mashg‘ulot mazmunini davrlashtirish va bosqichlar bo‘yicha maqsadli tashkil etish zarurligini ta’kidlaydi. Issurinning tadqiqotlarida esa yuqori malakali sportchilarda maxsus sifat va ko‘nikmalarni ketma-ket, maqsadli yuklamalar orqali rivojlantirish masalalari yoritilgan.

Ishda nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv va metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Tahlil birligi sifatida kurashchining texnik-taktik harakati olindi: boshlang‘ich holatni egallash, usulga tayyorlanish, asosiy texnik harakatni bajarish, raqib qarshiligiga moslashish va harakatni yakunlash. Shu asosda mashqlar uch darajada guruhlandi:

texnik aniqlikni shakllantiruvchi mashqlar, o‘zgaruvchan qarshilik sharoitidagi mashqlar va musobaqa vaziyatlarini modellashtiruvchi maxsus mashqlar.

Tahlil natijalari sport takomillashuv bosqichida texnik-taktik tayyorgarlikni faqat usullar sonini ko‘paytirish asosida emas, balki mavjud texnik repertuardan vaziyatga mos foydalanish qobiliyatini rivojlantirish asosida tashkil etish zarurligini ko‘rsatdi. Bunda mashg‘ulot vositalari oddiydan murakkabga, barqaror sharoitdan o‘zgaruvchan sharoitga va oldindan ma’lum harakatdan qaror qabul qilish talab qilinadigan vaziyatga izchil o‘tkaziladi (1-rasm).



1-rasm. Texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish bosqichlari va ularning o‘zaro metodik bog‘liqligi.

Birinchi yo‘nalish – texnik harakatni barqarorlashtirish. Bunda sportchi usulning boshlang‘ich holati, usulga kirish, tayanch va muvozanatni saqlash, kuchni yo‘naltirish hamda yakuniy fazalarni bir xil ketma-ketlikda bajaradi. Takroriy mashqlar harakatning tashqi shaklini emas, balki uning vaqt va makon bo‘yicha muvofiqligini mustahkamlashi kerak. Shu sababli mashq hajmi oshirilganda texnik sifatning pasayishiga yo‘l qo‘ymaslik muhim.

Ikkinchi yo‘nalish – qarshilik sharoitida texnik harakatni qo‘llash. Juftlikdagi mashqlarda raqibning passiv, yarim faol va faol qarshiligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Bu usul sportchiga texnik harakatni tayyor holatda emas, balki raqibning faol harakati fonida bajarishga o‘rgatadi. Mashg‘ulotning ushbu bosqichida murabbiy harakatning natijasidan tashqari, usulga kirishning o‘z vaqtida bajarilishi, masofa va ushlashning saqlanishi, muvozanat hamda keyingi harakatga tayyorlikni ham nazorat qilishi lozim.

Uchinchi yo‘nalish – texnik-taktik kombinatsiyalarni shakllantirish. Kurashchining birinchi hujumi natija bermagan vaziyatda ikkinchi texnik harakatga tez o‘tishi, raqibning himoya reaksiyasidan foydalanishi va qarshi hujumga o‘tish imkoniyatini saqlashi kerak. Shu maqsadda “birinchi hujum–ikkinchi hujum”, “hujum–qarshi hujum” va “aldov harakati–asosiy usul” kabi kombinatsiyalar qo‘llanadi. Kombinatsiyalarni o‘rgatishda harakatlarning mexanik ketma-ketligidan ko‘ra, raqib reaksiyasiga javob berish tamoyili ustuvor bo‘lishi maqsadga muvofiq.

To‘rtinchi yo‘nalish – musobaqa vaziyatlarini modellashtirish. Mashg‘ulotlarda vaqt, hisob, raqibning faol qarshiligi va cheklangan texnik vazifalarni qo‘llash kurashchining tezkor taktik qaror qabul qilishini rivojlantiradi. Xalqaro qoidalardagi baholash va bellashuvni tashkil etish talablari mashg‘ulot modellarini musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish uchun asos bo‘la oladi.

Texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda yuklamalarni davrlashtirish ham muhimdir. Yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida mashg‘ulot mazmunini maqsadli bloklar yoki bosqichlar asosida tashkil etish mumkin; bunda ayrim davrlarda maxsus texnik-taktik vazifalarga yuqori e’tibor qaratilib, keyingi bosqichlarda ular musobaqa faoliyati bilan birlashtiriladi. Issurin bunday yondashuvda maqsadli yuklamalarni ketma-ket joylashtirish va ularning o‘zaro mosligini hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Kurashchilar bilan mashg‘ulotlarda tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirish uchun vaziyatli topshiriqlardan foydalanish samarali metodik vosita hisoblanadi. Masalan, sportchiga raqibning ma’lum himoya harakatidan so‘ng ikki xil texnik variantdan birini tanlash, birinchi hujumdan keyin darhol ikkinchi harakatga o‘tish yoki hisobda ortda qolgan vaziyatda hujumkor taktika qo‘llash topshirig‘i beriladi. Bunday topshiriqlar sportchining faqat texnik mahoratini emas, balki idrok, tahlil, tanlash va harakatni tezkor amalga oshirish jarayonlarini ham birlashtiradi.

Kurashning zamonaviy metodik ta’minotida texnik harakatlarni standartlashtirish va ularni videomateriallar orqali o‘rganish imkoniyatlari ham kengaymoqda. “IKA e-Kurash” loyihasida texnik va taktik harakatlar bo‘yicha tizimlashtirilgan materiallarning yaratilgani murabbiy va sportchiga harakatlarni vizual tahlil qilish imkonini beradi. Videotahlilni mashg‘ulotdan keyingi qisqa tahlil bilan birlashtirish, ayniqsa, texnik harakatning kirish va yakuniy fazalaridagi xatolarni aniqlashda foydali bo‘lishi mumkin.

Umuman, sport takomillashuv bosqichidagi kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi uchun uchta mezon o‘zaro bog‘liq holda nazorat qilinishi lozim: texnik harakatning aniqligi, vaziyatga mos taktika tanlash va harakatni yuqori tezlikda amalga oshirish. Ushbu mezonlarning birortasi alohida rivojlantirilsa, mashg‘ulot natijasi musobaqa faoliyatiga to‘liq ko‘chmasligi mumkin. Shu bois maxsus mashqlar mazmuni sportchining real bellashuvdagi faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtirilishi kerak.

Xulosa qilib aytgandasport takomillashuv bosqichidagi kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish jarayoni texnik harakatlarni mexanik takrorlashdan vaziyatni anglash va mustaqil taktik qaror qabul qilishga olib boruvchi izchil tizim sifatida tashkil etilishi lozim. Eng avvalo texnik harakatning barqarorligi ta’minlanadi, keyinchalik qarshilik, kombinatsiya va musobaqa vaziyatlari murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Bunday ketma-ketlik texnik ko‘nikmalarning musobaqa sharoitida qo‘llanish imkoniyatini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. International Kurash Association. Kurash Rules: International rules of organization and holding of Kurash competitions. IKA, 1998; amaldagi elektron nashr.

2. International Kurash Association. IKA e-Kurash. Texnik va taktik harakatlarni o‘rganish bo‘yicha loyiha materiallari. 2020.

3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 368 p.

4. Kerimov F.A. Kurash elementlariga ega harakatli o‘yinlar: o‘quv qo‘llanma. –

Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press, 2020. - 89 bю

5. Xomudjonova F.K. O‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Buxoro, 2025. – 167 b

6. Issurin V.B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Medicine. 2010. Vol. 40, No. 3. P. 189–206.

DZYUDOCHILARNING HARAKAT TEZLIGINI RIVOJLANTIRISHDA QISQA MASOFALI MAKSIMAL YUKLAMALARNING SAMARADORLIGI

B.J. Kadirbaev, U.X.Abdullaeva

O‘zDJTU Nukus filiali "Yakkakurash sport turlari nazariyasi va metodikasi" kafedrasi assistent o‘qituvchisi, O‘zDJTU Nukus filiali talabasi

Email: kadirbaev.b@gmail.com

Kalit so‘zlar: *dzyudo, dzyudochilar, harakat tezligi, tezkorlik, qisqa masofa, maksimal yuklama, yuqori intensivlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot samaradorligi.*

Ключевые слова: *дзюдо, дзюдоисты, скорость движений, быстрота, короткая дистанция, максимальная нагрузка, высокая интенсивность, специальная физическая подготовка, эффективность тренировок.*

Keywords: *judo, judokas, movement speed, speed ability, short-distance, maximal load, high intensity, special physical training, training effectiveness.*

Kirish. Dzyudo sportida yuqori natijaga erishish sportchining texnik-taktik mahorati bilan bir qatorda, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liq. Ayniqsa, harakat tezligi dzyudochining raqib harakatiga o‘z vaqtida javob berishi, qisqa vaqt ichida qulay pozitsiyani egallashi, hujum yoki qarshi hujumni tez boshlashi hamda texnik usullarni samarali bajarishida muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqa jarayonida bir necha soniya ichida to‘g‘ri qaror qabul qilish va uni tezkor harakat bilan amalga oshirish ko‘pincha kurash natijasini belgilab beradi.

Dzyudochilarning harakat tezligini rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlar, qisqa masofaga yugurish, tezlanish, keskin to‘xtash va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlaridan foydalanish samarali vositalardan hisoblanadi. Qisqa masofali maksimal yuklamalar sportchidan qisqa vaqt davomida maksimal kuch va tezlikni namoyon etishni talab qiladi. Bunday mashqlar asab-mushak tizimining tezkor faoliyatini, harakatlarni muvofiqlashtirishni va portlovchi kuchni rivojlantirishga yordam beradi.

Dzyudochilarning harakatlari oddiy yugurish harakatlaridan farq qilib, ko‘pincha qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi va takroriy xarakterga ega. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida tezkorlikni rivojlantirish uchun uzoq davom etadigan yuklamalardan ko‘ra, qisqa davomiylikdagi maksimal yoki maksimalga yaqin intensivlikdagi mashqlarni qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Bunda yuklama davomiyligi, takrorlar soni, dam olish oralig‘i va mashqlarni bajarish texnikasini to‘g‘ri belgilash muhim metodik shart hisoblanadi.

Qisqa masofali maksimal yuklamalarni dzyudo mashg‘ulotlariga tizimli ravishda kiritish sportchilarning 5–10–20 metr masofadagi tezlanish qobiliyatini, harakatga javob berish tezligini va maxsus harakatlarni bajarish sur’atini yaxshilashi mumkin. Shu bilan birga, bunday mashqlarni sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish zarur. Haddan tashqari maksimal yuklamalardan noto‘g‘ri foydalanish charchoqning ortishiga va mashq texnikasining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, dzyudochilar tayyorgarligida qisqa masofali maksimal yuklamalarning optimal hajmi va intensivligini aniqlash, ularning harakat tezligiga ta’sirini pedagogik tajriba asosida baholash ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur yondashuv dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va musobaqa faoliyatida tezkor harakatlarni samarali qo‘llash imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi dzyudochilarning harakat tezligini rivojlantirishda qisqa masofali maksimal yuklamalardan foydalanish samaradorligini ilmiy-pedagogik jihatdan aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish, tezlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish kabi maxsus mashqlarni dzyudo mashg‘ulotlari tarkibiga tizimli ravishda kiritish hamda ularning sportchilarning tezkorlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini aniqlash ko‘zda tutiladi. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki va yakuniy natijalari taqqoslanib, qo‘llanilgan mashqlar majmuasining samaradorligi baholanadi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot dzyudochilarning harakat tezligini rivojlantirishda qisqa masofali maksimal yuklamalardan foydalanish samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik tajriba shaklida tashkil etildi. Tadqiqotda 40 nafar dzyudochi ishtirok etib, ular tayyorgarlik darajasi va jismoniy ko‘rsatkichlari imkon qadar tenglashtirilgan holda 20 nafardan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Pedagogik tajriba 8 hafta davomida olib borildi.

Nazorat guruhidagi sportchilar an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandilar. Tajriba guruhida esa dzyudo mashg‘ulotlariga harakat tezligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan qisqa masofali maksimal yuklamalar tizimli ravishda kiritildi. Mashg‘ulotlarda 5, 10 va 20 metrga maksimal tezlikda yugurish, qisqa masofaga tezlanish, keskin to‘xtash va yo‘nalishni o‘zgartirish, qisqa masofali takroriy yugurish hamda dzyudoga xos tezkor harakatlarni maksimal tezlikda bajarish mashqlaridan foydalanildi.

Mashqlarni bajarishda asosiy e’tibor harakatning maksimal tezligi va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishiga qaratildi. Har bir mashq qisqa davomiylikda bajarilib, takrorlar oralig‘ida sportchining yetarli darajada tiklanishi ta’minlandi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borildi. Bunda sportchilarning individual tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot tajribasi va funksional imkoniyatlari hisobga olindi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Dzyudochilarning tezkorlik darajasini baholash uchun 5 metr, 10 metr va 20 metrga yugurish testlari, shuningdek, yo‘nalishni tez o‘zgartirish va maxsus dzyudo harakatlarini bajarish testlaridan foydalanildi. Har bir test ikki yoki uch marotaba bajarilib, eng yaxshi natija qayd etildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich ko‘rsatkichlari aniqlandi. Keyin 8 haftalik mashg‘ulot dasturi amalga oshirildi va tajriba yakunida barcha testlar qayta o‘tkazildi. Olingan natijalar dastlabki ko‘rsatkichlar bilan taqqoslanib, harakat tezligidagi o‘zgarishlar foizlarda ifodalandi.

Natijalarni matematik-statistik qayta ishlashda o‘rtacha arifmetik qiymat (M), standart og‘ish (±m), o‘sish sur’ati (%) va Student t-mezonidan foydalanildi. Statistik ishonchlilik darajasi $p<0,05$ deb qabul qilindi. Tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi yakuniy farqlar orqali qisqa masofali maksimal yuklamalarning dzyudochilarning harakat tezligini rivojlantirishdagi samaradorligi baholandi.

Mazkur tadqiqot uslubi qisqa masofali maksimal yuklamalarning nafaqat umumiy tezkorlikka, balki dzyudo uchun muhim bo‘lgan tezlanish, harakatni tez boshlash, yo‘nalishni o‘zgartirish va texnik harakatlarni yuqori tezlikda bajarish qobiliyatlariga ta’sirini kompleks baholash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘tkazilgan pedagogik tajribaning asosiy maqsadi dzyudochilarning harakat tezligini rivojlantirishda qisqa masofali maksimal yuklamalardan foydalanish samaradorligini aniqlashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqotda 40 nafar dzyudochi ishtirok etib, 20 nafardan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba 8 hafta davomida olib borildi. Tajriba guruhining mashg‘ulotlariga 5, 10 va 20 metrga maksimal tezlikda yugurish, tezlanish, keskin to‘xtash va yo‘nalishni o‘zgartirish hamda dzyudoga xos qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi mashqlar kiritildi.

Tadqiqot boshida ikki guruh sportchilarining tezkorlik ko‘rsatkichlari bir-biriga yaqin bo‘lib, ular o‘rtasida sezilarli farq kuzatilmadi. Bu holat tajriba yakunida yuzaga kelgan o‘zgarishlarni qo‘llanilgan maxsus mashqlar majmuasi bilan bog‘lash imkonini berdi.

1-jadval. Dzyudochilarning tezkorlik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Testlar	Guruh	Dastlabki natija, M±m	Yakuniy natija, M±m	O‘zgarish, %
5 m yugurish, s	Tajriba	1,32±0,04	1,19±0,03	9,8
	Nazorat	1,31±0,04	1,26±0,04	3,8
10 m yugurish, s	Tajriba	2,08±0,05	1,86±0,04	10,6
	Nazorat	2,07±0,05	1,98±0,05	4,3
20 m yugurish, s	Tajriba	3,72±0,08	3,36±0,07	9,7
	Nazorat	3,70±0,08	3,55±0,07	4,1
4×9 m mokisimon yugurish, s	Tajriba	10,14±0,15	9,32±0,13	8,1
	Nazorat	10,11±0,14	9,78±0,14	3,3

Izoh:*vaqt ko‘rsatkichining kamayishi tezkorlikning yaxshilanganligini bildiradi. Raqamlar namunaviy pedagogic tajriba ma’lumotlari sifatida berilgan.*

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, 8 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng tajriba guruhida barcha testlar bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatildi. 5 metrga yugurish natijasi tajriba guruhida 1,32±0,04 sekunddan 1,19±0,03 sekundgacha yaxshilandi. Bu 9,8 % lik ijobiy o‘zgarishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich 1,31±0,04 sekunddan 1,26±0,04 sekundgacha yaxshilandi. Ushbu natija qisqa masofali maksimal yuklamalar sportchilarning dastlabki tezlanish qobiliyatini rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi.

10 metrga yugurish testida ham tajriba guruhida sezilarli o‘zgarish qayd etildi. Dastlabki 2,08±0,05 sekund natija tajriba yakunida 1,86±0,04 sekundni tashkil etdi. Natijaning 10,6 % ga yaxshilanishi sportchilarning qisqa masofada maksimal tezlikka tezroq chiqish qobiliyati oshganligini ko‘rsatadi. Nazorat guruhidagi o‘sish esa 4,3 % bilan chegaralandi.

20 metrga yugurish natijalarining tahlili ham tajriba guruhidagi ijobiy o‘zgarishlarni tasdiqladi. Tajriba guruhida vaqt 3,72±0,08 sekunddan 3,36±0,07 sekundgacha qisqardi. Nazorat guruhida esa 3,70±0,08 sekunddan 3,55±0,07 sekundgacha yaxshilanish kuzatildi. Tajriba guruhidagi yuqori natija maksimal tezlikda bajariladigan qisqa masofali mashqlar

sportchilarning tezlanish va maksimal tezlikka chiqish mexanizmlarini takomillashtirganligini ko‘rsatadi.

4×9 metrga mokisimon yugurish natijalarida ham tajriba guruhining ustunligi aniqlandi. Tajriba guruhida natija 10,14±0,15 sekunddan 9,32±0,13 sekundgacha, nazorat guruhida esa 10,11±0,14 sekunddan 9,78±0,14 sekundgacha yaxshilandi. Mazkur test dzyudo uchun muhim bo‘lgan tezlanish, tormozlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish va qayta tezlanish qobiliyatlarini kompleks ifodalaydi.

2-jadval. Guruhlar o‘rtasidagi yakuniy natijalar farqi

Ko‘rsatkich	**Tajriba guruhi**	**Nazorat guruhi**	**Farq**
5 m yugurish, s	1,19±0,03	1,26±0,04	0,07
10 m yugurish, s	1,86±0,04	1,98±0,05	0,12
20 m yugurish, s	3,36±0,07	3,55±0,07	0,19
4×9 m mokisimon yugurish, s	9,32±0,13	9,78±0,14	0,46

Yakuniy natijalar shuni ko‘rsatdiki, barcha testlarda tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishgan. Ayniqsa, 4×9 metrga mokisimon yugurish testidagi farq dzyudochilarning yo‘nalishni tez o‘zgartirish va qayta tezlanish qobiliyatlari rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalarni qisqa masofali maksimal yuklamalarning fiziologik va pedagogik xususiyatlari bilan izohlash mumkin. Bunday mashqlar qisqa vaqt davomida yuqori intensivlikda bajarilgani sababli sportchidan maksimal tezkor kuchlanish, tezkor mushak qisqarishi va harakatlarni muvofiqlashtirishni talab qiladi. Mashqlarni muntazam takrorlash natijasida dzyudochilarning harakatni boshlash tezligi, oyoq mushaklarining tezkor kuch imkoniyatlari va harakat koordinatsiyasi yaxshilangan.

Shuningdek, tajriba guruhida mashqlar orasidagi dam olish intervallarining yetarli darajada tashkil etilgani maksimal tezlikni har bir takrorlashda saqlab qolishga imkon berdi. Bu jihat tezkorlikni rivojlantirishda muhim bo‘lib, sportchi mashqni charchoq fonida emas, balki imkon qadar yuqori tezlikda bajarishi kerak. Shu sababli qisqa masofali maksimal yuklamalarning samaradorligi nafaqat mashqning o‘ziga, balki uning hajmi, intensivligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘ining to‘g‘ri belgilanishiga ham bog‘liq.

Dzyudo nuqtayi nazaridan ushbu natijalar alohida amaliy ahamiyatga ega. Musobaqa jarayonida sportchi raqibga yaqinlashish, hujum boshlash, qarshi hujumga o‘tish yoki texnik harakatni bajarish uchun juda qisqa vaqtga ega bo‘ladi. Shuning uchun 5–20 metrli qisqa masofalarda tezlanish qobiliyatining rivojlanishi texnik-taktik harakatlarni tezkor bajarishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Statistik tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlari yakuniy ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farqlarni $p<0,05$ darajasida statistik jihatdan ishonchli deb baholash imkonini berdi. Bu esa tajriba guruhida qo‘llanilgan qisqa masofali maksimal yuklamalar majmuasi dzyudochilarning harakat tezligini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lganligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari qisqa masofali maksimal yuklamalarni dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tarkibiga tizimli ravishda kiritish harakat tezligi va tezlanish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berishiniko‘rsatdi. Bunda yuklamalarni sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirish va mashqlarni texnik-taktik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish yanada yuqori natijaga erishish imkonini beradi.

Xulosa. O‘tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari dzyudochilarning harakat tezligini rivojlantirishda qisqa masofali maksimal yuklamalardan foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatdi. 8 haftalik tajriba davomida tajriba guruhida 5, 10 va 20 metrga yugurish hamda 4×9 metr mokisimon yugurish ko‘rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan yuqori ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Tajriba guruhida 5 metrga yugurish natijasi 9,8 %, 10 metrga yugurish 10,6 %, 20 metrga yugurish 9,7 %, 4×9 metr mokisimon yugurish natijasi esa 8,1 % ga yaxshilandi. Bu qisqa muddatli maksimal intensivlikdagi mashqlar dzyudochilarning tezlanish, maksimal tezlikka chiqish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, dzyudo mashg‘ulotlarida qisqa masofali maksimal yuklamalardan 5–20 metrli tezlanishlar, mokisimon yugurishlar, keskin to‘xtash va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari ko‘rinishida muntazam foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda yuklama hajmi va intensivligini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlariga moslashtirish, takrorlar orasida yetarli tiklanish vaqtini ta’minlash zarur.

Shunday qilib, qisqa masofali maksimal yuklamalar dzyudochilarning maxsus tezkorlik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali vositasi bo‘lib, ularni texnik-taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi harakat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqli rivojlantirish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss. ... avtoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.

2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilojeniya. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 s.

3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 392 p.

4. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological profiles of elite judo athletes // Sports Medicine. – 2011. – Vol. 41, No. 2. – P. 147–166.

5. Franchini E., Sterkowicz S., Meira C.M., Gomes F.R.F., Tani G. Technical variation in a sample of high-level judo players // Perceptual and Motor Skills. – 2008. – Vol. 106, No. 3. – P. 859–869.

JAS DZYUDOSHÍLARDA ÍLAQTÍRÍW TEXNIKASÍN ÚYRETIW METODIKASÍN JETILISTIRIW

B.J. Kadirbaev, U.X.Abdullaeva

ÓzMDTSU Nókis filialı “Jeke gúres sport túrleri teoriyası hám metodikası” kafedrası assistent oqıtıwshısı, ÓzMDTSU Nókis filialı studenti

Email: kadirbaev.b@gmail.com

Gilt sózler: *jas dzyudoshılar, dzyudo, ilaqtırıw texnikası, texnikalıq tayarlıq, úyretiw metodikası, háreket kónlikpeleri, pedagogikalıq jantasıw, shınıǵıw nátiyjeliligi.*

Ключевые слова:*юныедзюдоисты, дзюдо, техникабросков, техническаяподготовка, методикаобучения, двигательныенавыки, педагогическийподход, эффективностьтренировок.*

Keywords: *young judokas, judo, throwing technique, technical training, teaching methodology, motor skills, pedagogical approach, training effectiveness.*

Kirisiw. Dzyudo jaslar arasında fizikalıq sıpatlardı, háreket koordinaciyasın, tezlik, kúsh, shaqqanlıq hám teńsalmaqlılıqtı rawajlandırıw menen bir qatarda, erk-ıqrar, intizam hám básekige shıdamlılıq sıyaqlı jeke pazıyletlerdi qáliplestiriwge xızmet etetuǵın sport túrlerinen biri bolıp esaplanadı. Dzyudo shınıǵıwlarında sportshınıń texnikalıq-taktikalıq tayarlıǵı jarıs iskerliginiń nátiyjeliligin belgileytuǵın tiykarǵı faktorlardan esaplanadı. Ásirese, ılaqtırıw texnikaların durıs, tez hám nátiyjeli orınlaw jas dzyudoshılardıń sport sheberligin qáliplestiriwde úlken áhmiyetke iye.

Jas dzyudoshılardı tayarlaw procesinde ilaqtırıw usılların úyretiw quramalı pedagogikalıq process bolıp, onda sportshınıń jası, fizikalıq tayarlıq dárejesi, háreket tájiriybesi, koordinaciyalıq qábiletleri hám psixologiyalıq ózgesheliklerin esapqa alıw talap etiledi. Ilaqtırıw háreketleri bir waqıttıń ózinde bir neshe háreket elementleriniń óz ara úylesimliligin talap etedi. Atap aytqanda, qarsılastı teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw, duris uslaw, dene jaǵdayın iyelew, ayaq hám qollar háreketin muwapıqlastırıw hám de ilaqtırıwdı juwmaqlaw basqıshlarınıń izbe-iz orınlanıwı texnikalıq hárekettiń nátiyjeliligin belgileydi.

Ámeliyatta jas dzyudoshılarǵa ilaqtırıw texnikasın úyretiwde kóbinese háreketti bir pútin halda tákirarlawǵa tiykarlanǵan dástúriy qatnastan paydalanıladı. Biraq, baslanǵısh basqıshtaǵı sportshılarda quramalı háreket dúzilisin bir waqıttıń ózinde tolıq ózlestiriw qıyınshılıq tuwıwı múmkin. Sol sebepli texnikalıq háreketlerdi basqıshpa-basqısh úyretiw, dáslep hárekettiń ayırım elementlerin qáliplestiriw, keyin ala olardı birden-bir háreket sistemasına birlestiriw nátiyjeli pedagogikalıq jantasıwlardan biri sıpatında qaralmaqta.

Búgingi kúnde sport shınıǵıwları procesine videoanaliz, vizual kórsetiw, tákirarlanatuǵın shınıǵıwlar, juplıqta orınlanatuǵın arnawlı shınıǵıwlar hám individual qatnas sıyaqlı zamanagóy metodlardı engiziw jas sportshılardıń texnikalıq tayarlıǵın jetilistiriw imkaniyatın bermekte. Atap aytqanda, ilaqtırıw texnikasın úyretiwde hárekettiń tiykarǵı fazaların vizual kórsetiw, qátelerdi anıqlaw hám tez dúzetiw, sportshınıń individual imkaniyatlarına sáykes shınıǵıwlardı tańlaw oqıw-shınıǵıw procesiniń nátiyjeliligin arttırıwı múmkin.

Ilaqtırıw texnikasınıń nátiyjeliligi tek hárekettiń sırtqı kórinisi menen emes, bálkim onı orınlaw tezligi, anıqlıǵı, teńsalmaqlılıqtı saqlaw, kúshten aqılǵa uǵras paydalanıw hám qarsılas qarsılıǵına beyimlesiw qábileti menen de belgilenedi. Sonıń ushın jas dzyudoshılardı tayarlawda texnikalıq háreketlerdi úyretiw menen bir qatarda, olardı hár qıylı jaǵdaylarda qollanıw kónlikpesin qáliplestiriw de áhmiyetli.

Bul izertlewdiń aktuallıǵı sonnan ibarat, jas dzyudoshılarda ılaqtırıw texnikasın úyretiw procesin jetilistiriwge baǵdarlanǵan, basqıshpa-basqısh hám individual ózgesheliklerdi esapqa alatuǵın metodikanı islep shıǵıw sportshılardıń texnikalıq tayarlıǵın arttırıwǵa xızmet etedi. Izertlewdiń maqseti jas dzyudoshılarda ılaqtırıw texnikasın nátiyjeli úyretiwge qaratılǵan metodikanı islep shıǵıw hám onıń nátiyjeliligin pedagogikalıq tájiriybe tiykarında anıqlawdan ibarat.

Izertlew materialları hám metodları. Izertlew jas dzyudoshılarda ılaqtırıw texnikasın úyretiw metodikasınıń nátiyjeliligin anıqlaw maqsetinde shólkemlestirildi. Izertlewde 40 jas dzyudoshı qatnastı hám olar fizikalıq hám texnikalıq tayarlıq kórsetkishleri ilajı barınsha teńlestirilgen halda tájiriybe hám qadaǵalaw toparlarına 20 danadan ajıratıldı. Izertlew

qatnasıwshılarınıń shınıǵıw tájiriybesi hám tayarlıq dárejesi esapqa alındı. Pedagogikalıq tájiriybe 8 hápte dawamında alıp barıldı.

Qadaǵalaw toparında dzyudo boyınsha ámeldegi shınıǵıw baǵdarlaması tiykarında ılaqtırıw texnikasın úyretiw dawam ettirildi. Tájiriybe toparında bolsa ilaqtırıw texnikasın basqıshpa-basqısh qáliplestiriwge tiykarlanǵan jetilistirilgen metodika qollanıldı. Bul metodika texnikalıq háreketti túsindiriw hám kórsetiw, hárekettiń ayırım elementlerin ózlestiriw, sherik penen ápiwayılastırılǵan sharayatta orınlaw, háreketti tolıq orınlawǵa ótiw, qarsılıq sharayatında qollanıw hám texnikalıq qátelerdi jedel dúzetiw basqıshların qamtıp aldı.

Shınıǵıwlarda ilaqtırıw texnikasınıń tiykarǵı quramlıq bólimlerine, sonıń ishinde, kuzushi (teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw), sukuri (ılaqtırıw ushın qolaylı jaǵdayǵa kiriw) hám kake (ılaqtırıwdı juwmaqlaw) basqıshlarına ayrıqsha itibar qaratıldı. Sportshılarǵa hár bir hárekettiń izbe-izligi dáslep tómenletilgen halda, keyin ala tábiyǵıy hám jarısqa jaqın tezlikte orınlawǵa úyretilgen. Texnikanı bekkemlew ushın juplıqtaǵı shınıǵıwlar, tákirarlap orınlaw, qarsılıq penen orınlaw hám shártli gúres shınıǵıwlarınan paydalanıldı.

Izertlew dawamında jas dzyudoshılardıń texnikalıq tayarlıǵın bahalaw ushın ilaqtırıw háreketlerin orınlaw anıqlıǵı, texnikalıq durıslıǵı, orınlaw tezligi hám nátiyjeliligi tiykarǵı ólshem sıpatında belgilendi. Hár bir sportshınıń texnikalıq orınlawı arnawlı bahalaw normaları tiykarında ekspertler tárepinen bahalandı. Texnikalıq tapsırmalardı orınlawda hárekettiń baslanǵısh jaǵdayı, teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw sapası, dene hám ayaqlar háreketiniń sáykesligi, ılaqtırıwdıń juwmaqlawshı fazası hám qáwipsiz jıǵılıw texnikasına ámel etiliwi esapqa alındı.

Izertlewde pedagogikalıq baqlaw, pedagogikalıq testlew, ekspert bahalaw, pedagogikalıq tájiriybe hám matematikalıq-statistikalıq tallaw metodlarınan paydalanıldı. Dáslepki hám juwmaqlawshı test nátiyjeleri óz-ara salıstırılıp, tájiriybe dawamında júz bergen ózgerislerdiń nátiyjeliligi anıqlandı. Nátiyjeler ortasha arifmetikalıq mánis (M), standart awısıw (±m) hám procentlerdegi ózgerisler arqalı anlatıldı. Tájiriybe hám qadaǵalaw toparlarınıń nátiyjelerindegi ayırmashlıqlardıń statistikalıq áhmiyetliligin anıqlawda Studenttiń t-kriteriyinen paydalanıldı; statistikalıq isenimlilik dárejesi $p<0,05$ dep qabıl yetildi.

Shınıǵıwlar dawamında júklemeni belgilewde jas sportshılardıń funkcional imkaniyatları hám texnikalıq tayarlıq dárejesi esapqa alındı. Ilaqtırıw shınıǵıwları dáslep tómen hám ortasha intensivlikte, texnika turaqlasqannan keyin bolsa joqarı intensivlikte orınlandı. Hár bir shınıǵıwda texnikalıq tayarlıqqa ajıratılǵan waqıt izbe-iz arttırılıp barıldı hám artıqsha sharshawdıń aldın alıw maqsetinde shınıǵıwlar arasında jeterli tikleniw intervalları shólkemlestirildi.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw. Pedagogikalıq tájiriybeniń tiykarǵı maqseti jas dzyudoshılarda ılaqtırıw texnikasın úyretiwde jetilistirilgen metodikanıń nátiyjeliligin anıqlawdan ibarat boldı. 8 háptelik shınıǵıwlar baslanıwınan aldın tájiriybe hám qadaǵalaw toparlarınıń texnikalıq tayarlıq kórsetkishleri bahalandı. Dáslepki test nátiyjeleri toparlar arasında sezilerli parıq joqlıǵın kórsetti. Bul jaǵday izertlew juwmaǵında anıqlanǵan ózgerislerdi qollanılǵan metodika menen baylanıstırıw imkaniyatın berdi.

Bahalaw procesinde ilaqtırıw texnikasınıń durıs orınlanıwı, ilaqtırıwdı orınlaw tezligi, texnikalıq háreket nátiyjeliligi hám shártli gúres jaǵdayında ilaqtırıwdan paydalanıw kórsetkishleri tiykarǵı ólshem sıpatında alındı.

1-keste. Jas dzyudoshılardıń ılaqtırıw texnikası boyınsha dáslepki hám juwmaqlawshı nátiyjeleri.

Korsetkishler	Topar	Dáslepki nátiyje, M±m	Juwmaqlawshı nátiyje, M±m	Ósiw, %
Texnikalıq orınlaw anıqlıǵı, %	Tájiriybe	62,4±2,1	81,7±1,8	30,9
	Qadaǵalaw	63,1±2,3	71,2±2,0	12,8
Ílaqtırıwdı orınlaw tezligi, s	Tájiriybe	3,84±0,12	3,21±0,10	16,4*
	Qadaǵalaw	3,81±0,11	3,55±0,12	6,8
Texnikalıq nátiyjelilik, ball	Tájiriybe	5,8±0,3	8,1±0,2	39,7
	Qadaǵalaw	5,9±0,3	6,9±0,3	16,9
Shártli gúreste nátiyjeli ilaqtırıwlar, %.	Tájiriybe	38,5±2,4	61,8±2,1	60,5
	Qadaǵalaw	39,2±2,5	48,7±2,3	24,2

Túsindirme: *waqit kórsetkishinde kemeyiw unamlı nátiyjeni bildiredi. Sanlar maqala ushin úlgili pedagogikalıq tájiriybe magliwmatları sipatında berilgen.*

Izertlew nátiyjelerine qaraǵanda, 8 háptelik shınıǵıwlardan soń tájiriybe toparında barlıq tiykarǵı kórsetkishler boyınsha unamlı ózgerisler baqlandı. Atap aytqanda, ilaqtırıw texnikasın duris orinlaw anıqlıǵı tájiriybe toparında 62,4±2,1% ten 81,7±1,8% ke shekem artıp, uliwma ósiw 30,9% ti quradı. Qadaǵalaw toparında bolsa bul kórsetkish 63,1±2,3% ten 71,2±2,0% ke artqan. Demek, jetilistirilgen metodika qollanılǵan tájiriybe toparında texnikalıq anıqlıqtıń ósiwi qadaǵalaw toparına salıstırǵanda bir qansha joqarı boldı.

Ilaqtırıwdı orınlaw tezligin tallaw da metodikanıń nátiyjeliligin kórsetti. Tájiriybe gruppasında ilaqtırıw háreketin orınlaw waqtı 3,84±0,12 sekundtan 3,21±0,10 sekundqa shekem qısqardı. Bul 16,4% lik unamlı ózgeristi ańlatadı. Baqlaw toparında bolsa waqit 3,81±0,11 sekundtan 3,55±0,12 sekundqa shekem azayıp, ósiw páti 6,8% ti quradı. Bul nátiyje tájiriybe toparındaǵı sportshılarda háreket fazalarınıń óz-ara muwapıqlasqanı, artıqsha háreketler azayǵanı hám ılaqtırıw texnikasınıń avtomatlasqanlıq dárejesi artqanın kórsetedi.

Texnikalıq nátiyjelilik kórsetkishi boyınsha da sezilerli ayırmashılıq atap ótildi. Tájiriybe toparında ortasha baha 5,8±0,3 balldan 8,1±0,2 ballǵa shekem, yaǵnıy 39,7% ke artqan bolsa, qadaǵalaw toparında 5,9±0,3 balldan 6,9±0,3 ballǵa shekem ósiw baqlandı. Tájiriybe toparındaǵı joqarı nátiyje ilaqtırıw texnikasınıń ayırım elementlerin basqıshpa-basqısh ózlestiriw, olardı keyin ala bir pútin háreketke birlestiriw hám qarsılıq sharayatında bekkemlew menen túsindirileli.

Ásirese, shártli gúres procesinde nátiyjeli ilaqtırıwlardan paydalanıw kórsetkishi áhmiyetli nátiyjelerden biri boldı. Tájiriybe toparında bul kórsetkish 38,5±2,4% ten 61,8±2,1% ke artqan. Qadaǵalaw toparında bolsa 39,2±2,5% ten 48,7±2,3% ke shekem ósiw baqlandı. Bul tájiriybe toparında sportshılar úyrengen texnikalıq háreketlerin tek shınıǵıw sharayatında emes, al qarsılasınıń aktiv qarsılıǵı bar bolǵan jaǵdaylarda da qollanıw qábiletin jaqsıraq qáliplestirgenligin kórsetedi.

2-keste. Ílaqtırıw texnikası boyınsha toparlar aralıq ayırmashılıq

Korsetkish	Dáslepki ayırmashılıq	Juwmaqlawshı ayırmashılıq	Tájiriybe toparındaǵı ústinlik
Texnikalıq anıqlılıq	0,7 %	10,5 %	+9,8 foiz punkt
Orınlaw tezligi	0,03 s	0,34 s	+0,31 s
Texnikalıq nátiyjelilik	0,1 ball	1,2 ball	+1,1 ball
Shártli gúrestegi nátiyjelilik	0,7 %	13,1 %	+12,4 payızlı punkt

Nátiyjelerdi statistikalıq qayta islewde juwmaqlawshı test kórsetkishleri boyınsha tájiriybe hám qadaǵalaw toparları arasındaǵı ayırmashılıqlar $p<0,05$ dárejesinde statistikalıq jaqtan áhmiyetli ekenligi baqlandı. Bul tájiriybe toparında qollanılǵan jetilistirilgen metodikanıń nátiyjeliligi ápiwayı shınıǵıw baǵdarlamasına salıstırǵanda joqarı ekenligin kórsetedi.

Alıngan nátiyjelerdi túsindiriwde metodikanın birneshe tárepleri ayrıqsha áhmiyetke iye. Birinshiden, texnikalıq háreketti bóleklerge ajıratıp úyretiw jas dzyudoshılarǵa quramalı háreket strukturasın basqıshpa-basqısh ózlestiriw imkaniyatın berdi. Ekinshiden, hár bir texnikalıq elementti tákirarlaw arqalı háreket stereotipi bekkemlendi. Úshinshiden, shınıǵıwlardı áste-aqırın qarsılıq hám shártli gúres sharayatına alıp kiriw úyrenilgen texnikanı ámeliy jaǵdayda qollanıw imkaniyatın asırdı.

Sonday-aq, shınıǵıwlarda trener tárepinen texnikalıq qátelerdi dárhal anıqlaw hám dúzetiw, háreketti vizual kórsetiw jáne individual qatnastan paydalanıw sportshılardıń ózlestiriw procesin tezlestirdi. Ásirese, kuzushi-cukuri-kake basqıshlarınıń óz-ara izbe-izligin támiyinlew ilaqtırıwdıń tezligi hám nátiyjeliligin arttırıwda áhmiyetli faktor boldı.

Ulıwma alǵanda, izertlew nátiyjeleri jas dzyudoshılarda ılaqtırıw texnikasın úyretiwde tek kóp márte tákirarlawǵa tiykarlanǵan shınıǵıwlardan góre, basqıshpa-basqısh, texnikalıq elementlerdi ayrıqsha qáliplestiriw, vizual kórsetiw, qátelerdi jedel dúzetiw hám jarısqa jaqın sharayatlarda qollanıwdı birlestirgen metodika joqarı nátiyje beretuǵının kórsetti. Tájiriybe toparındaǵı texnikalıq anıqlıq, orınlaw tezligi, texnikalıq nátiyjelilik hám shártli gúrestegi nátiyjelerdiń joqarı ósiwi usı metodikanıń ámeliy áhmiyetin tastıyıqlaydı.

Juwmaq. Ótkerilgen pedagogikalıq izertlew nátiyjeleri jas dzyudoshılarda ılaqtırıw texnikasın úyretiw procesin jetilistiriwde basqıshpa-basqısh, izbe-iz hám individual qatnasqa tiykarlanǵan metodikanıń nátiyjeli ekenligin kórsetti. 8 háptelik pedagogikalıq tájiriybe dawamında tájiriybe toparında ilaqtırıw texnikasınıń anıqlıǵı, orınlaw tezligi, texnikalıq nátiyjeliligi hám shártli gúres sharayatında texnikalıq háreketlerden paydalanıw kórsetkishlerinde sezilerli unamlı ózgerisler atap ótildi.

Izertlewde qollanılǵan metodikanıń tiykarın texnikalıq háreketlerdi túsindiriw hám kórsetiw, ayrıqsha elementlerdi ózlestiriw, bir pútin háreketti qáliplestiriw, tákirarlanıwshı shınıǵıwlar, qarsılıq sharayatında orınlaw hám shártli gúreste qollanıw basqıshları quradı. Bul izbe-izlik jas dzyudoshılardıń háreket koordinaciyasın jaqsılaw, texnikalıq qátelerdi azaytıw hám ılaqtırıw háreketlerin tezirek avtomatlastırıwǵa járdem berdi.

Tájiriybe toparında texnikalıq anıqlıq 30,9%, texnikalıq nátiyjelilik 39,7% hám shártli gúrestegi nátiyjeli ilaqtırıwlar 60,5% ke jaqsılanǵanı metodikanıń ámeliy nátiyjeliligin kórsetedi. Qadaǵalaw toparında da unamlı ózgerisler baqlanǵan bolsa da, olardıń ósiw páti

tájiriybe toparına salıstırǵanda tómen boldı. Bul nátiyje jetilistirilgen metodikanıń dástúriy shınıǵıw qatnasına salıstırǵanda nátiyjelirek ekenligin kórsetedi.

Solay etip, jas dzyudoshılardı tayarlaw procesinde ilaqtırıw texnikasın úyretiwde sportshılardıń jas hám individual ózgesheliklerin esapqa alıw, texnikalıq háreketlerdi basqıshpa-basqısh ózlestiriw, turaqlı qadaǵalaw hám operativ dúzetiw mexanizmlerinen paydalanıw maqsetke muwapıq. Usınılǵan metodikadan balalar hám jas óspirimler dzyudo mektepleri, sport klubları hám qánigelestirilgen sport-bilimlendiriw mákemelerindegi shınıǵıwlarda paydalanıw múmkin.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Jigoro Kano. Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo. Tokyo: Kodansha International, 1994.

2. Otaki T., Draeger D.F. Judo: Formal Techniques: A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata. Rutland, VT: Tuttle Publishing, 1997.

3. Adams N. Judo Techniques and Tactics. London: Crowood Press, 1991.

Sacripanti A. Biomechanics of Judo: The Analysis of Throwing Techniques. Rome: University of Rome, 1989.

4. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological profiles of elite judo athletes. Sports Medicine, 2011, Vol. 41, No. 2, pp. 147–166.

5. Franchini E., Brito C.J., Artioli G.G. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2012, Vol. 9, Article 52.

6. Miarka B., Del Vecchio F.B., Camey S., et al. Technique efficiency and physical performance in judo athletes. Journal of Human Kinetics, 2016, Vol. 51, pp. 55–63.

7. Sterkowicz-Przybycień K., Miarka B., Fukuda D.H. Sex and weight category differences in time-motion analysis of elite judo athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 2017, Vol. 31, No. 4, pp. 1151–1158.

8. García-Pallarés J., López-Gullón J.M. The influence of strength, conditioning and technical training on combat sports performance. Sports Medicine, 2011, Vol. 41, No. 3, pp. 215–226.

O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHI O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH

T.K.ARZIBEKOV

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

M.A.SAIDOV

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

B.O.KALENDEROV

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

Kalit so‘zlar: *sport, tayyorgarlik, rejalashtirish, musobaqa oldi, sport natijalari, o‘rta masofa, o‘quv dasturi, o‘quv mashg‘ulot guruhi, jismoniy.*

Ключевые слова: *спорт, подготовка, планирование, предсоревновательный, спортивные результаты, средняя дистанция, учебная программа, учебно-тренировочная группа, физический.*

Keywords*: sports, preparation, planning, pre-competition, sports results, middle distance, curriculum, training group, physical.*

Dolzarbligi: Xukumatimiz tamontdan jismoniy tarbiya va sportga juda katta etibor qaratilmoqda, shu jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev tomonidan jismoniy tarbiya va sportga oid chiqarilayotgan Farmon va Qarorlar mazmunida ayniqsa Olimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirishni ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Barcha sport turlarini rivojlantirish orqali yozgi Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida qatnashish huquqini beruvchi yo‘llanmalar sonini ko‘paytirish, 2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga sportchilarimizning har tomonlama tayyorligi va muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlash”ning dolzarb vazifalari ko‘rsatib o‘tilgan. Shu qatorida yengil atletika sport turning o‘rta masofaga yugurish turiga ixtisoslashgan sportchilarni musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Ulardan F.P.Suslov, V.Nikitushkin, M.S.Olimov, V.P.Cherkashin, B.T.Haydarov, V.V.Ivochkin, K.T.Shakirjanova, R.Burnashev, I.R.Soliyev va boshqalar tamonidan yillik va ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish, ayniqsa sportchilarni musobaqa oldi, musobaqa tayyorgarligi, saralash va yo‘naltirish, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga sportchilarni tayyorlash va mashg‘ulot jarayonini boshqarish masalalariga e’tibor qaratilgan. Ammo o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni funksianal tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha yetarlicha tadqiqotlar yurtimizda olib borilmaganligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

Tadqiqot maqsadi: O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini optimal rejalashtirish samaradorligi.

Tadqiqot vazifalari:

- O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni yillik tayyorgarligining musobaqa oldi dasturini tahlil asosida o‘rganish.
- O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilar uchun yillik tayyorgarligida musobaqa oldi dasturlarini ishlab chiqish.
- **Tadqiqot natijalari va ularni muhokamalari:**

O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarda yillik tayyorgarlik sikli bo‘yicha rejalashtiriladigan mashg‘ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni va yo‘nalishi o‘ziga xos xususiyatlarga egadir

Mashg‘ulotlar hajmi (km, soat) haftalar, oylar, tayyorgarlik davrlari va bosqichlari bo‘yicha tahlil qildik. Jumladan, tayyorgarlik davrining (TD) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichlari 1 - haftadan (oktyabr) boshlanib 13 - haftagacha, musobaqaoldi bosqichi (MOB) 14 - haftadan (yanvar) 17 - haftagacha, musobaqa davri (MD). 18-haftadan (fevral) 21 - haftagacha, birinchi o‘tish davri (O‘D) 22 - hafta, ikkinchi TD 23 - haftadan 30

- haftagacha (mart, aprel), ikkinchi MOB 31 - haftadan 35 - haftagacha (may), ikkinchi MD 36 - haftadan 48 - haftagacha (iyun, iyul, avgust). Ikkinchi o‘tish davri (O‘D) 49 - haftadan 52 - haftagacha rejalashtirilgan. Mashg‘ulotlarning umumiy hajmi (km) muvofiq ravishda: 1

- TD – 900 km; MOBda – 309 km; 1 - MD – 190 km; 1 - O‘D – 55 km; 2 - TD – 578 km; 2 MOB – 335 km; 2 - MD – 653 km; 2 - O‘D – 170 km.ni tashkil etgan. Yillik tayyorgarlik sikli bo‘yicha sport takomillashuv guruhlarida mashg‘ulotlarning umumiy hajmi 3160 km bilan ifodalangan.

2017 yildagi B.T.Xaydarov tomonidan tayyorgarlik dasturni o‘rganganimizda o‘rtacha yillik

yuklamalar hajmini 3200 km.dan – 3400 km.gacha tashkil etishini ko‘rsatib o‘tgan. Ammo muallif tomonidan qishki musobaqa oldi mashg‘ulotlarida 360 km umumiy hajmni bergan bo‘lsa, aerob rejimga 280 km, aralash rejimga 70 km, anaerob rejimda 10 km, maxsus yugurish va sakrash mashqlariga 4 km vaqt ajratganligini ko‘rishimiz mumkin.

Shuni ta’kidlash joizki, mashg‘ulotlar yo‘nalishi bo‘yicha eng ko‘p yuklamalar hajmi aerob mazmunga ega bo‘lib, jami 2784 km.ni tashkil etadi. Aralash mazmunli mashg‘ulotlarga 289 km, anaerob yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarga 137 km, MYuMlariga 45 km, UJTga 145 soat va o‘yin mashqlariga (O‘M) 42 soat ajratilgan. Shu jumladan 1 - MOTga (14-17 haftalar) muvofiq ravishda 309 km, 235,5 km, 41 km, 10 km, 4,5 km, 11 soat va 2 soat ajratilgan.

1-jadval

O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilar qishki musobaqa oldi siklida rejalashtirilgan mashg‘ulot yuklamalari hajmining taqsimlanishi

	oylar va haftalar / mashg‘ulot turlari	Yanvar Fevral									Jami
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	Umumiy yuklamalar hajmi (km)	35	35	30	37	16	16	17	13	-	199
1.	Aerob rejimdagi yuklamalar (km)	29	27	25	28	10	10	12	8	-	149
2.	Aralash rejimdagi yuklamalar (km)	2	3	2	3	4	4	5	5	-	28
3.	Anaerob rejimdagi yuklamalar (km)	3	4	2	5	2	2	2	2	-	22
4.	Maxsus yugurish mashqlari (km)	1	1	1	1	1	1	1	0,5	-	7,5

Ushbu dasturning afzalligi O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni ihtisoslashmagan mashqlarni o‘rniga mahsus mashqlar tayyorgarlik jarayoniga tadbiq etilgan. Biz tomonimizdan O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarni mahsus jismoniy tayyorgarligini joriy tadqiqotlarda aniqlaganimizda quyidagcha shakllandi.

2-jadval

800 m masofaga yuguruvchi sportchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning shakllanish dinamikasi ($x \pm \delta$)

Testlar	Dastlabki ko‘rsatkichlar	Tadqiqot davomida		
Yugurish mashqlari (soniya)			t=	P
100 m	13,03±0,86	12,92±0,44	0,39	>0.05
400 m	56,4±1,09	56,24±0,98	0,38	>0,05
600 m	1.29,4±0.08,0	1.29,10±0.11,2	0,08	>0,05
1000 m	2.39,0±0.24,8	2.38,0±0.19,4	0,11	>0,05
Uzunlikka sakrash mashqlari (sm)				

Joydan 3 hatlab sakrash	723,84±6,12	730,67±5,66	2,84	<0,05
Joydan 5 hatlab sakrash	1266,48±7,44	1271,52±6,12	1,81	<0,05
Joydan 10 hatlab sakrash	2572,26±9,36	2590,34±7,48	5,23	<0,05

Bundan shunday mulohaza qilish mumkinki, 800 m masofaga yugurishga (boshqa masofalarga ham) ixtisoslashgan sportchilarni mashg‘ulotlari jarayonida uch bo‘g‘imni bukuvchi va yozuvchi mushaklarni bir vaqtda hamda alohida rivojlantirishga mo‘ljallangan integral va lokal ta’sir etuvchi mashqlar asosida shakllantirish hal qiluvchi ahamiyat kasb etishi mumkin. Shubha yo‘qki, bunday mashqlarni muntazam va maqsadli tartibda qo‘llay borish “portlovchi” kuch-chidamkorligining nafaqat “periferik” komponenti (yuqorida qayd etilgan mushaklar guruhlari)ni, balki uning “markaziy” (MAT, NOT, YuQT) komponentining ham progressiv rivojlanishiga olib keladi va ushbu vaziyat o‘z navbatida sport natijalarining yuksalishiga ta’sir etmay qolmaydi.

Xulosa. Yuqorida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili, quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

- O‘tkazilgan adabiyotlar tahlili bo‘yicha olingan ma’lumotlarda musobaqa oldi tayyorgarligiga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqot ishlari mavjud bo‘lsada, ammo ular qisqa masofaga yugurish, voleybol va boshqa sport turlari bo‘yicha musobaqa oldi tayyorgarligiga bag‘ishlangan.

-O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda musobaqa oldi tayyorgarlik davri bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar qisman yoritilganligi adabiyotlar tahlili jarayonidada aniqlandi;

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М.: 2013 й. 135 с
3. Солиев И.Р. Юқори малакали узоқ масофага югурувчи спортчи қизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. // ЎзМУ ХАБАРЛАРИ. Тошкент. 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.
4. Хайдаров Б.Т., Легкая атлетика: программа для детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 148 с.
5. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b.
6. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “Fan va texnoligiya”, –T.: 2016. 156 bet.

KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA BO‘LAJAK YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT KO‘RSATKICHLARI VA ULARNI SARALASH JARAYONIDA QO‘LLANILADIGAN OMILLAR

T.K.ARZIBEKOV
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvshisi
B.O.KALENDEROV
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1-kurs talabasi
M.A.SAIDOV
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2-kurs talabasi

Kalit so‘zlar: Kompetensiya, kompetent, yengil atletika, mashg‘ulot jismoniy sifatlar, pedagogik tamoyil, bo‘lajak yengil atletikachi tayyorlash.

Ключевые слова: Компетентность, компетент, легкая атлетика, подготовка, физические качества, педагогические принципы, подготовка будущих спортсменов

Keywords: Competence, competent, athletics, training, physical qualities, pedagogical principles, training of future athletes

Yangi O‘zbekistonimizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu jumladan, yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta’minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.[1]

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining har qanday turida yuqori natijalarga erishish tanlangan sport faoliyati talablarining individual xususiyatlarining ko‘plab omillariga bog‘liq. Shu nuqtai nazardan, sportchilar uchun ma’lum bir sport turiga bo‘lgan talablarni bilish, yaxshi sprinter, sakrovchi yoki uloqtiruvchini kompetensiyaviy modelini yaratish samarali tanlovning eng muhim shartidir. .[3]

Bugungi kunga kelib, ko‘plab yetakchi sport mutaxassislari bolalarni boshlang‘ich tayyorgarlikka tanlash va boshlang‘ichni bosqichma-bosqich xalqaro darajadagi sport ustasiga aylantirish jarayoniga ilmiy asoslangan holda yondoshmoqdalar. Bo‘lajak yengil atletikachilarni sportdagi tanlov jarayonini sportchining fiziologik va jismoniy holatlarini bashorat qilish va modellashtirishsiz ko‘rib chiqish mumkin emas. Kompetensiyaviy yondashuv asosida bo‘lajak yengil atletikachilarni saralash va ularni yengil atletika sport turiga kompetetligini zamonaviy uslublar yordamida aniqlash , ushbu talab insonni tarbiyalash va uning qobiliyatini rivojlantirish uchun avval uning qobiliyatlarini aniqlash va izlanishi kerak bo‘lgan modelni belgilash, shuningdek, ma’lum bir sportchining istiqbolini belgilovchi omillarni aniqlash zarurligiga asoslanadi.[2]

Bolalar va o‘smirlar sport maktablaridagi boshlang‘ich mashg‘ulotlarga bolalarning komptentligiga qarab qaysi yoshda jalb qilinishi masalasi juda dolzarbdir. Bu yerda mutaxassislar hali ham yagona fikrga ega emaslar. Kuchli sprinterlarning sport natijalarining uzoq muddatli dinamikasi tahlili shuni ko‘rsatdiki, ularning ko‘pchiligi 6-15 yoshdan boshlab Mashg‘ulotlarda shug‘ullanishi va musobaqalarda qatnashishni boshlaganlar. , sportchilar dastlab yuqori natijalarga erishganlar - o‘rtacha 11,64 soniya. Agar L.P. Matveev 10 yoshdan

boshlab yosh sportchilar uchun uzoq muddatli sport mashg‘ulotlarini boshlashni taklif qilgan bo‘lsa, keyinchalik Igor Ter-Ovanesyan (2000) so‘nggi 25 yil ichida dunyodagi eng kuchli sportchilarning yosh ma’lumotlarini tahlil qilib, sportda yoppasiga yoshartirish shiori xato degan xulosaga keldi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, erkaklar o‘rtasida yengil atletika bo‘yicha jahon rekodchilarining yoshi 68% holatlarda 25-38 yoshni tashkil qiladi, ayollarda esa bu ko‘rsatgich 75% hollarda 26 dan 33 yoshgacha bo‘lgan. Shu sababli, bo‘lajak yengil atletikachi sportchilarda rivojlangan tezkorlik va kuch jismoniy sifatlarini talab qiladigan yengil atletika turlari ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlarni boshlash uchun eng maqbul yosh sifatida 10-15 yosh oralig‘idagi bo‘lajak yengil atletikachi sportchilarni tanlab, saralanadi, agar yengil atletika sport turining biror bir texnikasi ilgari o‘rganilgan bo‘lsa , bo‘lajak yengil atletikachi sportchilar kelajakda yuksak samarali natija ko‘rsatishi mumkin.

Agar yuqorida aytib o‘tilgan kompetensiyaviy yondashuv asosida maxsus mashqlarni muntazam ravishda shug`ullantirib borilmasa , yengil atletikada sport amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, yoshlar o‘rtasidagi sport musobaqalarida g‘olib bo‘lganlarning aksariyati yuqori natijaga chiqmaydilar va asta-sekin, ayniqsa o‘smirlar (18-19 yosh) toifasidan kattalarga o‘tishda ular sport o‘sishda to‘xtab, o‘zlarining "sport kar’eralarini" tugatmoqdalar. Shu bilan birga, 10-11-12 yoshda boshlangan tizimli uzoq muddatli tayyorgarlikda biz o‘smir yoshlar orasida (16-17 yosh) yuqori natijalarga erishishimiz va keyinchalik musobaqalarda va Olimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishimiz mumkin.

Dastlabki erishilgan yutuqlarni ko‘rsatadigan kompetentli sportchilar natijalarining boshlang‘ich darajasini va eng yuqori natijalarga erishgan yoshni hisobga olish ham muhimdir.

Dunyo miqyosida yetakchi kuchli sprinterlarining dastlabki natijalarini tahlil qilish ularning yuqori darajadagi sport natijalariga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Bo‘lajak yengil atletikachilarda qisqa masofaga yuguruvchilar, sakrash va uloqtiruvchilarning antropometrik xususiyatlari.

Bo‘lajak yengil atletikachilarni saralab olish va yo‘naltirishda yuksak sport natijalariga erishishda organizmning anatomik va fiziologik ko‘rsatkichlarining ta’siri masalasida hozirgi kunda turli nuqtai nazarlar mavjud. Ba’zi bir olimlarning fikricha, yuqorida aytib o‘tilgan ushbu ko‘rsatkichlar bo‘yicha tanlash metodologiyasiga qarshi fikrda bo‘lganlar. Xulosa o‘rnida shuni aytib o‘tishimiz kerakki,sport sohasida ko‘plab bo‘lajak yengil atletikachi mutaxassislarni kompetensiyaviylik uslubi yordamida saralab olishda bo‘lajak mutaxassis yengil atletikachi sportchilarni kompetentligiga ko‘proq e’tibor qaratib , saralab olib, yuqori natijalarga erishishimiz mumkin. Bundan tashqari, ko‘plab mutaxassis sportchilar bo‘yi baland bo‘lishi bilan birga nisbatan kam vaznga ega bo‘lishlari , shaxsiy gigiyena va ovqatlanish ratsioniga to‘g‘ri rioya qilishlari, mashg‘ulot jarayonlarini sportchining yoshi, jinsi va jismoniy sifatlarini inobatga olgan holda olib borishlari ko‘proq ahamiyatga ega hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son qarori.
2. Sh.Sh.Usmonova , D.M.Yoqubova “Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi” T., 2019
3. O.Q.Musayev “Pedagogika va psixologiyada qobiliyatlarni tushunishga faoliyatli yondashuv” Uzluksiz ta’lim jurnali-6-son, Toshkent-2012

YOSH ERKIN KURASHCHILARNING YILLIK MASHG‘ULOT JARAYONLARINI OPTIMALLASHTIRISH MOHIYATI

Kairatdinova Feruza Anuarovna

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

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, yuklama, yillik tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik*

Ключевые слова: *вольная борьба, нагрузка, годовая подготовка, общая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка*

Key words*: freestyle wrestling, load, annual training, general training, special training, technical training*

Kirish. Zamonaviy sport amaliyotida yosh erkin kurashchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash va sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yillik tayyorgarlik jarayonini samarali rejalashtirish sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini izchil rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning musobaqa faoliyatiga bosqichma-bosqich moslashuvini ta’minlaydi.

Yosh erkin kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayoni ko‘p qirrali pedagogik tizim bo‘lib, unda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mashqlar, psixologik tayyorgarlik, nazorat sinovlari hamda tiklanish tadbirlari o‘zaro uyg‘unlikda amalga oshirilishi lozim. Ushbu tarkibiy qismlarning noto‘g‘ri rejalashtirilishi mashg‘ulot samaradorligining pasayishiga, yuklamalarning sportchi imkoniyatlariga mos kelmasligiga va texnik ko‘nikmalarning yetarli darajada shakllanmasligiga olib kelishi mumkin.

Yillik mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirishning asosiy mohiyati tayyorgarlik davrlarini maqsadga muvofiq tashkil etish, mashg‘ulot vositalari va metodlarini sportchilarning yosh xususiyatlariga moslashtirish, yuklamalar hajmi va shiddatini oqilona taqsimlash hamda mashg‘ulot natijalarini muntazam nazorat qilishdan iborat. Bunda tayyorgarlik jarayonining samaradorligi faqat musobaqa natijalari bilan emas, balki sportchilarning jismoniy rivojlanishi, texnik harakatlarni o‘zlashtirish darajasi va mashg‘ulotlarga moslashuv dinamikasi bilan ham baholanishi zarur.

Shu nuqtayi nazardan, O‘zbekiston Respublikasi chempionatida ishtirok etayotgan trenerlarning yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash, nazorat tizimini qo‘llash va individual yondashuvni amalga oshirish borasidagi fikrlarini o‘rganish mazkur muammoning amaliy holatini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi yosh erkin kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirishning mazmuni va mohiyatini trenerlarning amaliy tajribasi asosida o‘rganish, yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda qo‘llanilayotgan yondashuvlarni aniqlash hamda mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilashdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari lmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, anketa-so‘rovnoma o‘tkazish hamda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish nazarda tutildi. Anketa-so‘rovnoma O‘zbekiston Respublikasi chempionatida ishtirok etayotgan erkin kurash trenerlari o‘rtasida tashkil etildi. So‘rovnomada jami 20 nafar respondent ishtirok etdi. So‘rovnoma savollari yosh erkin kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, tayyorgarlik davrlarini tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish hamda sport natijalarini nazorat qilish masalalarini qamrab oldi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Respondentlarga taqdim etilgan savollar trenerlarning amaliy faoliyatida qo‘llaniladigan yondashuvlarni aniqlash va yillik tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishga oid muhim omillarni belgilashga yo‘naltirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Trenerlarning yillik tayyorgarlikni rejalashtirish bo‘yicha javoblari (n = 20)

1	Yillik rejalashtirishda ustuvor omil	Barcha omillarni kompleks hisobga olish	12	60
		Musobaqalar taqvimi	3	15
		Jismoniy va texnik tayyorgarlik	3	15
		Yosh va individual xususiyatlar	2	10
2	Yuklama hajmi va shiddatini belgilash	Barcha mezonlarni hisobga olish	10	50
		Sportchining tayyorgarlik darajasi	5	25
		Yosh xususiyatlari	3	15
		Nazorat sinovlari natijalari	2	10
3	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish	Aralash yondashuv	9	45
		Oldindan belgilangan reja	6	30
		Musobaqa davriga qarab	3	15
		Sportchi holatiga qarab	2	10
4	Individual imkoniyatlarga qarab yuklamani o‘zgartirish	Har doim	10	50
		Ko‘pincha	7	35
		Ba’zan	3	15
		Kamdan-kam	0	0
5	Mashg‘ulot va tiklanish muvozanati	Juda yuqori	5	25
		Yaxshi	9	45
		Qoniqarli	5	25
		Takomillashtirish zarur	1	5

Izoh R.S-respondentlar soni

O‘zbekiston Respublikasi chempionatida ishtirok etayotgan 20 nafar erkin kurash trenerlari o‘rtasida o‘tkazilgan anketa-so‘rovnoma natijalari yosh erkin kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirish, yuklamalarni taqsimlash, individual yondashuvni amalga oshirish hamda mashg‘ulot va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash masalalarini tahlil qilish imkonini beradi.

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, yillik mashg‘ulot rejasini tuzishda barcha omillarni kompleks hisobga olish variantini 12 nafar respondent tanlagan bo‘lib, bu jami respondentlarning 60 foizini tashkil etadi. Musobaqalar taqvimini ustuvor deb hisoblagan trenerlar 3 nafar (15%), jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga asosiy e’tibor qaratganlar 3 nafar (15%), yosh va individual xususiyatlarni ustuvor deb belgilaganlar esa 2 nafarni (10%) tashkil etgan. Ushbu taqsimot yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda kompleks yondashuv muhimligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, yosh va individual xususiyatlarni alohida ustuvor omil sifatida tanlagan respondentlar ulushining nisbatan kamligi sportchilarning individual

rivojlanish xususiyatlarini rejalashtirish jarayonida yanada chuqurroq hisobga olish zarurligini ko‘rsatishi mumkin.

Mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini belgilash masalasida 10 nafar respondent (50%) barcha mezonlarni kompleks hisobga olishni ma’qul ko‘rgan. Sportchining tayyorgarlik darajasini asosiy mezon sifatida belgilaganlar 5 nafar (25%), yosh xususiyatlariga ustuvor ahamiyat berganlar 3 nafar (15%), nazorat sinovlari natijalariga tayanganlar esa 2 nafar (10%) bo‘lgan. Bu natijalar mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchining jismoniy tayyorgarligi, yosh xususiyatlari va nazorat sinovlari natijalarini o‘zaro bog‘liq holda baholash maqsadga muvofiqligini anglatadi. Ayniqsa, yosh erkin kurashchilarda yuklamalarning hajmi va shiddatini ularning organizmining rivojlanish xususiyatlariga moslashtirish muhim pedagogik talab hisoblanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish bo‘yicha 9 nafar respondent (45%) aralash yondashuvdan foydalanishini bildirgan. Oldindan belgilangan reja asosida ish olib boruvchilar 6 nafarni (30%), musobaqa davriga qarab mashg‘ulotlarni tashkil etuvchilar 3 nafarni (15%), sportchining joriy holatiga qarab yondashuvni o‘zgartiruvchilar esa 2 nafarni (10%) tashkil etgan. Mazkur ko‘rsatkichlar yillik mashg‘ulot jarayonida rejalashtirish va sportchining joriy holatiga mos ravishda pedagogik tuzatishlar kiritish o‘rtasidagi mutanosiblikni ta’minlash zarurligini ko‘rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini maxsus kurash mashqlari bilan izchil uyg‘unlashtirish sportchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarish imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin.

Individual imkoniyatlarga qarab mashg‘ulot yuklamalarini o‘zgartirish masalasida 10 nafar trener (50%) buni har doim, 7 nafari (35%) ko‘pincha amalga oshirishini bildirgan. Ba’zan amalga oshiruvchilar 3 nafarni (15%) tashkil etgan, kamdan-kam variantini esa hech kim tanlamagan. Demak, respondentlarning 85 foizi yuklamalarni individual imkoniyatlarga muvofiq doimiy yoki ko‘pincha moslashtirishini bildirgan. Bu holat individual yondashuvning trenerlik faoliyatidagi ahamiyatini ko‘rsatadi. Biroq mazkur yondashuvning amaliy samaradorligini aniqlash uchun sportchilarning nazorat sinovlari, jismoniy rivojlanish dinamikasi va mashg‘ulotlarga moslashuv ko‘rsatkichlarini ham o‘rganish talab etiladi.

Mashg‘ulot va tiklanish muvozanatiga berilgan baholar tahlili shuni ko‘rsatadiki, 5 nafar respondent (25%) ushbu muvozanatni juda yuqori, 9 nafari (45%) yaxshi, 5 nafari (25%) qoniqarli deb baholagan. Bir nafar respondent (5%) esa bu yo‘nalishni takomillashtirish zarurligini qayd etgan. Shunday qilib, trenerlarning 70 foizi mashg‘ulot va tiklanish muvozanatini yuqori darajada yoki yaxshi deb baholagan bo‘lsa, 30 foizi uni qoniqarli yoki takomillashtirish zarur deb hisoblagan. Bu natijalar yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonida dam olish, tiklanish va yuklamalarni boshqarish masalalariga alohida e’tibor qaratish lozimligini ko‘rsatadi.

Umumiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, yosh erkin kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirishda kompleks rejalashtirish, yuklamalarni sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirish va umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish asosiy yo‘nalishlar sifatida qaralishi mumkin. Shu bilan birga, mashg‘ulot va tiklanish jarayonlarini muvofiqlashtirish hamda nazorat natijalaridan rejalashtirishda samarali foydalanish masalalarini yanada takomillashtirish zarur.

Xulosa. Yosh erkin kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish sport tayyorgarligining tarkibiy qismlarini o‘zaro muvofiqlashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda taqsimlash hamda tayyorgarlik

samaradorligini muntazam nazorat qilishni talab etadi. O‘zbekiston Respublikasi chempionatida ishtirok etayotgan 20 nafar trener o‘rtasida anketa-so‘rovnoma tashkil etilishi mazkur masalaga doir amaliy qarashlarni o‘rganish uchun metodik asos yaratadi. So‘rovnoma natijalarini tizimli tahlil qilish orqali yillik tayyorgarlikni rejalashtirish, jismoniy va texnik-taktik mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirish, nazorat tizimini takomillashtirish hamda individual yondashuvni kuchaytirishga doir tavsiyalar ishlab chiqish mumkin. Trenerlarning yillik tayyorgarlikni tashkil etishda kompleks va individual yondashuvga e’tibor qaratishini ko‘rsatadi. Yillik mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish uchun tayyorgarlik davrlarini ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni yosh xususiyatlariga mos taqsimlash, nazorat sinovlarini muntazam o‘tkazish va tiklanish jarayonlarini hisobga olish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Andrei A. C. Integrating Early Talent Selection Models into Performance Optimization Strategies for Young Wrestlers //PROCEEDINGS BOOK. – С. 139.

2. Bakhodirovich J. U. The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers //Eurasian Journal of Sport Science. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 34-37.

3. Guo K., Mu T. Comparative analysis of adaptive changes in immunoendocrine and physiological responses to high-intensity sprint interval training with progressive and nonprogressive loads in young wrestlers //Journal of sports science & medicine. – 2024. – Т. 23. – №. 2. – С. 455.

4. Tupeev Y., Getmantsev S. Modeling as a pedagogical method of optimizing an athlete’s training in freestyle wrestling //Scientific and Practical Journal" Materials of Scientific Conferences of the Petro Mohyla Black Sea National University". – 2025. – №. 1. – С. 72-75.

5. АБРАМЕНКО В. А. Этапный контроль физической подготовки юных борцов греко-римского стиля: разработка и применение тестового комплекса //Москва. – 2026. – Т. 2. – С. 11-15.

6. Апойко Р. Н. Воздействие средств физической подготовки на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных дзюдоистов.

7. Березуцкий Г. В. Методы и средства тренировки в группе начальной подготовки на примере вольной борьбы : дис. – Сибирский федеральный университет; Лесосибирский педагогический институт—филиал СФУ, 2016.

8. Зайнетдинов М. В., Мартыненко И. В., Власов Р. А. Эффективность специализированной подготовки борцов вольного стиля в годичном тренировочном цикле //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – №. 5. – С. 93-99.

9. Скорин А. А., Врублевский Е. П. Построение тренировочного процесса юных борцов на основе генетической предрасположенности к виду двигательной деятельности. – 2014.

PARA SPORT TIZIMIDA O‘Q OTISH SPORTINING O‘RNI VA AHAMIYATI

Tagiyeva Muxlisa Botir qizi
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
O‘zbekiston, Toshkent
E-mail: muxlisatagiyeva@gmail.com

Kalit so‘zlar: para o‘q otish, para sport, Paralimpiya harakati, funksional tasniflash, inklyuziv sport, texnik tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, sport infratuzilmasi.

Ключевые слова: паралимпийская стрельба, параспорт, Паралимпийское движение, функциональная классификация, инклюзивный спорт, техническая подготовка, психологическая устойчивость.

Keywords: shooting Para sport, Paralympic movement, functional classification, inclusive sport, technical preparation, psychological stability, accessible infrastructure.

Kirish. Zamonaviy para sport nogironligi bo‘lgan shaxslarning teng imkoniyatlar asosida sportda ishtirok etishi, yuksak natijalarga erishishi va jamiyat hayotiga faol integratsiyalashuvini ta’minlaydigan ko‘p komponentli tizimdir. Ushbu tizimda para o‘q otish sporti aniqlik, tana holati barqarorligi, sensomotor muvofiqlashtirish, diqqatni boshqarish va hissiy nazoratga asoslangan maxsus yo‘nalish sifatida ajralib turadi [1, 2]. Para o‘q otishni kamondan otish bilan aynanlashtirmaslik kerak: ular alohida musobaqa qoidalari, texnik vositalar va tasniflash mezonlariga ega [3].

Sportning ijtimoiy ahamiyati faqat medal natijalari bilan belgilanmaydi. Uning ommaviyligi, sport inshootlariga kirish imkoniyati, murabbiylar malakasi, xavfsizlik standartlari va sportchilarning mustaqil faoliyatini qo‘llab-quvvatlash ham muhim ko‘rsatkichlardir. Shu bois para o‘q otishning o‘rnini yuqori natijalar sporti, moslashtirilgan jismoniy tarbiya va inklyuziv ijtimoiy siyosat kesishmasida baholash maqsadga muvofiq.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari.

Tadqiqot maqsadi — para sport tizimida o‘q otishning sport, pedagogik va ijtimoiy ahamiyatini tizimli tahlil qilish hamda O‘zbekiston sharoitida uni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlarini belgilash. Tadqiqot obyekti — para o‘q otishning sport va tashkiliy tizimi; predmeti — ushbu yo‘nalishning rivojlanish omillari, sportchilar tayyorgarligi va inklyuziv imkoniyatlaridir.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Ish nazariy-tahliliy maqola sifatida tayyorlandi. Manbalar sifatida World Shooting Para Sport rasmiy sahifalari, musobaqa natijalari, tasniflash va texnik qoidalar, Puce va hammualliflarning 2024-yilgi bibliometrik sharhi, shuningdek, mahalliy metodik materiallar ko‘rib chiqildi [1–7]. Tadqiqotda yangi sportchilar guruhi ustida tajriba o‘tkazilmadi; keltirilgan statistik ma’lumotlar avval e’lon qilingan manbalarga tegishli.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Para o‘q otish 1976-yildan buyon barcha yozgi Paralimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. Xalqaro federatsiya ma’lumotiga ko‘ra, ushbu sport 75 dan ortiq mamlakatda rivojlangan; Parij–2024 o‘yinlarida 51 mamlakatdan 160 sportchi 13 medal yo‘nalishida qatnashgan [1]. Bu ko‘rsatkichlar sportning xalqaro institutsional barqarorligini tasdiqlaydi. Musobaqalar pnevmatik va kichik kalibrli miltiq hamda to‘pponcha bo‘yicha 10, 25 va 50 metr masofalarda tashkil etiladi; boshqa yo‘nalishlar, jumladan para trap, alohida tartibga ega [1, 2].

Mazkur sportning muhim xususiyati shundaki, natija birgina umumiy jismoniy kuch bilan emas, balki texnik takrorlanuvchanlik, statik chidamlilik, nishonga olish va psixofiziologik

o‘zini boshqarish uyg‘unligi bilan belgilanadi. Shu sababli har xil funksional imkoniyatga ega sportchilar uchun ilmiy asoslangan tayyorgarlik yo‘llarini ishlab chiqish mumkin.

Tasniflash sportchilarni faqat tashxisiga qarab emas, balki sport vazifasini bajarishga ta’sir qiluvchi funksional cheklanish mezonlari asosida guruhlashga xizmat qiladi. Rasmiy klassifikatsiyada to‘pponcha uchun SH1, miltiq uchun SH1 va SH2, ko‘rish qobiliyati cheklanganlar uchun SH-VI, para trap uchun esa SG-S, SG-L va SG-U sinflari belgilangan [3]. SH2 miltiq toifasida yuqori qo‘l funksiyasining cheklanishi tufayli belgilangan talablar asosida qurol tayanchidan foydalanishga ruxsat etilishi mumkin. Bunday yordam vositasi individual tasniflash qaroriga mos bo‘lishi lozim [3, 4].

Ilmiy nuqtayi nazardan tasniflashning vazifasi nogironlik darajasini mutlaq tenglashtirish emas, balki sport natijasiga funksional cheklanishning nomutanosib ta’sirini kamaytirishdir. Ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilarda ovozli nishonga olish texnologiyalari qo‘llanilishi musobaqaga kirish imkoniyatini kengaytiradi. Shu bilan birga, tasniflash mezonlari empirik dalillar bilan muntazam qayta baholanishi kerak [3, 5].

Para o‘q otishda tana segmentlarini barqarorlashtirish, nafas siklini nazorat qilish, nishonning tebranishini kamaytirish, tetikni bosish harakatini muvofiqlashtirish va otishdan keyingi holatni saqlash muhim texnik tarkibiy qismlardir. Nogironligi bo‘lgan sportchilarda ushbu komponentlarning bajarilishi individual tayanch maydoni, mushak kuchi, bo‘g‘im harakatchanligi va yordamchi jihozlardan foydalanishga bog‘liq bo‘lishi mumkin [5].

Puce va hammualliflar 2024-yilda e’lon qilgan qamrovli sharhda 24 tadqiqot bo‘yicha jami 483 para-sportchi (299 para o‘q otuvchi va 184 para kamonchi) ma’lumotlari umumlashtirilgan. Ishlarning to‘qqiztasi fiziologik reaksiyalarga, oltitasi dalillarga asoslangan tasniflashga, to‘rttasi yangi texnologiyalarga va qolganlari psixososial, biomexanik hamda epidemiologik masalalarga bag‘ishlangan [5]. Bu raqamlar mazkur maqolada mustaqil yig‘ilgan kuzatuvlar emas, balki boshqa mualliflar sharhining natijalaridir.

Aniqlikka asoslangan musobaqalarda psixologik tayyorgarlik — diqqatni uzoq saqlash, stressni boshqarish, o‘zini baholash va musobaqa vaziyatida izchil qaror qabul qilish — texnik tayyorgarlikdan ajralmasdir. Biroq mavjud tadqiqotlar para o‘q otish mashg‘ulotlarining uzoq muddatli psixologik samaralarini barcha sportchilarga umumlashtirish uchun hali yetarli emas [5]. Shuning uchun sportchi holatini muntazam monitoring qilish va individual moslashtirish ilmiy jihatdan asosli yondashuvdir.

Para o‘q otish sportchilar uchun maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat, jamoaviy mansublik, o‘z imkoniyatini namoyish etish va sport orqali ijtimoiy ishtirokni kengaytirish maydonini yaratadi. Biroq sport bilan shug‘ullanishning o‘zi avtomatik tarzda tibbiy reabilitatsiya natijasi yoki ruhiy holat yaxshilanishini kafolatlamaydi: ijobiy samara mashg‘ulot sharoiti, shaxsiy ehtiyoj va qo‘llab-quvvatlash tizimiga bog‘liq [5].

Pedagogik jihatdan murabbiy sportchining imkoniyatlarini cheklov sifatida emas, balki o‘quv jarayonini moslashtirish uchun boshlang‘ich diagnostik ma’lumot sifatida qabul qilishi zarur. Mashg‘ulot mazmunini differensiallash, tushunarli ko‘rsatmalar, xavfsiz ergonomik holat, qulay kirish yo‘laklari va moslashtirilgan jihozlar sportdagi teng imkoniyatlarning amaliy shartlaridir.

O‘zbekiston sportchilarining xalqaro yutuqlari para o‘q otishning mamlakat sport tizimidagi amaliy salohiyatini ko‘rsatadi. Jumladan, Server Ibragimov Rio–2016 Paralimpiya o‘yinlarida 10 metr pnevmatik to‘pponcha SH1 bahsida bronza, Parij–2024 o‘yinlarida 50 metr to‘pponcha SH1 bahsida kumush medalni qo‘lga kiritgan [6, 7]. Bu natijalar yosh sportchilarni

saralash, murabbiylar tayyorlash va hududiy sport zaxirasini rivojlantirish masalalarini dolzarblashtiradi.

O‘zbekiston sharoitida rivojlanishning asosiy yo‘nalishlari sifatida hududlarda to‘siqsiz tirlar tashkil etish, maxsus sport anjomlari va servisiga kirishni kengaytirish, funksional tasniflash bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash, murabbiy–shifokor–psixolog hamkorligini kuchaytirish hamda mashg‘ulotlarni videotahlil va elektron nishon ma’lumotlari asosida individuallashtirish tavsiya etiladi. Raqamli vositalar inson mutaxassis qarorini almashtirmasdan, texnik xatolarni kuzatish va o‘sish dinamikasini baholashga yordam berishi mumkin [5, 8].

Mavjud ilmiy manbalar para o‘q otishda mashg‘ulot yuklamasining optimal tuzilishi, turli funksional sinflar bo‘yicha biomexanik xususiyatlar, psixologik aralashuvlar samaradorligi va moslashtirilgan jihozlarning uzoq muddatli ta’siri yetarli darajada o‘rganilmaganini ko‘rsatadi [5]. Shu bois keyingi izlanishlarda texnik barqarorlik indikatorlari, nishonga olish tebranishi, zarbalar guruhlanishi, mushak charchashi, subyektiv zo‘riqish va musobaqa stressini birgalikda o‘lchaydigan ko‘p omilli dizaynlar zarur.

Amaliyot uchun bosqichma-bosqich model taklif qilinadi: dastlab funksional va pedagogik baholash; keyin individual texnik mashg‘ulot rejasi; undan so‘ng xavfsiz raqamli monitoring; nihoyat natija, salomatlik va sportchi qoniqishini qayta baholash. Bu mualliflik konseptual taklifi bo‘lib, uning samaradorligi keyingi eksperimental tadqiqotlarda sinovdan o‘tkazilishi lozim.

Xulosa. Para o‘q otish xalqaro Paralimpiya tizimida barqaror o‘ringa ega bo‘lgan, yuqori aniqlik va psixofiziologik boshqaruvni talab qiladigan sport turidir. Uning ahamiyati sport natijasi bilan cheklanmay, inklyuziv ta’lim, teng ishtirok va ijtimoiy integratsiya imkoniyatlarini ham qamrab oladi. Funksional tasniflash va moslashtirilgan jihozlar sport adolatliligining muhim sharti, individual texnik-psixologik tayyorgarlik esa sport mahoratini oshirishning asosiy omilidir. O‘zbekistonda xalqaro natijalardan kelib chiqib, hududiy infratuzilma, ilmiy-metodik ta’minot va mutaxassislararo hamkorlikni izchil rivojlantirish maqsadga muvofiq. Kelgusida ushbu nazariy xulosalarni mahalliy sportchilar ishtirokidagi empirik tadqiqotlar bilan tekshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. World Shooting Para Sport. About Shooting Para Sport: history, events and participation statistics. https://www.paralympic.org/shooting/about (murojaat: 08.10.2026).

2. World Shooting Para Sport. Technical Rules and Regulations (2026). https://www.paralympic.org/shooting/rules (murojaat: 08.10.2026).

3. World Shooting Para Sport. Classification in Shooting Para Sport. https://www.paralympic.org/shooting/classification (murojaat: 08.10.2026).

5. Puce L., Biz C., Ceylan H.I., et al. Adaptive Shooting Disciplines: A Scoping Review of the Literature with Bibliometric Analysis // Healthcare. 2024. Vol. 12, No. 4. Article 463. https://doi.org/10.3390/healthcare12040463.

6. International Paralympic Committee. Paris 2024: All Shooting Para Sport Medallists. https://www.paralympic.org/news/paris-2024-all-shooting-para-sport-medallists.

8. World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Geneva: WHO, 2001.

9. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. New York, 2006, Article 30.

UDK: 373.2:796.012.2

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA GIMNASTIKA MASHQLARINING O‘RNI

J.J.Mnajatdinova
Osiyo xalqaro universiteti magistranti
E-mail: juldizmnajatdinova@gmail.com

Kalit so‘zlar: *maktabgacha yosh, harakat faolligi, gimnastika mashqlari, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya, muvozanat, harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya.*

Ключевые слова: *дошкольный возраст, двигательная активность, гимнастические упражнения, физическое развитие, координация, равновесие, подвижные игры, физическое воспитание.*

Keywords: *preschool age, physical activity, gymnastic exercises, physical development, coordination, balance, active games, physical education.*

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, aqliy va psixologik rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarziga oid dastlabki odatlarni qaror toptirish alohida ahamiyatga ega. Bolalarning kundalik hayotida yetarli harakat faolligini ta’minlash ularning organizmi rivojlanishi, harakatlarni muvofiqlashtirishi va atrof-muhit bilan faol munosabatga kirishishiga yordam beradi.

Gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Yurish, yugurish, sakrash, egilish, cho‘zilish, muvozanat saqlash va turli buyumlar bilan bajariladigan mashqlar bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bunday mashqlarni yoshga mos va muntazam tashkil etish bolalarning jismoniy imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashqlarini harakatli o‘yinlar, musiqiy topshiriqlar va qiziqarli jismoniy faoliyat shakllari bilan uyg‘unlashtirish bolalarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Mashqlarni o‘yin shaklida tashkil etish orqali bolalarning faol ishtirokini ta’minlash, ularning mustaqil harakat qilishga intilishini rag‘batlantirish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini mazmunan boyitish mumkin.

Mavzuning dolzarbligi maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik harakat faolligini oshirish, asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va gimnastika mashqlaridan samarali foydalanishning pedagogik usullarini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlarining o‘rnini nazariy-uslubiy jihatdan o‘rganish hamda ularni ta’lim-tarbiya jarayonida qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligiga oid nazariy qarashlarni o‘rganish; gimnastika mashqlarining jismoniy rivojlanishdagi ahamiyatini aniqlash; yosh xususiyatlariga mos mashqlarni tanlash va ularni mashg‘ulotlarda qo‘llash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlaridan foydalanishning nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot materiallari sifatida maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy

tarbiyasi, gimnastika mashqlarini tashkil etish va harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatishga oid nazariy yondashuvlarni o‘rganish va umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Gimnastika mashqlarining bolalar jismoniy faolligiga ta’siri harakatlarning mazmuni, bajarilish shakli, yosh xususiyatlariga mosligi va mashg‘ulotni tashkil etish shartlari nuqtayi nazaridan ko‘rib chiqildi.

Mashqlarni tanlashda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurligiga e’tibor qaratildi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda xavfsiz muhit yaratish, harakatlarni ko‘rsatib berish, topshiriqlarni sodda shakldan murakkab shaklga o‘tkazish va bolalarning faol ishtirokini rag‘batlantirish tamoyillari tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Nazariy-uslubiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini tashkil etish va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Mashqlar bolalarning yurish, yugurish, sakrash, egilish, burilish va muvozanat saqlash kabi harakatlarni o‘zlashtirishiga yordam beradi. Harakatlarning turli shakllarda takrorlanishi esa bolalarning harakat tajribasini boyitish va tana harakatlarini boshqarish ko‘nikmalarini takomillashtirish imkonini beradi.

Gimnastika mashqlarini tashkil etishda ularning maqsadi, bajarilish usuli va bolalarning yosh imkoniyatlariga mosligi muhim ahamiyatga ega. Masalan, muvozanat mashqlari tana holatini boshqarishga, sakrash mashqlari oyoq mushaklari faoliyatini rivojlantirishga, egilish va cho‘zilish mashqlari esa harakat amplitudasini kengaytirishga yo‘naltiriladi. Harakatli o‘yinlar bilan birgalikda bajariladigan mashqlar bolalarning mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishiga yordam beradi.

1-jadval. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlari

Mashqlar yo‘nalishi	**Mashq namunalari**	**Rivojlantiriladigan ko‘nikmalar**	**Kutiladigan pedagogik natija**
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Qo‘llarni ko‘tarish, tushirish, gavdani egish va burish	Tana harakatlarini boshqarish	Harakatlar muvofiqligini yaxshilash
Yurish va yugurish	Belgilangan yo‘nalishda yurish, yengil yugurish	Fazoda mo‘ljal olish, harakatni boshqarish	Kundalik harakat faolligini oshirish
Sakrash mashqlari	Ikki oyoqda joyida va belgilangan chiziqdan sakrash	Tezkor-kuch harakatlari, muvozanat	Sakrash ko‘nikmalarini takomillashtirish
Muvozanat mashqlari	Chiziq bo‘ylab yurish, bir oyoqda qisqa muddat turish	Muvozanat va koordinatsiya	Tana holatini boshqarishni rivojlantirish
Egiluvchanlik mashqlari	Qo‘llarni cho‘zish, gavdani yengil egish	Harakat amplitudasi	Harakatlarni erkin bajarishga ko‘maklashish

Buyumlar bilan mashqlar	To‘pni dumalatish, uzatish va tutish	Ko‘z-qo‘l muvofiqligi, reaksiya	Harakat aniqligi va koordinatsiyani rivojlantirish
Harakatli o‘yinlar	Belgilangan nuqtaga yugurish, signal bo‘yicha harakatlanish	Chaqqonlik, diqqat, tezkor reaksiya	Mashg‘ulotga qiziqish va faol ishtirokni oshirish

Izoh: *jadval nazariy-uslubiy tahlil asosida muallif tomonidan tuzilgan.*

Jadvaldan ko‘rinadiki, gimnastika mashqlarining turli yo‘nalishlarini birgalikda qo‘llash bolalarning harakat tajribasini kengaytirish imkonini beradi. Bunda mashqlar faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmay, bolalarning diqqatini jamlash, ko‘rsatmalarni tushunish, harakatlarni ketma-ket bajarish va guruh bilan hamkorlik qilish ko‘nikmalarini ham qo‘llab-quvvatlaydi.

Gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun ularni muayyan bosqichlar asosida olib borish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida yengil yurish, umumrivojlantiruvchi va dinamik harakatlar bajariladi. Asosiy qismda bolalarning yoshiga mos gimnastika mashqlari, muvozanat topshiriqlari, sakrash va harakatli o‘yinlar qo‘llaniladi. Yakuniy qismda esa nafasni me’yorlashtirish, sekin yurish va tinchlantiruvchi mashqlar orqali faoliyat bosqichma-bosqich yakunlanadi.

2-jadval. Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish bosqichlari

Mashg‘ulot bosqichi	**Bajariladigan faoliyat**	**Asosiy vazifa**
Tayyorgarlik qismi	Yurish, yengil yugurish, qo‘l va oyoqlar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar	Bolalarni jismoniy faoliyatga tayyorlash
Asosiy qism	Sakrash, muvozanat, egilish, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlar	Harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va faollikni oshirish
Yakuniy qism	Sekin yurish, yengil nafas mashqlari va tinchlantiruvchi harakatlar	Organizmning tinch holatga bosqichma-bosqich qaytishiga ko‘maklashish

Manba: *muallif tomonidan ishlab chiqilgan nazariy-uslubiy model.*

Mashg‘ulot jarayonida o‘yin usulidan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Masalan, “Quyonchalar sakraydi”, “Rangli belgiga yetib bor”, “To‘pni sherigingga uzat” kabi topshiriqlar orqali bolalarning tabiiy harakatga bo‘lgan ehtiyojini qo‘llab-quvvatlash mumkin. Bunday mashqlarni bajarishda bolalarga aniq va tushunarli ko‘rsatmalar berish, harakatlarni namoyish qilish hamda muvaffaqiyatli bajarilgan topshiriqlarni rag‘batlantirish tavsiya etiladi.

Gimnastika mashqlarini tanlashda bolalarning yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Mashqlarni haddan tashqari murakkablashtirish yoki bolalardan imkoniyatlaridan ortiq harakatlarni talab qilish charchash va mashg‘ulotga qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yuklama bosqichma-bosqich

oshirilishi, dam olish uchun sharoit yaratilishi va mashqlar xavfsiz bajarilishi ta’minlanishi lozim.

Amaliy jihatdan maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashqlarini ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sayr va harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish mumkin. Bunda bolalarning kun davomida turli shakllarda harakatlanishiga imkon yaratish, uzoq vaqt harakatsiz qolish holatlarini kamaytirish va faol o‘yinlarga sharoit yaratish muhimdir.

Shuni ta’kidlash kerakki, mazkur tezis nazariy-uslubiy tahlilga asoslangan. Gimnastika mashqlarining ta’sirini aniq miqdoriy baholash uchun bolalarning dastlabki va yakuniy harakat ko‘rsatkichlarini qayd etish, pedagogik kuzatish hamda zarur hollarda tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish talab etiladi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlari muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Ular bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish, harakatlar amplitudasini kengaytirish hamda jismoniy faoliyatga qiziqishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Nazariy-uslubiy tahlil asosida gimnastika mashqlarini yurish, yugurish, sakrash, egilish, muvozanat saqlash va buyumlar bilan bajariladigan topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Mashg‘ulotlarni harakatli o‘yinlar bilan boyitish bolalarning faol ishtirokini rag‘batlantirish va jismoniy tarbiya jarayonini qiziqarli tashkil etishga yordam beradi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyachilariga gimnastika mashqlarini bolalarning yoshiga va individual imkoniyatlariga mos tanlash, mashg‘ulotlarni izchil tashkil etish, harakatlarni to‘g‘ri bajarishga o‘rgatish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish tavsiya etiladi. Shuningdek, bolalarning kundalik faoliyatida harakatli o‘yinlar va mustaqil harakatlanish imkoniyatlarini kengaytirish zarur.

Umuman olganda, gimnastika mashqlarini maktabgacha ta’lim jarayoniga maqsadli va muntazam kiritish bolalarning harakat faolligini qo‘llab-quvvatlash, jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashish va sog‘lom turmush tarzining dastlabki ko‘nikmalarini shakllantirish uchun muhim sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. — Moskva: Fizkultura i sport, 1991.

2. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii*. — Moskva: Fizkultura i sport, 1978.

3. Gallahue D.L., Ozmun J.C., Goodway J.D. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. — 7th ed. — New York: McGraw-Hill, 2012.

4. Haywood K.M., Getchell N. *Life Span Motor Development*. — 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.

5. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. — Geneva: WHO, 2019.

6. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

UDK: 796.015:796.012.2

SPORT MASHG‘ULOTLARIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

J.J.Mnajatdinova
Osiyo xalqaro universiteti magistranti
E-mail: juldizmnajatdinova@gmail.com

Kalit so‘zlar: *sport mashg‘ulotlari, tezkorlik, chaqqonlik, jismoniy sifatlar, harakat reaksiyasi, koordinatsiya, tezlanish, mashg‘ulot metodikasi.*

Ключевые слова: *спортивная тренировка, быстрота, ловкость, физические качества, двигательная реакция, координация, ускорение, методика тренировки.*

Keywords: *sports training, speed, agility, physical qualities, reaction time, coordination, acceleration, training methodology.*

Kirish. Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishni talab qiladi. Ayniqsa, tezkorlik va chaqqonlik sifatlari ko‘plab sport turlarida harakat samaradorligini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi. Sportchining qisqa vaqt ichida harakatni boshlashi, yuqori tezlikka erishishi, yo‘nalishni o‘zgartirishi va o‘zgaruvchan vaziyatga mos ravishda to‘g‘ri qaror qabul qilishi uning texnik-taktik faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tezkorlik insonning harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati bo‘lib, u oddiy va murakkab harakat reaksiyasi, yakka harakat tezligi hamda harakatlar chastotasi kabi tarkibiy qismlarni qamrab oladi. Chaqqonlik esa harakatlarni muvofiqlashtirish, tana holatini boshqarish, muvozanatni saqlash va vaziyat o‘zgarishiga tez moslashish bilan tavsiflanadi. Ushbu sifatlar o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, ularni rivojlantirishda turli mashqlar va metodik yondashuvlardan foydalanish zarur.

Sport amaliyotida tezkorlik va chaqqonlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi texnik harakatlarning sekin bajarilishi, raqib harakatlariga kech javob qaytarish va murakkab vaziyatlarda harakat aniqligining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois mashg‘ulotlarda tezkorlik va chaqqonlikni maqsadli rivojlantirish, mashqlarni izchil murakkablashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishning samarali vositalarini tanlash, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash va sportchilarning harakat imkoniyatlarini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirishning samarali usul va vositalarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining mazmuni hamda o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish; ularni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlarni tavsiflash; mashg‘ulotlarni tashkil etish va yuklamalarni rejalashtirish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirishning nazariy-uslubiy asoslarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot materiallari sifatida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi hamda sportchilarning harakat tayyorgarligiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va nazariy umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Ushbu usullar yordamida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar, ularning bajarilish xususiyatlari va mashg‘ulot jarayonida qo‘llash imkoniyatlari o‘rganildi.

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish, dastlabki tezlanish, signal bo‘yicha harakatni boshlash va qisqa muddatli tezkor harakatlardan foydalanish muhim deb qaraldi. Chaqqonlikni takomillashtirishda esa konuslar orasidan yugurish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, belgilangan nuqtalar bo‘yicha harakatlanish, muvozanat mashqlari va kutilmagan signallarga javob qaytarish usullari tahlil qilindi.

Mashqlarni tanlashda sportchilarning tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari, harakatlarni bajarish texnikasi, yuklamaga moslashishi va dam olishga bo‘lgan ehtiyoji hisobga olinishi lozimligi asos qilib olindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda mashqlarni maqsadli tanlash, ularni muntazam qo‘llash va bajarilish sifatini nazorat qilish muhimligini ko‘rsatadi. Tezkorlik mashqlari asosan harakatni qisqa vaqt ichida bajarish va tezlanish qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilsa, chaqqonlik mashqlari harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, muvozanatni saqlash va murakkab vaziyatlarda harakatlarni muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

1-jadval. Tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish vositalari

Jismoniy sifat	Mashq turi	Bajarish xususiyati	Kutiladigan natija
Tezkorlik	10–20 metrga tez yugurish	Qisqa masofani yuqori tezlikda bosib o‘tish	Yugurish tezligini rivojlantirish
	Signal bo‘yicha start olish	Tovush yoki ko‘rish signali asosida harakatni boshlash	Harakat reaksiyasini takomillashtirish
	20–30 metrga tezlanish	Tezlikni bosqichma-bosqich oshirish	Dastlabki tezlanishni yaxshilash
Chaqqonlik	Konuslar orasidan yugurish	Belgilangan yo‘nalishda burilishlar bilan harakatlanish	Yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyatini rivojlantirish
	4 × 9 metrga mokisimon yugurish	Belgilangan masofada takroriy burilishlar bajarish	Tezlik va harakat muvofiqligini takomillashtirish
	Rangli belgilar bo‘yicha harakatlanish	Murabbiy ko‘rsatgan belgiga qarab yo‘nalishni tanlash	Reaksiya va qaror qabul qilish tezligini rivojlantirish
	Muvozanat va koordinatsion mashqlar	Tana holatini nazorat qilgan holda turli harakatlarni bajarish	Harakat aniqligi va muvozanatni yaxshilash

Izoh: *jadval ilmiy-uslubiy tahlil asosida muallif tomonidan tuzildi. Undagi masofalar mashq namunalaridir; ular barcha sportchilar uchun majburiy me’yor hisoblanmaydi.*

Jadvaldan ko‘rinadiki, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda turli mashq vositalaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Biroq mashqlar samaradorligi ularning soni bilan emas, balki bajarilish sifati, sportchining tayyorgarlik darajasiga mosligi va mashg‘ulotning to‘g‘ri tashkil etilishi bilan belgilanadi.

Tezkorlikni takomillashtirishda mashqlar sportchi yetarlicha dam olgan holatda, harakat texnikasiga rioya qilgan holda bajarilishi lozim. Masalan, qisqa masofaga tez yugurish mashqlari yugurish qadamlarining samaradorligi, qo‘l va oyoq harakatlarining muvofiqligi hamda startdan chiqish texnikasini takomillashtirishga yordam beradi. Takroriy urinishlar davomida tezlik sezilarli pasaysa yoki harakat texnikasi buzilsa, dam olish oralig‘ini uzaytirish yoki yuklamani kamaytirish zarur.

Chaqqonlikni rivojlantirishda oldindan ma’lum bo‘lgan yo‘nalishlar bo‘yicha mashqlar bilan bir qatorda, kutilmagan signalga javob qaytarish mashqlaridan ham foydalanish mumkin. Bunday mashqlarda sportchi nafaqat tez harakatlanadi, balki vaziyatni baholaydi, harakat yo‘nalishini tanlaydi va tana holatini boshqaradi. Bu yondashuv, ayniqsa, futbol, basketbol, gandbol, tennis va yakka kurash sport turlarida muhim ahamiyatga ega.

2-jadval. Tezkorlik va chaqqonlik mashg‘ulotlarini tashkil etish bosqichlari

Bosqich	Mazmuni	Metodik talab
Tayyorgarlik	Yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish va dinamik mashqlar	Organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash
Tezkorlikni rivojlantirish	Qisqa masofaga yugurish, tezlanish va signal bo‘yicha start olish	Harakatlarni yuqori sifatda bajarish va yetarli dam olish
Chaqqonlikni rivojlantirish	Mokisimon yugurish, burilishlar va koordinatsion mashqlar	Yo‘nalishni o‘zgartirish texnikasiga e’tibor berish
Sportga xos mashqlar	Muayyan sport turidagi texnik harakatlarni tezkor bajarish	Mashqlarni sport faoliyatiga moslashtirish
Yakuniy qism	Yengil harakatlar va tiklanishga yo‘naltirilgan mashqlar	Yuklamadan keyingi tiklanishni qo‘llab-quvvatlash

Mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda tezkorlik va chaqqonlik mashqlarini sportchining kunlik holatiga muvofiq rejalashtirish muhimdir. Yuqori tezlikda bajariladigan mashqlarni charchoq kuchli bo‘lgan vaqtda bajarish harakat texnikasining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli tezkorlik mashqlarini mashg‘ulotning asosiy qismida, sportchi nisbatan tetik holatda bo‘lgan paytda bajarish maqsadga muvofiq.

Mashqlar yuklamasini oshirishda takrorlashlar soni, masofa, bajarish murakkabligi va dam olish oralig‘i o‘zaro muvofiqlashtirilishi lozim. Dastlab sodda harakatlar o‘rgatiladi, keyinchalik burilishlar, tashqi signallar va sportga xos vaziyatlar kiritiladi. Bu esa mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish imkonini beradi.

Tezkorlik va chaqqonlikning rivojlanishini baholash uchun 10 yoki 20 metrga yugurish vaqti, 4 × 9 metrga mokisimon yugurish natijasi, signalga javob qaytarish vaqti hamda texnik harakatlarni bajarish sifati kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin. Dastlabki va takroriy testlar bir xil sharoitda o‘tkazilishi kerak. Haqiqiy pedagogik tajriba natijalari mavjud

bo‘lmaganda, ushbu ko‘rsatkichlar bo‘yicha foizli o‘sish yoki statistik samaradorlikni oldindan belgilash ilmiy jihatdan asosli hisoblanmaydi.

Umuman olganda, tezkorlik va chaqqonlikni takomillashtirish uzluksiz pedagogik nazorat, individual yondashuv, mashqlarni to‘g‘ri tanlash va yuklamalarni izchil oshirishga asoslanishi kerak. Mashg‘ulot mazmuni sport turining o‘ziga xos talablariga moslashtirilganda, sportchilarning texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va harakat samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish, signalga tez javob qaytarish va tezlanish qobiliyatlari bilan tavsiflansa, chaqqonlik harakatlarni muvofiqlashtirish, yo‘nalishni o‘zgartirish va o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashish bilan bog‘liq.

Tahlil asosida tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga yugurish, tezlanish va signal bo‘yicha start olish mashqlaridan, chaqqonlikni takomillashtirishda esa mokisimon yugurish, konuslar orasidan harakatlanish, koordinatsion mashqlar va kutilmagan signallarga javob qaytarish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turining xususiyatlarini hisobga olish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, dam olish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash va mashqlar texnikasini muntazam nazorat qilish zarur. Tezkorlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlarini dastlabki hamda yakuniy testlar orqali baholash esa mashg‘ulot jarayoniga o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Shunday qilib, tezkorlik va chaqqonlikni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuv sportchilarning harakat imkoniyatlarini takomillashtirish, texnik harakatlar sifatini oshirish va musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. — Moskva: Fizkultura i sport, 1991.

2. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya*. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

3. Lyakh V.I. *Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie*. — Moskva: TVT Divizion, 2006.

4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. *Science and Practice of Strength Training*. — 2nd ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.

5. Sheppard J.M., Young W.B. Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*. — 2006. — Vol. 24, No. 9. — P. 919–932.

6. Young W.B., McDowell M.H., Scarlett B.J. Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*. — 2001. — Vol. 15, No. 3. — P. 315–319.

HARAKATNING ORGANIZMGA TA’SIRI VA UNIK FIZIOLOGIK MEXANIZMLARI: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

P.I.Bekniyazov

O‘zDJTSU Nukus filiali 2-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *harakat fiziologiyasi, adaptatsiya, ATF sintezi, miokard gipertrofiyasi, VO2 max, laktat, neyroplastiklik*

Ключевые слова: *двигательная физиология, адаптация, синтез АТФ, гипертрофия миокарда, VO2 max, лактат, нейропластика*

Keywords: *motor physiology, adaptation, ATP synthesis, myocardial hypertrophy, VO2 max, lactate, neuroplasticity*

Kirish: Zamonaviy sivilizatsiya va texnologik taraqqiyot insoniyat hayot tarziga qulayliklar kiritish bilan birga, gipodinamika (harakat yetishmovchiligi) muammosini keltirib chiqardi. Gipodinamika organizmning gomeostaz muvozanatini buzib, yurak-qon tomir, modda almashinuvi va tayanch-harakat tizimi patologiyalarining rivojlanishiga bevosita zamin yaratadi. Shu sababli, harakat faoliyatining fiziologik va biokimyoviy mexanizmlarini chuqur o‘rganish nafaqat sport fiziologiyasida, balki profilaktik va reabilitatsion tibbiyotda ham dolzarb ilmiy amaliyot hisoblanadi.

Harakat — bu markaziy asab tizimidan boshlanib, vegetativ va ijrochi a’zolarning o‘zaro murakkab integratsiyasi orqali amalga oshadigan ko‘p bosqichli fiziologik jarayondir. Inson organizmi biologik tur sifatida doimiy mushak faoliyati sharoitida shakllangan va rivojlangan. Biogenetik nuqtai nazardan, gomeostazning barqarorligi va barcha a’zolar tizimining me’yoriy faoliyati muayyan darajadagi jismoniy yuklama va harakatchanlikni talab etadi. Harakat faoliyatining yetishmasligi (gipokineziya) hujayralar darajasida mikrotsirkulyatsiyaning buzilishiga, to‘qimalar gipoksiyasiga hamda mitoxondriyalarning funksional faolligi pasayishiga olib keladi. Bunga javoban organizmda katabolik jarayonlar ustunlik qila boshlaydi, mushak tolalari atrofiyaga uchraydi, suyak to‘qimasida demineralizatsiya (kalsiy yo‘qotilishi) tezlashadi hamda gormonal regulyatsiyada insulinga bo‘lgan sezgirlik pasayadi. Aksincha, muntazam va dozalangan jismoniy harakatlar organizm uchun eng qudratli fiziologik adaptatsiya omili hisoblanadi. Harakat paytida hosil bo‘ladigan efferent impulslar markaziy asab tizimining qo‘zg‘aluvchanlik va tormozlanish muvozanatini optimallashtiradi. Vegetativ asab tizimining simpatik va parasimpatik bo‘limlari o‘rtasidagi qayta sozlanish esa yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining zaxira imkoniyatlarini keskin kengaytiradi. Ayniqsa, so‘nggi yillarda o‘tkazilgan neyrofiziologik va molekulyar tadqiqotlar harakatning nafaqat mushak va suyak tizimiga, balki miyaning kognitiv funksiyalariga va neyroplastiklikka to‘g‘ridan-to me’yoriy ta’sirini isbotlab berdi. Harakat davomida ajralib chiquvchi miokinlar va neyrotrofik omillar (masalan, BDNF) miya neyronlarining hayotchanligini va yangi sinapslar hosil bo‘lishini ta’minlaydi. Shu tufayli, harakatning fiziologik mexanizmlarini har taraflama tahlil qilish zamonaviy fiziologiya va tibbiyot fanining eng muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Skelet mushaklarining qisqarishi uchun zarur bo‘lgan yagona bevosita energiya manbai adenozintrifosfat (ATF) hisoblanadi. biroq mushak hujayrasidagi ATF zaxirasi juda cheklangan bo‘lib, atigi 1-2 soniyalik shiddatli ishga yetadi. Shu sababli harakat davomida ATF resintezi uchta asosiy biokimyoviy mexanizm orqali amalga oshadi:

1-jadval

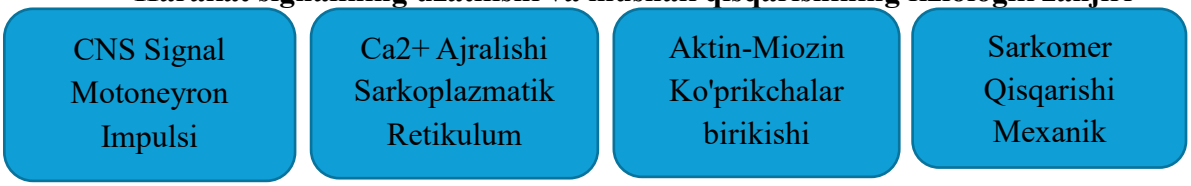
Harakat davomida energiya ta’minotining fiziologik va biokimyoviy tavsifi

Energiya tizimi	Metabolik yo‘l	Davomiyligi	Cheklovchi omillar
Kreatinfosfat (Alaktat)	Anaerob (Kreatinkinaza)	0 – 10 soniya	Kreatinfosfat zaxirasining tugashi
Glikolitik (Laktat)	Anaerob glikoliz	10 soniya – 2 daqiqa	Sut kislotasi (H+ ionlari) to‘planishi
Oksidlanish (Aerob)	Oksidlanishli fosforillanish	2 daqiqadan ortiq	Glikogen va yog‘lar zaxirasi, O_2 yetkazish

Harakatning eng quyi ijro apparati bu motoneyron va u innervatsiya qiladigan mushak tolalaridir. Qisqarishning harakatlantiruvchi kuchi Haksli tomonidan taklif etilgan "sirpanuvchi iplar nazariyasi"ga asoslanadi. Markaziy asab tizimidan kelgan harakat impulsi sarkolemmaning depolyarizatsiyasiga va sarkoplazmatik retikulumdan Ca^{2+} ionlarining ajralib chiqishiga sabab bo‘ladi. Ca^{2+} ionlari troponin kompleksi bilan birikib, aktin va miozin oqsillarining o‘zaro ta’sirlashuviga yo‘l ochadi. ATF gidrolizi hisobiga miozin boshchalari aktin ipi bo‘ylab sirpanib, sarkomerni qisqartiradi.

1-rasm

Harakat signalining uzatilishi va mushak qisqarishining fiziologik zanjiri



Harakat vaqtida ishlayotgan mushaklarning kislorod va oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyoji 10–20 barobargacha ortadi. Bunga javoban yurak-qon tomir tizimi quyidagi tezkor va uzoq muddatli adaptatsiyalarni amalga oshiradi: Yurakning daqiqalik hajmi (YDH) ortishi: Tinch holatda YDH ~5 l/daqiqa bo‘lsa, yuqori yuklamalarda professional sportchilarda 30–35 l/daqiqagacha ko‘tariladi. Qon qayta taqsimlanishi (Redistributsiya): Tinch holatda mushaklarga umumiy qonning 15–20% borsa, harakat vaqtida bu ko‘rsatkich 80–85% ga yetadi. Vistseral a’zolarga (jigar, buyrak) qon oqimi vaqtincha sekinlashadi. Fiziologik miokard gipertrofiyasi: Uzoq muddatli aerob mashg‘ulotlar yurak chap qorinchasining elastik kengayishiga (ekstsentrik gipertrofiya) va zarb hajmining oshishiga olib keladi. Natijada tinch holatda fiziologik bradikardiya (45-55 ur/daq) kuzatiladi.

Harakat boshlanishi bilan markaziy asab tizimining po‘stloq qismidan keladigan va mushak retseptorlaridan (proprioseptorlar) chiquvchi impulslar uzunchoq miyadagi nafas markazini rag‘batlantiradi. O‘pka ventilatsiyasi tezlashib, maksimal kislorod iste’moli (VO2 max) darajasiga erishiladi.

Endokrin tizim darajasida gipotalamo-gipofiz-adrenal o‘q faollashadi. Qonda katexolaminlar (adrenalin, noradrenalin), kortizol va o‘sish gormoni (STG) miqdori keskin ortadi. Bu gormonlar lipoliz (yog‘larning parchalanishi) va glikogenoliz jarayonlarini jadallashtirib, qonda glyukoza konsentratsiyasini barqaror ushlab turadi. Zamonaviy neyrofiziologik tadqiqotlar harakatning miya strukturasiga bevosita ijobiy ta’sirini

isbotlamoqda. Jismoniy mashqlar davomida miyada BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) oqsili sintezi keskin ortadi. BDNF gippokampda yangi neyronlarning hosil bo‘lishini (neyrogenez) hamda neyronlaro sinaptik aloqalarning kuchayishini (neyroplastiklik) ta’minlaydi.

Bundan tashqari, jismoniy harakat vaqtida ajralib chiquvchi endorfinlar va serotonin gormoni kognitiv funksiyalarni (xotira, diqqat) yaxshilaydi, stress hamda depressiv holatlarni sezilarli darajada kamaytiradi.

Xulosa: O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, harakat — bu inson organizmining biologik va fiziologik mavjudligini ta’minlovchi asosiy omildir. To‘g‘ri rejalashtirilgan va me’yorlangan jismoniy harakatlar organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshiradi, patologik jarayonlarning oldini oladi va hayot sifatini tubdan yaxshilaydi. Ilmiy dalillarga tayanib, kunlik kamida 30-45 daqiqalik mo‘tadil aerobik yuklamalarni turmush tarziga kiritish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Агаджанян Н. А., Смирнов В. М. Нормальная физиология : учебник для студентов медицинских вузов. – Москва : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012. – 576 с.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры. – 7-е изд. – Москва : Советский спорт, 2015. – 620 с
3. Содиқов Қ. С., Арипова С. Х., Шахмурова Г. А. Yosh fiziologiyasi va gigiyena : darslik. – Toshkent : Yangi asr avlodi, 2009. – 336 b.
4. Қодиров У. Д. Inson fiziologiyasi : o‘quv qo‘llanma. – Toshkent : Tibbiyot nashriyoti, 2015. – 412 b.
5. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.

УЎК (УДК, УДС):158;12.56.48

TAEKVONDO SPORT MASHG’ULOTLARINI MODELLASHTIRISH XUSUSIYATLARI

A.D.Yusupov

Qoroqolpoq davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Kalit so‘zlar. *Taekvondo, sensor, sport mashg‘ulotlari, dastur, reja, jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, tehnik usullar, musobaqa oldi mashg’ulot sikli,umumlashtirilgan sifat modeli, mashg’ulot jarayoni.*

Keywords*. Taekwondo, sensor, sports training, program, plan, physical training, means and methods, technical techniques, pre-competition training cycle, generalized quality model, training process.*

Ключевые слова. *Тхэквондо, сенсорные, спортивные тренировки, программа, план, физическая подготовка, средства и методы, технические приемы, предсоревновательный тренировочный цикл, обобщенная модель качества, тренировочный процесс.*

Dolzarbligi. Dunyoda taekvondo olimpiya sport turi sifatida ommalashtirish, yoshlar orasidan sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash hamda mashg‘ulotlarni rejalashtirishda zamonaviy usullardan foydalanilmoqda. UShbu sport turini aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish,

iqtidorli sportchilarni, shu jumladan sportchi-ayollarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalarda taekvondoning “Pumse” (poomsae) yo‘nalishiga qiziqish uyg‘otish orqali nafas olish, xotira va konsentratsiyani yaxshilash, vestibulyar apparatni chiniqtirish kabi sog‘lomlashtirish ishlarini olib borish, shuningdek, istiqbolda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tizimlashtirish muhimdir. Xususan, taekvondo sport turinirivojlantirish, kerakli infratuzilmani yaratish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Bu esa o‘quv-mashq guruhidagi taekwandochilarni integral tayyorlash dolzarb muammolardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Taekvondo sport mashg’ulotlarini modellashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: taekvondo mashg‘ulotlarini kuzatish va tahlil qilish;

taekvondo sport mashg’ulotlarini modellashtirishda zamonaviy usullardan foydalanish.

Tadqiqot muhokamasi va natijasi. Yuqori malakali taekwandochilarning texnik tayyorgarligi xususiyatlarini boshqa taekvondochilar uchun namunaviy deb hisoblash qabul qilingan. Bunday yondashuv ko‘pincha sport amaliyotida qo‘llaniladi. Shunday qilib, xalqaro musobaqalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, boshqa omillar bilan bir qatorda eng kuchli kurashchilarning ustunligi bellashuv paytida texnik-taktik harakatlardan muvaffaqiyatli va barqaror foydalanish hamda raqibga bellashuvni olib borishning o‘z uslubini majburan qabul qildira olishdan iborat. Sport kurashlari bo‘yicha eng yirik xalqaro turnirlar g‘oliblari, odatda, eng yaxshi tezlik sifatlariga, hujum harakatlarini amalga oshirishda o‘ta shiddatli bo’lishlari lozim.

Ko‘rinib turibdiki, taekvondochilarning bunday xususiyatlarga erishishi ularning texnik mahoratining o‘sishidagi individual imkoniyatlarini sinchkovlik bilan o‘rganib, olingan ma’lumotlar asosida modellarni tuzish mumkinligi aniqlandi.

Yakkakurashchilarni integral tayyorgarligida harakatli o’yinlarni qo’llash metodikasini ishlab chiqishgan. Shu bilan birga model xususiyatlarini ishlab chiqish yosh va malakani hisobga olgan holda taktik-texnik mahoratni shakllantirishning umumiy qonuniyatlarini nazarda tutishi kerak, degan fikr mavjud edi. Masalan, taekvondoga o‘xshash vaziyatli sport turi dzyudoda u eng kuchli dzyudochilarning mas’uliyatli musobaqalar sharoitida olingan ma’lumotlariga asoslanishi kerakligini takidlashgan. Katta yoshdagi va yuqori mahoratli dzyudochilarning model qiymatlari kichik yoshdagi va past mahoratli dzyudochilar uchun mo‘ljal bo‘lishi mumkinligini ta’kidlab o’tgan. Dzyudochilar musobaqa faoliyati model tavsiflarining uchta darajasi ajratib ko‘rsatilgan: a) minimal-zaruriy: u eng kuchli dzyudochilar guruhida uchraydigan faoliyat ko‘rsatkichlarining minimal sonli qiymatlarini o‘z ichiga oladi; b) modelli - o‘rganilayotgan eng kuchli dzyudochilar guruhining qiymatlari tushadigan ma’lum bir diapazonni nazarda tutuvchi ba’zi bir kattalikni o‘z ichiga oladi; v) maksimal-yetarli - eng kuchli dzyudochilarda uchraydigan ko‘rsatkichning maksimal sonli qiymatini nazarda tutadi.Kuchli taekvondochilarning sifat modelining maqsadga muvofiqligini ta’kidlaydi, chunki ko‘plab sport turlarida ishlab chiqilgan miqdoriy parametrlar ushbu yakkakurash turida olingan ko‘rsatkichlarning katta tarqoqligi tufayli yetarlicha ma’lumotga ega emas.

Xulosa qilish mumkinki, model xususiyatlarini yakkakurashchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari asosida aniqlash lozim. Buning uchun, mualliflarning fikriga ko‘ra, texnik-taktik mahorat ko‘rsatkichlari, funksional, maxsus tezlik-kuch va boshqalar kabi

xususiyatlar to‘plamini olish kerak. Olingan ko’rsatkichlar asosida keyinchalik mezonlar jadvali ishlab chiqiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-sonli qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-337-son qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida” qarori.
4. Волкова Е.В., Волкова Д.Р. Методика развития гибкости у тхэквондистов 7-8 лет. Физическая культура и спорт: наука, практика, образование, 2000. – С.7.
5. Рахматов Б.Ш. Таэквондога хос маневрлар давомида ўнг ва чап оёқ билан ижро этиладиган айрим техник харакатларни шаклланиш суръати “ФАН СПОРТГА” илмий назарий журнал. – Чирчиқ, 2021.-№5. Б. 9-10. [13.00.00 № 16].
6. TursunaliyevU.Sh. Modern stages of development of training preparation in the process of initial taekwondo training // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 7. 2022. P 69-73. [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403].

УЎК (УДК, УДС):158;12.56.48

TAEKWANDO MASHG’ULOTLARIDA INTEGRAL TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

A.D.Yusupov

Qoroqolpoq davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Kalit so‘zlar. *Taekvondo, sensor, sport mashg‘ulotlari, dastur, reja, jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, tehnik usullar, musobaqa oldi mashg’ulot sikli,umumlashtirilgan sifat modeli, mashg’ulot jarayoni.*

Ключевые слова. *Тхэквондо, сенсорные, спортивные тренировки, программа, план, физическая подготовка, средства и методы, технические приемы, предсоревновательный тренировочный цикл, обобщенная модель качества, тренировочный процесс.*

Keywords*. Taekwondo, sensor, sports training, program, plan, physical training, means and methods, technical techniques, pre-competition training cycle, generalized quality model, training process.*

Dolzarbligi. Mamlakatimizda taekvondo, shu jumladan parataekvondo (WT) bo‘yicha sportchilarni tayyorlash, mashg‘ulotlarini tizimli rejalashtirish, moddiy texnik bazasini shakllantirish va moslashtirish, tayyorgarlik turlarini kompleks tayyorlash kabi ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur sport turiga axloqiy qoidalarning singdirilganligini yoshlar orasida yanada ommalashishiga xizmat qilmoqda. Ayniqsa, “taekvondoni o‘qitishning zamonaviy metodikalariga asoslangan ilmiy-uslubiy va o‘quv adabiyotlar bilan ta’minlash hamda tibbiy xizmatni rivojlantirish” kabi vazifalar belgilab berilgan. O’quv-mashq guruhidagi taekvondochilarini ko‘p yillik tayyorlash tizimi, jahon arenalaridagi ayrim muvaffaqiyatlariga qaramasdan, yetarlicha ilmiy asoslangan tadqiqot ishlari mavjud emas. Zamon talabida

sportchilarni tayyorlashda, amaliyotchi-mutaxassislar yakkakurashlarning boshqa turlaridagi maxsus vositalar hamda taekvondoning o‘ziga xos texnik usullarini hisobga olish muhim hisoblanmoqda. O‘quv-mashq guruhidagi taekvondochilarni integral tayyorlashda, O‘zbekistonning o‘ziga xos tomonlarini hamda an’anaviy koreys metodikalariga tayanib mashg‘ulotlar rejalashtirilmoqda. O‘quv-mashq guruhidagi taekvondochilarni integral tayyorgarligini rivojlantirish hamda yosh taekvondochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda yangi yo‘llarini izlashni taqozo qilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi Taekwando mashg’ulotlarida integral tayyorgarlikni shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: taekvondo mashg‘ulotlarini kuzatish va tahlil qilish;

Taekvondochilarni integral tayyorlashda zamonaviy usullardan foydalanish.

Tadqiqot muhokamasi va natijasi. Hozirgi kunda, sportchilar tayyorgarligini boshqarish texnologiyasi ma’lum tarkibiy elementlardan iborat. Jumladan axborotni yig‘ish va tahlil qilish, qaror qabul qilish, ijroni tashkil etish, dasturni nazorat qilish va tuzatish muhim omil hisoblanmoqda. Bu elementlar bir-biriga ta’sir ko‘rsatadi va bir-birini to‘ldiradi hamda butun tizimning samarali ishlashiga yordam beradi. Ko‘p yillik tayyorgarlik tuzilmasi ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ular orasida quyidagilar ajratib ko‘rsatiladi: a) taekwandochilar musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tuzilmasi; b) sport mahoratining shakllanish qonuniyatlari; v) shug’ullanuvchi organizmining mazkur sport turi uchun yetakchi funksional tizimlarida adaptatsion jarayonlarning shakllanish qonuniyatlari; g) taekwandochilarning individual va jinsiy xususiyatlari hamda ularning biologik yetilish sur’atlari; d) tayyorgarlik vositalari va uslublari tarkibi, mashg‘ulot yuklamalari dinamikasi bilan ifodalnadi.

Taekwandochilarni tayyorlashning zamonaviy nazariyasida ilgari mavjud bo‘lgan yondashuvlardan farqli o‘laroq, sport musobaqalari va musobaqa faoliyati nazariyasi sport mashg‘uloti nazariyasining tabiiy davomi emas. Balki unga nisbatan butun tayyorgarlik tizimining tuzilishi va mazmunini oldindan belgilaydigan birlamchi tizim hosil qiluvchi omil sifatida, shu jumladan tayyorgarlik jarayoni va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan mashg‘ulotdan va musobaqadan tashqari omillardan foydalanish sifatida namoyon bo‘ladi.

10-12-yoshli taekwandochilarni egiluvchanlik qobiliyatini maxsus vositalar orqali rivojlantirish metodikasidan foydalaniladi. Shu bilan birga, taekwandochi tayyorgarligining har bir tomoni (texnik, jismoniy, taktik, psixologik, intellektual) odatda tor yo‘naltirilgan vositalar va usullar bilan shakllantiriladi ya’ni integral tayyorlashni tavsiya qilindi. Bu shunga olib keladiki, trenirovka mashqlarida namoyon bo‘ladigan ayrim sifatlar, qobiliyat va malakalar ko‘pincha musobaqa mashqlarida namoyon bo‘la olmaydi. Shuning uchun, har qanday sport turida, sport mahoratini egallash va takomillashtirishning eng muhim omillaridan biri musobaqa mashqining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda turli xil sifatlar va qobiliyatlarni bir butun qilib sintez qilish yoki birlashtiriladi.

Tahliliy xususiyatga ega bo‘lgan va tuzilishi bo‘yicha har doim ham musobaqa faoliyatining o‘ziga xos talablariga to‘liq javob bermaydigan tor yo‘naltirilgan vositalarni qo‘llash bilan ta’minlanadigan tayyorgarlikning turli jihatlari, sifatlari va qobiliyatlarini mashg‘ulot va musobaqa faoliyati sharoitida birlashtirish, muvofiqlashtirish va amalga oshirishga qaratilgan jarayonni tushunish kerak.

Sport tayyorgarligi jarayonini (ma’lum darajada shartli ravishda) analitik va integral kabi ikki qismga bo‘lish mumkin. Tahliliy qismda tayyorgarlik u yoki bu tayyorgarlik

komponentlarini takomillashtirishga ustuvor yo‘naltirilgan turli mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi degan xulosaga kelindi. Tayyorgarlikning integral qismida tanlangan sport turida mahoratni egallash va shakllantirish amalga oshirilishi eng samarali metodika ekanligini ilmiy asoslab berildi.

Xulosa qilib aytganda o‘g‘uv mashq guruhidagi taekvondochilarni integral tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi ularni xalqaro musobaqalarga tizimli tayyorlashga xizmat qilishi tahlillarimiz davomida aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-sonli qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-337-son qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida” qarori.
4. Волкова Е.В., Волкова Д.Р. Методика развития гибкости у тхэквондистов 7-8 лет. Физическая культура и спорт: наука, практика, образование, 2000. – С.7.
5. Рахматов Б.Ш. Таэквондога хос маневрлар давомида ўнг ва чап оёқ билан ижро этиладиган айрим техник харакатларни шаклланиш суръати “ФАН СПОРТГА” илмий назарий журнал. – Чирчиқ, 2021.-№5. Б. 9-10. [13.00.00 № 16].
6. TursunaliyevU.Sh. Modern stages of development of training preparation in the process of initial taekwondo training // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 7. 2022. P 69-73. [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403].

ZAMONAVIY INSONNING TANANI OPTIMALLASHTIRISHNING MA’NOSI: INSON TANLOVLARI ORQASIDAGI EPIGENETIK ASOSLAR VA OPTIMAL YECHIMLAR

Seyilxanov Niyetbay Amirxan uli
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Taekvando WT yo‘nalishi
3- kurs talabasi seyilxanovniyetbay@gmail.com

Kalit so‘zlar. *Epigenetika, uzoq umr, sog‘lom turmush tarzi, erkin hayot,telomerlar, stress biologiyasi, optimalmuvozanat, jismoniy faollik, inson tanlovlari.*

Kirish. Zamonaviy inson turmush tarzining eng katta savollaridan biri – “Uzoq yashagan ma’qulmi yoki o‘z xohishiga ko‘ra cheklanmagan tarzda qisqa umr ko‘rgan ma’qulmi?” Bu savol bir qarashda shaxsiy falsafiy tanlovdek tuyuladi, ammo ilmiy izlanishlar bu qaror epigenetik jarayonlar orqali tanamizda qanday iz qoldirishini ko‘rsatib beradi. Epigenetika inson genlarining faoliyati turmush tarzi orqali qanday boshqarilishini o‘rganuvchi fan bo‘lib, u bizning hayot davomiyligimizni shakllantiruvchi eng asosiy mexanizmlardan biridir. Bugungi kunda ko‘plab tadqiqotlar, o‘z xohishiga ko‘ra cheklanmagan tarzda yashash ham doimo sifatli hayotni ta’minlamaydi haddan tashqari sog‘lom turmush tarzi esa insonda psixologik bosim yaratishini ko‘rsatmoqda. Demak, optimal javob ikki ekstremum orasidagi muvozanatda joylashgan. Shu bilan birga, jamiyatda “tanani optimallashtirish — o‘zini

qiynash” degan noto‘g‘ri qarashlar mavjud bo‘lib, bu maqola ana shu stereotiplarni ilmiy yondashuv orqali izohlaydi.

Epigenetik nazariya va inson tanlovlarining biologik asosi epigenetika shuni ko‘rsatadiki, insonning genetik kodi tug‘ilishda ma’lum bo‘lsa-da, uning qanday ishlashi butun umr davomida turli omillar orqali o‘zgarib boradi. Bu jarayon "epigenetik belgilar" deb ataluvchi molekulyar o‘zgartirishlar bilan boshqariladi. Masalan, stress gormonlarining yuqori darajasi qarish genlarini faollashtirishi mumkin, bu esa tananing tezroq eskirishiga olib keladi. Aksincha, muntazam jismoniy harakat tiklanish va hujayra regeneratsiyasini kuchaytiruvchi genlarni faollashtiradi. Oddiy qilib aytganda, inson har kuni qilayotgan odatlari orqali genlarining qaysi yo‘l bilan ishlashini “yo‘lga qo‘yadi”. Bu nazariya shuni ko‘rsatadiki, erkin hayot tanlovlari ham, sog‘lom turmush tarziga asoslangan intizom ham tanamizda iz qoldiradi, lekin ular izining sifati farq qiladi.

Sport va turmush tarzidagi paradokslar. Sport ko‘pincha uzoq umrning asosi sifatida targ‘ib qilinsa-da, tadqiqotlar sportning o‘zi ham paradokslardan xoli emasligini ko‘rsatadi. Me’yoriy jismoniy faoliyat yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, metabolizmni tiklaydi va telomer qisqarish jarayonini sekinlashtiradi. Ammo professional darajadagi haddan tashqari yuklama teskari natija berishi, ya’ni bo‘g‘imlarda eskirish,yurak mushaklarining ortiqcha qo‘zg‘alishi va jarohatlar orqali stress darajasining oshishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sport — umrni uzaytiruvchi vosita sifatida faqat me’yor bilan qo‘llanganda foydali bo‘ladi. Masalan, ko‘p yillik fast-food iste’moli yallig‘lanish genlarini faollashtiradi va tana doimo “ichki stress” holatida yashay boshlaydi. Bu esa diabet, semirish va yurak kasalliklariga olib keladi. Aksincha, kuniga 10–15 daqiqa tabiatda yurish stress gormonlarini pasaytiradi va epigenetic markerni yaxshilaydi. Uyquning yetishmasligi qarish tezlashuvi bilan bog‘liq bo‘lib, bir necha kecha kam uxlagan odamning epigenetik soati haqiqiy yoshidan bir necha oy oldinga o‘tib ketishi mumkinligi aniqlangan. Demak, bizning juda oddiy odatlarimiz ham kelajakdagi hayot sifatimizni keskin o‘zgartiradi.

Metodologiya.Ushbu tadqiqot ochiq So‘rovnoma shaklida o‘tkazildi. So‘rovnoma mobil telefon orqali to‘ldirildi va unda 18–40 yosh oralig‘idagi, turli sohalarda ishlovchi 25 nafar ishtirokchi qatnashdi. So‘rovnoma yurtimizdagi oliy oqiv yurtlarida otkazildi hsusan NDPI(NMPI), QDU(QMU), MED INSITUT, UZDJTSUNF binosinda boldik. Ishtirokchilar ichida o‘qituvchilar, tadbirkorlar, talabalar, sport bilan shug‘ullanuvchilar va ofis xodimlari mavjud bo‘lib, bu tanlov turli turmush tarziga ega odamlarning fikrini solishtirish imkonini berdi.

Uchta asosiy savol berildi:

1. “Siz uchun sog‘lom turmush tarzi nimaga o‘xshaydi?” — bu savol orqali odamlarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlari, me’yor haqidagi tushunchalari va kundalik odatlari o‘rganildi.
2. “Inson o‘z hayotidan qayerda ko‘proq pushaymon bo‘ladi deb o‘ylaysiz?” — ushbu savol odamlarning hayotdagi afsuslanishlari, kechikkan tanlovlar va psixologik bosim sabablarini aniqlashga qaratildi.
3. “Sizningcha, hayotning qaysi jihati umr davomiyligidan muhimroq?” — mazkur savol yordamida respondentlarning “hayot sifati”, “erkinlik”, “stress darajasi” va “shaxsiy baxt” kabi omillarga bo‘lgan munosabati tahlil qilindi.

Olingan javoblar umumiy mavzular bo‘yicha guruhlab chiqildi va foizlarda ifodalanib tahlil qilindi. So‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning 80% ga yaqini “to‘liq

sog‘lom turmush tarziga qat’iy amal qilishdan ko‘ra, oz bo‘lsa ham erkin yashashni afzal ko‘radi.” Bu esa mavzuning dolzarbligini, zamonaviy insonning sog‘lomlik va erkinlik orasidagi ichki ziddiyatini yaqqol namoyon etadi.



1-rasm



2-rasm



3-rasm



4-rasm

Natijalar va tahlil:Tadqiqot natijalari zamonaviy insonning sog‘lom turmush tarzi, erkinlik va hayot sifati haqidagi qarashlari bir xil emasligini, aksincha, murakkab psixologik va ijtimoiy omillar bilan shakllanishini ko‘rsatdi. Ochiq So‘rovnoma orqali olingan javoblar uchta asosiy mavzu bo‘yicha umumlashtirildi va har birining ichki tendensiyalari tahlil qilindi.

“Siz uchun sog‘lom turmush tarzi nimaga o‘xshaydi?”

Savolining natijalari :Ishtirokchilarning javoblari sog‘lom turmush tarziga bir xil ta’rif yo‘qligini ko‘rsatdi. Javoblar quyidagi guruhlarga bo‘lindi:

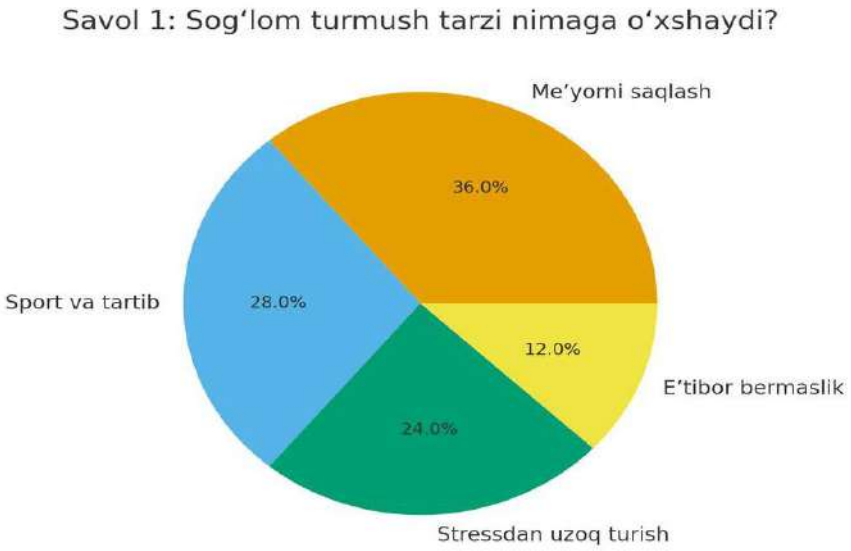
• 36% ishtirokchilar sog‘lom turmush tarzini “me’yorni saqlash, o‘zimni qiynamagan holda sog‘lom yashash” deb ta’rifladi. Bu guruh uchun sog‘lom hayot – intizom emas, balansdir.

• 28% ishtirokchilar sog‘lom turmush tarzini sport, toza ovqatlanish va tartibli uyqu orqali ta’riflagan. Ular ko‘proq klassik “sog‘lom turmush tarzi” mezonlarini keltirgan.

• 24% ishtirokchilar sog‘lom hayotni stressdan uzoq turish bilan bog‘ladi. Ular uchun ruhiy osoyishtalik jismoniy sog‘liqdan ham muhimroq.

• 12% ishtirokchilar sog‘lom turmush tarziga umuman e’tibor bermasligi, uni “hozirgi paytning o‘zi bilan yashash” deb bilishini ta’kidladi.

Tahlil:Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi ko‘pchilik uchun qattiq qoida emas, balki psixologik va jismoniy me’yor o‘rtasidagi shaxsiy tenglikdir. Zamonaviy inson sog‘lom bo‘lishni istaydi, ammo ortiqcha cheklovlarni qabul qilmaydi. Bu epigenetik nuqtayi nazardan qaraganda ham mantiqli, chunki haddan tashqari intizom ham stressni oshirib tanaga salbiy ta’sir qiladi.



1-grafik

2. “Inson o‘z hayotidan qayerda ko‘proq pushaymon bo‘ladi?” Savolining natijalari

Javoblar 3 asosiy kategoriya bo‘yicha to‘plandi:

• 44% ishtirokchilar “sog‘lig‘imga vaqtida e’tibor bermaganman” deya javob berdi. Bu natija epigenetik jihatdan muhim: odamlar odatda salbiy o‘zgarishlar boshlanganidan keyin pushaymon bo‘lishadi.

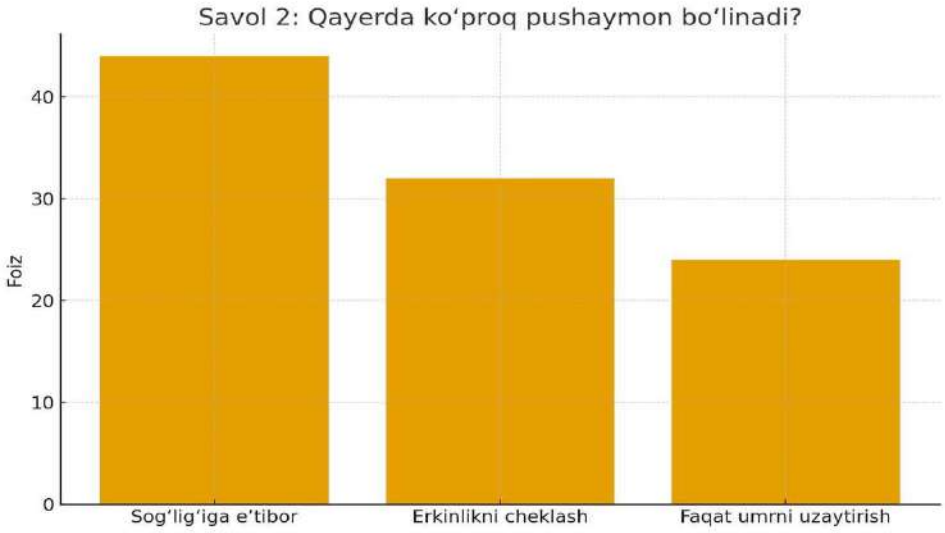
• 32% ishtirokchilar “erkinligimni cheklab yashaganman” deb aytdi. Ularga ko‘ra, jamiyat bosimi, ish bosimi yoki oila talablari sabab o‘z xohishlarini qila olmaganlik eng katta afsusdir.

• 24% ishtirokchilar “hayot sifatini emas, faqat umrni uzaytirishni maqsad qilganman” deb ko‘rsatdi. Ya’ni, ular umrning necha yil yashalgani emas, qanday yashalgani muhimligini tan oldi.

Tahlil:Bu natijalar ikki asosiy haqiqatni ko‘rsatadi:

1. Odamlar sog‘lik ketgandan keyin emas, vaqtida qadrlanishi kerakligini tushunmoqda.
2. Erkinlik inson uchun fiziologik ehtiyoj darajasidagi qadriyatga aylanib bormoqda.

Epigenetika bo‘yicha ma’lumki, surunkali pushaymonlik va afsuslanish stress gormonlari ishlab chiqarilishini oshiradi va qarishni tezlashtiradi. Demak, odamlarning javoblari ilmiy izlanishlar bilan to‘liq mos keladi.



2-grafik

3. “Umr davomiyligidan ham muhimroq narsa bormi?” Savolining natijalari

Natijalar quyidagicha:

• 52% ishtirokchilar “hayot sifati va baxt hissi” umr davomiyligidan muhimroq ekanini aytgan.

• 20% ishtirokchilar “erkinlik”ni eng asosiy boylik sifatida ko‘rsatdi.

• 16% ishtirokchilar “ruhiy osoyishtalik”ni eng yuqori qadriyat deb belgiladi.

• 12% ishtirokchilar umr davomiyligi ham eng katta ustuvorlik deb hisoblagan.

Tahlil:Bu natija juda muhim: zamonaviy insonning qadriyatlari o‘zgarmoqda. Hayotning sifati, ma’nosi, ichki erkinlik — biologik umrga nisbatan ahamiyatliroq bo‘lib bormoqda. Odamlar endi “100 yil yashash” g‘oyasidan ko‘ra “50 yilda sifatli yashash” tamoyiliga yaqin turibdi.

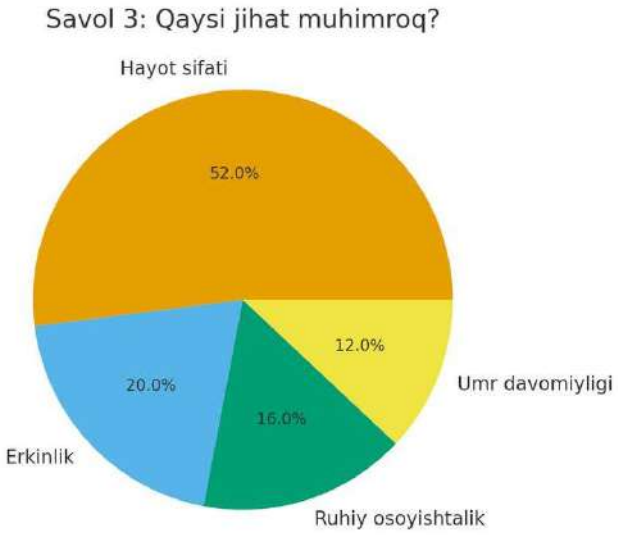
Bu epigenetik jihatdan asosli:

– baxt gormonlari immunitetni oshiradi,

– ruhiy barqarorlik yallig‘lanishni kamaytiradi,

– ijobiy emotsiyalar telomerlarni sekin qisqartiradi.

Demak, odamlarning tanlovi biologik mexanizmlar bilan uyg‘un



3-grafik

4. Umumiy xulosa: 80% odamning “erkinlikni tanlashi” nimani anglatadi?

So‘rovnoma natijalarida eng e’tiborga molik ko‘rsatkich:

Ishtirokchilarning 80% ga yaqini “cheklovsiz, erkin yashashni afzal ko‘raman” deb javob bergan

Bu ko‘rsatkich mavzuning dolzarbligini isbotlab beradi va quyidagi haqiqatni ochadi:

• Insonlar tabiiy ravishda o‘z xohishiga ko‘ra yashashni eng asosiy psixologik ehtiyoj deb biladi.

• Qattiq dieta, qat’iy qoidalar, muntazam o‘zini majburlash stressni oshiradi — odamlar buni sezadi.

• “sog‘lomlik uchun o‘zimni qiynash” modeli zamonaviy odamga mos emas.

• Insonlar “o‘rta yo‘l”, “muvozanat” modelini afzal ko‘rmoqda.

Epigenetik nuqtayi nazardan bu oqilona tanlovdir: ortiqcha cheklov — stress; ortiqcha erkinlik — nosog‘lomlik. Odamlar bu ikki ekstremum orasidagi eng tabiiy yo‘lni his qilmoqda.

“Erkin Yashash”ning biologik narxi: Ko‘plab insonlar “hayot bir marta beriladi, xohlaganimni qilaman” degan shior bilan yashashni afzal ko‘radi. Biroq ilmiy izlanishlar ko‘rsatadiki, zararli odatlar nafaqat umrni qisqartiradi, balki hayot sifatini ham keskin pasaytiradi. Masalan, muntazam chekish 20 yilga yaqin umrni qisqartirgani bilan birga, nafas yetishmovchiligi, jismoniy cheklovlar va doimiy charchoq keltiradi. Bu esa erkinlikni amalda imkonsiz qiladi. Shuningdek, haddan tashqari erkin ovqatlanish, uyqusizlik va stress yuqori bo‘lgan hayot davomida inson bir vaqtning o‘zida “erkin” bo‘lib yashaydi, lekin biokimyoviy jihatdan o‘z tanasini cheklovlarga mahkum etadi. Natijada erkinlikning narxi sifatli hayotni yo‘qotish bo‘ladi.

Optimal yechim: erkinlik va uzoq umr o‘rtasidagi muvozanat. Epigenetik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson uchun eng to‘g‘ri yo‘l – bu ikki ekstremum orasidagi muvozanatdir. Haddan tashqari cheklangan asketik hayot psixologik bosimni kuchaytiradi,

ortiqcha stress esa epigenetik darajada salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Boshqa tomondan, me’yorni bilmaydigan erkin hayot ham salbiy oqibatlarga olib keladi. Optimal model shundan iboratki, inson o‘ziga yoqadigan, lekin organizmga zarar yetkazmaydigan odatlarni shakllantirishi lozim. Masalan, dam olish kunlari do‘stlar bilan uchrashish, sevimli ovqatlarni haftada bir marta tanlash epigenetik sog‘liqni saqlab turadi.

Xulosa Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sog‘lom turmush tarzi va hayot mazmuni haqidagi tushunchalar odamlarning yoshi, kasbi va kundalik hayot tarzi bilan bevosita bog‘liq. Respondentlarning aksariyati sog‘lom hayotni faqat jismoniy faollik bilan emas, balki ruhiy barqarorlik, oila bilan iliq munosabatlar va shaxsiy rivojlanish bilan ham bog‘liq holda tasvirladi. Pushaymonlikka sabab bo‘ladigan omillar ham ko‘proq vaqtni qadrlamaslik, sog‘liqni e’tiborsiz qoldirish va yaqin insonlar bilan munosabatlarga yetarlicha ahamiyat bermaslik bilan bog‘liq ekanligi qayd etildi.

Eng qiziqarli jihat shundan iboratki, respondentlar umr davomiyligi ko‘proq emas, balki umrning mazmuni, ya’ni hayotga qo‘shgan qiymat, insonning o‘zini namoyon etish imkoniyatlari va hayot sifatini ustuvor deb hisobladilar. Bu esa shuni anglatadiki, zamonaviy insonlar o‘z hayotini nafaqat saqlab qolish, balki uni boyitish, mazmunli va qadrli qilish tarafdori.

Tadqiqotning umumiy natijalari shuni tasdiqlaydiki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat jismoniy mashqlar emas, balki ongli tanlovlar, hissiy farovonlik, to‘g‘ri ustuvorlik va vaqtni qadrlash malakasini o‘z ichiga oladi. Shu bois, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha tashabbuslarni kuchaytirish, ayniqsa yoshlar orasida ongli hayot tarzini rivojlantirish bo‘yicha ishlarga ehtiyoj mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Olimov, B.** “Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi va uning jamiyatdagi o‘rni.” *O‘zbekiston Milliy Axborot Agentligi (UzA)*. Manba:https://uza.uz/uz ,Sog‘liqni saqlash bo‘limi, 3–4-bet.
2. **Xudoyqulov, A.** “Ruhiy salomatlik va hayot sifati o‘rtasidagi bog‘liqlik.” *Ziyonet Elektron Kutubxonasi.* Manba: https://ziyonet.uz,Ilmiy maqolalar → Psixologiya, 22-bet.
3. **Raxmonova, M.** “Oila muhitining shaxs farovonligiga ta’siri.” *O‘zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi maqolalar to‘plami.* Manba: https://academy.uz Jild 14, 5-bet.
4. **Jahongirov, Sh.** “Yoshlar orasida sog‘lom hayot tarzini shakllantirishning ijtimoiy omillari.” *Ma’rifat gazetasi.*Manba: https://marifat.uz 7-son, 48-bet.
5. **Turg‘unov, U.** “Umr davomiyligi va hayot mazmuni: zamonaviy yondashuvlar.” *O‘zbekistonda ilmiy-amaliy tadqiqotlar jurnali.* Manba: https://journal.uz Jild 6, №2, 11-bet.
6. **Butun dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO).** “Healthy Lifestyle Guidelines.”Manba: https://www.who.int Health Topics → Healthy Living,4-bet.
7. **Brown, T.** “Life Regret Patterns: A Psychological Overview.” *Psychology Today.*Manba: https://www.psychologytoday.com ,Personal Growth, 2-bet.

IV SEKCIYA. MILLIY, OLIMPIYA HÁM PARALIMPIYA SPORT TÚRLERI BOYÍNSHA QÁNIGELERDI TAYARLAWDÍŃ MEDICINALÍQ-BIOLOGIYALÍQ, PEDAGOGIKALÍQ HÁM SOCIALLÍQ-PSIXOLOGIYALÍQ MASHQALALARÍ HÁM SHESHIMLERI

STUDENTLERDIŃ DENE TÁRBIYASINDA SALAMATLÍQTÍ SAQLAW TEXNOLOGIYALARÍN QOLLANÍW

Seytmuratov Timur Shamshetovich
ÓzMDTSUNF "Sport oyınları teoriyası hám metodikası" kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d (PhD) docent
Yusupbaeva Barshınay Dawletbay qızı ÓzMDTSUNF 3-kurs studenti

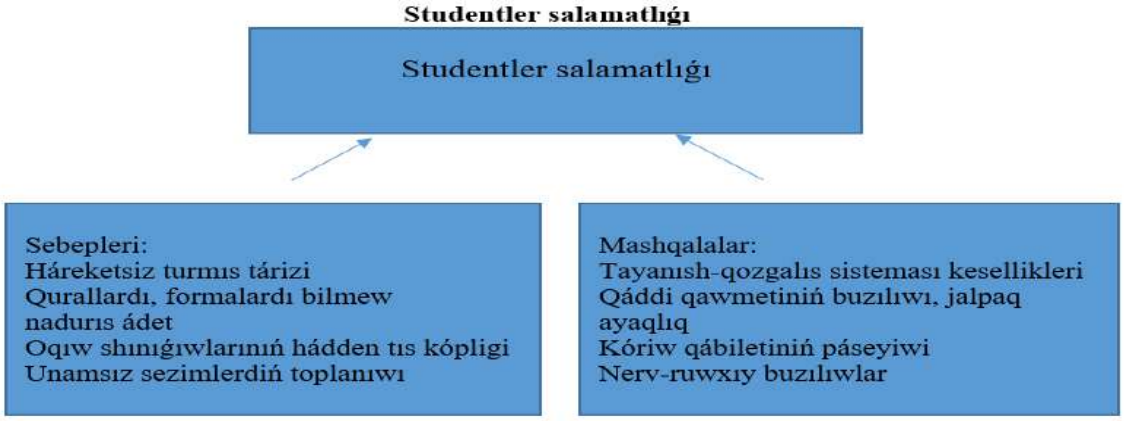
Tayanısh sózler: *studentler, salamatlıq, salamatlıqtı saqlaw texnologiyaları, dene tárbiyası boyınsha óz betinshe shınıǵıwlardı shólkemlestiriw.*

Kirisiw. Salamatlıq — insan ómiri hám miynet qábiletiniń eń áhmiyetli quramlıq bólimlerinen biri. Bolajaq qánigeniń hár qanday tarawdaǵı kásiplik jumısınıń tabısı salamatlıq dárejesine baylanıslı.

Dene tárbiyasınıń tiykarǵı wazıypalarınan biri joqarı oqıw ornında aqılıy zorıǵıw dáwirinde studentlerdiń densawlıǵın saqlaw hám bekkemlew bolıp esaplanadı. Studentler kúnine 6-8 saattı lekciya, ámeliy hám laboratoriya sabaqlarında otırǵan halda ótkeredi. Óz betinshe islew hám seminar sabaqlarına tayarlıq kóriw jáne keminde 3-4 saat kompyuterde islewdi talap etedi. Bulardıń barlıǵı, birinshi gezekte, tayanısh-qozǵalıs apparatı hám kóriw organlarına unamsız tásir kórsetedi.

Ilimpazlar A.YU.Xoroshev, G.I.Kopeykina, V.N.Krutov, V.I.Shavinckiy, I.E.Aryaxova studentler salamatlıǵı buzılıwınıń sebep-aqibet baylanısları sxemasın usınıs etken (1-súwrette).

Ádebiyatlar analizi. Ilimiy-metodikalıq ádebiyatlarda studentlerdi salamat turmıs tárizine tartıw boyınsha túrli ilajlar usınıs etiledi. Biraq, usınıs etilip atırǵan ilajlardıń kópshiligi háreket aktivligi hám fizikalıq tárbiya menen emes, al zıyanlı ádetlerdiń aldın alıw, minez-qulqı, gigiena hám basqalar menen baylanıslı. Salamat turmıs tárizine tartıw hám keselliklerdiń aldın alıwdıń eń nátiyjeli quralı bolsa salamatlandırıwshı dene tárbiyası quralları bolıp tabıladı.



1-súwret - Studentler salamatlıǵınıń buzılıwı

Búgingi kúnde densawlıǵında nuqsanı bolǵan adamlardıń sanı júdá kóp ekenligi hám bilim alıwshılardıń salamatlıq dárejesi tolıq medicinalıq qadaǵalawdan ótkerilmegeni sebepli,

balalar baqshasınan baslap joqarı oqıw orınlarına shekemgi barlıq bilimlendiriw mákemelerinde dene tárbiyası shınıǵıwların ótkeriw metodikasın qayta kórip shıǵıw zárúr. Studentlerge óz organizminiń individual ózgesheliklerin esapqa alǵan halda salamatlıqtı saqlaw hám bekkemlew ushın turmıslıq zárúr bolǵan háreket kónlikpeleri hám dene tárbiyası qurallarınan erkin paydalanıw kónlikpelerin úyretiw zárúr.

Studentleri arasında ótkerilgen sorawnamada futbol qánigeligi boyınsha ótkerilgen izertlew sonı kórsetti, studentlerdiń 73 procentinde kóriw qábileti buzilgan, 39 procenti bolsa oqıw dawamında kórsetkishlerdiń sezilerli dárejede jamanlasqanlıǵın atap ótildi. 52% studentler qáddi-qáwmetleriniń qıysıqlıǵın, 47% dize buwınlarında mashqalalar hám túye tabanlıq anıqlandı.

Mashqala sonda anıqlandı, bir tárepten, studentler gipodinamiyadan azap shegedi hám háreket aktivligin arttırıw zárúr bolsa, ekinshi tárepten, háreket aktivligi hám fizikalıq kúshleniwdi sheklewge mútáj bolǵan kóplegen jaslar bar.

Izertlew nátiyjeleri. Pedagogikalıq tájiriybe 2025-jıl sentyabr ayınan 2026-jıl may ayına shekem dawam etti. Birinshi basqıshta (sentyabrden noyabrge shekem) dene tárbiyası boyınsha ámeliy sabaqlarda studentler densawlıqtı saqlaw texnologiyaları: dem alıw gimnastikası, emlew gimnastikası hám fitnes quralları menen tanısıp, olardı ózlestirdi. Bunıń ushın hár bir shınıǵıwda 15-20 minut waqıt ajıratıldı.

Noyabr ayınıń aqırında (ekinshi basqıshta) studentlerge óz salamatlıq dárejesin anıqlaw testinen ótiw hám juwmaq shıǵarıw usınıs etildi. Tapsırmanı barlıq studentler orınladı.

Sońınan, óz densawlıǵındaǵı tiykarǵı awısıw xarakteri hám fizikalıq júkleme hám háreket aktivligin qollanıw boyınsha shıpakerlerdiń usınısları menen óz betinshe tanısıw usınıs etildi. Eger studentte hesh qanday ózgerisler anıqlanbaǵan bolsa, onda ol óziniń jas kategoriyasındaǵı test kompleksi talapları menen tanısıwı kerek edi.

Bunnan keyin studentlerge konspekt-reje dúziw usınıs etildi. Sabaq 80 minutlıq háreket iskerligine mólsherlengen óz betinshe shınıǵıw, yaǵnıy 15-20 minutlıq ulıwma fizikalıq rawajlandırıwshı shınıǵıwlar, 20-25 minutlıq kúshke baǵdarlanǵan shınıǵıwlar hám 30-35 minutlıq salamatlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar.

Alınǵan bilim hám kónlikpelerdiń ózlestiriliw nátiyjeliligin tekseriw maqsetinde (úshinshi basqısh) aralıqtan texnologiyalar járdeminde baqlaw sabaǵı ótkerildi. Hár bir student jeke ózgesheliklerin esapqa alǵan halda sabaqta óz betinshe ótkeriwi, júrek urıw tezligin qadaǵalaw ólshemlerin orınlawı, videoǵa túsirip alıp, oqıtıwshıǵa jiberiwi kerek. Studentlerdiń 43 procenti tapsırmanı «ayrıqsha,» 36 procenti «jaqsı,» 21 procenti «qanaatlandırarlı» bahaǵa orınlaǵan.

Juwmaqlaw: Studentlerdiń dene tárbiyası olardıń densawlıǵın saqlaw hám bekkemlewge baǵdarlanǵan bolıwı kerek. Oqıw procesinde studentlerge dene tárbiyası boyınsha óz betinshe shınıǵıwlarda salamatlıqtı saqlaw texnologiyalarınan paydalanıwdı úyretiw zárúr. Densawlıǵında kemshiligi bolǵan studentlerdi dene tárbiyasınan pútkilley azat etiw usınıs etilmeydi. Zamanagóy informaciya texnologiyaları óz betinshe shólkemlestirilgen shınıǵıwlardıń orınlanıwın qadaǵalaw imkaniyatın beredi. Alınǵan kónlikpe hám tájiriybeler keleshekte bolajaq qánigelerge óz salamatlıǵın saqlaw hám bekkemlewde payda beredi.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR

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

2.Исмагилов Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Дисс. док.философии (PhD). Чирчик. 2018.-160 с.

3. Кошбахтиев И.А., Исмагилов. Д.К. Круговой метод как эффективная организационно-методическая форма проведения практических занятий. Ташкент. 2014.-С. 124-125.

4. Доровских И.Г. Организация занятий по физическому воспитанию студентов на основе здоровьесберегающих технологий // Вестник Шадринского государственного педагогического института. - 2015. - № 1 (25). - С. 36-41.

5. Доровских И.Г., Владимиров Н.М., Иванов О.Н. Готовность будущих педагогов к применению здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов // Международный журнал экспериментального образования. - 2020. - № 2. - С. 10-14.

ICHKI MOTIVATSIYA ASOSIDA O‘QUVCHILARNING JISMONIY FAOLLIKKA BARQAROR QIZIQISHINI SHAKLLANTIRISH

Embergenov Zaripbay Uzakbergenovich
Osiyo xalqaro universiteti magistranti
zaripbayembergenov@gmail.com

Kalit so‘zlar: *ichki motivatsiya, jismoniy faollik, maktab o‘quvchilari, barqaror qiziqish, avtonomiya, kompetentlik, ijtimoiy tegishlilik, individual progress.*

Kirish. Jismoniy faollikka barqaror qiziqish maktab yoshida sog‘lom turmush odatlarini shakllantirishning muhim omillaridan biridir. O‘quvchi faqat jismoniy tarbiya darsida emas, maktabdan tashqari vaqtda ham faol bo‘lishni istasa, jismoniy faollik kundalik hayotning tabiiy qismiga aylanadi. Bunday barqarorlikni faqat tashqi nazorat yoki baho bilan ta’minlash qiyin, chunki nazorat yo‘qolganda faoliyatga qiziqish ham kamayishi mumkin.Ichki motivatsiya o‘quvchining faoliyatni tashqi mukofot uchun emas, uning o‘zidan zavq olish, qiziqish, o‘zini rivojlantirish yoki kompetent his qilish uchun bajarishini anglatadi. Jismoniy tarbiya darsida ichki motivatsiya shakllansa, o‘quvchi mashqni majburiyat emas, o‘z ehtiyojiga mos faoliyat sifatida qabul qila boshlaydi.Jismoniy faollikning sog‘liq uchun foydasi haqida ma’lumot berish muhim, biroq bilimning o‘zi doimo barqaror xulq-atvor hosil qilmaydi. O‘quvchi faoliyatni yoqtirmasa, o‘zini boshqalar bilan solishtirib doimiy muvaffaqiyatsizlik his qilsa yoki darsni faqat baholash vaziyati sifatida qabul qilsa, nazariy bilim uning faol bo‘lish istagini yetarli darajada kuchaytirmasligi mumkin.Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchining ichki motivatsion ehtiyojlariga e’tibor berish zarur. Tanlov imkoniyati, shaxsiy progressni ko‘rish, o‘zini qobiliyatli his qilish, guruhda qabul qilinish va harakatdan zavq olish kabi omillar uzoq muddatli qiziqishning muhim asosidir.Tezisning maqsadi ichki motivatsiya asosida o‘quvchilarning jismoniy faollikka barqaror qiziqishini shakllantirishning asosiy pedagogik mexanizmlari va shartlarini tahlil qilishdan iborat [1].

Ichki motivatsiyaning pedagogik mazmuni. Ichki motivatsiya pedagogik jarayonda o‘quvchining faoliyatni o‘z xohishi va qiziqishi bilan davom ettirishini ifodalaydi. Bunda asosiy rag‘bat tashqi baho yoki mukofot emas, balki faoliyatning o‘zi beradigan ijobiy tajriba hisoblanadi.Jismoniy tarbiya darsida ichki motivatsiya o‘quvchining mashq qilishga qiziqishi, yangi harakatni o‘rganishga intilishi, o‘z natijasini yaxshilashdan zavq olishi va darsdan tashqari vaqtda ham faol bo‘lish istagida namoyon bo‘lishi mumkin.Ichki motivatsiya birdaniga

paydo bo‘lmaydi. U o‘quvchining ko‘p marta ijobiy tajriba olishi, o‘zini kompetent his qilishi va faoliyat ustidan ma’lum darajada nazoratga ega bo‘lishi orqali shakllanadi.Pedagogning vazifasi o‘quvchini majburlab motivatsiyalash emas, balki ichki qiziqish paydo bo‘lishi mumkin bo‘lgan muhit yaratishdir. Bunday muhitda talab saqlanadi, lekin o‘quvchi o‘zini faqat buyruqni bajaruvchi emas, faol ishtirokchi sifatida his qiladi [2].

Avtonomiya va tanlov imkoniyati. Ichki motivatsiyaning muhim omillaridan biri avtonomiya hissidir. O‘quvchi faoliyatning ayrim jihatlarini o‘zi tanlay olsa, mashg‘ulotga nisbatan shaxsiy javobgarlik va qiziqish kuchayadi.Tanlov haddan tashqari keng bo‘lishi shart emas. Masalan, chidamlilikni rivojlantirish uchun yengil yugurish, tez yurish yoki estafeta variantidan birini tanlash; kuch mashqlarida ikki murakkablik darajasidan birini tanlash yetarli bo‘lishi mumkin.Tanlovning barcha variantlari darsning pedagogik maqsadiga xizmat qilishi kerak. Erkinlik tartibsizlikni anglatmaydi. O‘qituvchi maqsad va xavfsizlik chegaralarini belgilaydi, o‘quvchi esa shu doirada o‘ziga mos variantni tanlaydi.Avtonomiya ayniqsa o‘smirlik davrida muhim. O‘quvchi qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘lsa, mashg‘ulotni tashqi bosim emas, shaxsiy tanlov sifatida qabul qilishi ehtimoli ortadi.O‘quvchi jismoniy faoliyatda o‘zini qobiliyatli his qilsa, unga bo‘lgan qiziqish barqarorroq bo‘ladi. Doimiy muvaffaqiyatsizlik esa faoliyatdan chetlashish va “men sportga yaramayman” degan qat’iy tasavvur shakllanishiga olib kelishi mumkin.Kompetentlik hissi uchun vazifa qiyinligi to‘g‘ri tanlanishi kerak. Juda oson mashq qiziqishni pasaytiradi, haddan tashqari qiyin mashq esa muvaffaqiyatsizlik ehtimolini oshiradi.

Eng maqbul vazifa o‘quvchining hozirgi imkoniyatidan biroz yuqori, lekin erishish mumkin bo‘lgan darajada bo‘lishi lozim.Individual progressni ko‘rsatish o‘quvchida kompetentlik hissini mustahkamlaydi. Masalan, yugurish davomiyligining oshishi, harakat texnikasining yaxshilanishi yoki koordinatsion topshiriqdagi xatolar kamayishi o‘z-o‘ziga nisbatan ijobiy bahoni kuchaytiradi.O‘qituvchi qayta aloqani konkret qilib berishi kerak. “Yaxshi ishlading” degan umumiy fikrdan ko‘ra “bugun harakatni oldingidan ancha nazoratli bajarding” kabi qayta aloqa o‘quvchiga aynan nimada rivojlanganini anglatadi.O‘quvchining guruhda qabul qilinganini his qilishi ichki motivatsiyaga sezilarli ta’sir qiladi. Jismoniy tarbiya darsida o‘zaro hurmat, sheriklik va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lsa, o‘quvchi faoliyatga erkinroq qo‘shiladi.Jamoaviy sport va harakatli o‘yinlar ijtimoiy tegishlilik hissini kuchaytirishi mumkin. O‘quvchi jamoada foydali rolga ega bo‘lsa, uning mashg‘ulotga qiziqishi ham oshadi.Doimiy kamsitish, oxirgi bo‘lib jamoaga tanlanish yoki xato ustidan kulish esa qiziqishni keskin kamaytirishi mumkin. Shu sababli pedagog jamoalarni tuzish, rollarni taqsimlash va muloqot madaniyatini boshqarishga alohida e’tibor berishi kerak.Jamoaviy qo‘llab-quvvatlash faqat g‘alaba bilan bog‘liq bo‘lmasligi kerak. Sherikning progressini e’tirof etish, yordam berish va birgalikda maqsadga erishish faoliyatning ijtimoiy mazmunini boyitadi [3].

Harakat faoliyatining xilma-xilligi. Bir xil mashqlarni uzoq vaqt takrorlash o‘quvchilarda zerikish paydo qilishi mumkin. Harakat faoliyatining xilma-xilligi esa yangilik va qiziqish hissini saqlab turadi.Jismoniy tarbiya darsida sport o‘yinlari, estafeta, koordinatsion vazifalar, ritmik mashqlar, ochiq havodagi faoliyat, individual va juftlikdagi topshiriqlarni navbatlashtirish mumkin.Xilma-xillik maqsadsiz o‘zgarish degani emas. Har bir mashg‘ulot turi ma’lum pedagogik vazifaga xizmat qilishi va o‘quvchining motor rivojlanishiga mos bo‘lishi kerak.Turli faoliyatlar orqali o‘quvchi o‘ziga ko‘proq mos bo‘lgan harakat turini topishi mumkin. Kimdir jamoaviy sportni, boshqasi ritmik mashqni, yana biri yurish yoki

individual kuch mashqlarini yoqtirishi mumkin. Bu turli qiziqishlarni hurmat qilish ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlaydi.Barqaror qiziqishning eng tabiiy manbalaridan biri faoliyatdan zavq olishdir. O‘quvchi mashg‘ulotni yoqimli tajriba sifatida qabul qilsa, uni darsdan tashqarida ham davom ettirish ehtimoli ortadi.Zavq faqat o‘yin-kulgi bilan bog‘liq emas. O‘quvchi murakkab harakatni o‘zlashtirganda, o‘z progressini ko‘rganda yoki jamoadoshi bilan yaxshi hamkorlik qilganda ham qoniqish his qiladi.Pedagogik jihatdan muhim vazifa qiyinchilik va zavq o‘rtasida muvozanat yaratishdir.

Juda oson faoliyat zerikarli, juda qiyin faoliyat esa stressli bo‘lishi mumkin.O‘qituvchi o‘quvchilarning qaysi faoliyatga ko‘proq qiziqishini kuzatib, dars mazmunini shu ma’lumot asosida boyitishi mumkinAn’anaviy baholashda o‘quvchilar bir xil normativ bo‘yicha taqqoslanishi mumkin. Bunday yondashuv yuqori tayyorgarlikka ega o‘quvchilarni rag‘batlantirsa-da, tayyorgarligi past o‘quvchilarda qiziqishning pasayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud.Individual progressga asoslangan baholashda o‘quvchi bugungi natijasini o‘zining avvalgi ko‘rsatkichi bilan solishtiradi. Bu rivojlanishning shaxsiyligini ko‘rsatadi va “men ham yaxshilanayapman” degan hissini kuchaytiradi.Baholashda faqat yakuniy natija emas, muntazam ishtirok, texnik progress, hamkorlik, harakatga mas’uliyatli munosabat va o‘zini boshqarish ham hisobga olinishi mumkin.Individual progressni qadrlash o‘quvchining bahodan tashqari motivatsiyasini ham qo‘llab-quvvatlaydi, chunki u o‘z rivojlanishini ichki mezon orqali ko‘ra boshlaydi [4].

Tashqi mukofot va majburlashning chegaralari. Tashqi mukofotlar qisqa muddatda o‘quvchini faoliyatga jalb qilishi mumkin. Medal, ball, maqtov yoki sovrin ayrim vaziyatlarda motivatsion vosita bo‘lib xizmat qiladi. Biroq ular ichki qiziqishning o‘rnini to‘liq bosa olmaydi.Agar o‘quvchi har bir mashqni faqat mukofot uchun bajarsa, mukofot yo‘qolganda faoliyatga qiziqish ham kamayishi mumkin. Shu sababli tashqi rag‘bat faoliyatning mazmuni, progress va zavq bilan uyg‘unlashtirilishi kerak.Majburlash va qo‘rqitish uzoq muddatli qiziqishga salbiy ta’sir qilishi mumkin. “Bajarmasang bahong tushadi” kabi doimiy bosim o‘quvchida jismoniy faoliyatni salbiy majburiyat sifatida qabul qilishga olib kelishi ehtimoli mavjud.Pedagog talabni saqlagan holda uning maqsadini tushuntirishi, tanlov va progress imkoniyatini berishi kerak. Shunda tashqi talab asta-sekin ichki motivatsiya bilan qo‘llab-quvvatlanadi.Raqobat jismoniy tarbiya va sportning tabiiy tarkibiy qismi. U qiziqish, hayajon va maqsadga intilishni kuchaytirishi mumkin. Biroq faqat g‘alabaga asoslangan muhit ichki motivatsiya uchun xavf tug‘dirishi mumkin.Doimiy ravishda kuchli o‘quvchilar yutib, boshqalar mag‘lub bo‘lsa, ayrim o‘quvchilar sportni o‘zlari uchun mos emas deb qabul qilishi mumkin. Shu sababli musobaqada shaxsiy progress, jamoaviy hamkorlik va halol o‘yin ham qadrlanishi kerak.

Raqobatni hamkorlik bilan muvozanatlashtirish foydali. Bir mashqda jamoalar o‘zaro bellashsa, boshqa mashqda butun sinf umumiy maqsadga erishish uchun birgalikda ishlashi mumkin.Sog‘lom raqobat o‘quvchining o‘z imkoniyatini sinashiga yordam beradi, biroq uning shaxsiy qadrini natija bilan tenglashtirmasligi kerak.Ichki motivatsiyaning eng muhim natijasi o‘quvchining maktabdan tashqari vaqtda ham jismoniy faol bo‘lishni xohlashidir. Darsda ijobiy tajriba olgan o‘quvchi yurish, yugurish, sport o‘yini yoki boshqa faoliyatni bo‘sh vaqtining tabiiy qismi sifatida tanlashi mumkin.Faol turmush odati uchun murakkab sport sharoiti shart emas. Piyoda yurish, ochiq havoda o‘yin, uyda qisqa mashqlar yoki mahalladagi sport faoliyati ham muntazam jismoniy faollikning bir ko‘rinishidir.Pedagog o‘quvchiga o‘ziga mos va real faoliyat turini topishga yordam berishi kerak. Barcha o‘quvchidan bir xil sport turini sevishini

kutish to‘g‘ri emas.Barqaror odat kichik, lekin muntazam harakatlardan boshlanadi. O‘quvchi faoliyatni o‘zi tanlagan, foydasini sezgan va undan zavq olgan bo‘lsa, uni davom ettirish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

O‘qituvchining motivatsion uslubi. O‘qituvchining muloqot uslubi ichki motivatsiyaga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Hurmatli, qo‘llab-quvvatlovchi va aniq qayta aloqa o‘quvchining faoliyatga ishonch bilan kirishishiga yordam beradi.O‘qituvchi faqat natijani emas, harakat va progressni ham tan olsa, o‘quvchi o‘z mehnatining qiymatini his qiladi. Bu ayniqsa jismoniy tayyorgarligi past o‘quvchilar uchun muhim.Avtonomiyani qo‘llab-quvvatlovchi uslubda pedagog qoidaning sababini tushuntiradi, ayrim tanlov imkoniyatlarini beradi va o‘quvchining fikrini tinglaydi. Shu bilan birga, xavfsizlik va dars maqsadi bo‘yicha aniq chegaralar saqlanadi.O‘qituvchining shaxsiy namunasi ham ahamiyatli. Jismoniy faollikka ijobiy va real munosabat ko‘rsatgan pedagog o‘quvchilarga harakatni hayot tarzining tabiiy qismi sifatida ko‘rsatadi. Jismoniy faollikka qiziqishni faqat darsdagi faol qatnashish bilan baholash yetarli emas. O‘quvchining yangi mashqni sinashga tayyorligi, tanlovdan foydalanishi, darsdan tashqari faoliyatga qiziqishi va o‘z progressini kuzatishi ham muhim ko‘rsatkichlardir.Pedagog qisqa refleksiya savollaridan foydalanishi mumkin: “Qaysi mashq senga ko‘proq yoqdi?”, “Qaysi faoliyatni uyda yoki bo‘sh vaqtingda davom ettirishni xohlaysan?”, “Bugun nimani oldingidan yaxshiroq bajarding?”.Bir necha hafta davomida o‘quvchilarning qaysi faoliyatlarda ko‘proq tashabbus ko‘rsatishi kuzatilsa, dars mazmunini yanada individual va motivatsion tashkil etish mumkin.Monitoringning maqsadi o‘quvchilarni “motivatsiyali” va “motivatsiyasiz” deb ajratish emas, ularning qiziqishini kuchaytiradigan sharoitlarni aniqlashdir.

Maktab va oila hamkorligining motivatsiyaga ta’siri. O‘quvchining jismoniy faollikka munosabati maktab bilan cheklanmaydi. Oiladagi kundalik odatlar, ota-onaning harakatga munosabati va bo‘sh vaqtni qanday tashkil etishi bolada jismoniy faollikning qadri haqida barqaror tasavvur shakllantiradi. Shu sababli maktabda qo‘llab-quvvatlanayotgan ichki motivatsiya oilaviy muhit bilan uyg‘unlashsa, uning davomiyligi ortadi.Ota-onaning doimiy nazorati yoki faqat natijaga asoslangan bosimi ba’zan o‘quvchining ichki qiziqishini susaytirishi mumkin. Masalan, “faqat yuqori natija ko‘rsatsang yaxshi” degan yondashuv faoliyatdan zavq olishni ikkinchi o‘ringa suradi. Aksincha, muntazam qatnashish, sa’y-harakat va shaxsiy progressni qadrlash bola uchun sog‘lom motivatsion signal beradi.Oilaviy faoliyat ham ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlaydi. Birgalikda piyoda yurish, velosiped haydash, bog‘da faol dam olish yoki oddiy harakatli o‘yinlar jismoniy faollikni majburiyat emas, ijtimoiy va yoqimli tajriba sifatida ko‘rsatadi.O‘qituvchi ota-onaga faqat “bolani ko‘proq sportga yuboring” degan tavsiya bermasdan, o‘quvchining qiziqishini tinglash, unga mos faoliyat topish va natijadan ko‘ra muntazamlikni qadrlash muhimligini tushuntirishi mumkin.Maktab va oilaning umumiy maqsadi o‘quvchini tashqi nazorat ostida faol tutish emas, u o‘z ehtiyoji va qiziqishidan kelib chiqib jismoniy faollikni tanlaydigan darajaga yetkazishdir [5].

Raqamli texnologiyalar o‘quvchilarning jismoniy faollikka qiziqishini qo‘llab-quvvatlash uchun yordamchi vosita bo‘lishi mumkin. Qadam hisoblagich, oddiy faoliyat kundaligi, mashq videosi yoki shaxsiy progressni ko‘rsatadigan ilova o‘quvchiga o‘z faoliyatini kuzatish va natijasini ko‘rish imkonini beradi.Biroq raqamli vosita ichki motivatsiyani tashqi ball, reyting va doimiy mukofotga almashtirib yubormasligi kerak. Agar o‘quvchi faqat “ko‘proq ochko yig‘ish” uchun harakat qilsa, faoliyatning o‘zidan olinadigan qoniqish ikkinchi darajaga tushishi mumkin.Pedagog raqamli monitoringni o‘zini anglash vositasi sifatida

qo‘llashi maqsadga muvofiq. Masalan, o‘quvchi qaysi kunlarda ko‘proq faol bo‘lganini, qaysi faoliyat unga yoqqanini va qanday sharoitda o‘zini tetik his qilganini kuzatishi mumkin. Bunday yondashuv nazoratdan ko‘ra refleksiyani kuchaytiradi.Raqamli vositalardan foydalanishda shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligi, qurilmaga teng kirish imkoniyati va ekran vaqtining ortib ketmasligi ham hisobga olinishi lozim. Texnologiya harakatni qo‘llab-quvvatlashi, uning o‘rnini egallamasligi kerak.Eng maqbul yondashuvda raqamli vosita o‘quvchiga o‘z progressini ko‘rish, maqsadini rejalashtirish va faoliyatni eslab turish uchun xizmat qiladi, asosiy motivatsiya esa harakatdan olinadigan zavq, kompetentlik va ijtimoiy tajribadan kelib chiqadi.

Xulosa. Ichki motivatsiya o‘quvchilarning jismoniy faollikka barqaror qiziqishini shakllantirishning muhim pedagogik asosidir. O‘quvchi faoliyatni faqat baho yoki majburiyat uchun emas, undan zavq olish, o‘zini rivojlantirish va guruhda faol ishtirok etish uchun bajarsa, jismoniy faollik kundalik hayotning barqaror qismiga aylanishi mumkin.Ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlashda avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy tegishlilik alohida ahamiyatga ega. Tanlov imkoniyati, individual progressni ko‘rish, muvaffaqiyat tajribasi va jamoaviy qo‘llab-quvvatlash o‘quvchining faoliyatga ijobiy munosabatini kuchaytiradi.Harakat faoliyatining xilma-xilligi, sog‘lom raqobat, adolatli baholash va o‘qituvchining hurmatli qayta aloqasi barqaror qiziqish uchun qulay pedagogik muhit yaratadi. Aksincha, haddan tashqari majburlash, doimiy taqqoslash va faqat tashqi mukofotga tayanish ichki motivatsiyani susaytirishi mumkin.Shu sababli jismoniy tarbiya darsining vazifasi o‘quvchini vaqtincha faol qilish emas, unda harakatni qadrlash, o‘z imkoniyatini rivojlantirish va maktabdan tashqari hayotda ham jismoniy faol bo‘lish istagini shakllantirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press, 1985.

2. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology. 2008;49(3):182-185.

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

4. Standage M., Duda J.L., Ntoumanis N. A model of contextual motivation in physical education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. Journal of Educational Psychology. 2003;95(1):97-110.

5. Ntoumanis N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. British Journal of Educational Psychology. 2001;71(2):225-242.

GANDBOLCHILARNING TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O‘RNI

O‘zDJTSU Nukus filiali dotsenti
Urazbaev Nurbek Jalgasbay uli
O‘zDJTSU Nukus filiali studenti
Maxambetalieva Gulbanu Kuanish qizi

Tayanch so‘zlar: *gandbol, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *гандбол, спортивная подготовка, физические качества, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, физическая подготовленность, техническая подготовка, тактическая подготовка.*

Keywords: *handball, sports training, physical qualities, speed, strength, endurance, agility, flexibility, coordination, physical fitness, technical training, tactical training.*

Kirish. Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning jismoniy imkoniyatlarini oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash sport pedagogikasining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, gandbol kabi yuqori harakatchanlik va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan sport turida jismoniy tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi.Gandbol o‘yinida sportchi doimiy ravishda harakatda bo‘ladi. O‘yin davomida hujum va himoya harakatlari tez-tez almashinadi. Sportchi qisqa vaqt ichida tez yugurishi, to‘xtashi, yo‘nalishini o‘zgartirishi, sakrashi, to‘pni egallashi yoki uzatishi, raqib qarshiligiga bardosh berishi va zarba berishi kerak. Bunday murakkab harakatlarni samarali bajarish uchun gandbolchida asosiy jismoniy sifatlar yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi zarur.Jismoniy tayyorgarlik gandbolchining umumiy sport tayyorgarligining asosini tashkil qiladi. Jismoniy sifatlar qanchalik yaxshi rivojlangan bo‘lsa, sportchi texnik harakatlarni shunchalik aniq va samarali bajaradi. Masalan, oyoq mushaklarining kuchi va portlovchi kuchi yuqori bo‘lgan gandbolchi yuqoriroq sakrashi va darvozaga kuchli zarba berishi mumkin. Tezkorligi yaxshi rivojlangan sportchi esa raqib himoyasidan tez chiqib ketishi yoki himoyada raqib hujumini o‘z vaqtida to‘xtatishi mumkin.Shu nuqtai nazardan, gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi sport mashg‘ulotlarining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlik — sportchining harakat faoliyatini samarali bajarishga imkon beruvchi jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish jarayonidir. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi. Unda yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch mashqlari, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa gandbol o‘yiniga xos bo‘lgan harakatlarni samarali bajarishga yo‘naltiriladi. Bunda qisqa masofaga tez yugurish, tezlanish, to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘p bilan bajariladigan harakatlar va raqib qarshiligida bajariladigan mashqlar muhim ahamiyatga ega.Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Umumiy tayyorgarlik sportchining jismoniy imkoniyatlarini shakllantirsa, maxsus tayyorgarlik ushbu imkoniyatlarni gandbol faoliyatida qo‘llashga yordam beradi.

Tezkorlikning gandbolchilar tayyorgarligidagi o‘rni. Gandbolda tezkorlik eng muhim jismoniy sifatlardan biridir. O‘yin davomida vaziyatlar juda tez o‘zgaradi. Sportchi raqibning harakatiga javob berishi, bo‘sh hududga chiqishi, to‘pga tez yetib borishi va himoyadan hujumga tez o‘tishi kerak.Tezkorlikni rivojlantirish uchun 10–30 metrga qisqa masofaga yugurish, turli start holatlaridan yugurish, signal asosida yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish kabi mashqlardan foydalanish mumkin. Tezkorlik nafaqat yugurish tezligini, balki harakatga tez javob berish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda ko‘rish yoki eshitish signallariga javoban bajariladigan mashqlardan foydalanish gandbolchilarning reaksiya tezligini oshirishga yordam beradi.

Kuch sifatining ahamiyati. Kuch gandbolchi uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlardan biridir. Kuchning rivojlanganligi to‘pni uzoq va kuchli uloqtirish, raqib bilan kurashishda barqaror holatni saqlash, sakrash va tezlanish kabi harakatlarning samaradorligini oshiradi. Gandbolchilarda ayniqsa oyoq, yelka kamari, qo‘l, gavda va qorin mushaklarining kuchi muhim hisoblanadi. Kuchni rivojlantirishda o‘z tana vaznidan foydalanib bajariladigan mashqlar, qarshilik bilan mashqlar, sakrashlar, turli tortilish va itarilish mashqlaridan foydalanish mumkin.Biroq kuch mashqlarini tanlashda sportchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot bosqichini hisobga olish zarur. Haddan tashqari og‘ir yuklamalar sportchining charchashiga yoki jarohatlanishiga olib kelishi mumkin.

Chidamlilikning o‘rni . Gandbol uchrashuvi davomida sportchi yuqori darajadagi harakat faolligini uzoq vaqt davomida saqlab turishi kerak. Shu sababli chidamlilik gandbolchi uchun muhim jismoniy sifat hisoblanadi.Chidamlilik yetarli darajada rivojlangan sportchi o‘yin oxirigacha o‘zining texnik va taktik harakatlarini samarali bajara oladi. Chidamlilik past bo‘lgan sportchida esa o‘yin davomida charchoq tez yuzaga keladi, natijada yugurish tezligi, zarba aniqligi va qaror qabul qilish sifati pasayadi.

Gandbolchilarning chidamliligini rivojlantirish uchun uzluksiz yugurish, intervalli yugurish, estafetalar, kichik maydondagi o‘yinlar va yuqori intensivlikdagi maxsus mashqlardan foydalanish mumkin.

Chaqqonlik va koordinatsiyaning ahamiyati. Gandbolchining chaqqonligi uning o‘yin jarayonida o‘zgaruvchan vaziyatlarga tez moslashishini ta’minlaydi. Sportchi raqibni aldab o‘tishi, yo‘nalishini keskin o‘zgartirishi, to‘pni qabul qilishi yoki uzatishi va bir harakatdan ikkinchi harakatga tez o‘tishi kerak.Chaqqonlikni rivojlantirish uchun konuslar orasidan yugurish, «zigzag» yugurish, to‘satdan beriladigan signal asosida yo‘nalishni o‘zgartirish, juftlikda va guruhda bajariladigan harakatli mashqlardan foydalanish mumkin. Koordinatsiya ham gandbolchi faoliyatida katta ahamiyatga ega. Qo‘l va oyoq harakatlarining uyg‘unligi to‘pni qabul qilish, uzatish va uloqtirish aniqligini oshiradi. Shuning uchun mashg‘ulotlarda murakkab koordinatsion mashqlarni muntazam qo‘llash maqsadga muvofiq.

Egiluvchanlikning ahamiyati. Egiluvchanlik bo‘g‘imlarda harakat amplitudasining yetarli darajada bo‘lishini ta’minlaydi. Gandbolchilarda egiluvchanlik sakrash, uloqtirish va turli himoya harakatlarini bajarishda muhim rol o‘ynaydi. Egiluvchanlik mashqlari mashg‘ulotning tayyorlov va yakuniy qismlarida qo‘llanilishi mumkin. Mushaklarni cho‘zish, bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshirishga qaratilgan mashqlar sportchining harakat erkinligini yaxshilaydi. Yetarli darajadagi egiluvchanlik harakatlarning samaradorligini oshirish bilan birga ayrim jarohatlarning oldini olishga ham yordam beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning texnik va taktik tayyorgarlikka ta’siri. Gandbolchining jismoniy va texnik tayyorgarligi o‘zaro chambarchas bog‘liq. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi texnik harakatlarni yanada sifatli bajarish uchun zarur sharoit yaratadi. Masalan, kuchi yetarli bo‘lgan sportchi to‘pni uzoq masofaga va yuqori tezlikda uloqtira oladi. Tezkorligi rivojlangan gandbolchi qarshi hujumlarda samarali ishtirok etadi. Chaqqonligi yuqori bo‘lgan sportchi raqib himoyasini osonroq yorib o‘tadi. Chidamlilik esa butun uchrashuv davomida texnik harakatlarning sifatini saqlash imkonini beradi.Jismoniy tayyorgarlik taktik faoliyatga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Gandbolchining yuqori tezlikda harakatlanishi jamoaning tezkor hujumlarini tashkil etish imkoniyatini kengaytiradi. Kuch va chidamlilikning yetarli darajada rivojlanganligi himoya harakatlarida faol qatnashish imkonini beradi.

Mashg‘ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish muhimdir. Har bir mashg‘ulot sportchining tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi va bosqichma-bosqich murakkablashtirib borilishi kerak.

Mashg‘ulotlarda quyidagi usullardan foydalanish samarali hisoblanadi:

1. **Takroriy usul** — mashqlarni ma’lum vaqt oralig‘ida bir necha marta takrorlash.
2. **Intervalli usul** — yuqori va past intensivlikdagi mashqlarni navbatma-navbat bajarish.
3. **Aylanma mashg‘ulot usuli** — bir nechta mashq stansiyalarini ketma-ket bajarish.
4. **O‘yin usuli** — jismoniy sifatlarni gandbolga xos o‘yin vaziyatlari orqali rivojlantirish.
5. **Musobaqa usuli** — sportchilarda yuqori harakat faolligi va raqobat muhitini shakllantirish.

Mashg‘ulot yuklamalarini belgilashda sportchining yoshi, jismoniy holati, tayyorgarlik darajasi va musobaqa taqvimi hisobga olinishi kerak.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, gandbolchilarning sport mahoratini rivojlantirishda jismoniy sifatlar muhim va asosiy omillardan biri hisoblanadi. Tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiyaning yuqori darajada rivojlanganligi gandbolchining texnik va taktik harakatlarini samarali bajarishiga imkon beradi.Gandbol mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni alohida-alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish maqsadga muvofiq. Chunki musobaqa jarayonida sportchi bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlarni namoyon qiladi. Masalan, qarshi hujumda gandbolchi tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va chaqqonlikni birgalikda qo‘llaydi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida mashqlarni sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish katta ahamiyatga ega. Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish jarayonlariga e’tibor berish va muntazam nazorat olib borish sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi. Demak, gandbolchilarni tayyorlash tizimida jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bilan birgalikda olib borilgandagina yuqori sport natijalariga erishish mumkin. Jismoniy tayyorgarlikning to‘g‘ri tashkil etilishi gandbolchining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, o‘yin samaradorligini oshiradi va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. **Sportchilarni tayyorlash tizimida zamonaviy sport.** – Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2004.
2. Kerimov F.A. **Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.** – Toshkent: Zar qalam, 2004.
3. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent, 2014.
4. Abdumalikov R., Yunusov T. **Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi.** – Toshkent.
5. Gandbol bo‘yicha sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish metodikasi bo‘yicha o‘quv-uslubiy materiallar.

BASKETBOLDA ZONALÍQ QORĠANÍW HÁM JEKE QORĠANÍW TAKTIKALALARÍNÍŃ SALÍSTÍRMALÍ NÁTIYJELILIGI

Paluaniyazova Naubaxar Abdreymovna[1], Jumabaeva Uldawlet Marat qızı[2]
[1]Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı Sport oyınları teosriyası hám metodikası kafedrasi assistent oqıtıwshısı,
[2]Basketbol baġdarı 2-kurs studenti
elektron pochta: paluaniyazovanaubaxargmail.com

Tayanısh sózler: *basketbol, zonalıq qorġanıw, jeke qorġanıw, taktika, salıstırmalı nátiyjelilik, oyın strukturası, taktik tayarlıq.*

Kirisiw. Zamanagóy basketbolda jeńiske erisiw ulıwma húјim potencialı menen birge, qorġanıw sistemalarınıń qanday dárejede tuwrı hám bir pútin shólkemlestirilgenine tikkeley baylanıslı. Qorġanıw taktikası oyın tempin basqarıw, qarama-qarsı komandanıń tiykarġı jeńis keltiriwshi oyınshıların qısıp qoyıw hám olardı qáteliklerge májbúrlewdiń baslı quralı esaplanadı.

Basketbol teoriyası hám metodikasında qorġanıw tiykarınan eki úlken baġdarġa bólinedi: jeke (adamġa-adam) qorġanıw hám zonalıq qorġanıw. Jeke qorġanıw hár bir oyınshıdan joqarı fizikalıq tayarlıq, individual juwapkershilik hám shıdamlılıqtı talap etse, zonalıq qorġanıw komandalıq ózara baylanıs, poziciyalıq intizam hám maydandaġı qáwipli zonalardı jabıwġa qaratılġan [2:115].

Búgingi kúnde qaysı qorġanıw taktikası kóbirek nátiyjelilik beriwi haqqındaġı másele sport pedagogikası hám basketbol analitikasında áhmiyetli temalardan biri bolıp qalmaqta. Sebebi, hár bir taktikanıń óziniń kútilgen nátiyjesi menen birge belgili bir hálsiz tárepleri de bar. Mısalı, zonalıq qorġanıw uzaq distanciyadan top atıwı kúshli bolġan komandalarġa qarsı geyde nátiyjesiz bolıwı múmkin bolsa, jeke qorġanıw oyınshılardıń fizikalıq sharshawına hám jeke follar (foul) sanınıń tez kóbeyiwine alıp keledi.

Izertlewdiń maqseti basketbolda zonalıq hám jeke qorġanıw taktikalalarınıń kórsetkishlerin salıstırmalı analiz etiw arqalı olardıń nátiyjelilik parametrlerin anıqlaw hám oyın jaġdaylarına múnásip taktik usınıslar háreketin sheshiw.

Izertlewdiń áhmiyetliligi — alınġan nátiyjeler hám analizler trenerlerge hám sportshılarġa oyın waqtında nátiyjlei qorġanıw taktikaların tańlawġa, taktik shınıġıwlardı tuwrı rejelestiriwge hám oyınshılardıń tayarlıġın nátiyjeli shólkemlestiriwge járdem beredi.

Basketbolda qorġanıw — bul tek ġana qarama-qarsı komandanıń top atıwına qarsılıq kórsetiw emes, al oyın pátin basqarıw, psixologiyalıq ústinlikke erisiw hám nátiyjeli qarsı húјimlardı shólkemlestiriw tiykarı esaplanadı. Taktikalıq tayarlıqtıń joqarı dárejesin tańlawda zonalıq hám jeke qorġanıw sistemalarınıń ózine tásir etiwshi parametrlerin tereń analiz etiw talap etiledi.

1. Jeke qorġanıw (Personal / Man-to-Man Defense) taktikası hám analizi. Jeke qorġanıw — hár bir qorġanıwshı oyınshı qarama-qarsı komandanıń anıq bir oyınshısına jeke juwapker etip biriktiriletuġın klassik hám keń tarqalġan sistema esaplanadı [2:118]. Bul sistemada tiykarġı maqset — anıq biriktirilgen hámlesine erkin háreket etiwge, ańsat top uzatıwġa yamasa qolaylı poziciyadan top atıwġa jol bermewdir.

Bul qorġanıw túrini tiykarġı afzallıqları támengdilerden ibarat: a) Individual juwapkershiliktiń joqarılıġı: Hár bir oyınshı óz hámlesine juwap bergenlikten, alańda «bos qalġan» oyınshılardıń payda bolıw qáwipi azayadı [2:120].

b) Perimetrdegi qorǵanıw kúshi**:** 3 utıslı (ochko) atıwlarǵa qarsı berik tosıq qoyıwǵa imkaniyat beredi. Hár bir atıwshı dárhal qorǵanıwshı tásirinde boladı.

c) Jabıw (Switching) hám agressivlik: Shınıqqan komandalarda oyınshılar tosqınlıqlardan keyin ańsat orın almasıp, húJimdı tez toqtatıw qábiletine iye boladı.

Sonday-aq kemshilikleri hám qáwip-qaterleri tómendegiler esaplanadı:

a) Fizikalıq júklemeniń joqarı ekenligi. Oyınshılardan úzliksiz joqarı tezlik hám fizikalıq shıdamlılıq talap etiledi, bul bolsa oyınshılardıń tez sharshawına alıp keledi.

b) Jeke follar (qaǵıydanı buzıw) qáwipi yaǵınıy jeke qorshawda fizikalıq kontakt kóbeyedi, nátiyjede tiykarǵı oyınshılardıń fol toplanıp, oyınnan shıǵıp ketiw qáwipi artadı.

c) Individual kórsetkishlerge gárezlilik, bunda eger qarama-qarsı komandada jeke tayarlıǵı júdá joqarı drible-atıwshı bolsa, jeke qorǵanıwdı ańsat buzıp ótiwi múmkin [5:102].

2. Zonalıq qorǵanıw (Zone Defense) taktikası hám analizi. Zonalıq qorǵanıw — oyınshılar anıq bir adamǵa emes, al basketbol maydanınıń belgili bir zonasına (maydanshasına) juwapker etip jaylastırılatuǵın komandalıq sistema. Eń keń tarqalǵan sxemaları: 2-3, 3-2, 1-3-1 hám 2-1-2 zonalıq qorǵanıw tiykarları esaplanadı.

Bul qorǵanıw túriniń tiykarǵı abzallıqları tómendegishe:

a) Úsh sekundlıq zonanı (paint) berik qorǵaw. Mısalı, 2-3 zonalıq qorǵanıw qalqan astın joqarı dárejede qorǵawǵa imkan beredi [5:105].

b) Fizikalıq kúsh hám follardı tejew. Jeke qorǵanıwǵa qaraǵanda oyınshılar azıraq aralıqtı basıp ótedi hám jeke follar sanı sezilerli dárejede azayadı.

c) HúJimdegi komandanıń oyın tempin buzıw: HúJimshı komandanı standart emes taktikalarǵa májbúrleydi hám olardıń pas beriw apparatın qıyınlastıradı [2:125].

Bul qorǵanıwdıń kemshilikleri hám qáwip-qaterlerine tómendegilerdi aytıw múmkin:

a) Uzaq distanciyadan atıwlarǵa qolaysızlıq: Zonalıq qorǵanıw perimetrde (3 ochkolı sızıǵında) bos orınlar qaldırıwǵa beyim. Tısqarıdan anıq atatuǵın (snipers) oyınshıları bar komandalarǵa qarsı zonalıq qorǵanıw tez buzıladı.

b) Chit astınan top uslaw qıyınshılıǵı: Jeke biriktirilgen adam bolmaǵanlıqtan, top chitke tiyip qaytqanda oyınshılardıń «box-out» (tosıw) háreketleri aqsaydı.

c) Zonalar aralıǵındaǵı «tesikler». 1-3-1 yamasa 2-3 sxemalarında zonalar tutasqan shegaralarda bos orınlar payda bolıwı múmkin [5:110].

Tómendegi kórsetkishler eki taktikanıń nátiyjeliligin salıstırıwǵa imkan beredi.

1-keste Zonalıq hám jeke qorǵanıw kórsetkishleriniń salıstırmalı parametri

Salıstırıw parametri	Jeke (Man-to-Man) qorǵanıw	Zonalıq (Zone) qorǵanıw
Fizikalıq júkleme dárejesi	Júdá joqarı (pútkil maydan boylap háreket)	Ortasha / Bólinip tejelgen
3 ochkolı atıwlarǵa qarsı nátiyjelilik	Joqarı (hár bir atıwshı qorshawda)	Tómenirek (bos orınlar payda boladı)
Chit astı (Paint) qorǵanıwı	Individual boy-faktorǵa baylanıslı	Júdá joqarı (tıǵız jaylasıw) [5:112]
Follar kóbeyiw qáwipi	Joqarı	Az / Tómen
Komandalıq ózara túsinisiw talabı	Indivual hám taktikalıq tayarlıq	Strict intizam hám poziciyalıq sezim [2:128]

Nátiyjelilikti arttırıw boyınsha ámeliy-taktikalıq usınıslar:

1. Háreketsiz (Combined / Hybrid) qorǵanıwdan paydalanıw. Zamanagóy basketbolda tek ǵana bir túrdegi qorǵanıwdan paydalanıw qátelik esaplanadı. Traps (qapqan) hám combined (mısalı, Box-and-One yamasa Triangle-and-Two) sistemaların qollanıw áhmiyetli.

2. Oyın dawamında taktikanı ózgertiw. Match dawamında zonalıq hám jeke qorǵanıwdı almasıp turıw qarama-qarsı komandanıń húјim ritmin buzıwda eń nátiyjeli usıl esaplanadı.

3. Qarama-qarsı komanda quramın analiz etiw: Eger húјim qılıwshı komandada sırtqı atıwshılar az bolsa — zonalıq qorǵanıw (2-3), eger atıwshılar kúshli bolsa — dárhal jeke yamasa 3-2 zonalıq qorǵanıw qollanılıwı tiyis.

Juwmaq. Bul ilimiy izertlew jumısında basketbolda zonalıq hám jeke qorǵanıw taktikalalarınıń salıstırmalı nátiyjeliligi, olardıń qollanılatuǵın sharayatları hám kórsetkishleri kompleksli halda analiz etildi. Izertlew nátiyjelerine tiykarlanıp tómendegi juwmaqlarǵa kelindi:

Birinshiden, jeke qorǵanıw taktikası hár bir oyınshıdan joqarı fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqtı talap etip, perimetrdegi (3 ochkolı sızıǵı) atıwlarǵa qarsı bekkem hám nátiyjeli tosıq jaratadı. Degen menen, bul sistema oyınshılardıń tez sharshawına hám jeke follar sanınıń artıp ketiwine sebep boladı.

Ekinshiden, zonalıq qorǵanıw taktikası chit astı aymaǵın tıǵız qorǵawǵa, follardı hám fizikalıq kúshti tejewge múmkinshilik beredi. Biraq bul sistema sırtqı perimetrde bos orınlar qaldırıwǵa beyim bolǵanlıqtan, uzaq distanciyadan top atıwı kúshli bolǵan komandalarǵa qarsı geyde qolaysızlıq tuwdıradı.

Úsinshiden, zamanagóy basketbolda hár eki taktika da óz aldına áhmiyetke iye bolıp, eń joqarı nátiyjelilikke olardı oyın dawamında múnásip almasıp qollanıw (kombinasiyalanǵan / gibrid qorǵanıw) arqalı erisiw múmkinligi anıqlandı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Qasımov A.Sh., Nurmanov M.B. Basketbolda taktikalıq tayarlıq hám oyın sistemaları. Nókis: Bilim, 2021. – 184 b.

2. Usmonov S.T. Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi (Basketbol). Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019. – 210 b.

3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 упражнений от тренера чемпионов. Москва: Эксмо, 2018. – 256 с.

4. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 320 с.

5. Rahmatov A.A., Xalilov D.R. Basketbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish usullari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 150 b.

FUTBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH XUSUIYATLARI

Mustaqil izlanuvchi Z.K.Tulepov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahar

Kalit so‘zlar. *Futbol, texnik elementlar tasnifi, himoya harakatlari, to‘pga egalik qilish, hujum, qarshi hujum, aldamchi harakatlar, to‘pga oyoq bilan zarba berish, fazo va konda to‘pni boshqarish.*

Keywords. *Football, classification of technical elements, defensive movements, possession of the ball, attack, counter-attack, deceptive movements, kicking the ball, ball control in space and on the field.*

Ключевые слова. *Футбол, классификация технических элементов, оборонительные действия, владение мячом, атака, контратака, обманные действия, удар по мячу ногой, управление мячом в пространстве и на поле.*

Dolzarbligi. Hozirgi kunda futbol sport turi jismoniy tarbiya va sport tizimida alohida o‘rin egallab, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Futbol mashg‘ulotlari organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, chaqqonlik hamda umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Shuningdek, futbol o‘yinlari jarayonida texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchilarda irodaviy sifatlar, intizom, mas’uliyat va jamoada ishlash ko‘nikmalari shakllanadi. Mamlakatimizda futbol sport turini rivojlantirish, uni ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar orqali takomillashtirish hamda yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, futbol mashg‘ulotlarini to‘g‘ri rejalashtirish, yuklamalarni ilmiy asosda belgilash va mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik hamda sport-fiziologik yondashuvlardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi Futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

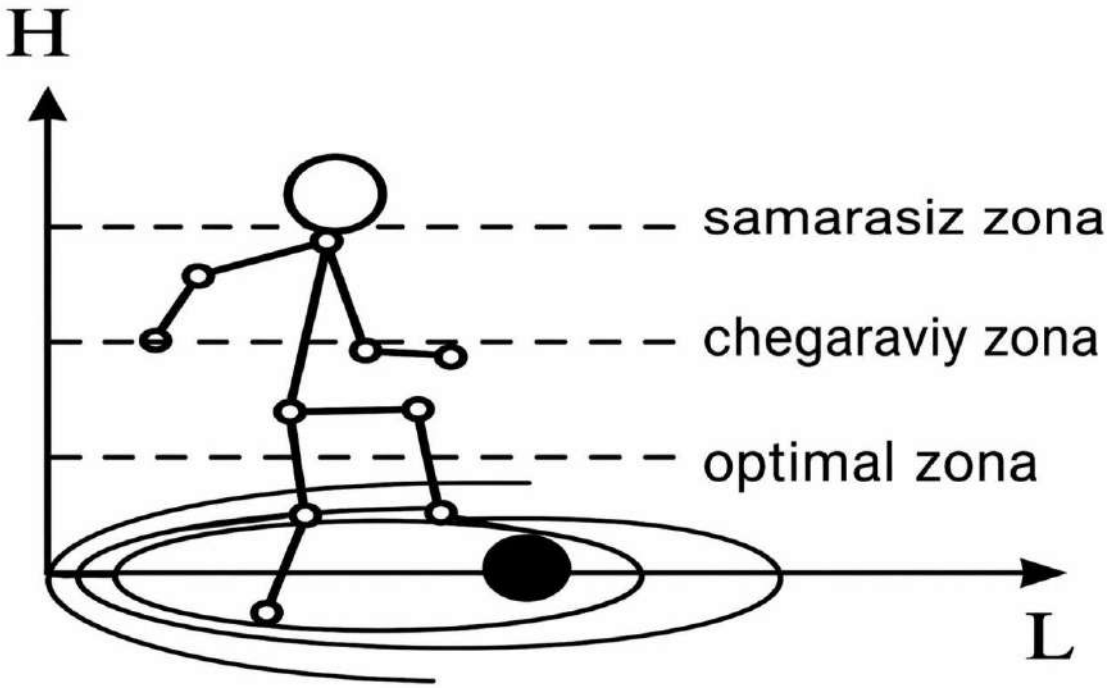
Tadqiqotning vazifalari: Futbol sport mashg‘uloptlarini kuzatish va tahlil qilish;

Futbolchilarni tayyorlashda zamonaviy usullardan foydalanish.

Tadqqot muhokamasi va natijasi. Yosh futbolchilarni darvozaga zarba berish va shu bilan birga futbolchilar yugurishi uchun mos keluvchi vaqtni tanlagan. Yuk bilan va yuksiz bajariladigan urinishlarning aksariyatida futbolchilar maydonchani belgilangan miqdordan pastroq qo‘yib yuborishlari, ya’ni harakatni kattaroq amplituda bo‘yicha bajarishlari aniqlandi. Ushbu akt harakatlarning barcha variantlarida qayd etilgan. Bu esa to‘pni qabul qilishning harakat ko‘nikmasida mustahkamlangan harakat dasturi laboratoriya tajribasining aniq vaziyatida sinaluvchilar oldiga qo‘yilgan harakat vazifasidan ustun kelishi bilan bog‘liq bo‘ladi. Shu bilan birga, turli xil modellashtirilgan vaziyatlarda yuk bilan topshiriqlarni bajarishda qayd etilgan xatolarning eng kichik qiymati sezilarli o‘zgaruvchanlikka ega bo‘lib, oyoq 90° burchak ostida bukilgan va yukning og‘irligi 1500 gramm bo‘lgan variantdan tashqari ishonchli farq qilmaydi.

Elastiklik kuchlari ta’siridagi (rezina yordamida imitatsiya qilingan) ma’lumotlar ham shunga o‘xshash olindi. Oyoq panjasi bilan sirpanchiq (to‘p) ustidagi yukni qabul qilishda oyoqning pastga tushishiga qarshilik ko‘rsatuvchi P - 15 dan 17 I gacha bo‘lgan elastik kuchlardan foydalanilganda eng kichik xatoga (5,3+1,6 sm) erishiladi. Topshiriqni bajarishda xuddi shu kattalikdagi elastiklik kuchi pastga yo‘nalgan va og‘irlik kuchi vektori bilan ustma-ust tushganda, xatolik darajasi og‘irlik kuchi kattaligi bo‘yicha farqni qo‘llashning boshqa variantlariga qaraganda sezilarli darajada yuqori bo‘ladi.

Yuqoridagilarni inobatga olib futbolchi tomonidan to‘pni qabul qilish va to‘xtatish natijadorligi bo‘yicha fazoviy zonalariga ajratib o‘rgatishga etibor qaratildi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Futbolchi tomonidan to‘pni qabul qilish va to‘xtatish natijadorligi bo‘yicha fazo zonalari

Futbol sport turida texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishda to‘pni qabul qilish va to‘xtatishda texnik harakatlarni bajarish sifatini baholash uchun to‘pning sakrash kattaligi ko‘rsatkichidan foydalanildi. O‘yinlarning videoyozuvlari tahlili va futbolchilarni testlash ma’lumotlari chegaralarni ishlab chiqish va o‘yinchi harakatlari fazosida to‘pning o‘yinchidan sakrash balandligi va uzunligi bo‘yicha uchta zonani ajratish imkonini berdi. Sakrashning optimal zonasi balandlik bo‘yicha O 50-60 sm gacha tizzadan yuqori bo‘lmagan va uzunligi bo‘yicha O dan 60-70 sm gacha qadam uzunligi aniqlanadi. Chegaraviy zonasi sakrash balandligi - 60 dan 150 sm gacha va uzunligi bo‘yicha - 60 dan 100-110 sm gacha keng qadam uzunligini tashkil qiladi. Samarasiz zona sakrash balandligi 150 sm va undan yuqori va uzunligi bo‘yicha 110 va undan yuqori bo‘lgan ko‘rsatkichlar aniqlandi.

Xulosa qilib aytganda futbol sport turida to‘pni boshqarish uni faza va zonalarda balandlik darajasiga qarab tepsih metodikasi ularni tizimli tayyorlashga xizmat qilishi tahlillarimiz davomida aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. http://Lex.uz.

2. 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 Farmoni. http://Lex.uz.

3. O‘zbekiston Respublikasi PrezidentIning 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantrishning qo‘shimcha chora tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori http://Lex.uz.

4. 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.

5. Артиков А.А., Шожалилов Ш.Ш., Шлапаков В.А. Исследование двигателной активности футболистов разной квалификасии./Сб. научных трудов посвящённый 40-летию кафедры футбола и ручного мяча. Ташкент. 2007.-С.107–108.

6. Давлетмурадов С.Р. Развитие и совершенствование спесиалной выносливости футболистов в подготовителном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012.-247.С.

7. Исмагилов Д.К, Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совершенствованию студентов на основе системы CrossFit // Молодой ученый. – 2016. – №21. – С. 970–972.

ТРЕНИРОВКА И (ПОДГОТОВКА) ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Аллаяров Исламбек Касымжанович

Доцент кафедры теории и методики спортивных игр Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Худайбергенова Нигора Назарбаевна

Студент 2-го курса по направлению волейбол Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Ключевые слова- *Волейбол, тренировка, спорт, соревнование, техника, игра, квалификация, комбинация, подготовка, скорость.*

Kalit so‘zlar– *Voleybol, mashg‘ulot, sport, musobaqa, texnika, o‘yin, malaka, kombinatsiya, tayyorgarlik, tezlik.*

Keywords-*Volleyball, training, sport, competition, technique*

Введение: В результате регулярной спортивной тренировки формируется двигательная деятельность человека, возникают новые формы движения, совершенствуются жизненно необходимые двигательные навыки (бег, прыжки, ходьба и т. д.), умения, совершенствуются психические качества (мышление, сознание, воля, внимание, чувства и др.). Совершенствуются двигательные навыки, характерные для определенного вида спорта. Спортивная тренировка - это долгосрочный педагогический процесс, целью которого является обучение игровым навыкам, их совершенствование, освоение индивидуальных, групповых и командных, технических и тактических действий.

Волейбол как вид спорта способствует всестороннему физическому развитию человека. Известно, что современный волейбол своими особенностями, сущностью и содержанием предъявляет большие требования к организму человека. Регулярные тренировки по волейболу совершенствуют все физические, технические, тактические, психофункциональные качества. Технические и тактические навыки, выполняемые в волейболе в различных направлениях и скоростях в течение длительного времени (до 1,5-2 часов), формируют общую и специальную выносливость занимающихся. Индивидуальные, групповые и командные действия, выполняемые в игре, проявляют качества взаимной поддержки, взаимопомощи, солидарности.

Условно методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические. Эти методы должны соответствовать задачам тренировочного занятия в отдельности или совместно, решать эти задачи. Кроме того, эти методы должны соответствовать принципам тренировки, возрасту и подготовке (квалификации) занимающихся.

Процесс спортивной тренировки осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических закономерностей. Эти закономерности являются основным фактором упорядоченной, правильной и эффективной организации системы подготовки спортсменов. Принципы спортивной тренировки основываются на общепедагогико-дидактических принципах в процессе общего воспитания и обучения. Однако интенсивные, тяжелые и продолжительные упражнения, применяемые в ходе спортивной тренировки, требуют особого внимания к этим принципам. Потому что это направлено на правильное развитие организма занимающихся, бережное расширение их психофункциональных возможностей. В теории и практике спорта применяются следующие основные принципы: сознательность и активность, "по возможности" (предоставление нагрузки, соответствующей возможностям занимающегося) и индивидуализация, регулярность, наглядность и постепенное наращивание требований.

Спортивная тренировка проводится на основе следующих закономерностей: "ориентация на высокие результаты," "обеспечение единства общей и специальной подготовки," "непрерывность тренировочных занятий," "постепенное и максимальное увеличение нагрузки," "волнообразное применение (изменение) нагрузки," "организация тренировочного процесса на основе повторения."

Главная цель учебно-тренировочного процесса - подготовить спортсменов к соревнованиям на высоком уровне "спортивной формы" и создать возможность достижения высоких спортивных результатов на этих соревнованиях. Следовательно, стратегическая задача, поставленная в ходе регулярных, непрерывных тренировок, связана с направлением спортсмена на высокие результаты.

Подготовка высококвалифицированных волейболистов и волейбольной команды в процессе многолетней спортивной тренировки является длительным педагогическим процессом, которым руководит тренер. Под управлением понимается постоянное воздействие на какой-либо объект и изменение, полученное в результате этого воздействия для достижения определенной цели. Процесс спортивной подготовки рассматривается как сложная динамическая структура, субъектом управления которой является педагог-тренер, а объектами управления - спортсмены, команды или учебные группы.

Многолетняя спортивная тренировка представляет собой длительный педагогический процесс, характеризующийся проведением занятий по определенной программе в определенных возрастных группах. Этот процесс осуществляется в следующие этапы: оздоровительная группа - 7-8 лет; группа начальной подготовки - 9-10 и 11-12 лет; учебно-тренировочная группа - 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 лет; группа совершенствования - 17-18; 18-19; 19-20 лет; группа высокого спортивного мастерства - 17 лет и старше.

Прием детей в группы и их перевод из одной группы в другую осуществляется на основании результатов нормативных тестовых испытаний. Учебно-тренировочный процесс во всех группах должен быть направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование физических, психологических и морфофункциональных возможностей;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков (приседания, ходьба, бег, прыжки, перемещение, остановка, подтягивание и т. д.);
- развитие физических качеств;
- формирование специальных волейбольных качеств;
- обучение и совершенствование технических и тактических навыков;
- совершенствование игрового мастерства в учебных играх и соревнованиях.

Физические и технические упражнения в учебном процессе должны быть нормированы с учетом функциональных и физических возможностей детей разного возраста и пола по своему объему, интенсивности, сложности и количеству повторений. Правильное распределение физических и технико-тактических упражнений, применяемых в процессе обучения, определяет эффективность подготовки квалифицированных волейболистов.

В процессе начального обучения одним из важных условий является то, что большая часть упражнений должна быть направлена на формирование физической и функциональной подготовленности, а остальная часть - на освоение технико-тактических навыков. На данном этапе применение различных подвижных игр, в том числе специализированных подвижных игр в волейбол, способствует эффективной организации процесса подготовки.

На этапе совершенствования постепенно сокращается процент общих физических упражнений, а процент специальных физических упражнений и технико-тактических упражнений значительно увеличивается. Объем упражнений несколько уменьшается, а интенсивность и количество повторений увеличиваются.

На этапе совершенствования навыков интенсивность выполнения упражнений должна быть доведена до уровня соревнований. На этом этапе большое значение имеет применение большинства соревновательных упражнений в соответствии с различными игровыми ситуациями. Обучение выполнению каждого игрового навыка различными способами, например, сравнительно одинаковое выполнение удара правой и левой рукой, расширяет диапазон игровых навыков и обогащает двигательный резерв.

При подготовке юных волейболистов важно параллельно формировать их психологические качества. Известно, что для достижения успеха в игре в волейбол или в некоторых ситуациях игры, наряду с высоким развитием всех качеств, умений и способностей, требуется формирование таких качеств, как быстрое мышление, анализ, умение различать, правильная оценка, внимание, память, предвидение, воля, сообразительность и "хитрость."

Сущность сегодняшней игры в волейбол, в том числе выполнение технико-тактических действий, отличается тем, что в большинстве случаев она осуществляется "в воздухе," то есть без опоры. Наглядным примером может служить удар в прыжке, постановка препятствия, передача мяча, приём мяча с падения, забивание мяча. В последние годы резкое изменение правил игры привело к дальнейшему ускорению темпа игры. Специалистами установлено, что в каждой соревновательной игре волейболисты выполняют технико-тактические навыки, выполняемые 300-600 раз и даже больше. Если учесть прыжки во время предматчевой "разминки," отвлекающие прыжки, выполняемые

в игровых ситуациях без мяча, то объем зафиксированных прыжков еще больше увеличится.

Если учесть годовой объем этих прыжков, то становится ясно, насколько от физических возможностей зависит достижение высоких результатов в современном волейболе. Следовательно, физическая подготовка тесно связана с технико-тактической подготовкой и играет важную роль в обеспечении высокого спортивного мастерства. По мнению специалистов, в основном эти физические качества и жизненно важные двигательные навыки более эффективно развиваются с помощью игр.

Правильное применение физических упражнений, контроль за тем, как дети их усваивают, позволяет воспитывать в правильном направлении физические качества этих детей, их телосложение, физическое и функциональное развитие.

Как известно, физические качества человека формируются с момента его рождения. Однако степень формирования этих качеств в детстве, усвоение простых или сложных действий зависит не только от среды, в которой он растет и живет, но и определяется тем, с помощью каких средств развиваются определенные качества ребенка. Наряду с этим, в зависимости от вида, направленности и цели движения, место каждого физического качества в выполнении этого движения различно. Тем не менее, интегральное значение этих физических качеств имеет свою долю в различной профессиональной деятельности или видах спорта. Достижение высоких результатов в современной спортивной практике связано со способностью спортсмена сохранять высокое качество и эффективность работы в течение длительного времени.

Физическая подготовка - один из видов подготовки, направленный на развитие организма волейболиста, совершенствование его физических качеств и способностей, а также создание прочного фундамента, обеспечивающего эффективное осуществление игровой деятельности.

Вывод: Сегодняшний волейболист должен иметь рост 190 см и более, быть подвижным, быстрым, прыгучим, сообразительным, проницательным, быстро мыслящим, остроумным, быстро понимающим ситуацию на поле и обладающим показателями "полезного" ответа. Содержание, объем и интенсивность физической подготовки варьируются в зависимости от возраста, подготовленности, квалификации спортсменов, а также периода и задач спортивной тренировки.

Современный волейбол относится к виду спортивных игр, требующих от занимающихся огромной силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Сущность игры заключается в том, что игроки выполняют свои действия в различных направлениях и в изменяющихся ситуациях очень быстро, точно и за короткое время. Выполнение волейболистом во время каждой игры большого количества препятствий, ударов и прыжков для забивания мяча, падений, бега, остановок, поворотов, наклонов и других движений с высокой скоростью требует большой физической силы, высокой ловкости, прочной выносливости и психической гармонии.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent “0 ‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

3.Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T., 2002, 53 b.

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

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

TENNISTE SOQQÍ BERIW TEXNIKASÍN ÚYRETIW METODIKASÍ.

“Sport oyınları teoriyası hám metodikası” kafedrası dotsenti
Berdekeev Abubakir Abutalipovich, Uzaqbergenov Aydos 3-kurs
berdekeevabubakir @gmail.com

Tayanısh sózler: *tennis, soqqı beriw texnikası, úyretiw metodikası, háreket kónlikpesi, úyretiw principleri, úyretiw basqıshları, úyretiw.*

Ключевые слова: *теннис, техника удара, методика обучения, двигательные навыки, принципы обучения, этапы обучения, обучение*

Keywords: *tennis, striking technique, teaching methodology, motor skills, teaching principles, learning stages, teaching*

Kirisiw. Máseleniń aktuallıǵı. Tennis oyınında nátiyjeni belgileytuǵın tiykarǵı faktorlardıń biri — soqqı beriw texnikasınıń sapası. Soqqınıń dálligi, kúshi, aylanıwı hám turaqlılıǵı sportshınıń oyın stilin, taktikalıq múmkinshiliklerin hám jarıstaǵı isenimin anıqlaydı. Eger texnika baslańǵısh basqıshta durıs qáliplespese, keyin onı dúzetiw kóp waqıt hám kúsh talap etedi, sebebi qáte úyrenilgen qozǵalıs kónlikpege aynalıp, sanasız qaytalanadı. Usı sebepli dáslepki úyretiw metodikasınıń durıslıǵı sportshınıń pútkil keyingi rawajlanıwına tásir etedi.

Zamanagóy tennis oyını tezlesken: soqqılardıń tezligi hám kúshi artqan, dopqa tayarlanıw ushın waqıt azayǵan. Bunday jaǵdayda tek kúshke yaki tájiriybege súyengen sportshı turaqlı nátiyjege erise almaydı. Jeńiw ushın durıs, únemli hám qaytalanatuǵın texnika zárúr. Texnikanıń durıs qáliplesiwi jaraxatlanıwdıń aldın alıwda da áhmiyetli: nadurıs qozǵalıs qol, shıǵanaq, ıyıq hám bel tárepke artıqsha júk beredi. Jas sportshılarda qozǵalıs kónlikpeleriniń qáliplesiwiniń qolaylı dáwiri bar bolıp, bul dáwirde durıs úyretiwdiń nátiyjesi joqarı boladı, sonlıqtan shınıqtırıwshı metodikanı sanalı hám ilimiy tiykarda tańlawı lazım.

Ózbekstanda dene tárbiyası hám massalıq sporttı, sonıń ishinde tennisti rawajlandırıwǵa mámleket dárejesinde itibar qaratılmaqta. Jańa tennis kortlardıń qurılıwı, balalar-óspirimler sport mektepleri hám tennis oraylarınıń kóbeyiwi menen shuǵıllanıwshılarǵa bolǵan talap ta artpaqta. Biraq ámeliyatta úyretiw kópshilik jaǵdayda trenerdiń jeke tájiriybesine súyenip, sistemasız júrgiziledi, bul bolsa soqqı texnikasın ózlestiriwdiń ortasha waqıtın uzartadı hám kóplegen sportshılarda turaqsız texnikanıń qáliplesiwine alıp keledi. Bul jaǵday temaniń teoriyalıq hám ámeliy aktuallıǵın belgileydi.

Bunday jaǵdayda trener iskerliginiń ilimiy tiykarlanǵan bolıwı úlken áhmiyetke iye. Metodika — oqıtıw maqsetine jetiw ushın tártipke salınǵan usıllar, qurallar hám basqıshlar sisteması. Tenniste soqqı beriw texnikasın úyretiw metodikası qozǵalıstı basqıshpa-basqısh qáliplestiriwdi, jeńil usıl hám qurallardı tańlawdı, qátelerdi anıqlaw hám dúzetiwdi sonday-aq ózlestiriw dárejesin baqlawdı óz ishine aladı. Durıs tańlanǵan metodika oqıw waqıtın únemleydi, sportshınıń jaraxatlanıw qáwpin azaytadı hám onıń oyınǵa qızıǵıwshılıǵın saqlap qaladı. Usı jumıs usı metodikanıń tiykarǵı bólimlerin ashıp beriwge baǵıshlanǵan boladı.

Máseleniń úyrenilgenlik dárejesi. Qozǵalıs kónlikpeleriniń qáliplesiw teoriyası N.A. Bernshteyn, L.P. Matveev, V.N. Platonov, V.I. Lyax hám basqa da ilimpazlardıń jumıslarında islep shıǵılǵan. Tennis boyınsha metodikalıq qollanbalar, sonıń ishinde Xalıqaralıq tennis federaciyası (ITF) basılımları hám N. Bolletteri, M. Kovach sıyaqlı qánigelerdiń shıǵarmaları soqqılardı úyretiwdiń ámeliy jantasıwların jaqtırtadı. Usıǵan qaramastan, qozǵalıs kónlikpesiniń qáliplesiwiniń ulıwma nızamlıqların tennis soqqıların basqıshpa-basqısh úyretiw menen baylanıstıratuǵın, shuǵıllandırıwshılar ushın ońay hám izbe-iz jazılǵan metodika jetkilikli dárejede sistemalastırılmaǵan.

Ádebiyatlarda ádette ya soqqılardıń texnikalıq táriypi beriledi, ya úyretiwdiń ayrım tárepleri (mısalı, shınıǵıwlar jıynaǵı yaki qáteler dizimi) bólek jarıtıladı. Úyretiw basqıshları, usıllardı tańlaw, qátelerdi anıqlaw hám dúzetiw, ózlestiriwdi baqlaw bolsa dizimli sistema sıpatında siyrek qaraladı. Ayrıqsha, baslawshı shuǵıllandırıwshılar ushın túsinikli hám izbe-iz jazılǵan qollanbalarǵa mıtájlik seziledi. Usı bos orındı toltırıw bul jumıstıń tiykarǵı baǵıtın belgileydi.

Izertlewdiń maqseti — tenniste tiykarǵı soqqılardı úyretiw metodikasınıń ilimiy-teoriyalıq tiykarların úyreniw hám shuǵıllandırıwshılar ámeliyatında qollanıwǵa bolatuǵın basqıshpa-basqısh úyretiw sistemasın usınıw.

Izertlewdiń teoriyalıq hám ámeliy tiykarı. Teoriyalıq tiykardı qozǵalıs kónlikpeleriniń qáliplesiwi, sport tayarlıǵı hám dene tárbiyası teoriyası hám metodikası boyınsha ilimpazlardıń jumısları quraydı. Ámeliy tiykar sıpatında tennis boyınsha xalıqaralıq hám jergilikli trenerlik tájiriybe, oqıw-shınıǵıw processin baqlaw nátiyjeleri alınǵan.

Ilimiy jańalıǵı hám ámeliy áhmiyeti. Jumısta soqqılardı úyretiw basqıshları, usılları hám qátelerdi dúzetiw tártibi dizimli sistema sıpatında kórsetilgen. Usınıslardı balalar-óspirimler sport mektepleri, tennis sekciyaları hám oraylarınıń trenerleri hám dene tárbiyası qánigeli studentleri oqıw-shınıǵıw jumısında paydalana aladı.

Tenniste texnika - bul oyın wazıypasın eń nátiyjeli sheshiwge múmkinshilik beretuǵın qozǵalıslar sisteması. Hár bir soqqı bir-biri menen baylanısqan bir neshe fazadan ibarat: tayarlıq (dopqa qarap anıqlıqtı boljaw hám raketkanı artqa alıw), tiykarǵı qozǵalıs (raketkanı aldıǵa qozǵaw hám dopqa tiyiw) hám juwmaqlawshı faza (qozǵalıstı dawam ettiriw hám teńsalmaqlıqtı tiklew). Bul fazalardıń biri buzılsa, soqqınıń pútkil sapası tómenleydi. Sonday-aq, soqqı tek qol qozǵalısınan ibarat emes: kúsh ayaqlardan hám denениń jerden tayanıshınan baslanıp, belge, ıyıqqa, qolǵa hám raketkaǵa uzatıladı. Bul shınjırdıń bir buwını ázzi bolsa, pútkil soqqınıń nátiyjeliligi tómenleydi, artıqsha júk bolsa ıyıq, shıǵanaq hám bel aymaǵınıń jaraxatlanıw qáwpin arttıradı. Sonlıqtan durıs ayaq qozǵalısı hám dene aylanısı texnikanı úyretiwdiń ajıralmas bólegi bolıp tabıladı.

Qozǵalıs kónlikpesi úsh basqıshta qáliplesedi. Birinshi basqıshta sportshı qozǵalıstı ulıwma túrde túsinedi hám onı anıq emes, kereksiz bıǴlshıq et kúsheniwleri menen orınlaydı. Ekinshi basqıshta qozǵalıs qaytalanıw nátiyjesinde anıqlasadı, artıqsha kúsheniwler azayadı, biraq kónlikpe waqtı turaqlı bolmaydı hám sharshaw yaki jarısta tolıqlanıw procesi buzıladı. Úshinshi basqıshta kónlikpe avtomatlasadı, ózgermeli sharayatta (doptıń tezligi, aylanıwı hám baǵıtı ózgergende) de turaqlı orınlanadı. Trener úyretiwdi usı nızamlıqlarǵa sáykes rejelestiriwi kerek: hár bir basqıshtıń óz wazıypası hám óz shınıǵıwları boladı.

Úyretiw usılları. Trener ámeliyatında bir neshe usıl birge qollanıladı. Sózli usıl (túsindiriw, táriyp) qozǵalıstıń mánisin ashadı, kórsetpeli usıl (kórsetiw, video, súwret) onı kóz aldına keltiredi, ámeliy usıl bolsa qaytalaw arqalı kónlikpeniń qáliplesiwin támiyinleydi.

Turaqlı hám bóleklep úyretiw usılları bir-birin toltıradı: ápiwayı soqqılar turaqlı úyretiledi, quramalı soqqılar (mısalı, servis) bóleklerge ajıratılıp, sońınan birlestiriledi. Oyın hám jarıs usılı qızıǵıwshılıqtı arttıradı hám qozǵalıstı oyın sharayatına beyimlestiredi.

Tiykarǵı soqqılardı úyretiwdegi ózgeshelikler.

Forxend hám bekxenddi úyretiwde teńsalmaqlı jaǵday, raketkanı durıs uslaw, ayaqlar hám dene aylanısınan kúsh alıw, dopqa aldın tiyiw ornı hám qozǵalıstı juwmaqlaw basımlı áhmiyetke iye. Bekxend bir qollı yaki eki qollı bolıwı múmkin: baslawshılarǵa, ayrıqsha kishi jastaǵılarǵa, kúshti basqarıw ońay bolǵanlıqtan eki qollı bekxend qolaylı, biraq tańlaw sportshınıń múmkinshiligine qarap orınlanadı. Servisti úyretiwde doptı joqarıǵa taslaw anıqlıǵı, raketkanıń artqa alınıwı, dene hám qoldıń izbe-iz qozǵalısı hám dopqa tiyiw ornı ústinde jumıs alıp barıladı; bul soqqı eń quramalı bolǵanlıqtan, dáslep doptı taslaw hám dopsız qozǵalıs bólek shınıǵadı. Voley (doptı jerge túspesten soqqı beriw) ushın qısqa raketka qozǵalısı, dopqa aldın shıǵıw hám qol menen uslawdıń bekkemligi áhmiyetli, smeshte bolsa dopqa qarap tez orınlasıw hám joqarıda anıq tiyiw tiykarǵı wazıypa bolıp tabıladı.

Eń kóp ushırasatuǵın qáteler hám olardı dúzetiw.

Qáte	Múmkin bolǵan sebep	Dúzetiw jolı
Doptı kesh oraw	Kesh qozǵalıw, raketkanı kesh artqa alıw	Dop ushpastan aldın tayar jaǵdayǵa keliw hám raketkanı erte artqa alıwshı shınıǵıw.
Tek qol menen oraw	Ayaq hám dene aylanısınıń joqlıǵı	Dopsız aylanıw hám ayaqtan kúsh alıw shınıǵıwları, áste qaytalaw
Raketkanı nádurıs uslaw	Qol uslaw kónlikpesiniń qáliplespegeni	Uslawdı qayta kórsetiw hám dopsız baqlaw
Teńsalmaqlıqtıń buzılıwı	Nádurıs ayaq jaylasıwı, asıǵıwlıq	Qádem hám teńsalmaqlıq jattıǵıwları, qozǵalıstı anıq juwmaqlaw
Doptıń tor yaki awtqa túsiwi	Tiyiw ornı hám raketka traektoriyasınıń nádurıslıǵı	Dopqa aldın tiyiw ornın mólsherlew, nıshanlı shınıǵıwlar
Serviste anıq emes dop taslaw	Qoldıń tegis emes qozǵalısı	Doptı taslawdı bólek hám kóp qaytalaw

Hár bir qáteni dúzetiwde trener dáslep onıń tiykarǵı sebebin anıqlawı, sońınan tek bir tiykarǵı kórsetpe beriwi kerek. Dúzetiw jaqsı ruwxta, sportshınıń durıs orınlaǵan bólegin atap ótiw menen ótkerilse, ózlestiriw tezlesedi hám qızıǵıwshılıq saqlanadı. Qosımsha túrde, trener óz jumısın video jazba járdeminde baǵalap, úyretiw nátiyjeliligin baqlay aladı.

Juwmaq. Izertlew nátiyjesinde tenniste soqqı beriw texnikasın úyretiwdiń teoriyalıq tiykarları hám ámeliy metodikası qaraldı. Tómendegi juwmaqlarǵa kelindi:

1. Soqqı texnikası óz ara baylanısqan fazalardan ibarat yaxlit qozǵalıs bolıp, onıń nátiyjeliligi ayaq, dene hám qol qozǵalıslarınıń úylesimligine baylanıslı.
2. Qozǵalıs kónlikpesi úsh basqıshta — ulıwma túsinik, anıqlasıw hám avtomatlasıw basqıshlarında qáliplesedi; úyretiw metodikası usı nızamlıqqa sáykes bolıwı kerek.
3. Úyretiw sanalılıq, kórsetpelilik, ońaydan quramalıǵa ótiw, izbe-izlik, jeke janasıw principlerine tiykarlanadı.

4. Úyretiwdiń eń nátiyjeli forması — tanıslıq, úyreniw hám jetilistiriw basqıshlarınan ibarat izbe-iz sistema bolıp, onda sózli, kórsetpeli, ámeliy hám oyın usılları birge qollanıladı.

5. Qátelerdi dúzetiwde dáslep sebepti anıqlaw, bir waqıtta bir tiykarǵı kórsetpe beriw hám jaqsı qatnasta bolıw ózlestiriw nátiyjeliligin arttıradı.

Trenerlerge soqqılardı úyretiwde texnikanı basında jeńillestirilgen sharayatta qáliplestiriw, onı izbe-iz oyın sharayatına jaqınlastırıw, kishi jastaǵı balalar menen oyın formasındaǵı shınıǵıwlardan paydalanıw hám óz jumısın turaqlı analiz etip barıw usınıladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Xolodov J.K., Kuznecov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. – M.: Akademiya, 2000.
2. Matveev L.P. Osnovı obshey teorii sporta i sistemı podgotovki sportsmenov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshaya teoriya i eë prakticheskie prilojeniya. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
4. Lyax V.I. Koordinacionnıe sposobnosti shkolnikov. – Minsk: Polımya, 1989.
5. Bernshteyn N.A. O lovkosti i eë razvitii. – M.: Fizkultura i sport, 1991.
6. Zaciorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena. – M.: Fizkultura i sport, 1966.
7. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovı specialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – M.: Fizkultura i sport, 1988.
8. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii. – M.: Fizkultura i sport, 1978.
9. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovı nauchno-metodicheskoy deyatelnosti v fizicheskoy kulture i sporte. – M.: Akademiya, 2001.
10. Crespo M., Miley D. (eds.) ITF Advanced Coaches Manual. – London: International Tennis Federation, 1998.
11. Bollettieri N. Bollettieri's Tennis Handbook. – Champaign: Human Kinetics, 2001.
12. Kovacs M. Tennis Training: Enhancing On-Court Performance. – Vista: Racquet Tennis Press, 2009.

FUTBOLCHILARDA TO‘P BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASINI OSHIRISH XUSUSIYATLARI

Mustaqil izlanuvchi Z.K.Tulepov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahar

Kalit so‘zlar. *Futbol, texnik elementlar tasnifi, himoya harakatlari, to‘pga egalik qilish, hujum, qarshi hujum, aldamchi harakatlar, to‘pga oyoq bilan zarba berish, fazo va konda to‘pni boshqarish.*

Keywords*. Football, classification of technical elements, defensive movements, possession of the ball, attack, counter-attack, deceptive movements, kicking the ball, ball control in space and on the field.*

Ключевые слова. *Футбол, классификация технических элементов, оборонительные действия, владение мячом, атака, контратака, обманные действия, удар по мячу ногой, управление мячом в пространстве и на поле.*

Dolzarbligi. Hozirgi kunda futbol sport turi jismoniy tarbiya va sport tizimida alohida o‘rin egallab, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Futbol mashg‘ulotlari organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, chaqqonlik hamda umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Shuningdek, futbol o‘yinlari jarayonida texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchilarda irodaviy sifatlar, intizom, mas’uliyat va jamoada ishlash ko‘nikmalari shakllanadi. Mamlakatimizda futbol sport turini rivojlantirish, uni ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar orqali takomillashtirish hamda yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, futbol mashg‘ulotlarini to‘g‘ri rejalashtirish, yuklamalarni ilmiy asosda belgilash va mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik hamda sport-fiziologik yondashuvlardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

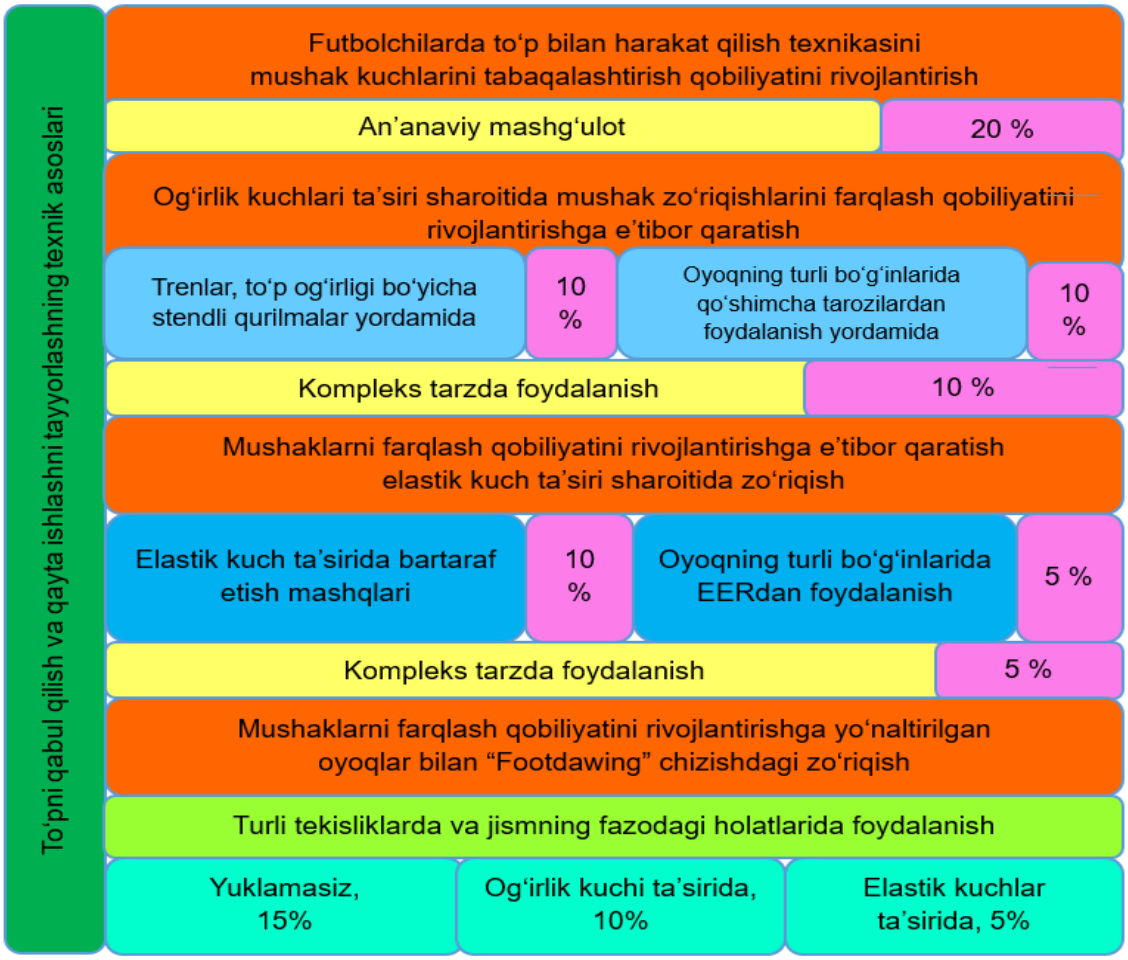
Tadqiqotning maqsadi Futbolchilarda to‘p bilan harakat qilish texnikasini oshirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Futbol sport mashg‘uloptlarini kuzatish va tahlil qilish;

Futbolchilarni tayyorlashda zamonaviy usullardan foydalanish.

Tadqqot muhokamasi va natijasi. Har bir mashg‘ulotda futbolchilar to‘p bilan harakatlari tuzilishining biomexanik xususiyatlari, xususan, o‘yin vaziyatlarini rivojlantirish talablariga muvofiq to‘pni qabul qilish, qayta ishlash va to‘xtatish, uzatish va sherigiga uzatish, o‘yin modeli va chizmasi (nazariy bo‘lim) bilan tanishtirildi. Amaliy bo‘lim 4 ta mashq blokida amalga oshirildi. Birinchi blok an’anaviy mashqlar bilan ifodalanib oyoq kaftining turli qismlari bilan aniqlikka, uzoqqa zarbalar, uzun va qisqa paslar, "kvadrat" o‘yini va boshqa harakatlar bajartirildi. Bunday mashqlar hajmi o‘yinchilarning texnik tayyorgarligi doirasida qo‘llaniladigan umumiy miqdorning 20% gacha bo‘lgan qismini tashkil etdi.(1-rasmga qarang).

1-rasm. To‘p bilan o‘yin texnikasini shakllantirish jarayonida futbolchilarda mushak kuchlarini tabaqalashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini taqsimlashning blok-sxemasi



Ikkinchi, uchinchi va to‘rtinchi bloklar maxsus mashqlar bilan ifodalangan bo‘lib, ulardan foydalanish to‘p bilan texnik harakatlarni bajarishda mushak kuchlarini farqlash qobiliyatini rivojlantirishni ta’minlaydi.

Ikkinchi blok mazmuni og‘irlik kuchiga qarshilik ko‘rsatishda mashqlardan foydalanishga asoslandi. Mashqlar to‘pni qabul qilishda uchish trayektoriyasini modellashtirishni ta’minlaydigan maxsus mashg‘ulot qurilmalarida (20%) va maxsus manjet-og‘irlashtirgichlardan foydalangan holda (10%) bajarildi. Oyoqlarning alohida bo‘g‘inlariga mahkamlangan qo‘shimcha og‘irliklar (100 dan 200 gr gacha bo‘lgan og‘irliklar) to‘p bilan harakat harakatlarini takomillashtirish va kinestetik sezgirlikni oshirish uchun sharoit yaratdi.

Mashqlarning uchinchi bloki turli kattalikdagi va yo‘nalganlik vektoridagi elastik kuch ta’sirida bajarildi. Mashqlarda to‘pni qabul qilishda oyoqning pastga tushishiga qarshilik ko‘rsatishda (P = 10 dan 15 N gacha) va to‘pni qabul qilishning boshlang‘ich fazasida 15 dan 20 sm gacha bo‘lgan masofada (P = 10 dan 15 N gacha) oyoqni pastga tushirishga yordam beradigan rezina bintlardan foydalanildi. Bunday mashqlar hajmi 10% ni tashkil etdi. Shu bilan bir qatorda, oyoqning orqa yuzasida manjetlar bilan mahkamlangan elastik energiya rekuperatorlari (10%) yordamida mashqlar bajarildi. Ushbu mashqlar son va boldirning distal

qismiga, belbog‘ va boldirning proksimal qismiga,belbog‘ va boldirning distal qismiga ijobiy tasir ko‘rsatdi

Xulosa qilib aytganda to‘p bilan o‘yin texnikasini shakllantirish jarayonida futbolchilarda mushak kuchlarini tabaqalashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini taqsimlashning blok-sxemasidan foydalanish orqali futbolchilarni tizimli tayyorlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. http://Lex.uz.
2. 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 Farmoni. http://Lex.uz.
3. O‘zbekiston Respublikasi PrezidentIning 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantrishning qo‘shimcha chora tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori http://Lex.uz.
4. 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.
5. Артиков А.А., Шожалилов Ш.Ш., Шлапаков В.А. Исследование двигателной активности футболистов разной квалификасии./Сб. научных трудов посвящённый 40-летию кафедры футбола и ручного мяча. Ташкент. 2007.-С.107–108.
6. Давлетмурадов С.Р. Развитие и совершенствование спесиалной выносливости футболистов в подготовителном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012.-247.С.
7. Исмагилов Д.К, Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совершенствованию студентов на основе системы CrossFit // Молодой ученый. – 2016. – №21. – С. 970–972.

SPORTCHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Gulmuratova Aziyza Marat qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o‘qituvchisi
O‘zbekiston, Nukus
gulmuratovaaziza1994@gmail.com

Kalit so‘zlar: *kuch sifati, sportchi, kuch tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch, mashg‘ulot, yuklama, sport mashg‘uloti.*

Ключевые слова: *силовые качества, спортсмен, силовая подготовка, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, тренировка, нагрузка, спортивная тренировка.*

Key words: *strength, athlete, strength training, physical fitness, speed-strength, training, load, sports training.*

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog‘liq. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri kuch sifati hisoblanadi. Kuch sportchining tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi harakat qilish

qobiliyatini ifodalab, ko‘plab sport turlarida texnik va taktik harakatlarni samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifat sifatida namoyon bo‘ladi.

Kuch sifati sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda maxsus tayyorgarligini shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Sport faoliyatida kuchning maksimal kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch va kuch chidamliligi kabi turli ko‘rinishlari namoyon bo‘lishi mumkin. Ularning rivojlanish darajasi sport turining xususiyati, mashg‘ulot bosqichi va musobaqa faoliyatining talablariga bog‘liq.

Turli sport turlarida kuchga bo‘lgan talablar bir xil emas. Masalan, og‘ir atletika kabi sport turlarida maksimal kuch muhim bo‘lsa, sport o‘yinlari va yakka kurashlarda tezkor-kuch hamda kuch chidamliligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli kuch tayyorgarligi metodikasini sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga moslashtirish zarur.

Hozirgi vaqtda kuch sifatini rivojlantirishda an’anaviy mashqlar bilan bir qatorda funksional mashg‘ulotlar, erkin og‘irliklar, trenajyorlar, tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, plyometrik mashqlar va boshqa zamonaviy vositalardan foydalanilmoqda. Mashg‘ulot yuklamalarini individual rejalashtirish va monitoring qilish ham kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning maqsadi sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish metodikasini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish, kuchning asosiy ko‘rinishlarini aniqlash hamda kuch tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot metodlarining imkoniyatlarini yoritishdan iborat.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, kuch sifatining mazmunini o‘rganish, uning asosiy ko‘rinishlarini aniqlash, kuchni rivojlantirishda qo‘llaniladigan mashg‘ulot metodlarini tahlil qilish, mashg‘ulot yuklamalarini tashkil etish xususiyatlarini o‘rganish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha metodik yondashuvlarni asoslash vazifalari belgilandi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy tarbiya pedagogikasi va sportchilarning kuch tayyorgarligini tashkil etish bo‘yicha ilmiy qarashlar tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, tizimlashtirish, umumlashtirish va nazariy tahlil metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali kuch sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari o‘rganildi. Taqqoslash metodi yordamida turli kuch mashqlarining xususiyatlari, qo‘llash shartlari va mashg‘ulot jarayonidagi imkoniyatlari aniqlandi.

Tadqiqotda kuch sifati maksimal kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch va kuch chidamliligi kabi asosiy yo‘nalishlarda ko‘rib chiqildi. Shuningdek, kuch tayyorgarligining tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlar bilan o‘zaro bog‘liqligiga e’tibor qaratildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Kuch sifati sportchilarning jismoniy tayyorgarligida muhim o‘rin tutib, ko‘plab sport harakatlarini samarali bajarish uchun zarur hisoblanadi. Sportchining kuch imkoniyatlari yetarli darajada rivojlangan bo‘lsa, u texnik harakatlarni barqaror bajarish, tashqi qarshilikni yengish va musobaqa davomida zarur jismoniy harakatlarni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Kuch sifatining rivojlanishi sportchining morfofunksional xususiyatlari, mashg‘ulot tajribasi, yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turining o‘ziga xos talablariga bog‘liq. Shu sababli kuch tayyorgarligini tashkil etishda individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Kuchning asosiy ko‘rinishlaridan biri maksimal kuch hisoblanadi. Maksimal kuch sportchining eng katta tashqi qarshilikni yengish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat kuch talab qiladigan sport turlarida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, uni rivojlantirishda qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Maksimal kuchni rivojlantirish uchun shtanga, gantel, trenajyor va boshqa qarshilik vositalaridan foydalanish mumkin. Mashqlarni bajarishda yuklama hajmi, intensivligi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘i sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanadi.

Kuch tayyorgarligining yana bir muhim yo‘nalishi tezkor-kuch qobiliyatlari hisoblanadi. Tezkor-kuch qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyati bo‘lib, ko‘plab sport turlarida muhim ahamiyatga ega. Yugurishdagi tezlanish, sakrash, uloqtirish, zarba berish va tezkor hujum harakatlari bunga misol bo‘la oladi.

Tezkor-kuchni rivojlantirish uchun sakrash, tezkor itarilish, qisqa masofaga tezlanish, to‘p yoki boshqa anjomlarni uloqtirish kabi mashqlardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlarni bajarishda harakatning tezligi va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi asosiy mezonlardan biri bo‘lishi kerak.

Portlovchi kuch ham zamonaviy sport mashg‘ulotlarida muhim ahamiyatga ega. Portlovchi kuch sportchining juda qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyatini ifodalaydi. Ayniqsa, sport o‘yinlari, yakka kurash, sakrash va uloqtirish xarakteridagi faoliyatlarda ushbu sifat muhim hisoblanadi.

Portlovchi kuchni rivojlantirishda plyometrik mashqlardan foydalanish mumkin. Turli sakrashlar, tezkor itarilishlar va qisqa muddatli portlovchi harakatlar mushaklarning tez kuch hosil qilish qobiliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kuch tayyorgarligining yana bir muhim yo‘nalishi kuch chidamliligidir. Kuch chidamliligi sportchining uzoq vaqt davomida kuch talab qiluvchi harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini anglatadi. Ushbu sifat uzoq davom etadigan musobaqalar va takroriy kuch harakatlari mavjud bo‘lgan sport turlarida alohida ahamiyatga ega.

Kuch chidamliligini rivojlantirishda o‘rtacha qarshilik bilan ko‘p marotaba takrorlanadigan mashqlar, aylanma mashg‘ulotlar va funksional mashqlardan foydalanish mumkin. Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini to‘g‘ri belgilash sportchining keyingi mashqni sifatli bajarishini ta’minlaydi.

Kuchni rivojlantirishning samarali metodlaridan biri takroriy kuchlanish metodi hisoblanadi. Ushbu metodda mashqlar ma’lum qarshilik bilan bir necha marta takrorlanadi. Mazkur yondashuv kuchni bosqichma-bosqich rivojlantirish va mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish imkonini beradi.

Izometrik mashqlar ham ayrim hollarda kuch tayyorgarligida qo‘llanilishi mumkin. Bunday mashqlarda mushaklar kuchlanadi, biroq bo‘g‘imlarda sezilarli harakat sodir bo‘lmaydi. Izometrik mashqlar ayrim mushak guruhlarining kuchlanish imkoniyatlarini rivojlantirishda qo‘shimcha vosita sifatida xizmat qilishi mumkin.

Kuch tayyorgarligini tashkil etishda funksional mashg‘ulotlardan foydalanish ham samarali hisoblanadi. Funksional mashqlar sportchining musobaqa faoliyatida zarur bo‘ladigan harakatlarni kompleks ravishda rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Bunda bir vaqtning o‘zida bir nechta mushak guruhlari ishtirok etishi mumkin.

Kuch mashg‘ulotlarining samaradorligi ko‘p jihatdan yuklamani to‘g‘ri rejalashtirishga bog‘liq. Mashg‘ulot yuklamasining hajmi va intensivligi sportchining tayyorgarlik bosqichi

hamda individual imkoniyatlariga mos bo‘lishi kerak. Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish sportchining kuch imkoniyatlarini izchil rivojlantirishga yordam beradi.

Kuch tayyorgarligida progressiv yuklama tamoyili muhim o‘rin tutadi. Sportchining tayyorgarligi oshib borgani sari qarshilik, mashq hajmi yoki mashqlar murakkabligi ma’lum darajada oshirilishi mumkin. Biroq yuklamalarni keskin oshirish sportchining tiklanish imkoniyatlarini hisobga olmagan holda amalga oshirilmasligi kerak.

Kuch mashg‘ulotlarini tashkil etishda mashqlarni to‘g‘ri texnikada bajarish alohida ahamiyatga ega. Noto‘g‘ri texnika mashq samaradorligini pasaytirishi va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli murabbiy tomonidan harakat texnikasini nazorat qilish zarur.

Kuch tayyorgarligi boshqa jismoniy sifatlar bilan ham uzviy bog‘liq. Jumladan, kuchning rivojlanishi tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirishga asos yaratadi. Kuch va tezkorlikning uyg‘un rivojlanishi sportchining ko‘plab maxsus harakatlarni samarali bajarishiga yordam beradi.

Shuningdek, kuch tayyorgarligi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan bog‘liq holda tashkil etilishi kerak. Umumiy kuch tayyorgarligi sportchining asosiy mushak guruhlarini rivojlantirishga xizmat qilsa, maxsus kuch tayyorgarligi muayyan sport turida zarur bo‘lgan kuch ko‘rinishlarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Masalan, sport o‘yinlarida maxsus kuch tayyorgarligi tezlanish, sakrash, to‘xtash va yo‘nalishni o‘zgartirish kabi harakatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Yakka kurash sport turlarida esa raqib qarshiligini yengish, ushlash, itarish va tortish harakatlari bilan bog‘liq kuch qobiliyatlariga alohida e’tibor beriladi.

Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida kuch tayyorgarligini nazorat qilish uchun raqamli monitoring va texnologik vositalardan foydalanish imkoniyatlari ham kengaymoqda. Mashg‘ulot yuklamasini qayd etish, harakat tezligini baholash va sportchining funksional holatini kuzatish murabbiyga mashg‘ulot dasturini individual tarzda takomillashtirish imkonini beradi.

Kuch tayyorgarligida tiklanish jarayonini hisobga olish ham muhim. Kuch mashg‘ulotlaridan keyingi dam olish, uyqu, ovqatlanish va tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish sportchining keyingi mashg‘ulotga tayyorligini ta’minlashga yordam beradi.

Shunday qilib, kuch sifatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish faqat og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar sonini oshirishdan iborat emas. Bunda mashqlar mazmuni, yuklama intensivligi, takrorlanish soni, dam olish oralig‘i, mashg‘ulot bosqichi, sportchining individual xususiyatlari va sport turining talablarini kompleks hisobga olish zarur.

Xulosa. Sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish sport mashg‘ulotlari jarayonining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, texnik va taktik harakatlarni samarali bajarish, tashqi qarshiliklarni yengish hamda yuqori jismoniy yuklamalarga moslashishda muhim ahamiyatga ega. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, maksimal, tezkor-kuch, portlovchi kuch va kuch chidamliligini kompleks rivojlantirish sportchining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi. Bunda qarshilik bilan, tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, funksional va plyometrik mashg‘ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Kuch tayyorgarligida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish, individual yondashuv va tiklanish imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Umumiy va maxsus kuch tayyorgarligini uyg‘unlashtirish esa sportchining jismoniy imkoniyatlarini sport turining talablariga moslashtirish imkonini beradi.

Shuningdek, raqamli monitoring va zamonaviy nazorat vositalari mashg‘ulot yuklamalarini aniq boshqarish va individual dasturlarni takomillashtirishga yordam beradi. Shunday qilib, kuch sifatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish kompleks, individual va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Qodirov, D. S. (2022). Yosh sportchilarda tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy usullari. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy to‘plami.

2. Ismoilov, U. M. (2021). Jismoniy tayyorgarlik jarayonida funksional mashqlarni qo‘llashning ahamiyati. “Sport va fan” jurnali, №2, 45–49-betlar.

3. Platonov, V. N. (2004). Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi va metodikasi. Kiev: Olimpiyskaya literatura.

4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics Publishers.

5. Verkhoshanskiy, Y. V. (2011). Fundamentals of Special Strength Training in Sport. Sportivnaya Literatura, Moskva.

6. Abdullayev, R. A. (2018). Yosh sportchilar tayyorgarligida plyometrik mashqlar tizimi. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.

STOL TENNISI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI QIZLARNING TEZLIGINI RIVOJLANTIRISH

Joldasbaeva Peruza
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi stajor-o‘qituvchisi
e-mail: peruz5606@gmail.com

Kalit so‘zlar: *stol tennisi, qizlar, tezlik, reaksiya tezligi, harakat tezligi, tezkor kuch, koordinatsiya, oyoq ishlashi, mashg‘ulot, sport tayyorgarligi.*

Tadqiqot maqsadi: Stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi qizlarning tezlik sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: Tadqiqot stol tennis bilan shug‘ullanuvchi qizlarning jismoniy va maxsus harakat sifatlarini o‘rganish maqsadida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardanfoydalanildi: Ilimiy-uslubiy, pedagogok kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik eksperiment.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: mashg‘ulot jarayonida umumiy tezlik bilan bir qatorda reaksiya tezligi, harakat tezligi, tezkor kuch va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish muhimdir. Tezisda qizlar bilan ishlashda yosh, tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot hajmi va tiklanish holatini hisobga olgan holda qo‘llash mumkin bo‘lgan mashqlar hamda metodik yondashuvlar tavsiya etiladi.

Stol tennisi tezkorlik va aniqlik bir vaqtda namoyon bo‘ladigan sport turlaridan biridir. O‘yin davomida sportchi to‘pning yo‘nalishi, aylanishi va tezligini juda qisqa vaqt ichida baholab, mos javob harakatini tanlashi kerak. Bunda faqat qo‘l harakatining tezligi emas, balki oyoqlarning tez ko‘chishi, gavdani kerakli holatga keltirish, zarba berish paytini to‘g‘ri tanlash va keyingi harakatga tayyorlanish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, qizlar bilan mashg‘ulot olib borishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, texnika va tezlikni bir-biridan ajratmasdan rivojlantirish maqsadga muvofiq. Zamonaviy stol tennisida o‘yin sur’ati yuqori

bo‘lib, sportchidan tez qaror qabul qilish va harakatni qisqa muddatda bajarish talab etiladi. Tezlik yetarli darajada rivojlanmagan hollarda sportchi to‘pga kechikib chiqishi, muvozanatni yo‘qotishi yoki texnik jihatdan to‘g‘ri zarbani bajara olmasligi mumkin. Demak, tezlikni rivojlantirish stol tennisi sport tayyorgarligining alohida yo‘nalishi sifatida qaralishi lozim.

Stol tennisida tezlik tushunchasi bir nechta o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlarni qamrab oladi. Birinchisi — reaksiya tezligi, ya’ni raqib zarbasidan keyin kerakli javob harakatini boshlashgacha bo‘lgan vaqt. Ikkinchisi — harakat tezligi bo‘lib, sportchining qisqa masofada tez siljishi va zarba uchun qulay holatni egallashini ifodalaydi. Uchinchisi — tezkor kuch, ya’ni qisqa vaqt ichida kuchli va tez harakatni bajarish qobiliyati. Mazkur komponentlar birgalikda rivojlantirilganda sportchining o‘yin vaziyatlariga moslashuvi yaxshilanadi.

Qizlar bilan ishlashda tezlik mashqlarini tanlashda mashg‘ulotning maqsadi va sportchining tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi kerak. Boshlang‘ich bosqichda texnik harakatning to‘g‘ri bajarilishi ustuvor bo‘lsa, keyingi bosqichlarda shu harakatni vaqt cheklovi ostida bajarish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish va turli signallarga javob qaytarish mashqlari kiritiladi. Mashqning tezligini oshirish texnikaning buzilishi hisobiga amalga oshirilmasligi kerak.

Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun murabbiy tomonidan beriladigan ko‘rish yoki tovush signallariga javoban harakatni boshlash, raqam yoki rang bo‘yicha belgilangan tomonga siljish, kutilmagan yo‘nalishdagi to‘pga chiqish kabi mashqlardan foydalanish mumkin. Bunday mashqlar sportchining diqqatini jamlash va tez qaror qabul qilish ko‘nikmasini ham qo‘llab-quvvatlaydi.

Oyoq harakati tezligini rivojlantirish stol tennisida alohida ahamiyatga ega. Buning uchun stol yonida qisqa masofali o‘ng-chap siljishlar, oldinga-orqaga qadamlar, yonlama harakatlar, konus yoki belgilangan nuqtalar orasida tez ko‘chish, shuningdek, shadow-play — to‘psiz texnik harakatlarni tezlik bilan takrorlash mashqlaridan foydalanish mumkin. Mashqlar davomida gavdaning muvozanati va tayanch oyoqning to‘g‘ri qo‘yilishiga e’tibor berish zarur.

Tezkor kuchni rivojlantirish uchun o‘z tana vazniga asoslangan yengil sakrashlar, qisqa masofali tezlanishlar, tezkor o‘tirib-turishning nazoratli variantlari va elastik qarshilik bilan bajariladigan yengil mashqlar qo‘llanishi mumkin. Bunda yuklama sportchining tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi, mashq texnikasi saqlanishi va yetarli dam olish oralig‘i berilishi kerak.

Tezlikni rivojlantirish mashg‘ulotini tashkil etishda mashqlarni qisqa davomiylikda, yuqori sifat bilan bajarish tamoyili muhim. Sportchi charchab, harakat tezligi va aniqligi keskin pasaya boshlaganida tezlikka yo‘naltirilgan topshiriqni davom ettirish maqsadga muvofiq emas. Shu sababli tezlik mashqlari odatda mashg‘ulotning sportchi nisbatan yangi bo‘lgan qismida yoki sifatli qizdirishdan keyin bajarilishi mumkin.

Mashg‘ulot mazmunini quyidagi ketma-ketlikda tashkil etish mumkin: 1) umumiy va maxsus qizdirish; 2) reaksiya tezligi mashqlari; 3) oyoq ishlashi va qisqa siljishlar; 4) to‘p bilan tezkor texnik topshiriqlar; 5) o‘yin vaziyatiga yaqin mashqlar; 6) yengil tiklanish mashqlari. Bunday tuzilma tezlikni alohida sifat sifatida emas, balki stol tennisining texnik-taktik faoliyati bilan bog‘liq holda rivojlantirish imkonini beradi.

Tezlik rivojlanishini nazorat qilishda bir xil sharoitda takroriy testlardan foydalanish mumkin. Masalan, belgilangan masofadagi yonlama siljish vaqti, ma’lum signalga javob berish, berilgan soniyadagi sifatli texnik harakatlar soni kabi ko‘rsatkichlar kuzatiladi. Muhimi, nazorat natijalarini faqat vaqt bilan emas, balki harakatning aniqligi va texnik sifati bilan birgalikda baholashdir.

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi qizlarda tezlikni rivojlantirish bir yo‘nalishli mashqlar bilan cheklanmasligi kerak. Reaksiya tezligi, oyoq ishlashi, tezkor kuch va texnik harakat tezligi bir-birini to‘ldiradi. Masalan, sportchi to‘p yo‘nalishini tez anglagan bo‘lsa-yu, kerakli joyga o‘z vaqtida siljiy olmasa, uning tezkor reaksiyasi o‘yin natijasida to‘liq namoyon bo‘lmaydi. Aksincha, oyoq harakati yaxshi bo‘lsa-yu, zarba berish qarori kech qabul qilinsa, harakat samaradorligi pasayadi.

Shu nuqtai nazardan, tezlikni rivojlantirish uchun mashqlarni asta-sekin murakkablashtirish tavsiya etiladi: avval oddiy signalga javob, keyin yo‘nalishni tanlash, undan so‘ng to‘p bilan bajariladigan va raqib harakatiga bog‘langan topshiriqlar. Bu yondashuv sportchining tezkor harakatni real o‘yin sharoitiga ko‘chirishiga yordam beradi. Mashg‘ulotlarda individual farqlarni hisobga olish ham muhim: bir xil mashq barcha sportchilarga bir xil yuklama bilan berilmasligi kerak.Qizlarning mashg‘ulot jarayonida psixologik tayyorgarlik va motivatsiya omili ham e’tibordan chetda qolmasligi lozim. Tezlik mashqlari qisqa, aniq maqsadli va turli shakllarda tashkil etilsa, mashg‘ulotning qiziqarliligi oshadi. Juftlik va kichik guruh mashqlari esa musobaqaga xos vaziyatni modellashtirishga imkon beradi. Biroq raqobat elementlari sportchining texnik xavfsizligi va sog‘lig‘iga zid bo‘lmasligi kerak.

Xulosa: Stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi qizlarning tezligini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u reaksiya tezligi, harakat tezligi, tezkor kuch, koordinatsiya va texnik mahoratning o‘zaro uyg‘unligiga asoslanadi**.**

Tezlikni rivojlantirishda mashqlarni sportchining yoshiga, tayyorgarlik darajasiga va individual xususiyatlariga moslashtirish zarur. Eng maqbul yondashuv — oddiydan murakkabga, to‘psiz mashqlardan to‘p bilan bajariladigan topshiriqlarga, alohida tezlik mashqlaridan o‘yin vaziyatiga yaqin mashqlarga bosqichma-bosqich o‘tishdir.

Amaliy jihatdan murabbiylar mashg‘ulotlarda qisqa muddatli yuqori sifatli tezlik topshiriqlarini, reaksiya va oyoq ishlashi mashqlarini hamda texnik harakatlarni vaqt cheklovi ostida bajarishni tizimli ravishda qo‘llashlari mumkin. Tezlik natijasini baholashda faqat vaqt ko‘rsatkichi emas, balki harakatning aniqligi, muvozanat va texnik bajarilish sifati ham hisobga olinishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. I.A.Azamatov .: Stol tennis nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2023

2. B.N.Anorqulov. : Stol tennis. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2024

3. Matveyev L.P. Sportivnaya trenirovka: teoriya i metodika. Moskva: Sport, 2010.

4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

5. V.V.Komanov, G.B.Barchukova : Nachalnaya podgotovka nastolnaya tennis. Moskva .2017

CHAQQONLIK VA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARI

Tajieva Zlixa Markabaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o‘qituvchisi
zlixatajieva@gmail.com

Kalit so‘zlar: *chaqqonlik, koordinatsiya, sportchi, jismoniy tayyorgarlik, harakat aniqligi, muvozanat, zamonaviy texnologiyalar, sport mashg‘uloti.*

Ключевые слова: *ловкость, координация, спортсмен, физическая подготовка, точность движений, равновесие, современные технологии, спортивная тренировка.*

Key words: *agility, coordination, athlete, physical fitness, movement accuracy, balance, modern technologies, sports training.*

Kirish. Zamonaviy sportning rivojlanishi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda murakkab harakatlarni tez, aniq va muvofiqlashtirilgan holda bajarish qobiliyatini ham talab etmoqda. Ayniqsa, sport faoliyatida vaziyatning tez-tez o‘zgarishi, raqib yoki sport anjomining harakatiga moslashish va qisqa vaqt ichida optimal harakat qarorini qabul qilish chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlangan bo‘lishini taqozo etadi.

Chaqqonlik sportchining o‘zgaruvchan vaziyatlarda harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, murakkab harakatlarni aniq bajarish va yangi harakatlarni qisqa vaqt ichida o‘zlashtirish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Koordinatsion qobiliyatlar esa sportchining harakatlarini boshqarish, ularni o‘zaro muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash va harakat faoliyatini vaziyatga mos ravishda qayta tashkil etish imkoniyatlarini ifodalaydi.

Turli sport turlarida chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo‘lish shakllari farq qiladi. Sport o‘yinlarida tezkor yo‘nalish o‘zgarishi, to‘xtash, tezlanish va texnik harakatlarni bajarish muhim bo‘lsa, yakka kurash sport turlarida raqib harakatiga moslashish, muvozanatni saqlash va qarshi harakatlarni tez bajarish talab etiladi. Murakkab koordinatsion sport turlarida esa harakatlarning aniqligi, ritmi va muvofiqligi ustuvor ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda an’anaviy mashqlar bilan bir qatorda raqamli texnologiyalar, videoanaliz, sensorli qurilmalar, reaksiya va tezlikni o‘lchash vositalari hamda interaktiv mashg‘ulot tizimlaridan foydalanish imkoniyatlari kengaymoqda.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning maqsadi sportchilarning chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda qo‘llaniladigan zamonaviy texnologiyalarni ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish, ularning asosiy xususiyatlarini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonida foydalanish imkoniyatlarini yoritishdan iborat.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning mazmunini o‘rganish, ularning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash, zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalarini tahlil qilish, raqamli vositalarning imkoniyatlarini o‘rganish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish bo‘yicha metodik yondashuvlarni asoslash vazifalari belgilandi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy tarbiya pedagogikasi, harakat faoliyatini boshqarish va sportchilarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, tizimlashtirish, umumlashtirish va nazariy tahlil metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari o‘rganildi. Taqqoslash metodi yordamida an’anaviy va zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalarining imkoniyatlari tahlil qilindi.

Tadqiqotda chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning asosiy tarkibiy qismlari sifatida muvozanat, reaksiya tezligi, harakat aniqligi, fazoviy orientatsiya, ritm, harakatlarni qayta tashkil etish va murakkab harakatlarni boshqarish qobiliyatlari ko‘rib chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlar sportchining jismoniy tayyorgarligida muhim o‘rin tutadi. Sport faoliyatida harakat vaziyatlarining tez o‘zgarishi sportchidan nafaqat yuqori tezlikni, balki ushbu harakatlarni aniq va muvofiqlashtirilgan tarzda bajarishni ham talab qiladi.

Chaqqonlikning muhim tarkibiy qismlaridan biri harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish qobiliyati hisoblanadi. Ushbu qobiliyat sportchining tezlikni saqlagan holda bir yo‘nalishdan ikkinchi yo‘nalishga o‘tishi bilan bog‘liq. Uni rivojlantirish uchun konuslar, to‘siqlar, belgilangan yo‘nalishlar va turli signallar asosida bajariladigan mashqlardan foydalanish mumkin.

Reaksiya tezligi ham chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sportchi tashqi signalni qabul qilib, unga imkon qadar qisqa vaqt ichida javob harakatini amalga oshirishi kerak. Vizual, ovozli yoki harakatli signallar asosida bajariladigan mashqlar reaksiya tezligini takomillashtirishga yordam beradi.

Koordinatsion qobiliyatlarning muhim ko‘rinishlaridan biri muvozanatni saqlash hisoblanadi. Muvozanat sportchining statik yoki dinamik holatda tana holatini nazorat qilish qobiliyatini anglatadi. Muvozanat mashqlari turli sport turlarida texnik harakatlarning aniqligini oshirish uchun qo‘llanilishi mumkin.

Fazoviy orientatsiya sportchining o‘z tanasi va harakatining makondagi holatini aniqlash qobiliyatini ifodalaydi. Bu qobiliyat ayniqsa sport o‘yinlari, yakka kurash va murakkab koordinatsion harakatlarga asoslangan sport turlarida muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishda to‘siqlar bilan bajariladigan mashqlar samarali vositalardan biridir. Konuslar, narvonchalar, to‘siqlar va boshqa jihozlardan foydalanish orqali sportchining yo‘nalishni o‘zgartirish, tezlanish, to‘xtash va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin.

Koordinatsion narvoncha bilan bajariladigan mashqlar ham zamonaviy sport mashg‘ulotlarida keng qo‘llaniladi. Ushbu mashqlar oyoq harakatlarining tezligi, aniqligi, ritmi va koordinatsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashqlarni turli yo‘nalish va ritmlarda bajarish orqali harakat murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish mumkin.

Chaqqonlikni rivojlantirishda yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari alohida ahamiyatga ega. Sportchi belgilangan nuqtalar o‘rtasida harakatlanib, murabbiy signali asosida yo‘nalishni o‘zgartirishi mumkin. Bunday mashqlar sportchining reaksiya tezligi va harakatlarni qayta tashkil etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Aylanma mashg‘ulotlar ham koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun samarali vosita bo‘lishi mumkin. Turli stansiyalarda turli harakatlarni bajarish orqali sportchi bir mashqdan ikkinchisiga tez moslashish, harakatlarni boshqarish va jismoniy yuklamaga mos ravishda texnik faoliyatni saqlash imkoniyatini rivojlantiradi.

Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishda mashqlarni o‘zgaruvchan sharoitlarda bajarish muhim ahamiyatga ega. Doimiy bir xil sharoitda bajariladigan mashqlardan farqli

ravishda, o‘zgaruvchan vaziyatlar sportchining harakatlarni qayta tashkil etish va yangi vaziyatga tez moslashish qobiliyatini rivojlantiradi.

Masalan, murabbiy turli rang, ovoz yoki raqamli signal berishi mumkin. Sportchi signalga qarab yo‘nalishni o‘zgartiradi, belgilangan harakatni bajaradi yoki ma’lum nuqtaga tez yetib boradi. Bunday mashqlar reaksiya tezligi, qaror qabul qilish va koordinatsiyani kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Zamonaviy texnologiyalardan biri videoanaliz hisoblanadi. Videoanaliz yordamida sportchining harakatlarini batafsil ko‘rib chiqish, texnik xatolarni aniqlash, harakat tezligi va amplitudasini baholash mumkin. Olingan ma’lumotlar asosida sportchining individual mashg‘ulot dasturiga tegishli o‘zgartirishlar kiritiladi.

Sensorli va interaktiv qurilmalar chaqqonlik va reaksiya tezligini rivojlantirishda qo‘shimcha vosita sifatida qo‘llanilishi mumkin. Bunday qurilmalar sportchiga turli vizual yoki ovozli signallar beradi va sportchi ularga imkon qadar tez javob qaytaradi. Mashg‘ulot jarayonida signalning yo‘nalishi va paydo bo‘lish vaqtini o‘zgartirish orqali topshiriq murakkabligini oshirish mumkin.

Raqamli texnologiyalarning afzalliklaridan biri mashg‘ulot natijalarini aniqroq qayd etish imkoniyatidir. Sportchining reaksiya vaqti, harakat tezligi, takroriy harakatlardagi aniqligi va boshqa ko‘rsatkichlarini qayd etish individual rivojlanish dinamikasini kuzatishga yordam beradi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda individual yondashuv ham muhim hisoblanadi. Sportchilarning harakat tajribasi, jismoniy tayyorgarligi, yoshi, sport turi va koordinatsion imkoniyatlari turlicha bo‘lishi mumkin. Shu sababli mashqlar murakkabligi va yuklamasi sportchining individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi.

Mashg‘ulotlarda koordinatsion mashqlarning murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish maqsadga muvofiqdir. Dastlab oddiy harakatlar o‘zlashtiriladi, keyinchalik harakatlar soni, tezligi, yo‘nalishi yoki tashqi signallarga bog‘liqligi oshiriladi. Bunday yondashuv sportchining yangi harakatlarni o‘zlashtirish va mavjud ko‘nikmalarni murakkab sharoitlarda qo‘llash imkoniyatini kengaytiradi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlar boshqa jismoniy sifatlar bilan ham chambarchas bog‘liq. Tezkorlik, kuch, egiluvchanlik va chidamlilikning yetarli darajada rivojlanganligi koordinatsion harakatlarni samarali bajarishga yordam beradi. Shu sababli chaqqonlik mashqlarini boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan kompleks tarzda tashkil etish maqsadga muvofiq.

Sport mashg‘ulotlarida o‘yin texnologiyalaridan foydalanish ham chaqqonlikni rivojlantirish uchun samarali vosita bo‘lishi mumkin. Harakatli o‘yinlar, raqobatli topshiriqlar va o‘zgaruvchan vaziyatlarga asoslangan mashqlar sportchilarning qiziqishini oshirish bilan birga, tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda mashg‘ulotning sifati va sportchining diqqat-e’tibori ham muhim ahamiyatga ega. Murakkab koordinatsion mashqlarni haddan tashqari charchagan holatda bajarish harakat aniqligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli murakkab koordinatsion mashqlarni sportchining yuqori ish qobiliyatiga ega bo‘lgan davrida bajarish maqsadga muvofiq.

Shuningdek, mashg‘ulotlarda xavfsizlik talablariga rioya qilish zarur. Ayniqsa, tezlik bilan yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash va muvozanat mashqlarida maydonning holati, jihozlarning xavfsizligi va sportchining tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi kerak.

Umuman olganda, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda an’anaviy mashqlarni zamonaviy raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish sport mashg‘ulotlarining imkoniyatlarini kengaytiradi. Bunda mashqlarni sport turining xususiyatlariga moslashtirish va individual yondashuvdan foydalanish muhim hisoblanadi.

Xulosa. Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Ularning rivojlanganligi murakkab harakatlarni tez, aniq va muvofiqlashtirilgan holda bajarish, o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashish va tezkor qaror qabul qilish imkonini beradi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari, koordinatsion narvoncha, to‘siqlar bilan mashqlar, signal asosidagi topshiriqlar, muvozanat va o‘zgaruvchan sharoitdagi mashqlardan foydalanish chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Zamonaviy videoanaliz, sensorli qurilmalar va interaktiv texnologiyalar harakatlarni nazorat qilish, reaksiya tezligini baholash va mashg‘ulot natijalarini individual tahlil qilish imkonini kengaytiradi. Shu bilan birga, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish, individual xususiyatlarni hisobga olish va yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish muhimdir.

Shunday qilib, an’anaviy pedagogik metodlarni zamonaviy raqamli texnologiyalar va individual yondashuv bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini samarali rivojlantirishning muhim yo‘nalishidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V. N. Sport tayyorgarligi asoslari. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015, 301–315-betlar.

2. Usmonxo‘jayev T. S. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari metodikasi. Toshkent: Ilm Ziyo, 2019, 67–82-betlar.

3. Nazarov A. B. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Samarqand: Zarafshon, 2020, 123–137-betlar.

4. Kerimov F. A. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent: O‘qituvchi, 2018, 96–110-betlar.

5. Salomov R. S. Harakatli o‘yinlar va ularning ahamiyati. Toshkent: Fan, 2017, 142–156-betlar.

SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY METODLARI

Seytmuratov Talǵat Qutlımuratovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o‘qituvchisi
Murodov Ulug‘bek O‘tkirjon o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
1-kurs talabasi
seytmuratov3434@gmail.com

Kalit so‘zlar: *sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, mashg‘ulot metodlari, kuch, tezkorlik, chidamlilik, zamonaviy texnologiyalar.*

Ключевые слова: *спортсмены, физическая подготовка, физические качества, методы тренировки, сила, быстрота, выносливость, современные технологии.*

Key words: *athletes, physical fitness, physical qualities, training methods, strength, speed, endurance, modern technologies.*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasining jadal rivojlanishi sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy metod va texnologiyalarni joriy etish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Xalqaro sport musobaqalarida raqobatning kuchayib borishi sportchilarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik va funksional tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarning ortishiga sabab bo‘lmoqda. Shu nuqtayi nazardan, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali tashkil etish va rivojlantirish zamonaviy sport mashg‘ulotlari nazariyasi va amaliyotining muhim masalalaridan biri hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchining mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini samarali bajarishi uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. Sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik hamda koordinatsion qobiliyatlari uning umumiy va maxsus tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi.

Turli sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlari jismoniy tayyorgarlik mazmuni va unga qo‘yiladigan talablarning farqlanishiga olib keladi. Tezkor-kuch xarakteridagi sport turlarida portlovchi kuch va tezkorlik muhim ahamiyatga ega bo‘lsa, uzoq davom etadigan sport faoliyatida umumiy va maxsus chidamlilik ustuvor hisoblanadi. Sport o‘yinlarida esa tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning uyg‘un rivojlanishi talab etiladi.

Hozirgi vaqtda sport mashg‘ulotlarida an’anaviy metodlar bilan bir qatorda interval, aylanma, yuqori intensivlikdagi, funksional va plyometrik mashg‘ulotlardan foydalanish keng tarqalmoqda. Shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg‘ulot yuklamalarini monitoring qilish va raqamli texnologiyalardan foydalanish mashg‘ulot jarayonini boshqarishning muhim vositalariga aylanmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning maqsadi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan zamonaviy metodlarni ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish, ularning asosiy xususiyatlarini aniqlash hamda turli sport turlaridagi mashg‘ulot jarayonida foydalanish imkoniyatlarini yoritishdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tarkibiy qismlarini tahlil qilish; kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish metodlarini o‘rganish; zamonaviy mashg‘ulot metodlarining xususiyatlarini aniqlash; individual yondashuvning ahamiyatini asoslash; sport mashg‘ulotlarida raqamli monitoring va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini tahlil qilish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy tarbiya pedagogikasi hamda sport tayyorgarligini boshqarish bo‘yicha ilmiy-metodik qarashlar tashkil etdi. Tadqiqot davomida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, tizimlashtirish, umumlashtirish va nazariy tahlil metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning an’anaviy va zamonaviy metodlari o‘rganildi. Taqqoslash metodi yordamida turli mashg‘ulot metodlarining o‘ziga xos jihatlari aniqlandi. Tizimli yondashuv asosida jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismlari o‘zaro bog‘liqlikda ko‘rib chiqildi.

Tadqiqotda jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari sifatida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar belgilandi. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamasining hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘i sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tashkil etilishi zarurligi tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ko‘p komponentli jarayon bo‘lib, unda jismoniy sifatlarning har biri o‘ziga xos metod va vositalar yordamida takomillashtiriladi. Shu bilan birga, zamonaviy sport mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni alohida rivojlantirish bilan bir qatorda ularni kompleks tarzda shakllantirishga ham katta e’tibor qaratilmoqda.

Kuch sifatini rivojlantirish sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligida muhim o‘rin tutadi. Kuchni rivojlantirishda tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, tana vaznidan foydalaniladigan mashqlar, erkin og‘irliklar va trenajyorlardan foydalanish mumkin. Bunda mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari va sportchining individual tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi lozim. Zamonaviy mashg‘ulotlarda maksimal kuch bilan bir qatorda tezkor-kuch va portlovchi kuchni rivojlantirishga ham alohida e’tibor beriladi.

Tezkorlik sportchining harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish, signal asosida harakatni boshlash, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, tezkor reaksiya mashqlari va sport turiga xos maxsus mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Tezkorlik mashqlarini bajarishda harakatlarning yuqori sifatda bajarilishi va sportchining yetarli darajada tiklanishi muhim ahamiyatga ega.

Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarish va charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir. Chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz, interval, takroriy va aylanma mashg‘ulot metodlaridan foydalanish mumkin. Interval metod mashqlarni ma’lum ish va dam olish oraliqlarida bajarishni nazarda tutadi. Mazkur metod mashg‘ulot yuklamasining intensivligini nazorat qilish va sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlar sport faoliyatida harakatlarni tez, aniq va muvofiqlashtirilgan holda bajarish imkonini beradi. Ayniqsa, sport o‘yinlari, yakka kurash sport turlari va murakkab koordinatsion harakatlar mavjud bo‘lgan sport turlarida ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi muhim ahamiyatga ega. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun yo‘nalishni tez o‘zgartirish, to‘siqlardan foydalanish, muvozanat mashqlari va turli koordinatsion topshiriqlardan foydalanish mumkin.

Egiluvchanlik sportchining harakat amplitudasini ta’minlovchi muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Yetarli darajadagi egiluvchanlik harakatlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish, harakat amplitudasini oshirish va ayrim hollarda jarohatlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda dinamik va statik cho‘zilish mashqlaridan foydalaniladi.

Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida aylanma mashg‘ulot metodi ham keng qo‘llaniladi. Mazkur metod bir nechta mashqlarni ma’lum ketma-ketlikda bajarishni nazarda tutadi. Aylanma mashg‘ulotning afzalligi shundaki, mashg‘ulot davomida bir nechta jismoniy sifatlarni kompleks ravishda rivojlantirish imkoniyati mavjud. Mashqlar soni, davomiyligi, takrorlanishi va dam olish oralig‘i sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Funksional mashg‘ulotlar ham sportchilarning zamonaviy jismoniy tayyorgarligida muhim o‘rin egallaydi. Funksional mashqlar sportchining sport faoliyatida zarur bo‘lgan

harakatlarni takomillashtirishga yo‘naltiriladi. Bunday mashg‘ulotlarda bir vaqtning o‘zida bir nechta mushak guruhlari va harakat tizimlari ishtirok etishi mumkin.

Plyometrik mashqlar tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vositalardan biridir. Sakrash, tezkor itarilish va portlovchi xarakterdagi harakatlar plyometrik mashqlarning asosini tashkil etadi. Ushbu mashqlarni qo‘llashda sportchining tayyorgarlik darajasi, mashqlar texnikasi va yuklama hajmiga alohida e’tibor berish talab etiladi.

Zamonaviy sport tayyorgarligining yana bir muhim jihati individual yondashuv hisoblanadi. Sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, funksional holati, mashg‘ulot tajribasi va tiklanish tezligi bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha sportchilar uchun bir xil mashg‘ulot yuklamasini belgilash har doim ham maqsadga muvofiq emas. Individual yondashuv asosida mashg‘ulot hajmi va intensivligini moslashtirish sportchining imkoniyatlaridan samarali foydalanishga yordam beradi.

Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni boshqarishda ish hajmi va intensivligi o‘rtasidagi nisbatni to‘g‘ri belgilash muhimdir. Haddan tashqari katta yuklama yetarli tiklanish bo‘lmagan sharoitda sportchining ish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois zamonaviy mashg‘ulot jarayonida yuklama va tiklanishning optimal nisbatini ta’minlash asosiy metodik vazifalardan biri hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlarini boshqarishda raqamli texnologiyalar va monitoring vositalaridan foydalanish ham yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Zamonaviy texnologiyalar yordamida mashg‘ulot davomiyligi, harakat faolligi, yurak urish tezligi, yuklama intensivligi va boshqa ko‘rsatkichlarni kuzatish imkoniyati mavjud. Ushbu ma’lumotlar murabbiyga mashg‘ulot jarayonini yanada aniq rejalashtirish va individual yuklamalarni belgilashda yordam beradi.

Shuningdek, videoanaliz texnologiyalaridan foydalanish sportchilarning texnik harakatlarini tahlil qilish imkonini beradi. Harakatlarni videoga olish va keyinchalik tahlil qilish orqali texnik xatolarni aniqlash, harakat amplitudasi va tezligini baholash hamda sportchining tayyorgarlik jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish mumkin.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy jismoniy tayyorgarlik metodlaridan foydalanish sport mashg‘ulotlarining mazmunini boyitish bilan birga, sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Bunda zamonaviy metodlarni tanlashda sport turi, sportchining yoshi, malakasi, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot bosqichi hisobga olinishi zarur.

Xulosa. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy sport mashg‘ulotlari tizimining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirishga asoslanadi. Zamonaviy mashg‘ulotlarda interval, aylanma, funksional, yuqori intensivlikdagi va plyometrik metodlardan sport turining xususiyatlariga mos ravishda foydalanish, yuklamalarni individual rejalashtirish hamda sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish muhimdir.

Shuningdek, raqamli monitoring va videoanaliz texnologiyalaridan foydalanish mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish va individual dasturlarni takomillashtirish imkonini beradi. Shu bois an’anaviy mashg‘ulot metodlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar va raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
2. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
3. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI. 2012 y. 164 b
4. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004

UDK: 796.322:796.015.52

GANDBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR MAJMUASINING SAMARADORLIGI

Tajimuratov Kuat Djalgasbayevich[1], Baltanova Shaxnoza Elmuratovna[2]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Sport o‘yinlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi
[2]O‘zDJTSU Nukus filiali talabasi
Email: kuattajimuratov1313@gmail.com

Kalit so‘zlar: *gandbol, gandbolchi, tezkor-kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, tezkorlik, portlovchi kuch, chaqqonlik, mashg‘ulot jarayoni, sport tayyorgarligi.*

Ключевые слова: *гандбол, гандболист, скоростно-силовые качества, физическая подготовленность, специальные упражнения, быстрота, взрывная сила, ловкость, тренировочный процесс, спортивная подготовка.*

Keywords: *handball, handball players, speed-strength abilities, physical fitness, special exercises, speed, explosive strength, agility, training process, sports training.*

Kirish. Bugungi kunda gandbol sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik-taktik mahorati bilan bir qatorda, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liq. Zamonaviy gandbol yuqori tezlikda bajariladigan yugurishlar, keskin yo‘nalish almashishlar, qisqa masofaga tezlanishlar, sakrashlar, to‘p bilan bajariladigan texnik harakatlar hamda raqib qarshiligida kuch ishlatishni talab qiluvchi dinamik sport turi hisoblanadi. Shu sababli gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida qaraladi. Tezkor-kuch sifati sportchining qisqa vaqt oralig‘ida katta kuch hosil qila olish qobiliyatini ifodalab, ayniqsa, gandboldagi sakrash, tezlanish, to‘p otish, himoyadan hujumga o‘tish va qarshi hujum harakatlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Gandbol musobaqalarining intensivligi ortib borayotgan sharoitda sportchilardan qisqa vaqt ichida tezkor harakat qilish, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish va maksimal kuchni tez safarbar etish talab qilinmoqda. O‘yinning ayrim epizodlarida gandbolchi qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurishi, to‘satdan to‘xtashi, sakrashi yoki raqib bilan kurash jarayonida kuch ishlatishi kerak bo‘ladi. Bunday harakatlarning samaradorligi, avvalo, oyoq va tana mushaklarining portlovchi kuchi, harakat tezligi hamda nerv-mushak tizimining tezkor javob reaksiyasiga bog‘liq. Shuning uchun gandbolchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy mashqlar bilan bir qatorda, sport faoliyatining o‘ziga xos talablarini aks ettiruvchi maxsus tezkor-kuch mashqlaridan foydalanish muhimdir.

Sport pedagogikasi va jismoniy tayyorgarlik amaliyotida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning turli usullari mavjud. Jumladan, plyometrik mashqlar, qisqa masofaga maksimal tezlanishlar, sakrash mashqlari, qarshilik bilan bajariladigan harakatlar, tibbiy to‘p bilan mashqlar, tezkor yo‘nalish almashish va o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlardan foydalanish sportchilarning kuch va tezlik imkoniyatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Biroq mashqlarni tanlashda gandbolning texnik-taktik xususiyatlari, sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot yuklamasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Aks holda mashg‘ulot yuklamasining haddan tashqari oshirilishi charchoqning kuchayishiga va mashqlar texnikasining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Gandbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish masalasining dolzarbligi shundaki, ushbu sifatlar nafaqat alohida jismoniy ko‘rsatkichlarni, balki sportchining o‘yin davomida texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatlarini ham belgilaydi. Masalan, yuqoriga sakrash qobiliyatining rivojlanganligi darvozaga sakrab to‘p otish va blok qo‘yishda, qisqa masofadagi tezlanishlar qarshi hujumda, yuqori portlovchi kuch esa to‘pni kuchli va aniq otishda muhim ahamiyatga ega. Demak, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish gandbolchining individual sport mahoratini shakllantirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir.

Shu nuqtayi nazardan, gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan, mazmuni va yuklamasi tizimli ravishda rejalashtirilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini tajriba asosida aniqlash ilmiy-amaliy jihatdan muhim vazifa hisoblanadi. Maxsus mashqlar majmuasini muntazam ravishda mashg‘ulot jarayoniga kiritish orqali sportchilarning tezkorlik, portlovchi kuch, sakrovchanlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlarini yaxshilash imkoniyatlari mavjud.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida gandbol bilan muntazam shug‘ullanuvchi talaba-sportchilar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 40 nafar gandbolchi qatnashdi. Ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va gandbol mashg‘ulotlaridagi tajribasi imkon qadar bir-biriga yaqin bo‘lishiga e’tibor qaratildi. Tadqiqot ishtirokchilari tasodifiy tanlash tamoyili asosida ikki guruhga — tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Har bir guruh 20 nafardan sportchini tashkil etdi. Tajriba guruhida asosiy mashg‘ulot dasturiga tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi qo‘shimcha ravishda kiritildi, nazorat guruhi esa amaldagi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi.

Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etilib, har bir mashg‘ulotning davomiyligi 75–90 daqiqani tashkil etdi. Tajriba guruhida maxsus mashqlar asosiy mashg‘ulotning tayyorgarlik va asosiy qismlariga tizimli ravishda kiritildi. Mashqlarni bajarishda yuklama hajmi va intensivligi sportchilarning individual tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi. Mashg‘ulotlar davomida yetarli dam olish oralig‘iga rioya qilinib, mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish ustuvor vazifa sifatida belgilandi.

1-jadval. Tajriba guruhida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan 8 haftalik mashg‘ulot yuklamasi

Hafta	Mashg‘ulotlar soni	Asosiy mashqlar	Takrorlash/masofa	Intensivlik	Dam olish
1	3	10–15 m tezlanish, joyidan sakrash, tibbiy to‘p uloqtirish	3×4–5	65–70%	60–90 soniya
2	3	15–20 m tezlanish, uzunlikka sakrash, mokisimon yugurish	3×5–6	70–75%	60–90 soniya
3	3	20 m tezlanish, yuqoriga sakrash, to‘siqlardan sakrash	4×5–6	75–80%	90 soniya
4	3	20 m tezlanish, plyometrik sakrash, tibbiy to‘p bilan mashqlar	4×6	80–85%	90–120 soniya
5	3	20–25 m tezlanish, ketma-ket sakrash, 4×9 m mokisimon yugurish	4×6–8	80–85%	90–120 soniya
6	3	Maksimal tezlanish, plyometrik mashqlar, qarshilik bilan yugurish	4×6–8	85–90%	120 soniya
7	3	20–30 m maksimal tezlanish, maksimal sakrash, tibbiy to‘p uloqtirish	4×5–7	90–95%	120–150 soniya
8	3	Musobaqaga yaqin tezlik-kuch mashqlari, kombinatsiyalangan mashqlar	3×5–6	90–95%	120–150 soniya

Izoh: *Intensivlik foizlari sportchining maksimal imkoniyatiga nisbatan belgilandi. Mashqlar orasidagi dam olish oralig‘i sportchining qisman tiklanishini ta’minlash va keyingi takrorlashlarda yuqori harakat tezligini saqlab qolish maqsadida belgilandi.*

Tajriba guruhida maxsus mashqlar majmuasi 8 hafta davomida haftasiga 3 marotaba qo‘llanildi. Mashg‘ulot yuklamasi bosqichma-bosqich oshirib borildi. Dastlabki ikki haftada sportchilarning maxsus mashqlarga moslashuvi ta’minlanib, yuklama intensivligi 65–75% oralig‘ida belgilandi. 3–5-haftalarda mashqlar hajmi va intensivligi oshirilib, tezlanish, sakrash va plyometrik mashqlarning ulushi kuchaytirildi. 6–8-haftalarda esa yuklama intensivligi

85–95% gacha yetkazilib, mashqlar gandbolning musobaqa faoliyatiga xos bo‘lgan maksimal tezkor-kuch harakatlariga yaqinlashtirildi.

Shuningdek, **har bir mashg‘ulot uchun 75–90 daqiqa** vaqt ajratildi. Shundan 15–20 daqiqa umumiy va maxsus qizdirish mashqlariga, 25–35 daqiqa maxsus tezkor-kuch mashqlariga, 20–25 daqiqa texnik-taktik mashqlarga va 10–15 daqiqa tiklanish mashqlariga sarflandi. Bu taqsimot sportchilarning asosiy mashg‘ulot yuklamasini sifatli bajarishi va ortiqcha charchashning oldini olishga qaratildi.

Tajriba guruhiga qo‘llanilgan maxsus mashqlar majmuasi gandbol faoliyatiga xos bo‘lgan tezlanish, sakrash, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, qisqa muddatda maksimal kuch hosil qilish va to‘p bilan bajariladigan harakatlarni hisobga olgan holda shakllantirildi. Majmua tarkibiga 10–20 metrga maksimal tezlanishlar, joyidan va yugurib kelib yuqoriga sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, ketma-ket to‘siqlardan sakrash, 4×9 metrga mokisimon yugurish elementlari, rezina qarshilik bilan tezkor yugurish, tibbiy to‘pni maksimal tezlikda oldinga va yuqoriga uloqtirish, qisqa masofada tezkor yo‘nalish almashish hamda gandbol to‘pi bilan bajariladigan maxsus tezlik-kuch mashqlari kiritildi.

Maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash jarayonida mashg‘ulot yuklamasi uch bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqichda sportchilarning mashqlar texnikasini o‘zlashtirishi va funksional moslashuvi ta’minlandi. Ikkinchi bosqichda mashqlar intensivligi va takrorlashlar soni oshirilib, tezkor-kuch sifatlariga yo‘naltirilgan yuklama kuchaytirildi. Uchinchi bosqichda esa mashqlar gandbolning musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilib, maksimal tezlik va portlovchi kuchni namoyon qilish talab etildi. Mashqlar orasidagi dam olish intervallari sportchilarning qisman tiklanishini ta’minlash va keyingi urinishlarda yuqori intensivlikni saqlab qolish tamoyili asosida belgilandi.

Sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini baholash uchun bir nechta nazorat testlaridan foydalanildi. 30 metrga yugurish testi gandbolchilarning qisqa masofadagi tezkorlik imkoniyatlarini aniqlash uchun qo‘llanildi. Natija soniyalarda qayd etildi va vaqtning kamayishi ijobiy natija sifatida baholandi. Joyidan uzunlikka sakrash testi oyoq mushaklarining portlovchi kuchini baholash maqsadida o‘tkazildi. Natija santimetrda o‘lchandi. Yuqoriga maksimal sakrash testi sportchilarning vertikal sakrovchanligini aniqlash uchun qo‘llanilib, sakrash balandligi santimetrda qayd etildi.

Gandbolchilarning tezkorlik va chaqqonlik bilan bog‘liq tezkor-kuch imkoniyatlarini aniqlash maqsadida 4×9 metrga mokisimon yugurish testi o‘tkazildi. Test natijasi sekundlarda qayd qilindi. Bundan tashqari, yuqori tana mushaklarining portlovchi kuchini baholash uchun tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish testi qo‘llanildi. Ushbu testda sportchi belgilangan boshlang‘ich chiziqdan tibbiy to‘pni maksimal kuch bilan oldinga uloqtirdi va natija metrda qayd etildi. Har bir test ikki yoki uch marta bajarilib, eng yaxshi natija statistik tahlil uchun tanlab olindi.

Nazorat testlari tadqiqotning boshlanishidan oldin va 8 haftalik tajriba yakunida bir xil sharoitlarda o‘tkazildi. Testlarni bajarish vaqti, sportchilarning umumiy holati, mashg‘ulotdan oldingi dam olish darajasi, testlar ketma-ketligi va o‘lchash usullari imkon qadar bir xil saqlandi. Bu yondashuv tajriba yakunida aniqlangan o‘zgarishlarni maxsus mashqlar majmuasining ta’siri bilan bog‘lash imkonini berdi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, qiyosiy tahlil va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatuv orqali sportchilarning mashqlarni bajarish sifati va mashg‘ulot jarayonidagi faolligi nazorat qilindi. Pedagogik testlash yordamida tezkor-kuch sifatlarining dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlari

aniqlandi. Pedagogik tajriba maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlashning asosiy usuli sifatida qo‘llanildi.

Olingan natijalar matematik statistika usullari yordamida qayta ishlandi. Har bir ko‘rsatkich uchun arifmetik o‘rtacha qiymat (M), o‘rtacha arifmetik xatolik (m), o‘zgarish foizi (%) va guruhlar o‘rtasidagi farqning statistik ishonchliligi aniqlandi. Tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki hamda yakuniy natijalarini taqqoslashda Studentning t-mezoni qo‘llanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p<0,05$ chegarasida qabul qilindi.

Tadqiqot metodikasining asosiy tamoyillari — izchillik, bosqichma-bosqichlik, individuallashtirish, yuklamani optimal taqsimlash va gandbolning musobaqa faoliyatiga xos harakatlarni modellashtirishdan iborat bo‘ldi. Mazkur metodik yondashuv maxsus mashqlar majmuasining gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlariga ta’sirini kompleks baholash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqotning dastlabki bosqichida tajriba va nazorat guruhlarining tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi nazorat testlari orqali aniqlandi. Dastlabki natijalar tahlili ikki guruh sportchilari o‘rtasida asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli farq mavjud emasligini ko‘rsatdi. Bu holat tajriba yakunida aniqlangan o‘zgarishlarni qo‘llanilgan maxsus mashqlar majmuasi samaradorligi bilan bog‘lash imkonini berdi.

8 haftalik tajriba yakunida ikkala guruhda ham jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining ijobiy dinamikasi kuzatildi. Biroq tajriba guruhida o‘zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo‘ldi. Ayniqsa, vertikal sakrash, tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish va 30 metrga yugurish natijalarida sezilarli ijobiy siljishlar qayd etildi.

1-jadval. Gandbolchilarning tezkor-kuch ko‘rsatkichlarining tajribadan oldingi va keyingi natijalari

Testlar	Guruh	Tajribagacha, M±m	Tajribadan keyin, M±m	O‘zgarish, %
30 m yugurish, s	Tajriba	5,21±0,32	4,82±0,28	7,49↓
	Nazorat	5,19±0,31	5,04±0,30	2,89↓
Joyidan uzunlikka sakrash, cm	Tajriba	181,5±14,2	198,7±13,5	9,48↑
	Nazorat	182,1±13,9	189,2±13,7	3,90↑
Yuqoriga maksimal sakrash, cm	Tajriba	38,6±4,8	44,9±4,5	16,32↑
	Nazorat	38,9±4,7	41,5±4,6	6,68↑
4×9 m mokisimon yugurish, s	Tajriba	10,42±0,51	9,71±0,45	6,81↓
	Nazorat	10,39±0,49	10,08±0,47	2,98↓
Tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish, m	Tajriba	6,82±0,74	7,91±0,68	15,98↑
	Nazorat	6,79±0,72	7,24±0,70	6,63↑

Izoh: ↑ — ko‘rsatkichning yaxshilanishi; ↓ — vaqt ko‘rsatkichining kamayishi ijobiy natija hisoblanadi.

30 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida 5,21±0,32 soniyadan 4,82±0,28 soniyagacha yaxshilandi. Natijadagi o‘zgarish 7,49 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich 5,19±0,31 soniyadan 5,04±0,30 soniyagacha yaxshilanib, o‘sish samarasi 2,89 foizni tashkil etdi. Demak, maxsus tezkor-kuch mashqlari qisqa masofaga tezlanish qobiliyatining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

Joyidan uzunlikka sakrash natijalarida ham tajriba guruhida yuqoriroq o‘sish kuzatildi. Tajriba guruhining o‘rtacha natijasi 181,5±14,2 sm dan 198,7±13,5 sm gacha oshib, 9,48 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o‘zgarish 182,1±13,9 sm dan 189,2±13,7 sm gacha, ya’ni 3,90 foizni tashkil etdi. Mazkur natijalar maxsus sakrash va portlovchi kuch mashqlarining oyoq mushaklari kuch imkoniyatlarini rivojlantirishdagi samaradorligini ko‘rsatadi.

Yuqoriga maksimal sakrash testida eng katta ijobiy dinamika tajriba guruhida qayd etildi. Dastlabki 38,6±4,8 sm ko‘rsatkich tajriba yakunida 44,9±4,5 sm gacha oshdi. O‘zgarish 16,32 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 38,9±4,7 sm dan 41,5±4,6 sm gacha oshib, 6,68 foizga yaxshilandi. Tajriba guruhidagi yuqori natija plyometrik va vertikal sakrash mashqlarining portlovchi kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilganligi bilan izohlanadi.

4×9 metrga mokisimon yugurish testida tajriba guruhining natijasi 10,42±0,51 soniyadan 9,71±0,45 soniyagacha qisqardi. Natija 6,81 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa 10,39±0,49 soniyadan 10,08±0,47 soniyagacha yaxshilanish kuzatilib, o‘zgarish 2,98 foizni tashkil etdi. Bu natija maxsus mashqlar majmuasining tezkor yo‘nalish almashish va harakat koordinatsiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatganligini ko‘rsatadi.

Tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish testida ham tajriba guruhida sezilarli o‘sish kuzatildi. Dastlabki 6,82±0,74 metr ko‘rsatkich tajriba yakunida 7,91±0,68 metrga yetib, 15,98 foizga oshdi. Nazorat guruhida esa natija 6,79±0,72 metrdan 7,24±0,70 metrgacha oshib, 6,63 foizlik o‘sish qayd etildi. Ushbu o‘zgarish maxsus kuch va tibbiy to‘p bilan bajarilgan portlovchi harakatlarning yuqori tana mushaklari kuchiga ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi.

2-jadval. Guruhlar o‘rtasidagi yakuniy natijalarning statistik taqqoslanishi

Test	Tajriba guruhi, M±m	Nazorat guruhi, M±m	t	p
30 m yugurish, s	4,82±0,28	5,04±0,30	2,42	<0,05
Joyidan uzunlikka sakrash, cm	198,7±13,5	189,2±13,7	2,22	<0,05
Yuqoriga maksimal sakrash, cm	44,9±4,5	41,5±4,6	2,37	<0,05
4×9 m mokisimon yugurish, s	9,71±0,45	10,08±0,47	2,55	<0,05
Tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish, m	7,91±0,68	7,24±0,70	3,07	<0,01

Statistik tahlil natijalariga ko‘ra, tajriba yakunida barcha asosiy testlar bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli bo‘ldi. 30 metrga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, yuqoriga maksimal sakrash va 4×9 metrga mokisimon yugurish

natijalarida p<0,05, tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish natijasida esa p<0,01 darajasidagi farq qayd etildi.

3-jadval. Tezkor-kuch ko‘rsatkichlarining o‘zgarish samaradorligi

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Farq
30 m yugurish	7,49%	2,89%	4,60 p.p.
Joyidan uzunlikka sakrash	9,48%	3,90%	5,58 p.p.
Yuqoriga maksimal sakrash	16,32%	6,68%	9,64 p.p.
4×9 m mokisimon yugurish	6,81%	2,98%	3,83 p.p.
Tibbiy to‘p uloqtirish	15,98%	6,63%	9,35 p.p.

Olingan natijalarni umumlashtirish shuni ko‘rsatdiki, 8 haftalik maxsus mashqlar dasturi tajriba guruhida barcha tekshirilgan tezkor-kuch ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga olib kelgan. Eng yuqori o‘sish yuqoriga maksimal sakrashda — 16,32%, tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirishda 15,98% va joyidan uzunlikka sakrashda 9,48% kuzatildi. Tezlik ko‘rsatkichlarida 30 metrga yugurish natijasi 7,49%, 4×9 metrga mokisimon yugurish natijasi esa 6,81% ga yaxshilandi.

Xulosa. O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish samarali metodik vosita ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida tajriba guruhiga 8 hafta davomida haftasiga 3 marotaba gandbolning o‘ziga xos harakat faoliyatiga moslashtirilgan tezlanish, sakrash, plyometrik, yo‘nalish almashish, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar hamda tibbiy to‘p bilan bajariladigan maxsus mashqlar tizimli ravishda qo‘llanildi.

Tadqiqot yakunida tajriba guruhida barcha nazorat testlari bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatildi. 30 metrga yugurish natijasi 7,49 foizga, joyidan uzunlikka sakrash 9,48 foizga, yuqoriga maksimal sakrash 16,32 foizga, 4×9 metrga mokisimon yugurish 6,81 foizga va tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish natijasi 15,98 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhidagi o‘zgarishlar esa mos ravishda 2,89; 3,90; 6,68; 2,98 va 6,63 foizni tashkil etdi.

Statistik tahlil natijalarida tajriba va nazorat guruhlari yakuniy ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlandi. Asosiy testlarning aksariyatida p<0,05, tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish ko‘rsatkichida esa p<0,01 darajasidagi farq qayd etildi. Bu holat maxsus mashqlar majmuasining gandbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligiga ijobiy ta’siri mavjudligini tasdiqlaydi.

Eng yuqori o‘sishning vertikal sakrash va tibbiy to‘pni uzoqqa uloqtirish ko‘rsatkichlarida qayd etilishi maxsus plyometrik hamda portlovchi kuch mashqlarining samaradorligini ko‘rsatadi. Mazkur sifatlarning rivojlanishi gandbolchilarning sakrab to‘p otish, to‘siq qo‘yish, tezkor qarshi hujumga chiqish va kuchli to‘p uzatish kabi musobaqa harakatlarini samarali bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalariga asoslanib, gandbolchilarning mashg‘ulot jarayonida maxsus tezkor-kuch mashqlarini izchil, bosqichma-bosqich va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda qo‘llash tavsiya etiladi. Ayniqsa, qisqa masofaga tezlanish, vertikal va gorizontal sakrash, plyometrik mashqlar, yo‘nalishni tez o‘zgartirish hamda tibbiy to‘p bilan bajariladigan portlovchi kuch mashqlarini kompleks tarzda qo‘llash gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ishlab chiqilgan 8 haftalik maxsus mashqlar majmuasidan oliy ta’lim muassasalaridagi gandbol jamoalari, sport maktablari va

gandbol bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini oshirish maqsadida foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

2. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. – 4th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.

3. Suchomel T.J., Nimphius S., Stone M.H. The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. – Sports Medicine, 2016. – Vol. 46. – P. 1419–1449.

4. Markovic G., Mikulic P. Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training. – Sports Medicine, 2010. – Vol. 40, No. 10. – P. 859–895.

5. Chelly M.S., Hermassi S., Shephard R.J. Relationships between Power and Strength and Sprint Performance in Handball Players. – Journal of Human Kinetics, 2010.

6. Hermassi S., Chelly M.S., Tabka Z., Shephard R.J., Chamari K. Effects of 8 Weeks in-Season Upper and Lower Limb Heavy Resistance Training on the Peak Power, Throwing Velocity, and Sprint Performance of Elite Male Handball Players. – Journal of Strength and Conditioning Research, 2011.

7. Wagner H., Finkenzeller T., Wurth S., von Duvillard S.P. Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. – Journal of Sports Science and Medicine, 2014. – Vol. 13. – P. 808–816.

8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2010.

STOL TENNISIDA SPORTCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Bekmuratov.M Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı dotsenti

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

Azatov.B O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1-kurs talabasi

Kalit so‘zlar: *stol tennisi, sportchi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, zarba, reaksiya, koordinatsiya, tezkorlik, o‘yin samaradorligi.*

Kirish Stol tennisi yuqori tezlik, aniqlik, chaqqonlik va tezkor qaror qabul qilishni talab qiluvchi sport turlaridan biridir. Musobaqa jarayonida sportchi juda qisqa vaqt ichida raqibning harakatini kuzatishi, to‘pning yo‘nalishini baholashi va unga mos texnik harakatni tanlashi kerak. Shu sababli zamonaviy stol tennisida sportchining texnik mahorati bilan bir qatorda taktik fikrlashi ham muhim ahamiyatga ega.

Sportchining texnik-taktik tayyorgarligi qanchalik yuqori bo‘lsa, u turli o‘yin vaziyatlarida shunchalik samarali harakat qila oladi. Ayniqsa, to‘pni qabul qilish, xizmat ko‘rsatish, hujumkor va himoyaviy zarbalarni bajarish, raqibning kuchsiz tomonlaridan foydalanish hamda o‘yin tempini o‘zgartirish kabi harakatlar musobaqa natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Mavzuning dolzarbligi Mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy stol tennisida raqobat darajasi yuqori bo‘lib, sportchilardan texnik harakatlarni tez, aniq va barqaror bajarish bilan birga, o‘yin davomida mustaqil taktik qarorlar qabul qilish talab etiladi.

An’anaviy mashg‘ulotlarda ayrim texnik harakatlarni takroriy bajarishga katta e’tibor beriladi. Biroq musobaqa sharoitida sportchi har bir vaziyatda bir xil harakatni qo‘llay olmaydi. Raqibning zarbasi, to‘pning aylanishi, tezligi va yo‘nalishiga qarab texnik harakatni o‘zgartirish zarur. Shu sababli texnik va taktik tayyorgarlikni birgalikda olib borish bugungi stol tennisining muhim metodik vazifalaridan biridir.

Tadqiqot maqsadi Tadqiqotning asosiy maqsadi stol tennisi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan samarali mashg‘ulot usullarini aniqlash hamda texnik harakatlarni turli o‘yin vaziyatlarida qo‘llash samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ✓ **ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish** — stol tennisida texnik va taktik tayyorgarlikning nazariy asoslarini o‘rganish;
- ✓ **pedagogik kuzatuv** — sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi texnik-taktik harakatlarini kuzatish;
- ✓ **taqqoslash metodi** — turli mashg‘ulot usullarining xususiyatlarini taqqoslash;
- ✓ **pedagogik tahlil** — sportchilarning texnik xatolari va taktik qarorlarini tahlil qilish;
- ✓ **umumlashtirish metodi** — olingan ma’lumotlar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Mashg‘ulotlarda xizmatni qabul qilish, qisqa va uzoq zarbalar, forehand va backhand zarbalari, hujumdan himoyaga o‘tish, yo‘nalishni o‘zgartirish hamda turli taktik kombinatsiyalarni bajarishga alohida e’tibor qaratildi.

Asosiy natijalar Tadqiqot natijalari texnik va taktik tayyorgarlikni alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq holda tashkil etish sportchining o‘yin faoliyatini takomillashtirish uchun muhim ekanligini ko‘rsatdi.

Birinchidan, **xizmat va xizmatni qabul qilish** texnik-taktik tayyorgarlikning muhim qismi ekanligi aniqlandi. Xizmatning yo‘nalishi, tezligi va aylanishini o‘zgartirish orqali raqibni noqulay vaziyatga tushirish mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda turli xil xizmatlarni bajarish va ularni turli usullarda qabul qilish mashqlarini muntazam qo‘llash maqsadga muvofiq.

Ikkinchidan, **forehand va backhand zarbalarini takomillashtirish** sportchining hujum imkoniyatlarini kengaytiradi. Sportchi to‘pning yo‘nalishiga qarab zarba turini tez tanlay olishi kerak. Buning uchun harakat tezligi va zarba aniqligini birgalikda rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

Uchinchidan, **taktik fikrlashni rivojlantirish** sportchining raqib harakatlarini oldindan baholash imkoniyatini oshiradi. Mashg‘ulotlarda faqat oldindan belgilangan zarbalarni takrorlash bilan cheklanmasdan, o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlarini yaratish muhim. Masalan, murabbiy toup yo‘nalishini oldindan aytmasdan turli nuqtalarga uzatishi orqali sportchining tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish mumkin.

To‘rtinchidan, **harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligi** texnik-taktik mahoratning muhim tarkibiy qismlari sifatida namoyon bo‘ldi. Sportchi to‘pning yo‘nalishini tez aniqlashi va unga mos ravishda tana holatini o‘zgartirishi zarur.

Beshinchidan, **o‘yin vaziyatlarini modellashtirish** texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraldi. Mashg‘ulotlarda musobaqaga yaqin sharoitlarni yaratish, hisob holatini o‘zgartirish, hujum va himoya vaziyatlarini takrorlash sportchining taktik qaror qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantirishga xizmat qiladi. **Ilmiy va amaliy ahamiyati**

Tadqiqotning **ilmiy ahamiyati** stol tennisida texnik va taktik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligini yoritish hamda sportchilarning o‘yin samaradorligini oshirishga ta’sir qiluvchi asosiy omillarni tizimlashtirishdan iborat.

Tadqiqotning **amaliy ahamiyati** ishlab chiqilgan tavsiyalardan sport maktablari, oliy ta’lim muassasalari, sport to‘garaklari va stol tennisi bo‘yicha mashg‘ulotlarda foydalanish imkoniyati bilan belgilanadi. Xususan, xizmat va uni qabul qilish, forehand va backhand zarbalari, tezkor harakatlanish, o‘yin vaziyatlarini modellashtirish va taktik kombinatsiyalarni bajarishga qaratilgan mashqlar sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda qo‘llanilishi mumkin.

Xulosa Xulosa qilib aytganda, stol tennisida yuqori sport natijasiga erishish uchun texnik mahorat va taktik fikrlashni birgalikda rivojlantirish zarur. Sportchi texnik harakatlarni qanchalik aniq bajarmasin, agar u o‘yin vaziyatini to‘g‘ri baholay olmasa, texnik imkoniyatlardan to‘liq foydalana olmaydi.

Shu sababli mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarni takroriy o‘rgatish bilan bir qatorda, o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlarini yaratish, tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatini tahlil qilish va turli taktik kombinatsiyalarni qo‘llashga alohida e’tibor berish lozim. Bunday yondashuv stol tennischilarning musobaqa sharoitidagi harakat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.** — Moskva: Sport, 2008.
2. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. **Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatelnosti v fizicheskoy kulture i sporte.** — Moskva: Akademiya, 2002.
3. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
4. Stol tennisi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash metodikasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar.
5. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘quv-uslubiy materiallar.

STOL TENNISINING INSON SALOMATLIGI VA JISMONIY RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Bekmuratov.M
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı dotsenti
Amanyazov.S
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi
Azatov.B
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1-kurs talabasi

Kalit so‘zlar: *stol tennisi, sport, salomatlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy faollik, chaqqonlik, tezkorlik, reaksiya, koordinatsiya, diqqat, sog‘lom turmush tarzi.*

Kirish Jamiyatda sog‘lom avlodni tarbiyalash, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va ularni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish bugungi kunning muhim vazifalaridan hisoblanadi. Zamonaviy hayot tarzida insonning harakat faolligi kamayib borayotgani sababli turli xil sport mashg‘ulotlarini hayot tarziga kiritish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sport inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat faolligini yaxshilash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Sportning har bir turi inson organizmiga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Shunday sport turlaridan biri stol tennisidir.

Stol tennisi kichik maydonda o‘ynalishiga qaramay, sportchidan yuqori darajadagi harakat faolligi va diqqatni talab qiladi. O‘yin davomida to‘p juda qisqa vaqt ichida katta tezlikda harakatlanishi mumkin. Sportchi esa raqib zarbasini kuzatib, to‘pning yo‘nalishi va tezligini baholaydi hamda unga mos harakatni amalga oshiradi.

Shu sababli stol tennisi insonning nafaqat jismoniy, balki aqliy va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning dolzarbligi hozirgi davrda yoshlar o‘rtasida jismoniy faollikni oshirish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, maktab, kollej, texnikum va oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Stol tennisi sport zallarida nisbatan kam joy talab qilishi, mashg‘ulotlarni turli darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar bilan tashkil etish imkoniyati va harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Stol tennisida sportchi doimiy ravishda harakatda bo‘ladi. U to‘pni kuzatish, zarbani qabul qilish, tana holatini o‘zgartirish, qo‘l harakatini muvofiqlashtirish va keyingi zarbaga tayyorlanish kabi harakatlarni bir vaqtning o‘zida bajaradi. Bu holat sportchining harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligini rivojlantirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi Tadqiqotning asosiy maqsadi stol tennisi mashg‘ulotlarining inson salomatligi va jismoniy rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish, shuningdek, ushbu sport turidan yoshlarning jismoniy tarbiyasi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda foydalanish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- Stol tennisining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyatini o‘rganish.
- Stol tennisi mashg‘ulotlarida rivojlanadigan asosiy jismoniy sifatlarni aniqlash.
- Mashg‘ulotlarning harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligiga ta’sirini tahlil qilish.
- Stol tennisining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini yoritish.
- Yosh stol tennischilar uchun mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, taqqoslash, umumlashtirish va tahliliy usullardan foydalanildi.

Stol tennisi mashg‘ulotlarida bajariladigan asosiy harakatlar, jismoniy sifatlar va texnik harakatlarning xususiyatlari o‘rganildi.

Asosiy qism

Stol tennisining inson organizmiga ta’siri

Stol tennisidagi mashg‘ulotlar insonning harakat faolligini oshirishga xizmat qiladi. O‘yin vaqtida sportchi qisqa masofalarda tez-tez harakatlanadi, gavda holatini o‘zgartiradi va zarba berish uchun qulay pozitsiyani egallaydi.

Bunday harakatlar organizmning umumiy harakat faolligini oshiradi. Mashg‘ulotlarning muntazamligi insonning jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga yordam berishi mumkin.

Stol tennisida harakatlar yuqori darajadagi aniqlikni talab qiladi. To‘pning harakatini kuzatish va unga mos zarba berish jarayonida ko‘rish analizatori, qo‘l harakatlari va gavda holati o‘zaro muvofiqlashadi. Bu esa harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun muhim hisoblanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish

Chaqqonlik stol tennischi uchun muhim jismoniy sifatlardan biridir. Sportchi raqibning zarbasiga javob berish uchun juda qisqa vaqt ichida harakat yo‘nalishini o‘zgartirishi mumkin.

Masalan, to‘p stolning o‘ng tomoniga yo‘naltirilganda sportchi tezda o‘sha tomonga harakat qiladi, zarbani amalga oshiradi va keyingi zarba uchun boshlang‘ich holatga qaytadi. Bunday harakatlarning muntazam takrorlanishi chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Reaksiya tezligini rivojlantirish

Stol tennisining o‘ziga xos jihatlaridan biri — to‘p harakatiga tez reaksiya qilish zaruratidir. Sportchi raqibning zarbasini kuzatib, to‘pning yo‘nalishi va ehtimoliy tushish nuqtasini tez baholashi kerak.

Reaksiya tezligi nafaqat stol tennisida, balki kundalik hayotda ham muhim harakat qobiliyati hisoblanadi. Stol tennisi mashg‘ulotlari orqali turli harakatlarga tez javob berish ko‘nikmasini shakllantirish mumkin.

Harakat koordinatsiyasini takomillashtirish koordinatsiya — inson harakatlarini aniq va muvofiq bajarish qobiliyatidir. Stol tennisida qo‘l, ko‘z, gavda va oyoq harakatlarining bir-biriga mos bo‘lishi talab etiladi.

To‘pga zarba berishda raketkaning burchagi, zarba kuchi, tana holati va to‘pning yo‘nalishi o‘zaro bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun muntazam mashg‘ulotlar harakatlarni boshqarish va muvofiqlashtirish qobiliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

Tezkorlik va harakat aniqligi

Stol tennisida zarbalarni juda tez bajarish bilan birga, ularning aniqligi ham muhim. Faqat tez harakat qilishning o‘zi yetarli emas; sportchi to‘pni kerakli yo‘nalishga va belgilangan nuqtaga yo‘naltira olishi lozim.

Shu nuqtayi nazardan, mashg‘ulotlarda tezlik va aniqlikni birgalikda rivojlantirish maqsadga muvofiq. Buning uchun turli masofa va yo‘nalishlarga to‘p uzatish, belgilangan nuqtaga zarba berish kabi mashqlardan foydalanish mumkin.

Diqqat va konsentratsiya. Stol tennisida sportchi o‘yin davomida diqqatini doimiy ravishda to‘pga va raqib harakatlariga qaratib turishi kerak. Bir lahza diqqatning susayishi zarbani noto‘g‘ri bajarishga olib kelishi mumkin.

Shu sababli stol tennisi mashg‘ulotlarida diqqatni jamlash, to‘p harakatini kuzatish va tez qaror qabul qilish ko‘nikmalari ham shakllanadi.

Sog‘lom turmush tarzida stol tennisining o‘rni

Sog‘lom turmush tarzi insonning kundalik hayotida jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish va zararli odatlardan voz kechish kabi omillarni qamrab oladi. Stol tennisi

jismoniy faollikni oshirishning qulay shakllaridan biri bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish insonni harakatchan bo‘lishga undaydi va bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish imkonini beradi.

Ayniqsa, yoshlarni sportga jalb qilish ularning kundalik faolligini oshirish va sportga qiziqishini shakllantirish nuqtayi nazaridan muhimdir.

Yoshlar jismoniy tarbiyasida stol tennisidan foydalanish

Yosh stol tennischilarni tayyorlashda mashg‘ulot yuklamalarini ularning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘nikmalariga mos ravishda belgilash zarur.

Dastlabki bosqichda asosiy e’tibor raketkani to‘g‘ri ushlash, to‘g‘ri turish, harakatlanish va to‘pni his qilish kabi oddiy ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratiladi.

Keyingi bosqichlarda texnik harakatlar murakkablashtiriladi. Turli zarbalar, to‘pni yo‘naltirish, raqib harakatini kuzatish va taktik qaror qabul qilish elementlari kiritiladi.

Mashg‘ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikni bir-biri bilan bog‘liq holda olib borish samarali hisoblanadi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar

Stol tennisi mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun quyidagi jihatlarga e’tibor berish maqsadga muvofiq:

- mashg‘ulotni yengil badan qizdirish mashqlari bilan boshlash;
- yuklamani asta-sekin oshirish;
- sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasini hisobga olish;
- texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish;
- tezkorlik va reaksiyani rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan foydalanish;
- harakat koordinatsiyasiga qaratilgan mashqlarni muntazam bajarish;
- mashg‘ulotlar davomida dam olish oraliqlarini to‘g‘ri tashkil etish;
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilish;
- mashg‘ulot natijalarini muntazam kuzatib borish.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, stol tennisi insonning bir nechta jismoniy va psixomotor qobiliyatlarini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, reaksiya tezligi, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik va harakat aniqligi stol tennisida muhim ahamiyatga ega.

Mashg‘ulot jarayonida sportchi nafaqat jismoniy harakatlarni bajaradi, balki vaziyatni tez baholash va harakat rejasini o‘zgartirishga moslashadi. Bu holat stol tennisini jismoniy va psixomotor tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirishga xizmat qiluvchi sport turi sifatida ko‘rsatadi.

Shuningdek, stol tennisi mashg‘ulotlarini yoshlar o‘rtasida ommalashtirish ularning sportga qiziqishini oshirish va bo‘sh vaqtlarini foydali tashkil etish imkonini beradi.

Amaliy ahamiyati tadqiqot natijalaridan umumta’lim maktablari, sport maktablari, oliy ta’lim muassasalari va sport to‘garaklarida stol tennisi mashg‘ulotlarini tashkil etishda foydalanish mumkin.

Tavsiya etilgan mashqlar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik harakatlarni takomillashtirish va musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etishda qo‘llanilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, stol tennisi inson salomatligi va jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan sport turlaridan biridir. Uning asosiy xususiyati sportchidan tezkor

harakat, aniq zarba, yuqori reaksiya tezligi, diqqat va harakatlarni muvofiqlashtirishni talab qilishidir.

Stol tennisi mashg‘ulotlari chaqqonlik, tezkorlik, reaksiya, koordinatsiya va harakat aniqligini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yin jarayonida sportchi to‘pning harakatini kuzatadi, vaziyatni baholaydi va qisqa vaqt ichida qaror qabul qiladi. Bu esa jismoniy sifatlar bilan bir qatorda psixomotor qobiliyatlarni ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yoshlarni stol tennisiga muntazam jalb qilish ularning jismoniy faolligini oshirish, sportga qiziqishini kuchaytirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita bo‘lishi mumkin.

Shuning uchun ta’lim muassasalari va sport tashkilotlarida stol tennisi mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, mashg‘ulot mazmunini yosh sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirish va jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni kompleks ravishda olib borish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.** — Moskva: Sport, 2008.
2. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. **Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatelnosti v fizicheskoy kulture i sporte.** — Moskva: Akademiya, 2002.
3. Volkov L.V. **Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta.** — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2002.
4. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
5. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘quv-uslubiy materiallar.
6. Stol tennisi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash metodikasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar.

ПРОЦЕССЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Худайбергенова Нигора Назарбаевна
Студент 2-го курса по направлению волейбол Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Ключевые слова- *волейбол, тренировка, спорт, подготовка, техника, игра, мастерство, скорость.*

Kalit so‘zlar– *voleybol, mashg‘ulot, sport, tayyorgarlik, texnika, o‘yin, mahorat, tezlik.*

Keywords- *volleyball, training, sport, preparation, technique, game, skill, speed.*

Введение: Волейбол является одним из командных видов спорта, в котором техническая и тактическая подготовка игроков имеет важное значение. Во время игры спортсмен должен за короткое время определить направление мяча, выбрать нужное движение и выполнить его с высокой точностью. Поэтому процесс обучения технике волейбола не состоит из повторения простых движений, а требует постепенного формирования двигательных навыков.

Под техникой волейбола понимается комплекс специальных приемов, позволяющих эффективно действовать в игровых ситуациях. К ним относятся опорные и подвижные положения, передача и прием мяча, выполнение подачи, атакующий удар, блокирование и защитные действия.

Основной целью технической подготовки является формирование у спортсмена способности быстро, точно и эффективно выполнять действия, соответствующие игровой ситуации.

Процесс первичного обучения спортивным навыкам является фундаментом системы многолетней спортивной подготовки. Чем основательнее и качественнее первичное обучение с организационной, научной и материально-технической точки зрения, тем короче и проще путь подготовки спортивных заместителей. Но это, конечно, напрямую зависит от знаний, профессиональных навыков и квалификации специалиста. Поэтому одним из наиболее важных и основных разделов учебной программы, предназначенной для подготовки специалистов, является методика (технология) начального обучения.

В данной лекции интерпретируются цели, задачи, методы и средства процесса начального обучения, а также информация по данной теме. Одним из основных условий достижения эффективного результата в соревновательном процессе является совершенствование технической подготовки и технического мастерства волейболиста. Следовательно, первоначальной и основной целью процесса обучения является совершенное овладение техникой игры.

Процесс обучения - это педагогический процесс, требующий от тренера большого мастерства, профессиональной подготовки. Повышение игрового мастерства учащегося и обучение технике исполнения связаны и с другими важными факторами активность ребенка, количество и качество занятий, продолжительность, подходящее техническое оборудование, условия места проведения занятия, интерес ребенка, опыт (богатство) движений и т. д.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

В процессе обучения технике волейбола выполняются следующие задачи:

-Дать учащимся теоретическое представление об основных технических элементах волейбола.

-Обучение правильной форме выполнения движений.

-Поэтапный перевод действий из обычных условий в сложные.

-Повышение точности и скорости технических действий.

-Формирование навыков применения действий в игровых условиях.

-Выявление и устранение технических ошибок.

-Учет физических и психологических особенностей учащихся.

-Увязка технической и тактической подготовки.

При обучении техническим действиям важно обращать внимание не только на результат, но и на то, как выполняется действие. Если неправильно сформированное движение впоследствии автоматизируется, его будет гораздо сложнее исправить.

Необходимо также отметить, что сроки освоения техники движений зависят от семейных условий ребенка, его социальных и экономических возможностей, а также психического состояния. Процесс предварительного обучения осуществляется в несколько этапов, и каждый из этих этапов включает в себя своеобразные методические средства. Общеразвивающие упражнения используют для развития у игрока физической выносливости и необходимых для игрока двигательных навыков и умений.

Все упражнения, объединенные в соответствии со своим направлением, составляют основные части специальной тренировочной подготовки: общая физическая,

специальная физическая, технико-тактическая, игровая подготовка, каждый вид подготовки имеет свои ведущие факторы, с помощью которых достигается поставленная цель. При этом все виды подготовки неразрывно связаны друг с другом. Например, если ученик плохо подготовлен физически, он не сможет хорошо выполнить техническое упражнение по удару в атаке. В этом случае физическое закаливание учащегося полезнее, чем многократное повторение приема удара.

Первый этап - ознакомление с изучаемой техникой движений. При этом используются методы рассказа, демонстрации и объяснения. Наряду с личным показанием тренер использует наглядные пособия. (кинофильм, изобразительный фильм, схема, макет поля и т.д.).

Второй этап - изучение техники в обычном режиме. Успех на данном этапе обучения во многом зависит от правильного выбора подводящих упражнений. Они по своей форме строения должны быть близки к изучаемой технике движения и выполняться учащимися. Движение (атакующий удар), имеющее сложную структуру, выполняется, разделив его на основные звенья. На этом этапе используются методы управления (приказ, указание, зрение и слух, визуальная обработка, технические средства и т. д.), а также такие методы, как наглядные действия (непосредственная помощь учителя, использование вспомогательного оборудования), информация (сила удара по мячу, определение места падения), световое или звуковое обозначение.

Третий этап - обучение технике в усложненных условиях. При этом применяются повторный метод, выполнение движения в сложных условиях, игровой и оценочный метод, комбинированный метод, круговые упражнения и т.д. Метод повторения является самым главным на этом этапе. Только многократное повторение формирует навык. Для приобретения навыка повторение требует выполнения упражнения в различных условиях (изменение условий движения, постепенное усложнение). Упражнения выполняются даже при усталости, совместные игровые приемы одновременно направлены на оттачивание техники и совершенствование технико-тактической подготовки и игрового мастерства.

Четвертый этап - предусматривает закрепление движения в процессе игры. При этом используется метод интерпретации выполненных действий (рисунки, таблицы, учебные фильмы, изобразительные фильмы). В процессе игры применяются технико-тактические, специальные подготовительные задания, игровые и соревновательные приемы.

В обучении активные методы имеют большие возможности. Среди них особое значение имеет методика проблемного обучения, постановки проблемных задач и оценки собственного успеваемости. Постановка проблемных задач создает состояние, ситуацию, в которой ищется ее решение, а самооценка приводит к дальнейшей активизации двигательной деятельности, что еще больше повышает интерес учащегося и учит позитивно мыслить.

Применение вышеизложенного имеет важное значение в волейболе и приводит к намеченной цели. Основная суть метода самооценки заключается в том, чтобы видеть результаты, понимать их и четко чувствовать приближение к цели.

Заключение: Обучение технике игры в волейбол является многоэтапным и системным педагогическим процессом. Для эффективного формирования технических навыков необходимо сначала получить правильное представление о движении, затем

изучить движение, разделив его на части, выполнить в целом, повторить и, наконец, применить в игровой ситуации.

Основные технические элементы, такие как передача мяча сверху и снизу, выполнение подачи, атакующий удар и блокировка, должны быть обучены в тесной взаимосвязи друг с другом. Рациональное использование методов объяснения, демонстрации, повторения, игры и соревнования в тренировочном процессе повышает эффективность технической подготовки.

В процессе обучения технике волейбола важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся, постепенно увеличивать тренировочную нагрузку и своевременно исправлять технические ошибки. Правильно организованная техническая подготовка повышает не только индивидуальное мастерство спортсмена, но и эффективность командной игры.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

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.Ayrapetyants L.R., Voleybol. «Учебник для высших учебник заведений”. ZAR QALAM, T. 2006 y. 239 b

4. PulatovA.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.

INDIVIDUAL-PSIXOLOGIYALÍQ ÓZGESHELIKLERDI ESAPQA ALÍW TIYKARÍNDA 14-16 JASLÍ TENNISSHILERDIŃ TEXNIKALÍQ-TAKTIKALÍQ TAYARLÍǴÍN QÁLIPLESTIRIW

"Sport oyınları teoriyası hám metodikası" kafedrası dotsenti Berdekeev Abubakir Abutalipovich, Uzaqbergenov Aydos 3-kurs

berdekeevabubakir @gmail.com

Gilt sózler: *tennis, jas sportshılar, individual-psixologiyalıq ózgeshelikler, temperament, texnikalıq tayarlıq, taktikalıq tayarlıq, jekelestirilgen shınıǵıw.*

Ключевые слова: *теннис, юные спортсмены, индивидуально-психологические особенности, темперамент, техническая подготовка, тактическая подготовка, индивидуализированная тренировка.*

Keywords: *tennis, young athletes, individual psychological characteristics, temperament, technical training, tactical training, individualized training.*

Kirisiw. Házirgi zaman tennisi joqarı tezlik, turaqlı hám uzaq muddetli psixologiyalıq shıdamlılıqtı talap etetuǵın sport túri. Sportshınıń jetiskenligi tek fizikalıq kúshi hám texnikasına emes, al oyın jaǵdayın tez bahalaw, ózin basqarıw hám kritikalıq pátte durıs qarar qabıllaw qábiletine de baylanıslı. Sol sebepli tennis boyınsha jas sportshılardı tayarlawda psixologiyalıq faktorlar tiykarǵı orınlardan birin iyeleydi.

14-16 jas dáwiri bolajaq sportshı ushın sheshiwshi basqısh esaplanadı. Usı dáwirde texnikalıq kónlikpeler bekkemlenedi, taktikalıq oylaw qáliplesedi, minez hám motivaciya jaqtan turaqlasıw baslanadı. Sonıń menen birge jas ósiwi menen baylanıslı fiziologiyalıq ózgerisler, emocionallıq turaqsızlıq hám ózin basqalar menen salıstırıw sezimi kúsheyedi.

Bunday jaǵdayda birdey shınıǵıw metodikasın barlıq sportshıǵa qollanıw kútilgen nátiyjeni bermeydi.

Sol sebepli individual-psixologiyalıq ózgesheliklerdi esapqa alıw — tayarlıq procesin nátiyjeli shólkemlestiriwdiń zárúrli shártlerinen biri. Bul tema ilimiy hám ámeliy jaqtan aktual bolıp, tennis boyınsha trenerlerdiń kúndelikli jumısında tikkeley qollanıwǵa múmkinshilik beredi.

Izertlewdiń maqseti hám wazıypaları

Maqseti: 14-16 jaslı tennisshilerdiń individual-psixologiyalıq ózgesheliklerin esapqa alǵan halda, olardıń texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵın qáliplestiriwdiń metodikalıq tiykarların tiykarlaw.

Wazıypaları:

1) Tennis boyınsha shuǵıllanıwshı 14-16 jaslı jas sportshılardıń psixologiyalıq ózgesheliklerin úyreniw hám anıqlaw usılların analizlew.
2) Temperament hám minez tiplerine qarap texnikalıq hám taktikalıq tayarlıq metodikasın islep shıǵıw.
3) Usınılǵan metodikanıń nátiyjeliligin pedagogikalıq tájiriybe arqalı tekseriw.

1. 14-16 jaslı tennisshilerdiń jas hám psixologiyalıq ózgeshelikleri

Usı jas dáwiri organizmniń tez ósiwi menen xarakterlenedi. Deneniń uzınlıǵı keskin artıp, bulshıq et hám súyek sistemasınıń ósiw tempi bir-birinen parıq etiwi múmkin. Nátiyjede qozǵalıs koordinaciyası waqıtsha bozılıp, ilgeri ózlestirilgen texnikalıq kónlikpelerde turaqsızlıq payda boladı. Bul jaǵday sportshınıń ózine isenimine tásir etedi, trener bolsa bunday jaǵdayda sabır menen qaraw hám júklemeni waqtınsha sáykeslestiriwi zárúr.

Psixologiyalıq jaqtan usı jaslarda ózin-ózi bahalaw turaqsız bolıp, sınawǵa hám jeńiliske sezimtallıq kúsheyedi. Sportshı jaslar tenglesleri menen ózin salıstırıwǵa beyim boladı, bul bir tárepten motivaciyanı arttırsa, ekinshi tárepten qorqıw hám ózin kemsitiw sezimin keltirip shıǵarıwı múmkin. Sonıń menen birge ózbetinshelik, ózi qarar qabıllawǵa umtılıw payda boladı, sol sebepli trener menen sportshı arasında hurmetke tiykarlanǵan qatnas áhmiyetli.

Tiykarǵı psixologiyalıq kórsetkishler

–**Temperament** — nerv sistemasınıń qásiyetleri (kúshi, qozǵalıwshańlıǵı, teń salmaqlılıǵı) menen baylanıslı turaqlı ózgesheliklер.

–**Dıqqat** — kólemi, turaqlılıǵı, tenniste ásirese tez orınlaw hám kontsentraciya zárúr.

–**Emocionallıq turaqlılıq** — jarıs stresine, qátelikke hám sudya qararlarına tınısh qatnas jasaw qábileti.

–**Motivaciya** — jetiskenlikke umtılıw hám qátelikten qashıw motivleriniń qatnası.

–**Ózine isenim hám ózin-ózi basqarıw** — maqset qoyıw, oyın dawamında ózin jıynaw qábileti.

2. Individual-psixologiyalıq ózgesheliklerdi anıqlaw usılları

Trener jumısın jekelestiriwdi sportshınıń psixologiyalıq portretin úyreniwden baslawı kerek. Buniń ushın kompleks túrde bir neshe usıl qollanıladı: pedagogikalıq baqlaw, sportshı menen sáwbet, ápiwayı testler hám anketalar, dıqqat hám reaksiya tezligin ólshewshi sınawlar, sonday-aq jarıs dawamında minez-qulıqtı baqlaw.

Nátiyjeler bir márte emes, al dáwirli túrde (mısalı, mawsimniń basında, ortasında hám sońında) salıstırıladı. Sebebi usı jasta psixologiyalıq kórsetkishler tez ózgeriwi múmkin. Alınǵan maǵlıwmatlar sportshınıń jeke kartasına jazıp barıladı hám shınıǵıw rejesin dúziwde

tiykar sıpatında paydalanıladı. Sonıń menen birge sportshınıń jeke maǵlıwmatları gúpiya saqlanıp, ol tek tárbiyalıq maqsetlerde qollanılıwı tiyis.

3. Psixologiyalıq tiplerge qarap tayarlıq metodikası

Temperament hám minez ózgeshelikleri shınıǵıw usılın tańlawda belgilewshi áhmiyetke iye. Tómendegi tiplerge bóliw shártli bolıp, ámelde sportshılarda aralas ózgeshelikler ushırasadı. Sol sebepli bul klassifikaciya trenerge baǵdar beredi, biraq sportshını qatań qálıpqa salmaydı.

1-keste. Psixologiyalıq tiplerge qarap tayarlıq metodikasınıń ózgeshelikleri

Tip	Tiykarǵı ózgeshelikleri	Texnikalıq tayarlıqta	Taktikalıq tayarlıqta
Xolerik tipke jaqın	Tez qozıwshań, háreketshen, sabırı az, emociyası kúshli, qátelikten soń tez asıǵadı.	Qısqa, anıq tapsırmalar; háreket dálligine itibar; hár seriyadan soń pauza hám tınıshlanıw.	Sabırlılıq talap etiletuǵın uzaq rozıgırıslar; húјim menen qorǵanıwdı almastırıwǵa úyretiw.
Sangvinik tipke jaqın	Jeńil beyimlesedi, kóńilli, jańalıqqa qızıǵadı, biraq bir qıylılıqtan tez zerigedi.	Oyın formasındaǵı hám básekilik elementli shınıǵıwlar; tapsırmalardı jiyi almastırıw.	Kóp variantlı oyın jaǵdayları; universal stildi qáliplestiriw; nátiyjege qarata dıqqatın turaqlastırıw.
Flegmatik tipke jaqın	Tınısh, turaqlı, shıdamlı, biraq háreketi hám reaksiyası ásiste.	Tezlik hám reaksiyaǵa baǵdarlanǵan shınıǵıwlar; kútilmegen signallarǵa juwap beriw.	Belsendi taktikalıq qarar qabıllawǵa úyretiw; tez almasıwshı oyın jaǵdayları.
Melanxolik tipke jaqın	Sezimtal, jeńiliske awır qaraydı, ózine isenimi turaqsız, ápiwayı tásirlenedi.	Kishi basqıshlarǵa bólingen tapsırmalar; hár jetiskenlikti atap ótiw; dostlıq ortalıq.	Aldınan jaqsı tayarlanǵan jaǵdaylar; qátelikti tallaw arqalı ózine isenimdi arttırıw.

Keste kórsetkenindey, qozǵalıwshań sportshılarǵa tınıshlandırıwshı hám dıqqattı jıynawshı shınıǵıwlar, tınısh sportshılarǵa tezlik hám reaksiya shınıǵıwları, jeńil beyimlesiwshilerge ártúrli hám oyın túrindegi tapsırmalar, sezimtal sportshılarǵa bolsa qollap-quwatlawshı pedagogikalıq ortalıq kerek boladı.

4. Texnikalıq tayarlıqtı qáliplestiriw

Texnikalıq tayarlıq — tennisshiniń tiykarǵı soqqılardı (servis, forhend, bekhend, voleya, smash) durıs, turaqlı hám unamlı orınlaw kónlikpesi. 14-16 jasta bul kónlikpeler bekkemlenedi, biraq organizmniń tez ósiwi sebepli qayta tiklew hám juwıqlastırıw zárúr boladı.

Texnikalıq tayarlıqtıń tiykarǵı principleri

–**Jekelik jaqınlasıw:** dıqqatı tez awısatuǵın sportshılarǵa texnika kishi bólimlerge bólinip, qısqa tapsırmalar arqalı úyretiledi; dálliklikke beyim sportshılarǵa kóp tákirarlawǵa tiykarlanǵan shınıǵıwlar beriledi.

–**Basqıshpa-basqısh ózlestiriw:** dáslep qozǵalıstıń tiykarǵı sxeması úyreniledi, keyin tezlik, dálliklik hám turaqlılıq ústinde islenedi, aqırında jarıs sharayatına jaqın jaǵdaylarda bekkemlenedi.

–**Video-analiz:** sportshınıń óz háreketin sırttan kóriwi qáteliklerdi sanalı túrde túsiniwine járdem beredi hám óz-ózin baqlaw kónlikpesin qáliplestiredi.

–**Unamlı baylanıs:** trener tek qátelikti emes, al durıs orınlanǵan háreketti de aytıp ótiwi kerek; bul ásirese sezimtal sportshılarda ózine isenimdi arttıradı.

–**Jas ózgeshelikleri:** ósiw dáwirinde júklemeni waqıtsha azaytıp, koordinaciyanı tiklewge baǵdarlanǵan shınıǵıwlarǵa kóbirek orın beriledi.

5. Taktikalıq tayarlıqtı qáliplestiriw

Taktikalıq tayarlıq — oyın jaǵdayın tez bahalaw, qarsılastıń kúshli hám ázzi tárepin anıqlaw hám tiyisli qarar qabıllaw qábileti. Bul qábiletti rawajlandırıw ushın sáwbet hám oyın jaǵdayların birgelikte tallaw, shártli oyınlar, belgili bir wazıypa berilgen oyınlar hám jarıs simulyaciyaları paydalı.

Hár bir sportshıǵa onıń psixologiyalıq ózgesheligine say oyın stili tańlanadı: húјimshil, qorǵanıwshı yamasa universal. Mısalı, qozǵalıwshań sportshı kóbinese húјimshil stilge beyim boladı, biraq oǵan sabırlılıq talap etiletuǵın rozıgırıslar úyretiledi; tınısh sportshıǵa bolsa belsendirek taktikalıq qararlar qabıllawǵa úyretiw zárúr. Biraq tańlanǵan stil turaqlı dep esaplanbaydı: jas ósiwi menen ol rawajlanıp baradı hám sportshı basqa stillerdiń elementlerin de iyeleydi.

Taktikalıq oylawdı rawajlandırıw usılları

–oyın jaǵdayların birgelikte sheshiw hám «neden bunday qarar qabıllandı?» degen sorawlar arqalı tallaw;

–sheklengen maydan hám sheklengen soqqılar menen shártli oyınlar;

–jarıs simulyaciyaları: esap teń bolǵan, artta qalǵan yamasa aldında bolǵan jaǵdaylardı shınıǵıw;

–qarsılastı baqlaw hám oyın aldınan jeke plan dúziw kónlikpesin qáliplestiriw;

–jarıstan keyin ózin-ózi bahalaw: jetiskenlikler hám qátelikler dizimin dúziw.

6. Pedagogikalıq shárt-sharayatlar

Tayarlıq procesiniń nátiyjeli bolıwı ushın bir qatar pedagogikalıq shártler orınlanıwı tiyis:

4) Sportshınıń psixologiyalıq portretin dáwirli túrde úyreniw hám shınıǵıw rejesin sol tiykarda jańalap barıw.

5) Trener menen sportshı arasında isenimli hám hurmetke tiykarlanǵan qatnas ornatıw.

6) Shańaraq penen birgelikte islew: ata-analarǵa jeńis hám jeńiliske durıs qatnas, balaǵa basım jasamawdıń áhmiyeti túsindiriledi.

7) Jeńis hám jeńiliske salmaqlı qatnas qáliplestiriw, jeńiliske úyreniw imkaniyatı sıpatında qarawǵa úyretiw.

8) Shınıǵıw júklemesin jas hám jeke ózgeshelikke say rejelestiriw, dem alıw hám tiklew waqtın esapqa alıw.

7. Kútilgen nátiyjeler

Individual-psixologiyalıq ózgesheliklerdi esapqa alıp qurılǵan metodikanıń ámelde qollanılıwı tómendegi nátiyjelerdi beredi dep kútiledi: texnikalıq kónlikpelerdi ózlestiriw tezligi artadı; soqqılardıń dálligi hám turaqlılıǵı jaqsılanadı; jarıs stresine shıdamlılıq kúsheyedi; taktikalıq qarar qabıllaw sapası asadı; sportshılardıń motivaciyası hám ózine isenimi bekkemlenedi; shınıǵıwdan ketip qalıw qáwipi azayadı.

Juwmaq.14-16 jaslı tennisshilerdiń texnikalıq-taktikalıq tayarlıǵın qáliplestiriwde individual-psixologiyalıq ózgesheliklerdi esapqa alıw tayarlıq procesin jeke baǵdarǵa aylandıradı. Bul jol sportshınıń ózine isenimin arttıradı, úyreniw tezligin asıradı hám bolajaqta joqarı sport nátiyjelerine erisiw ushın tiyanaq boladı.

Sonday-aq, temperament tipleri shártli ekenin, sportshılardıń ózgesheliklerı jas ósiwi menen ózgerip baratuǵının esapqa alıw kerek. Sol sebepli trener ushın universal shablon emes, al hár bir jas sportshını shaxs retinde túsiniwge tiykarlanǵan, dáwirli túrde jańalanıp turatuǵın jumıs usılı zárúr.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Ilyin E.P. Psixologiya sporta. — Sankt-Peterburg: Piter, 2008.
2. Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta i eyo prikladnye aspekty. — Moskva: Sovetskiy sport, 2010.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i eyo prakticheskie prilozheniya. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
4. Puni A.Ts. Ocherki psixologii sporta. — Moskva: Fizkultura i sport, 1959.
5. Teplov B.M. Problemy individualnyx razlichiy. — Moskva: Izdatelstvo APN RSFSR, 1961.
6. Nebylitsyn V.D. Osnovnye svoystva nervnoy sistemy cheloveka. — Moskva: Prosveshchenie, 1966.

SPORTCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Gulmuratova Aziyza Marat qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o‘qituvchisi
O‘zbekiston, Nukus
gulmuratovaaziza1994@gmail.com

Kalit so‘zlar: *tezkorlik, sportchi, jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch, reaksiya, mashg‘ulot, harakat tezligi, sport mashg‘uloti.*

Ключевые слова: *быстрота, спортсмен, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, реакция, тренировка, скорость движений, спортивная тренировка.*

Key words: *speed, athlete, physical fitness, speed-strength, reaction, training, movement speed, sports training.*

Kirish. Zamonaviy sportda sportchilar o‘rtasidagi raqobatning kuchayishi jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirishni talab qilmoqda. Ayniqsa, tezkorlik sifati ko‘plab sport turlarida sportchining texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishi, raqib yoki vaziyatning o‘zgarishiga tez javob berishi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlik sportchining harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur sifat oddiy harakat tezligi bilan cheklanib qolmay, harakat reaksiyasi tezligi, alohida harakatni bajarish tezligi va harakatlar chastotasi kabi tarkibiy qismlarni ham o‘z ichiga oladi.

Turli sport turlarida tezkorlikning namoyon bo‘lish shakllari bir-biridan farq qiladi. Masalan, sport o‘yinlarida sportchi to‘p yoki raqibning harakatiga tezkor reaksiya bildirishi, yo‘nalishni o‘zgartirishi va qisqa masofaga tezlanishi talab etiladi. Yakka kurash sport turlarida esa hujum va himoya harakatlarini qisqa vaqt ichida bajarish muhim hisoblanadi. Sikllik sport turlarida esa harakatlar tezligini yuqori darajada saqlab qolish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Tezkorlikni rivojlantirish jarayonida mashqlarning mazmuni, bajarilish tezligi, takrorlanish soni, dam olish oralig‘i va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Shu sababli tezkorlikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash va ularni sport mashg‘ulotlari jarayoniga to‘g‘ri tatbiq etish dolzarb ilmiy-metodik masalalardan biridir.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning maqsadi sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishning samarali usullarini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish, tezkorlikning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash hamda turli sport turlarida tezkorlikni rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalarining imkoniyatlarini yoritishdan iborat.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, tezkorlik sifatining mazmunini o‘rganish, tezkorlikning asosiy shakllarini aniqlash, tezkorlikni rivojlantirishda qo‘llaniladigan mashq va metodlarni tahlil qilish, mashg‘ulot yuklamalarini tashkil etish xususiyatlarini aniqlash hamda tezkorlikni rivojlantirishda individual yondashuvning ahamiyatini asoslash vazifalari belgilandi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy tarbiya pedagogikasi va sportchilarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, tizimlashtirish, umumlashtirish va nazariy tahlil metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari o‘rganildi. Taqqoslash metodi yordamida tezkorlikni rivojlantirishning turli metodlari va mashqlarining o‘ziga xos xususiyatlari aniqlandi.

Tadqiqotda tezkorlikning asosiy tarkibiy qismlari sifatida reaksiya tezligi, alohida harakat tezligi va harakatlar chastotasi ko‘rib chiqildi. Shuningdek, tezkorlikning tezkor-kuch qobiliyatlari, koordinatsiya va maxsus chidamlilik bilan o‘zaro bog‘liqligiga e’tibor qaratildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tezkorlik sportchining qisqa vaqt ichida zarur harakatni amalga oshirish qobiliyati bo‘lib, ko‘plab sport turlarida yuqori natijaga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tezkorlikning rivojlanganlik darajasi sportchining texnik harakatlarni tez va aniq bajarishi, musobaqa vaziyatiga moslashishi va raqib harakatlariga o‘z vaqtida javob berishiga yordam beradi.

Tezkorlikning namoyon bo‘lish shakllaridan biri reaksiya tezligi hisoblanadi. Reaksiya tezligi sportchining ma’lum signalni qabul qilishi va unga javob harakatini boshlashi uchun ketadigan vaqt bilan belgilanadi. Sport faoliyatida signal ko‘rish, eshitish yoki harakat orqali qabul qilinishi mumkin. Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun turli signallar asosida bajariladigan mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

Masalan, murabbiy tomonidan berilgan ovozli yoki vizual signalga ko‘ra yugurishni boshlash, yo‘nalishni o‘zgartirish, ma’lum harakatni bajarish yoki sport anjomiga javob qaytarish mashqlari reaksiya tezligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Tezkorlikning yana bir muhim tarkibiy qismi alohida harakatni yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir. Bunday harakatlar qisqa vaqt ichida maksimal yoki unga yaqin tezlikda bajariladi. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish, tezkor sakrashlar, qisqa muddatli tezlanishlar va sport turiga xos tezkor harakatlardan foydalanish mumkin.

Harakatlar chastotasi ham tezkorlikning muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Harakatlar chastotasini rivojlantirishda qisqa vaqt davomida tez-tez takrorlanadigan harakatlardan foydalaniladi. Bunday mashqlar sportchining harakatlarni tezkor va ritmik bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Tezkorlikni rivojlantirishda takroriy mashq metodi keng qo‘llaniladi. Ushbu metodda mashqlar yuqori tezlikda bir necha marta takrorlanadi. Mashqlar orasida sportchining yetarli darajada tiklanishi uchun dam olish oralig‘i belgilanadi. Mazkur metoddan foydalanishda mashqlar texnik jihatdan to‘g‘ri va yuqori sifatda bajarilishi muhim.

Interval metod ham tezkorlik va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qo‘llanilishi mumkin. Bunda yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli ishlar ma’lum dam olish oraliqlari bilan navbatlashtiriladi. Interval davomiyligi sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot maqsadiga qarab belgilanadi.

Tezkorlikni rivojlantirishda tezkor-kuch mashqlari alohida ahamiyatga ega. Chunki ko‘plab sport turlarida yuqori tezlikka erishish uchun sportchi qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilishi kerak. Sakrash, tezkor itarilish, qisqa masofaga tezlanish va portlovchi harakatlar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Plyometrik mashqlar ham tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida qo‘llaniladi. Sakrash va tezkor itarilish xarakteridagi mashqlar mushaklarning qisqa vaqt ichida yuqori kuch hosil qilish imkoniyatini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Bunday mashqlarni bajarishda sportchining tayyorgarlik darajasi va texnik xavfsizlik talablariga rioya qilish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofalarga yugurish mashqlari samarali vositalardan biri hisoblanadi. Qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish, startdan tez chiqish, tezlanishni takrorlash va yo‘nalishni o‘zgartirish bilan bog‘liq mashqlar turli sport turlarida qo‘llanilishi mumkin.

Sport o‘yinlarida tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus harakatlar bilan birlashtirilgan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Masalan, sportchi qisqa masofaga tezlanishdan so‘ng to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish yoki texnik harakatni bajarishi mumkin. Bunday mashqlar tezkorlikni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish imkonini beradi.

Yakka kurash sport turlarida esa tezkorlik ko‘pincha hujum va himoya harakatlarining tezligi bilan namoyon bo‘ladi. Shu sababli sportchining reaksiya tezligi, qo‘l va oyoq harakatlari tezligi, masofani tez o‘zgartirish va qarshi harakatlarni bajarish qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor beriladi.

Tezkorlikni rivojlantirishda mashqlarni yuqori sifatda bajarish tamoyili muhim hisoblanadi. Agar sportchi charchoq sababli mashqlarni belgilangan tezlikda bajara olmasa, mashqning tezkorlikni rivojlantirish samarasi pasayishi mumkin. Shu sababli tezkorlik mashqlarini bajarish vaqtida dam olish oralig‘ini to‘g‘ri tashkil etish muhimdir.

Mashg‘ulotlarda tezkorlikni rivojlantirish uchun yuklamaning hajmi va intensivligi o‘rtasidagi nisbatni hisobga olish zarur. Tezkorlik mashqlarida odatda qisqa davomiylikdagi

yuqori intensivlikdagi harakatlar ustuvor bo‘ladi. Mashqlar orasidagi tiklanish vaqti esa sportchining keyingi mashqni yuqori tezlikda bajarish imkoniyatini ta’minlashi kerak.

Tezkorlik sifatining rivojlanishi boshqa jismoniy sifatlar bilan ham chambarchas bog‘liq. Jumladan, kuch va tezkor-kuch qobiliyatlari yetarli darajada rivojlangan sportchi yuqori tezlikda harakatlarni bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganligi esa tezkor harakatlarning aniqligi va samaradorligini oshiradi.

Individual yondashuv tezkorlikni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Sportchilarning biologik va funksional imkoniyatlari, sport tajribasi, tayyorgarlik darajasi hamda sport turining o‘ziga xos xususiyatlari turlicha bo‘lgani sababli tezkorlik mashqlarining hajmi va intensivligi individual tarzda belgilanadi.

Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida tezkorlikni nazorat qilish uchun raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari ham kengayib bormoqda. Videoanaliz, vaqtni aniq o‘lchash vositalari va turli monitoring tizimlari sportchining harakat tezligini baholash va mashg‘ulot jarayonini individual rejalashtirish imkonini beradi.

Videoanaliz orqali sportchining startdan chiqish tezligi, harakat amplitudasi, qadam uzunligi, yo‘nalish o‘zgarishi va boshqa texnik ko‘rsatkichlarini tahlil qilish mumkin. Bu esa tezkorlikni rivojlantirish bilan bir qatorda harakat texnikasini takomillashtirishga ham yordam beradi.

Tezkorlik mashqlarini mashg‘ulotning qaysi qismida bajarish ham muhim masalalardan biridir. Sportchining charchamagan holatida yuqori tezlikdagi mashqlarni bajarish harakatlarning sifatini saqlab qolishga imkon beradi. Shu sababli tezkorlik mashqlarini ko‘pincha mashg‘ulotning asosiy qismida, sportchi yuqori darajada ish qobiliyatiga ega bo‘lgan paytda tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, tezkorlikni rivojlantirishning samaradorligi mashqlarni to‘g‘ri tanlash, yuqori sifatda bajarish, yuklamalarni individuallashtirish, yetarli tiklanishni ta’minlash va mashg‘ulot jarayonini muntazam nazorat qilish bilan bog‘liq.

Xulosa. Sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish zamonaviy sport mashg‘ulotlarining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish, turli signallarga tez javob berish va musobaqa vaziyatlariga moslashishda muhim ahamiyatga ega. Tezkorlikni rivojlantirishda reaksiya tezligi, harakat tezligi va harakatlar chastotasini kompleks shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Qisqa masofaga yugurish, signal asosidagi, takroriy va interval mashqlar, shuningdek, tezkor-kuch hamda plyometrik mashqlardan foydalanish samarali vosita hisoblanadi.

Mashg‘ulot yuklamalarini sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirish, yetarli tiklanish vaqtini ta’minlash va mashqlarni yuqori sifatda bajarishga e’tibor qaratish zarur. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar, videoanaliz va monitoring vositalaridan foydalanish tezkorlik ko‘rsatkichlarini nazorat qilish va mashg‘ulotlarni individuallashtirish imkonini beradi.

Shunday qilib, an’anaviy mashg‘ulot metodlarini zamonaviy texnologiyalar, individual yondashuv va sport turining o‘ziga xos talablari bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning tezkorlik sifatini samarali rivojlantirishning muhim shartidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Platonov, V. N. (2004). Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi va metodikasi.Kiev: Olimpiyskaya literatura.

2. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics Publishers.

3. Verkhoshanskiy, Y. V. (2011). Fundamentals of Special Strength Training in Sport. Sportivnaya Literatura, Moskva.

4. Abdullayev, R. A. (2018). Yosh sportchilar tayyorgarligida plyometrik mashqlar tizimi. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.

SPORTCHILARNING CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Tajieva Zlixa Markabaevna

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

O‘zbekiston, Nukus

zlixatajieva@gmail.com

Kalit so‘zlar: *chidamlilik, sportchi, jismoniy tayyorgarlik, umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, mashg‘ulot, jismoniy yuklama, tiklanish.*

Ключевые слова: *выносливость, спортсмен, физическая подготовка, общая выносливость, специальная выносливость, тренировка, физическая нагрузка, восстановление.*

Key words: *endurance, athlete, physical fitness, general endurance, special endurance, training, physical load, recovery.*

Kirish. Zamonaviy sportda sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari va mashg‘ulot jarayoniga moslashish darajasi bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlaridan biri chidamlilik sifati hisoblanadi. Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarishi, charchoqning yuzaga kelishiga qarshi turishi va faoliyat samaradorligini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi.

Sport faoliyatida chidamlilik umumiy va maxsus shakllarda namoyon bo‘ladi. Umumiy chidamlilik sportchining uzoq davom etadigan turli jismoniy faoliyatlarga moslashish imkoniyatini ifodalasa, maxsus chidamlilik muayyan sport turiga xos bo‘lgan mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini samarali bajarish qobiliyatini anglatadi.

Turli sport turlarida chidamlilikka bo‘lgan talablar bir-biridan farq qiladi. Sikllik sport turlarida uzoq davom etadigan bir xil yoki takroriy harakatlarni bajarish muhim bo‘lsa, sport o‘yinlarida yuqori va past intensivlikdagi harakatlarning almashinishi sharoitida ish qobiliyatini saqlab qolish talab etiladi. Yakka kurash sport turlarida esa qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlarni takroran bajarish qobiliyati katta ahamiyatga ega.

Chidamlilikni rivojlantirish nafaqat fiziologik, balki pedagogik jarayon sifatida ham qaraladi. Mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish, ularning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni tizimli tashkil etish hamda tiklanish jarayonini hisobga olish chidamlilikni rivojlantirishning asosiy pedagogik shartlari hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning maqsadi sportchilarning chidamliligini rivojlantirishning pedagogik asoslarini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish, umumiy va maxsus chidamlilikning mazmunini aniqlash hamda chidamlilikni rivojlantirishda samarali mashg‘ulot metodlarining imkoniyatlarini yoritishdan iborat.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, chidamlilik tushunchasining mazmunini o‘rganish, umumiy va maxsus chidamlilikning xususiyatlarini aniqlash, chidamlilikni rivojlantirish

metodlarini tahlil qilish, mashg‘ulot yuklamalarini tashkil etishning pedagogik jihatlarini o‘rganish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha metodik yondashuvlarni asoslash vazifalari belgilandi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy tarbiya pedagogikasi, sport fiziologiyasi va sportchilarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, tizimlashtirish, umumlashtirish va nazariy tahlil metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali sportchilarning chidamliligini rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari o‘rganildi. Taqqoslash metodi yordamida umumiy va maxsus chidamlilikning o‘ziga xos xususiyatlari hamda ularni rivojlantirish metodlari aniqlandi.

Tadqiqotda chidamlilikning umumiy va maxsus shakllari, shuningdek, mashg‘ulot yuklamasining hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘i kabi asosiy ko‘rsatkichlar ko‘rib chiqildi. Chidamlilikni rivojlantirishda tizimlilik, izchillik, bosqichma-bosqichlik va individuallashtirish tamoyillariga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarishi va charchoq sharoitida ish qobiliyatini saqlab qolish imkoniyatini ifodalaydi. Mazkur sifat sportchilarning musobaqa faoliyatida muhim o‘rin egallab, boshqa jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lishiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Chidamlilikni rivojlantirishning pedagogik asoslaridan biri tizimlilik tamoyilidir. Chidamlilik bir yoki bir nechta mashg‘ulot natijasida shakllanmaydi. Uni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar muntazam va izchil tashkil etilishi kerak. Mashg‘ulotlar o‘rtasidagi uzilishlar chidamlilikni rivojlantirish jarayonining samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirishda bosqichma-bosqichlik tamoyili ham muhim ahamiyatga ega. Sportchining organizmini katta jismoniy yuklamalarga moslashtirish uchun mashg‘ulot hajmi va intensivligini asta-sekin oshirish zarur. Yuklamalarni keskin oshirish sportchining tiklanish imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Chidamlilikning asosiy ko‘rinishlaridan biri umumiy chidamlilik hisoblanadi. Umumiy chidamlilik sportchining uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Uni rivojlantirishda yugurish, suzish, velosipedda harakatlanish, yurish va boshqa uzoq davom etadigan mashqlardan foydalanish mumkin.

Umumiy chidamlilik sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytirish va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan bazani shakllantiradi. Shu sababli sport tayyorgarligining turli bosqichlarida umumiy chidamlilikka ma’lum darajada e’tibor qaratish zarur.

Maxsus chidamlilik esa muayyan sport turining o‘ziga xos talablariga mos ravishda rivojlantiriladi. Bunda mashqlar sportchining musobaqa faoliyatida bajaradigan harakatlariga yaqinlashtiriladi. Maxsus chidamlilikning rivojlanganlik darajasi sportchining musobaqa davomida o‘z texnik va taktik imkoniyatlarini samarali qo‘llashiga yordam beradi.

Masalan, sport o‘yinlarida maxsus chidamlilik qisqa tezlanishlar, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘xtash va texnik harakatlarning takroriy bajarilishi sharoitida ish qobiliyatini saqlash bilan bog‘liq. Yakka kurash sport turlarida esa maxsus chidamlilik yuqori intensivlikdagi hujum va himoya harakatlarini takroran bajarish imkoniyati bilan ifodalanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz mashg‘ulot metodi keng qo‘llaniladi. Ushbu metodda jismoniy mashqlar uzoq vaqt davomida uzluksiz bajariladi. Mashq intensivligi nisbatan barqaror bo‘lishi mumkin. Ushbu metod umumiy chidamlilikni rivojlantirishda samarali vosita sifatida qo‘llanadi.

Interval mashg‘ulot metodi ham chidamlilikni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Bunda ma’lum intensivlikdagi ish qismlari dam olish yoki faol tiklanish oraliqlari bilan navbatlashtiriladi. Interval metod mashg‘ulot yuklamasini aniq boshqarish va sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Takroriy metodda ma’lum mashqlar bir necha marta bajarilib, ular orasida tiklanish uchun yetarli dam olish beriladi. Ushbu metod maxsus chidamlilikni rivojlantirishda, ayniqsa, musobaqa faoliyatiga o‘xshash takroriy harakatlarni shakllantirishda qo‘llanilishi mumkin.

Aylanma mashg‘ulot ham chidamlilikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir. Bir nechta mashqlarni ketma-ket bajarish orqali sportchining turli mushak guruhlari va funksional tizimlariga kompleks yuklama beriladi. Mashqlar soni, davomiyligi va dam olish oralig‘i sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamasining hajmi va intensivligi o‘rtasidagi nisbatni to‘g‘ri belgilash muhimdir. Yuklama hajmini oshirish organizmning uzoq davom etadigan faoliyatga moslashishiga yordam bersa, intensivlikni boshqarish sportchining ma’lum vaqt ichida yuqori ish qobiliyatini namoyon etish imkoniyatlarini rivojlantiradi.

Mashg‘ulot jarayonida chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni sport turiga moslashtirish muhim hisoblanadi. Umumiy xarakterdagi uzoq davom etadigan mashqlar bilan bir qatorda musobaqa faoliyatida uchraydigan harakatlarning takroriy bajarilishiga asoslangan maxsus mashqlar ham qo‘llanilishi kerak.

Chidamlilikni rivojlantirishda individual yondashuv alohida ahamiyatga ega. Sportchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi va funksional imkoniyatlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil hajm va intensivlikdagi chidamlilik mashqlarini berish har doim ham maqsadga muvofiq emas.

Individual yondashuv asosida mashg‘ulot yuklamalarini belgilash sportchining imkoniyatlarini hisobga olish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olish imkonini beradi. Bunda sportchining mashg‘ulotdan keyingi tiklanish holati ham muntazam nazorat qilinishi kerak.

Tiklanish jarayoni chidamlilikni rivojlantirishning muhim pedagogik shartlaridan biridir. Yuqori yuklamali mashg‘ulotlardan keyin yetarli dam olish, uyqu, ovqatlanish va faol tiklanish vositalaridan foydalanish sportchining keyingi mashg‘ulotga tayyorligini ta’minlashga yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish boshqa jismoniy sifatlar bilan ham uzviy bog‘liq. Masalan, kuch chidamliligi sportchining uzoq vaqt davomida kuch talab qiluvchi harakatlarni bajarish imkoniyatini belgilaydi. Tezkorlik chidamliligi esa yuqori tezlikdagi harakatlarni takroran bajarish qobiliyatini ifodalaydi.

Shuningdek, chidamlilik sportchining texnik va taktik tayyorgarligi bilan ham bog‘liq. Musobaqaning oxirgi qismida charchoq kuchaygan sharoitda texnik harakatlarning aniqligi va taktik qarorlarning samaradorligini saqlab qolish uchun yetarli darajadagi maxsus chidamlilik zarur.

Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida chidamlilikni nazorat qilish uchun raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari kengaymoqda. Yurak urish tezligi, mashg‘ulot

davomiyligi, yuklama intensivligi va tiklanish ko‘rsatkichlarini kuzatish murabbiyga sportchining individual yuklamalarini rejalashtirishda yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirishning pedagogik samaradorligi mashg‘ulotlarning muntazamligi, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, individual yondashuv, mashg‘ulot mazmunining sport turiga mosligi va tiklanish jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishi bilan belgilanadi.

Shu nuqtayi nazardan, sportchilarning chidamliligini rivojlantirish faqat jismoniy mashqlarni ko‘paytirish bilan chegaralanmasligi kerak. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni nazorat qilish va sportchining funksional imkoniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Sportchilarning chidamliligini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarish, charchoq sharoitida ish qobiliyatini saqlash hamda musobaqa davomida texnik-taktik harakatlarni sifatli bajarishga xizmat qiladi. Tahlillar umumiy va maxsus chidamlilikni kompleks rivojlantirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishda muhim ekanligini ko‘rsatadi. Bunda uzluksiz, interval, takroriy va aylanma mashg‘ulot metodlaridan sport turi va sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Chidamlilikni rivojlantirishda tizimlilik, izchillik, bosqichma-bosqichlik va individuallashtirish tamoyillariga rioya qilish, yuklamalar hajmi va intensivligini to‘g‘ri belgilash hamda tiklanish jarayonini nazorat qilish zarur. Umumiy chidamlilik maxsus chidamlilik uchun zarur bazani shakllantirsa, maxsus chidamlilik muayyan sport turidagi musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, zamonaviy monitoring va raqamli texnologiyalardan foydalanish yuklamalarni individual rejalashtirish va sportchining tiklanish holatini baholash imkonini beradi. Shunday qilib, pedagogik tamoyillar, zamonaviy mashg‘ulot metodlari, individual yondashuv va monitoring vositalarini uyg‘unlashtirish sportchilarning chidamliligini samarali rivojlantirishning muhim shartidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Ibragimov A. K., Mo‘minov F. I. Methodology of optimization of trainingfor young players //International Journal For Innovative Engineering and Management Research. - T. 10. – C. 43-48.

2. Орлов А.В. Алгоритм-метод проектирования тренировочной нагрузки как инструмент моделирования неделных циклов подготовки юных футболистов. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып.

3. Специальная выносливость спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

4. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. И. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003.

SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

Seytmuratov Talǵat Qutlımuratovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o‘qituvchisi
Madiyarova Dilnaza Qo‘nisbay qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1-kurs talabasi
O‘zbekiston, Nukus
seytmuratov3434@gmail.com

Kalit so‘zlar: *umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘uloti, jismoniy sifatlar, sportchi, mashg‘ulot yuklamasi.*

Ключевые слова: *общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, физические качества, спортсмен, тренировочная нагрузка.*

Key words: *general physical training, special physical training, sports training, physical qualities, athlete, training load.*

Kirish. Zamonaviy sportning rivojlanishi sportchilarni tayyorlash tizimiga qo‘yiladigan talablarning muntazam ortib borishiga sabab bo‘lmoqda. Sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish sportchidan nafaqat texnik va taktik mahoratni, balki yuqori darajadagi jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Shu sababli sport mashg‘ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni to‘g‘ri tashkil etish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining asosiy jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishni nazarda tutadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining organizmini turli jismoniy yuklamalarga moslashtirish, umumiy ish qobiliyatini oshirish va keyingi maxsus tayyorgarlik uchun zarur bo‘lgan bazani yaratishga xizmat qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa muayyan sport turining o‘ziga xos talablari asosida sportchiga zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Unda musobaqa faoliyatida uchraydigan harakatlar, tezlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion talablar hisobga olinadi. Shu jihatdan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bir-birini to‘ldiruvchi va sportchining kompleks tayyorgarligini ta’minlovchi jarayonlar hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning maqsadi sport mashg‘ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish, ularning o‘zaro bog‘liqligini aniqlash hamda sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishdagi imkoniyatlarini yoritishdan iborat.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmunini o‘rganish, ularning sport mashg‘ulotlaridagi vazifalarini aniqlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rnini tahlil qilish hamda mashg‘ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatini to‘g‘ri tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish vazifalari belgilandi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg‘ulotlari nazariyasi, jismoniy tarbiya pedagogikasi va sportchilarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, tizimlashtirish, umumlashtirish va nazariy tahlil metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish orqali umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, vazifalari hamda sportchilarni tayyorlashdagi o‘rni tahlil qilindi. Taqqoslash metodi yordamida umumiy va maxsus tayyorgarlikning o‘ziga xos jihatlari va o‘zaro bog‘liqligi aniqlandi.

Tizimli yondashuv asosida jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik, taktik va funksional tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq jarayon sifatida ko‘rib chiqildi. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘ini sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilash masalalari tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Sportchining yuqori natijalarga erishishi uning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog‘liq. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus yo‘nalishlarini to‘g‘ri tashkil etish sportchining mashg‘ulot va musobaqa faoliyatiga moslashuvini ta’minlaydi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi. U organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sport faoliyatida zarur bo‘ladigan umumiy harakat bazasini shakllantirishga xizmat qiladi. Umumiy tayyorgarlikda yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch mashqlari, koordinatsion mashqlar, cho‘zilish mashqlari va turli harakat faoliyatlaridan foydalanish mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muhim vazifalaridan biri sportchining organizmini keyingi maxsus yuklamalarni bajarishga tayyorlashdir. Yetarli darajada rivojlangan umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchiga katta hajmdagi maxsus mashg‘ulot yuklamalarini o‘zlashtirish imkonini beradi.

Umumiy tayyorgarlik jarayonida kuch sifatini rivojlantirishga alohida e’tibor beriladi. Kuch sportchining ko‘plab harakat faoliyatlarida asosiy jismoniy sifat sifatida namoyon bo‘ladi. Kuchni rivojlantirish uchun tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, erkin og‘irliklar va trenajyorlardan foydalanish mumkin.

Tezkorlik ham umumiy jismoniy tayyorgarlikning muhim komponentlaridan biridir. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish, signal asosida harakatni boshlash, tezkor reaksiya va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlaridan foydalaniladi.

Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish sportchining ish qobiliyatini oshirish va mashg‘ulot yuklamalariga moslashishida muhim ahamiyatga ega. Buning uchun uzluksiz va interval mashg‘ulot metodlaridan foydalanish mumkin.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik muayyan sport turining texnik va taktik xususiyatlariga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Maxsus tayyorgarlikda mashqlar sportchining musobaqa faoliyatida bajaradigan harakatlariga imkon qadar yaqinlashtiriladi.

Masalan, sport o‘yinlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik tezkor yo‘nalish o‘zgarishi, qisqa muddatli tezlanishlar, sakrashlar va takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilishi mumkin. Yakka kurash sport turlarida esa kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlar muhim o‘rin egallaydi. Sikllik sport turlarida esa maxsus chidamlilik va harakat samaradorligi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi nisbat sportchining tayyorgarlik bosqichiga qarab o‘zgarishi mumkin. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko‘proq e’tibor berish sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun

zarur. Keyingi bosqichlarda esa maxsus tayyorgarlik ulushini oshirish va mashqlarni musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Shu bilan birga, umumiy jismoniy tayyorgarlikni butunlay kamaytirib yuborish ham maqsadga muvofiq emas. Umumiy tayyorgarlik sportchining jismoniy bazasini saqlash, tiklanish jarayonini qo‘llab-quvvatlash va turli mashg‘ulot yuklamalariga moslashish uchun zarur bo‘lib qoladi.

Maxsus tayyorgarlikning samaradorligi ko‘p jihatdan sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq. Agar sportchida zarur umumiy jismoniy sifatlar yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, maxsus mashqlarni yuqori sifatda bajarish va katta mashg‘ulot yuklamalarini o‘zlashtirish qiyinlashadi.

Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus tayyorgarlikni kompleks tashkil etish tamoyiliga katta e’tibor berilmoqda. Bunda mashg‘ulotning bir qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, keyingi qismida esa sport turiga xos maxsus mashqlar bajarilishi mumkin. Bunday yondashuv sportchining jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, ularni maxsus harakat faoliyatiga yo‘naltirish imkonini beradi.

Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni individuallashtirish ham muhim hisoblanadi. Sportchilarning yoshi, jinsi, sport tajribasi, tayyorgarlik darajasi, funksional holati va sport turining o‘ziga xosligi hisobga olinishi kerak. Bir xil mashg‘ulot yuklamasining turli sportchilarga ta’siri har xil bo‘lishi mumkin. Shu sababli umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashda individual yondashuvdan foydalanish zarur.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishda zamonaviy monitoring texnologiyalaridan foydalanish ham samarali hisoblanadi. Sportchining yurak urish tezligi, mashg‘ulot davomiyligi, yuklama intensivligi, harakat faolligi va tiklanish holatini kuzatish mashg‘ulotlarni rejalashtirishga yordam beradi.

Shuningdek, zamonaviy videoanaliz vositalari yordamida sportchining maxsus harakatlarini tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va jismoniy tayyorgarlik bilan texnik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholash mumkin.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg‘unligi sportchining musobaqa faoliyatiga tayyorligini oshirishga xizmat qiladi. Bunda umumiy tayyorgarlik sportchining jismoniy bazasini shakllantirsa, maxsus tayyorgarlik ushbu imkoniyatlarni muayyan sport turidagi samarali harakat faoliyatiga yo‘naltiradi.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining kompleks tayyorgarligini ta’minlovchi o‘zaro bog‘liq jarayonlardir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun asos yaratadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa muayyan sport turining talablariga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda sportchining umumiy imkoniyatlarini musobaqa faoliyatida zarur bo‘lgan maxsus harakatlarga moslashtirishga yo‘naltiriladi. Sport tayyorgarligining dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik ustuvor bo‘lsa, sport mahorati oshgani sari maxsus tayyorgarlikning ulushi ortadi. Shu bilan birga, yuqori malakali sportchilarda ham umumiy jismoniy tayyorgarlikni saqlash muhimdir.

Shunday qilib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni sportchining individual xususiyatlari, tayyorgarlik bosqichi va sport turining talablariga mos ravishda uyg‘unlashtirish mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Zamonaviy monitoring va raqamli texnologiyalar esa ushbu jarayonni yanada samarali boshqarish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik 2-jıld. Toshkent. ITA-PRESS, -2015. 182 b.
2. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari”. T.,2005. 261 b.
3. Umarov D.X, To‘xtaboyev N.T. Sport nazariyasi. O‘quv qo‘llanama. Toshkent. Ilm-fan nashriyoti, -2024. 226 b.
4. Tojiyev M.A. Sport nazariyasi. Darslik. Toshkent. Makon savdo print, -2023. 234 b.
5. Частоедова А.Ю. Теория и методика физической культуры, спорта. Учебное пособие. Toshkent. O‘zbek-kitobsavdo-nashriyot nmiu, -2020. 472 c.

MILLIY HÁREKETLI OYÍNLARDÍŃ SPORTSHÍLAR FIZIKALÍQ BELSENDILIGIN ARTTÍRÍWDAǴÍ IMKANIYATLARÍ

Kenjebaev Qulmurat Kamalatdinovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi
Yulduz Narjanova
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Boks” baǵdarı studenti

Tayanısh sózler: *milliy háreketli oyınlar, sportshılar, fizikalıq belsendilik, fizikalıq tayarlıq, tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, milliy qádiriyatlar.*

Ключевые слова: *национальные подвижные игры, спортсмены, физическая активность, физическая подготовленность, быстрота, ловкость, выносливость, национальные ценности.*

Keywords: *traditional movement games, athletes, physical activity, physical fitness, speed, agility, endurance, national values.*

Kirisiw. Búgingi kúnde sportshılardı fizikalıq tayarlaw procesinde nátiyjeli, qızıqlı hám sport iskerligine sáykes metodlardan paydalanıw úlken áhmiyetke iye. Shınıǵıwlarda birdey qurallardıń tákirarlanıwı ayırım jaǵdaylarda sportshılardıń qızıǵıwshılıǵı hám shınıǵıwdaǵı belsendiligine tásir etiwi múmkin. Sol sebepli dástúriy fizikalıq shınıǵıwlar menen bir qatarda milliy háreketli oyınlardan paydalanıw sport shınıǵıwların mazmun jaǵınan bayıtıwdıń nátiyjeli jollarınan biri bolıp esaplanadı.

Milliy háreketli oyınlar xalıqtıń tariyxıy tájiriybesi, turmıs tárizi hám mádeniy qádiriyatları menen tıǵız baylanıslı. Olar sportshılardıń tek fizikalıq belsendiligin arttırıw emes, al komandada háreket etiw, tez qarar qabıl etiw, qarsılas háreketlerin baqlaw hám óz imkaniyatların durıs bahalaw kónlikpelerin rawajlandırıwǵa da xızmet etedi.

“Quwıspaq”, “Aq terek pe, kók terek pe”, “Arqan tartıw”, túrli estafeta hám komandalıq háreketli oyınlar tiyisli qaǵıydalar tiykarında shólkemlestirilgende juwırıw, tezleniw, toqtaw, jónelisti ózgertiw, sekiriw hám kúsh jumsaw háreketlerin qamtıp aladı. Bul bolsa olardı sportshılardıń ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıwda qosımsha qural sıpatında qollanıw imkaniyatın beredi.

Izertlewdiń maqseti hám wazıypaları. Izertlewdiń maqseti milliy háreketli oyınlardıń sportshılardıń fizikalıq belsendiligin arttırıwdaǵı imkaniyatların teoriyalıq jaqtan tallaw hám olardı sport shınıǵıwlarına engiziw boyınsha metodikalıq usınıslar islep shıǵıwdan ibarat.

Izertlew jumısları tómendegilerdi óz ishine aladı: milliy háreketli oyınlardıń fizikalıq tayarlıqtaǵı ornın anıqlaw; oyınlar arqalı rawajlandırılatuǵın fizikalıq sıpatlardı táriyiplew; oyınlardı shınıǵıw procesine kirgiziw usılların kórip shıǵıw; sportshılardıń jası, tayarlıq dárejesi

hám sport túriniń ózgesheliklerin esapqa alǵan halda shınıǵıwlardı beyimlestiriw boyınsha usınıslar islep shıǵıw.

Izertlew materialları hám metodları. Izertlewde ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analizlew, salıstırıw, ulıwmalastırıw hám de milliy háreketli oyınlardıń mazmunın pedagogikalıq kózqarastan úyreniw usıllarınan paydalanıldı. Talqılaw procesinde oyınlardıń háreket mazmunı, fizikalıq júklemeniń ózgesheligi, qatnasıwshılardıń óz-ara birge islesiwi hám sport shınıǵıwlarında qollanıw imkaniyatlarına itibar qaratıldı.

Bul jumıs teoriyalıq-analitikalıq xarakterge iye bolıp, onda tájiriybe-sınaq nátiyjeleri yamasa sportshılardıń ámeliy ólshewleri keltirilmegen. Sol sebepli tómendegi nátiyjeler milliy háreketli oyınlardıń metodikalıq imkaniyatların talqılawǵa tiykarlanadı.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw. Milliy háreketli oyınlardıń tiykarǵı abzallıqlarınan biri olardıń hár qıylı fizikalıq sıpatlardı birgelikte rawajlandırıw imkaniyatı bolıp tabıladı. Máselen, quwıw hám qashıwǵa tiykarlanǵan oyınlarda sportshı tezleniw, keskin toqtawı, baǵdarın ózgertiw hám jaǵdaydı tez bahalawǵa májbúr boladı. Komandalıq oyınlarda bolsa háreket aktivligi menen bir qatarda birge islesiw, óz ara muwapıqlasıw hám taktikalıq pikirlew de qáliplesedi.

1-keste. Milliy háreketli oyınlardıń fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw imkaniyatları

Milliy háreketli oyın	**Rawajlandırılatuǵın fizikalıq sapalar**	**Shınıǵıwdaǵı áhmiyeti**
Quwıspaq	Tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq	Tezleniw hám baǵıttı ózgertiwdi jetilistiredi
Aq terek pe, kók terek pe	Tezlik, kúsh, koordinaciya	Komandalıq háreket hám qısqa múddetli joqarı belsendilikti rawajlandıradı
Arqan tartıw	Kúsh, kúsh shıdamlılıǵı	Bulshıq etlerdiń kúsh jumsaw qábiletin rawajlandırıwǵa járdem beredi
Háreketli estafetalar	Tezlik, shaqqanlıq, koordinaciya	Háreketlerdi izbe-iz hám anıq orınlaw kónlikpesin qáliplestiredi
Top penen komandalıq oyınlar	Koordinaciya, tezlik, shıdamlılıq	Háreketti basqarıw hám jaǵdayǵa tez beyimlesiwdi rawajlandıradı

Kesteden kórinip turǵanınday, milliy háreketli oyınlardı tańlawda olardıń mazmunı hám shınıǵıw maqseti arasındaǵı sáykeslikti támiyinlew zárúr. Mısalı, futbolshılar ushın baǵıttı tez ózgertiw hám qarsılas háreketine juwap beriwdi talap etetuǵın oyınlar, gúresshiler ushın bolsa teńsalmaqlılıqtı saqlaw, kúshti basqarıw hám tez háreketleniwge baǵdarlanǵan tapsırmalar maqsetke muwapıq bolıwı múmkin.

Milliy oyınlar sportshılardıń shınıǵıwdaǵı qatnasın jedellestiriwge de járdem beredi. Oyın qaǵıydalarınıń túsinikli bolıwı, komandalıq jarıs hám nátiyjege erisiw tilegi sportshılardı belsendi háreketke iytermeleydi. Biraq júklemeniń hádden tıs artıp ketiwine jol qoymaw ushın oyın dawamlılıǵı, tákirarlawlar sanı hám dem alıw aralıǵı sportshılardıń tayarlıq dárejesine sáykes belgileniwi kerek.

2-keste. Milliy háreketli oyınlardı shınıǵıwǵa kirgiziwdiń usınıs etiletuǵın tártibi

Shınıǵıw basqıshı	Usınılatuǵın iskerlik	Metodikalıq maqset
Tayarlaw bólimi	Jeńil quwıw oyınları, háreketli tapsırmalar	Organizmdi tiykarǵı júklemege tayarlaw
Tiykarǵı bólim	Tezlik, shaqqanlıq yamasa kúshke baǵdarlanǵan oyınlar	Belgilengen fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw
Juwmaqlawshı bólim	Tómengi tezliktegi háreketli oyınlar hám jeńil júriw	Aktivlikti basqıshpa-basqısh azaytıw
Talqılaw hám bahalaw	Qaǵıydalar, orınlanıw anıqlıǵı hám qatnasıwdı dodalaw	Shınıǵıw nátiyjelerin bahalaw hám keyingi júklemeni rejelestiriw

Kestede keltirilgen tártip ulıwma metodikalıq usınıs bolıp esaplanadı. Anıq dawamlılıq hám júkleme sport túri, sportshılardıń jası, fizikalıq tayarlıǵı hám de shınıǵıwdıń tiykarǵı wazıypasına qarap belgilenedi.

Milliy háreketli oyınlardı qollanıwda qáwipsizlik talaplarına ámel etiw áhmiyetli. Oyın maydanı tegis hám qáwipsiz bolıwı, qatnasıwshılar arasındaǵı aralıq esapqa alınıwı, quramalı háreketler bolsa tayarlıq dárejesine beyimlestiriliwi kerek. Arqan tartıw sıyaqlı kúsh talap etetuǵın oyınlarda durıs texnika hám qadaǵalawdı támiyinlew, artıqsha kúshleniw hám de jaraqatlanıw qáwpin azaytıw zárúr.

Sonday-aq, milliy háreketli oyınlar sport shınıǵıwlarınıń barlıq arnawlı quralların almastırmaydı. Olardı sport túriniń texnikalıq-taktikalıq talapları hám shınıǵıw maqsetlerine muwapıq qosımsha qural sıpatında qollanıw maqsetke muwapıq. Bunday qatnas milliy miyrastı saqlaw menen birge sportshılardıń háreket iskerligin mazmunlı shólkemlestiriwge xızmet etedi.

Juwmaq. Milliy háreketli oyınlar sportshılardıń fizikalıq belsendiligin arttırıw, fizikalıq sıpatların rawajlandırıw hám shınıǵıw procesin qızıqlı shólkemlestiriw ushın áhmiyetli metodikalıq imkaniyatlarǵa iye. Olardıń mazmunı tezlik, shaqqanlıq, kúsh, shıdamlılıq hám koordinaciyanı rawajlandırıwǵa baǵdarlanıwı múmkin.

Milliy oyınlardan nátiyjeli paydalanıw ushın olardı sportshılardıń jası, tayarlıq dárejesi hám sport túriniń ózgesheliklerine sáykes tańlaw, júklemeni normallastırıw hám qáwipsizlik talaplarına ámel etiw zárúr. Oyınlardı shınıǵıwdıń tayarlıq hám tiykarǵı bólimlerine maqsetli kirgiziw sportshılardıń belsendi qatnasıwın xoshametlewi múmkin.

Keleshekte milliy háreketli oyınlardıń nátiyjeliligin ámeliy jaqtan bahalaw ushın tájiriybe-sınaq izertlewlerin ótkeriw, sportshılardıń shınıǵıwdan aldınǵı hám keyingi fizikalıq kórsetkishlerin salıstırıw hám de oyınlar tiykarında islep shıǵılǵan metodikanıń tásirin anıqlaw usınıs etiledi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-394, 2015-yil 4-sentabr.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — Москва: Просвещение, 1990.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 1991.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. — Москва: ТВТ Дивизион, 2006.

5. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

6. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.

STOL TENNISINING FIZIOLOGIK JIHATDAN FOYDALARI

Joldasbaeva Peruza

Jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi Stajor-o‘qituvchisi, Nukus

e-mail: peruz5606@gmail.com

Kalit so‘zlar: *stol tennisi, fiziologiya, jismoniy faollik, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, koordinatsiya, reaksiya tezligi, chidamlilik, chaqqonlik, sog‘lom turmush tarzi.*

Tadqiqot maqsadi: Stol tennisining inson organizmiga fiziologik jihatdan ta’sirini o‘rganish, ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanishning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatiga, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik hamda jismoniy ish qobiliyatining rivojlanishiga ta’sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: Tadqiqot stol tennis bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy va maxsus harakat sifatlarini o‘rganish maqsadida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardanfoydalanildi: Ilimiy-uslubiy, pedagogok kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik eksperiment uslublaridan foydalanildi.

Bugungi kunda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va sport bilan muntazam shug‘ullanish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot sharoitida o‘quvchi va talabalarning ko‘p vaqtini o‘tirgan holda o‘tkazishi, jismoniy harakatning kamayishi organizmning funksional imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli inson uchun qulay, qiziqarli va muntazam shug‘ullanish imkonini beradigan sport turlarini ommalashtirish dolzarb ahamiyatga ega.Stol tennisi ana shunday sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi tashqi tomondan oddiy ko‘rinsa-da, o‘yin jarayonida organizmning ko‘plab fiziologik tizimlari faol ishtirok etadi. O‘yinchi to‘pning uchish yo‘nalishi va tezligini qisqa vaqt ichida aniqlashi, unga mos ravishda harakatlanishi, raketkani kerakli holatga keltirishi va zarbani aniq bajarishi lozim. Bunday harakatlarning takroriy bajarilishi organizmning moslashuv imkoniyatlarini rivojlantiradi.Stol tennisining yana bir muhim jihati shundaki, mashg‘ulotlar davomida katta mushak guruhlari bilan bir qatorda qo‘l, bilak, yelka, bel va oyoq mushaklari ham faol ishlaydi. Natijada jismoniy sifatlar bilan birga harakatlarni boshqarish qobiliyati ham takomillashadi.Stol tennisining yurak-qon tomir tizimiga ta’siri ham katta. Masalan, jismoniy mashqlar vaqtida organizmning kislorod va energiyaga bo‘lgan ehtiyoji ortadi. Shu sababli yurak faoliyati faollashib, qon aylanish tezligi oshadi. Stol tennisidagi qisqa, ammo takroriy harakatlar yurak-qon tomir tizimining faol ishlashini talab qiladi.Muntazam mashg‘ulotlar davomida yurakning jismoniy yuklamaga moslashish qobiliyati rivojlanadi. O‘yin vaqtida yurish, tez burilish, egilish, zarba berish va yana boshlang‘ich holatga qaytish kabi harakatlar bir necha bor takrorlanadi. Bunday faoliyat organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.Stol tennisida yuklama bir xil davom etmaydi: faol harakatlar qisqa dam olish yoki nisbatan past intensivlikdagi harakatlar bilan almashinadi. Shu sababli ushbu sport turi yurak-qon tomir tizimining turli darajadagi yuklamalarga moslashuvini shakllantirishda foydali bo‘lishi mumkin. Nafas olish tizimiga

ta’siri ham juda katta. Jismoniy faollik paytida mushaklarning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji oshadi. Bunga javoban nafas olish tezligi va chuqurligi o‘zgaradi. Stol tennisida o‘yinchi doimiy ravishda harakatda bo‘lgani sababli nafas olish tizimi ham faol ishlaydi.

Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar nafas olishning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, o‘yin davomida harakat va nafas olishni to‘g‘ri muvofiqlashtirish sportchining charchoqni boshqarishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.Nafas olish tizimining yaxshi ishlashi organizmning umumiy ish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liq. Shuning uchun stol tennisidan muntazam foydalanish umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning qo‘shimcha vositasi bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Asab tizimi va reaksiya tezligining rivojlanishi uchun juda katta ro‘l oynaydi. Stol tennisining boshqa ko‘plab sport turlaridan farqli jihatlaridan biri — o‘yin jarayonida tez qaror qabul qilish zaruratidir. To‘pning yo‘nalishi, aylanishi va tezligi doimiy ravishda o‘zgarishi mumkin. O‘yinchi ushbu o‘zgarishlarni tezda qabul qilib, mos javob harakatini bajarishi kerak.Bu jarayonda ko‘rish analizatori, markaziy asab tizimi va mushaklar o‘rtasidagi muvofiqlik katta ahamiyatga ega. To‘pni kuzatish, uning harakatini oldindan taxmin qilish va kerakli vaqtda zarba berish reaksiya tezligini rivojlantirishga yordam beradi.Muntazam mashg‘ulotlar davomida takroriy harakatlar avtomatlashib boradi. Natijada o‘yinchi ayrim vaziyatlarda ortiqcha vaqt sarflamasdan, tezkor javob harakatini amalga oshira oladi. Bu esa nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotda ham diqqatni jamlash va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi. Koordinatsiya va muvozanatning rivojlanishi yaxshi kechadi. Stol tennisida har bir zarba bir nechta harakatning bir vaqtda bajarilishini talab qiladi. O‘yinchi oyoqlari bilan kerakli joyga siljishi, gavda holatini saqlashi, qo‘l harakatini boshqarishi va raketkani to‘pga aniq yo‘naltirishi kerak.Shu sababli stol tennisi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh sportchilarda qo‘l va ko‘z harakatlarining muvofiqlashuvi, tana muvozanati va fazoda mo‘ljal olish qobiliyati takomillashadi.Koordinatsiyaning rivojlanishi mashg‘ulot jarayonida asta-sekin shakllanadi. Avval oddiy zarbalarni to‘g‘ri bajarish o‘rganilsa, keyinchalik turli tezlik va yo‘nalishdagi to‘plarga javob berish mashqlari bajariladi. Shu orqali harakatlarning aniqligi va tezligi oshib boradi. Mushaklar faoliyatiga ijobiy ta’sir qiladi. Stol tennisida oyoq, bel, gavda, yelka, qo‘l va bilak mushaklari faol ishtirok etadi. O‘yin davomida sportchi tez-tez egiladi, yon tomonga siljiydi, oldinga va orqaga harakatlanadi. Raketka bilan zarba berish esa qo‘l va yelka mushaklarining faol ishlashini talab qiladi.Muntazam mashg‘ulotlar mushaklarning ish qobiliyatini oshirishga, ularning harakatga moslashuvini yaxshilashga yordam beradi. Bunda asosiy maqsad faqat mushak kuchini oshirish emas, balki kuchni kerakli vaqtda va kerakli miqdorda qo‘llay olishdir.

Stol tennisidagi harakatlar odatda juda katta tashqi yuklamani talab qilmaydi. Biroq ularning tez-tez takrorlanishi mushaklarning chidamliligi va harakatni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Tezlik va chaqqonlik sifatlari juda yaxshi rivojlanadi. Stol tennisida to‘pning harakat tezligi yuqori bo‘lishi mumkin. O‘yinchi qisqa vaqt ichida to‘pning kelish joyini aniqlab, kerakli pozitsiyani egallashi va zarba berishi lozim. Shu sababli sportchining tezligi bilan birga chaqqonligi ham katta ahamiyatga ega.Chaqqonlik deganda harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, muayyan vaziyatga moslashish va harakatni aniq bajarish qobiliyati tushuniladi. Stol tennisi mashg‘ulotlarida ushbu sifatni rivojlantirish uchun turli yo‘nalishlarda harakatlanish, qisqa masofaga tez siljish va kutilmagan to‘plarga javob berish mashqlari qo‘llanadi.Bu mashqlar sportchining nafaqat oyoq harakatlarini, balki butun tana faoliyatini tez boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Chidamlilik va ish qobiliyatining oshishiham

isbotlangan. Stol tennisidagi o‘yinlar bir necha daqiqa yoki undan uzoq davom etishi mumkin. Shu vaqt davomida sportchi doimiy ravishda diqqatni saqlab, harakatlarni takrorlab turadi. Shuning uchun o‘yin davomida jismoniy chidamlilik bilan birga asabiy-psixologik chidamlilik ham talab qilinadi.Muntazam mashg‘ulotlar organizmning jismoniy yuklamaga moslashuvini yaxshilaydi. Sportchi vaqt o‘tishi bilan mashqlarni kamroq charchoq bilan bajarishga va o‘z kuchini to‘g‘ri taqsimlashga o‘rganadi.Chidamlilikning rivojlanishi mashg‘ulotlarning davomiyligi, intensivligi va sportchining individual xususiyatlariga bog‘liq. Shu sababli mashg‘ulot yuklamasi yosh, jismoniy tayyorgarlik va sog‘liq holatini hisobga olgan holda belgilanadi. Ko‘rish va diqqat faoliyatiga ijobiy ta’sir qilib, ko‘rish orqali olingan axborotni tez qayta ishlash muhim hisoblanadi. Sportchi to‘pning uchish yo‘nalishi, tezligi va aylanishini kuzatib boradi. Bir vaqtning o‘zida raqibning harakatlarini ham hisobga olishi kerak.Bunday faoliyat diqqatni jamlash va uni kerakli obyektga tez yo‘naltirishni talab qiladi. Mashg‘ulotlar davomida sportchining vizual kuzatuvchanligi va diqqatni uzoqroq vaqt davomida saqlash qobiliyati rivojlanishi mumkin.Shuningdek, stol tennisida bir vaqtning o‘zida bir nechta axborot manbalarini nazorat qilish zarur. Bu esa markaziy asab tizimining faol ishlashini talab qiladi.

Stol tennisining sog‘lom turmush tarzidagi o‘rnini beqiyasdir. Stol tennisining muhim afzalliklaridan biri — uni turli yoshdagi insonlar uchun moslashtirish mumkinligidir. Mashg‘ulot intensivligi sportchining jismoniy tayyorgarligiga qarab belgilanadi. Boshlang‘ich darajadagi mashg‘ulotlarda oddiy zarbalar va harakatlar o‘rgatilsa, yuqori darajadagi sportchilarda murakkab texnik va taktik mashqlar bajariladi.Muntazam sport mashg‘ulotlari insonni faol hayot tarziga yo‘naltiradi. Jismoniy faollikning yetarli bo‘lishi umumiy ish qobiliyatini saqlash, harakat apparatini rivojlantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi.Shu bilan birga, stol tennisining foydasi faqat jismoniy ko‘rsatkichlar bilan cheklanmaydi. O‘yin davomida diqqat, tez fikrlash, qaror qabul qilish va o‘z harakatlarini nazorat qilish kabi ko‘nikmalar ham talab etiladi. Shu sababli stol tennisini jismoniy va aqliy faoliyat uyg‘unlashadigan sport turi sifatida baholash mumkin.

Xulosa. Stol tennisi inson organizmiga kompleks ta’sir ko‘rsatadigan sport turlaridan biridir. Mashg‘ulotlar davomida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati kuchayadi, mushaklarning ish qobiliyati rivojlanadi, koordinatsiya, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar takomillashadi.Bundan tashqari, to‘pning tez harakatini kuzatish va unga qisqa vaqt ichida javob qaytarish asab tizimi, ko‘rish va harakat analizatorlari o‘rtasidagi muvofiqlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Muntazam va to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar organizmning jismoniy yuklamaga moslashish imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, stol tennisini yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzinishakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va umumiy funksional tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida tavsiya etish mumkin. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.A.Azamatov .: Stol tennis nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2023
2. B.N.Anorqulov. : Stol tennis. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2024
3. Matveyev L.P. Sportivnaya trenirovka: teoriya i metodika. Moskva: Sport, 2010.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

5. V.V.Komanov, G.B.Barchukova : Nachalnaya podgotovka nastolnaya tennis. Moskva .2017

UDK: 796.322:004.9

YOSH GANDBOLCHILARDA TEXNIK HARAKATLARNI TAKOMILLASHTIRISHDA VIDEOANALIZ TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH

Tajimuratov Kuat Djalgasbayevich[1], Baltanova Shaxnoza Elmuratovna[2]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Sport o‘yinlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi
[2]O‘zDJTSU Nukus filiali talabasi
Email: kuattajimuratov1313@gmail.com

Kalit so‘zlar: *gandbol, yosh gandbolchilar, texnik tayyorgarlik, texnik harakatlar, videoanaliz, raqamli texnologiyalar, to‘p uzatish, uloqtirish, dribling, sport mashg‘uloti.*

Ключевые слова: *гандбол, юные гандболисты, техническая подготовка, технические действия, видеоанализ, цифровые технологии, передача мяча, бросок, ведение мяча, спортивная тренировка.*

Keywords: *handball, young handball players, technical preparation, technical skills, video analysis, digital technologies, passing, shooting, ball handling, sports training.*

Kirish. Bugungi kunda sport mashg‘ulotlari jarayoniga zamonaviy raqamli texnologiyalarni joriy etish sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, gandbol kabi yuqori tezlik, aniqlik, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan sport turida texnik harakatlarning to‘g‘ri va samarali bajarilishi musobaqa natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Yosh gandbolchilarda texnik ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonida harakatlarni o‘z vaqtida aniqlash, xatolarni tahlil qilish va ularni korreksiya qilish murabbiy oldidagi asosiy vazifalardan biridir.

Gandbolda to‘pni uzatish, qabul qilish, olib yurish, darvozaga uloqtirish, sakrab uloqtirish, aldov harakatlari hamda himoyadagi texnik usullar sportchining o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy komponentlar hisoblanadi. Ushbu harakatlarning shakllanishi yosh sportchilarda murakkab koordinatsion jarayonlar bilan bog‘liq bo‘lib, oddiy og‘zaki tushuntirish yoki harakatni bir marta namoyish etish har doim ham yetarli natija bermasligi mumkin. Sportchi o‘z harakatidagi xatoni to‘liq anglamasligi, murabbiy esa har bir texnik detalni mashg‘ulot davomida real vaqt rejimida aniqlashda qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Shu sababli texnik harakatlarni qayd etish va keyinchalik batafsil tahlil qilish imkonini beruvchi videoanaliz texnologiyalaridan foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Videoanaliz texnologiyasi sportchining harakatlarini turli rakurslardan qayd etish, videoni sekinlashtirish, muayyan harakat bosqichlarini kadrma-kadr ko‘rib chiqish hamda texnik xatolarni aniqlash imkonini beradi. Bunday yondashuv orqali sportchi o‘z harakatini bevosita ko‘rib, to‘g‘ri va noto‘g‘ri bajarilgan elementlarni taqqoslash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Murabbiy uchun esa video materiallar texnik tayyorgarlik holatini obyektivroq baholash, individual kamchiliklarni aniqlash va mashg‘ulot yuklamalarini sportchining ehtiyojlariga moslashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi.

Yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligi alohida metodik yondashuvni talab qiladi. Chunki ushbu yosh davrida harakat malakalari faol shakllanib, noto‘g‘ri bajarilgan texnik

elementlar keyinchalik mustahkam harakat stereotipiga aylanishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, texnik xatolarni erta aniqlash va ularni o‘z vaqtida bartaraf etish sport mahoratining keyingi bosqichlarda samarali rivojlanishi uchun muhimdir. Videoanaliz esa aynan shu jarayonni vizual va amaliy jihatdan qo‘llab-quvvatlash imkonini beradi.

Zamonaviy sport pedagogikasida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish faqat mashqlar sonini oshirish bilan emas, balki mashg‘ulot jarayonini individualizatsiya qilish, qayta aloqa mexanizmlarini kuchaytirish va sportchining o‘z faoliyatini tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan ham bog‘liq. Videoanaliz texnologiyasi “bajarish — qayd etish — tahlil qilish — xatoni aniqlash — tuzatish — qayta bajarish” ketma-ketligini tashkil etish imkonini beradi. Natijada mashg‘ulot jarayonida tezkor va vizual qayta aloqa shakllanib, sportchining texnik harakatni ongli ravishda o‘zlashtirish darajasi oshishi mumkin.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda videoanaliz texnologiyasidan foydalanishning amaliy imkoniyatlari yetarli darajada tizimlashtirilmagan bo‘lib, mazkur texnologiyani an’anaviy mashg‘ulot metodlari bilan uyg‘unlashtirish bo‘yicha samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati mavjud.

Tadqiqotning maqsadi — yosh gandbolchilarda asosiy texnik harakatlarni takomillashtirish jarayonida videoanaliz texnologiyasidan foydalanish samaradorligini aniqlash hamda videoanaliz asosidagi mashg‘ulot metodikasining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini baholash.

Tadqiqotning ilmiy farazi shundan iboratki, agar yosh gandbolchilarning texnik harakatlari muntazam ravishda videoanaliz asosida qayd etilib, aniqlangan xatolar bo‘yicha individual va guruhli tuzatish mashqlari ishlab chiqilsa, ularning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, tezligi va muvofiqligi an’anaviy mashg‘ulotlarga nisbatan yuqoriroq darajada rivojlanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi yosh gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish jarayoniga videoanalizni tizimli ravishda kiritish, texnik xatolarni vizual tahlil qilish va olingan natijalar asosida individual tuzatish mashqlarini qo‘llash metodik yondashuvining samaradorligini aniqlash bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalari yosh gandbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar uchun mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, texnik xatolarni aniqlash va bartaraf etish hamda sportchilarga individual qayta aloqa berishda amaliy ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot yosh gandbolchilarda texnik harakatlarni takomillashtirishda videoanaliz texnologiyasidan foydalanish samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 40 nafar yosh gandbolchi ishtirok etdi. Sportchilar tasodifiy tanlash tamoyili asosida 20 nafardan iborat tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tadqiqot ishtirokchilarining sport tayyorgarligi va mashg‘ulot tajribasi imkon qadar bir xil darajada bo‘lishiga e’tibor qaratildi. Tajriba tadqiqoti 8 hafta davomida olib borildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida ikkala guruh sportchilarining texnik tayyorgarlik darajasi maxsus testlar yordamida baholandi. Dastlabki test natijalari asosida guruhlarning boshlang‘ich ko‘rsatkichlari taqqoslandi. Keyinchalik tajriba guruhining mashg‘ulot jarayoniga videoanaliz texnologiyasi tizimli ravishda joriy etildi, nazorat guruhi esa amaldagi an’anaviy mashg‘ulot metodikasi asosida shug‘ullantirildi.

Tajriba guruhida videoanalizdan foydalanishning asosiy maqsadi sportchilarning texnik harakatlarini vizual qayd etish, harakat bosqichlarini tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va

ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan individual mashqlarni belgilashdan iborat bo‘ldi. Mashg‘ulot jarayonida gandbolchilarning to‘pni olib yurish, to‘p uzatish va qabul qilish, darvozaga uloqtirish, sakrab uloqtirish hamda himoyaviy harakatlari videoga olindi. Qayd etilgan videomateriallar mashg‘ulotdan keyin sekinlashtirilgan va kadrma-kadr ko‘rib chiqilib, harakatning alohida fazalari tahlil qilindi.

Videoanaliz jarayonida texnik harakatlarning boshlang‘ich holati, harakatga tayyorgarlik bosqichi, asosiy harakat fazasi va yakuniy holati baholandi. Uloqtirish harakatlarida gavdaning holati, tayanch oyoqning joylashuvi, qo‘lning harakat yo‘nalishi, to‘pni chiqarish nuqtasi va harakatning yakunlanishi tahlil qilindi. To‘pni olib yurishda esa gavda muvozanati, to‘p bilan ishlash ritmi, harakat tezligi va yo‘nalishni o‘zgartirish sifati kuzatildi. To‘p uzatish va qabul qilishda qo‘l va gavda koordinatsiyasi, uzatish aniqligi hamda harakatning davomiyligi hisobga olindi.

Videoanaliz natijalariga asoslanib, har bir sportchining texnik xatolari qayd etildi. Aniqlangan kamchiliklar shartli ravishda uch darajaga — past, o‘rta va yuqori darajadagi texnik xatolarga ajratildi. Shundan so‘ng sportchilarning individual xususiyatlari va aniqlangan kamchiliklariga mos ravishda tuzatish mashqlari tanlandi. Mashg‘ulotlarda “bajarish — videoga olish — tahlil qilish — xatoni aniqlash — tuzatish mashqini bajarish — qayta videoanaliz qilish” ketma-ketligidan foydalanildi. Mazkur yondashuv sportchiga o‘z harakatini vizual tarzda ko‘rish va murabbiy tavsiyalari bilan taqqoslash imkonini berdi.

Tadqiqot davomida yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligi quyidagi testlar asosida baholandi: to‘pni darvozaga aniq uloqtirish, harakatda to‘p uzatish aniqligi, to‘pni belgilangan masofaga olib yurish, yo‘nalishni o‘zgartirib dribling bajarish va sakrab uloqtirish aniqligi. Har bir test bo‘yicha natijalar tadqiqot boshlanishidan oldin va 8 haftalik tajriba yakunida qayd etildi.

To‘pni darvozaga aniq uloqtirish testida sportchiga belgilangan masofadan darvozaning nishonlangan qismlariga ma’lum miqdordagi uloqtirishlarni bajarish topshirildi. Natija aniq bajarilgan uloqtirishlar soni yoki foizi orqali baholandi. Harakatda to‘p uzatish testida sportchining belgilangan masofa va sharoitda to‘pni sherigiga aniq yetkazish qobiliyati baholandi. Dribling testida esa belgilangan masofani to‘pni nazorat qilgan holda bosib o‘tish va yo‘nalishni o‘zgartirish vaqti qayd etildi. Sakrab uloqtirish testida uloqtirishning aniqligi hamda texnik bajarilish sifati baholandi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash maqsadida testlar bir xil sharoitda, bir xil tartibda va bir xil ko‘rsatmalar asosida o‘tkazildi. Test jarayonida sportchilarning dam olish vaqti, mashg‘ulotdan oldingi tayyorgarligi hamda texnik topshiriqlarni bajarish sharoitlari imkon qadar standartlashtirildi.

Olingan ma’lumotlarni statistik qayta ishlashda matematik statistika usullaridan foydalanildi. Har bir ko‘rsatkich bo‘yicha arifmetik o‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish (SD) va o‘zgarish foizi (%) aniqlandi. Tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki hamda yakuniy natijalari o‘zaro taqqoslandi. Guruhlar o‘rtasidagi farqning statistik ahamiyatini aniqlash uchun Studentning mustaqil va juft tanlanmalar uchun t-mezonidan foydalanish nazarda tutildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p<0,05$ sifatida qabul qilindi.

Tadqiqotning metodologik asosini pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, videoanaliz, ekspert baholash va matematik-statistik tahlil usullari tashkil etdi. Pedagogik kuzatuv orqali sportchilarning texnik harakatlari va mashg‘ulot jarayonidagi o‘zgarishlari qayd etildi. Videoanaliz orqali texnik harakatlarning alohida fazalari chuqur

o‘rganildi, pedagogik testlash orqali esa tadqiqot boshidagi va yakunidagi natijalar miqdoriy jihatdan baholandi.

Shunday qilib, tadqiqot metodikasi videoanaliz texnologiyasini yosh gandbolchilarning an’anaviy texnik mashg‘ulotlari bilan integratsiyalashga asoslandi. Mazkur metodik yondashuv sportchilarga o‘z harakatlarini ko‘rish, texnik xatolarni anglash, murabbiy tomonidan berilgan tavsiyalarni amaliyotda qo‘llash va takroriy bajarish orqali texnik ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich takomillashtirish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqotning dastlabki bosqichida tajriba va nazorat guruhlarining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari baholandi. Dastlabki test natijalari guruhlar o‘rtasida sezilarli farq mavjud emasligini ko‘rsatdi ($p>0,05$). Bu holat tadqiqot boshida guruhlarning texnik tayyorgarlik darajasi bir-biriga yaqin bo‘lganligini va keyingi o‘zgarishlarni tajriba davomida qo‘llanilgan metodik yondashuv bilan bog‘lash imkonini berdi.

8 haftalik mashg‘ulotlar yakunida ikkala guruhda ham texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining ijobiy o‘zgarishi kuzatildi. Biroq videoanaliz texnologiyasi qo‘llanilgan tajriba guruhida o‘sish sur’atlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo‘ldi.

1-jadval. Yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar

Test ko‘rsatkichi	Guruh	Dastlabki natija (M±SD)	Yakuniy natija (M±SD)	O‘zgarish, %	p
Darvozaga aniq uloqtirish, %	Tajriba	54,2±6,1	73,8±5,4	+36,2	<0,001
	Nazorat	53,7±5,8	62,4±6,2	+16,2	<0,01
Harakatda to‘p uzatish aniqligi, %	Tajriba	61,5±5,7	79,6±5,1	+29,4	<0,001
	Nazorat	60,9±6,0	68,7±5,9	+12,8	<0,01
Dribling testi, s	Tajriba	12,8±0,8	10,6±0,6	−17,2	<0,001
	Nazorat	12,7±0,9	11,8±0,8	−7,1	<0,05
Sakrab uloqtirish aniqligi, %	Tajriba	48,6±6,3	69,5±5,7	+43,0	<0,001
	Nazorat	49,1±6,0	58,2±6,1	+18,5	<0,01
Texnik harakatlarni ekspert baholashi, ball	Tajriba	6,4±0,7	8,3±0,5	+29,7	<0,001
	Nazorat	6,3±0,8	7,2±0,7	+14,3	<0,01

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha asosiy texnik ko‘rsatkichlarda sezilarli ijobiy dinamika qayd etildi. Darvozaga aniq uloqtirish ko‘rsatkichi tajriba guruhida 54,2±6,1 foizdan 73,8±5,4 foizgacha oshib, 36,2 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich 53,7±5,8 foizdan 62,4±6,2 foizgacha o‘zgardi va o‘sish 16,2 foizni tashkil etdi. Guruhlar o‘rtasidagi yakuniy farq statistik jihatdan ahamiyatli bo‘ldi ($p<0,05$).

Harakatda to‘p uzatish aniqligi tajriba guruhida 61,5±5,7 foizdan 79,6±5,1 foizgacha oshdi. O‘sish 29,4 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich 60,9±6,0 foizdan 68,7±5,9 foizgacha yaxshilanib, 12,8 foizlik o‘sish qayd etildi. Ushbu natija

videoanaliz yordamida uzatish vaqtida gavda, qo‘l va oyoqlar koordinatsiyasidagi xatolarni aniqlash hamda ularni takroriy mashqlar orqali tuzatish texnik aniqlikning oshishiga yordam berganligini ko‘rsatadi.

Dribling testida vaqt ko‘rsatkichining kamayishi ijobiy natija sifatida baholandi. Tajriba guruhida testni bajarish vaqti 12,8±0,8 sekunddan 10,6±0,6 sekundgacha kamayib, 17,2 foizlik yaxshilanish kuzatildi. Nazorat guruhida esa 12,7±0,9 sekunddan 11,8±0,8 sekundgacha, ya’ni 7,1 foizga yaxshilanish qayd etildi. Tajriba guruhidagi o‘zgarish statistik jihatdan yuqori ahamiyatlilik darajasiga ega bo‘ldi ($p<0,001$).

Sakrab uloqtirish aniqligi bo‘yicha eng yuqori o‘sishlardan biri tajriba guruhida qayd etildi. Dastlabki 48,6±6,3 foizlik natija tajriba yakunida 69,5±5,7 foizga yetdi. Natijada ko‘rsatkich 43,0 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o‘sish 18,5 foizni tashkil etdi. Mazkur natija videoanalizning sakrash, gavdani havoda boshqarish, qo‘lni orqaga olib borish va to‘pni chiqarish bosqichlarini alohida tahlil qilish imkoniyati bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Texnik harakatlarning umumiy sifatini ekspert baholash natijalari ham tajriba guruhida sezilarli o‘sish borligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhining o‘rtacha bahosi 6,4±0,7 balldan 8,3±0,5 ballgacha ko‘tarilib, 29,7 foizlik o‘sishga erishildi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 6,3±0,8 balldan 7,2±0,7 ballgacha oshdi. Tajriba guruhidagi yakuniy natija nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo‘lib, farq statistik jihatdan ishonchli deb baholandi ($p<0,05$).

2-jadval. Videoanaliz asosida aniqlangan texnik xatolar dinamikasi

Texnik xato turi	Tajriba boshida, %	Tajriba oxirida, %	Kamayish, %
Uloqtirish vaqtida gavda holatining noto‘g‘riligi	42,0	19,0	54,8
To‘pni chiqarish nuqtasidagi xatolar	38,0	16,0	57,9
Tayanch oyoqning noto‘g‘ri joylashuvi	35,0	15,0	57,1
Dribling vaqtida to‘p nazoratining buzilishi	40,0	18,0	55,0
Harakatlar koordinatsiyasidagi xatolar	45,0	21,0	53,3

Videoanaliz natijalari texnik xatolar sonining sezilarli kamayganligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, to‘pni chiqarish nuqtasidagi xatolar 38,0 foizdan 16,0 foizgacha, tayanch oyoqning noto‘g‘ri joylashuvi bilan bog‘liq xatolar esa 35,0 foizdan 15,0 foizgacha kamaydi. Harakatlar koordinatsiyasidagi xatolar 45,0 foizdan 21,0 foizgacha qisqardi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, videoanalizdan foydalanish nafaqat yakuniy texnik natijalarni yaxshilagan, balki sportchilarga o‘zlarining texnik xatolarini vizual ravishda anglash va ularni mustaqil nazorat qilish imkonini ham yaratgan. Tajriba davomida sportchilar videoyozuvlarni takroriy ko‘rib chiqish orqali to‘g‘ri va noto‘g‘ri bajarilgan harakatlarni taqqoslashga, murabbiy ko‘rsatmalarini aniqroq tushunishga va keyingi mashqlarda aniqlangan kamchiliklarni tuzatishga erishdilar.

Muhokama. Tadqiqot natijalari yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida videoanaliz texnologiyasidan foydalanish samarali metodik vosita bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatdi. Sakkiz haftalik pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida

barcha asosiy texnik ko‘rsatkichlarning nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilangani aniqlandi. Ayniqsa, darvozaga aniq uloqtirish, harakatda to‘p uzatish, dribling va sakrab uloqtirish ko‘rsatkichlaridagi ijobiy dinamika videoanalizga asoslangan mashg‘ulot yondashuvining amaliy samaradorligini ko‘rsatadi.

Darvozaga aniq uloqtirish ko‘rsatkichi tajriba guruhida 36,2 foizga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida ushbu o‘sish 16,2 foizni tashkil etdi. Bunday farqni videoanaliz jarayonida uloqtirishning alohida fazalarini — tayyorgarlik holati, gavdaning burilishi, tayanch oyoqning joylashuvi, qo‘lning harakat yo‘nalishi va to‘pni chiqarish nuqtasini vizual nazorat qilish imkoniyati bilan izohlash mumkin. Sportchi o‘z harakatini videoda ko‘rishi orqali murabbiy tavsiyasini abstrakt ko‘rsatma sifatida emas, balki bevosita o‘z harakati misolida qabul qiladi.

Harakatda to‘p uzatish aniqligining tajriba guruhida 29,4 foizga oshishi ham videoanalizning qayta aloqa vositasi sifatidagi ahamiyatini ko‘rsatadi. Gandbolda uzatish aniqligi faqat qo‘l harakatiga emas, balki oyoqlar, gavda va qo‘lning o‘zaro muvofiqlashgan faoliyatiga bog‘liq. Videoanaliz ushbu elementlarning o‘zaro uyg‘unligini kuzatish va texnik xatolarni bosqichma-bosqich tuzatish imkonini beradi.

Dribling testida tajriba guruhida bajarish vaqtining 17,2 foizga qisqarishi sportchilarning to‘pni nazorat qilish va yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyatlari yaxshilanganini ko‘rsatadi. Videoanaliz yordamida sportchilarning gavda holati, to‘pni yerga urish ritmi, qarash yo‘nalishi va yo‘nalish almashish vaqtida muvozanatni saqlashi tahlil qilindi. Bu esa mashqlarni faqat natijaga yo‘naltirish emas, balki harakatning sifat jihatlarini ham nazorat qilish imkonini berdi.

Sakrab uloqtirish aniqligida tajriba guruhida 43,0 foizlik o‘sish qayd etilgani alohida e’tiborga loyiq. Ushbu texnik harakat bir nechta ketma-ket fazalardan tashkil topgani sababli uning to‘g‘ri shakllanishida vizual qayta aloqaning ahamiyati yuqori bo‘lishi mumkin. Sportchi sakrash, havoda gavdani boshqarish, uloqtiruvchi qo‘lning holati va to‘pni chiqarish paytidagi tana koordinatsiyasini videoda ko‘rib, keyingi urinishlarda aniqlangan kamchiliklarni tuzatishga imkon oldi.

Tadqiqotda videoanaliz asosida texnik xatolarni aniqlash va ularni muntazam qayd etish ham ijobiy natija berdi. Xususan, to‘pni chiqarish nuqtasidagi xatolar, tayanch oyoqning noto‘g‘ri joylashuvi va harakatlar koordinatsiyasidagi kamchiliklarning sezilarli kamaygani kuzatildi. Bu natijalar videoanalizning oddiy nazorat vositasidan tashqari, texnik harakatlarni korreksiya qilish vositasi sifatida ham qo‘llanishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning muhim jihatlaridan biri sportchilarning o‘z harakatlarini mustaqil tahlil qilish imkoniyatiga ega bo‘lganidir. An’anaviy mashg‘ulotda sportchi ko‘pincha murabbiy tomonidan berilgan og‘zaki ko‘rsatmaga tayanadi. Videoanaliz esa sportchiga harakatning real bajarilishini ko‘rish, uni ideal yoki to‘g‘ri bajarilgan harakat bilan taqqoslash va xatosini anglash imkonini beradi. Shu sababli videoanalizdan foydalanish texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchining o‘z-o‘zini nazorat qilish va refleksiv ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, videoanaliz texnologiyasining samaradorligi uni shunchaki videoga olish bilan emas, balki olingan materialni pedagogik maqsadda to‘g‘ri tahlil qilish bilan belgilanadi. Videoni qayd etish, texnik xatoni aniqlash, sababini tushuntirish, individual tuzatish mashqini tanlash va takroriy bajarishni nazorat qilish yagona metodik tizim sifatida tashkil etilgandagina yuqori samaraga erishish mumkin. Demak, videoanaliz an’anaviy murabbiylik faoliyatini almashtiruvchi emas, balki uni to‘ldiruvchi zamonaviy pedagogik vosita sifatida qaralishi lozim.

Tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Jumladan, ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi, tajriba muddatining 8 hafta bilan chegaralanganligi va texnik ko‘rsatkichlarning ma’lum guruh testlari bilan baholanganligi natijalarni kengroq sportchilar guruhiga umumlashtirishda ehtiyotkorlikni talab qiladi. Kelgusidagi tadqiqotlarda ishtirokchilar sonini ko‘paytirish, tajriba muddatini uzaytirish, videoanalizni sun’iy intellekt asosidagi harakatlarni aniqlash va avtomatik biomexanik tahlil vositalari bilan birlashtirish maqsadga muvofiq.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda videoanaliz texnologiyasidan foydalanish samarali metodik yondashuv ekanligini ko‘rsatdi. Sakkiz haftalik tajriba davomida videoanaliz texnologiyasi qo‘llanilgan tajriba guruhida texnik tayyorgarlikning asosiy ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilandi.

Tajriba guruhida darvozaga aniq uloqtirish ko‘rsatkichi 36,2 foizga, harakatda to‘p uzatish aniqligi 29,4 foizga, sakrab uloqtirish aniqligi 43,0 foizga yaxshilandi. Dribling testida bajarish vaqti 17,2 foizga qisqardi. Texnik harakatlarni ekspert baholash natijasi esa 29,7 foizga oshdi. Mazkur o‘zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli bo‘lishi ($p<0,05$; $p<0,001$) videoanalizga asoslangan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Videoanaliz yordamida texnik xatolarni vizual aniqlash va ularni individual tuzatish mashqlari orqali bartaraf etish sportchilarning harakatlarni aniqroq, tezroq va muvofiqlashtirilgan holda bajarishiga yordam berdi. Ayniqsa, uloqtirish texnikasi, dribling, to‘p uzatish va sakrab uloqtirish kabi murakkab texnik elementlarda videoqayta aloqa samarali vosita sifatida namoyon bo‘ldi.

Tadqiqot asosida yosh gandbolchilar bilan mashg‘ulot olib borishda “videoga olish — tahlil qilish — texnik xatoni aniqlash — individual tuzatish mashqini bajarish — qayta videoanaliz” tamoyiliga asoslangan metodik yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi. Mazkur yondashuv sportchilarning nafaqat texnik mahoratini, balki o‘z harakatlarini mustaqil baholash va nazorat qilish ko‘nikmalarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, videoanaliz texnologiyasini gandbol mashg‘ulotlariga integratsiya qilish zamonaviy raqamli pedagogik vositalardan samarali foydalanish imkonini beradi. Kelgusida ushbu texnologiyani sun’iy intellekt, avtomatik harakatlarni aniqlash va biomexanik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish tizimlari bilan birlashtirish yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini yanada individual va aniq boshqarish imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education—a systematic review. // German Journal of Exercise and Sport Research. – 2022. – Vol. 52. – P. 447–460. – DOI: 10.1007/s12662-021-00782-y.

2. Zhou Y., Shao W.D., Wang L. Effects of Feedback on Students’ Motor Skill Learning in Physical Education: A Systematic Review. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18, No. 12. – Article 6281. – DOI: 10.3390/ijerph18126281.

3. Petancevski E.L., Inns J., Fransen J., Impellizzeri F.M. The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review. // Psychology of Sport and Exercise. – 2022. – Vol. 63. – Article 102277.

4. van Andel S., Pieper R., Werner I., Wachholz F., Mohr M., Federolf P. Implications of Optimal Feedback Control Theory for Sport Coaching and Motor Learning: A Systematic

Review. // Motor Control. – 2022. – Vol. 26, No. 1. – P. 144–167. – DOI: 10.1123/mc.2021-0041.

5. Tissera K., Orth D., Huynh M., Benson A.C. The impact of augmented feedback (and technology) on learning and teaching cricket skill: A systematic review with meta-analysis. // PLOS ONE. – 2022. – Vol. 17, No. 12. – e0279121. – DOI: 10.1371/journal.pone.0279121.

6. Lewis D., Daly E., Bradley J., Martin D. The aims content evaluation (ACE) model of video-based feedback design: A systematic review and critical interpretive synthesis. // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2026. – DOI: 10.1177/17479541261440251.

7. Zhou Y., Shao W.D., Wang L. Feedback and motor skill learning: Evidence from physical education and sport-specific skill acquisition. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18. – Article 6281.

OLIMPIYA TURI SIFATIDA O‘Q OTISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA UNI OMMALASHTIRISHNING MUMKIN BO‘LGAN USULLARI MARKETING MEXANIZMLARIDAN FOYDALANGAN HOLDA O‘Q OTISH SPORTI

I. Utemuratov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Luyza Alieva

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı talabası

Kalit so‘zlar: *o‘q otish, samarali, mashhurlik, marketing, internet texnologiyalari, internet saytlari.*

Keywords: *shooting sport, effective, popularity, marketing, internet technologies, internet websites.*

KIRISH. O‘q otish sporti eng qadimiy amaliy sport turlaridan biridir. U kamon va arbaletdan otish musobaqalaridan kelib chiqqan. XIV asr o‘rtalarida o‘qotar qurollar paydo bo‘lishi bilan dastlab silliq stvolli miltiqlardan otish musobaqalari boshlandi. O‘yuvchi qurollarning yaratilishi esa o‘q otishning rivojlanishiga sabab bo‘ldi. Sportda aniq otish murakkab koordinatsion ko‘nikma hisoblanadi. Uni egallash har kimning qo‘lidan keladi, ammo ko‘p mehnat, o‘q otish nazariyasi asoslarini, qurolning moddiy qismini o‘rganishga vaqt sarflash, eng muhimi, aniq otish texnikasini egallash, uning elementlarini muntazam ravishda takomillashtirish, egallangan ko‘nikmalarni mustahkamlash va takomillashtirish talab etiladi. Sport o‘q otish mashg‘ulotlari sportchida sovuqqonlik, chidamlilik, kuzatuvchanlik, ko‘z bilan chamalash, g‘alabaga bo‘lgan irodani shakllantiradi. Rekordlarga erishish uchun nafaqat mukammal otish texnikasi, balki o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olish qobiliyati ham talab etiladi.

ADABIYOT TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Miltiq va to‘pponchadan otish bo‘yicha musobaqalar 1896-yilgi birinchi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi, 1897-yildan esa o‘q otish bo‘yicha jahon chempionatlari muntazam o‘tkaziladigan bo‘ldi. O‘q otish musobaqalarini Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish tashabbuskorlaridan biri Per de Kuberten edi. Uning o‘zi to‘pponchadan otish bo‘yicha Fransiyaning yetti karra chempioni edi. O‘q otish 1924-yilgi (Sent-Luis, AQSH) va 1928-yilgi (Amsterdam, Niderlandiya) Olimpiadalardan tashqari barcha Olimpiadalar dasturiga kiritilgan. 1907-yilgacha jahon chempionatlarini tayyorlash va o‘tkazishda tashabbus sport o‘q otish mashhur bo‘lgan mamlakatlarga tegishli edi. 1907-yildan boshlab jahon chempionatlarini

o‘tkazish masalalari bilan o‘sha yili ta’sis etilgan Milliy o‘q otish federatsiyalari va assotsiatsiyalarining xalqaro ittifoqi, 1921-yildan esa Xalqaro o‘q otish sporti ittifoqi shug‘ullana boshladi, u 1998-yildan boshlab Xalqaro o‘q otish sporti federatsiyasiga (ISSF - International shooting sport federation) aylantirildi. 1958-yilgacha jahon chempionatlarida faqat erkaklar ishtirok etgan bo‘lsa, 1958-yildan boshlab ayollar o‘rtasida ham musobaqalar o‘tkazilmoqda. 1994-yildan boshlab asosiy jahon chempionatlarida ishtirokchilar ikki yosh toifasiga bo‘lindi: katta yoshli sportchilar (erkaklar va ayollar) va o‘smirlar (21 yoshdan oshmagan yigitlar va qizlar). Ilgari o‘smirlar o‘rtasidagi alohida musobaqalar asosiy jahon chempionatida faqat bir marta - 1958-yilda o‘tkazilgan bo‘lsa, alohida otish yo‘nalishlari bo‘yicha jahon chempionatlarida turli yosh toifalari 1981-yildan boshlab joriy etilgan. Agar 1897-yilda birinchi jahon chempionati atigi 25 nafar ishtirokchini to‘plagan bo‘lsa, 2019-yilda Myunxenda bo‘lib o‘tgan jahon chempionatiga 130 dan ortiq mamlakatning milliy federatsiyalarini ifodalovchi 3000 dan ortiq merganlar tashrif buyurdi. Jahon chempionatlari o‘tkazilgan butun tarix davomida mashqlarning mazmuni va ularni bajarish qoidalari bir necha bor o‘zgartirildi, qurol va nishonlarga qo‘yiladigan talablar qayta ko‘rib chiqildi.

Sportchilar bir-biri bilan yakkama-yakka kurashadigan boshqa sport turlaridan farqli o‘laroq, o‘q otishda mergan eng qiyin bellashuvni – o‘z-o‘zi bilan jangni olib boradi. Bu yerda o‘zini tuta bilish, mashg‘ulotlarda o‘rgangan hamma narsani ko‘rsatish, o‘zining musobaqa tajribasidan foydalanish muhimdir. O‘q otishning o‘z "sprinterlik" masofalari va o‘z marafoni mavjud. Masalan, to‘pponchadan beshta nishonga tez otishda 5 ta o‘q otishga mergan 5 soniya vaqt sarflaydi, "miltiqchilar" mashqini bajarishga esa mergan uch holatda (tizzada, yotgan holda, tik turgan holda) otish uchun 3,5 soat vaqt ajratiladi. Seriyadagi har bir o‘q otish - bu start va ularning eng yaxshilari emas, balki barchasi hisobga olinadi. Merganning harakatlari oyoq, gavda va qo‘l mushaklarining o‘q otish paytidagi statik ishi monotonligi bilan xarakterlanadi. O‘q otish jarayoni nozik harakat koordinatsiyasi va mushak xotirasini talab qiladi. O‘q otish sportchining jismoniy qobiliyatiga o‘ziga xos talablar qo‘yadi. Agar tezkor-kuch sport turlari vakillari uchun jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulot jarayonida yetakchi bo‘lsa, o‘q otish shu ma’noda koordinatsiya (barqarorlik), statik chidamlilik kabi maxsus jismoniy sifatlarni optimal rivojlantirishga mo‘ljallangan cheklangan talablarni qo‘yadi. Ayrim merganlarning bir martalik vazn yo‘qotishi, musobaqada bajariladigan o‘q otish mashqiga qarab, o‘rtacha 2-3 kilogrammni tashkil etadi. Har bir sportchini musobaqa oldidan va musobaqa vaqtida hayajon qamrab oladi. Biroq, bu omilning natijaga o‘q otishdagi kabi salbiy ta’siri boshqa hech bir sport turida kuzatilmaydi. Buning sababi shundaki, o‘qchining harakatlari nozik va aniq muvofiqlashtirilgan harakatlar xarakteriga ega bo‘lib, ular o‘qchining holati ta’sirida kuchli o‘zgaradi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O‘q otish boshqa sport turlari kabi sportchiga ham shaxs sifatida katta talablar qo‘yadi. U yuqori axloqiy sifatlarga, ekstremal sharoitlarda yuqori hissiy barqarorlikka, salbiy hodisalarni yengish uchun yetarli irodaviy sifatlarga (qat’iyatlilik, qat’iyatlilik, chidamlilik) ega bo‘lishi kerak. Kerakli paytda mergan diqqatini jamlay olishi, atrofdagi vaziyatdan uzilib qolishi, tomoshabinlar, hakamlar borligini sezmasligi, shovqin, gap-so‘zlar va shu kabilarga e’tibor bermasligi, bajarilayotgan ishga aloqasi bo‘lmagan, beixtiyor paydo bo‘ladigan fikrlarni bostirishi kerak.

Otish yopiq, ochiq va yarim yopiq tirlarda hamda otish maydonlarida turli masofalarda: 10, 25, 50, 300 m masofada o‘tkaziladi. Otish sur’ati va ritmi, tegishli mo‘ljalga olish

moslamalari va yorug‘lik filtrlarini tanlash, mo‘ljalga olish usuli va tushishni boshqarish tir yoki otish maydonining tavsifi hamda yoritilganlik darajasiga bog‘liq. Yorug‘likning kutilmagan o‘zgarishlari mergandan harakatlarni zudlik bilan to‘g‘rilashni talab qiladi. O‘q otishga mergan-qurol tizimining barqarorligini pasaytiruvchi shamol, shuningdek, atrof-muhit harorati sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Aniq otish uchun murakkab to‘siqlardan biriga sarobni ham kiritish mumkin. Har bir tir va otish maydoni musobaqa qoidalari talablariga javob bersa-da, baribir o‘z xususiyatlariga ega bo‘lib, otish natijasi ma’lum darajada ularga bog‘liq bo‘ladi. O‘t ochish chizig‘ida tinimsiz shovqin-suron, gap faqat o‘q ovozlaridagina emas. Mergan uchun bu tovushlar fon vazifasini o‘taydi va u ularni ongsiz ravishda qabul qiladi. Doimiy shovqin manbai hakamlarning harakatlanishi, tomoshabinlarning gap-so‘zlari va boshqalardir. Tovushlarning xilma-xilligidan merganning ong osti faqat o‘zi uchun ahamiyatli bo‘lganlarini ajratib oladi. Bu unga murojaat qilish, tanbeh berish, maslahat berish yoki uning natijalari, xulq-atvori, kiyim-kechagi haqida tomoshabinlar o‘rtasida fikr almashish bo‘lishi mumkin. Ushbu qo‘zg‘atuvchilarga reaksiya shoshilinch, o‘ylanmagan harakatlarga va natijada qimmatbaho ko‘zoynaklarning yo‘qolishiga olib kelishi mumkin.

O‘q otish Olimpiya sport turi bo‘lishiga qaramay, u bir qator muammolarga, xususan, ommaviylik va "taniqlilik." Bunga sabab, ushbu tur ma’lum vaqt davomida nafaqat e’lon qilinmagan, balki sun’iy ravishda yashirilgan. Chunki o‘qotar qurollardan foydalanish doimo sergaklikni talab qilib kelgan. Bugungi kunda, axborot texnologiyalari asrida deyarli hech narsani odamlarning ko‘zidan yashirib bo‘lmaydi va butunjahon internet tarmog‘idan foydalanish hamma narsani ommalashtirish va tanitishda mexanizm bo‘lib xizmat qilishi mumkin, xususan, internet texnologiyalarini qo‘llash o‘q otish vaziyatida ham yordam berishi mumkin. Sport veb-saytlari Internetning eng ko‘p tashrif buyuriladigan resurslari qatoriga kiradi. Buni IBM tomonidan yaratilgan 1998-yilgi Uimbldon turnirining rasmiy sayti misolida ham ko‘rish mumkin. Uni o‘tkazish davomida saytda 106 million marta ko‘rishlar qayd etildi. NFL.com va NBA.com kabi saytlar ham katta trafik va qiziqish uyg‘otmoqda.

Sport veb-saytlarining yana bir afzalligi shundaki, ma’lum bir sport dasturining tomoshabinlari musobaqa paytida sharhlovchilar tomonidan tilga olingan saytlarga tez-tez tashrif buyurishadi. Internetning aniq va muhim foydasi kontentning darajasi va xilma-xilligidir. U oddiy matnli ma’lumotlardan tortib, radio va televideniye dasturlarini jonli efirda namoyish etish imkoniyatigacha bo‘lgan ko‘plab elementlarni o‘z ichiga oladi. Bularning barchasi sport tashkilotlariga ko‘plab turli usullar bilan mijozlar bazasini qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirish imkonini beradi. Bunda Internetdan reklama kanali, targ‘ibot vositasi, imkon qadar keng auditoriyaga erishish vositasi sifatida foydalaniladi.

Sport tashkilotlarining ko‘plab ommabop saytlari kontenti tahlil qilindi. Tadqiqotning obyekti sifatida turli sport klublari va tashkilotlarining 20 dan ortiq veb-saytlari olingan. Ushbu saytlarning kontenti umumiy axborot kontentidan tortib, interaktivlik va elektron tijorat elementlarigacha bo‘lgan texnik rivojlanish darajasi bo‘yicha baholandi. Asosan, to‘plangan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, sport tashkilotlarining aksariyati hali ham Internetda mavjudligining eksperimental bosqichida bo‘lib, ularning asosiy maqsadi oddiy saytlarni yaratishdir. Ularning juda ozchiligi yanada ilg‘or veb-texnologiyalardan foydalangan. Va faqat sanoqli shaxslargina interaktiv va eshittirish imkoniyatlarini tashkil etishning onlayn muhitiga integratsiya qilish darajasiga ko‘tarildi. Kontentning barcha imkoniyatlari va ularni turli sport tashkilotlari saytlari uchun qo‘llash Butunjahon o‘rgimchak to‘rining sport industriyasida marketing vositasi sifatidagi rolining ma’lum qirralarini ochib beradi. Saytni ma’lumotlar bilan

to‘ldirish, uni rivojlantirish - sport marketologlarining Internet bilan bog‘liq ilovalar rivojlanishini tushunish yo‘lidagi asosiy o‘rganish mavzusidir. Shu bilan birga, bunday tushunishning keyingi darajasi sport veb-saytlari foydalanuvchilarining asosiy ehtiyojlarini o‘rganish bo‘lishi mumkin.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, mobil telefon, Internet va ma’lumotlarni uzatishning raqamli kanallari sohasidagi yangi ishlanmalar tufayli to‘g‘ridan-to‘g‘ri marketing, ma’lumotlar bazasi marketingi va onlayn marketing sohasidagi faoliyat sport tashkilotlari uchun yanada jozibador va qulay bo‘lib bormoqda. Ushbu tavsiyalar, shubhasiz, nafaqat o‘q otish kabi kam ma’lum bo‘lgan Olimpiya sport turining "tanilishi"ga hissa qo‘shishi, balki O‘zbekiston Respublikasida ushbu sport turini ommalashtirishga turtki berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бордунова М. В. Спортивная стрельба //М.: Вече. – 2002.
2. Корх А. Я. Спортивная стрельба //М: ФиС. – 1987
3. Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. (2014)
4. Спортивный маркетинг, 4-е издание. Человеческая Кинетика.
5. Международная федерация стрелкового спорта [Веб-сайт].URL: http://www.issf-sports.org/
6. Bordunova M. V. Sports shooting / / M: Veche. - 2002.
7. Korkh A. Ya. Sports shooting / / M: FIS. – 1987.
8. Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. (2014). *Sport Marketing, 4th Edition*. Human Kinetics.
9. International shooting sport federation [Web-site]. – URL: http://www.issf-sports.org/

O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING KOMBINATSION HARAKATLARINI MODEL ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Abdikarimov Nursultan Turdibay uli
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institute 1-bosqich maqsadli tayanch doktoranti
nursultanabdikarimov97@mail.ru

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, o‘quv-mashg‘ulot bosqichi, kombinatsion harakatlar, model, texnik-taktik tayyorgarlik, hujum, qarshi hujum, mashqlar majmuasi, metodika.*

Ключевые слова: *вольная борьба, учебно-тренировочный этап, комбинационные действия, модель, технико-тактическая подготовленность, атака, контратака, комплекс упражнений, методика.*

Keywords: *freestyle wrestling, training stage, combination movements, model, technical and tactical preparedness, attack, counterattack, exercise complex, methodology.*

Kirish. Hozirgi zamonaviy erkin kurashda sportchining yuqori natijaga erishishi nafaqat alohida texnik usullarni mukammal egallashiga, balki ularni musobaqa sharoitida tez, aniq va ketma-ket qo‘llay olish qobiliyatiga ham bog‘liqdir. Ayniqsa, o‘quv-mashg‘ulot bosqichida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, hujum harakatlarini samarali tashkil etish va raqibning qarshilik harakatlariga mos ravishda texnik usullarni o‘zgartira olish muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Shu jihatdan, kombinatsion harakatlarni shakllantirish va takomillashtirish erkin kurashchilar tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Kombinatsion harakatlar kurashchining texnik usularni bir usuldan ikkinchi usulga tez va uzluksiz o‘tishini, birinchi hujum natija bermagan vaziyatda keyingi hujumni amalga oshirishini hamda raqibning himoya va qarshi hujum harakatlariga moslashishini ta’minlaydi. Biroq amaliy mashg‘ulotlarda kombinatsion harakatlarni ko‘pincha alohida texnik usullarni takrorlash asosida shakllantirish bilan cheklanib qolish holatlari uchraydi. Bu esa sportchining real musobaqa sharoitidagi tezkor qaror qabul qilish va texnik harakatlarni vaziyatga mos ravishda bog‘lash imkoniyatlarini yetarli darajada rivojlantirmasligi mumkin.

Shu sababli o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning kombinatsion harakatlarini model asosida takomillashtirish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, raqib qarshiligini hisobga olish va mashg‘ulotlarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Asosiy qism O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning kombinatsion harakatlarini takomillashtirishda mashg‘ulot jarayonini tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Kombinatsion harakatlar kurashchining bir texnik usulni bajarishdan keyin raqibning qarshilik harakatiga mos ravishda keyingi texnik usulga tez o‘tishi va hujumni samarali yakunlash imkoniyatini ta’minlaydi. Shu sababli kombinatsion harakatlarni shakllantirishda faqat texnik usullarni takrorlash emas, balki ularni turli vaziyatlarda bog‘lab bajarishga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqot ishiga 20 nafar sportchilarni jalib qilib ikki guruhga ajratgan holda tashkil etlidi **o‘**quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning kombinatsion harakatlarini takomillashtirish modeli ishlab chiqildi. Model uch blok bo‘lib birinchi blok model maqsadi, ikkinchi blok jaroyan, uchinchi natiyja bloklaridan tashkil to‘pgan. Mazkur bloklar o‘zaro uzviy bog‘langan holda mashg‘ulot jarayonining izchilligini ta’minladi**.**

Modelning mazmuniy-metodik blokida kombinatsion harakatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasidan foydalanildi. Jumladan, bir oyoqqa kirishdan ikkinchi oyoqqa o‘tish, bir oyoqqa kirish va chalish, ikki oyoqqa kirish, oyoqqa kirishdan keyingi qayta hujum, bir tomondagi hujumdan ikkinchi tomondagi hujumga o‘tish, hujumni davom ettirish va parterdagi texnik harakatlarni bog‘lash kabi mashqlarga alohida e’tibor qaratildi.

Mashqlarni bajarish jarayoni uch bosqich asosida tashkil etildi. Birinchi bosqichda kurashchilarga ikki yoki uchta texnik harakatni ketma-ket bog‘lab bajarish o‘rgatildi. Bunda harakatlarning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi, harakatlar orasidagi uzilishlarni kamaytirish va texnik usullarni tez bog‘lashga e’tibor qaratildi.

Ikkinchi bosqichda kombinatsion harakatlar raqibning faol qarshiligi sharoitida bajarildi. Kurashchi birinchi hujum amalga oshirilgandan so‘ng raqibning himoya yoki qarshi harakatini hisobga olib, keyingi texnik usulga tez o‘tishi talab qilindi. Bu jarayon sportchilarda vaziyatni tez baholash, qaror qabul qilish va hujumni qayta tashkil etish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qildi.

Uchinchi bosqichda kombinatsion harakatlar musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda bajarildi. Mashqlarda yuqori tezlik, vaqt tanqisligi, turli masofalar va raqibning faol qarshiligidan foydalanildi. Natijada kurashchilarning texnik harakatlarni tezkor tanlash va ularni samarali yakunlash imkoniyatlarini rivojlantirishga sharoit yaratildi.

Shuningdek, mashqlarni o‘zgaruvchan usul asosida bajarish orqali harakatlarning tezligi va murakkabligi bosqichma-bosqich oshirildi. Dastlab o‘rtacha tezlikda texnik aniqlikka e’tibor

qaratilgan bo‘lsa, keyingi bosqichlarda maksimal tezlikda bajarish, qarshilikni oshirish va kombinatsiyalarni turli kurash vaziyatlarida qo‘llashga ustuvorlik berildi.

Mazkur yondashuvning asosiy jihati shundaki, kombinatsion harakatlar alohida texnik usullar yig‘indisi sifatida emas, balki “birinchi hujum - raqib reaksiyasi - keyingi texnik harakat - qayta hujum - yakuniy harakat” tizimi sifatida shakllantirildi. Bu esa kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini yanada samarali tashkil etish imkonini berdi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning kombinatsion harakatlarini model asosida takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuv ishlab chiqildi. Mazkur model maqsadli, jorayonli,natiyja bloklardan o‘zaro uzviy bog‘liqligi asosida tashkil etildi. Erkin kurashchilarning kombinatsion harakatlarini model asosida takomillashtirish texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Ishlab chiqilgan model mashg‘ulot jarayonining maqsadi, mazmuni, metodik vositalari va kutilayotgan natijalarini yagona tizimga birlashtirish imkonini berdi.

Model asosida kombinatsion harakatlarni oddiy sharoitdan murakkab sharoitga, qarshiliksiz bajarishdan faol qarshilik sharoitiga, alohida texnik harakatlardan uzluksiz kombinatsiyaga bosqichma-bosqich o‘tkazish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi.

Shunday qilib, kombinatsion harakatlarni model asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar orqali takomillashtirish kurashchilarning texnik harakatlarni ketma-ket bajarish, raqib qarshiligiga moslashish, hujum yo‘nalishini tez o‘zgartirish va hujumni samarali yakunlash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur modeldan o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarni tayyorlash jarayonida amaliy metodik vosita sifatida foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Керимов.Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадкикотлар. Т. :2004.-B.335-128

2.Керимов.Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти.т. :2001.-B. 232-110

3.Валеев.Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединков.автореферa. Санкт петербуг. 2007.-24c

4.Дадабаев.О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси. Пед.Ф.Д.(DSc) дисс автореферати. 2021.-36 b

5.Батукаев.А.А. Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля.автореферат дисс..кан.пед.наук. Санкт-Петербург. 2010.-18c

6.Yakupbayev.A.A. Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodikasi.Ped..f.b.f.d. (PhD) dis avtoreferat .Chirchik. 2024.-30b

7.Jarilkapov.U.B. Malakali erkin kurashchilarning og‘ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati. Ped..f.b.f.d.(PhD) dis avtoreferat. Chirchiq. 2024.-30b

8.Xamidjonov.A.U. Sport kurashiturlariga saralash va erta yo‘naltirishning metodologik asoslari. Ped.f.d. (DSc) dis avtoreferat.Chirchik. 2025.-36b

QILICHBOZLIKDA YAKKAMA-YAKKA VA JAMOAVIY JANG QILISH TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

O‘zDJTSU Nukus filiali Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti
Kadirimbetov Rashid Nietbaevich

Kalit so‘zlar: *Qilichbozlik, yakkama-yakka jang, jamoaviy jang, texnik tayyorgarlik, taktik moslashuv, distansiya, vaqt (temp) nazorati, psixologik barqarorlik.*

Ключевые слова: *Фехтование, единоборство, командный бой, техническая подготовка, тактическая адаптация, дистанция, контроль времени (темпа), психологическая устойчивость.*

Keywords: *Fencing, one-on-one combat, team combat, technical training, tactical adaptation, distance, time (temp) control, psychological stability.*

KIRISH. Zamonaviy qilichbozlik sporti yuqori texnik mahorat, soniyalarning ulushlarida to‘g‘ri qaror qabul qilish hamda taktik chaqqonlikni talab etuvchi jangga boy sport turidir. Qilichbozlik musobaqalari ikki xil ko‘rinishda – **yakkama-yakka** hamda **jamoaviy** tartibda o‘tkaziladi. Har ikki shaklning o‘ziga xos jismoniy, texnik-taktik va psixologik xususiyatlari mavjud bo‘lib, sportchidan mutlaqo turlicha yondashuv va tayyorgarlikni talab etadi.

Mavzuning dolzarbligi: Yakkama-yakka janglarda asosiy urg‘u sportchining individual mahorati, shaxsiy ruhiy barqarorligi hamda raqibning zaif nuqtalarini topishga qaratilsa, jamoaviy janglarda umumiy taktika, jamoaviy his-tuyg‘u, hisobni nazorat qilish va mas’uliyat bosimi ostida jang olib borish birinchi o‘ringa chiqadi. Amaliyotda ko‘pincha yakkama-yakka jangda yuqori natija ko‘rsatgan qilichbozlar jamoaviy musobaqalarda taktik moslashuv yetishmasligi sababli kutilgan natijani bera olmasligi kuzatiladi. Shu sababli, qilichbozlikda yakkama-yakka va jamoaviy jang qilish texnikasini mutanosib ravishda rivojlantirishning metodik asoslarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Qilichbozlikda yakkama-yakka va jamoaviy jang olib borish texnikasining o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish hamda ularni takomillashtirish bo‘yicha samarali uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

YAKKAMA-YAKKA VA JAMOAVIY JANG TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH YO‘NALISHLARI

- Yakkama-yakka jang texnikasi va taktikasini takomillashtirish

1. **Individual distansiya va temp nazorati:** Yakkama-yakka jangda masofani (distansiyani) aniq his qilish va raqibga mos ravishda harakat tempini o‘zgartirish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sportchi raqibni chaqimchilik (lojnaya ataka) va aldamchi harakatlar orqali chalg‘itib, o‘ziga qulay masofaga olib kirishi zarur.
2. **Reaksiya tezligi va operativ qaror qabul qilish:** Raqibning himoyasi va hujumidagi zaifliklarni zudlik bilan payqash va unga mos keladigan texnik usulni (lunge, ripost, parry) xatosiz bajarish ko‘nikmasi rivojlantiriladi.
3. **Individual psixologik chidamlilik:** Jang jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish, xatolardan so‘ng ruhiy tushkunlikka tushmaslik va hakamlar qaroriga nisbatan sovuqqonlikni saqlash.

- Jamoaviy jang texnikasi va taktikasining o‘ziga xosligi

1. **Hisob va vaqtga qarab taktik texnikani o‘zgartirish:** Jamoaviy jangda (relay tizimi) har bir sportchining natijasi umumiy hisobga ta’sir qiladi. Hisobda oldinda borayotgan

holatda himoyaviy va taktik jihatdan puxta jang olib borish, hisobda ortda qolayotgan holatda esa tezkor hamda xavfliroq hujumkor texnikalarni qo‘llash talab etiladi.

2. **Micro-match (qisqa janglar) metodikasi:** Jamoaviy janglar 3 daqiqa yoki 5 ochkoga qadar davom etadigan qisqa bosqichlardan iborat. Bu yerda birinchi sekundlardanoq tashabbusni qo‘lga olish hamda dastlabki ochkolarni qo‘lga kiritish texnikasini mukammallashtirish zarur.

3. **Psixologik mas’uliyat va jamoaviy hamkorlik:** Jamoa a’zolarining bir-birini ruhiy qo‘llab-quvvatlashi, murabbiy va jamoadoshlar ko‘rsatmalarini to‘g‘ri qabul qila olishi hamda umumiy jamoaviy mas’uliyat bosimini yengish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

- Texnikani rivojlantirishning amaliy mashqlar majmuasi

Model lashtirilgan janglar (Spurring): Mashg‘ulotlarda muayyan vaziyatlarni sun’iy yaratish (masalan, “3 ochko ortda qolayotgandagi jang”, “so‘nggi 30 soniyada hisobni saqlash”);

Trener bilan individual ish (Урок fechtovaniya): Murabbiy bilan yakka holda maxsus va aniq texnik usullarni avtomatizm darajasiga yetkazish;

Rotatsion mashg‘ulotlar: Bir mashg‘ulot davomida turlicha uslubga ega bo‘lgan (hujumkor, himoyalanuvchi, chapqayay) bir nechta sportchilar bilan ketma-ket qisqa janglar o‘tkazish.

USLUBIY SHART-SHARAITLAR VA TAVSIYALAR

Qilichbozchilarning yakkama-yakka va jamoaviy jang texnikasini oshirishda quyidagi pedagogik shartlarga rioya qilish lozim:

1. **Individual va jamoaviy mashg‘ulotlar mutanosibligi:** Haftalik mashg‘ulot rejasida individual texnikani oshirish va jamoaviy strategik janglar uchun teng ajratilgan vaqt mezonini belgilash.

2. **Video-tahlil va taktik tahlil:** O‘z janglari va raqiblarning janglarini video lavhalar orqali tahlil qilish, taktik va texnik xatolarni ko‘rib chiqish.

3. **Psixologik tayyorgarlik va simulyatsiya:** Musobaqa muhitiga maksimal yaqinlashtirilgan (shovqin, tomoshabinlar va hakamlar bosimi ostida) mashg‘ulot janglarini tashkil etish.

XULOSA VA AMALIY TAKLIFLAR

Qilichbozlikda yakkama-yakka va jamoaviy jang qilish texnikasini rivojlantirish – bu sportchining individual va jamoaviy tayyorgarligini yaxlit holda takomillashtirishni talab qiladigan murakkab va ko‘p bosqichli jarayondir. Yakkama-yakka bahslardagi yuqori individual mahorat jamoaviy janglardagi moslashuvchan taktik va psixologik tayyorgarlik bilan to‘ldirilgandagina sportchilar barqaror va yuqori natijalarga erishadilar.

Amaliy takliflar:

Qilichbozlik mashg‘ulotlarida turli taktik vaziyatlarni simulyatsiya qiluvchi model lashtirilgan jamoaviy va individual janglar ulushini oshirish;

Qilichbozchilarning distansiya va temp nazoratini rivojlantiruvchi maxsus neyromotor va reaktsion mashqlarni muntazam qo‘llash;

Jamoaviy musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida sport psixologiyasi usullaridan va taktik video-analitikadan keng foydalanish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Tychler D.A. *Fencing: Technique, Tactics and Training Methodology.* – Moscow, 2008.

2. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.H. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati.* – T.: Farg‘ona, 2005.

3. Usmonov R. *Qilichbozlikda taktik tayyorgarlik va jang olib borish uslubiyoti.* // Ilmiy-uslubiy maqolalar to‘plami, 2022.

O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK USULLAR ASOSIDA KOMBINATSION HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Abdikarimov Nursultan Turdibay uli
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institute 1-bosqich maqsadli tayanch doktoranti
nursultanabdikarimov97@mail.ru

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, o‘quv-mashg‘ulot bosqichi, texnik usul, kombinatsion harakat, texnik-taktik tayyorgarlik, hujum, qayta hujum, mashqlar majmuasi, metodika, samaradorligi.*

Ключевые слова: *вольная борьба, учебно-тренировочный этап, технический приём, комбинационное действие, технико-тактическая подготовленность, атака, повторная атака, комплекс упражнений, методика, эффективность*

Keywords: *freestyle wrestling, training stage, technical technique, combinational action, technical and tactical preparedness, attack, re-attack, set of exercises, methodology, effectiveness.*

Kirish. Bugungi kunda erkin kurashda yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish, hujum harakatlarining samaradorligini oshirish hamda musobaqa jarayonida yuzaga keladigan turli vaziyatlarga tezkor moslashish qobiliyatini rivojlantirish bilan bevosita bog‘liq. Ayniqsa, o‘quv-mashg‘ulot bosqichida sportchilarning asosiy texnik usullarni alohida bajarish bilan bir qatorda, ularni ketma-ket va uzluksiz ravishda kombinatsiyalash ko‘nikmasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Erkin kurash musobaqalarida raqibning qarshiligi sababli oldindan rejalashtirilgan texnik usul har doim ham yakuniga yetmasligi mumkin. Bunday vaziyatda kurashchi birinchi hujumdan keyin yuzaga kelgan holatni tezda baholab, ikkinchi yoki uchinchi texnik harakatga o‘tishi zarur. Shu sababli kombinatsion harakatlarni takomillashtirish sportchining nafaqat texnik mahoratini, balki tezkor fikrlashi, harakatlarni tanlash va vaziyatga mos ravishda o‘zgartirish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Tadqiqot maqsadi

O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik usullar asosida kombinatsion harakatlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslash.

Tadqiqot vazifalari

O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi kurashchilarning mavjud texnik-taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash.

Texnik usullarni ketma-ket bog‘lashga asoslangan kombinatsion mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Asosiy qism. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Kombinatsion harakatlarni takomillashtirish metodikasi bosqichma-bosqich tashkil etildi. Dastlab kurashchilarga ikki yoki uchta texnik usulni ketma-ket bajarish o‘rgatildi. Keyingi bosqichda texnik harakatlar raqibning faol va passiv qarshiligi sharoitida bajarildi. Shundan so‘ng birinchi hujum amalga oshmay qolgan vaziyatlarda ikkinchi hujumga, zarur hollarda esa uchinchi hujumga tezkor o‘tish mashqlari qo‘llanildi.

Metodikada quyidagi kombinatsiyalarga alohida e’tibor qaratildi:

bir oyoqqa kirish - ikkinchi oyoqqa o‘tish;
bir oyoqqa kirish - chalish;
bir oyoqqa kirish - ikkinchi oyoqqa o‘tish;
bir oyoqqa kirish - chalish;
bir oyoqqa kirish - yuqoridan hujum;
ikki oyoqqa kirish - raqib qarshiligida yakunlash;
qo‘l bilan hujum - oyoqqa kirish;
oyoqqa kirish - uloqtirish;
bir tomondan hujum - qarama-qarshi tomonga qayta hujum;
hujum - raqib qarshiligi - qayta hujum.

Mashqlarni bajarishda o‘zgaruvchan usuldan foydalanilib, harakatlar dastlab o‘rtacha, keyinchalik yuqori va maksimal tezlikda bajarildi. Mashg‘ulotlarda texnik harakatlarning aniqligi, bajarilish tezligi, harakatlar orasidagi uzilishlarning kamayishi va kombinatsiyaning yakuniy samaradorligi asosiy mezon sifatida belgilandi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodikaning asosiy samaradorligi kurashchilarning texnik harakatlarni alohida bajarishdan kombinatsion bajarishga bosqichma-bosqich o‘tishi bilan namoyon bo‘ldi. Tajriba mashg‘ulotlari davomida sportchilarda birinchi hujumga javoban raqib tomonidan ko‘rsatilgan qarshilikni tezda baholash va muqobil texnik usulni tanlash qobiliyati shakllandi.

Kombinatsion mashqlarni muntazam qo‘llash natijasida texnik usullar o‘rtasidagi o‘tish vaqti qisqardi, hujum harakatlarining uzluksizligi oshdi hamda raqib qarshiligidan keyingi qayta hujumlarning samaradorligi yaxshilandi. Ayniqsa, bir oyoqqa kirishdan ikkinchi oyoqqa o‘tish, oyoqqa kirishdan chalishga o‘tish va birinchi hujum amalga oshmagan holatda qarama-qarshi yo‘nalishda qayta hujum qilish kabi kombinatsiyalarni bajarishda ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Shuningdek, mashqlarni turli masofa, tezlik va qarshilik sharoitlarida bajarish kurashchilarning musobaqa faoliyatiga yaqin vaziyatlarda texnik qaror qabul qilish imkoniyatlarini kengaytirdi. Natijada kombinatsion harakatlarning nafaqat texnik bajarilishi, balki ularni taktik jihatdan to‘g‘ri tanlash va o‘z vaqtida qo‘llash ko‘nikmalari ham takomillashdi.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘quv-mashg‘ulot bosqichida texnik usullarni alohida takrorlash bilan cheklanib qolish sportchilarning real musobaqa sharoitidagi harakat imkoniyatlarini to‘liq rivojlantirmaydi. Chunki musobaqa jarayonida raqibning faol qarshiligi harakatlarning dastlabki rejasini o‘zgartirishni talab qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, texnik usullarni kombinatsiyalash asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar kurashchilarda harakatlarning variativligini shakllantiradi. Birinchi hujumdan

keyingi vaziyatni tezkor baholash, keyingi texnik usulni tanlash va uni maksimal tezlikda bajarish sportchining texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytiradi.

Taklif etilayotgan metodikaning muhim jihati shundaki, unda kombinatsion harakatlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etiladi. Dastlab harakatlar qarshiliksiz, keyinchalik cheklangan qarshilikda, yakuniy bosqichda esa faol qarshilik ko‘rsatayotgan raqib bilan bajariladi. Bu esa o‘rganilgan texnik harakatlarni musobaqa sharoitiga bosqichma-bosqich moslashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Tadqiqot ishlarida olib borlgan nazorat testlarning ko‘rsatkishi biz tomanan ishlab shiqilgan metodika yordamida o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik usullar asosida kombinatsion harakatlarini takomillashtirish uchun texnik harakatlarni ketma-ket bog‘lash, raqib qarshiligiga mos ravishda harakat yo‘nalishini o‘zgartirish va qayta hujumlarni tezkor bajarishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Tadqiqotda metodikaning asosini “birinchi hujum - raqib qarshiligi - vaziyatni baholash - ikkinchi hujum - yakuniy texnik harakat” ketma-ketligi tashkil etadi. Mazkur yondashuv kurashchilarning texnik usullarni o‘zaro bog‘lash, hujumlarni uzluksiz davom ettirish, raqib qarshiligiga tezkor moslashish va kombinatsion harakatlarni musobaqa sharoitida samarali qo‘llash imkoniyatlarini oshiradi.

Shunday qilib, kombinatsion harakatlarni takomillashtirish metodikasi o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida tavsiya etilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Керимов.Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадкикотлар. Т. :2004.-В.335-128

2.Керимов.Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти.т. :2001.-В. 232-110

3.Валеев.Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединков.автореферa. Санкт петербуг. 2007.-24с

4.Дадабаев.О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси. Пед.Ф.Д.(DSc) дисс автореферати. 2021.-36 b

5.Батукаев.А.А. Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля.автореферат дисс..кан.пед.наук. Санкт-Петербург. 2010.-18с

6.Yakupbayev.A.A. Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodikasi.Ped..f.b.f.d. (PhD) dis avtoreferat .Chirchik. 2024.-30b

7.Jarilkapov.U.B. Malakali erkin kurashchilarning og‘ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati. Ped..f.b.f.d.(PhD) dis avtoreferat. Chirchiq. 2024.-30b

8.Xamidjonov.A.U. Sport kurashiturlariga saralash va erta yo‘naltirishning metodologik asoslari. Ped.f.d. (DSc) dis avtoreferat.Chirchik. 2025.-36b

BADMINTON SPORTIDA MASHG‘ULOT JARAYONINI INDIVIDUALLASHTIRISH ORQALI SPORTCHILAR TAYYORGARLIGI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Beknazarov Raxat Axmet o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti
Raxatbeknazarov93@gmail.com
Mambetnazarova Aynura Orınbaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
stajyor oqituvchi
Raxataynura9392@gmail.com

Kalit so‘zlar: *badminton, individuallashtirish, sport tayyorgarligi, mashg‘ulot yuklamasi, koordinatsion qobiliyatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, individual yondashuv.*

Ключевые слова: *Бадминтон, тренировочный процесс, индивидуализация, спортивная подготовка, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, координационные способности, тренировочная нагрузка, индивидуальный подход.*

Keywords: *Badminton, training process, individualization, sports training, physical fitness, technical and tactical training, coordination abilities, training load, individualized approach.*

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etish bilan chambarchas bog‘liq. Badminton sport turi tezkor harakatlar, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, zarbalarni aniq bajarish, maydon bo‘ylab samarali harakatlanish va murakkab koordinatsion faoliyatni talab qiladi. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashqlar va yuklamalarni qo‘llash ularning tayyorgarlik darajasi hamda individual rivojlanish xususiyatlariga har doim ham mos kelmaydi.

Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchining yoshi, jismoniy rivojlanishi, texnik mahorati, koordinatsion qobiliyatlari, psixologik xususiyatlari va funksional imkoniyatlariga muvofiq mashg‘ulot vositalari, usullari hamda yuklamalarini tanlashni nazarda tutadi. Bunday yondashuv mashg‘ulotlarning maqsadga muvofiqligini oshirish va sportchining individual rivojlanish dinamikasini hisobga olish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi Badminton sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishning ahamiyatini asoslash hamda sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va koordinatsion tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari Ushbu tadqiqot badminton sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish orqali sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish masalalarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, suhbat, pedagogik testlash, mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilish hamda olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish nazarda tutildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi Badminton sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish orqali sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish masalasi sport pedagogikasi va mashg‘ulot metodikasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, texnik ko‘nikmalari, koordinatsion qobiliyatlari,

harakatlarni o‘zlashtirish tezligi va psixologik xususiyatlari bir-biridan farq qilishi mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni qo‘llash zaruratini yuzaga keltiradi.

Tadqiqot doirasida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishning sportchilar tayyorgarligiga ta’siri nazariy-metodik jihatdan tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, barcha sportchilarga bir xil hajm va shiddatdagi mashqlarni qo‘llash ularning individual ehtiyojlarini to‘liq hisobga olish imkonini bermaydi. Shu sababli mashg‘ulot topshiriqlarini sportchining tayyorgarlik darajasi, yoshi, jismoniy imkoniyatlari va texnik harakatlarni bajarish sifatiga muvofiq tanlash muhim ahamiyatga ega.

Individuallashtirilgan mashg‘ulot jarayonida, avvalo, sportchilarning dastlabki tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash talab etiladi. Buning uchun tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat, reaksiya tezligi va texnik elementlarni bajarish aniqligi baholanadi. Olingan ko‘rsatkichlar asosida sportchilarning individual tayyorgarlik xususiyatlari aniqlanib, mashqlar mazmuni va murakkablik darajasi belgilanadi.

Badminton mashg‘ulotlarida individuallashtirishning muhim jihatlaridan biri jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlashtirishdan iborat. Masalan, maydonning turli hududlariga yo‘naltirilgan volanni qaytarish, signal asosida harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, qisqa vaqt ichida bir nechta texnik zarbalarni bajarish hamda tezkor oyoq harakatlarini raketka bilan bajariladigan harakatlarga birlashtirish sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bunday mashqlarni tanlashda topshiriqning murakkabligi va takrorlanish soni sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirilishi lozim.

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish ham tayyorgarlik samaradorligini oshirishning muhim omilidir. Mashqlarning davomiyligi, takrorlanish soni, bajarish tezligi va dam olish oralig‘ini sportchining funksional imkoniyatlariga mos belgilash mashg‘ulotning maqsadga muvofiqligini ta’minlaydi. Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, sportchining charchash darajasi va mashqlarni bajarish sifatini muntazam kuzatib borish mashg‘ulot jarayonini oqilona boshqarish imkonini beradi.

Tadqiqot mavzusi doirasidagi tahlillar individuallashtirilgan yondashuvning yana bir muhim jihati sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va ularni maqsadli bartaraf etish ekanini ko‘rsatadi. Ayrim sportchilarda zarba aniqligi, boshqalarida esa maydonda harakatlanish tezligi, muvozanatni saqlash yoki o‘yin vaziyatiga tez moslashish ko‘nikmalari ustida ko‘proq ishlash talab qilinishi mumkin. Shu bois murabbiy mashg‘ulot topshiriqlarini umumiy maqsad bilan birga har bir sportchining aniqlangan ehtiyojlariga ham moslashtirishi zarur.

Mashg‘ulot samaradorligini baholashda dastlabki va yakuniy nazorat natijalarini taqqoslash muhim o‘rin tutadi. Bunda faqat umumiy jismoniy ko‘rsatkichlar emas, balki texnik harakatlarning aniqligi, topshiriqlarni bajarish barqarorligi, harakatlarni tez o‘zgartirish qobiliyati va o‘yin vaziyatlarida to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi mezonlarni ham hisobga olish maqsadga muvofiq. Agar pedagogik tajriba o‘tkazilsa, ushbu ko‘rsatkichlar asosida individuallashtirilgan mashg‘ulot dasturining samaradorligi miqdoriy va statistik jihatdan baholanishi mumkin.

Natijalarni muhokama qilish shuni ta’kidlash imkonini beradiki, badminton mashg‘ulotlarini individuallashtirish sportchiga yo‘naltirilgan ta’lim va mashg‘ulot tamoyillariga mos keladi. Ushbu yondashuv murabbiyga mashg‘ulot mazmunini sportchilarning ehtiyojlariga qarab o‘zgartirish, yuklamalarni tartibga solish va individual rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Biroq individuallashtirish samaradorligi

sportchilarning dastlabki holatini qanchalik aniq baholash, mashqlarni to‘g‘ri tanlash va nazoratni muntazam tashkil etishga bog‘liq.

Xulosa qilib aytganda, badminton sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchilarning jismoniy, koordinatsion va texnik-taktik tayyorgarligini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish uchun metodik asos yaratadi. Mazkur yondashuvni amaliyotda qo‘llash natijalarini ishonchli baholash uchun esa pedagogik tajriba, aniq nazorat testlari va matematik-statistik tahlil ma’lumotlariga tayanish zarur.

XULOSA Badminton sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish orqali sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish masalasini o‘rganish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi.

1. Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchilarni tayyorlashning muhim metodik yo‘nalishi hisoblanadi. Sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, texnik ko‘nikmalari, koordinatsion qobiliyatlari va harakatlarni o‘zlashtirish sur’ati turlicha bo‘lganligi sababli mashg‘ulot mazmunini ularning individual xususiyatlariga moslashtirish zarur.
2. Badmintonchilarning tayyorgarlik darajasini muntazam baholash mashg‘ulot jarayonini samarali rejalashtirish uchun asos yaratadi. Tezkorlik, chaqqonlik, reaksiya tezligi, muvozanat, koordinatsion qobiliyatlar va texnik harakatlarning aniqligini baholash orqali sportchilarning rivojlanish xususiyatlarini aniqlash mumkin.
3. Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish sportchilarning imkoniyatlariga mos ravishda mashqlar hajmi, shiddati, takrorlanish soni, murakkablik darajasi va dam olish oralig‘ini belgilashni nazarda tutadi. Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish hamda sportchilarning holatini muntazam kuzatish mashg‘ulotlarni oqilona tashkil etishga yordam beradi.
4. Badminton mashg‘ulotlarida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlashtirish alohida ahamiyatga ega. Maydonda tezkor harakatlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, turli zarbalarni bajarish va o‘yin vaziyatlariga moslashishni talab qiluvchi mashqlarni individual imkoniyatlarga muvofiq tanlash sportchilarning harakat faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi.
5. Individual yondashuv sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan mashqlarni tanlash imkonini beradi. Murabbiy har bir sportchining kuchli va rivojlantirilishi lozim bo‘lgan jihatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot topshiriqlarini rejalashtirishi maqsadga muvofiq.
6. Mashg‘ulot samaradorligini aniqlashda dastlabki va yakuniy nazorat natijalarini taqqoslash muhim ahamiyat kasb etadi. Nazorat testlari orqali jismoniy, koordinatsion va texnik-taktik ko‘rsatkichlardagi o‘zgarishlarni aniqlash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil yordamida esa qo‘llanilgan metodikaning samaradorligini baholash mumkin.
7. Badminton mashg‘ulotlarida individuallashtirilgan yondashuvni qo‘llash murabbiy faoliyatining samaradorligini oshirishga ham yordam beradi. Bunda murabbiy mashg‘ulot mazmunini sportchilarning tayyorgarlik darajasi, individual ehtiyojlari va o‘zlashtirish dinamikasiga qarab moslashtiradi. Natijada mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etish va sportchilarning shaxsiy rivojlanishini nazorat qilish imkoniyati kengayadi.
8. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha tahlillar shuni ko‘rsatadiki, badminton sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish jismoniy, texnik-taktik va koordinatsion tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan istiqbolli metodik yondashuvdir. Biroq uning

amaliy samaradorligi sportchilarning dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarini taqqoslash hamda pedagogik tajriba natijalari asosida tasdiqlanishi lozim.

Umuman olganda, badminton sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, mashg‘ulot yuklamalarini maqsadli boshqarish va tayyorgarlikning turli tarkibiy qismlarini o‘zaro uyg‘un rivojlantirish uchun zarur metodik shart-sharoit yaratadi. Ushbu yondashuvni ilmiy asoslangan nazorat va muntazam tahlil bilan birgalikda qo‘llash sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish hamda murabbiylik faoliyatini yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bompa, T. O., Haff, G. G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. — 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
2. Badminton World Federation. *Shuttle Time: BWF Schools Badminton Teachers’ Manual*. — 2nd ed. — Kuala Lumpur: Badminton World Federation, 2021. <Link url="https://www.badminton.org.au/wp-content/uploads/2022/11/1.-BWF-ST-Teachers-Manual_Inclusivity_ENGLISH.pdf" title="Elektron manba"/>. <Cite refs={["turn736331search36"]}/>
3. Cabello Manrique, D., González-Badillo, J. J. Analysis of the characteristics of competitive badminton // *British Journal of Sports Medicine*. — 2003. — Vol. 37, No. 1. — P. 62–66. — DOI: 10.1136/bjsm.37.1.62. <Cite refs={["turn736331search12"]}/>
4. Schmidt, R. A., Lee, T. D. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. — 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
5. Platonov, V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya*. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
6. Weineck, J. *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. — Balingen: Spitta, 2007.
7. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review // *Research Papers in Education*. — 2009. — Vol. 24, No. 1. — P. 1–27. — DOI: 10.1080/02671520701809817. <Cite refs={["turn736331search12"]}/>
8. Badminton World Federation. *Laws of Badminton*. — Kuala Lumpur: Badminton World Federation. Rasmiy qoidalar va metodik materiallar: <Link url="https://bwfbadminton.com/" title="BWF rasmiy sayti"/>.
9. Badminton World Federation. *Shuttle Time: Schools Badminton Programme*. — Badmintonni o‘rgatish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va boshlang‘ich ko‘nikmalarni shakllantirish bo‘yicha metodik resurslar. <Link url="https://shuttletime.bwfbadminton.com/" title="Shuttle Time resurslari"/>.
10. Badminton sporti bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar. Badminton texnikasi, koordinatsion tayyorgarlik va harakat biomexanikasiga oid ilmiy maqolalar // *Human Movement Science*. — 2026. — Vol. 108. — Article 103499. — DOI: 10.1016/j.humov.2026000503. <Cite refs={["turn736331search13"]}/>

FUTBOLSHÍLARDÍŃ TAYARLÍQ DÁWIRLERIN ILIM MENEN BIRLESTIRIW PRINCIPLERI

Allambergenov Niyetǵali Nurgabılovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı oqıtıwshısı

Kalit so‘zlar: *futbol, tayyorgarlik davrlari, davrlashtirish, ilmiy kuzatish, yuklamani rejalashtirish, shaxsiy yondashuv, tiklanish.*

Ключевые слова: *футбол, периоды подготовки, периодизация, научный контроль, планирование нагрузки, индивидуальный подход, восстановление.*

Keywords: *football, training periods, periodization, scientific monitoring, load planning, individualization, recovery.*

Kirisiw. Zamanagóy futbol joqarı tezlikti, kóp qaytalanatuǵın kúshli háreketlerdi hám uzaq máwsimniń sharshatıwshı júklemesin talap etedi. Bir máwsimde futbolshı onlaǵan jarıs oyının ótkeredi, al oyınlar aralıǵındaǵı tikleniw uaqtı sheklewli boladı. Usınday sharayatta nátiyje tek kóp shınıǵıwdan emes, tayarlıqtıń qanshelli durıs hám sistemalı dúzilgeninen kelip shıǵadı. Rejeni tájiriybe yamasa intuiciya menen dúziw jaraqat qáwipin arttıradı hám oyın formasın turaqsız qıladı.

Sonlıqtan tayarlıq dáwirlerin ilim menen birlestiriw aktual wazıypa bolıp tabıladı. Fiziologiya, psixologiya, biomexanika hám medicina maǵlıwmatları qararlardı dálillerge súyendiredi, al hár dáwirdiń wazıypası ólshem nátiyjeleri menen sáykestiriledi. Usı jantasıwda tayarlıq hám ilim bir-birine qarama-qarsı emes, bir sistemanıń bólekleri sıpatında isleydi.

Maqset - futbolshılar tayarlıǵınıń dáwirlerin ilim menen birlestiriwdiń principlerin tiykarlaw hám olardı ámeliyatta engiziw jolların kórsetiw. Maqsetke jetiw ushın mınaday wazıypalar qoyıldı: jıllıq cikl dáwirleriniń mazmunın anıqlaw; tayarlıqtı qollap quwatlawshı ilimlerdiń ornın kórsetiw; birlestiriwdiń principlerin tiykarlaw; ilimiy baqlaw ciklin hám quralın táriyiplew; engiziw qádemlerin usınıw.

1. Tayarlıq dáwirleri hám cikllar

Futbolshılardıń jıllıq tayarlıǵı úsh dáwirge bólinedi: tayarlıq, jarıs hám ótiw dáwiri. Bul bóliniw júklemeni jıl dawamında maqsetli tarqatıwǵa imkaniyat beredi hám sport trenirovkası teoriyasındaǵı alǵa ilgerlew ideyasına tiykarlanadı.

Tayarlıq dáwirinde fizikalıq hám texnikalıq-taktikalıq tiykar qáliplesedi. Bul basqıshta júkleme kólemi artadı, shıdamlılıq, kúsh hám tezlik sıpatları rawajlandırıladı, komandalıq háreketlerdiń tiykarları bekkemlenedi. Dáwirdiń sapası keyingi máwsimniń nátiyjesine tikkeley tásir etedi, sebebi usı jerde qáliplesken tiykarǵı jarıs dáwirinde saqlanadı.

Jarıs dáwirinde oyın forması saqlanadı. Bul basqıshta júkleme intensivligi hám tikleniw teńlikte turadı: shınıǵıw júklemesi oyınlar kestesine beyimlenedi, sharshaw basqarıladı, al tikleniw shınıǵıwdıń teń huqıqlı bólegi sıpatında qaraladı. Jarıs dáwirinde júklemeni keskin arttırıw oyın sapasına teris tásir etiwi múmkin.

Ótiw dáwiri aktiv dem alıwdı, jaraqattan tikleniwdi hám kelesi máwsim ushın tańlaw ótkeriwdi óz ishine aladı. Bul dáwir kóbinese itibarsız qaldırıladı, biraq dál usı dáwirde organizm tikleniwi hám máwsimniń juwmaqları shıǵarılıwı keyingi tayarlıqtıń sapasın anıqlaydı.

Júklemeni rejelestiriw úsh dárejede ámelge asırıladı: makrocikl (bir jıl), mezocikl (bir neshe hápte) hám mikrocikl (bir hápte). Makrocikl ulıwma baǵıttı belgileydi, mezocikl bir maqsetke qaratılǵan basqıshtı, mikrocikl bolsa hár kúnniń júklemesin hám tikleniwin anıqlaydı. Usı dárejelerdiń bir-birine logikalıq baylanısı tayarlıqtıń úzliksizligin támiyinleydi.

2. Tayarlıqtı qollap-quwatlawshı ilimler

Futbolshı tayarlıǵı bir ilimge ǵana súyenbeydi, ol bir neshe tarawdıń maǵlıwmatların birlestiredi. Sport fiziologiyası shıdamlılıqtı hám organizmniń júklemege reakciyasın úyrenedi, ol aerob hám anaerob imkaniyatlardı bahalawǵa járdem beredi. Biomexanika qozǵalıs texnikasın hám jaraqat qáwipin tańlaydı: júgiriw, sekiriw, burılıw hám texnikadaǵı kemshilikler jaraqatqa alıp keliwi múmkin.

Sport psixologiyası kúsh, itibar hám basımǵa shıdamlılıqtı qáliplestiredi, bul, ásirese, juwapkershilikli jarıslar ushın áhmiyetli. Sport medicinası densawlıq baqlawın hám tikleniwdi támiyinleydi. Nutriciologiya awqatlanıw hám suw ishiw rejimin shınıǵıw júklemesine sáykes dúzedi. Tańlaw hám statistika bolsa shınıǵıw hám oyın maǵlıwmatların qararǵa jaramlı málimetke aylandıradı.

Bul ilimlerdiń hár biri óz aldına payda beredi, biraq nátiyje olardı bir sistemaǵa birlestirilgende alınadı. Mısalı, GPS maǵlıwmatları júklame kólemin kórsetedi, júrek urısı organizmniń juwabın, jaǵday anketası bolsa futbolshınıń jeke sezimin kórsetedi. Usı úsh derekti birge tańlaw ǵana júklemeniń durıs ekenligin bahalawǵa imkaniyat beredi.

3. Birlestiriwdiń altı principi

Ilimiy tiykarlılıq principi boyınsha rejege izertlewler hám dál ólshemler tiykar boladı, qollanılatuǵın usıldıń nátiyjeliligi tekserilgen boladı, al qarar intuiciya menen emes, maǵlıwmatlar menen tastıyıqlanadı. Bul princip tayarlıqtı «hámme usılay isleydi» degen kóz qarastan «usılay islegende nátiyje bar» degen dálilge kóshiriwge xızmet etedi.

Sistemalılıq hám úzliksizlik principi dáwirlerdiń bir-birin logikalıq dawam ettiriwin, júklemeniń jıl dawamında úzliksiz basqarılıwın talap etedi. Bunda jas hám tájiriybe basqıshları da esapqa alınadı: jas futbolshı hám tájiriybeli oyınshı ushın birdey reje qollanılmaydı.

Jekelik principi hár futbolshınıń jasın, oyın ornın hám tayarlıq dárejesin esapqa alıwdı kózde tutadı. Birdey reje barlıǵına birdey tásir etpeydi: qorǵawshı, yarım qorǵawshı hám shabuılshı júklemege hár qıylı juwap beredi. Sharshaw hám jaraqat qáwipi jeke kórsetkishler boyınsha baqlanadı.

Júklemeniń basqıshpa-basqısh artıwı principi boyınsha kólem hám intensivlik az-azdan asırıladı, júklameden keyin tikleniw uaqtı aldın ala rejelestiriledi. Bul artıqsha sharshawdıń (overtrening) aldın alıwdıń tiykarǵı shárti. Júklemeniń keskin ósiwi jaraqat qáwipin arttıratuǵınlıǵı sport iliminde dálillengen.

Monitoring hám keri baylanıs principi júkleme hám tikleniwdiń turaqlı ólsheniwin talap etedi. Nátiyjege qaray rejeni tez dúzetiw imkaniyatı boladı, al futbolshı óz xalın bahalawda belsene qatnasadı. Bunday keri baylanıs shınıǵıwshıǵa rejeni «qaǵazda» emes, haqıyqıy jaǵdayǵa sáykes júrgiziwge járdem beredi.

Qánigeler sherikligi principi trener, fiziolog, trener hám psixologtıń birge islewin talap etedi. Qararlar ulıwma maǵlıwmatlar tiykarında qabıl etiledi, maǵlıwmat almasıwı birden-bir sistemada júrgiziledi. Bul hár qánigeniń óz «sheńberinde» qalıp qoyıwınıń aldın aladı.

4. Ilimiy baqlaw cikli hám dáwirler boyınsha quralları Ilimiy baqlaw tórt qádemnen turatuǵın ciklge tiykarlanadı. Birinshisi – ólshew: testler, júrek urısı, GPS hám jaǵday anketası arqalı maǵlıwmat jıynaladı. Ekinshisi-tańlaw: maǵlıwmat norma hám aldıńǵı nátiyjeler menen salıstırıladı. Úshinshisi - dúzetiw: júkleme hám tikleniw rejede ózgertiledi. Tórtinshisi-qollanıw: ózgeris shınıǵıwda engiziledi hám nátiyje qayta baqlanadı. Cikl hár mikrocikl hám jarıstan keyin qaytalanadı.

Baqlaw quralları dáwirdiń wazıypasına qaray tańlanadı. Tayarlıq dáwirinde tiykarǵı wazıypa fizikalıq hám texnikalıq-taktikalıq tiykardı qáliplestiriw bolǵanı ushın funkcional testler, kúsh hám tezlik normativleri qollanıladı. Jarıs dáwirinde oyın formasın saqlaw hám sharshawdı basqarıw áhmiyetli bolǵanı ushın GPS hám júrek urısı kórsetkishleri, sonday-aq oyın tańlawı paydalanıladı. Ótiw dáwirinde tikleniw hám jaraqattı emlew aldıńǵı orında turadı, sonlıqtan medicinalıq kórik, jaǵday anketası hám aktiv dem alıw rejesi baqlanadı.

Baqlawdıń mánisi kórsetkishlerdiń kópliginde emes, olardıń qararǵa tásir etiwinde. Eger ólshem júklemeni ózgertiwge alıp kelmese, ol ǵana jıynalǵan maǵlıwmatlar bolıp qaladı. Sonlıqtan hár kórsetkish ushın «ne ushın ólsheymiz hám nátiyje bolǵanda ne qılamız» degen sorawǵa aldın ala juwap belgilengen bolıwı kerek.

5. Ámeliy engiziw qádemleri.

Ilimiy jantasıwdı ámeliyatta engiziw bes qádemdi óz ishine aladı. Birinshi qádemde futbolshınıń dáslepki jaǵdayı testler menen anıqlanadı. Ekinshi qádemde dáwirler boyınsha maqset hám júkleme rejesi dúziledi. Úshinshi qádemde baqlaw quralları tańlanadı hám qánigelerdiń wazıypası bólistiriledi. Tórtinshi qádemde maǵlıwmatlar hár hápte tańlanadı hám rejege dúzetiw kirgiziledi. Besinshi qádemde máwsim aqırında nátiyje bahalanadı hám kelesi rejege juwmaq kirgiziledi.

Usı qádemler dáwirli túrde qaytalanıp, tayarlıqtı jabıq emes, ózin-ózi jetilistiretuǵın sistemaǵa aylandıradı. Ámeliyattaǵı tiykarǵı qıyınshılıqlar - qánigeler sherikliginiń joqlıǵı, ólshew quralları ushın qarjınıń jetispewi hám maǵlıwmattı tańlaw sharayatlarınıń tómen bolıwı. Olardı kadrlardı oqıtıw, qoljetimli qurallardan (júrek urısı datchikleri, jaǵday anketası) baslap paydalanıw hám maǵlıwmat almasıwdıń birden-bir tártibin jolǵa qoyıw arqalı sheshiw múmkin.

Juwmaq. Ilim menen birlesken tayarlıq turaqlı nátiyje, saw futbolshı hám uzaq sport ómirin támiyinleydi. Usı jantasıwdıń tiykarın sistemalı reje, dál ólshem hám jeke jantasıwdı quraydı. Tayarlıq dáwirleri (tayarlıq, jarıs, ótiw) ilimiy maǵlıwmatlar menen tiykarlanǵanda júkleme durıs tarqatıladı, jaraqat qáwipi kemeyedi hám oyın forması turaqlı boladı. Usınılǵan altı princip hám tórt qádemli baqlaw cikli futbol klubları, akademiyalar hám balalar-óspirimler sport mekteplerinıń trenerleri tárepinen ámeliyatta qollanılıwı múmkin.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Barchukov I. S. Jismoniy tarbiya va sport: metodologiya, nazariya, amaliyot / I. S.
2. Barchukov, A. A. Nesterov. - Moskva: Academia, 2009.–- 528 b.
3. Vasilkov A. A. Sport nazariyasi va uslubiyati / A. A. Vasilkov. – Moskva: Feniks, 2008. –379 b.
4. Volkov V. Yu. Jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’lim jarayonida kompyuter texnologiyalari // Butunrossiya ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. SPb., 2000.
5. Volkov V. Yu. Kompyuterniy distansionniy kurs po dissipline "Fizcheskaya kultura" / V. Yu. Volkov, L. M. Volkova // Materiali Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferensii.- SPb., 2000.
6. Gorbunov G. D. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi / G. D. Gorbunov, Ye. N. Gogunov. – Moskva: Academia, 2009. – 256 b.
7. Jbankov O. V. Informatsionno-metodicheskaya sistema kak sredstvo individualizatsii protsessa fizicheskogo vospitaniya v vuze / O. V. Jbankov, Ye. V. Solovev // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – 1995. - No 11. – B. 51-53.

8. Zaxarova I. G. Ta’limda axborot texnologiyalari / I. G. Zaxarova. -4- *nashr, o‘chirildi. - Moskva: Akademiya, 2008. —192 b.*

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI GANDBOLCHILARNING HARAKAT KOORDINATSIYASINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

O‘zDJTSU Nukus filiali Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti Kadirimbetov Rashid Nietbaevich

Kalit so‘zlar: *Gandbol, boshlang‘ich tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanat, fazoda mo‘ljal olish, tezkor reaksiyalar, maxsus mashqlar, jismoniy sifatlar.*

Ключевые слова: *гандбол, начальная подготовка, координация движений, равновесие, ориентация в пространстве, быстрые реакции, специальные упражнения, физические качества.*

Keywords: *Handball, initial training, movement coordination, balance, spatial orientation, rapid reactions, special exercises, physical qualities.*

KIRISH VA MAVZUNING DOLZARBLIGI

Zamonaviy gandbol o‘yini yuqori dinamikasi, harakatlarning tezkorligi, kutilmagan taktik vaziyatlarning mo‘lligi hamda texnik usullarning murakkabligi bilan ajralib turadi. O‘yin jarayonida sportchidan yugurish, yo‘nalishni birdaniga o‘zgartirish, sakrash, to‘pni ilib olish, uzatish va darvozaga aniq zarba berish kabi ko‘plab murakkab harakatlarni bir vaqtning o‘zida, yuqori tezlikda bajarish talab etiladi. Ushbu murakkab texnik elementlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirish va amaliyotda qo‘llashning poydevori aynan **boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida** qyiladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik yoshidagi (9–12 yosh) sportchilarning sensimotor va fiziologik xususiyatlari harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun eng qulay (sensitiv) davr hisoblanadi. Ushbu bosqichda harakat koordinatsiyasini yetarli darajada shakllantirmaslik kelajakda texnik usullarni noto‘g‘ri o‘zlashtirishga, harakatlarning kishanlanishiga va sport natijalarining o‘sishdan to‘xtashiga olib keladi. Shu sababli, yosh gandbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishning samimiy usul va vositalarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish o‘ta dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh gandbolchilarning harakat koordinatsiyasini takomillashtirish bo‘yicha samarali pedagogik usul va mashqlar majmuasini asoslab berish hamda ularning amaliy samaradorligini yoritishdan iborat.

HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Yosh gandbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish faqat an’anaviy mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, turlicha yo‘nalishdagi maxsus va amaliy vositalarni o‘z ichiga olishi lozim. Boshlang‘ich bosqichda koordinatsiyani takomillashtirishning asosiy yo‘nalishlarini quyidagicha guruhlash mumkin:

- Fazoda mo‘ljal olish va muvozanat saqlash ko‘nikmalari

Statik va dinamik muvozanatni rivojlantirish: Sakrab tushgandan so‘ng bir oyoqda muvozanat saqlash, kichik tayanch maydonlarida to‘p bilan mashqlarni bajarish mashg‘ulotlari.

Fazoda mo‘ljal olish mashqlari: Maydoning turli nuqtalaridan to‘pni qabul qilish va sherigiga aniq uzatish, orqa bilan burilib kelayotgan to‘pni tutib olish hamda maydon chegaralarini his qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

- Tezgina va moslashuvchan (variativ) koordinatsiya

To‘psiz va to‘p bilan harakatlar variativligi: O‘yin sharoitini tez-tez o‘zgartirgan holda yugurish yo‘nalishini keskin o‘zgartirish, to‘siqlar ustidan sakrab o‘tib, darhol to‘pni darvozaga otish mashqlari.

Sensomotor reaksiyani oshirish: Signalga (tovush, visual ko‘rsatgich) javoban zudlik bilan harakat qilish, kutilmagan tomondan otilgan to‘pga reaksiya ko‘rsatish va uni nazorat qilish.

- Boshlang‘ich bosqich uchun maxsus koordinatsion mashqlar majmuasi

Koordinatsion narvonda (Agility Ladder) mashqlar: Narvon katakchalarida to‘pni olib yurish, sakrashlar va qadam tashlash chastotasini oshirish mashqlari;

Neyromotor mashqlar (Ikki to‘pli mashqlar): Bir vaqtning o‘zida ikki handbol to‘pi bilan ishlash (birini yerga urib, ikkinchisini sherigiga otish), bu esa miya yarim sharlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni va koordinatsiyani keskin oshiradi;

Harakatli o‘yinlar va estafetalar: Murakkablashtirilgan shartlarga ega bo‘lgan estafeta hamda harakatli o‘yinlar yosh sportchilarning ruhiy charchog‘ini oladi va koordinatsiyasini tabiiy ravishda rivojlantiradi.

PEDAGOGIK SHART-SHARAITLAR VA USLUBIY TAVSIYALAR

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh gandbolchilar bilan ishlashda quyidagi uslubiy qoidalarga rioya etish zarur:

Mashqlarni tayyorgarlik qismida va birinchi yarmida qo‘llash: Koordinatsion mashqlar markaziy asab tizimiga katta yuklama beradi. Shu sababli, ularni sportchi organizmi hali toliqmagan, ya’ni mashg‘ulotning dastlabki 20–30 daqiqasida bajarish lozim.

Kichik hajm va yuqori xilma-xillik (variativlik): Bir xil mashqlarni ko‘p takrorlash koordinatsiyani rivojlantirmaydi, aksincha dinamik stereotip hosil qiladi. Mashqlarni tez-tez o‘zgartirib va murakkablashtirib borish kerak.

Muntazamlik va bosqichma-bosqichlik: Mashqlarni “sodaddan murakkabga” tamoyili bo‘yicha bosqichma-bosqich oshirib borish lozim (dastlab joyida, so‘ngra harakatda va yakunda qarshilik ostida).

XULOSA VA AMALIY TAKLIFLAR. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh gandbolchilarning harakat koordinatsiyasini takomillashtirish ularning kelgusidagi sport mahoratini oshirish va texnik usullarni mukammal egallashida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotlar va amaliy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, maxsus koordinatsion narvonlar, neyromotor mashqlar hamda variativ harakatli o‘yinlardan foydalanish yosh sportchilarning fazoda mo‘ljal olishi, reaksiyasi va muvozanatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Amaliy takliflar: Yosh gandbolchilarning mashg‘ulot rejasiga haftada kamida 2-3 marotaba 15–20 daqiqalik maxsus koordinatsion mashqlar blokini kiritish;

Neyromotor va ikkita to‘p bilan bajariladigan mashqlar majmuasidan keng foydalanish;

Yosh gandbolchilarning koordinatsion rivojlanish darajasini aniqlash uchun davriy ravishda maxsus nazorat testlarini (nazorat normativlarini) o‘tkazib borish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.H. *Gandbol nazariyasi va usuliyati.* Darslik. – T.: Fan va texnologiya, 2017.

2. Lyax V.I. *Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitiye.* – M.: KoBiS, 2006.

3. Usmonov R. *Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar.* – T., 2021.

BADMINTON BO‘YICHA BO‘LAJAK MURABBIYLARNING KASBIY KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Beknazarov Raxat Axmet o‘*g‘li*
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti
Raxatbeknazarov93@gmail.com
Mambetnazarova Aynura Orınbaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Stajyor oqituvchi
Raxataynura9392@gmail.com

Kalit so‘zlar*: badminton, Olimpiya sporti, mutaxassis tayyorlash, murabbiylik faoliyati, nazariy tayyorgarlik, amaliy tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, sport pedagogikasi.*

Ключевые слова: *Бадминтон, будущие тренеры, профессиональная компетентность, педагогические технологии, подготовка специалистов, профессиональное мастерство, инновационное обучение, практические навыки, спортивная педагогика.*

Keywords*: Badminton, prospective coaches, professional competence, pedagogical technologies, specialist training, professional skills, innovative education, practical skills, sports pedagogy.*

Bugungi kunda milliy va Olimpiya sport turlarini rivojlantirish, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash hamda malakali murabbiy va sport mutaxassislarini yetishtirish jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayon mutaxassislardan chuqur nazariy bilim, amaliy ko‘nikma, zamonaviy pedagogik yondashuvlar va sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish kompetensiyalariga ega bo‘lishni talab qiladi.

Badminton Olimpiya sport turi sifatida sportchilarning tezkorligi, chaqqonligi, koordinatsion qobiliyatlari, harakat aniqligi, taktik fikrlashi va psixologik barqarorligiga yuqori talab qo‘yadi. Shu sababli badminton bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash jarayonida sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, mashg‘ulot yuklamalarini yosh va tayyorgarlik darajasiga muvofiq belgilash hamda zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi Milliy va Olimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini badminton sporti misolida o‘rganish hamda bo‘lajak murabbiylarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari Tadqiqot jarayonida badminton bo‘yicha bo‘lajak murabbiylarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ahamiyatini o‘rganishga qaratilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish,

taqqoslash, umumlashtirish va pedagogik kuzatish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda bo‘lajak murabbiylarning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, badminton texnikasi va taktikasini o‘rgatish qobiliyatlari hamda mashg‘ulot jarayonini tashkil etish kompetensiyalarini rivojlantirish masalalariga e’tibor qaratildi. Shuningdek, interfaol ta’lim metodlari, muammoli vaziyatlar, amaliy topshiriqlar va vide tahlil vositalaridan foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqildi. Olingan nazariy ma’lumotlar asosida bo‘lajak murabbiylarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodik tavsiyalar shakllantirildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi Badminton bo‘yicha malakali mutaxassislarni tayyorlash jarayoni o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lgan nazariy va amaliy tayyorgarlik yo‘nalishlarini qamrab oladi. Nazariy tayyorgarlik sport fiziologiyasi, biomexanika, sport psixologiyasi, mashg‘ulotlar nazariyasi, badminton texnikasi va taktikasi hamda pedagogik nazorat bo‘yicha bilimlarni o‘zlashtirishni nazarda tutadi. Ushbu bilimlar bo‘lajak murabbiyga mashg‘ulot maqsadlarini belgilash, sportchilarning individual imkoniyatlarini baholash va pedagogik jarayonni ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi. Amaliy tayyorgarlik esa badmintonning asosiy texnik elementlarini o‘rgatish, mashqlarni to‘g‘ri namoyish etish, sportchilarning xatolarini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish va musobaqa faoliyatini tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltiriladi. Jumladan, yuqoridan va pastdan uzatishlar, qisqa va uzun zarbalar, to‘r oldidagi harakatlar, maydon bo‘ylab siljish hamda himoyadan hujumga o‘tish usullarini o‘rgatishda murabbiyning metodik mahorati muhim o‘rin tutadi.

Badminton mutaxassislarini tayyorlashda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur. Chunki sportchi volanni qisqa vaqt ichida kuzatishi, uning uchish yo‘nalishini baholashi, tegishli qaror qabul qilishi va zarur harakatni yuqori aniqlikda bajarishi kerak. Shu sababli reaksiya tezligi, muvozanat, fazoviy mo‘ljal olish, harakatlarni differensial boshqarish va harakatlararo muvofiqlikni rivojlantiruvchi mashqlar mutaxassis tayyorlash dasturining amaliy tarkibiy qismiga kiritilishi maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, zamonaviy murabbiy sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholashda videoanaliz, kuzatuv jadvallari va nazorat testlaridan foydalanish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi lozim. Videoanaliz orqali zarba texnikasi, maydon bo‘ylab harakatlanish, zarbalar ketma-ketligi va taktik qarorlarning samaradorligini tahlil qilish mumkin. Olingan ma’lumotlar asosida individual mashg‘ulot dasturlarini tuzish hamda sportchining tayyorgarlik dinamikasini kuzatish imkoniyati kengayadi. Mutaxassislarni tayyorlashning samarali modeli nazariy bilimlarni amaliy mashg‘ulotlar, pedagogik amaliyot, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va mustaqil metodik faoliyat bilan uyg‘unlashtirishga asoslanishi kerak. Bunda bo‘lajak murabbiy nafaqat texnik elementlarni o‘rgatuvchi mutaxassis, balki sportchining jismoniy, psixologik va taktik rivojlanishini boshqaruvchi pedagog sifatida shakllanadi. Shunday qilib, badminton bo‘yicha mutaxassislar tayyorlashda nazariy bilimlar, amaliy ko‘nikmalar, zamonaviy texnologiyalar va individual yondashuvning integratsiyasi kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. Mazkur yondashuvni ta’lim va mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish samaradorligini aniqlash uchun maxsus pedagogik tajribalar va amaliy baholash mezonlaridan foydalanish lozim.

XULOSA Xulosa qilib aytganda, badminton bo‘yicha bo‘lajak murabbiylarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish mutaxassislarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda murabbiydan nafaqat badminton sport turining nazariy asoslari, texnikasi va taktikasini chuqur bilish, balki o‘z bilimlarini amaliyotga samarali tatbiq etish,

sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va mashg‘ulot jarayonini ilmiy-metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish ham talab etiladi.

Bo‘lajak murabbiylarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy bilimlar bilan amaliy ko‘nikmalarning uzviyligini ta’minlash alohida ahamiyatga ega. Jumladan, badminton texnik elementlarini o‘rgatish, harakat xatolarini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, sportchilarning jismoniy va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish hamda texnik-taktik tayyorgarligini baholash bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish zarur.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol ta’lim metodlari, muammoli vaziyatlar, amaliy topshiriqlar va vide tahlil vositalaridan foydalanish bo‘lajak murabbiylarning mustaqil fikrlash, pedagogik qaror qabul qilish va o‘z faoliyatini tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Xususan, badminton texnikasini videotasvirlar orqali tahlil qilish sportchining zarba berish texnikasi, maydon bo‘ylab harakatlanishi va taktik qarorlarini baholash, shuningdek, murabbiyning metodik tavsiyalarini aniq shakllantirish imkonini kengaytiradi.

Shuningdek, bo‘lajak murabbiylarni tayyorlashda sport psixologiyasi, sport fiziologiyasi, biomexanika va sport mashg‘ulotlari nazariyasi bo‘yicha bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish lozim. Bu yondashuv murabbiylarning sportchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga va individual imkoniyatlariga mos mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilar bilan ishlashda yosh xususiyatlarini hisobga olish, harakat ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish va koordinatsion qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirish muhimdir.

Bo‘lajak murabbiylarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishda pedagogik amaliyot va mustaqil metodik faoliyatning o‘rni ham katta. Mashg‘ulotlarni mustaqil rejalashtirish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, sportchilarning natijalarini tahlil qilish va o‘z faoliyati yuzasidan xulosa chiqarish kelajakdagi murabbiylik faoliyati uchun zarur bo‘lgan amaliy tajribani shakllantiradi. Shu bilan birga, murabbiylik faoliyatida pedagogik muloqot, sportchilarning motivatsiyasini oshirish va sog‘lom psixologik muhitni yaratish ko‘nikmalarini rivojlantirish ham muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, badminton bo‘yicha bo‘lajak murabbiylarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish ko‘p komponentli va uzluksiz pedagogik jarayon bo‘lib, u nazariy tayyorgarlik, amaliy mashg‘ulotlar, innovatsion texnologiyalar, pedagogik kuzatish va natijalarni baholashning o‘zaro uyg‘unligiga asoslanishi lozim. Ushbu tarkibiy qismlarni ta’lim jarayoniga izchil joriy etish mutaxassislarning kasbiy bilimlari, metodik mahorati va amaliy faoliyatga tayyorligini rivojlantirish uchun sharoit yaratadi.

Kelgusida mazkur yondashuvlarning samaradorligini aniqlash maqsadida bo‘lajak murabbiylar ishtirokida pedagogik tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, ularning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari va kasbiy kompetensiyalaridagi o‘zgarishlarni belgilangan mezonlar asosida baholash maqsadga muvofiq. Olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish zamonaviy pedagogik texnologiyalarning mutaxassislar tayyorlash jarayoniga ta’sirini ilmiy jihatdan asoslash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – O‘RQ-394, 2015-yil 4-sentabr.

2. Badminton World Federation. *BWF Shuttle Time: Teachers' Manual*. – Kuala-Lumpur: Badminton World Federation. – Rasmiy manba: https://shuttletime.bwfbadminton.com/

3. Grice T. *Badminton: Steps to Success*. – 2nd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. – 184 p.

4. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. – 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. <Cite refs={["turn516034search7","turn516034search13"]}/>

5. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

6. McGinnis P. M. *Biomechanics of Sport and Exercise*. – 3rd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.

7. Mosston M., Ashworth S. *Teaching Physical Education*. – First Online Edition. – Spectrum Institute for Teaching and Learning, 2008.

8. UNESCO. *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. – Paris: UNESCO, 2015. – Rasmiy manba: https://www.unesco.org/

9. Badminton World Federation. *Laws of Badminton*. – Rasmiy qoidalar va me'yoriy hujjatlar. – URL: https://corporate.bwfbadminton.com/

10. Human Kinetics. *Teaching and Coaching Resources for Sport and Physical Education*. – Rasmiy elektron manba: https://us.humankinetics.com/

FUTBOLSHÍLARǴA TÁN SÍPATLARDÍ FORMALANDÍRÍW HÁM JETILISTIRIW.

Allambergenov Niyetǵaliy

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı oqıtıwshısı

Joldasbaeva Shaxsanem

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 2 kurs studenti

Kalit so'zlar: *futbol, futbolchi shaxsi, iroda, intizom, jamoaviy hamkorlik, motivaciya, psixologik tayërgarlik, sport tarbiyasi.*

Ключевые слова: *футбол, личность футболиста, воля, дисциплина, командное сотрудничество, мотивация, психологическая подготовка, спортивное воспитание.*

Keywords: *football, football personality, will, discipline, team cooperation, motivation, psychological training, sports education.*

Kirisiw. Sportshınıń shınıǵıw islew dáwirinde júzege keletuǵın ayırım háreketler kónlikpeleri hám taktikalıq kombinaciyaları sonıń menen birge sportshılarda hareket dástúrin formalandırıwǵa alıp keledi. Formalandırılǵan dástúr bolsa psixikalıq jaǵday menen basqarıladı. Sportshınıń háreket dástúri eki jol menen islep shıǵıladı. Empirik-háreketlerdi kóp márte qaytalaw jolı menen hám maqsetke jóneltirilgen -bul arnawlı sportshı háreketin basqarıw ushın psixikasın kerekli tárepin shınıǵıw isletiw, procesinde rawajlandırıwǵa járdem beredi.

Házirgi zaman talaplarına kóre sportshınıń jarısqa tayarlıq jaǵdayı orınlı bolıp esaplanadı.

Futbolshını psixologiyalıq jaqtan tayarlaw - bul trenerdiń pedagogikalıq iskerligindegi orınlı bir bólimi bolıp esaplanadı. Trener sport iskerliginde joqarı nátiyje kórsetiwi ushın sportshıǵa kerekli bolǵan psixologiyalıq proceslerdi tereń biliwi olardı maqsetke muwapqı rawajlanıwı sportshılardı joqarı dárejeli sheberlikke iye bolıwın jarıslarda isenim menen turaqlı nátijeler kórsetiwlerin támiynleydi

Házirgi waqıtta kóp sport psixologları psixologiyalıq tayarlıqtıń eki turin parıqlay aladı degen pikirdemen:

1. Ulıwma psixologiyalıq tayarlıq.
2. Jarıslarǵa psixologiyalıq tayarlaw.

Ulıwma psixologiyalıq tayarlaw tómendegi wazıypalardı óz ishine aladı:

1. Futbolshı shaxsına tán zárúr qásiyetlerdiń ((ruwxıylıǵı, dúnyaqarası, túrli qızıǵıwları, futbolǵa bolǵan motivaciyası,
2. Ruwxıy, dúnyaqarası, hár turli qızıǵıwları, futbolga bolgan motivaciyası, ádep-ikramlılıq hám emocionallıq-ıqrarlı xarakter qásietleri hám basqalar) qáliplesiwi hám jetilisiwine imkaniyat jaratadı
3. Psixikalıq proceslerdi rawajlandırıwǵa járdem beredi. Olarǵa: seziw, qabıllaw, qánigelestirilgen qabıllaw túrleri, diqqattiń usı sport túrine tán ózgeshelikleri, oylaw, tezlik, reakciya, háreket yadı, qıyal, erk-ıqrar procesleri hám basqalar kiredi.
4. Jarıs sharayatına beyimlesiw.

Jarısqa psixologiyalıq tayarlıqtıń wazıypası sport bellesiwlerinde qatnasıw ushın sportshıda psixikalıq tayarlıq jaǵdayın jaratadı hám onı sport gúresi procesinde saqlay alıwdı támiyinleydi.

Biz sportshını psixologiyalıq tayarlaw procesi haqqında

Biz sportshınıń psixologiyalıq tayarlaw procesi haqqında pikir júrgizer ekenbiz, onda dáslep futbolshı shaxsınıń qáliplesiwin názerde tutıw kerek. Sebebi jarıstaǵı jeńisti, bárinen burın, spotshı shaxstıń jeńisi dep túsiniw múmkin. Buǵan onıń ruwxıylıǵı, túrli qızıǵıwshılıqları, futbol menen shuǵıllanıw motivaciyası, ádep-ikramlılıq hám emocionallıq-ıqrarlı xarakter qásietleri kiredi.

Futbolshılarda baqlawshı hám dıqqat-itibardı rawajlandırıw

Psixologiyada baqlaw hám baqlawshı atamaları bar.

Baqlaw – bul ápiwayı ańlaw. Mısalı, oyınshılar jarısqa kelip, matchti baqlap atır. Bunda sportshılar qanday kombinaciyalar hám usıllar qollanıwı, kimler jeńiske erisip atırǵanı baqlanadı.

Baqlawshı-bolsa bul shaxsqa tán qásiyet bolıp, az seziwli predmet hám hádiyselerdiń áhmiyetli belgilerin ańlawda kórinedi. Dıqqat-itibarlılıq-bul baqlawshılınıń ajıralmas tárepi. Shaxsqa tán qásiyetler sıyaqlı baqlawshılı tek sport iskerliginde emes, bálki basqa iskerlik tarawlarında: miynette, oqıwda, turmısta hám basqada tarawlarda kórinedi.

Baqlawshılıqtı rawajlandırıw ushın oynaǵan match oyınların qayta kórsetiw múmkin, bunda trener tárepinen islep shıǵılǵan arnawlı sorawnama boyınsha baqlaw alıp barıladı. Endi sportshı oyındı sezgeninde onsha kózge kórinbeytuǵın, az seziletuǵın táreplerin ajırata alıwı kerek. Baqlaw waqtında bayqalǵan detallardı jazıp barıw, oyınshı olardıń jeke tájiriybesin arttırıwǵa hám hár qıylı maǵlıwmatlardı jıynawǵa járdem beredi. Bunday shınıǵıwlardı tez-tez, belgili reje tiykarında, bir sistemada ótkeriw kerek, sebebi bul ulıwma shınıǵıwdıń bir bólegi esaplanadı.

Futbolǵa qızıǵıwshılıqtı rawajlandırıw

Futbolshı shaxsınıń qáliplesiwinde payda etilgen qızıǵıwlar úlken áhmiyetke iye. Óz sport túrine qızıǵıwshılıǵı bárqulla sportshınıń turaqlı shınıǵıwlarǵa qızıǵıwshılıǵın kúsheytedi, sport sheberligi, sport nátiyjeleriniń ósiwin arttıradı.

Óz sport túrine qızıǵıwshılıqtı qalay arttırıw múmkin? Bunıń kóp jolları bar, mısalı:

- shınıǵıwlardı bir qálipte hám bir túrde alıp barmastan, olardı dóretiwshilik penen ótkeriw;

- shınıǵıwlardı sonday etip ótkeriw kerek, oyınshılar trenerdiń bergen wazıypaların, ol texnikanı úyreniw, taktikalıq, fizikalıq tayarlıq bolsın, tolıq túsinip orınlawı kerek;

- shınıǵıw materialların ózlestiriwde sportshılarda dóretiwshilik qatnas ortalıǵın jaratıw;

- shınıǵıw waqtınan biraz qaldırıp, sportshılardı trenersiz, erkin túrde óz sport sheberliklerin yaǵnıy, texnika, taktika hám fizikalıq sıpatların jetilistiriwge úyretiw;

- jarıs hám shınıǵıw oyınların kóbirek sport sheberlikleri bir-birine teń bolǵan komandalar menen ótkeriw;

- oyın nátiyjelerin oyınshılar menen talqılaw;

- sportshılar menen jáhán chempionatı jeńimpazları, xalıqaralıq jarıslar jeńimpazların biliw haqqında konkurslar hám viktorinalar ótkeriw;

- oyınshılardıń jeke turmısı, olardıń turmısı hám materiallıq sharayatı, oqıwı, jumısları menen qızıǵıwshılıq.

Sportshılarda futbolǵa qızıǵıwdı oyatıw procesinde basqa pánlerge de, máselen, biomexanika, fiziologiya, psixologiya, awqatlanıw gigiyenası hám basqalarǵa qızıǵıwlar sheńberi keńeyedi. Trener bunıń ushın imkaniyat jaratıwı kerek, máselen: ilimiy temalarda sáwbet hám pikirlesiwler ótkeriw, lekciya oqıw ushın qánigelerdi mirát etiw, kóp oqıwǵa, kórkem ónerdiń hár qıylı túrlerine qızıqtırıw usılar qatarına kiredi.

Ózin-ózi biliw, ózin-ózi bahalaw, ózin-ózi jetilistiriw

Futbolshı shaxsın qáliplestiriw psixologiyalıq tayarlawdıń tiykarǵı wazıypalarınan biri yesaplanadi. Trener-sportshıda ózin-ózi jetilistiriwge umtılıw tuyǵısın rawajlandırsa, shınıǵıw hám jarıslarda júz beretuǵın máselelerdi óz betinshe sheshiwge shaqırmaqlasa ǵana bul ámeller tabıslı nátiyje beredi.

Ózin-ózi jetilistiriwdiń tiykarın ózin-ózi biliw hám óz kúshi, imkaniyatları, is-háreketlerin bahalaw biliwin quraydı. Anıq bir baǵdarda óz-ózine tásir etiw ushın adam sociallıq máplerden kelip shıqqan halda óz minez-qulqın sın kózqarastan bahalawı zárúr. Ózin-ózi biliw tómendegi baǵdarlarda ámelge asırıladı:

Átiraptaǵılardıń (bahalaw trenerdiń, komandadaǵı joldaslardıń, psixolog hám basqalardıń), sportshınıń háreket hám usılların, taktikalıq ózgeshelikleri hám erk-ıqrar sıpatların baqlaw.

2. Óz psixikalıq hám fizikalıq jaǵdayın baqlaw.

3. Sportshınıń óz iskerligin, is-háreketlerin analiz yetiwi, jeńis hám jeńilisleriniń sebebin anıqlaw.

4. Óziniń fizikalıq, erk-ıqrar, aqılıy hám basqa sıpatlarına baha beriw; óz sezim hám pikirlerin bildiriw ushın kúndelik dápter júrgiziw.

Joqarıda aytılǵanlar hámme waqıtta trener tárepinen qadaǵalanıwı hám baqlanıwı kerek, zárúr bolǵanda sportshı menen onda ushırasatuǵın qıyınshılıqlar haqqında sóylesiw ótkeriw maqsetke muwapıq.

Futbolshı shaxsınıń umtılıw dárejesin qáliplestiriw

Futbolshınıń áhmiyetli jeke sıpatlarınan biri óz umtılıs dárejesin anıqlay alıw yesaplanadi. Umtılıs dárejesi sportshınıń aldına qoyılǵan maqset onıń imkaniyatlarına sáykes yaki sáykes yemesligi menen. Futbolshınıń maqseti onıń imkaniyatına tuwrı kelmese, onda oyınshıda unamsız emocional jaǵday júzege keledi, onıń shınıǵıw hám jarıslarǵa bolǵan qızıǵıwı tómenleydi.

Umtılıw dárejesi tiykarında ózin-ózi bahalaw jatadı. Ózin-ózi joqarı bahalaw joqarı umtılıw dárejesin, ózin-ózi tómen bahalaw tómen umtılıw dárejesin tuwdıradı. Eger ózin-ózi bahalaw optimal hám sportshı imkaniyatlarına sáykes bolsa, onda umtılıs dárejesi adekvat yesaplanadi. Bul sportshınıń subyektiv bahalawın obyektiv nátiyjelerge salıstırıw jolı menen anıqlanadı. Umtılıw dárejesi shaxsqa tuwma berilmeydi, al ol iskerlik procesinde qáliplesedi hám ózgeriwsheń boladı. Sonıń ushın trener shınıǵıwlarda testler ótkeriwi, jarıs proceslerinde bolsa umtılıw dárejesin anıqlawı hám kerek bolsa qátelerdi dúzetiwi kerek.

Futbolshilar iskerliginde motivlerdiń áhmiyeti

Shınıǵıw procesinde futbolshılardıń jası, olardıń qızıǵıwshılıǵı, sport shınıǵıwlarına bolǵan motivaciyaları hám imkaniyatın esapqa alıw shárt. Motiv – bul insandı iskerlikke qozǵawshı ishki kúsh esaplanadı. Eger iskerlik maqseti insannıń neni qáleytuǵının bildirse, motiv onıń nege, ne ushın usı iskerlik penen shuǵıllanıwdı qáleytuǵının bildiredi.

Motivti sport iskerliginde úyreniw olardıń kóp qırlı ekenligin kórsetedi. Bular tómendegilerden ibarat: sport komandasına kiriw motivi, jaqsı fizikalıq tayarlıq dárejesine iye boliw yaki onı jetilistiriw, sociallıq paydalı iskerlikke sanalı túrde umtılıw, komanda tán alıwı ushın umtılıw motivleri hám basqalar.

Motivler turaqsız, yaǵnıy olar hár qıylı faktorlar tásirinde ózgeriwi múmkin. Mısalı, bularga tómendegiler kiredi: jeke, turmıslıq, sociallıq, qatnasıq hám basqalar. Sonıń ushın sportshı-futbolshılardıń motivlerin turaqlı basqarıp turıw trener xızmetiniń óz shákirtlerin psixologiyalıq tayarlaw menen baylanıslı áhmiyetli bir bólimi yesaplanadi.

Sheberlik ósken sayın jańa umtılıwlar (motivler) payda boladı. Trenerlerdiń sport penen shuǵillanıw motivlerin biliwi ámeliy áhmiyetke iye, sebebi bul sportshılardıń ádep-ikramlıq hám erk-ıqrar sıpatların jetilistiriwge, olardıń aktivligin kóteriwge, bunnan tısqarı, yeń áhmiyetlisi, jarıslarda joqarı nátiyje kórsetiwge imkaniyat jaratadı.

Sport iskerligindegi motivler 4 toparǵa bólinedi:

1-topar – "jeke" (jeke motivler), bul sonday sportshılar, olarda motiv mazmunında tar jeke mápler ústin turadi.

2-topar – "jámáátshiler" (jámáátlik motivler). Bunday sportshılarda jámáát, topar mápleri menen baylanıslı motivler ústin turadı, jekelik motivleri boysınıwshı sıpatında kórinedi.

Sport iskerligi ámeliyatı sonı kórsetedi, qashan sportshıda eki motiv úylesse, unamlı sharayat jaratıladı.

3-topar – "processli motivler." Bunda sportshı ushın sport nátiyjelerine yerisiw yemes, bálkim shınıǵıw procesi: sport formasın kiyip júriw, komandada bolıw hám basqalar ústin turadı.

4-topar – "nátiyjeli motiv" dep ataladı. Bunda sportshılar joqarı nátiyje kórsetiwge qızıǵadı.

Sportshınıń motivaciya dinamikasında trenerdiń óz rolın túsiniwi áhmiyetli. Trener oyınshılardıń futbolǵa bolǵan motivaciyası rawajlanıwın baqlawı zárúr. Eger zárúrlik bolsa, onı dúzetiwi kerek. Bunıń ushın trener:

- óz shákirtlerin bárqulla baqlap, olarǵa ne unaydı yaki jaqpaytuǵının anıqlawı kerek;
- shákirtiniń motivaciyaları haqqında maǵlıwmat alıw maqsetinde, onı jaqınnan biletuǵın adamlar, oqıtıwshıları, dosları, shańaraq aǵzaları menen sáwbette boliw kerek;
- waqtı-waqtı menen shuǵıllanıwshılarǵa ne ushın sport penen shuǵıllanıp atırǵanı haqqında pikir júrgiziwdi usınıs etiwi.

Futbolshı shaxsınıń qáliplesiwinde jámááttiń áhmiyeti

Futbolshını psixologiyalıq tayarlaw hám shaxstı qáliplestiriwde komanda júdá úlken áhmiyetke iye. Sonıń ushın trener aldında turǵan tiykarǵı wazıypalardan biri sportshılar toparınan birlesken jámááttı shólkemlestiriwden ibarat. Sportshılar toparı komanda bolıwı ushın bul birlespe jámiyetlik paydalı xızmet wazıypaların ózinde jámlewi shárt. Máselen, komanda óz aldına tómendegi maqsetlerdi qoyadı: salamatlastırıw máseleleri, xalıq aralıq jarıslarda medallarǵa iye bolıw, sport jámiyetiniń abıraylıǵın asırıw hám watanpárwarlıq tuyǵısın oyatıw hám basqalar.

Juwmaq. Futbolshılar usı ushırasıwǵa özi hám qarsılas háreketlerin anıqlap, oyınǵa tayar bolǵanda, olardı oyın aldınan razminka qılǵanda oyın haqqında oylaw kerek emes. Matchke tayarlanıwdıń basqa variantları da bolıwı múmkin.

Oyınshılardı bolajaq ushırasıwǵa tayarlap atırǵan trenerdiń tiykarǵı wazıypası futbolshılarda qıyın maydanǵa shıǵıw aldınan júz beretuǵın artıqsha nerv sharshawın azaytıw, olarda óz kúshine isenim jawıngerlik jaǵdayın payda etiwden ibarat. Sonı aytıw kerek, sportshılardaǵı isenimiń óte isenimge aylanıp ketiwine jol qoymaw kerek. Sebebi bul qáweterli jaǵday sergeklikti joǵaltıwǵa hám dıqqattı páseytiwge alıp keledi. Sportshını jarısqa psixologiyalıq tayarlaw ámeliyatlarında bir qatar usıllar bar. Trener olardan keregin tańlap paydalanıwı múmkin. Bolajaq ushırasıwǵa tek ǵana trener emes, al sportshınıń ózi de ózin sazlawı kerek. Bunıń ushın ushırasıw aldınan tómendegi usıllardan paydalanıwdı úyrenip alıwı kerek. Bular: óz-ózine tásir etiw, óz-ózin isendiriw, óz-ózine xoshametlew, óz-ózine buyrıq beriw hám taǵı basqalardan ibarat. Oyın aldınan, ásirese, artıqsha qozǵalıp ketetuǵın, teńsalmaqlı emes oyınshılar ushın autogen shınıǵıwlar keskin járdem beredi.

Ushırasıw waqtında oyınshılardı psixologiyalıq tayarlawda trenerdiń durıs násiyatları úlken orın tutadı. Sonı aytıw kerek, eger trener ózin hám unamsız start aldı jaǵdayların basqara almasa, keńes beriwden ózin tiyyiwi kerek, sebebi onıń unamsız jaǵdayı oqıwshılarına tez ótedi. Futbolshınıń erkinligin ol yaki bul háreketke mobilizaciya etiw ushın onıń xarakter sıpatlarına, maqtanishına tásir etiw yaki jarısta qatnasıwında komandaǵa tán bolǵan áhmiyetli motivlerden paydalanıw múmkin.

Sportshılar menen hár qıylı kólemdegi jarıslarda islew tájiriybesi sonı kórsetedi, maqsetke erisiw qurallarına itibar bermey, sportshınıń sanası nátiyjege baǵdarlansa, maqsetke erisiwde tosıq payda boladı.

Spotshınıń minez-qulqı hám psixikasına tásir etiwshi hár túrli usıllardı abaylap, olarǵa beyimlestirip qollanıw kerek. Eger oyın reje boyınsha ótip atırǵan bolsa hám oyındı ózgertiw zárúrligi bolmasa, onda násiyat beriwge zárúrlik joq. Sebebi oyınshınıń usı minutta turaqlılıqqa bolǵan jawıngerlik jaǵdayına unamsız tásir yetiwi múmkin.

Asosiy adabietlar

1. Uzbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sporttugrisida”gi Konuni, 1992 y
2. Uzbekiston Respublikasi “Talim tugrisida”gi konuni, 1997 y.
3. “Kadrlar tayerlash Milliy dasturi” 1997 y.
4. Vazirlar Maxkamasining “Jismoniy tarbiya va sport yanada rivojlantirish chora – tadbirlari tugrisida”gi Karori 1999 y.
5. Kozlovskiy V.I. – Yunıy futbolist FiS 1974 g.
6. Betti E. – Sovremennaya taktika futbola M.FiS 1974
7. Xeddrgott K.X. – Novaya bolshaya shkola M.FiS 1996

8. Grinder K., Palke X. – Fizicheskaya podgotovka futbolistov M.FiS 1976
9. Godik M.A., Nurimov R.I. – “Kontrol trenirovochnıx i sorevnovatelnıx nagruzok ” FiS 1980
10. Nurimov R.I. – “ Kontrol specialnoy lovkosti futbolistov” (metod. rekomendacii) T.1980
11. Laptev A.P. – Rejim futbolista M.FiS 1981
12. Futbol – uchebnoe posobie dlya instituta fizicheskoy kulturı. Pod obshey reakciey. Akramov R.A. T. 1981
13. Akramov R.A.,Pechatkin A., Sergeev G.M.,- Organizaciya planirovanie uchebno-trenirovochnogo zanyatiya v specializirovannıx klassax po futbolu T. 1981.
14. Lopachev Yu. – azbuka kojanogo myacha T. 1984
15. Akramov R.,Sergeev G.M. – sovershenstvovanie masterstva futbolistov metodami individualnoy trenirovki. V sb. sovershenstvovanie i upravlenie uchebno-trenirovochnım processom. T 1984

TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI VOLEYBOLCHILARNING MAXSUS MASHQLAR ORQALI TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Tabinbayev Berik Asqarovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti

Kalit so‘zlar: *voleybol, tayyorgarlik bosqichi, tezkor-kuch sifatlari, maxsus mashqlar, sakrovchanlik, portlovchi kuch, refleks, pedagogik tajriba, jismoniy tayyorgarlik.*

Kirish. Zamonaviy voleybolda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasi muhim ahamiyatga ega. Hujum zarbasini bajarish, to‘siq qo‘yish, to‘pni qabul qilish va maydonda tezkor harakatlanish jarayonlari sportchidan qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilishni hamda tezkor qaror qabul qilishni talab etadi.

Tayyorgarlik bosqichidagi yosh voleybolchilarda mazkur sifatlarni rivojlantirish uchun yosh xususiyatlariga mos, maqsadli tanlangan va bosqichma-bosqich murakkablashtiriladigan mashqlar majmuasidan foydalanish zarur. Shu jihatdan, tezlik, kuch, portlovchi kuch va tezkor-chidamlilikni uyg‘un rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar metodikasini takomillashtirish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Tayyorgarlik bosqichidagi yosh voleybolchilarning tezkor-kuch sifatlarini maxsus mashqlar orqali rivojlantirishga qaratilgan metodikani takomillashtirish va uning samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari

- Qo‘l va yelka mushaklarini kuchaytirishga yo‘naltirilgan mashqlar metodikasini takomillashtirish.
- Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda asosiy va yordamchi mashqlar vositalarini saralash.
- Tezlik, portlovchi kuch, tezkor-chidamlilik va refleks reaksiyalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
- Yengil atletika, og‘ir atletika elementlari va juftlikda bajariladigan mashqlar asosida uch blokli mashqlar kompleksidan foydalanish samaradorligini baholash.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, antropometriya, funksional usullar, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanilgan.

Dissertatsiyada yosh voleybolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini baholash uchun quyidagi nazorat testlari qo‘llanilgan:

1. Turgan joyidan balandlikka sakrash.
2. Yugurib kelib ikki oyoqda balandlikka sakrash.
3. O‘tirgan holatda, oyoqlarni kerib, 1 kg li to‘ldirma to‘pni uloqtirish.
4. 92 metr masofaga yugurish.
5. 9–3–6–3-9 metrli mokisimon yugurish testi.

Mashqlar majmuasida sportchining o‘z vazni bilan bajariladigan mashqlar, predmetlar va og‘irlashtirilgan buyumlar bilan mashqlar, yengil atletika vositalari hamda juftlikda bajariladigan mashqlardan foydalanilgan. Mashqlar hajmi, takrorlash soni, murakkablik darajasi va dam olish oralig‘i shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga muvofiq o‘zgartirilgan.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Dissertatsiyaning 4.4-jadvalida keltirilgan ma’lumotlarga ko‘ra, tajriba guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan.

Nazorat testlari	**Tajriba boshida**	**Tajriba yakunida**	**O‘zgarish**
Turgan joyidan balandlikka sakrash	24,9 sm	29,4 sm	+18,1%
Yugurib kelib ikki oyoqda balandlikka sakrash	41,0 sm	51,7 sm	+26,1%
1 kg li to‘ldirma to‘pni uloqtirish masofasi	6,39	7,76	+21,4%
92 metrga yugurish	30,1 soniya	28,5 soniya	5,3% ga yaxshilanish
9–3–6–3 metrli mokisimon yugurish	9,13 soniya	7,99 soniya	12,5% ga yaxshilanish

Izoh: foizlar dissertatsiyada keltirilgan boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar asosida hisoblangan. Uloqtirish natijalarining o‘lchov birligi dissertatsiyaning 4.4-jadvalida “sm” shaklida berilgan bo‘lsa-da, mazkur qiymatlarning o‘lchov birligini yakuniy nashrdan oldin asl test bayonnomasi bo‘yicha aniqlashtirish lozim.

Jadval natijalaridan ko‘rinadiki, tajriba guruhi sportchilarining joyidan sakrash ko‘rsatkichi 24,9 sm dan 29,4 sm gacha, yugurib kelib sakrash ko‘rsatkichi esa 41,0 sm dan 51,7 sm gacha oshgan. Bu natijalar sakrovchanlik va oyoq mushaklarining tezkor-kuch imkoniyatlarida ijobiy o‘zgarishlar yuz berganini ko‘rsatadi.

To‘ldirma to‘pni uloqtirish natijasining yaxshilanishi yuqori tana mushaklarining kuch imkoniyatlarini baholashda ahamiyatlidir. 92 metrga yugurish vaqtining 30,1 soniyadan 28,5 soniyaga, mokisimon yugurish vaqtining esa 9,13 soniyadan 7,99 soniyaga kamayishi sportchilarning tezkor harakatlanish ko‘rsatkichlarida ijobiy dinamika mavjudligini ko‘rsatadi.

Dissertatsiyaning 4.4-jadvalida tajriba guruhidagi sakrash va yugurish ko‘rsatkichlari uchun statistik ahamiyat darajalari ham keltirilgan. Jumladan, joyidan sakrash va yugurib kelib

sakrash natijalari uchun p<0,01, yugurish va mokisimon yugurish natijalari uchun p<0,001 ko‘rsatkichlari berilgan. Shu bilan birga, nazorat guruhidagi o‘zgarishlar ayrim testlarda statistik jihatdan ishonchli darajaga yetmagan.

Natijalar maxsus mashqlar majmuasini tizimli qo‘llash yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qilishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Tayyorgarlik bosqichidagi 10–12 yoshli voleybolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarni maqsadli tanlash va tizimli qo‘llash muhim ahamiyatga ega.
2. Yengil atletika, og‘ir atletika elementlari va juftlikda bajariladigan mashqlarga asoslangan uch blokli kompleks yosh voleybolchilarning tezlik va kuch imkoniyatlarini uyg‘un rivojlantirishga yo‘naltirilgan.
3. Tajriba guruhi sportchilarida sakrash, to‘ldirma to‘pni uloqtirish va yugurish testlari natijalarining yaxshilanishi taklif etilgan metodikaning amaliy samaradorligini baholash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.
4. Mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish hamda dam olish oralig‘iga rioya qilish zarur.
5. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni sport maktablarining o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘llash yosh voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tabinbayev B. A. *Tayyorgarlik bosqichidagi voleybolchilarning maxsus mashqlar orqali tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi*. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. Chirchiq, 2025.
2. Ismailov D. X., Pulatov A. A. Zamonaviy voleybolda diagonal sakrash ko‘nikmasini rivojlantirish zaruriyati. “Barkamol avlod yili”ga bag‘ishlangan ilmiy-uslubiy anjuman materiallari. Toshkent, 2010. B. 85–87.
3. Ayrapetyans L. R., Seytxalilov E. A. O‘zbekiston terma jamoasini voleybol bo‘yicha mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlashni ilmiy-uslubiy ta’minlash tajribasi. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Sankt-Peterburg, 2011. B. 6–7.
4. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskoye prilozheniye*. Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
5. Klyuchnikova O. V. Yosh voleybolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash. *Universitetskiy sport: zdorovye i protsvetaniye natsii*. Olmaota, 2019. B. 186–189.

STOL TENNISINING INSON SALOMATLIGI VA JISMONIY RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Bekmuratov.M

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı dotsenti

Amaniyazov.S

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

Nazarbaev.L

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

Kalit so‘zlar: *stol tennisi, sport, salomatlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy faollik, chaqqonlik, tezkorlik, reaksiya, koordinatsiya, diqqat, sog‘lom turmush tarzi.*

Kirish Jamiyatda sog‘lom avlodni tarbiyalash, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va ularni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish bugungi kunning muhim vazifalaridan hisoblanadi. Zamonaviy hayot tarzida insonning harakat faolligi kamayib borayotgani sababli turli xil sport mashg‘ulotlarini hayot tarziga kiritish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sport inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat faolligini yaxshilash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Sportning har bir turi inson organizmiga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Shunday sport turlaridan biri stol tennisidir.

Stol tennisi kichik maydonda o‘ynalishiga qaramay, sportchidan yuqori darajadagi harakat faolligi va diqqatni talab qiladi. O‘yin davomida to‘p juda qisqa vaqt ichida katta tezlikda harakatlanishi mumkin. Sportchi esa raqib zarbasini kuzatib, to‘pning yo‘nalishi va tezligini baholaydi hamda unga mos harakatni amalga oshiradi.

Shu sababli stol tennisi insonning nafaqat jismoniy, balki aqliy va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning dolzarbligi hozirgi davrda yoshlar o‘rtasida jismoniy faollikni oshirish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, maktab, kollej, texnikum va oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Stol tennisi sport zallarida nisbatan kam joy talab qilishi, mashg‘ulotlarni turli darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar bilan tashkil etish imkoniyati va harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Stol tennisida sportchi doimiy ravishda harakatda bo‘ladi. U to‘pni kuzatish, zarbani qabul qilish, tana holatini o‘zgartirish, qo‘l harakatini muvofiqlashtirish va keyingi zarbaga tayyorlanish kabi harakatlarni bir vaqtning o‘zida bajaradi. Bu holat sportchining harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligini rivojlantirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi Tadqiqotning asosiy maqsadi stol tennisi mashg‘ulotlarining inson salomatligi va jismoniy rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish, shuningdek, ushbu sport turidan yoshlarning jismoniy tarbiyasi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda foydalanish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Stol tennisining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyatini o‘rganish.
2. Stol tennisi mashg‘ulotlarida rivojlanadigan asosiy jismoniy sifatlarni aniqlash.

3. Mashg‘ulotlarning harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligiga ta’sirini tahlil qilish.

4. Stol tennisining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini yoritish.

5. Yosh stol tennischilar uchun mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, taqqoslash, umumlashtirish va tahliliy usullardan foydalanildi.

Stol tennisi mashg‘ulotlarida bajariladigan asosiy harakatlar, jismoniy sifatlar va texnik harakatlarning xususiyatlari o‘rganildi.

Asosiy qism

Stol tennisining inson organizmiga ta’siri

Stol tennisidagi mashg‘ulotlar insonning harakat faolligini oshirishga xizmat qiladi. O‘yin vaqtida sportchi qisqa masofalarda tez-tez harakatlanadi, gavda holatini o‘zgartiradi va zarba berish uchun qulay pozitsiyani egallaydi.

Bunday harakatlar organizmning umumiy harakat faolligini oshiradi. Mashg‘ulotlarning muntazamligi insonning jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga yordam berishi mumkin.

Stol tennisida harakatlar yuqori darajadagi aniqlikni talab qiladi. To‘pning harakatini kuzatish va unga mos zarba berish jarayonida ko‘rish analizatori, qo‘l harakatlari va gavda holati o‘zaro muvofiqlashadi. Bu esa harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun muhim hisoblanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish

Chaqqonlik stol tennischi uchun muhim jismoniy sifatlardan biridir. Sportchi raqibning zarbasiga javob berish uchun juda qisqa vaqt ichida harakat yo‘nalishini o‘zgartirishi mumkin.

Masalan, to‘p stolning o‘ng tomoniga yo‘naltirilganda sportchi tezda o‘sha tomonga harakat qiladi, zarbani amalga oshiradi va keyingi zarba uchun boshlang‘ich holatga qaytadi. Bunday harakatlarning muntazam takrorlanishi chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Reaksiya tezligini rivojlantirish

Stol tennisining o‘ziga xos jihatlaridan biri — to‘p harakatiga tez reaksiya qilish zaruratidir. Sportchi raqibning zarbasini kuzatib, to‘pning yo‘nalishi va ehtimoliy tushish nuqtasini tez baholashi kerak.

Reaksiya tezligi nafaqat stol tennisida, balki kundalik hayotda ham muhim harakat qobiliyati hisoblanadi. Stol tennisi mashg‘ulotlari orqali turli harakatlarga tez javob berish ko‘nikmasini shakllantirish mumkin.

Harakat koordinatsiyasini takomillashtirish koordinatsiya — inson harakatlarini aniq va muvofiq bajarish qobiliyatidir. Stol tennisida qo‘l, ko‘z, gavda va oyoq harakatlarining bir-biriga mos bo‘lishi talab etiladi.

To‘pga zarba berishda raketkaning burchagi, zarba kuchi, tana holati va to‘pning yo‘nalishi o‘zaro bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun muntazam mashg‘ulotlar harakatlarni boshqarish va muvofiqlashtirish qobiliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

Tezkorlik va harakat aniqligi

Stol tennisida zarbalarni juda tez bajarish bilan birga, ularning aniqligi ham muhim. Faqat tez harakat qilishning o‘zi yetarli emas; sportchi to‘pni kerakli yo‘nalishga va belgilangan nuqtaga yo‘naltira olishi lozim.

Shu nuqtayi nazardan, mashg‘ulotlarda tezlik va aniqlikni birgalikda rivojlantirish maqsadga muvofiq. Buning uchun turli masofa va yo‘nalishlarga to‘p uzatish, belgilangan nuqtaga zarba berish kabi mashqlardan foydalanish mumkin.

Diqqat va konsentratsiya Stol tennisida sportchi o‘yin davomida diqqatini doimiy ravishda to‘pga va raqib harakatlariga qaratib turishi kerak. Bir lahza diqqatning susayishi zarbani noto‘g‘ri bajarishga olib kelishi mumkin.

Shu sababli stol tennisi mashg‘ulotlarida diqqatni jamlash, to‘p harakatini kuzatish va tez qaror qabul qilish ko‘nikmalari ham shakllanadi.

Sog‘lom turmush tarzida stol tennisining o‘rni

Sog‘lom turmush tarzi insonning kundalik hayotida jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish va zararli odatlardan voz kechish kabi omillarni qamrab oladi.

Stol tennisi jismoniy faollikni oshirishning qulay shakllaridan biri bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish insonni harakatchan bo‘lishga undaydi va bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish imkonini beradi.

Ayniqsa, yoshlarni sportga jalb qilish ularning kundalik faolligini oshirish va sportga qiziqishini shakllantirish nuqtayi nazaridan muhimdir.

Yoshlar jismoniy tarbiyasida stol tennisidan foydalanish

Yosh stol tennischilarni tayyorlashda mashg‘ulot yuklamalarini ularning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘nikmalariga mos ravishda belgilash zarur.

Dastlabki bosqichda asosiy e’tibor raketkani to‘g‘ri ushlash, to‘g‘ri turish, harakatlanish va to‘pni his qilish kabi oddiy ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratiladi.

Keyingi bosqichlarda texnik harakatlar murakkablashtiriladi. Turli zarbalar, to‘pni yo‘naltirish, raqib harakatini kuzatish va taktik qaror qabul qilish elementlari kiritiladi.

Mashg‘ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikni bir-biri bilan bog‘liq holda olib borish samarali hisoblanadi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar

Stol tennisi mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun quyidagi jihatlarga e’tibor berish maqsadga muvofiq:

- mashg‘ulotni yengil badan qizdirish mashqlari bilan boshlash;
- yuklamani asta-sekin oshirish;
- sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasini hisobga olish;
- texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish;
- tezkorlik va reaksiyani rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan foydalanish;
- harakat koordinatsiyasiga qaratilgan mashqlarni muntazam bajarish;
- mashg‘ulotlar davomida dam olish oraliqlarini to‘g‘ri tashkil etish;
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilish;
- mashg‘ulot natijalarini muntazam kuzatib borish.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, stol tennisi insonning bir nechta jismoniy va psixomotor qobiliyatlarini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, reaksiya tezligi, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik va harakat aniqligi stol tennisida muhim ahamiyatga ega.

Mashg‘ulot jarayonida sportchi nafaqat jismoniy harakatlarni bajaradi, balki vaziyatni tez baholash va harakat rejasini o‘zgartirishga moslashadi. Bu holat stol tennisini jismoniy va psixomotor tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirishga xizmat qiluvchi sport turi sifatida ko‘rsatadi.

Shuningdek, stol tennisi mashg‘ulotlarini yoshlar o‘rtasida ommalashtirish ularning sportga qiziqishini oshirish va bo‘sh vaqtlarini foydali tashkil etish imkonini beradi.

Amaliy ahamiyati tadqiqot natijalaridan umumta’lim maktablari, sport maktablari, oliy ta’lim muassasalari va sport to‘garaklarida stol tennisi mashg‘ulotlarini tashkil etishda foydalanish mumkin.

Tavsiya etilgan mashqlar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik harakatlarni takomillashtirish va musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etishda qo‘llanilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, stol tennisi inson salomatligi va jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan sport turlaridan biridir. Uning asosiy xususiyati sportchidan tezkor harakat, aniq zarba, yuqori reaksiya tezligi, diqqat va harakatlarni muvofiqlashtirishni talab qilishidir.

Stol tennisi mashg‘ulotlari chaqqonlik, tezkorlik, reaksiya, koordinatsiya va harakat aniqligini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yin jarayonida sportchi to‘pning harakatini kuzatadi, vaziyatni baholaydi va qisqa vaqt ichida qaror qabul qiladi. Bu esa jismoniy sifatlar bilan bir qatorda psixomotor qobiliyatlarni ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yoshlarni stol tennisiga muntazam jalb qilish ularning jismoniy faolligini oshirish, sportga qiziqishini kuchaytirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita bo‘lishi mumkin.

Shuning uchun ta’lim muassasalari va sport tashkilotlarida stol tennisi mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, mashg‘ulot mazmunini yosh sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirish va jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni kompleks ravishda olib borish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.** — Moskva: Sport, 2008.
2. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. **Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatelnosti v fizicheskoy kulture i sporte.** — Moskva: Akademiya, 2002.
3. Volkov L.V. **Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta.** — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2002.
4. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
5. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘quv-uslubiy materiallar.
6. Stol tennisi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash metodikasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar.

JISMONIY MASHQLARNING INSON ORGANIZMIGA FIZIOLOGIK TA’SIRI

P.I.Bekniyazov
O‘zDJTSU Nukus filiali 2-bosqich talabasi

***Kalit so‘zlar**: jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, fiziologik moslashuv, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, mushaklar fiziologiyasi, energiya almashinuvi, asab tizimi, jismoniy yuklama, tiklanish, ish qobiliyati.*

Ключевые слова: *физическая культура, физические упражнения, физиологическая адаптация, сердечно-сосудистая система, дыхание, физиология мышц, энергетический обмен, нервная система, физическая нагрузка, восстановление, работоспособность.*

Keywords*: physical education, physical exercises, physiological adaptation, cardiovascular system, respiration, muscle physiology, energy metabolism, nervous system, physical load, recovery, work capacity.*

Kirish*:* Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat faoliyatini takomillashtirish va organizmning tashqi muhit ta’sirlariga moslashish imkoniyatlarini kengaytirishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar uchun jismoniy faollik aqliy mehnat va harakat faoliyati o‘rtasidagi muvozanatni saqlash, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar organizmning alohida bir a’zosigagina emas, balki o‘zaro bog‘langan ko‘plab fiziologik tizimlariga ta’sir ko‘rsatadi. Mashqlar bajarilganda mushaklarning energiyaga bo‘lgan ehtiyoji ortadi, yurak faoliyati jadallashadi, nafas olish chuqurligi va tezligi o‘zgaradi, qon aylanishi qayta taqsimlanadi hamda asab-endokrin boshqaruv mexanizmlari faollashadi. Bu o‘zgarishlar faol mushaklarni kislorod va oziq moddalar bilan ta’minlash, moddalar almashinuvi mahsulotlarini tashish va organizmning ichki muhit barqarorligini saqlashga xizmat qiladi [1].

Muntazam ravishda, to‘g‘ri me’yorlashtirilgan jismoniy mashqlar bajarilganda organizmda uzoq muddatli moslashuv shakllanadi. Natijada jismoniy ishni bajarish samaradorligi, ayrim yurak-qon tomir ko‘rsatkichlari, mushaklarning kuch va chidamlilik xususiyatlari hamda harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati yaxshilanishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari va 2-tur qandli diabet xavfini kamaytirish, ruhiy farovonlik va uyqu sifatini yaxshilash bilan bog‘liq [2]. Mazkur maqolaning maqsadi jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta’sirini fiziologik nuqtayi nazardan tahlil qilish, asosiy funksional tizimlarda yuz beradigan o‘zgarishlarni izohlash va talabalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish uchun nazariy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi inson organizmining jismoniy faoliyatga javob reaksiyalarini, yuklamaga moslashishini va mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonlarini o‘rganuvchi ilmiy yo‘nalishdir. Ushbu sohadagi tadqiqotlar jismoniy faollikni nafaqat mushaklar faoliyati, balki yurak, o‘pka, qon aylanishi, asab tizimi va hujayra darajasidagi energiya almashinuvi bilan uzviy bog‘liq jarayon sifatida ko‘rib chiqadi. Patel va hammualliflar tomonidan tayyorlangan Exercise Physiology sharhida jismoniy mashqlar paytida organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va metabolik tizimlari o‘zaro muvofiqlashgan holda faoliyat yuritishi yoritilgan. Mualliflar yuklama ortishi bilan faol mushaklarning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji ko‘payishi va yurakning bir daqiqada haydaydigan qon hajmi ortishini ta’kidlaydilar [1,5]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2020-yilgi jismoniy faollik va kamharakatlik bo‘yicha tavsiyalari muntazam jismoniy faoliyatning salomatlikka ta’sirini ko‘plab ilmiy tadqiqotlar asosida umumlashtiradi. Mazkur tavsiyalarda jismoniy faollik yurak-qon tomir salomatligi, metabolik holat, ruhiy salomatlik, kognitiv faoliyat va uyqu bilan bog‘liq ijobiy natijalar bilan aloqadorligi ko‘rsatilgan [2; 3].

Ferretti va hammualliflar tomonidan chop etilgan ilmiy sharhda jismoniy mashqlar paytida nafas olish orqali qabul qilinadigan kislorod, qon orqali tashiladigan kislorod va mushaklarda undan foydalanish o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilingan. Ushbu yondashuv

organizmning aerob imkoniyatlarini va chidamlilikni fiziologik jihatdan tushuntirishda muhim hisoblanadi [4,7]. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy mashqlarning samaradorligi yuklamaning turi, davomiyligi, intensivligi, muntazamligi va shug‘ullanuvchining individual xususiyatlariga bog‘liq. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda fiziologik qonuniyatlarni hisobga olish muhim ilmiy-amaliy vazifa sanaladi.

Yurak-qon tomir tizimi jismoniy faoliyat vaqtida organizmning kislorod va energiya bilan ta’minlanishida asosiy vazifani bajaradi. Jismoniy mashqlar boshlanishi bilan faol mushaklarning metabolik ehtiyoji ortadi. Ushbu ehtiyojni qondirish uchun yurak urish tezligi, yurakning qisqarish kuchi va bir daqiqada haydaladigan qon hajmi o‘zgaradi.

Yurakning bir daqiqada haydaydigan qon hajmi yurak urish tezligi va bir qisqarishda haydaladigan qon hajmining ko‘paytmasi orqali aniqlanadi:

$$Q = HR * SV$$

Bu yerda (Q) — yurakning daqiqalik qon hajmi, (HR) — yurak urish tezligi, (SV) — yurakning bir qisqarishda haydaydigan qon hajmi.

Jismoniy yuklama davomida mushaklarga qon oqimi ko‘payadi, ayrim ichki a’zolarga yo‘naladigan qon oqimi esa organizm ehtiyojlariga muvofiq qayta taqsimlanadi. Bunda simpatik asab tizimi faollashib, yurak faoliyatining jadallashishiga yordam beradi. Mahalliy metabolik omillar esa faol mushaklardagi qon tomirlarining kengayishiga ta’sir ko‘rsatadi [1,8]. Muntazam aerob mashqlar natijasida yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari yaxshilanishi mumkin. Jumladan, submaksimal jismoniy yuklama vaqtida yurak urish tezligi nisbatan pastroq bo‘lishi, yurakning bir qisqarishda haydaydigan qon hajmi ortishi va jismoniy ishni bajarish samaradorligi oshishi kuzatilishi mumkin. Bu moslashuvlar mashg‘ulotlarning turi, davomiyligi va individual xususiyatlarga bog‘liq. Biroq yurak urish tezligining oshishi har doim ham organizmning salbiy holatini anglatmaydi. Bu ko‘pincha jismoniy yuklamaga beriladigan tabiiy fiziologik javobdir. Yurak faoliyatini baholashda yuklamaning intensivligi, shug‘ullanuvchining tayyorgarlik darajasi, tana harorati va tiklanish jarayonlari birgalikda hisobga olinishi lozim.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko‘ra, 18–64 yoshdagi kattalar haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollik yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerob faollik bajarishga intilishlari kerak. Bundan tashqari, asosiy mushak guruhlarini qamrab oladigan kuch mashqlarini haftasiga kamida ikki kun bajarish tavsiya etiladi [2,3,4,6]. Bu ko‘rsatkichlar umumiy sog‘liqni mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalar bo‘lib, har bir talaba uchun bir xil mashg‘ulot rejasi degani emas. Jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan shaxslar kichik hajmdan boshlashi va yuklamani asta-sekin oshirishi lozim. Surunkali kasalliklari yoki jismoniy cheklovlari bo‘lgan talabalar esa mashg‘ulot turini tanlashda tegishli tibbiy tavsiyalarni hisobga olishlari kerak.

Jismoniy mashqlarning organizmga ta’sirini yaxlit holda baholash uchun alohida tizimlardagi o‘zgarishlarni o‘zaro bog‘liq holda ko‘rib chiqish lozim. Yurak faoliyatining kuchayishi kislorodning to‘qimalarga yetkazilishini yaxshilashga xizmat qiladi; nafas olish tizimi esa kislorod qabul qilish va karbonat angidrid chiqarilishini ta’minlaydi. Mushak hujayralaridagi metabolik jarayonlar ushbu kisloroddan energiya hosil qilish uchun foydalanadi, asab tizimi esa harakatlarni boshqaradi va yuklamaga javob reaksiyalarini muvofiqlashtiradi.

Muntazam jismoniy faollik bilan bog‘liq asosiy fiziologik natijalar quyidagilardan iborat:

- yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari yaxshilanishi;

- mushak kuchi va chidamliligining rivojlanishi;
- energiya almashinuvi va glyukozadan foydalanish jarayonlarining yaxshilanishi;
- harakat koordinatsiyasi va muvozanatning rivojlanishi;
- sog‘lom tana vaznini saqlashga ko‘maklashish;
- uyqu sifati va ruhiy farovonlikning yaxshilanishi.

Shu bilan birga, fiziologik natijalar har bir insonda bir xil bo‘lmaydi. Yosh, jins, irsiy xususiyatlar, boshlang‘ich jismoniy tayyorgarlik, ovqatlanish, uyqu va mashg‘ulot dasturi natijalarga ta’sir qiladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya jarayonida individual yondashuv va muntazam nazorat muhim hisoblanadi.

Xulosa: Jismoniy mashqlar inson organizmining funksional tizimlariga kompleks ta’sir ko‘rsatadigan muhim fiziologik omildir. Ular davomida yurak-qon tomir tizimi faol mushaklarni qon bilan ta’minlashni kuchaytiradi, nafas olish tizimi gaz almashinuvini jadallashtiradi, mushaklarda energiya hosil bo‘lishi va mexanik ish bajarilishi faollashadi, asab tizimi esa harakatlarning aniqligi va muvofiqligini boshqaradi. Muntazam, ilmiy asosda rejalashtirilgan jismoniy mashg‘ulotlar yurak-qon tomir salomatligi, mushak kuchi va chidamliligi, metabolik faoliyat hamda umumiy jismoniy ish qobiliyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Bunday natijalarga erishishda yuklamaning intensivligi, davomiyligi, hajmi va chastotasini shug‘ullanuvchining imkoniyatlariga moslashtirish, shuningdek, tiklanish uchun yetarli sharoit yaratish muhim ahamiyatga ega. Talabalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida fiziologik qonuniyatlarni hisobga olish ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Mashqlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, jismoniy holatni kuzatish, to‘g‘ri texnikani o‘rgatish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali talabalarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish mumkin. Shunday qilib, jismoniy tarbiyaning fiziologik asoslarini o‘rganish nafaqat nazariy bilimlarni kengaytiradi, balki mashg‘ulotlarni xavfsiz, samarali va individual xususiyatlarga mos ravishda tashkil etish uchun ham ilmiy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi: darslik. — Toshkent: Turon-Iqbol, 2010. — 216 b.

2. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M. va boshq. Sport fiziologiyasi: darslik. — Chirchiq: Ilmiy texnika axborot-press nashriyoti, 2018. — 216 b. — ISBN 978-9943-5306-5-2.

3. Pulatova M.D. Sport fiziologiyasi: darslik. — Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti NMIU, 2023. — 196 b. — ISBN 978-9943-9485-5-6.

5. Фомин Н.А. Физиология человека: учебное пособие. — Москва: Просвещение, 1982.

6. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта. — Москва, 1974.

7. Фарфель В.С., Коц Я.И. Физиология человека (с основами биохимии). — Москва: Физкультура и спорт, 1970.

8. Карпман В.Л. Спортивная медицина. — Москва, 1999.

INNOVATIVE METHODS OF TEACHING ENGLISH THROUGH SPORTS

Djalilova Sabokhat Rixsibayevna,
Senior lecturer, Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

Key words: *approach, education, communication skills, debates, role-playing activities, interactive learning.*

Introduction: In the realm of education, innovative approaches to teaching languages are constantly being explored to make learning more enjoyable and effective. One such dynamic method gaining traction is the integration of sports into English language instruction. This article delves into the unique benefits and strategies associated with teaching English through sports, highlighting how this fusion creates a stimulating and immersive learning environment. The Power of Engagement: Sports have an innate ability to capture attention and generate enthusiasm. Integrating sports into English language lessons not only makes the learning process more engaging but also promotes a holistic approach to education. Students participating in sports-themed language activities are likely to experience higher motivation levels, leading to increased language retention. Vocabulary Enrichment: Sports offer a rich vocabulary that spans various linguistic elements such as verbs, adjectives, and idiomatic expressions. Incorporating sports-related content into English lessons allows students to learn and practice language skills in context. For instance, discussing game strategies, player performances, and match outcomes provides a diverse range of language opportunities, enhancing both spoken and written communication. Interactive Learning: Teaching English through sports encourages interactive and collaborative learning experiences. Group discussions, debates, and role-playing activities centered around sports scenarios promote effective communication skills. Students not only learn language structures but also develop the ability to express their opinions and engage in meaningful conversations. Cultural Exposure: Sports are deeply embedded in culture, and each sport carries its own set of traditions, rituals, and values. Incorporating sports into language lessons provides a gateway to cultural exploration. Students can learn about the cultural significance of sports in English-speaking countries, fostering a deeper understanding of language within its cultural context. Real-world Application: Language learning gains practical relevance when applied to real-world situations. Sports provide a natural context for practical language use, as students discuss game events, analyze statistics, and share their perspectives on sports-related topics. This application-oriented approach enhances language proficiency and prepares students for real-life communication. Inclusive Learning Environment: Teaching English through sports caters to diverse learning styles and preferences. Not all students may excel in traditional language learning methods, but the incorporation of sports allows for a more inclusive classroom environment. Visual learners can benefit from watching sports events, kinesthetic learners can engage in physical activities, and auditory learners can participate in discussions and analyses.

1. Sports Vocabulary Workshops. Description: Conduct dedicated workshops that focus on sports-related vocabulary. This includes terms used in different sports, equipment, rules, and expressions commonly associated with athletic activities. Activity: Engage students in interactive exercises such as creating sports-themed word charts, flashcards, or participating in vocabulary games related to various sports.

2. Sports News Analysis: Description: Incorporate current sports news into the English language curriculum. Analyzing sports articles, match reports, and commentaries helps students develop reading and comprehension skills while staying updated on sporting events. Activity:

Assign students to read sports articles, summarize key points, and present their findings in English. Encourage discussions on the language used in sports journalism.

3. Role-playing and simulations: Description: Create scenarios where students take on roles related to sports, such as athletes, coaches, or sports commentators. This approach enhances language skills through realistic, situational dialogues. Activity: Organize role-playing sessions where students act out interviews, team discussions, or play-by-play commentary. This allows them to practice language in a dynamic and context-specific manner.

4. Sports Debates: Description: Introduce structured debates on sports-related topics to improve argumentation and critical thinking skills. Activity: Have students research and prepare arguments on various sports-related issues. Organize debates where they can express their opinions, defend their positions, and engage in constructive discussions in English.

5. Creative Writing through Sports narratives: Description: Combine sports and creative writing to enhance language skills and storytelling abilities. Activity: Encourage students to write short stories or narratives set in the sports world. This activity allows them to practice descriptive language, character development, and storytelling techniques while staying within a sports context.

6. Language Games with a sporting twist: Description: Infuse language games with sports elements to make learning enjoyable and interactive. Activity: Develop language games that involve sports trivia, word associations, or language challenges related to specific sports. This approach combines learning with entertainment.

7. Interviews and sports Commentary: Description: Develop speaking and listening skills by engaging students in sports interviews and commentary exercises. Activity: Have students conduct mock interviews with each other, imitating athletes or sports personalities. Alternatively, they can practice providing live commentary for recorded sports events, enhancing their oral communication skills.

8. Cross-Curricular Projects: Description: Collaborate with physical education or sports science classes for cross-curricular projects that involve both language learning and sports-related concepts. Activity: Design projects that require students to research and present findings in English, combining their language skills with sports knowledge.

By incorporating these methods, educators can create a dynamic and immersive learning environment that leverages the excitement of sports to enhance English language proficiency. Integrating English language learning with sports activities provides a multifaceted approach that caters to various learning styles. Here are several methods for teaching English within a sports-oriented context:

Active Language Learning: Engaging students in sport games provides an active and participatory environment for language learning. Through activities like soccer, basketball, or even traditional games adapted for the classroom, students not only enhance their vocabulary but also practice communicating in real-time, fostering a more dynamic language acquisition process. Vocabulary Expansions: Sport games offer a rich lexicon that spans various themes such as equipment, rules, positions, and gameplay strategies. Incorporating these terms into English lessons provides students with practical vocabulary that extends beyond the classroom, making the language more relevant and applicable in real-world contexts. Teams work and Communication: Sport games inherently promote teamwork and communication. By conducting activities that require collaboration, such as team sports or relay races, students not only learn to communicate effectively in English but also develop crucial interpersonal skills,

including leadership, cooperation, and conflict resolution. Contextual Language Use: Teaching English through sport games allows for the contextual use of language. Whether students are describing a play, giving instructions, or strategizing during a game, they are immersed in authentic language use. This contextual learning enhances their ability to apply English in practical situations, reinforcing their language proficiency. Cultural Understanding: Sports are deeply ingrained in various cultures, and incorporating them into language lessons provides a gateway to cultural understanding. Exploring sports from English-speaking countries allows students to delve into cultural nuances, traditions, and the significance of sports in different societies, broadening their cultural awareness alongside language learning. Motivation and Engagement: Sport games are inherently motivating and enjoyable. The excitement and energy associated with games capture students' interest, making the learning process more enjoyable. This heightened engagement contributes to increased motivation, creating a positive feedback loop that fosters a love for learning the English language. Adaptable to All Levels: The beauty of teaching English through sport games lies in its adaptability to various proficiency levels. Simple games with basic instructions can cater to beginners, while more complex activities challenge advanced learners. This flexibility ensures that educators can tailor their approach to meet the diverse needs of their students. Inclusive Learning: Sport games provide an inclusive learning environment, allowing students with different learning styles and abilities to participate actively. Whether through physical movement, verbal communication, or strategic thinking, each student can find their strengths and contribute to the learning experience.

Conclusion: Teaching English through sport games is a winning strategy that combines language acquisition with the excitement of physical activity. This innovative approach not only enhances vocabulary and language skills but also nurtures teamwork, cultural understanding, and a passion for learning. As educators continue to explore creative methodologies, the integration of sport games into English language teaching stands out as a dynamic and effective way to score language proficiency goals. The fusion of sports and English language teaching creates a dynamic and effective educational experience. By tapping into the inherent excitement of sports, educators can inspire a love for language learning while simultaneously fostering critical thinking, communication skills, and cultural awareness. As we continue to explore innovative approaches to education, the marriage of sports and language instruction stands out as a winning strategy in the quest to make learning English both enjoyable and meaningful.

REFERENCES:

1. Brown, H. D. (2007). Principles of Language Learning and Teaching. Pearson Education.
2. Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). Approaches and Methods in Language Teaching. Cambridge University Press.
3. Oxford, R. (1990). Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know. Heinle & Heinle.
4. British Council. (2023). Teaching English through Sports. Retrieved from https://www.britishcouncil.org
5. Cook, V. (2016). Second Language Learning and Language Teaching. Routledge.

UDK: 37.091.3:001.895

TA’LIMDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI

Mnajatdinov Qoblan Joldasbay uli
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti Nukus filiali magistranti
Email: telekomshik17@gmail.com

Kalit so‘zlar: *innovatsion pedagogik texnologiyalar, ta’lim sifati, interfaol metodlar, raqamli ta’lim, o‘quv jarayoni, mustaqil ta’lim, pedagogik samaradorlik, kompetensiya, kreativ fikrlash.*

Ключевые слова: *инновационные педагогические технологии, качество образования, интерактивные методы, цифровое образование, учебный процесс, самостоятельное обучение, педагогическая эффективность, компетентность, креативное мышление.*

Keywords: *innovative pedagogical technologies, quality of education, interactive methods, digital education, learning process, independent learning, pedagogical effectiveness, competence, creative thinking.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida sodir bo‘layotgan o‘zgarishlar o‘quv jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish, ta’lim sifatini oshirish va ta’lim oluvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirishni talab qilmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, bilimlarning tez yangilanishi va mehnat bozorida yangi kompetensiyalarga bo‘lgan ehtiyoj an’anaviy ta’lim usullarini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Shu nuqtayi nazardan, innovatsion pedagogik texnologiyalarni ta’lim jarayoniga tatbiq etish dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar ta’lim maqsadlariga erishish uchun zamonaviy metodlar, vositalar, tashkiliy shakllar va baholash mexanizmlaridan tizimli foydalanishni nazarda tutadi. Ular ta’lim oluvchilarni faqat tayyor bilimlarni o‘zlashtiruvchi subyekt sifatida emas, balki mustaqil izlanadigan, muammolarni tahlil qiladigan, qaror qabul qiladigan va o‘z bilimlarini amaliy vaziyatlarda qo‘llay oladigan faol ishtirokchi sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalarning muhim xususiyati ta’lim jarayonida o‘qituvchi va ta’lim oluvchi o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirishdan iborat. Bunda o‘qituvchi bilim beruvchi vazifasi bilan bir qatorda, o‘quv faoliyatini tashkil etuvchi, yo‘naltiruvchi va maslahat beruvchi sifatida ishtirok etadi. Ta’lim oluvchilar esa muammoli vaziyatlarni hal qilish, guruhlarda ishlash, loyihalar ishlab chiqish, axborotlarni izlash va o‘z natijalarini taqdim etish orqali bilimlarini mustahkamlaydi.

Innovatsion texnologiyalarni qo‘llashda interfaol metodlar, elektron ta’lim platformalari, multimedia vositalari, masofaviy ta’lim, muammoli o‘qitish, loyihaviy ta’lim va sun’iy intellektga asoslangan vositalar muhim o‘rin tutadi. Biroq ushbu vositalarning samaradorligi ularning yangiligi bilan emas, balki ta’lim maqsadlariga muvofiqligi, pedagogik jihatdan to‘g‘ri tanlanishi va o‘quv natijalariga qo‘shadigan hissasi bilan belgilanadi.

Mavzuning dolzarbligi innovatsion pedagogik texnologiyalar yordamida ta’lim oluvchilarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini oshirish, mustaqil va tanqidiy fikrlashini rivojlantirish, ta’lim jarayonini individuallashtirish hamda o‘quv natijalarini yaxshilash zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganish hamda ularning ta’lim sifati va o‘quv faoliyati samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

- innovatsion pedagogik texnologiyalarning mazmuni va asosiy xususiyatlarini tahlil qilish;
- zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ta’lim jarayonidagi imkoniyatlarini aniqlash;
- innovatsion yondashuvlarning bilimlarni o‘zlashtirish, mustaqil fikrlash va ijodkorlikni rivojlantirishdagi ahamiyatini asoslash;
- innovatsion texnologiyalarni samarali qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganishga yo‘naltirildi. Tadqiqot materiallari sifatida pedagogik texnologiyalar nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlar, zamonaviy ta’lim metodlari, raqamli ta’lim vositalari va o‘quv jarayonini takomillashtirishga bag‘ishlangan ilmiy-uslubiy manbalardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, pedagogik umumlashtirish va nazariy modellashtirish usullari qo‘llanildi. Mazkur usullar orqali innovatsion pedagogik texnologiyalarning mazmuni, ta’lim jarayonidagi vazifalari, afzalliklari va amaliyotga tatbiq etish shartlari o‘rganildi.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilishda ta’lim oluvchilarning faolligini oshirish, bilimlarni mustaqil o‘zlashtirish, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish hamda ta’lim natijalarini baholash masalalariga alohida e’tibor qaratildi. Shuningdek, interfaol metodlar, loyihaviy ta’lim, muammoli ta’lim va raqamli vositalarning o‘ziga xos xususiyatlari qiyosiy jihatdan o‘rganildi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar samaradorligini baholash uchun quyidagi mezonlar nazariy jihatdan ajratib ko‘rsatildi: bilimlarni o‘zlashtirish darajasi, o‘quv faoliyatidagi ishtirok, mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv, amaliy ko‘nikmalar, axborot bilan ishlash va o‘zlashtirilgan bilimlarni yangi vaziyatlarda qo‘llash qobiliyati.

Tadqiqot nazariy-uslubiy tahlilga asoslanganligi sababli, unda keltirilgan jadvallar muallif tomonidan ishlab chiqilgan tahliliy umumlashtirishlarni ifodalaydi. Ular real pedagogik tajriba-sinov natijalari yoki statistik o‘lchovlar sifatida talqin qilinmaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili innovatsion pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonini maqsadli tashkil etish, ta’lim oluvchilarning faolligini kuchaytirish va o‘quv materiallarini o‘zlashtirish jarayonini takomillashtirish imkoniyatiga ega ekanligini ko‘rsatadi. Bunda ta’lim texnologiyalarini tanlashda fan mazmuni, ta’lim oluvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, o‘quv maqsadlari va mavjud pedagogik sharoitlar hisobga olinishi zarur.

Innovatsion texnologiyalarning samaradorligi, avvalo, ta’lim oluvchining o‘quv jarayonidagi ishtiroki bilan bog‘liq. An’anaviy yondashuvda bilimlarni tushuntirish va qayta bayon qilishga katta e’tibor berilishi mumkin. Innovatsion yondashuvda esa muammoni aniqlash, ma’lumotlarni tahlil qilish, mustaqil xulosa chiqarish, amaliy topshiriqlarni bajarish va natijalarni baholash jarayonlari keng qo‘llaniladi.

Masalan, muammoli ta’limda o‘quvchilarga tayyor javobni taqdim etish o‘rniga, muayyan muammo qo‘yiladi va uni hal qilish uchun zarur bilimlarni izlashga yo‘naltiriladi.

Loyihaviy ta’limda esa ta’lim oluvchilar muayyan mavzu bo‘yicha mustaqil yoki guruhda loyiha ishlab chiqib, o‘z natijalarini taqdim etadilar. Interfaol metodlar esa fikr almashish, bahs-munozara, hamkorlik va o‘zaro baholashni rivojlantiradi.

1-jadval. Innovatsion pedagogik texnologiyalarning asosiy turlari va ularning ta’limdagi imkoniyatlari

Pedagogik texnologiya	**Qo‘llash usuli**	**Kutiladigan pedagogik natija**
Interfaol metodlar	Munozara, aqliy hujum, kichik guruhlarda ishlash	Faollik, muloqot va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish
Muammoli ta’lim	Muammoli vaziyatlar va izlanishga asoslangan topshiriqlar	Tanqidiy fikrlash va muammoni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish
Loyihaviy ta’lim	Individual yoki guruh loyihalarini ishlab chiqish	Mustaqillik, ijodkorlik va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish
Raqamli ta’lim	Elektron platformalar, multimedia va raqamli resurslardan foydalanish	Axborotga kirish imkoniyatlarini kengaytirish va o‘quv faoliyatini qo‘llab-quvvatlash
Individual ta’lim	Shaxsiy topshiriqlar va moslashtirilgan o‘quv materiallari	Individual ehtiyojlarni hisobga olish va o‘zlashtirishni qo‘llab-quvvatlash
Formativ baholash	Joriy fikr-mulohaza, mezonlar asosida baholash va o‘zini baholash	Xatolarni aniqlash va o‘quv jarayonini takomillashtirish

Izoh: *jadval ilmiy-uslubiy manbalar tahlili asosida muallif tomonidan tuzilgan.*

Jadvaldan ko‘rinadiki, innovatsion pedagogik texnologiyalar turli vazifalarni bajaradi va ularning har biri ta’lim jarayonining muayyan jihatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Masalan, interfaol metodlar o‘quvchilarning darsdagi ishtirokini faollashtirsa, loyihaviy ta’lim nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash imkonini beradi. Raqamli vositalar esa o‘quv materiallarini turli shakllarda taqdim etish, topshiriqlarni tarqatish va fikr-mulohaza berish jarayonlarini yengillashtirishi mumkin.

Innovatsion texnologiyalarni qo‘llashda o‘qituvchining kasbiy mahorati alohida ahamiyatga ega. Texnologiyani shunchaki darsga kiritish uning samarali bo‘lishini kafolatlamaydi. O‘qituvchi mashg‘ulot maqsadini aniq belgilashi, tegishli metodni tanlashi, topshiriqlarni ta’lim oluvchilarning imkoniyatlariga moslashtirishi va o‘quv natijalarini baholashi lozim.

Shuningdek, ta’lim oluvchilarning individual farqlarini hisobga olish innovatsion yondashuvning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ayrim o‘quvchilar vizual materiallar orqali, boshqalari esa muhokama, amaliy topshiriq yoki mustaqil izlanish jarayonida bilimlarni yaxshiroq o‘zlashtirishi mumkin. Shu sababli turli metod va vositalarni uyg‘unlashtirish, ta’lim mazmunini tushunarli shakllarda taqdim etish hamda zarur yordamni o‘z vaqtida ko‘rsatish maqsadga muvofiq.

2-jadval. Innovatsion pedagogik texnologiyalar samaradorligini baholash mezonlari

Baholash mezoni	Aniqlash usuli	Kutiladigan o‘zgarish
Bilimlarni o‘zlashtirish	Mavzuga oid test va yozma topshiriqlar	Bilimlarning mustahkamligi va to‘liqligi
O‘quv faolligi	Darsdagi ishtirok va topshiriqlarni bajarishni kuzatish	Ta’lim jarayonidagi ishtirokning kuchayishi
Mustaqil fikrlash	Tahliliy savollar va muammoli topshiriqlar	Mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatining rivojlanishi
Ijodkorlik	Loyiha, taqdimot va muqobil yechimlarni ishlab chiqish	Yangi g‘oyalar va yechimlar taklif qilish ko‘nikmasi
Amaliy kompetensiya	Amaliy mashqlar va vaziyatli topshiriqlar	Bilimlarni amaliyotda qo‘llash qobiliyati
Raqamli kompetensiya	Elektron resurslar bilan ishlash topshiriqlari	Axborotni izlash, saralash va undan maqsadli foydalanish

Manba: *muallif tomonidan ishlab chiqilgan nazariy-uslubiy baholash modeli.*

Mazkur mezonlar innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash natijalarini tizimli baholash imkonini beradi. Baholashda faqat yakuniy test natijalariga tayanish yetarli emas. Ta’lim oluvchilarning dars jarayonidagi ishtiroki, mustaqil ishlash qobiliyati, muammolarni hal qilishi va bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo‘llay olishi ham e’tiborga olinishi kerak.

Innovatsion texnologiyalar samaradorligini aniqlash uchun dastlabki va yakuniy baholash natijalarini taqqoslash maqsadga muvofiq. Buning uchun tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, ta’lim oluvchilarning boshlang‘ich tayyorgarligini aniqlash, tegishli metodlarni belgilangan muddat davomida qo‘llash va natijalarni bir xil mezonlar asosida baholash zarur. Agar imkoniyat mavjud bo‘lsa, tajriba va taqqoslash guruhlaridan foydalanish olingan natijalarni yanada asosli tahlil qilishga yordam beradi.

Raqamli ta’lim texnologiyalari ham zamonaviy o‘quv jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Elektron ta’lim platformalari, videodarslar, virtual laboratoriyalar, interaktiv topshiriqlar va sun’iy intellektga asoslangan yordamchi vositalar ta’lim oluvchilarga qo‘shimcha o‘rganish imkoniyatlarini yaratadi. Shu bilan birga, ulardan foydalanishda raqamli savodxonlik, axborot xavfsizligi, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va akademik halollik tamoyillariga rioya etish talab qilinadi.

UNESCOning ta’limda texnologiyalarni qo‘llashga bag‘ishlangan 2023-yilgi Global Education Monitoring hisobotida ham texnologiyaning ta’limga ta’sirini baholashda uning mavjudligi bilan bir qatorda, ta’lim maqsadlariga muvofiqligi, teng foydalanish imkoniyatlari va o‘quv natijalariga ta’sirini hisobga olish zarurligi ta’kidlangan. Bu yondashuv texnologiyalarni maqsad emas, balki sifatli ta’limni ta’minlash vositasi sifatida ko‘rish muhimligini ko‘rsatadi.

Innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etishda ayrim muammolar ham uchraydi. Jumladan, moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi, internetdan foydalanish imkoniyatlaridagi farqlar, o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalari yetarli darajada rivojlanmaganligi va metodik materiallarning cheklanganligi ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bundan tashqari, texnologiyalardan maqsadsiz yoki haddan tashqari ko‘p foydalanish ta’lim oluvchilarning diqqatini asosiy mazmundan chalg‘itishi ehtimoli mavjud.

Shu sababli innovatsion texnologiyalarni joriy etish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, pedagoglarning malakasini oshirish, metodik ta’minotni yaxshilash va ta’lim oluvchilarning ehtiyojlarini hisobga olish bilan birgalikda olib borilishi lozim.

3-jadval. Innovatsion pedagogik texnologiyalarni samarali joriy etish bosqichlari

Bosqich	**Amalga oshiriladigan ishlar**	**Nazorat ko‘rsatkichlari**
Dastlabki tahlil	Ta’lim oluvchilarning ehtiyojlari va mavjud sharoitlarni aniqlash	Boshlang‘ich bilimlar, texnik imkoniyatlar
Rejalashtirish	Maqsad, metod, vosita va baholash mezonlarini belgilash	O‘quv maqsadlari va rejalashtirilgan natijalar
Amaliy joriy etish	Innovatsion metod va vositalarni mashg‘ulotlarda qo‘llash	Ishtirok, topshiriqlarni bajarish sifati
Monitoring	Joriy natijalar va muammolarni muntazam kuzatish	Baholash natijalari va fikr-mulohazalar
Yakuniy tahlil	Dastlabki va yakuniy natijalarni taqqoslash	Bilim, ko‘nikma va kompetensiyalardagi o‘zgarishlar
Takomillashtirish	Natijalarga muvofiq metod va vositalarga tuzatish kiritish	Ta’lim jarayonining takomillashuvi

Izoh: *jadval muallif tomonidan ishlab chiqilgan uslubiy model.*

Jadvalda keltirilgan bosqichlar innovatsion pedagogik texnologiyalarni tasodifiy emas, balki rejalashtirilgan va nazorat qilinadigan jarayon sifatida joriy etishga xizmat qiladi. Ayniqsa, monitoring va yakuniy tahlil bosqichlari muhim bo‘lib, ular tanlangan metodlarning amaliy natijalarini aniqlash hamda keyingi mashg‘ulotlarni takomillashtirish imkonini beradi.

Umuman olganda, innovatsion pedagogik texnologiyalarning samaradorligi bir nechta omillarning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq: ta’lim maqsadlarining aniqligi, pedagogning kasbiy tayyorgarligi, metodlarning mazmunga muvofiqligi, ta’lim oluvchilarning faol ishtiroki va baholash tizimining to‘g‘ri tashkil etilishi. Ushbu omillar uyg‘unlashgandagina innovatsion yondashuvlar ta’lim sifatini oshirishga va ta’lim oluvchilarning zarur kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash o‘quv jarayonini takomillashtirish, ta’lim oluvchilarning bilimlarni o‘zlashtirish faoliyatini faollashtirish va ta’lim sifatini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Interfaol metodlar, muammoli ta’lim, loyihaviy yondashuv, raqamli vositalar va individual ta’lim texnologiyalari ta’lim oluvchilarning mustaqil fikrlashi, ijodkorligi, hamkorlik ko‘nikmalari hamda amaliy kompetensiyalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Nazariy-uslubiy tahlil innovatsion pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish uchun ularni ta’lim maqsadlari, fan mazmuni va ta’lim oluvchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda tanlash zarurligini ko‘rsatdi. Bunda texnologiyalarning yangiligi yoki murakkabligi emas, balki ularning o‘quv natijalariga qo‘shadigan hissasi asosiy mezon bo‘lishi kerak.

Shuningdek, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash jarayonida pedagoglarning kasbiy va raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish, zamonaviy metodik materiallar bilan ta’minlash, texnik imkoniyatlarni kengaytirish hamda akademik halollik va axborot xavfsizligini ta’minlash muhim ahamiyatga ega.

Amaliy jihatdan ta’lim muassasalariga innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish bo‘yicha aniq reja ishlab chiqish, o‘qituvchilarning malakasini muntazam oshirish, o‘quv natijalarini belgilangan mezonlar asosida baholash va olingan natijalarga ko‘ra ta’lim metodlarini takomillashtirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, innovatsion yondashuvlarning samaradorligini aniqlash uchun kelgusida turli ta’lim bosqichlari va fanlar kesimida pedagogik tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, innovatsion pedagogik texnologiyalarni ilmiy asosda, maqsadli va tizimli qo‘llash ta’lim jarayonining sifatini yaxshilash, zamonaviy bilim va ko‘nikmalarga ega shaxsni shakllantirish hamda ta’lim tizimining rivojlanishiga xizmat qiladigan muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selevko G.K. Sovremennye obrazovatelnye texnologii. — Moskva: Narodnoe obrazovanie, 1998.

2. Bespalko V.P. Slagaemye pedagogicheskoy texnologii. — Moskva: Pedagogika, 1989.

3. Polat E.S., Buxarkina M.Yu. Sovremennye pedagogicheskie i informatsionnye texnologii v sisteme obrazovaniya. — Moskva: Akademiya, 2007.

4. Hattie J. Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement. — London: Routledge, 2009.

5. Mayer R.E. Multimedia Learning. 2nd ed. — Cambridge: Cambridge University Press, 2009.

6. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education: A Tool on Whose Terms? — Paris: UNESCO, 2023.

UDK: 378.147:004.8

SUN’IY INTELLEKT ASOSIDA RAQAMLI TA’LIM PLATFORMASINI TAKOMILLASHTIRISH

Mnajatdinov Qoblan Joldasbay ulı

Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti Nukus filiali magistranti

Email: telekomshik17@gmail.com

Kalit so‘zlar: *sun’iy intellekt, raqamli ta’lim, ta’lim platformasi, adaptiv ta’lim, shaxsiylashtirilgan ta’lim, Learning Analytics, virtual yordamchi, raqamli texnologiyalar.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, цифровое образование, образовательная платформа, адаптивное обучение, персонализированное обучение, аналитика обучения, виртуальный помощник, цифровые технологии.*

Keywords: *artificial intelligence, digital education, educational platform, adaptive learning, personalized learning, learning analytics, virtual assistant, digital technologies.*

Kirish. Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta’lim jarayonini tashkil etish, o‘quv materiallarini yetkazib berish va bilimlarni baholash usullarini takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’lim tizimiga joriy etilishi o‘quv jarayonini avtomatlashtirish, talabalarning individual ehtiyojlarini hisobga olish va ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda.

An’anaviy raqamli ta’lim platformalarida o‘quv materiallari, topshiriqlar va baholash mezonlari ko‘pincha barcha foydalanuvchilar uchun bir xil shaklda taqdim etiladi. Biroq talabalarning bilim darajasi, o‘rganish tezligi, qiziqishlari va individual ta’lim ehtiyojlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli ta’lim platformalarida adaptiv mexanizmlardan foydalanish, o‘quv mazmunini foydalanuvchining natijalariga muvofiq moslashtirish va individual ta’lim trayektoriyasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sun’iy intellekt asosidagi raqamli ta’lim platformasi talabalarning topshiriqlarni bajarish natijalarini tahlil qilish, o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarni aniqlash, tegishli o‘quv resurslarini tavsiya etish va tezkor fikr-mulohaza berish imkoniyatiga ega bo‘lishi mumkin. Bunday yondashuv o‘qituvchining pedagogik faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi hamda ta’lim jarayonini ma’lumotlarga asoslangan holda boshqarish imkonini kengaytiradi.

Mavzuning dolzarbligi ta’lim jarayonida sun’iy intellekt imkoniyatlaridan samarali foydalanish, raqamli ta’lim platformalarining funksional imkoniyatlarini kengaytirish va shaxsiylashtirilgan ta’lim muhitini shakllantirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformasini takomillashtirishning nazariy va uslubiy jihatlarini o‘rganish hamda ta’lim jarayoni samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan takliflarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: raqamli ta’lim platformalarida sun’iy intellektdan foydalanish imkoniyatlarini tahlil qilish; adaptiv ta’lim, virtual yordamchi va o‘quv analitikasi mexanizmlarining funksiyalarini aniqlash; platformani takomillashtirishning tashkiliy, pedagogik va texnologik yo‘nalishlarini asoslash.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformalarini takomillashtirishning nazariy-uslubiy asoslarini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot materiallari sifatida raqamli ta’lim, sun’iy intellekt, adaptiv o‘qitish, ta’lim analitikasi va intellektual ta’lim tizimlariga oid ilmiy-uslubiy manbalardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va nazariy umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Ushbu usullar yordamida raqamli ta’lim platformalarining asosiy funksiyalari, sun’iy intellektni integratsiya qilish imkoniyatlari va shaxsiylashtirilgan ta’limni tashkil etish mexanizmlari o‘rganildi.

Platformani takomillashtirish modeli quyidagi tarkibiy yo‘nalishlar asosida ko‘rib chiqildi: foydalanuvchining bilim darajasini baholash, o‘quv materiallarini individual ehtiyojlarga moslashtirish, virtual yordamchi orqali maslahat berish, o‘zlashtirish natijalarini tahlil qilish va ta’lim jarayonining xavfsizligini ta’minlash. Mazkur yo‘nalishlar nazariy model sifatida shakllantirildi; ularning amaliy samaradorligi alohida tajriba-sinov tadqiqotlari orqali tekshirilishi lozim.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ilmiy-uslubiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, sun’iy intellekt texnologiyalarini raqamli ta’lim platformalariga integratsiya qilish o‘quv jarayonini moslashuvchan tashkil etish, talabalarning o‘zlashtirish natijalarini tahlil qilish va ta’lim resurslaridan foydalanishni individuallashtirish imkonini beradi. Bunda platformaning samaradorligi faqat texnologik imkoniyatlarga emas, balki uning pedagogik maqsadlarga muvofiqligi, ma’lumotlarning sifati va o‘qituvchi nazoratining tashkil etilishiga ham bog‘liq.

1-jadval. Sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish yo‘nalishlari

Takomillashtirish yo‘nalishi	**Asosiy funksiyalar**	**Kutiladigan pedagogik imkoniyat**
Adaptiv ta’lim	Talabaning natijalariga qarab topshiriqlar murakkabligini moslashtirish	Individual o‘rganish sur’atini qo‘llab-quvvatlash
Intellektual virtual yordamchi	Savollarga javob berish, mavzuni tushuntirish va yo‘naltiruvchi maslahatlar berish	Mustaqil ta’lim imkoniyatlarini kengaytirish
Learning Analytics	Faollik, topshiriqlar va o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarini tahlil qilish	O‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarni erta aniqlash
Avtomatlashtirilgan baholash	Test javoblarini tekshirish va natijalar bo‘yicha fikr-mulohaza berish	Baholash jarayonini tezlashtirish
Tavsiya tizimi	Bilim darajasiga mos qo‘shimcha materiallarni tavsiya qilish	O‘quv resurslaridan maqsadli foydalanish
Xavfsizlik va akademik halollik	Ma’lumotlardan foydalanishni nazorat qilish, maxfiylik va halollik qoidalarini qo‘llab-quvvatlash	Ishonchli va mas’uliyatli raqamli ta’lim muhitini yaratish

Izoh: *jadval nazariy-uslubiy tahlil asosida muallif tomonidan tuzilgan.*

Jadvalda keltirilgan yo‘nalishlar raqamli ta’lim platformasining pedagogik va texnologik imkoniyatlarini o‘zaro uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. Masalan, adaptiv ta’lim mexanizmi talabaning test natijalari va topshiriqlarni bajarish jarayonidagi qiyinchiliklarini hisobga olib, unga mos qo‘shimcha mashqlarni tavsiya qilishi mumkin. Bu jarayonda tizim talabaning bilim darajasi haqidagi mavjud ma’lumotlardan foydalanadi, o‘qituvchi esa tavsiyalarning maqsadga muvofiqligini baholaydi.

Intellektual virtual yordamchi platformaning yana bir muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. U o‘quv materiallarini tushuntirish, mavzu bo‘yicha savollarga javob berish, topshiriqlarni bajarish ketma-ketligini izohlash va qo‘shimcha manbalarni tavsiya etishda foydalanilishi mumkin. Biroq sun’iy intellekt tomonidan taqdim etilgan ma’lumotlar xato yoki to‘liq bo‘lmasligi ehtimoli mavjudligi sababli, muhim o‘quv mazmuni ishonchli manbalar va pedagog nazorati asosida tekshirilishi zarur.

Learning Analytics texnologiyasi esa platformada to‘plangan ta’lim ma’lumotlarini tahlil qilish orqali talabalar faolligi, topshiriqlarni bajarish holati va o‘zlashtirish dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Olingan tahlillar asosida o‘qituvchi qo‘shimcha tushuntirishga ehtiyoj sezayotgan talabalarni aniqlashi, o‘quv materiallarini qayta ko‘rib chiqishi va individual yordamni tashkil etishi mumkin.

2-jadval. Sun’iy intellekt asosidagi raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish bosqichlari

Bosqich	Amalga oshiriladigan ishlar	Baholash mezonlari
Dastlabki tahlil	Foydalanuvchilar ehtiyojlari va mavjud platforma funksiyalarini o‘rganish	Funksional imkoniyatlar va aniqlangan ehtiyojlar
Loyihalash	Adaptiv ta’lim, virtual yordamchi va analitika modullarini rejalashtirish	Pedagogik maqsadlarga muvofiqlik
Integratsiya	Sun’iy intellekt vositalarini platformaga joriy etish	Modullarning ishlashi va o‘zaro mosligi
Sinovdan o‘tkazish	Platformani cheklangan foydalanuvchilar guruhida sinash	Foydalanish qulayligi, javoblar sifati va texnik barqarorlik
Natijalarni baholash	Dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash	O‘zlashtirish, faollik va foydalanuvchi fikr-mulohazalari
Takomillashtirish	Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish va funksiyalarni yangilash	Aniqlangan muammolarning kamayishi va sifatning yaxshilanishi

Manba: *muallif tomonidan ishlab chiqilgan nazariy-uslubiy model.*

Platformani takomillashtirishda ma’lumotlar xavfsizligi va akademik halollik masalalari ham muhim o‘rin tutadi. Talabalarning shaxsiy ma’lumotlari faqat zarur maqsadlarda va belgilangan tartibda qayta ishlanishi, ulardan foydalanish imkoniyatlari nazorat qilinishi lozim. Shuningdek, sun’iy intellektdan foydalanish qoidalarini aniq belgilash, talabalarning mustaqil fikrlashini qo‘llab-quvvatlash va topshiriqlarni bajarishda mualliflik mas’uliyatini saqlash zarur.

Platformaning amaliy samaradorligini baholash uchun foydalanuvchilarning tizimdan foydalanish faolligi, topshiriqlarni bajarish darajasi, bilimlarni o‘zlashtirish natijalari, fikr-mulohazalarning sifati va foydalanuvchilar qoniqishini o‘lchash mumkin. Bunda dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar bir xil mezonlar asosida taqqoslanishi kerak. Haqiqiy tajriba ma’lumotlari mavjud bo‘lmaganda, platforma samaradorligi bo‘yicha aniq foizli o‘sish yoki statistik natijalarni keltirish ilmiy jihatdan asosli emas.

Umuman olganda, sun’iy intellekt asosidagi raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish texnologik yechimlarni pedagogik talablar bilan uyg‘unlashtirishni talab qiladi. Adaptiv ta’lim, virtual yordamchi, ta’lim analitikasi va xavfsizlik mexanizmlarini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish shaxsiylashtirilgan, moslashuvchan va samarali ta’lim muhitini yaratish uchun imkoniyat beradi.

Xulosa. Sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish ta’lim jarayonini individuallashtirish, o‘quv resurslaridan samarali foydalanish va talabalarning bilim olish faoliyatini qo‘llab-quvvatlashning istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. Nazariy-uslubiy tahlil adaptiv ta’lim, intellektual virtual yordamchi, Learning Analytics va avtomatlashtirilgan baholash mexanizmlarining platforma imkoniyatlarini kengaytirishdagi ahamiyatini ko‘rsatadi.

Platformani samarali takomillashtirish uchun, avvalo, foydalanuvchilarning ehtiyojlarini aniqlash, pedagogik maqsadlarga mos funksiyalarni loyihalash, sun’iy intellekt vositalarini sinovdan o‘tkazish va natijalarni aniq mezonlar asosida baholash zarur. Bunda

o‘qituvchining nazoratini saqlash, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va akademik halollik tamoyillariga rioya etish muhim shart hisoblanadi.

Amaliy jihatdan ta’lim tashkilotlariga sun’iy intellekt imkoniyatlarini bosqichma-bosqich joriy etish, pedagoglar va talabalar uchun raqamli savodxonlikni rivojlantirish, platformadan foydalanish natijalarini muntazam tahlil qilish hamda aniqlangan kamchiliklar asosida tizimni yangilab borish tavsiya etiladi.

Shunday qilib, sun’iy intellekt texnologiyalarini pedagogik jihatdan asoslangan holda qo‘llash raqamli ta’lim platformalarining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, individual ta’lim ehtiyojlarini hisobga olish va ta’lim sifatini oshirish uchun zarur sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Holmes W., Bialik M., Fadel C. Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. — Boston: Center for Curriculum Redesign, 2019.

2. Luckin R., Holmes W., Griffiths M., Forcier L.B. Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education. — London: Pearson, 2016.

3. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. — Paris: UNESCO, 2023.

4. UNESCO. AI Competency Framework for Teachers. — Paris: UNESCO, 2024.

5. Siemens G. Learning Analytics: The Emergence of a Discipline. American Behavioral Scientist. — 2013. — Vol. 57, No. 10. — P. 1380–1400.

6. Woolf B.P. Building Intelligent Interactive Tutors: Student-Centered Strategies for Revolutionizing E-Learning. — Burlington: Morgan Kaufmann, 2009.

O‘ZBEKISTONDA OLIMPIYA TA’LIMINING IJTIMOIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Mambetov Bayrambay Jaksimuratovich
Qoraqalpoq davlat universiteti,
Sport faoliyati va jismoniy tarbiya kafedrasi professori
mambetovbayram70@gmail.com

Kalit so‘zlar: olimpiya ta’limi, ijtimoiy-pedagogik asoslar, besh muhim tashabbus, ommaviy sport, jismoniy tarbiya, yoshlar tarbiyasi, sport madaniyati.

Jismoniy madaniyat va sport zamonaviy jamiyatda insonning har tomonlama kamol topishida, uning jismoniy va ma’naviy salohiyatini ro‘yobga chiqarishda muhim o‘rin tutadi. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar jarayonida yosh avlodni sog‘lom, irodali va vatanparvar ruhda tarbiyalash ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu borada ta’lim tizimiga olimpiya ta’limi elementlarini chuqur singdirish, yoshlarda olimpiya harakati falsafasi va qadriyatlariga hurmat tuyg‘usini shakllantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan bo‘lib, har bir fuqaroning jismoniy faolligini ta’minlash uchun zarur huquqiy va moddiy shart-sharoitlar yaratilmoqda. Shu nuqtai nazardan, olimpiya ta’limi faqatgina professional sportchilar zaxirasini tayyorlash vositasi bo‘lib qolmasdan, balki keng aholi qatlamlari, ayniqsa o‘quvchi yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptiruvchi kuchli ijtimoiy-pedagogik omil sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Ilmiy adabiyotlarda olimpiya ta’limi tushunchasi shaxsning jismoniy tarbiyasi, axloqiy shakllanishi va ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon sifatida talqin

qilinadi. Shu boisdan ham, ta’lim muassasalarida olimpiya ta’limining ijtimoiy-pedagogik asoslarini ilmiy jihatdan asoslash, amaliyotga joriy etish yo‘llarini takomillashtirish bugungi kunning eng muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

O‘zbekistonda olimpiya ta’limining ijtimoiy asoslari jamiyatdagi mavjud ijtimoiy institutlar, oila, mahalla va ta’lim muassasalarining o‘zaro hamkorligiga tayanadi. Davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan beshta muhim tashabbus mazkur yo‘nalishdagi ishlarni yangi bosqichga ko‘tarishda dasturilamal bo‘lib xizmat qilmoqda. Beshta muhim tashabbusning ikkinchi yo‘nalishi yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida o‘z qobiliyatini namoyon etishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratishga qaratilgan.

Mazkur tashabbus doirasida respublikamizning barcha hududlarida, shu jumladan olis qishloq va ovullarda zamonaviy sport maydonchalari qurildi, mavjud infratuzilmalar tubdan yangilandi. Hududlarda tashkil etilayotgan “Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqalari millionlab yoshlarni o‘z atrofiga birlashtirib, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim ijtimoiy mexanizmga aylandi. Bu jarayon yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish bilan birga, ular orasida o‘zaro do‘stlik, jamoaviylik va bag‘rikenglik muhitini mustahkamlaydi.

Ijtimoiy nuqtai nazardan, ommaviy sport tadbirlari yoshlar o‘rtasida huquqbuzarliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ijtimoiy barqarorlikni ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Olimpiya harakati g‘oyalari o‘zining insonparvarligi, tinchliksevarligi va halollik tamoyillari bilan o‘zbek xalqining azaliy milliy qadriyatlariga hamohangdir. Shu sababli olimpiya ta’limi g‘oyalari jamiyatda tez va oson singib, yoshlarning dunyoqarashini boyitishga xizmat qilmoqda.

Pedagogik nuqtai nazardan olimpiya ta’limi o‘quvchilarga do‘stlik, o‘zaro hurmat, raqibni qadrlash, halol kurashish va qiyinchiliklarni matonat bilan yengib o‘tish kabi umuminsoniy fazilatlarni singdirishga yo‘naltirilgan yaxlit tizimdir. Umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslari hamda sinfdan tashqari sport to‘garaklari jarayonida o‘qituvchilar qadimgi va zamonaviy olimpiya o‘yinlari tarixi, Olimpiya xartiyasi tamoyillari va o‘zbek sportchilarining xalqaro maydonlardagi yutuqlari haqida tizimli bilimlar berib boradilar.

Ta’lim jarayonida nazariya va amaliyotning uyg‘unligini ta’minlash pedagogik samaradorlikning asosiy shartidir. O‘quvchilar sinf xonasida olimpiya ramzlari, shiorlari va marosimlari bilan tanishsalar, sport maydonchasida bu bilimlarni amalda qo‘llash ko‘nikmasiga ega bo‘ladilar. Musobaqa jarayonida hakamlar qaroriga hurmat bilan qarash, yutqazganda mardona yengilishni tan olish hamda g‘alabaga faqatgina halol mehnat va mashaqqatli mashg‘ulotlar orqali erishish mumkinligini tushunish o‘quvchilarning axloqiy tarbiyasida muhim bosqich sanaladi.

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv pedagogik jarayonni har bir o‘quvchining individual xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari va qiziqishlaridan kelib chiqqan holda tashkil etishni talab qiladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar orqali jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalari shakllantirilsa, yuqori sinf o‘quvchilari va talabalarda mustaqil shug‘ullanish, o‘z-o‘zini tarbiyalash va irodaviy sifatlarni rivojlantirish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Oliy pedagogik va sport ta’limi muassasalarida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda murabbiylarni tayyorlash jarayoni alohida yondashuvni talab etadi. Universitet va institutlarda talabalarga nafaqat tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini o‘rgatish, balki olimpiya harakatining falsafiy, sotsiologik va pedagogik asoslarini chuqur singdirish zarur.

Zamonaviy murabbiy va o‘qituvchi sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan birga uning psixologik barqarorligi va axloqiy madaniyatini ham birdek shakllantira olishi kerak.

Pedagogik amaliyotda zamonaviy interfaol metodlar, raqamli texnologiyalar va multimedia vositalaridan foydalanish olimpiya ta’limi sifatini oshiradi. Masalan, olimpiya o‘yinlari tarixi, jahon va O‘zbekiston sportchilarining erishgan yutuqlari haqida elektron taqdimotlar, virtual muzey sayohatlari va interfaol viktorinalarni dars jarayoniga tatbiq etish o‘quvchilarning fanga bo‘lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi.

Shuningdek, ta’lim muassasalarida ilmiy-tadqiqot ishlarini kuchaytirish, talaba va magistrantlarni jismoniy tarbiya tarixi hamda olimpiya harakati mavzularida ilmiy maqolalar yozishga yo‘naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa o‘z navbatida sohaga oid ilmiy-pedagogik kadrlar salohiyatini oshirishga va nazariy bazani boyitishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, O‘zbekistonda olimpiya ta’limini yanada takomillashtirish jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, yosh avlodni har tomonlama barkamollikka erishishda muhim ijtimoiy-pedagogik ahamiyatga ega. Prezident tomonidan belgilab berilgan beshta muhim tashabbus va “Besh tashabbus olimpiadasi” g‘oyalari ta’lim muassasalaridagi tarbiyaviy jarayonlar bilan uzviy bog‘lanib, yoshlarning faolligini oshirmoqda.

Ta’limning barcha bosqichlarida olimpiya qadriyatlarini o‘quv dasturlariga chuqur integratsiya qilish, pedagog kadrlar malakasini oshirish hamda sport infratuzilmasini yanada rivojlantirish mamlakatimiz sportining xalqaro maydondagi nufuzini yanada yuksaltirishga hamda jismonan sog‘lom va ma’naviy yetuk avlodni voyaga yetkazishga mustahkam poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.

3. Mamutov M.E., Abdullayev F.A. Jismoniy tarbiya tarixi. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2020.

4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.

5. Yunusova Yu.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: UzGosIFK, 2007.

6. Mambetov B.J. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik asoslari. – Nukus: Qoraqalpoq universitet, 2023.

MAZMUNI

I SEKCIYA. MILLIY HÁM OLIMPIYA SPORT TÚRLERI BOYINSHA QÁNIGELERDI TAYARLAWDIŃ TEORIYALIQ HÁM ÁMELIY TIYKARLARI			
1	**L.B.Sobirova**	Imkoniyati cheklangan bolalar uchun inklyuziv sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda murabbiylarni psixologik-pedagogik tayyorlash tizimi	**4**
2	**D.F.Astankulova**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning asosiy muvozanat elementining mazmuni hamda ularning tasnifiy xususiyatlari	**7**
3	**М.М.Юсупов**	Роль физической культуры и спорта в укреплении института семьи, семейных традиций и воспитании здорового поколения	**10**
4	**B.O.Amangeldiev**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi Yunon-rum kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usubiyati	**13**
5	**Z.B.Sobirova**	Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi	**17**
6	**D.F.Astankulova**	O‘quv mashq bosqichidagi badiiy gimnastikachilarga aylanish elementini tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha tizimlashtirish va o‘rgatish metodikasi	**19**
7	**Г.Г.Хожанов**	Современные теоретические и практические основы профессиональной подготовки специалистов в национальных и олимпийских видах спорта	**22**
8	**G.G.Xojanov, U.A.Kamalova**	Sport mutaxassislarini tayyorlashda raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	**27**
9	**G.G.Khojanov, Sh.M.Aytbayev**	Methodology for developing the pedagogical skills of specialists in national and olympic sports	**31**
10	**B.O.Amangeldiev**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish metodikasi	**35**
11	**D.B.Allambergenov**	Comparative analysis of international swimming federation (world aquatics) coaching pathways and their adaptation into uzbekistan’s national sports qualification curricula	**37**
12	**B.O.Barakaev**	Raqamli texnologiyalardan foydalanib kurashchilar tayyorlash jarayonini takomillashtirish	**40**
13	**B.A.Satipov**	Erkin kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatish jarayonida ustuvor harakat elementlarini aniqlash va ularni shakllantirish metodikasi	**45**
14	**D.S.Kurbanova**	Ishlab chiqarish gimnastikasining ayollar organizmiga ta’siri	**48**

15	**B.B.Mamajonov**	Milliy va olimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari	**51**
16	**B.B.Mamajonov**	Milliy sport turlari an’analari – talabalarda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish vositasi sifatida	**54**
17	**M.M.Zulunxo‘jayev**	Kiyiladigan qurilmalar va mobil ilovalar asosida talabalar jismoniy yuklamasini me’yorlash metodikasi	**57**
18	**S.O.Saidg‘aniyev**	Kasbiy-amaliy tayyorgarlikni rivojlantirishda keys-stadi va pedagogik vaziyatlarni modellashtirish metodidan foydalanish	**60**
19	**B.U.Dauletov, G.B.Jangabaev, B.J.Mamutov**	Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari	**62**
20	**A.A.Utepov**	O‘quv-mashq tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha texnik harakatlarini rivojlantirish metodikasi	**67**
21	**N.D.Jumabaeva, S.J.Fayzullaev**	Suzish sportining yoshlar salomatligi va jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati	**72**
22	**S.M.Toylibaev, S.N.Davlatyorova**	Yosh karatechilarda musobaqa oldi stress, qo‘rquv va hayajonni boshqarishning ayrim hususiyatlari	**75**
23	**N.D.Jumabaeva, N.T.Zaripbaeva**	Suv sporti: qonun-qoidalari va xavfsizlik talablari	**78**
24	**B.U.Dauletov, S.S.Paxratdinova, J.J.Nadirbaev**	Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha malakali sportchilarni tayyorlashning zamonaviy pedagogik usullari	**82**
25	**N.D.Jumabaeva, F.A.Musaev**	The importance of water sports in enhancing physical fitness, health, and a healthy lifestyle	**86**
26	**D.F.Astankulova, Sh.B.Jusipova, N.K.Kurbanbaeva**	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashg‘ulotlari orqali bolalarning harakat faolligini oshirish	**89**
27	**T.A.Djumaniyazova, D.O.Jumaxanova**	Badiiy gimnastikachilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish	**93**
28	**J.J.Berdimuratova, D.R.Erimatova**	Awır atletika sportınıń Ózbekstanda rawajlanıwı	**98**
29	**J.J.Berdimuratova, D.R.Erimatova**	Baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı awır atletikashı qızlardıń psixologiyalıq tayarlıq dárejesin jetilistiriw	**100**
30	**J.J.Berdimuratova, A.U.Radjapova**	Oqıw-shınıǵıw basqıshında shuǵıllanıwshı awır atletikashı qızlardıń shınıǵıw júklemelerin islep shıǵıwda onıń metodikalıq usılları hám jarıs iskerligine tásiri	**102**
31	**J.J.Berdimuratova, S.D.Orinbayev**	Yosh og‘ir atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish uslubiyati	**106**

32	**T.A.Djumaniyazova, T.A.Shılmanova, Sh.J.Amatova**	Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilarining egiluvchanligini gimnastika mashqlari asosida rivojlantirish metodikasi	**109**
33	**I.T.Utemuratov**	Milliy oyınlar hám milliy úrip-ádet dástúrler arqalı dene tárbiyası sabaqlarında oqıwshılardıń salamat turmıs tárizi kónlikpelerin rawajlandırıw	**113**
34	**D.F.Astankulova, L.R.Kongratbaeva, D.A.Omarova**	Kórkem gimnastikashılarda shınıǵıw júklemelerin individuallastırıw	**119**
35	**Т.А.Джуманиязова, А.Т.Нағашбаева**	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами в художественной гимнастике	**123**
36	**T.A.Djumaniyazova, M.B.Kenesbaeva**	Kórkem gimnastikada háreketler anıqlıǵı hám atqarıw sheberligin arttırıw usılları	**129**
37	**T.A.Djumaniyazova, T.A.Shılmanova, Sh.J.Amatova**	Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilarining egiluvchanligini gimnastika mashqlari asosida rivojlantirish metodikasi	**134**
38	**Q.O.Serimbetov**	Velosipedshilerdiń fizikalıq sıpatların jetilistiriwde velostanoklarda orınlanatuǵın shınıǵıwlar kompleksin islep shıǵıw	**138**
39	**Q.O.Serimbetov, J.O.Djoldasova**	Shosse va trek musobaqalari vaqtida hakamlarning faoliyati	**141**
40	**Q.O.Serimbetov, Z.A.Tolıbaeva**	Velosportning inson salomatligiga ta’siri va xavfsizlik choralari	**144**
41	**K.U.Baylepesov, J.K.Uzaqbaev**	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi	**146**
42	**K.U.Baylepesov, J.K.Uzaqbaev**	O‘quv-mashq guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning temperament xususiyatlarini hisobga olgan holda ekipajni shakllantirish	**149**
43	**K.U.Baylepesov**	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarni antropometrik va morfologik ko‘rsatkichlariga qarab ekipajni shakllantirish	**151**
44	**K.B.Mambetkasimova, Q.R.Qonısbaev**	Paraatletlerdiń funkcional múmkinshiliklerine qaray arnawlı trenirovka metodikalarín rawajlandırıw	**153**
45	**A.K.Orınbaev**	Akademik eshkak eshuvchilarning chidamkorlik sifatini siklik sport turlari mashqlari orqali rivojlantirish	**156**
46	**K.B.Mambetkasimova**	Paraatletikada yugurish yo‘nalishi sportchilarining maxsus chidamliligini oshirish metodikasi	**159**
47	**A.K.Orınbaev**	O‘quv-mashq guruhidagi akademik eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot jarayonini polar qurilmalari va zamonaviy sport gadjetlaridan foydalanib optimallashtirish	**162**
48	**B.U.Dauletov, G.B.Jangabaev**	Baydarka va kanoeda eshkak eshish sporti bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari	**165**

49	**L.B.Sobirova**	2026-yilgi v yozgi para osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilarining medal imkoniyatlarini prognozlash va natijadorlikni baholash	**169**
50	**B.U.Dauletov, U.M.Usnatdinova, A.R.Kdirbaev**	Milliy hám olimpiya sport túrleri boyınsha qániygelerdi tayarlawda sanlı texnologiyalardan paydalanıw	**172**
51	**B.U.Dauletov, M.T.Maxsetbaev**	Baydarka va kanoe eshkak eshuvchilarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari	**175**
52	**I.G.Muhammedova**	8-10 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarga tasma buyumi bilan (strelka) aylanish tana elementini o‘rgatish uslubiyati	**177**
53	**N.T.Akimov**	Dene tárbiyası muǵallımınıń pedagogikalıq sheberligi: teoriyalıq tiykarları hám jetilistiriw jolları	**179**
54	**A.K.Saburov**	Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda basketbolchilarni tayyorlash metodikasi	**181**
55	**S.Q.Aytjanov**	Kichik va o‘rta guruhlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslublari	**185**
56	**S.Q.Aytjanov**	Jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchiılarda kasbiy madaniyatni rivojlantirish	**189**
57	**S.E.Jumaniyazova, E.Q.Qurbanbaev**	Jismoniy tarbiya jarayonida innovatsıon texnologiyalardan foydalanishning samaradorligi	**192**
58	**T.Sh.Nayzabaev, T. Sh.Kaipnazarov**	Baydarka va kanoeda eshkak eshevchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi	**196**
59	**T.Sh.Nayzabaev, T. Sh.Kaipnazarov**	Baydarka va kanoeda eshkak eshevchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish	**199**
II SEKCİYA. DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT BOYINSHA QÁNIGELERDI TAYARLAWDA ILIMIY-IZERTLEW, SPORT ÁMELIYATI HÁM KÁSIPLIK RAWAJLANIW PERSPEKTIVALARI			
1	**A.K.Kuralbaev, M.M.Rejepova**	Oyınlar hám shınıǵıwlarda gandbolshılardıń fizikalıq sapaları kóriniwiniń áhmiyeti	**203**
2	**A.K.Kuralbaev, M.M.Rejepova**	Jarıslarda sport oyınları komandaların pedagogikalıq qadaǵalaw	**206**
3	**Р.С.Реймбаева, Р.А.Ерназарова, Г.А.Жаксимова**	Спортчиларда овқатланишни туғри ташкил қилиш	**209**
4	**S.K.Saparniyazov, G.N.Chariev**	Talabalarda jismoniy faollikni oshirishning samarali pedagogik usullari	**212**
5	**A.J.Matjanova**	Qaraqalpaq sport terminologiyasiniń qáliplesiwi	**217**
6	**R.S.Kadirov, G.S.Berdibayeva, P.I.Bekniyazov**	Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi yoshlardagi fiziologik ko‘rsatkichlar	**220**

7	**У.А.Калиллаева**	Роль спортивной психологии в повышении спортивных результатов	**226**
8	**T.T.Arzimbetov**	Sportchilarda musobaqa oldi stressini boshqarishning psixologik usullari	**229**
9	**D.M.Odilova**	Maktabgacha yoshdagi bolalarda fundamental harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishning sport faoliyatiga tayyorgarlikdagi ahamiyati	**238**
10	**H.T.Musurmonov**	Futbol mashg‘ulotlari asosida innovatsion yondashuvlar bilan tashkil etilgan jismoniy mashg‘ulotlarning o‘smir-yoshlar jismoniy faolligi ko‘rsatkichlariga ta’sirini baholash	**240**
11	**Б.К.Алламбергенова**	Изучение спортивных терминов при обучении Английскому языку	**242**
12	**R.A.Ernazarova**	Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda reabilitatsiya jarayonlarini tashkil etish	**246**
13	**R.A.Ernazarova, A.S.Patullaeva, G.A.Jaksimova**	Salamatlıqtı bekkemlewde fizikalıq shınıǵıwlardıń áhmiyeti	**249**
14	**B.J.Allanazarova**	Dialektika qonunlari va sportning o‘zaro aloqadorligi	**250**
15	**I.T.Baltayeva**	O‘zbek sport kommunikatsiyasida emotsional-baholovchi birliklarning qo‘llanilishi	**254**
16	**Д.А.Уткирова Х.Р.Уткиров Л.Р.Умарова**	Эффективность систематического применения пятиминутных физкультурных пауз в учебном процессе первоклассников	**258**
17	**I.Yu.Erejepov**	Paralimpiya sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari va istiqbollari	**262**
18	**N.S.Mambetiyarov**	Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda kinematik tahlilning ilmiy-uslubiy ahamiyati	**266**
19	**A.S.Joldasov**	Yosh erkin kurashchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish metodikasi	**269**
20	**B.O.Karimova**	Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya jarayonida tasavvur va ijodkorligini rivojlantirishda art-terapiya elementlaridan foydalanishning psixologik-pedagogik imkoniyatlari	**275**
21	**A.X.Ibraimov, T.A.Allaniyazov**	Dene tárbiyasınıń insan salamatlıǵında tutqan ornı	**278**
22	**A.O.Mambetnazarova, R.A.Beknazarov**	Eshkak eshish sport turlarida ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishning ilmiy-nazariy asoslari	**284**
23	**A.R.Sarsenbaev**	Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning tabiiy-ilmiy fanlar bo‘yicha kasbiy kompetentllikligini shakllantirish	**287**
24	**S.A.Saubatov, R.I.Aminov**	Jismoniy tarbiya va sport darslarida o‘zbek tili sotsiolektining o‘rni va terminologiya muammolari	**292**

25	**A.N.Jarilxasinov**	Akademik eshkak eshish: tarixi, texnikasi va foydalari	**294**
26	**R.I.Aminov, S.A.Saubatov**	Tariyx sabaqların zamanagóy talaplar tiykarında shólkemlestiriw texnologiyası	**298**
27	**У.А.Калиллаева**	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	**302**
28	**N.S.Mambetiyarov**	Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-nazariy va uslubiy asoslari	**306**
29	**A.J.Matjanova**	Sportshılarǵa qaraqalpaq tilin kásipke baǵdarlap oqıtıwda innovaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalardan paydalanıwdıń lingvodidaktikalıq imkaniyatları	**308**
30	**A.X.Ibraimov**	Paralimpiya atamasınıń kelip shıǵıwı hám tariyxıy rawajlanıwı	**311**
31	**Б.К.Алламбергенова**	Обучение иностранному языку параспортсменов С нарушением зрения	**317**
32	**T.A.Allaniyazov**	Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyası	**320**
33	**B.J.Allanazarova**	Shıǵıs filosoflarınıń shıǵarmalarında dene tárbiyası haqqındaǵı kózqaraslar	**326**
34	**Т.Т.Арзымбетов**	Спортшыларда коммуникатив қәбилетликти раўажландырыўдың педагогикалық-психологиялық өзгешеликлери	**331**
35	**A.S.Joldasov, F.A.Kairatdinova**	Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali usullari	**335**
36	**R.S.Kadirov, G.S.Berdibayeva, P.I.Bekniyazov**	Dene tárbiyası hám sport fiziologiyasınıń teoriyalıq tiykarları hám onıń ámeliy áhmiyeti	**340**
37	**R.A.Ernazarova, M.P.Qurbaniyazov**	Basketbol sport o‘yinlariga fiziologik tasnif	**343**
38	**A.X.Ibrayımov, A.Ó. Aytbaev**	Para qılıshpazlıq sport túri hám onıń adaptiv fizikalıq tárbiya sistemasındaǵı áhmiyeti	**346**
39	**A.O.Mambetnazarova, R.A.Beknazarov**	Eshkak eshish texnikasini takomillashtirishda zamonaviy videoanaliz (Dartfish/Kinovea) dasturlaridan foydalanish samaradorligi	**352**
40	**S.A.Saubatov**	Sog‘lom turmush tarzi targ‘ibotida milliy sport terminologiyasining roli (Jismoniy tarbiya fanlari misolida)	**355**
41	**S.K.Saparniyazov, A.D. Beknazarova**	Talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslari	**359**
42	**I.Yu.Erejepov, F.J.Ómirzakova**	Shaxmat sportında strategiyalıq oylaw hám qarar qabıl etiw sheberligin rawajlandırıw	**364**
43	**G.S.Berdibayeva, R.S.Kadirov**	Sportchilarning energiya va oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyojlari	**368**
44	**A.X.Ibragimov**	Ciklik hám atciklik para sport túrlerine ulíwma túsinik	**371**
45	**R.I.Aminov**	Sport iskerligi baǵdarlarında tariyx oqıtıw metodikasınıń integraciyalıq hám motivaciyalıq áhmiyeti	**375**

46	**G.S.Berdibayeva, R.S.Kadirov**	Biologiya ta’limida innovatsion yondashuvlar asosida talabalarning ekologik madaniyatini rivojlantirish	**378**
47	**A.X.Ibraimov, A.M.Dosnazarov**	Awır atletika shınıǵıwlarınıń biomexanikalıq ózgerislerin anıqlaw	**380**
48	**A.M.Dosnazarov**	Awır atletikanıń kelip shıǵıwı hám rawajlanıw tariyxı	**386**
49	**R.S.Reymbaeva, A.S.Patullaeva**	Qoraqalpog‘iston hududida yashovchi zaharli ilonlar zahrining boshqa zaharli ilonlar zahriga nisbatan fermentativ faolligi va toksik ta’sirining o‘ziga xos xususiyatlari	**392**
50	**М.Тагангылыджова, А.Ш.Касымов**	Актопротекторная активность новой комбинации на основе l-карнитина: выносливость и биохимический ответ на нагрузку у крыс	**394**
51	**A.D.Alliyarova**	Musobaqa oldi stressi va uning sportchilar faoliyatiga psixologik ta’siri	**398**
52	**D.S.Nazarbaev**	Raqamli monitoring asosida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish	**401**
53	**D.S.Nazarbaev**	Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	**406**
II SEKCIYA. ADAPTIV DENE TÁRBIYASÍ HÁM INKLYUZIV SPORT: QÁNIGELERDI TAYARLAWDÍŃ ZAMANAGÓY QARASLAR			
1	**A.A.Yakupbaev**	Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni saralash va yo‘naltirishning ilmiy-uslubiy asoslari	**410**
2	**D.M.Abdullaeva**	Maktab yoshidagi badiiy gimnastikachilar uchun akrobatika elementlarini to‘g‘ri o‘rgatish va takomillashtirish	**413**
3	**U.B.Jarilkapov**	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi o‘rta va og‘ir vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarning 1 marotoba bajarilgan texnik harakatlar tahlili	**416**
4	**U.B.Jarilkapov**	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarning 1 marotoba bajarilgan texnik harakatlar tahlili	**418**
5	**A.U.Alimbetova**	O‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tayyorgarlik mikrosiklining tuzilishi	**421**
6	**A.U.Alimbetova**	O‘quv-mashq guruhi yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlar uchun tik turgan va parter holatida samarali texnik-taktik harakatlarni fazalariga bo‘lib o‘rgatish uslubiyati	**423**
7	**B.A.Aytmuratova, S.N.Davlatyorova**	Karate shınıǵıwlarında fizikalıq júklemelerdi durıs belgilew hám olardıń nátiyjeliligi	**425**
8	**B.A.Aytmuratova, S.N.Davlatyorova**	Karate sportshılarında jarıs aldındaǵı psixologiyalıq jaǵdaydı basqarıw usılları	**427**
9	**I.G.Allanazarov, A.J. Kurbanova**	Bokschilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali usullari	**429**

10	**И.Г.Алланазаров, А.Ж. Курбанова**	Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш	**430**
11	**D.M.Abdullaeva**	Darsdan tashqari chug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarning buyum bilan akrobatika mashqlarini bajarish metodikasi	**433**
12	**K.A.Darmenbaeva**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 8–9 yoshli dzyudochi qizlarning jismoniy sifatlarini o‘zaro bog‘liqlikda rivojlantirish va asosiy texnik usullarni shakllantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	**435**
13	**P.M.Adilshaev, G.B.Ganieva**	15-16 jaslı boksshı qızlardıń jarıs aldı fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw	**437**
14	**P.M.Adilshaev, G.B.Ganieva**	Boksshılardıń húјim háreketlerinde soqqınıń sáykesleniwi	**441**
15	**Sh.A.Mamutov**	Qilichboz sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish	**443**
16	**A.D.Yusupov**	Taekvondo sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish orqali sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish	**446**
17	**T.B.Saparniyazova**	Taekvondo sportshılarında fizikalıq júklemedi durıs belgilew	**449**
18	**N.G.Berdaxova, Sh.Q.Karimbaeva**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning individual ko‘rsatkichlari asoida texnik tayyorgarligining optimallashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari	**451**
19	**N.G.Berdaxova, Sh.Q.Karimbaeva**	Texnik harakatlarni o‘rgatishda dasturlashtirilgan ta’limning nazariy-metodik asoslari	**453**
20	**D.D.Xudayorov**	Sport takomillashuv bosqichidagi milliy kurashchilarning kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish	**455**
21	**D.D.Xudayorov**	Sport takomillashuv bosqichidagi kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish vosita va usullari	**457**
22	**B.J.Kadirbaev, U.X.Abdullaeva**	Dzyudochilarning harakat tezligini rivojlantirishda qisqa masofali maksimal yuklamalarning samaradorligi	**460**
23	**B.J.Kadirbaev, U.X.Abdullaeva**	Jas dzyudoshılarda ılaqtırıw texnikasın úyretiw metodikasın jetilistiriw	**464**
24	**T.K.Arzıbekov, M.A.Saidov, B.O.Kalenderov**	O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish	**469**
25	**T.K.Arzıbekov, B.O.Kalenderov, M.A.Saidov**	Kompetensiyaviy yondashuv asosida bo‘lajak yengil atletikachilarda sport ko‘rsatkichlari va ularni saralash jarayonida qo‘llaniladigan omillar	**473**
26	**F.A.Kairatdinova**	Yosh erkin kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish mohiyati	**475**
27	**M.B.Tagiyeva**	Para sport tizimida o‘q otish sportining o‘rni va ahamiyati	**479**

28	**J.J.Mnajatdinova**	Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlarining o‘rni	**482**
29	**J.J.Mnajatdinova**	Sport mashg‘ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirish	**486**
30	**P.I.Bekniyazov**	Harakatning organizmga ta’siri va unik fiziologik Mexanizmlari: zamonaviy yondashuvlar	**490**
31	**A.D.Yusupov**	Taekvondo sport mashg‘ulotlarini modellashtirish xususiyatlari	**492**
32	**A.D.Yusupov**	Taekwando mashg‘ulotlarida integral tayyorgarlikni shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari	**494**
33	**N.A.Seyilxanov**	Zamonaviy insonning tanani optimallashtirishning ma’nosi: inson tanlovlari orqasidagi epigenetik asoslar va optimal yechimlar	**496**
IV SEKCIYA. MILLIY, OLIMPIYA HÁM PARALIMPIYA SPORT TÚRLERI BOYÍNSHA QÁNIGELERDI TAYARLAWDÍŃ MEDICINALÍQ-BIOLOGIYALÍQ, PEDAGOGIKALÍQ HÁM SOCIALLÍQ-PSIXOLOGIYALÍQ MASHQALALARÍ HÁM SHESHIMLERI			
1	**T.Sh.Seytmuratov, B.D.Yusupbaeva**	Studentlerdiń dene tárbiyasında salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların qollanıw	**503**
2	**Z.U.Embergenov**	Ichki motivatsiya asosida o‘quvchilarning jismoniy faollikka barqaror qiziqishini shakllantirish	**505**
3	**I N.J.Urazbaev, G.J.Maxambetalieva**	Gandbolchilarning tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy sifatlarning o‘rni	**509**
4	**N.Paluaniyazova, U.M.Jumabaeva**	Basketbolda zonalıq qorǵanıw hám jeke qorǵanıw taktikalalarınıń salıstırmalı nátiyjeliligi	**513**
5	**Z.K.Tulepov**	Futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari	**515**
6	**И.К.Аллаяров, Н.Н.Худайбергенова**	Тренировка и (подготовка) волейболистов для различных возрастных групп	**518**
7	**A.A.Berdekeev, A.B.Uzaqbergenov**	Tenniste soqqı beriw texnikasın úyretiw metodikası	**522**
8	**Z.K.Tulepov**	Futbolchilarda to‘p bilan harakat qilish texnikasini oshirish xususiyatlari	**525**
9	**A.M.Gulmuratova**	Sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	**528**
10	**P.Joldasbaeva**	Stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi qizlarning tezligini rivojlantirish	**532**
11	**Z.M.Tajieva**	Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning zamonaviy texnologiyalari	**535**
12	**T.Q.Seytmuratova, U.O‘.Murodov**	Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning zamonaviy metodlari	**538**
13	**K.Dj.Tajimuratov, Sh.E.Baltanova**	Gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi	**542**

14	**M.J.Bekmuratov, S.Amaniyazov, B.S.Azatov**	Stol tennisida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish	**549**
15	**M.J.Bekmuratov, S.Amaniyazov, B.S.Azatov**	Stol tennisining inson salomatligi va jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati	**551**
16	**H.H.Худайбергенова**	Роцессы обучения технике игры в волейбол	**555**
17	**A.A.Berdekeev, A.Uzaqbergenov**	Individual-psixologiyalıq ózgesheliklerdi esapqa alıw tiykarında 14-16 jaslı tennisshilerdiń texnikalıq-taktikalıq tayarlıǵın qáliplestiriw	**558**
18	**A.M.Gulmuratova**	Sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishning samarali usullari	**562**
19	**Z.M.Tajieva**	Sportchilarning chidamliligini rivojlantirishning pedagogik asoslari	**566**
20	**T.Q.Seytmuratova, D.Q.Madiyarova**	Sport mashg‘ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati	**570**
21	**Q.K.Kenjebaev, Yu.S.Nurjanova**	Milliy háreketli oyınlardıń sportshılar fizikalıq belsendiligin arttırıwdaǵı imkaniyatları	**573**
22	**P.Joldasbaeva**	Stol tennisining fiziologik jihatdan foydalari	**576**
23	**K.Dj.Tajimuratov, Sh.E.Baltanova**	Yosh gandbolchilarda texnik harakatlarni takomillashtirishda videoanaliz texnologiyasidan foydalanish	**579**
24	**I.T.Utemuratov, L.S.Alieva**	Olimpiya turi sifatida o‘q otishning o‘ziga xos xususiyatlari va uni ommalashtirishning mumkin bo‘lgan usullari marketing mexanizmlaridan foydalangan holda o‘q otish sporti	**586**
25	**N.T.Abdikarimov**	O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning kombinatsion harakatlarini model asosida takomillashtirish	**589**
26	**R.N.Kadirimbetov**	Qilichbozlikda yakkama-yakka va jamoaviy jang qilish texnikasini rivojlantirish usullari	**592**
27	**N.T.Abdikarimov**	O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik usullar asosida kombinatsion harakatlarini takomillashtirish metodikasi	**594**
28	**R.A.Beknazarov, A.O.Mambetnazarova**	Badminton sportida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish orqali sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish	**597**
29	**N.N.Allambergenov**	Futbolshılardıń tayarlıq dáwirlerin ilim menen birlestiriw principleri	**601**
30	**R.N.Kadirimbetov**	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi gandbolchilarning harakat koordinatsiyasini takomillashtirish usullari	**604**

31	**R.A.Beknazarov, A.O.Mambetnazarova**	Badminton bo‘yicha bo‘lajak murabbiylarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari	**606**
32	**N.N.Allambergenov, Sh.B.Joldasbaeva**	Futbolshılarǵa tán sıpatlardı formalandırıw hám jetilistiriw	**609**
33	**B.A.Tabinbaev**	Tayyorgarlik bosqichidagi voleybolchilarning maxsus mashqlar orqali tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi	**614**
34	**M.J.Bekmuratov, S.Amaniyazov, L.A.Nazarbaev**	Stol tennisining inson salomatligi va jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati	**617**
35	**P.I.Bekniyazov**	Jismoniy mashqlarning inson organizmiga fiziologik ta’siri	**620**
36	**S.R.Djalilova**	Innovative methods of teaching english through sports	**624**
37	**Q.J.Mnajatdinov**	Ta’limda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligi	**627**
38	**Q.J.Mnajatdinov**	Sun’iy intellekt asosida raqamli ta’lim platformasini takomillashtirish	**632**
39	**B.J.Mambetov**	O‘zbekistonda olimpiya ta’limining ijtimoiy-pedagogik asoslari	**636**

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALI

“DENE TÁRBIYA HÁM SPORT BOYINSHA QÁNIGELERDI TAYARLAWDIŃ AKTUAL MASHQALA HÁM SHESHIMLERI” ATAMASINDAĠI RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASI TOPLAMI

Baspaǵa tayarlaǵan:
T.T.Arzimbetov
Q.J.Mnajatdinov

Mánzil: Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay

Tel: +998(61) 224-20-54

www.uzdjtsunf.uz

Konferenciya toplamına kelgen maqalalar qaytarılmaydı. Toplamda járiyalanǵan maqalalardan alınǵan úzindiler “Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdı tayarlawdıń aktual mashqala hám sheshimleri” atamasındaǵı respublikalıq ilimiy-ámeliy konferenciyası toplamınan alındı dep kórsetiliwi shárt. Konferenciya toplamında baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına, imla qátelerine avtorlar jeke juwapker.

Original-maketten basıwǵa ruqsat etilgen waqtı 14.10.2026.
Formatı 60x841/8. «Times New Roman» garniturası. Kegl 14.
Ofset qaǵazı. Ofset baspa usılında basıldı.
Kólemi 76, 5 b.t. Nusqası 100 dana. Buyırtpa №.2/26.
940893-sanlı licenziya: 25.01.2021.
«BOOK PRINT» baspası, 230100,Nókis qalası, Ziyalı kóshesi, 40 úy.