



**ЎЗБЕКИСТОН RESPУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ
MINISTRY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN
UZBEK STATE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ НАЗАРИЯСИ ВА
УСЛУБИЁТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ
ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ
ХАЛҚАРО ИЛМИЙ АНЖУМАН
2019 йил 24-25 май**

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE
MODERN TRENDS OF DEVELOPMENT OF THEORY AND
METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
May 24-25, 2019**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И
МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
24-25 мая 2019 год**

ЧИРЧИҚ -2019

УДК: 768: 067.2/9

ББК: 75.1:8

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ.-Чирчик.: 2019. -794 б.

Ташкилий қўмита:

М.Р.Болтабоев	Ректор, раис
Р.Д.Халмухамедов	Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор, раис ўринбосари
К.Д.Ярашев	Уқув ишлари бўйича проректор, аъзо
Н.Н.Ғаффоров	Спорт ва ёшлар масалалари бўйича проректор, аъзо
Р.Х.Набиуллин	Молия ва иқтисод ишлари бўйича проректор, аъзо
Б.Б.Мусаев	Кўпкураш спорт турлари факультети декани, аъзо
Й.Б.Алиев	Яккакураш спорт турлари факультети декани, аъзо
Н.М.Юсупов	Спорт ўйинлари факультети декани, аъзо
А.Х.Хаётов	Таълим сифатини назорат қилиш бўлими бошлиғи, аъзо
Д.Х.Умаров	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
А.К.Эштаев	“Гимнастика назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
Ғ.Қ.Ражабов	“Бокс, таэквондо, қиличбозлик назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
Х.Ю.Матназаров	“Сув спорти, эшак эшиш турлари назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
Н.Н.Назаров	“Ижтимоий-гуманитар фанлар” кафедраси мудири, аъзо
Д.Н.Арзикулов	“Спорт психологияси ва педагогика” кафедраси мудири, аъзо
Л.Ж.Сейдалиева	“Тиббий-биологик фанлар” кафедраси мудири, аъзо
С.Ф.Ашуркова	“Волейбол, баскетбол назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
Ш.С.Мирзанов	“Миллий спорт турлари, ўйинлари назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
Р.М.Маткаримов	“Оғир атлетика, велоспорт, от спорти назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
Ш.Абидов	“Футбол назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
М.С.Олимов	“Ёнгил атлетика назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
Ш.Ф.Тулаганов	“Гандбол, теннис, бадминтон назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, аъзо
Б.Р.Вафоев	“Математик ва ахборот технологиялари” кафедраси мудири, аъзо
К.Ш.Зиядуллаев	“Спорт менежменти ва иқтисодиёт кафедраси” кафедраси мудири, аъзо
Ф.Р.Норбоева	“Ўзбек ва чет тиллари” кафедраси мудири, аъзо
М.Х.Миржамалов	“Паралимпия спорт турлари” кафедраси мудири, аъзо
Д.Н.Рахматова	Магистратура бўлими бошлиғи, аъзо
Н.А.Абдиев	Халқаро алоқалар бўлими бошлиғи, аъзо
А.Н.Шопулатов	Илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи, котиб

Халқаро анжуман материаллари тўпламида Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегияси асосида жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиятини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари, Спорт машғулотларида инновацион технологиялар, адаптив жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-услубий жиҳатлари, жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий-биологик муаммолари, жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-маданий ва психологик муаммолари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассисларни тайёрлашнинг замонавий муаммоларига бағишланган тадқиқотлар муҳокамаси ўрин олган.

Тўпланда нашр этилан мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

Масъул муҳаррир:
п.ф.д., профессор Р.Д.Халмухамедов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Услубий Кенгашининг қарорига асосан нашрга тавсия этилди.

КИРИШ

Бугунги кунда мамлакатимизда барча ислохотларнинг мазмуни инсон омилини ривожлантиришга қаратилмоқда. Чунки инсон барча бойликларни асровчи, яратувчи ҳамда такомиллаштиувчи ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсонни ҳар томонлама ривожлантириш, унинг имкониятларини кенгайтириш, шарт-шароитлар яратиш кўзланган мақсадга эришишнинг гарови бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5544-сонли фармонида мамлакатнинг халқаро майдондаги рақобатбардошлиги даражасини ва инновацион жихатдан тараққий этганини белгиловчи асосий омил сифатида инсон капиталини ривожлантириш – Стратегиянинг бош мақсадидир деб алоҳида таъкидланган.

Инсон капиталини ривожлантириш замонавий тараққиётнинг асосий омили экан бу йўлда барча воситаларни, омилларни, манбалар ва тузилмаларни сафарбар қилиш керак бўлади. Айниқса, инсон саломатлигига алоҳида эътибор қаратиш, саломатлигини таъминлашга хизмат қилувчи омилларни ривожлантириш, чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ҳамда мавжуд муаммоларни ўрганиб бориш зарур ҳисобланади.

Инсон саломатлигида муҳим аҳамият касб этувчи омиллардан бири бу жисмоний тарбия ва спортдир. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштиришда бўйича бир қатор ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Бу борада малакали кадрларни тайёрлашнинг сифатини ошириб бориш зарурдир. Бизга маълумки малакали мутахассисларни тайёрлаш бўйича бар қанча қарорлар қабул қилинди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-3775-сонли қарори ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли, 2018

йил 12 декабрдаги “Ёшларни ватанпарварлик руҳида ва жисмоний тарбиялаш ҳамда чақирувчиларни ҳарбий-техник мутахассисликлар бўйича тайёрлаш тартибини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-4061-сони ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 5 майдаги “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 331-сонли, 2019 йил 7 январдаги “Давлат ва хўжалик бошқаруви органлари ҳамда маҳаллий давлат ҳокимияти органлари ходимларининг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 6-сонли қарорлари яққол мисол бўла олади.

Ҳозирда жисмоний тарбиянинг ривожланишига боғлиқ бўлган турли фан тармоқлари вужудга келмоқда. Бу эса жамиятимизда аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини ўрганишда ҳамда уларни жалб қилишда фақатгина жисмоний тарбия ва спортнинг ўқув-машқ жараёнини такомиллаштириш орқали ёки спорт иншоотларини барпо этиш орқали эришиб бўлмаслиги кўрсатмоқда. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда барча омилларни ўрни, таъсирини ўрганиш муҳим ҳисобланади. Бу борада Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегияси асосида жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари, спорт машғулотларида инновацион технологиялар, адаптив жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-услубий жиҳатлари, жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий-биологик муаммолари, жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-маданий ва психологик муаммолари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассисларни тайёрлашнинг замонавий муаммоларига эътибор қаратиш ўз самарасини беради.

п.ф.д., проф. Р.Д.Халмухамедов

I-ШЎЪБА.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ

ДЗЮДОДА ТИК ТУРИБ ВА ПАРТЕР НИСБАТЛАРИНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ

*Ахмедов Фаррух Шавкатович,
Самарқанд Давлат университети ўқитувчиси,
Самарқанд, Ўзбекистон
Усмонова Шахзода Улугбековна,
Самарқанд Давлат университети талабаси,
Самарқанд, Ўзбекистон
fsh_akhmedov@mail.ru*

Аннотация. Мақолада дзюдо тик туриб ва партер нисбатларининг муаммолари таҳлил қилинган. Шунингдек, соҳани янада такомиллаштириш ва ривожлантириб бориш, илмий асосланган таклиф ва тавсиялар асосида чора-тадбирларни ишлаб чиқиш бўйича илмий фикрлар келтирилган.

Калит сўзлар: дзюдо, мусобақа, беллашув, тик туриб беллашиш, партер, нисбат.

MAIN FACTORS OF RATIOS OF THE STANDING POSTURE AND GROUNDWORK IN JUDO

*Akhmedov Farrukh Shavkatovich,
teacher of Samarkand State University, Samarkand, Uzbekistan
Usmonova Shakhzoda Ulugbekovna,
student of Samarkand State University, Samarkand, Uzbekistan
fsh_akhmedov@mail.ru*

Annotation. The article analyzes the judo stand and the problem of parter proportion. There are also scientific papers on how to further improve and develop the industry, and develop research based recommendations and recommendations.

Keywords: judo, competition, combat, contest in standing posture, groundwork, ratio.

Долзарблик. Дзюдо мусобақаларида спортчилар тик туриб ва партерда беллашув олиб бориши ва ғалабага эришиши мумкин[1]. Тик туриб ва партерда беллашув олиб бориш ўзига хос асосларга эга. Бу борадаги кузатишлар ва тадқиқотлар шуни кўрсатадики, аксарият дзюдочилар тик туриб беллашув олиб боришга интилишар экан. Мазкур жиҳат бўйича тик туриб беллашув олиб бориш нисбати яққол устунликка эгаллиги тадқиқотларда аниқланган [2]. Биз томонимиздан ўтказилган дастлабки кузатишлар шуни кўрсатдики, дзюдочилар мусобақа фаолиятида тик туриб ва партерда қўлга киритилган баҳолар нисбати эркакларда 85/15%ни [3], аёлларда эса 75/25%ни ташкил этган. Шунингдек, вазн тоифалари ва жинс бўйича ушбу кўрсаткич фарқланишикузатишларимизда аниқланган[4]. Мазкур жиҳат бўйича мутахассислар томонидан амалга оширилган тадқиқот натижалари ва биз томонимиздан олиб борилган кузатишлар натижалари моҳиятан бир-бирига мос келади.

Алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, дзюдода қўлга киритилаётган баҳолар нисбатининг бундай кўриниш олиши асосида муайян сабаблар мавжуд.Тик туриб ва партерда беллашув олиб бориш сабабларини илмий тадқиқ этиш биринчидан, мусобақа фаолиятининг замонавий хусусиятини тасаввур қилиш имконини беради, иккинчидан, бугунги кунда дзюдочилар тайёрлаш масаласининг амалиётдаги ҳолати ҳақида қимматли маълумотлар беради.

Юқорида билдирилган фикрларга асосанмақола мақсади дзюдочилар беллашув фаолиятида тик туриб ва партерда баҳо олиш нисбатларининг юзага келиш сабабларини тадқиқ этиш сифатида белгиланди.

Материаллар ва методлар. Дзюдо бўйича Самарқанд вилояти биринчилиги бевосита кузатилди (2018 йил, ноябр). Жами 61та (100%) спортчилар сўровдан ўтказилди (ХТСУ-6та (10%), СУ-19та (31%), СУН-29та (48%) ва разрядлилар (1, 2, 3) – 7та (11%)). Дзюдочиларнинг ўртача шуғулланиш йили – $8,49 \pm 3,65$ йил, ҳамда уларнинг ўртача ёши $20,4 \pm 3,24$ ёшни ташкил этди.

Олинган натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Мусобақа фаолиятини кузатиш ва таҳлил этиш шуни кўрсатдики, спортчилар асосий фаолиятини тик туриб беллашув олиб боришга қартишар экан. Мазкур масаланинг сабаблари сифатида бир қанча факторлар мавжудлиги фараз қилинди. Бу борада иккита асосий жиҳат мавжудлиги биз томонимиздан илмий фараз сифатида қабул қилинди: а) дзюдочилар машғуллотларда асосан тик туриб беллашув

олиб боришга катта аҳамият қаратадилар, натижада мусобақа фаолиятининг бундай нисбати юзага келади; ва б) партерда беллашув олиб бориш тик туриб беллашув олиб боришга нисбатан мураккаб ҳисобланади ва натижада партерда беллашув олиб бориш кўрсаткичлари паст даражада бўлади.

Ўтказилган сўров натижалари тадқиқотда илгари сурилган илмий фаразини тўлақонли тасдиқлади. Аксарият спортчилар мусобақа фаолиятида кучли спортчиларнинг беллашув олиб бориш фаолиятини таҳлил қилиш ва кузатиш муҳимлигини эътироф этишган (84%, 51та). Уларнинг фикрича, кучли спортчиларнинг беллашув олиб боришидаги ўзига хослик муҳим аҳамиятига эга. Фақатгина 16% (10та) дзюдочилар мазкур жиҳат уларнинг натижалари учун катта аҳамиятга эга эмаслигини айтиб ўтишган. Шунингдек, 62% (38та) дзюдочилар бўлажак рақиблари амалга ошириши мумкин бўлган усулларга қарши беллашув олиб боришни машғулотларда ўрганишини билдирган. 31% (19та) дзюдочилар мазкур масалага мусобақалардан олдин аҳамият қаратилишини таъкидлаганлар. 7% (4та) иштирокчилар беллашувда ғалаба қозониш рақибларга боғлиқ эмаслигини эътироф этишган.

Мазкур савол юзасидан билдирилган фикрлар шуни кўрсатадики, мусобақа шароитида кучли спортчилар беллашув олиб боришидаги ўзига хослик ва унинг кучли жиҳатларини аниқлаш муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақа фаолиятининг реал вазияти – тик туриб ва партерда беллашув олиб бориш масаласига спортчилар алоҳида муносабатда бўлдилар. Тик туриб беллашув олиб боришнинг қулай томонлари ва партерда усул бажаришнинг қийинчилик жиҳатлари масаласида спортчиларга савол берилганда, 47% (29та) дзюдочи ўзларининг тик туриб усулларни бажаришда имкониятлари кўпроқ эканлигини айтишди. 28% (17та) дзюдочи эса мазкур масаланинг сабабларини машғулот жараёни билан боғладилар, яъни, машғулотларда асосан тик туриб беллашув олиб боришга катта аҳамият қаратилиши билдирилди. 25% (15та) иштирокчи томонидан эса партерда усулларни бажариш ва баҳо олиш улоқтириш усулларини бажаришга қараганда мураккаб эканлиги айтиб ўтилди.

Партерда беллашув олиб бориш ўзига хос мураккаб асосларга эга. Бу борада бизнинг кузатишларимиз ва сўров натижалари юқоридаги фикрларни тўлақонли тасдиқлайди. Партерда беллашув олиб боришнинг мураккаб томонлари спортчилар томонидан турлича талқин қилинди. Масалан, 23% (14та) спортчи партерда усулларни амалга ошириш қийин эканлиги айтиб ўтишди. Шу билан бирга баъзи

дзюдочилар билан бевосита суҳбатлашилганда улар партерда беллашув олиб бориш кўп куч талаб қилишини айтиб ўтишган. 67% иштирокчи эса (41та) уларнинг рақиблари партерда мустаҳкам ҳимояланишини айтиб ўтишган. Бу шароитда усулни амалга ошириш ўта қийин ва юқоридаги фикрлар билан мос келади. Мазкур савол бўйича 10% (6та) иштирокчилар партерда бажариладиган усулларни кам билишини таъкидлашган.

Спортчилардан олинган сўров натижалари ва мусобақа фаолиятини бевосита кузатиш натижалари дзюдо мусобақаларида тик туриб ва партерда қўлга киритиладиган баҳолар нисбатининг юзага келиш сабабларини изоҳлаб беради.

Хулоса. Дзюдо бўйича халқаро спорт мусобақаларида юқори ўринларни қўлга киритиш бир қанча омиллардан самарали фойдаланишни талаб этади. Машғулотлар тизимини мусобақалар шарт-шароитларидан келиб чиқиб ташкил этиш барқарор натижаларни таъминлашда бирламли омил ҳисобланади.

Сўровнома натижалари ва ўтказилган кузатишлар шуни кўрсатдики, дзюдочилар асосан тик туриб беллашув олиб боришга ҳаракат қилмоқда. Аммо, алоҳида таъкидлаш керакки, дунё миқёсидаги маҳоратли дзюдочилар тик туриб ва партерда беллашув олиб боришда тенг имкониятга эга (масалан, Япония ва Жанубий Корея).

Дзюдочилар мусобақа фаолиятида тик туриб ва партерда олинган баҳоларнинг сезиларли нисбати муайян сабабларга кўра юзага келади.

1.Машғулотлар жараёнида асосан тик туриб беллашув олиб боришга қаратилган усуллар қўлланилади. Машғулот жараёнининг натижаси сифатида мусобақа фаолиятида дзюдочилар томонидан партерда амалга ошириладиган усуллар улуши паст даражада бўлади.

2.Партерда усулларни амалга ошириш ўзига хос мураккаб ҳисобланади. Шу билан бирга, партерда ҳимояланиш, анча ишончли ва самаралидир. Шу сабабдан дзюдочилар партерда усулларни қўллаш борасида юқори кўрсаткич қайд этишмайди.

3.Юқоридаги иккита омилнинг умумлашмаси сифатида айтиш керакки, машғулотларда партерда амалга ошириладиган усулларни самарали ўзлаштирмаслик ва уларни мусобақалар жараёнида етарлича қўллай олмаслик ўртасида мантиқий боғлиқлик мавжуд. Кўрсатиб ўтилган ҳар иккала асоснинг ҳал этилиши ўз навбатида беллашув фаолиятидаги мазкур кўрсаткичнинг ўзгаришига олиб келади.

Адабиётлар

1. www.ijf.org
2. LaurentiuBocioaca. Technical and Tactical Optimization Factors in Judo. Procedia Social and Behavioral Sciences. 117 (2014) 389-394. DOI. 10.1016/j.sbspro.2014.02.233.
3. Ф.Қ.Ахмедов, Ф.Ш.Ахмедов. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятининг техник тавсифий таҳлили. Тафаккур зиёси. 2/2018. 80-81.
4. Ф.Ш.Ахмедов, В.Ғ.Алибоева. Малакали дзюдочилар беллашув фаолияти кўрсаткичлари. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истикболлари: муаммо ва ечимлар. Республика илмий амалий конференцияси мақолалари тўплами. 1-қисм, Тошкент-2018. 159-161.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ

*Абдазимов М.М.,
Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти,*

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спортнинг замонавий муаммолари таҳлил қилинган. Шунингдек, соҳани янада такомиллаштириш ва ривожлантириб бориш, илмий асосланган таклиф ва тавсиялар асосида чора-тадбирларни ишлаб чиқиш бўйича илмий фикрлар келтирилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, такомиллаштириш, ривожлантириш, тизим, дастур, тадқиқот, илмий салоҳият.

THEORETICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

*Abdazimov M.M.,
National Guard of the Republic of Uzbekistan
Military-Technical Institute*

Annotation. The article analyzes the current problems of physical education and sport. Also, recommendations are given based on research to further improve and develop the industry.

Keywords: physical culture, sport, improvement, development, system, program, research, scientific potential.

Маълумки, Ҳаракатлар стратегиясининг “Ижтимоий соҳани ривожлантириш”га йўналтирилган тўртинчи устувор йўналишида таълим, маданият, илм-фан, адабиёт, санъат ва спорт соҳаларини ривожлантириш, ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштириш

масалаларига алоҳида эътибор қаратилган. Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида “Мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилиятлари ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турганлиги” таъкидланган.

Мазкур вазифаларни таълим тизими негизида амалга ошириш ҳамда доимий равишда ислоҳ қилиб бориш ўз самарасини беради. Президентимиз Ш.М.Мирзиёев таъбири билан айтганда, “Ҳаётнинг ўзи ва халқнинг талаблари бизнинг олдимизга амалий ечимини топиш лозим бўлган янги ва янада мураккаб вазифаларни қўймоқда”. Бу эса доимо амалга ошириб келаётган ишларимизни янада такомиллаштириш ва ривожлантириб бориш, илмий асосланган таклиф ва тавсиялар асосида чора-тадбирларни ишлаб чиқиб, уларни амалга ошириб боришни зарурият қилиб қўймоқда.

Бугунги кунда замонавий талабларга жавоб берувчи кадрларни тайёрлаш борасидаги барча ҳуқуқий қоидалар ва талаблари қабул қилинган бўлсада амалиёт бу соҳада бир қанча муаммолар мавжудлигини кўрсатмоқда. Айниқса, Олий таълим муассасаларида илмий салоҳиятнинг камайиб бориши, илмий-тадқиқот ишларида профессор-ўқитувчиларнинг малакасизлиги бундай муаммоларни бартарф этиб бориш бўйича тизимли дастурларни ишлаб чиқиб, уларнинг изчиллигини таъминлашни зарурият қилиб қўймоқда.

Хусусан, фундаментал, амалий ва инновацион тадқиқотлар доирасидаги илмий лойиҳаларни мазмун ва сифат жиҳатидан янги босқичга олиб чиқиш, уларнинг натижадорлигини таъминлаш, амалиётга кенг жорий этиш;

спорт-тарбия ишлари тизимини сифат жиҳатидан янгилаш, талабаларнинг бўш вақтини самарали ташкил этиш;

мактабгача таълим муассасаси, умумтаълим мактаблари ва маҳаллаларда тизимли равишда оммавий спортни тарғиб этиш;

спорт иншоотларидан мактаб ўқувчилари, маҳаллалардаги аҳолининг кенг фойдаланиш механизмини шакллантириш;

- жамоат ташкилотлари, жумладан, Хотин-қизлар қўмитаси, Ёшлар иттифоқи ва ўз-ўзини бошқариш органлари билан ҳамкорликни янги босқичга олиб чиқиш;

спорт федерациялари, ихтисослаштирилган олимпиа захиралари ва спорт турлари бўйича олий спорт маҳорати мактаблари, ихтисослаштирилган мактаб интернатлари билан иқтидорли спортчи-ёшларни саралаш, уларнинг фаолиятини тарғиб этиш, рағбатлантириш ва олий таълимга йўналтириш бўйича ҳамкорликни амалга ошириш;

хорижий грантлар сони ва кўламини кенгайтириш;

ёш тадқиқотчилар билан ишлашнинг самарали механизмларини ишлаб чиқиш;

замонавий спорт лабораторияларини ташкил этиш;

миллий спорт турлари бўйича илмий мактаблар яратиш ва уларнинг халқаро майдондаги нуфузини ошириш;

спорт соҳасида олиб бориладиган илмий тадқиқотларда хорижий методикалардан кенг фойдаланиш;

хорижий мутахассисларни жалб этган ҳолда педагог ва мутахассис кадрлар малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш;

таълим муассасалари илмий салоҳиятини ҳар томонлама ривожлантириш ва кучайтириш, шу жумладан, илмий тадқиқот мавзуларини кенгайтириш, магистрантларни ва докторантларни мақсадли тайёрлашни амалга ошириш;

2020 йил Токио (Япония) шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш доирасида миллий терма жамоа аъзоларининг ўқув-тренировка машғулотларига етакчи мутахассис ва олимларини жалб қилган ҳолда спортчиларнинг техник-тактик, психофизиологик, функционал ва махсус иш қобилиятини илмий-услубий жиҳатдан ривожлантиришни йўлга қўйиш.

АҲОЛИ СОҒЛОМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ

*Бурибоев Д.Б., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти*

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спорт воситалари билан аҳоли соғломлигини фаоллаштириш масалалари ижтимоий-фалсафий жиҳатдан ёритиб берилган.

Калит сўзлар: оила ва фарзанд тарбияси, спортнинг ижтимоий аҳамияти, соғлом авлод учун дастури, жисмоний тарбия, спорт, миллат саломатлиги, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи, соғлиқни сақлаш.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN ENSURING THE HEALTH OF THE POPULATION

Buriboev D.B., Military-Technical Institute of the National Guard of the Republic of Uzbekistan

Annotation. The article describes the role of physical culture and sports in the formation of the population of a healthy lifestyle, socialization and upbringing of a healthy generation

Key words: Physical education, sports, healthy nation, the national gene pool, healthy generation, healthy lifestyle, human life, Public health

Бизга маълумки инсондаги мавжуд имкониятларни кенг кулоч ёйдириш учун шахнинг у ёки бу сифатларига, унинг бир қатор ўзигагина хос хусусиятларини сафарбар қилишга бир томонлама ёндашиш йўли билан эришиб бўлмайди. Шахнинг барча жиҳатларини ҳисобга олувчи тадбирлар мажмуасигина ижобий самара бериши мумкин. Инсоннинг ҳар томонлама ва уйғун ривожланиши ҳақидаги қарашлар ҳар бир давр учун алоҳида аҳамият касб этиб бир давр учун хос бўлган тасаввурлар бошқа даврга мос келмайди. Ўрта Осиё халқларининг маънавий меросида оила ва унда фарзандларнинг тарбиясига, уларнинг баркамол бўлиб ўсишига катта эътибор берилган. Комиллик даражасига эришишда асосий эътибор оила шаклланиш даврида ҳар иккала томон эркак ҳам аёл ҳам тўқинликни таъминлай оладиган соғлом, жисмонан етук бўлиши кўрсатилган. “Ота-онанинг хислатлари улардаги саодатга интилиш, хушчақчақлик, жисмоний етуклик фарзандларида намоён бўлиши таҳлил қилинган. Шунинг учун янги оила қуриш “Авесто” маънавияти бўйича эркак кишидан аввало моддий таъминланганликни, маънавий етукликни талаб қилган”. Жамият мавжуд бўлган тузумлар оилаларнинг шаклланишида ва уларнинг фарзандларини ўстиришда ижтимоий ҳимояга алоҳида эътибор берган. Янги оилаларда ижтимоий томондан таъминлаш уларга яшаш шароитлари, рўзғор юритишда зарур анжомлар ва озиқ-овқатига керак бўладиган маҳсулотлар берувчи жониворлар билан таъминлаш кўрсатиб ўтилган. “Авесто”даги бу ижтимоий ҳимоя масаласи

кейинги маънавий меросимизда ҳам кўринади. Асосий эътибор келажак авлоднинг маънавий ва жисмоний мукамаллиги оиладаги таъминланганлик ва тарбияга боғлиқлиги кўрсатиб ўтилган. Бу даврда ёшларнинг жисмоний чиниқишлари учун ҳаётда керак бўладиган машқлар бажарганликларини, яъни ёшликдан отда юриш, овчиликда керак бўладиган машқларни бажариш ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғуллантирилганлигини кўрсатиб ўтиш мумкин.

Ёшлардан соғлом фарзанд туғилиши учун ота-она оиласида соғлом турмуш тарзи билан ўсган бўлиши ва улар ҳам фарзандларига жисмоний ҳамда маънавий тарбия беришга тайёр бўлиши талаб қилинган. Кейинги даврда Ўрта Осиёни эгаллаган халқларнинг маънавий мероси ҳам кенг тарзда ўзлаштирилган. Маҳаллий халқлар ўз ўрнида кўчманчи халқларнинг жисмоний машқларга бой бўлган меросини ўзлаштирган. Бундай таъсирни Ўрта Осиёдаги Кушонлар маданияти, Туркий қавмлар маданияти орқали кўришимиз мумкин. Шу даврда отлар билан бўладиган машқлар, жанг машқлари ва унда керак бўладиган бошқа жисмоний машқлар ва машғулотлар маҳаллий халқлар томонидан кенг қўлланилганлигини илмий адабиётларда учратамиз.

Беруний, Форобий, Ибн Сино ва бошқа алломаларимиз жисмоний етукликни назарий асосларини очиқ бериш билан бирга ўзлари ҳам жисмоний машқлар билан бевосита шуғулланганликларини ёзиб қолдиришган. Жисмоний етуклик Ибн Синонинг қарашлари бўйича инсондан доимий машғулотлар билан шуғулланиб туришни талаб қилган. Ибн Синонинг фикрлари бугунги кунда ҳам спорт соҳасида хизмат қилаётган мураббийлар, устозлар ҳамда спортнинг қайси тури бўлишидан қатъий назар, шуғулланаётган ёшлар учун қадрлидир. Алломаларимиз ўз қарашларида жисмоний машқлар деганда инсон кундалик бажарадиган машғулотларни, югуришни, юришни, сакрашни отда бажариладиган машқлар ва бошқа жисмоний ҳаракатларни тушунган. Уларнинг жисмоний қарашларида инсон организми соғломлиги ва унинг соғлом бўлиши учун керак бўладиган озиқ-овқатларга алоҳида эътибор берилган. Табиат яратган маҳсулотлардан кенг фойдаланиш кўрсатиб ўтилган. Бу тавсиялар ҳозирги кунда ҳам спортчиларимизнинг дунё спорт майдонларида бўлиб ўтадиган мусобақаларда яхши натижа кўрсатиши учун ўз аҳамиятини йўқотмаган.

Бугунги кунда илгари етарли аҳамият берилмаган инсон омили компонентларининг аҳамиятини фақат назарий идрок этиш эмас, балки уларнинг тарихий қимматини амалий фаолиятда кўриб чиқиш вақти келди. Хусусан назарияда ҳам ишлаб чиқаришда ҳам

жисмоний тарбияга муносабат ўзгараяпти. Меҳнатнинг барча турдаги жисмоний имконият белгилари уларни фаоллаштириш, инсон саломатлиги даражаси эътиборга олинаёпти. Аҳоли соғломлиги тушунчасини назарий тадқиқот сифатида тугалланган деб бўлмайди. Бу тушунчанинг кўпгина компонентларини очиқ бериш пайти етиб келди. Буни аввало инсон фаолиятини фаоллаштиришда, унинг меҳнати самарадорлигини оширишда, соғлом турмуш тарзи учун шароитлар яратишда, шахс жисмоний тарбияси ўрнини мустаҳкам белгилашда деб тушунмоқ зарур.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ ВСОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Журбина Александра , Шалупин Владимир.,
Московский Государственный Технический Университет
Гражданской Авиации. Россия, Москва*

*Шакиржанова Клара., Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта. Узбекистан, Чирчиқ*

Ключевые слова: бег, средства, структура, тренировка, эффективность

A DIFFERENTIATED APPROACH TO THE SPECIAL POWER TRAINING OF QUALIFIED RUNNERS IN MODERN CONDITIONS

*Zhurbina Alexandra., Shalupin Vladimir.,
Moscow State Technical University of Civil Aviation Russia, Moscow
Shakirjanova Klara, Uzbek State University of Physical
Culture and Sport Uzbekistan, Chirchiq*

Keywords: running, means, structure, training, effectiveness.

Актуальность. В последние десятилетия произошли, значительные изменения в развитии мировой легкой атлетики, из которых наиболее существенным является возрастание физических нагрузок, что приводит к необходимости совершенствования средств и методов спортивной тренировки. Пристального внимания специалистов заслуживает силовая подготовка бегунов на этапе

углубленной специализации, как один из доминирующих факторов тренировочно - соревновательной деятельности. Постоянно повышающийся уровень спортивных достижений в циклических видах спорта, таких как бег, на средние дистанции, спортивная ходьба и т.д., предъявляет новые качественные требования к физической подготовке спортсменов, в которой развитие силы мышц, наряду с развитием выносливости, начинает играть всё большую роль. Бег на средние и длинные дистанции характеризуется работой большой мощности, когда все функциональные системы организма спортсмена должны длительное время сохранять состояние большой работоспособности.

Современная тренировка высококвалифицированных бегунов характеризуется огромным разнообразием тренировочных средств, т.к. наряду с большими объемами специализированных нагрузок, приближенным к соревновательным режимам, бегуны в настоящее время выполняют немало неспецифических упражнений, доля которых в последнее время возрастает. Опыт спортивной практики, физиологические и биохимические исследования показывают, что развитие основного качества выносливости эффективнее при достаточном уровне развития скоростных, силовых качеств. Это требует от тренеров и научных работников поиска более эффективных средств подготовки и совершенствования структуры тренировочных циклов.

Цель исследования - совершенствование методики силовой подготовленности спортсменов в беге на средние дистанции на основе рационального распределения тренировочных средств в структуре годичного цикла. **Методы и организация исследования.** В ходе научной работы использовались следующие методы: анализ и обработка анкет и дневников спортсменов в беге на средние дистанции, изучение научно-методической литературы и педагогические наблюдения их тренировочного процесса, педагогические исследования с использованием инструментальных методик и контрольных испытаний силовых показателей и функциональных способностей организма - это аэробная и анаэробная производительность, учитывая при этом, что качество управления подготовкой спортсменов в значительной мере обусловлено современной коррекцией содержания и направленности учебно-тренировочного процесса на основе объективного контроля подготовленности спортсменов. Результаты исследования позволили выделить два главных направления в использовании средств силовой подготовки в течении годичного цикла. Одна группа тренеров, наряду с достаточно высокими объемами беговой нагрузки, круглогодично

применяет дополнительные средства, направленные на развитие и совершенствование специальных силовых качеств. Вторая группа специалистов считает, что лучшим средством развития качеств, необходимых бегуну, в том числе и силовых, является сам бег, где в качестве отягощения используется собственный вес спортсмена и рельеф местности, на которой проводятся тренировочные занятия. Таким образом, единой системы в распределении средств силовой направленности в круглогодичном процессе тренировки пока нет, что отрицательно сказывается на эффективности планирования подготовки бегунов, и особенно женщин, а если говорить о недостаточном развитии физических качеств у женщин, то прежде всего надо иметь в виду силу мышц, так как по строению своей мускулатуры женщина – «работник на выносливость». Исходя из анализа литературы и данных передовой спортивной практики было выделено, два основных варианта структуры подготовки спортсменов:

«А» - круглосуточное использование широкого круга средств силовой подготовки при сохранении необходимых объемов бега в разных режимах;

«Б» - концентрированное применение во второй половине подготовительного периода средств силовой подготовки динамического характера, сходных по структуре с бегом, при сохранении общих параметров других тренировочных нагрузок, как и в первом варианте.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились по принятой в практике современной методике и имели одинаковые общие параметры тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Основное отличие в подготовке обеих групп «А» и «Б» заключается в различном распределении средства силовой подготовленности и неоднородности используемых упражнений для развития силовых качеств спортсменов.

При распределении средств силовой направленности в годичном цикле у спортсменов в группе «А» учитывалась последовательность и преемственность в развитии скоростно-силовых качеств, обусловленная постепенно возрастающими требованиями к функциональным системам организма.

Исходя из современной периодизации спортивной тренировки в циклических видах спорта, подготовительный период состоял из втягивающего, двух базовых, зимнего соревновательного и предсоревновательного этапов и длился 29-30 недель. На втягивающем этапе основным тренировочным средством является

длительный бег аэробного характера. Из дополнительных средств включались силовые упражнения статического режима общего и локального воздействия для укрепления мышц туловища, пресса, конечностей. Силовые упражнения делятся на две большие группы: 1. Упражнения с внешним отягощением и сопротивлением. 2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. По характеру воздействия на организм спортсмена упражнения делят на собственно-силовые и скоростно-силовые. Для развития силовой выносливости необходимо применение силовых упражнений, требующих проявления большей величины усилий, чем в соревнованиях, одновременно увеличивающих быстроту движений. Рост уровня силовой выносливости у бегунов происходит быстрее при выполнении упражнений с отягощением в 60-80% от максимального веса, но основное место должны занимать силовые упражнения в динамической работе, т.е. в беге "сопряженным методом"-это силовые беговые упражнения, бег со специальным устройством, бег в гору, прыжки на равнине и в гору и специальные прыжковые упражнения в сочетании с упражнениями большой и субмаксимальной интенсивности с внешним отягощением. Основная работа по повышению уровня силовой подготовленности спортсменов группы «А» начиналась на первом базовом этапе (ноябрь) и продолжалась до мая. Главная задача этих этапов – развитие необходимого уровня скоростно-силовых качеств и силовой выносливости решалась следующими средствами:

- прыжки с места одинарные, тройные, пятикратные, десятикратные;
- прыжковые упражнения в различных режимах, выполняемые серийно в объеме 0,8-1,2 км в занятии;
- динамические и статические упражнения со штангой (вес 20-30 % от максимального) и набивными мячами – до 6-8 раз за тренировку;
- локальные упражнения для различных групп мышц с акцентом на мышцы-разгибатели нижних конечностей и т. д.

Для видов спорта с направленностью выносливости основными методами развития силы на данном этапе являются круговой и повторный «до отказа» и метод «сопряженного» воздействия. Результаты педагогических наблюдений позволили акцентировать место применения и направленность средств скоростно-силового характера в структуре годичного макроцикла.

Прыжковые упражнения и упражнения со штангой применялись между сериями основной тренировочной нагрузки и выполнялись в

различных режимах энергообеспечения, тем самым способствуя смене физиологической и психологической установки.

На втором базовом и в начале предсоревновательного этапов после серии зимний стартов спортсмены обеих групп «А» и «Б» выполняли специальную акцентированную работу силовой направленности, используя метод «сопряженного» воздействия [3]. Основными средствами являлись упражнения динамического характера:

- бег в гору на отрезках различной длины, прыжки в гору и на равнине;

- бег по сильно пересеченной местности.

Выполняемая работа спортсменами в группе «А» составила 8,7 % от общего объема тренировочной нагрузки, а в группе «Б» 14,1 %, т. е. группа «Б» выполнила данную работу значительно большего объема.

Так как в соревновательном периоде отмечается неизбежное падение силы всех мышц в среднем на 8-10 % и особенно происходит заметное снижение уровня силовой выносливости, то спортсмены группы «А» продолжали применять дополнительные средства, решая этим задачу поддержания силы мышц путем применения прыжковых упражнений 3-4 раза в неделю объемом 1-1,5 км в занятии; метание ядра 1-2 раза в неделю; эпизодически включая бег в гору и индивидуально занятия со штангой.

Основными критериями эффективности распределения средств силовой подготовки спортсменов в годичном цикле тренировки явились:

1. Спортивные результаты, показанные спортсменами обеих групп в официальных соревнованиях.

2. Динамика показателей силы и силовой выносливости основных мышечных групп.

3. Показатели аэробной производительности, зафиксированные при выполнении бегового теста на тротуаре.

Результаты исследований показали, что за годичный период тренировки спортсменов наблюдался прирост спортивных результатов в обеих группах («А» и «Б»), однако, произошедшие изменения были неравноценны.

Спортсмены группы «А» улучшили спортивные результаты по сравнению с исходными на 3,2 %, а спортсмены группы «Б» только на 0,4 % . (Рис 1)

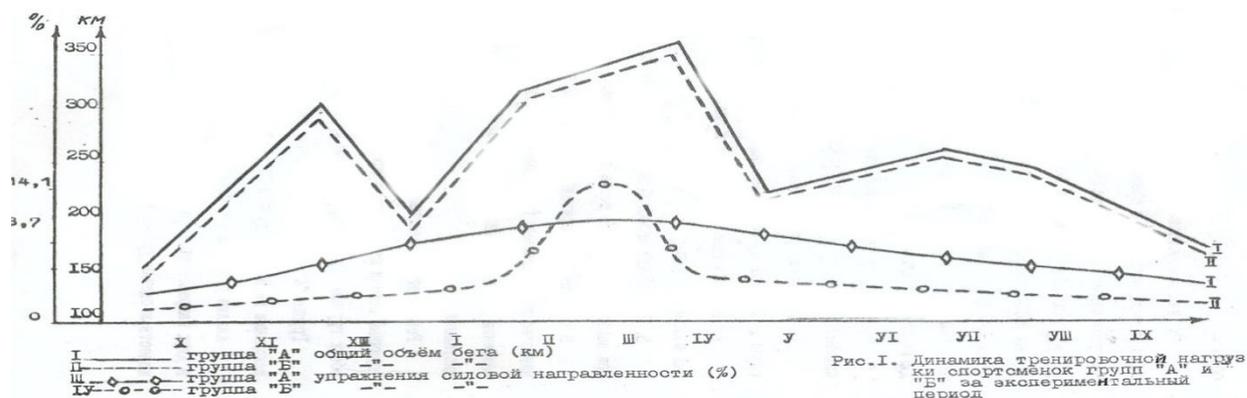


Рис 1

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ динамики уровня силовой подготовленности спортсменов происходит в двух направлениях: определение динамики скоростно-силовых качеств и оценки уровня силовой выносливости. Данные показывают, что за экспериментальный период произошли существенные изменения силовых показателей в обеих группах. Однако, сравнительная характеристика данных контрольных упражнений показала неравномерность темпов прироста в группах «А» и «Б». Наибольшие сдвиги выявились у спортсменов в группе «А» по следующим показателям, характеризующим уровень силовой выносливости: десятикратный прыжок ($P < 0,01$); скачки по 15 секунд ($P < 0,01$), динамическая силовая выносливость /Т/ сек ($P < 0,01$), значительно улучшился ряд других скоростно-силовых показателей и вырос уровень развития относительной силы ($P < 0,01$). В группе «Б» отмечается незначительный прирост контрольных результатов, например, в прыжке с места ($P < 0,05$), бег 50 метров с «хода» ($P < 0,05$) и в разнице пробегания 250 м в гору и на равнине ($P < 0,05$), остальные показатели имеют недостоверный характер ($P > 0,05$).

Для успешного решения вопроса о распределении средств силовой направленности в годичном цикле нужно было установить степень влияния повышенных объемов силовых упражнений на отдельные показатели выносливости бегунов, уровень которых в большей степени определяется энергетическими возможностями человека и в частности, его аэробной производительностью.

В связи с тем, что значительные объемы тренировочных нагрузок, направленные на повышение силовой выносливости, выполняются в режиме преимущественно анаэробного обеспечения, необходимо было рассмотреть их влияние на уровень аэробных возможностей спортсменов.

В середине подготовительного и начале соревновательного периодов тренировки было проведено двухразовое тестирование спортсменов обеих групп на тротуаре с целью изучения динамики физиологических показателей под воздействием различных средств

силовой направленности, применяющихся в тренировочном процессе. В целом анализ данных, проведенного исследования, указывает на общую тенденцию роста показателей потребления кислорода в обеих группах за экспериментальный период, но сравнение показателей выявило значительное преимущество в приросте аэробной производительности у спортсменов в группе «А» ($P < 0,05$). При этом бегуны этой группы выполнили работу более экономно, о чем говорят показатели легочной вентиляции VE л/мин, ($P < 0,05$). Итак, была установлена зависимость между возросшей величиной времени сохранения задаваемой скорости (специальной выносливости) и величиной мышечного усилия (силовая выносливость). Следовательно, бегуну для сохранения высокой скорости бега на дистанции необходимо иметь хороший уровень силовой подготовленности, тренировка которой выражается в многократном выполнении силовых упражнений с направленностью на выносливость, воздействующих на вегетативные и двигательные функции.

Заключение: круглогодичного распределения средств силовой направленности в годичном цикле бегунов на средние дистанции выражается в том, что, во-первых, в результате выполнения больших объемов бега происходит снижение показателей силы мышц опорно-двигательного аппарата, а это, в свою очередь, сказывается на длине шага и скорости бега при прохождении дистанции.

Во-вторых, упражнения, развивающие силу мышечных групп нижних конечностей, готовят опорно-двигательный аппарат спортсменов к выполнению больших объемов бега и к успешному участию в соревнованиях, а так же предотвращают травматизм. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, параллельно с укреплением опорно-двигательного аппарата развивают и совершенствуют вегетативные системы организма и существенно влияют на повышение экономичности бега и спортивного результата.

В-третьих, силовая подготовка спортсменов проводится на фоне развития выносливости, в связи с этим, необходима тонкая дифференцировка в распределении средств силовой направленности по периодам, этапам, недельным циклам и непосредственно тренировочным занятиям, которая позволила выявить рациональное соотношение тренировочных нагрузок, направленных на развитие силовых качеств и специальной выносливости бегунов.

Привлечение внимания к вопросам специальной силовой подготовки спортсменов позволит и в дальнейшей удерживать передовые позиции в циклических видах спорта на Олимпийских играх.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕБОВАНИЙ К ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КАЧЕСТВАМ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

*Ибрагимов Б.Б.,
Узбекский Государственный университет
физической культуры и спорта, г. Чирчик,
Узбекистан, e-mail: bekajon@mail.ru*

Ключевые слова: тренер, спорт, единоборства, качества, педагог, знания, умения.

SOME ASPECTS OF REQUIREMENTS TO PERSONALITY AND PROFESSIONAL QUALITIES OF THE COACH IN SPORTS UNIFORMS

*Ibragimov B.B., Uzbek State University
of Physical Culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan*

Key words: coach, sport, martial arts, qualities, teacher, knowledges, skills.

Введение. После обретения Республикой Узбекистан независимости, развитию физической культуры и спорта в нашем государстве уделяется отдельное внимание. Насегодняшний день практическим результатом этого является то, что наши спортсмены достойно защищают честь страны на международной арене. С каждым годом члены спортивной делегации Республики Узбекистан расширяет свой численный состав, завоёвывая все более прочные и высокие позиции на международных соревнованиях. Достижения спортсменов национальных сборных команд способствуют повышению авторитета республики на международной спортивной арене. За последние годы в республике ускоренными темпами развиваются отдельные виды спорта, материально-техническая база которых модернизируется с учетом принятых в мире требований.

Особое и постоянное внимание уделяется подготовке высококвалифицированных тренеров, которые играют очень важную роль в подготовке спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, которые способны достойно защищать спортивную честь Республики Узбекистан на значимых международных

соревнованиях, а также в привлечении большинства населения для занятия физической культурой и спортом.

Актуальность исследования. Обсуждая требования, предъявляемые к личности и профессиональным качествам тренера по спортивным единоборствам, необходимо заметить, что профессиональная и педагогическая деятельность тренера в спортивных единоборствах опирается на широкий арсенал современных знаний, связанных с различными направлениями и сторонами подготовки спортсменов: психологическими, социальными, медико-биологическими, материально-техническими и др. Достижения спортсменов во много обусловлены личностно-педагогическими и профессиональными качествами тренера, его педагогическим талантом, знаниями, целеустремленностью, авторитетом, творческими способностями. Тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.¹

Цель исследования - анализ и определение профессиональных качеств тренеров по единоборствам.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников посвящённых изучению профессиональных качеств тренеров по единоборствам.

Среди профессионально значимых качеств, наряду со многими другими, большинство специалистов выделяют мастерство тренера. Тренерское мастерство характеризуется во много профессионально-педагогическими качествами тренера, которые и определяют своеобразие его общения с подопечными, обеспечивают быстроту и степень овладения им различными умениями, навыками, а также определенными свойствами личности.²

Успешность в профессиональной работе или деятельности тренера по спортивным единоборствам зависит от уровня его профессионализма. Профессионал - это специалист, овладевший высоким уровнем профессиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления тренировочного процесса, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в свою работу и профессию, нашедший своё индивидуальное предназначение, стимулирующий в обществе интерес к результатам своей профессиональной деятельности и повышающий престиж своей профессии в обществе.

¹Деркач, А.А., Исаев, А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС, 1981.-375 с.

²Туманян, Г.С. Спортивная борьба: учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1998. - 285 с.

Профессионализм в тренерской области определяется тем, какие мотивы побуждают тренера, какой смысл имеет в его жизни профессиональная деятельность, какие цели он ставит, кроме того, важны также какие технологии, средства тренер применяет для достижения поставленных целей.

В современных условиях личности тренера по спортивным единоборствам, должно быть уделено одно из основных вниманий, так как тренер - главная фигура в подготовке спортсмена. Когда мы говорим о выполнении тренером по спортивным единоборствам своих профессиональных обязанностей, то подразумеваем под этим то, что тренер по спортивным единоборствам постоянно работая над собой должен обладать соответствующими знаниями, умениями, навыками, а также творческой активностью. Деятельность тренера в большинстве состоит их многогранного характера, и разделение данного характера на выполнение отдельных функций может быть чисто условно.

Основной предпосылкой педагогического мастерства тренера является наличие педагогических способностей. В проведённых исследованиях Н.Пурахина в структуру педагогических и профессиональных способностей были включены ниже следующие их виды:

- перцептивные способности;
- конструктивные способности;
- дидактические способности;
- экспрессивные способности;
- коммуникативные способности;
- организаторские способности;
- академические способности;
- коммуникативные функции;
- организаторские функции;
- учебно-тренировочные.

Таким образом, проведенный анализ состояния проблемы о профессиональном, личностном, педагогическом и социально-психологическом портрете тренера по единоборствам свидетельствует о большом интересе к данной проблеме со стороны специалистов разных областей, как педагогической науки, так и психологических дисциплин. Кроме того, отдельные направления тренеров по единоборствам изучены неодинаково и не полностью. Наибольшее количество работ посвящено изучению личностных особенностей тренеров, их функций и качеств спортивного мастерства. Значительно меньше внимания уделяется вопросам

компоненты специализированной деятельности тренера по спортивным единоборствам, возможные ошибки в профессиональной деятельности данных тренеров на курсах повышения квалификации. Недостаточно глубоко изучен вопрос об объёме специальных знаний о последствиях возможных ошибок тренера при моделировании соревновательных ситуаций, характерных для поединков в видах спортивных единоборств.

Выводы. Из имеющихся литературных источников нам не удалось извлечь однозначной информации о том, что как определены основные компоненты специализированной деятельности тренеров, специализирующихся в спортивных единоборствах, возможные ошибки, присущи их профессиональной деятельности в тренировочных занятиях.

Всё вышеперечисленное дает нам основание утверждать, что данная проблема продолжает быть актуальной, представляет большой интерес, как для теории, так и для практики спорта. Не вызывает сомнения необходимость дальнейшего изучения данной проблемы, особенно в части практически неосвещенных вопросов.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ТАЪЛИМ УСЛУБЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

*Ибрагимова Дилбар, Ўзбекистон Республикаси
Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги
Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахасисларни
илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини
ошириш маркази Самарқанд филиали*

Аннотация. Жисмоний тарбия дарсларида оғзаки, кургазмали, амалий, назарий, мусобақа ўйин усулларидадан фойдаланиш. Жисмоний тарбия дарс жараёнида қўлланиладиган барча услублар ўқувчиларни тарбиявий вазифаларини ҳал қилиш – жисмоний, иродавий, ахлоқий сифатларини тарбиялаш, малака ва кўникмаларини билиш қобилиятини такомиллаштириш учун қўлланилади.

Калит сўзлар: Кургазмали, назарий, мусобақа, услуб, сифат, инновация, технология.

THE VALUE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE USE OF TRAINING METHODS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Annotation. The use in physical education lesson such methods as oral, visual, practical, theoretical and competitive games. The use of all methods in the process of physical education lessons is carried out to solve students in such educational tasks as the education of physical, volitional, moral qualities, optimization of skills and progress.

Key words: Visual, theoretical, competition, method, quality, innovation, technology.

Миллий дастурнинг ўқитувчи ижодий ташаббусларига кенг йўл берганлиги таҳсинга лойиқдир. Бу муҳим ҳужжат ўқувчиларнинг амалий жисмоний тайёргарлигига, дарснинг мақсад ва вазифаларини амалга оширишга қаратилган. Ўқув дастур бўлимлари ва мавзуларини тўлиқ бажариш ҳамда дарсларнинг самарадорлигини ошириш учун дарснинг ташкилий услубларини танлаш катта аҳамиятга эгадир. Дарснинг ташкилий ёки уни олиб бориш услублари деганда биз ўқитувчи режасига мувофиқ, ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларини бажариш учун уюштириш усулларини тушунамиз.

Жисмоний тарбия дарсларида оғзаки услуб ўқитувчи ва ўқувчининг таълим мазмунини ўзлаштиришга қаратилган ўзаро алоқадор, маълум кетма-кетликдаги фаолияти тизимидир.

Жисмоний тарбия фанида оғзаки, кўрғазмали, амалий, мусобақа, ўйин услублари мавжуд.

Масалан, оғзаки услубда гапириб бериш жисмоний тарбия соҳасида нутқдан фойдаланишнинг энг кўп қўлланиладиган усуллардан бири бўлиб, ўрганиладиган мавзуни оғзаки тасаввур қилишни ёки шуғилланувчилар ҳаракатини тасвирлаб, таҳлил қилишни англатади. Гапириб бериш асосан икки шаклда қисқа ва кенг батафсил баён этишдан иборат. Гапириб бериш ҳар иккала шаклда ҳам, аниқ ва кенг ҳажмда сўзга зарур аниқлик ва қисқалик киритишга имкон берадиган махсус терминология катта роло ўйнайди.

Жисмоний тарбия машғулотида жараёнида қўлланиладиган оғзаки услублар қуйидагилардан иборат:

- машқ бажариб туриб, тушунтириш услуби;
- кўрсатма, фикр буйруқ майлида ифода этиш;
- оғзаки эришилган ютуқларга баҳо бериш, ҳаракатларни тузатиб бориш усули;

- ўргатиш ва тарбиялашда суҳбат, савол-жавоб услуги;
- шуғулланувчилар ўқитувчи томонидан берилган топшириқларни имконият борида, оғзаки ҳисоб бериш;
- шуғулланувчиларнинг ўзига буйруқ бериши ва ўз-ўзига ўргатиш услуги;

СПОРТ ТОПИШМОҒИ

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Кросс югуришнинг ўзгача номи | - Батба |
| 2. Ғолибга бериладиган медал тури | - Олтин |
| 3. Кўпчилик бўлиб саёҳат қилиш | - Экскурция |
| 4. Тоғнинг энг юқори чўққисига чиқувчи | - Алпинист |
| 5. Маълум йўналиш бўйича уюштирилган саёҳат | - Туризм |
| 6. Юнон афсоналаридаги муқаддас худо | - Зевс |
| 7. Қадимги олимпиада шахри | - Олимп |
| 8. Чемпион, олтин медал соҳиби | - Ғолиб |
| 9. Тинчлик элчиси | - Спорт |
| 10. Улкан спорт анжумани | - Олимпиада |
| 11. Ўзаро баҳс | - Мусобақа |
| 12. Спорт мусобақаларининг бошланғич жойи | - Старт |
| 13. Финиш мусобақани охири | - Марра |
| 14. Кроссинг ўзбекча атамаси | - Пойга |
| 15. Сувда сузиш спорт турларидан бири | - Синхрон |
| 16. Қадимий сеҳрли ўйин | - Шахмат |
| 17. «Спорт қироли» деб ном олган спорт тури | - Футбол |
| 18. Спортнинг гўзал тури | - Теннис |
| 19. «Шайтон арава» номини олган спорт тури | - Велосипед |
| 20. Соғломлаштирувчи гимнастик якка кураш тури | - У-шу |
| 21. Спортнинг ҳамжиҳатлик ўйини | - Волейбол |
| 22. Кўл тўпинининг спортча номи | - Гандбол |
| 23. Хушқомат қилувчи, кўхна спорт тури | - Гимнастика |
| 24. Қора бурчакка чорловчи ўйин | - Шашка |
| 25. Дарозлар ўйнайдиган спорт тури | - Баскетбол |
| 26. Шарқона ўзбек якка кураши | - Турон |
| 27. «Қуролсиз ўз-ўзини ҳимоя қилиш» маъносидаги кураш тури | - Самбо |
| 28. Тўғни тўқнаштирувчи спорт тури | - Қиличбозлик |
| 29. Биринчи рақамли яккакураш спорт тури | - Бокс |
| 30. «Спорт қироличаси» деб номланган спорт тури | - Енгил атлетика |

Ўйин услуги жисмоний тарбияда ҳам умумий тарбияда ҳам катта аҳамиятга эгадир. Тарбия соҳасида ўйин услуги, яъни ўйиннинг методик хусусиятларини бошқа услублардан фарқ қиладиган томонларини ифода этади. Бунда шуни қайд этиш лозимки, ўйин услуги жамланган ўйин ҳисобланиб, масалан, волейбол, футбол ёки ҳаракатли ўйинлар билан боғланган бўлиши шарт эмас. Жисмоний тарбиянинг ўйин услуги қуйидагилардан иборат:

- фаолиятни образли ёки ўйин дастури асосида ташкил этиш, бунда вазиятнинг доимий ва кўпроқ даражада бехосдан ўзгариши билан муайян мақсадга эришиш назарда тутилади;

- мақсадга эришиш усулларининг хилма-хиллиги ва фаолиятнинг биргаликда бажарилиши;

- шуғулланувчиларнинг бемалол мустақил ҳаракат қилиши ўқувчиларнинг ташаббус ва чاقқонлик кўрсатишларига, топқир бўлишларига, ҳаракат фаолиятларига талаблар қўйиш;

- шуғулланувчилар ҳаракатининг бир-бирига боғлиқлиги;

- юклама миқдорини чекланганлик имконияти.

Ўйин услуби ўзига хос хусусиятларга эга бўлганлиги учун ҳаракатли машқларни такомиллаштириш услуби ҳисобланади. Бу услуб чاقқонлик, топқирлик, тез ҳис қила олиш, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифатларни такомиллаштиришга кўп даражада имкон беради. Шу билан бирга у моҳир ўқитувчи учун ахлоқий восита, хусусан жамоали ва ўртоқлик ҳиссини, шунингдек онгли интизомни тарбиялашда ҳам таъсирли восита бўлиб хизмат қилади. Мусобақа услуби ўйин услуби каби кенг тарқалган ижтимоий ҳодисалар қаторига киради. Жисмоний тарбия соҳасида мусобақа услуби машғулот ўтказиш жараёнида ҳам, мустақил ўйин тизимида қўлланилади. Мусобақа жараёнини ташкил қилиш ва ўтказиш шараётларида ғолибларни аниқлаш, эришилган ютуқларни рағбатлантириш муҳим физиологик эмоционал кайфият яратади ва бу ҳол жисмоний машқнинг таъсирини оширади ва организмнинг функционал имкониятларини ишга солишга ёрдам беради. Кўриниб турибдики, мусобақа услуби ўйин услуби билан бир қатор ўхшаш томонлари мавжуд. Масалан, спорт ўйинларида бу услублар бир-бирига мос келади. Лекин аслида мусобақа ва ўйин услублари айнан ўхшаш бўлмайди. Ўйин услубида мусобақа бўлмаслиги мумкин, шунингдек, мусобақа услуби ҳам ўйиннинг кўп белгиларидан ҳоли бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия дарс жараёнида қўлланиладиган барча услублар ўқувчиларни тарбиявий вазифаларини ҳал қилиш – жисмоний, иродавий, ахлоқий сифатларини тарбиялаш, малака ва кўникмаларини, шунингдек мураккаб шароитларда малака ва кўникмалардан тўғри фойдалана билиш қобилиятини такомиллаштириш учун қўлланилади.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ НЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА, НА ПРИМЕРЕ ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

*Каримов Абдусамат Ахатович., Расулов Азиз Сайфуллаевич.,
Каримов Абдувахит Ахатович., Ерматов Шавкат Фархатович.,
Ташкентская Медицинская академия
E-mail: sevelena82@mail.ru*

Ключевые слова: гибкость, комплексная программа, развитие, Ташкентская Медицинская Академия.

COMPREHENSIVE METHODS FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITY OF FLEXIBILITY IN STUDENTS OF A NON-SPECIALIZED UNIVERSITY, USING THE EXAMPLE OF THE TASHKENT MEDICAL ACADEMY

*Karimov Abdusamat Akhatovich., Rasulov Aziz Saifullaevich., Karimov
Abduvakhit Akhatovich., Yermatov Shavkat Farhatovich.,
Tashkent Medical Academy
E-mail: sevelena82@mail.ru*

Keywords: flexibility, integrated program, development, Tashkent Medical Academy

Соответственно Постановлений правительства Республики Узбекистан, на современном этапе социально-экономического развития независимой республики Узбекистан, когда активизации человеческого фактора уделяется большое внимание, все более возрастающее значение приобретают вопросы развития и совершенствования в области физической культуре и спорте, так ведется контроль и учет как физического, так и функционального состояния студентов не специализированных ВУЗов.

Одним из основных направлений является развитие физических качеств студентов, в том числе и физического качества гибкости. Одной из основных задач является комплексный подход в развитии физического качества гибкости.

Цель исследования: Разработать комплексную методику развития физического качества гибкости у учащихся не специализированного ВУЗа (Ташкентская Медицинская Академия).

Задачи исследования:

1. Изучение структуры и содержания подготовки возрастных изменений показателей гибкости у студентов.

2. Определение последовательности комплекса упражнений и средств контроля, а так же влияние гибкости на уровень воспитания других физических качеств.

3. Экспериментальное обоснование эффективности рекомендуемой программы и комплексный подход в развитии физического качества гибкости у студентов.

Исследования проводились и осуществлялись с разработкой и апробацией рекомендуемой нами комплексной методикой, с 39 студентами, во время проведения занятия в рамках программы по физической культуре и споту в Ташкентской Медицинской Академии.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа.

На первом этапе были определены оздоровительные средства и формы организации занятий по исследуемой проблеме.

На втором этапе проводилось апробирование предлагаемой нами методики и анализ результата эксперимента, их обсуждение и статическая обработка.

В результате используемой комплексной методики, которая включает ряд определённых упражнений; подготовительных и вспомогательных упражнений, а также специальных нормативов, нами было установлено, что показатели гибкости студентов экспериментальной группы изменились существенным образом, так показатель гибкости возрос.

Определено целесообразное соотношение блоков упражнений для воспитания гибкости в различных суставах и мышечных группах:

- упражнения для мышц позвоночника путем наклона вперед - 10% (складка из положения стоя);

- упражнения для мышц позвоночника путем прогиб назад - 10% (мостик);

- упражнения для мышц позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону - 10%;

- упражнения для мышц плечевого пояса - 5%;

- упражнения для мышц тазового пояса и мышц ног - 5%;

- упражнения для мышц стопы - 5%.

Предлагаемая нами комплексная методика и комплексный подход в развитии физического качества гибкости у студентов 1 курса, позволили экспериментально обосновать и методически структурировать применяемый в занятиях комплекс средств, выделив среди них специализированные блоки, позволяющие осуществлять предлагаемую нами методику для студентов не специализирующего ВУЗа.

Проведённый научный эксперимент показал, что внедрённая программа в процесс учебных занятий достоверно улучшают биомеханические свойства скелетных мышц испытуемых, и положительно влияет на развитии физического качества гибкости у студентов 1 курса не специализированного ВУЗа.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ТРЕКОВИКОВ

*Черникова Елена Николаевна., Каримов Исмоилжон
Ибрахимжонович., Холмуратов Обид Юлдашевич.,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта, Чирчик
E-mail: sevelena82@mail.ru*

Ключевые слова: спортивная тренировка, велоспорт, трек, модификация тренировки, посадка.

MODIFIED METHOD OF SPORTS TRAINING CYCLISTS-TRACKERS

*Chernikova Elena Nikolaevna., Karimov Ismoiljon Ibrahimjonovich.,
Kholmuratov Obid Yuldashevich., Uzbek State University
of Physical Education and Sport, Chirchik,
E-mail: sevelena82@mail.ru*

Keywords: sports training, cycling, track, training modification, landing.

Согласно, Указа главы государства «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы управления в области культуры и спорта» от 15 февраля 2017 года за № 578, а также Постановления Президента Республики Узбекистан от 9 марта 2017 года № ПП-2821 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним

Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)» служит важным руководством к действию для устранения возникших в сфере недостатков и проблем, развития физической культуры и массового спорта. Важное значение приобретают вопросы развития и совершенствования системы физической подготовки подрастающего поколения. (1,2)

Спорт – жизненная потребность, а интересы общества, государства – превыше всего. Здесь - истоки побед на престижных Международных соревнованиях, в том числе и в велосипедном спорте.

Основным движителем велосипедиста является посадка; техника посадки – объект исследований многих специалистов. Исследования, углубляющие знания по технике посадки, продолжаются и в настоящее время. Описаны различные виды посадки, рекомендуемые для решения тактических задач. (5)

Научная новизна. В ходе проведения исследований нами разработаны средства срочной информации о выборе посадки. Будучи смонтированными на велосипеде, эти средства позволяли гонщику держать под постоянным контролем посадку в командной гонке на треке и вносить коррективы в случае появления отклонений от заданных характеристик движений, что позволило быстро и эффективно формировать умения и навыки эффективных способов посадки и их комбинаций у различных контингентов испытуемых - от начинающих до мастеров высокого класса. Разработанные методики обучения выбора посадки открывают существенно новый поход в теории и методике технической подготовки велосипедистов.

Целью исследования было выявить взаимосвязь между параметрами посадки и некоторыми антропометрическими показателями.

В качестве гипотезы исследования выдвинуто предположение о преимуществе рациональной посадки, что обуславливает, что спортсмену во время тренировок и соревнований в командной гонке на треке приходится длительное время сидеть на велосипеде в рабочей позе. (2) При не рациональной посадке в работе участвует большее количество мышц и, следовательно, у спортсмена быстро наступает утомление.

Для достижения цели исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить особенности содержания тренировочного процесса квалифицированных велосипедистов - трековиков по данным теории и практики.

2. Разработать и экспериментально обосновать правильность выбранной посадки велосипедистов-трековиков в командной гонке на треке.

В исследование приняли участие 12 спортсменов квалификации от 1 разряда до мастеров спорта, трекового отделения. Эксперимент проходил на базе ЧШИОР г.Чирчик в период с 2017-2018 год, первый этап. Второй этап 2018 – 2019 год описание эксперимента и подведение итогов, доказательная база теоретического характера.

В результате педагогического эксперимента выявлено, что в возрасте от 13 до 15 лет у детей происходит интенсивный рост тела, верхних и нижних конечностей. Так, с 13 до 14 лет тело увеличивается в длину на 9-10 см, а с 14 до 15 лет – на 7-8 см. Потому юным велосипедистам тренер в течение года неоднократно изменяет установку руля и седла. Определенную трудность представляет установка руля. Обычно его устанавливают приблизительно, и поэтому в большинстве случаев велосипедист сидит в недостаточно удобной для него посадке: очень низкой, «сжатой» или «растянутой». В результате увеличивается расход энергии, а внутренние органы и системы организма функционируют недостаточно эффективно.

Для этих целей у группы велосипедистов были измерены параметры посадки и антропометрические характеристики. У велосипедиста измерялась: высота седла (размер h) – от центра кареточной оси (точка a) до поверхности седла (точка b); длина посадки (размер l) – от поверхности седла (точка b) до центра крепления руля с выносом (точка c); контрольный размер (h_1) – от центра выноса (точка c) до центра кареточной оси (точка a); длина выноса (размер l_b) по общепринятой методике.

Параметры посадки определяли при помощи рулетки, а антропометрические показатели – по общепринятой методике, описанной в специальной литературе. (3,4)

На основе проведенного математического анализа было выявлено, что между параметрами посадки и некоторыми антропометрическими показателями имеется тесная связь.

Таким образом, на основании проведенного анализа было установлено, что параметры посадки велосипедистов – трековиков тесно связано с некоторыми антропометрическими характеристиками.

Затем были рассчитаны уравнения регрессии, составлены таблица и номограмма.

Полученные результаты могут быть использованы широким кругом велосипедистов для рациональной посадки трековых

велосипедах (см. таб.1). Для этого спортсмену достаточно знать свой рост.

Приведем конкретный пример. Если рост равен 170 см, то по таблице находим, что высота седла (h) должна быть равна 68,8, длина посадки (l) – 65,6 см, контрольный размер (h1) – 76,3 см.

Таблица 1

Параметры посадки на велосипед в зависимости от роста спортсмена

Рост, см	Параметры посадки		
	Высота седла (h), см	Длина посадки (l), см	Контрольный размер (h1), см
160	63,1	61,9	74,4
165	66,0	63,8	75,4
170	68,8	65,5	76,3
175	71,7	67,5	77,3
180	74,6	69,4	78,2
185	77,5	71,3	79,2
190	80,4	73,2	80,1

Выводы

1. Если велосипедисту покажется, что посадка удобная, то не следует изменять ее сразу же. Необходимо в такой посадке провести два-три занятия. Если она все-таки будет недостаточно удобно, то можно внести некоторые коррективы. Эти рекомендации касаются как взрослых, так и юных спортсменов велосипедистов – трековиков в командной гонке.

2. Немаловажно при установке посадки является выбор длины выноса, поэтому и было получено уравнение для его расчета.

3. Методика установки посадки будет следующая: вначале необходимо измерить длину ноги, затем руки и туловища, после чего произвести расчет по вышеприведенным формулам.

Литература:

1. Указ Президента от 15 февраля 2017 года за № 578 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы управления в области культуры и спорта»

2. Постановление Президента Республики Узбекистан от 9 марта 2017 года № ПП-2821 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)»

3. Бесераль Рамирез Карлос. Комплексная оценка специальной работоспособности юных велосипедистов в процессе многолетней подготовки // Теория и практика

физической культуры. -1995.- № 7. - С.55.-57.

4. Захаров А. А., Ермаков С. В. Велосипедный спорт: анализ прошлого и прицелы на будущее = Cycling: Analysis of Past and Aiming to Future // Теория и практика физ. культуры : Тренер : Журнал в журнале. - 2003. - N 1. - С. 28-31.

5. Полищук Д. А. Велосипедный спорт : науч. изд. - Киев : Олимп, лит., 1997.- 343 с.

6. Черникова Е.Н. Совершенствование тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников на этапе предсоревновательной подготовки: автореф. дис. к-та пед. наук - Т, 2011.-31 с.

БИРИНЧИ БОСҚИЧ ТАЛАБА ҚИЗЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ ТУЗАТИШ ЗАРУРИЯТИ

*Махмудова Мушарраф Миррахматовна,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
E-mail: mussimax@mail.ru*

Калит сўзлар: гуруҳ, жисмоний тарбия ва спорт, жисмоний тайёргарлик, соғломлаштирувчи гуруҳ, машғулот.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS AND THE NECESSITY OF ITS CORRECTION

*Makhmudova Musharraaf Mirraxmatovna.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq
E-mail: mussimax@umail.ru*

Key words: group, physical education and sport, physical training, wellness groups, training.

Долзарблиги: Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тизимини модернизация қилиш ва ёшлар учун жисмоний тайёргарлигини яхшилашнинг асосий йўналишлари, талабалар учун жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш тизимини такомиллаштириш бўйича чора тадбирлар, шунингдек таълим тизимида мажбурий жисмоний тарбия машғулотларининг самарадорлигини ошириш бўйича тавсиялар бериш билан амалга ошириш керак. Олий таълим ислоҳоти ўқитувчилар ва мураббийлар билимларини чуқурлаштиришни, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида дарс бериш усулларини янгилашларини талаб қилапти.

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг бир неча шакллари мавжуд бўлиб (жисмоний тарбия, ўқишдан ташқари вақтларда спорт-соғломлаштириш ва оммавий спорт, жисмоний тарбия машғулотларининг жамоат-ҳаваскорлик шакллари ва ҳ.к.), улар услубий ва ташкилий жиҳатдан талабаларни соғломлаштириш ва жисмоний такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли амалга оширишга қодир [4]. Бироқ амалий жиҳатдан, ҳозирги кунда олий таълим тизимида фақат 1-босқич талабаларига ўтилаётган жисмоний тарбия дарсларига ажратилган ҳафтасига ташкил қилаётган 1 кунлик 2 соат ҳажми жисмоний тарбия ва спорт фаолияти воситаларининг мажмуасини самарали амалга оширишда қийинчиликни юзага келтирмоқда. Бу эса, ҳозирги кунги муаммолардан келиб чиқиб, талаба қизларнинг жисмоний сифатлари кўрсаткичларини аниқлаш ва жисмоний тайёргарлиги натижаларини ўрганиб чиқиб, самарали ечимни топишни талаб қилади.

Жисмоний ривожланиш даражаси ортда қолаётганда оқилона ечим олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланишига оид ҳар хил жисмоний тарбия воситаларини қўллашдан иборат.

Масалан жисмоний тарбия дарсларига спорт турларини йўналтириб қўлланилган адабиётларни ўрганилганда С.В.Радаева ўзининг тадқиқотида Жисмоний тарбия профилига эга бўлмаган олий ўқув юртларида талабаларни жисмоний тарбиялаш бўйича таълим жараёнига, оммавий спорт турлари асосида аэробика, шейпинг, бодибилдинг ва сузишни олиб кириш таклифи билан чиқади [2].

М.Г.Суханова Жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнига спортча мўлжал олиш жорий қилинса кичик курс талабаларининг олий ўқув юртида ўқишга мослашишига ижобий таъсир кўрсатади ва умумий жисмоний тайёргарлик билан шуғулланадиган талабаларга нисбатан жисмоний ва интеллектуал қобилиятлари юқорироқ ўсади деб ҳисоблайди [3].

Ўзбек жанг санъати Ўзбекистоннинг миллий спорт тури ҳисобланиб, ҳозирги кунда энг оммавий бўлган спорт турлари қаторига киритса бўлади. Ўзбекистонда ўқув жараёнида ўзбек жанг санъатидан фойдаланиш жисмоний тарбия тизими имкониятларини кенгайтириш имконини беради.

Тадқиқотнинг мақсади: Олий таълим муассасаси талаба қизларининг жисмоний ривожланишини ўрганиш.

Тадқиқот вазифаси:

• Университет жисмоний тарбия ўқув дастурида белгиланган меъёрлар асосида олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний кўрсаткичларини таҳлил қилиш.

Тадқиқотни ташкиллаштириш усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педогогик кузатув, педогогик тестлар, математик-статистик усуллар.

Жисмоний тарбия дарсларида саломатлик гуруҳлари (асосий, тайёргарлик ва махсус) шакллантирилган бўлиб, саломатлиги бўйича “асосий” ва “тайёргарлик” гуруҳлари билан тадқиқот олиб борилди.

Асосий гуруҳ талабаларини соғлиғида ҳеч қандай нуқсон бўлмаганлар ташкил қилади.

Тайёргарлик гуруҳи эса соғлиғида ўзгариши бўлган, касаликка мойиллиги бор талабалардан иборат.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тадқиқотни ўтказишда Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан тасдиқланган “Жисмоний маданият ва спорт фанидан намунавий дастур” асосида, Ўзбекистон Миллий университети шароитидан келиб чиқиб, белгиланган тест-синов меъёрларидан фойдаланилди.

Асосий гуруҳда 56 нафар талаба қизлардан 6 та тест бўйича меъёрий натижалар олинди (1-жадвал).

1-жадвал

Асосий гуруҳ талаба қизларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (n=56)

№	Тест-синов меъёрлари	Кўрсаткичлари $\bar{x} \pm \sigma$	V%	Балл
1	30м га югуриш (с)	5,5±0,65	11,65	6,5
2	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	165,8±15,1	9,16	6,1
3	60м га югуриш (с)	11,8±0,93	7,84	3,3
4	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	245,0±33,19	13,5	0,6
5	Моккисимон югуриш (с)	11,3±0,63	5,54	3,5
6	Арқонда сакраш 30 (с)	67±6,0	8,96	8,0

Асосий гуруҳнинг кўрсатган натижалари намунавий дастурда берилган меъёр билан таҳлил қилинганда, 30 мга талабаларда ўртача 5,5±0,65 сонияга югуришди 37,5% талаба 5 баҳога натижа кўрсатди. Бундан келиб чиқадики, талабаларнинг тезкорлик сифатини ривожланиш даражаси паст.

Жойидан туриб узунликка сакрашда 56 та талаба қизларнинг ўртача кўрсаткичи 165,8±15,1 см ни ташкил қилиди.

60 м га талаба қизлар $11,8 \pm 0,93$ сония натижани кўрсатдилар.

Югуриб келиб узунликка сакрашда талаба қизларнинг кўрсаткичлари $245,0 \pm 33,19$ см ни ташкил қилди.

Натижаларга қараб шуни айтиш мумкинки, талабаларнинг портловчи куч сифатини ривожлантиришга қаратилган инновацион ва ноанъанавий восита ҳамда усулларни жисмоний тарбия дарсларида қўллаш зарур.

Моккисимон югуришда талаба қизларнинг ўртача кўрсаткичида $11,3 \pm 0,63$ сонияли натижа аниқланди. Аниқланган натижаларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия дарсларида тезкор-кучни ривожлантиришга қаратилган замонавий восита ва усулларни қўллаш ҳажми ва меъёрини оширишни тақозо қилади.

Арқонда сакраш бўйича талаба қизлар ўртача $67 \pm 6,0$ марта сакраб чакқонлик сифати ривожланиш даражаси меъёрида эканлигини кузатиш мумкин.

Тайёргарлик гуруҳида 41 та талаба қизларнинг намунавий дастур асосида топширган тест-синов меъёрлари натижалари қуйидагича бўлди (2-жадвал).

2-жадвал

Тайёргарлик гуруҳи талаба қизларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (n=41)

№	Тест-синов меъёрлари	Кўрсаткичлар $\pm\sigma$ \bar{x}	V%	Балл
1	30 м га югуриш (сония)	$5,6 \pm 0,52$	9,22	6,2
2	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	$162,4 \pm 16,25$	10,00	7,3
3	60 м га югуриш (сония)	$12,1 \pm 0,96$	7,88	1,8
4	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	$258,0 \pm 35,65$	13,82	2,1
5	Моккисимон югуриш (сония)	$11,4 \pm 0,70$	6,13	4,7
6	Арқонда сакраш 30 (сония)	$65,6 \pm 9,20$	14,5	9,5

Тайёргарлик гуруҳининг кўрсатган натижалари таҳлил қилинганда, 30 м га югуришда 41 та талаба ўртача $5,6 \pm 0,52$ сония натижани қайд этди.

Жойидан туриб узунликка сакрашда талабалар ўртача $162,4 \pm 16,25$ см га сакрадилар.

60 м га талабалар ўртача кўрсаткичи $12,1 \pm 0,96$ сония натижа қайд этилди, талаба қизларнинг аксариятида тезкорлик жисмоний сифати суст ривожланган.

Югуриб келиб узунликка сакрашда талаба қизларнинг ўртача кўрсаткичи $258,0 \pm 35,65$ см бўлди.

Моккисимон югуришда талаба қизлар кўрсаткичи ўртача $11,4 \pm 0,70$ сонияни кўрсатди. Бажарилган кўрсаткичлардан айтиш мумкинки, дастурда берилган меъерий талаб бўйича талабаларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати яхши ривожланмаган.

Арқонда сакраш бўйича 30 сонияда 60 та сакрашдан $65,6 \pm 9,20$ натижага эришилди, бунда меъерий талабдан ҳам юқори натижа кўрсатишди.

Хулоса. Ўзбекистон Миллий университети 1-босқич талаба қизларидан олинган тадқиқотнинг таҳлил натижалари шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган воситалар дарс олдиға қўйилган вазифаларни тўлиқ ечиб бера олмаяпти.

Масалан, арқонда сакрашда асосий ва тайёргарлик гуруҳининг ҳам кўрсаткичлари юқори бўлди, бунда ҳар иккала гуруҳдаги 97 нафар талаба қиздан, 76 нафари 8-10 баллга меъерни бажарди, 30 м га югуришда 97 та талаба қиздан 47 таси 8-10балл, 10 таси 0-2 баллик кўрсаткичга эға бўлганлар, аммо югуриб келиб узунликка сакрашда 1та талаба 10 баллга топширган бўлса, 81 та талабада 0-2 баллик кўрсаткич аниқланди.

Олинган тадқиқот натижаларининг якунидан айтиш мумкинки, саломатликни тиклаш, ривожлантириш, жисмоний баркамолликка эришиш мақсадида талаба ёшлар:

– жисмоний тарбия дарсларида фаол шуғулланишлари ва спорт тўғараклари машғулотларига қатнашишлари;

– уй шароитида эрталаб ўзбек жанг санъатининг “ассалом тонг” гимнастик машқлари билан доимо шуғулланишлари, бўш пайтларида қўл, оёқ ва гавдаға доир машқларини мунтазам равишда такрорлашлари;

– дам олиш кунлари, таътил пайтларида пиёда юриш саёҳатларида фаол иштирок этишлари керак.

Ўзбек жанг санъати Ўзбекистоннинг миллий спорт тури ҳисобланиб, ҳозирги кунда энг оммавий бўлган спорт турлари қаторига киритса бўлади. Ўқув жараёнида ўқиш ва ўқишдан ташқари вақтларда ўзбек жанг санъатидан фойдаланиш жисмоний тарбия тизими имкониятларини кенгайтириш имконини беради.

Бунинг учун олий таълимда жисмоний тарбия дарс соатларини ҳеч бўлмаганда 1-2 босқич талабаларига ҳафтасига 4 соатга кўпайтирилса, Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни[1]ға асосланиб, университетда ўқишдан ташқари вақтларда спорт-соғломлаштириш гуруҳларини, оммавий спортни, жисмоний

тарбия машғулотларининг жамоат-ҳаваскорлик шаклларини янада такомиллаштирилса, мақсадга мувофиқ бўларди.

АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 2август. “Туркистон” газетаси. 1997 йил 1 октябрь.

2. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: Автореф. дис.канд. пед. наук. Красноярск, 2008.

3. Суханова М.Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов. Автореф. Дисс... к.п.н. Москва, 2004.

4. Шилько В.Г., Гусева Н.Л., Капилевич Л.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. М.: Изд-во МГУ, 2008.

СКРИНИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

*Набиев Т.Э., Национальный университет Узбекистана
Варламова Л.П., Ташкентский университет информационных технологий*

Аннотация. В данной работе будут рассмотрены вопросы использования информационных технологий в системе мониторинга физического здоровья студентов в процессе тестирования, оценки, статистической обработки полученных данных, представления их в удобном и понятном виде и передачи информации в соответствующие базы данных.

Ключевые слова: уровень здоровья, индивидуальные особенности, физическая нагрузка, студент.

SCREENING OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS WITH THE HELP OF A COMPUTER PROGRAM

*Nabiyev T. E., National University of Uzbekistan
Varlamova L.P., Tashkent University of Information Technologies*

This paper will consider the using information technology in the system of monitoring the physical health of students in the testing process, evaluating, and statistical processing of the data, presenting them in a convenient and understandable form and transferring information to the appropriate databases.

Keywords: level of health, individual characteristics, physical activity, student, physical health screening.

Актуальность. Индивидуальный аспект здоровья тесно связан с количественным и качественным подходом к его оценке и понятием нормы, которую можно рассматривать как оптимальный диапазон колебаний показателей, характеризующих структурно-функциональное состояние организма, его органов и систем, в рамках которого сохраняется данное качество. Возрастной аспект здоровья определяется тем, что для каждого этапа развития человека характерны свои специфические особенности отношений с внешней (физическая адаптация) и социальной (социальная адаптация) средами [1]. Это обусловлено особенностями развертывания самой генетической программы человека во времени и характером требований, предъявляемых социумом человеку в каждом возрастном периоде его развития. То есть речь идет о том, что для каждого возрастного этапа должны существовать свои критерии здоровья, определяемые свойственной этому возрасту морфофункциональной организацией. Студенческий период характерен наличием большого количества физических и психоэмоциональных нагрузок. От того, насколько правильно преподаватель может определить уровень психофизического состояния студента зависит его дальнейшее здоровье и уровень самоподготовки [2-4].

Цель исследования. Перед началом регулярных занятий студенты-первокурсники проходят медицинский осмотр с целью выявления заболеваний, определения уровней здоровья и физической подготовленности. В соответствии с одним из уровней здоровья, студенты распределяются по группам. Сформированные группы студентов активно включаются в учебный процесс, что помогает студентам-первокурсникам быстрее вливаться в студенческую среду, адаптироваться к новым условиям образования, а подчас, решить психологические проблемы адаптации в вузе в целом [5]. Использование игровых видов спорта на занятиях физической культуры дает возможность преподавателю постепенно и дифференцированно давать нагрузки студентам с низким уровнем здоровья и ниже среднего. При этом особое внимание уделяется технике игры, привлечению студентов к разработке индивидуальных планов [5].

Внедряемая практика групповых игр показала, что повышение уровня

физической подготовленности поднимает уровень физического здоровья [5,6], соответственно улучшает показатели: частоту сердечных сокращений (пульсуд/мин); теста Руфье (для оценки

работоспособности- частота сердечных сокращений); времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (пробы Штанге и Генчи, сек); артериального давления (мм.); жизненной емкости легких (мл.); с последующим вычислением жизненного показателя и двойного произведения. Так, если в начале учебного года при первом замере теста Руфье средний показатель у девушек первокурсниц составляет 11,8, то к концу первого курса - 5-7. Пробы Штанге и Генчи изменяются соответственно с 35 на 58 (сек).

Применение игровых видов спорта, включая в себе элементы элективных видов спорта [5], развивает равномерно все части тела, увеличивая объем легких, а значит и жизненную емкость легких (ЖЕЛ). При первичных замерах ЖЕЛ у девушек студенток составляет 42 мл, а в конце учебного года 47-48 мл.

Результаты исследования и их обсуждение.

Программа по физическому воспитанию предусматривает непосредственное привлечение каждого студента к физической культуре и спорту как наиболее действенным средствам укрепления здоровья. Именно валеологические аспекты в структуре системы физического воспитания студенческой молодежи составляют его приоритетную сущность. Однако, можно отметить, что в практике физического воспитания не всегда присутствует работа по определению уровня состояния здоровья студентов и его контролю. Известно, что именно уровень индивидуального соматического здоровья обуславливает безопасную зону интенсивности двигательной активности на занятиях физическими упражнениями и является критерием эффективности этих занятий.

Правильно проведенная оценка функционального состояния имеет огромное значение, т.к. позволяет изучать влияние физических упражнений на организм, но и помогает диагностировать, подчас скрыто протекающие заболевания, устанавливать приспособляемость к физической нагрузке, ее оптимальность и т.д. По результатам проведенных исследований было выявлено 76,3% студентов практически здоровы, 15,8% отнесены к специальной медицинской группе, 7,9% занимаются в группах спортивного совершенствования.

Применяемая экспресс-оценка уровня здоровья опирается на наличие следующих показателей физического здоровья и двигательной активности [6,7]:

1. Масса тела – в килограммах (кг.);
2. Рост – в сантиметрах (см.);
3. Жизненная емкость легких - в миллилитрах (мл.);

4. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя или пульс - количество ударов в минуту (уд/мин);

5. Артериальное давление – в миллиметрах ртутного столба (мм.) систолическое и диастолическое;

6. Динамометрия левой и правой кистей рук – в килограммах (кг.).

Кроме вышеуказанных основных показателей преподаватель измеряет *дополнительные* показатели:

1. Пульс, полученный после приседаний в течение 5 минут;

2. Пульс после 1 минуты отдыха, полученный в результате нагрузки.

Указанные параметры вводятся в программу и на их основе рассчитывается уровень физического здоровья:

1. Низкий;

2. Ниже среднего;

3. Средний;

4. Выше среднего;

5. Высокий.

Методика расчета основана на подсчете баллов, по которым определяется уровень здоровья. Формируется база данных по каждой группе студентов. С помощью данной программы преподаватель собирает и обрабатывает статистические данные по уровню здоровья группы студентов, чтобы в дальнейшем рекомендовать определенные комплексы упражнений или игровые виды спорта для повышения уровня здоровья.

В исследовании приняли участие 38 студентов различных направлений и специальностей. 76,3% студентов, регулярно посещающих учебно-тренировочные занятия более половины, а именно 58,2%, мотивировали свои посещения занятий желанием укрепить здоровье; 27,9% студентов привлек интерес к определенным видам спорта; более 9% использовали занятия физической культурой для укрепления характера; 2,3% студентов проявили заинтересованность в спортивных успехах и оставшиеся чуть более 2% студентов объясняли занятия физической культурой по необходимости. По итогам изучения мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов было выявлено, что мотив укрепления здоровья является ведущим – свыше 53% у девушек и почти 62% у юношей; гармоническое физическое развитие указали около 10% девушек и около 8% юношей. Немаловажными мотивами занятий физической культурой явились: стремления к самосовершенствованию (около 15% девушек), достижение высоких спортивных результатов (7% девушек и 2% юношей),

снижению стресса и депрессии (4,9% девушек), развитие волевых качеств (7,3% девушек и свыше 21% юношей) [1, 4]. Однако, следует отметить, что проводимые лекции на темы валеологии, здорового образа жизни, поддержания уровня здоровья с помощью физических нагрузок, привели к изменениям в вопросах мотивации занятий физической культурой, еще более повысился интерес к гармоническому физическому развитию.

Заключение. Проведенные исследования показали правильность выбранного подхода использования спортивных технологий во время занятий физической культурой. Более того, среди студенческой молодежи повысился интерес к индивидуальным занятиям физической культурой, в результате чего:

- показатели уровней здоровья стали улучшаться;
- студенты в свободное время чаще стали посещать спортивные секции и чаще консультироваться у преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт».

ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горбунов С.А., Горбунов С.С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры, 2010, №5. С.33-35.

2. Гаттаров Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р.У. Гаттаров, Т.В.Потапова, С.М.Зубков и др. // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2007. №16 (88). вып. 12. С.43-49.

3. Березина Л.А., Быстрова О.Л., Сабуркин П.А. Исследование интереса к занятиям физической культурой у студентов вуза // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования 2015. С. 18-22.

4. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей // Педагогико- психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №1(34). С. 146-153. DOI 10.14526/00_2015_00.

5. Набиев Т.Э. Организация тренировочного процесса в секциях по групповым видам спорта // Молодой ученый. 2018. №17. С. 304-306. URL <https://moluch.ru/archive/203/49844/>

6. Варламова Л.П. Разработка аппаратно-программного комплекса по мониторингу физического здоровья студентов // Вестник ТУИТ 2017г., № 4(44), с.80-86.

7. Варламова Л.П., Набиев Т.Э. «Компьютерная программа по проведению мониторинговых исследований физического здоровья и двигательной подготовленности студентов». Агентство по интеллектуальной собственности

РОЛЬ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В ПОДГОТОВКЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Платунов Андрей Игорьевич.,
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека
a.i.p@inbox.ru*

Аннотация. Данная статья посвящена приоритетным направлениям развития педагогических технологий в области физкультуры и спорта. Особое внимание уделяется функциям педагога физической культуры на современном этапе развития системы образования в целом и данной сферы в частности. Описываются задачи, которые ставятся перед преподавателем в данных условиях и некоторые способы их решения.

Ключевые слова: здоровье; конструктивную; коммуникативную; организаторскую; познавательскую

ROLE OF TEACHER IN CREATIVE ACTIVITY IN TRAINING LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

*Platunov A.I., National University of Uzbekistan named after
MirzoUlugbek
a.i.p@inbox.ru*

Annotation. The article is devoted to the principal directions of pedagogical technologies development in the sphere of physical culture and sports. Particular attention is paid to the functions of physical culture teachers on the modern stage of educational system development in general and the given sphere in particular. There is a description of teacher's tasks in certain conditions and some ways of their solution.

Key words: health saving , contractive ,communicative , organizing.

Актуальность. Сегодня здоровый образ жизни, физическая культура, спорт находятся в списке духовных ценностей нашего общества. Исторически физическая культура складывалась под влиянием практических потребностей общества в полноценных, физически развитых, готовых к труду гражданах. В настоящее время

приоритетным направлением является разработка здоровьесберегающих методик и индивидуальный подход.

Цель исследования. Задача педагога, используя те или иные формы и приемы обучения и воспитания, выразить к каждому учащемуся свое личное отношение. Также немаловажным в занятиях физической культурой и спортом является использование разнообразных межличностных связей для формирования коллектива учащихся, для воспитания навыка работы в команде. Нередко педагогу приходится организовывать и большие группы учащихся при подготовке соревнований, спортивных праздников, дней здоровья, что повышает популярность физической культуры среди молодежи.

Методы и организация исследования. В процессе работы, выполняя воспитательные и образовательные функции, преподаватель контактирует с учениками, иногда с их родителями, другими педагогами, руководством вуза, вышестоящими организациями. Это позволяет ему быть в курсе личностных характеристик обучаемого, новшеств в области педагогики, в сфере образовательных технологий, ориентироваться в условиях реформ системы образования в целом.

Основными функциями в деятельности педагога физической культуры можно назвать:

- Конструктивную
- Коммуникативную.
- Организаторскую
- Познавательную

На современном этапе на первый план выходят воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, закрепление потребности в регулярных занятиях спортом, воспитание морально-волевых качеств и формирование отношений между учащимися.

Работа педагога должна быть направлена на развитие у учащихся стремления к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию не только в плане физической формы, но и в плане духовного развития. Физическая культура должна быть средством непрерывного усовершенствования личности и студента и педагога.

В настоящее время педагог решает три основных задачи:

1. Совершенствование личности учащегося
2. Закрепление потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
3. Воспитание морально-волевых качеств.

Решение данных задач невозможно без творческого поиска новых идей, подходов, содержательных форм работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Важнейшими характеристиками работы преподавателя физической культуры являются этапность и планомерность.

Так, например, для усовершенствования техники подтягиваний, необходимо уделять данному виду работ у юношей определенное время на каждом занятии. Практика показала, что постепенное усовершенствование техники и нагрузки приводит к отличным результатам при сдаче нормативов и поднимает общий уровень физической подготовки.

В процессе обучения целесообразно использовать различные способы организации учебного процесса: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой, игровой, соревновательный.

Выбор метода зависит от этапа обучения и задач конкретного занятия.

Так, например, при обучении технике бега на короткие дистанции на начальном этапе целесообразно применять фронтальный метод. То есть проводить мониторинг правильного положения тела на старте, стартовому разгону, при этом анализировать и исправлять характерные ошибки учащихся.

Далее акцент делается на манере бега по дистанции, на положение тела, правильную постановку стопы, работу рук и ног, прямолинейность движения.

На более поздних этапах обучения возможно использовать групповой метод. В малых группах по три-пять человек эффективно отрабатывать отдельные гимнастические упражнения, работать на тренажерах, отрабатывать техники передач и приема мяча, бросков.

Следует отметить, что нельзя оценивать успехи учащихся на данном этапе работы строго по учебным нормативам. У каждого ученика должна быть своя цель на пути совершенствования собственной физической формы. Поэтому важно использовать индивидуальный метод. Он позволяет выявить индивидуальные способности учащегося к тому или иному виду спорта, совершенствовать ранее приобретенные умения и навыки.

Наивысшая плотность занятия достигается при использовании кругового метода. Когда студенты делятся на малые группы и эти группы одновременно занимаются разными видами физических упражнений (станций). За одну часть занятия группы проходят пять-семь станций с интервалом отдыха в одну минуту.

Заключение. Один из наиболее популярных методов – игровой. Он используется на довольно продвинутых этапах подготовки, когда обучающиеся уже освоили основные навыки и остается лишь совершенствовать их. Через игру возможно повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой, получить положительный эмоциональный эффект.

Таким образом, используя различные методы построения учебных занятий педагог может достичь максимально эффективного эффекта.

ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М., 1995
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ под ред. Неверковича С.Д. – М.: физ. культура, 2005
3. Левина М.С. Технологии профессионального педагогического образования, 2002
4. Войнова М.Г. «Педагогические технологии и педагогическое мастерство» Ташкент, 2006.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ СОҲАСИДАГИ ТУШУНЧА ВА АТАМАЛАРНИНГ БАЎЗИ МУАММОЛАРИ

*Рафиев Ҳ.Т., Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали.
rafievhamrokul@gmail.com.*

Аннотация. Ушбу илмий мақолада жисмоний маданият соҳасидаги тушунча ва атамаларни ўзбек тилидаги ҳолати таҳлил қилиниб, ўзбек тилидаги “Жисмоний маданият” тушунчасига давлат мақомини бериш таклиф қилинган

Калит сўзлар. “Жисмоний маданият”, “жисмоний тарбия”, “тарбия фани”, “президент фармони”, “жисмоний ҳаракат”, “жисмоний назарий билимлар”, “амалий кўникма”, “оммавий спорт” ва ҳ.к.

SOME PROBLEMS OF NOTIONS AND TERMS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. This article is analysed the notions and terms in the sphere of physical culture in Uzbek, the he proposal on giving the state title to the term of physical culture in Uzbek.

Key words. Physical culture, physical training, subject of upbringing, President's Decree, physical movement, physical theoretical knowledge, practical skill, mass sport.

Замонавий жисмоний маданиятнинг жамиятда муҳим аҳамиятга эга эканлиги ўз исботини топган. Шунинг учун ҳам бутун дунёда, шу жумладан Ўзбекистонда ҳам бу соҳани ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Ўзбекистон мустақилликка эришган кундан бошлаб, бу соҳа бўйича бир неча президент фармонлари, Вазирлар маҳкамасининг қарорлари қабул қилинган. Фақат 2017 йилнинг ўзида, жисмоний тарбия ва спорт масаласи давлат миқёсида қабул қилинган етти та ҳужжатларда ўз аксини топган. Булар орасида 2017 йил 3 июнида Ўзбекистон республикаси президенти Шавкат Мирзиёев томонидан имзоланган: **“Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”** ги қарори соҳани янада ривожланишига муҳим аҳамият касб этади.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва оммавий спорт соҳасини ривожлантиришда аввало халқимизнинг жисмоний маданиятини шакллантиришга эришиш муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Бунинг учун, одамларимизнинг жисмоний маданият соҳасидаги назарий билимларини чуқурлаштириш, жисмоний ҳаракатларга оид кўникма ва малакаларга оид тушунча ва атамаларни тўғри шакллантириш асосий мақсадлардан бири ҳисобланади.

Ишимизнинг мақсади, жисмоний маданият соҳасининг ўзбек тилидаги тушунча ва атамаларини илмий таҳлил қилиб, ундаги баъзи муаммоларни аниқлаб, уларни ечимини белгилаб беришдан иборат.

Ўтказилган илмий кузатишлар, адабиётларнинг таҳлили, суҳбатлар натижасида қуйидагилар аниқланди.

Жаҳон тажрибасидан аёнки, ҳар қандай соҳанинг назарий билимларини ўқитишда, амалий кўникма ва малакаларини шакллантиришда шу соҳанинг тушунча ва атамаларини қай даражада илмий ишлаб чиқилганлиги ва улардан ўринли, тушунарли фойдаланишга, аҳолининг бу соҳадаги билими, саводхонлиги даражасига бевосита боғлиқ. Жисмоний маданият соҳаси ҳам бундан истисно эмас. Чунки жисмоний маданият ҳам ўзига хос тушунча ва атамаларга жуда бой. Л.В.Банкевичнинг таъкидлашича, спорт ўзига хос атамалари ҳамда уларнинг кўплиги жихатидан мураккаб сўзлашув мавзулардан биридир.³ Л.П.Копецкийнинг фикрича, ўқитувчининг жисмоний маданият атамаларини мукамал билиши ва

³Л.В. Банкевич. Спорт. Изд. “Просвещение”, М. – Л., 1964, стр. 2

уларни ўқувчи томонидан яхши тушуниши орқали таълим жараёнига ижобий таъсир этади. Фаннинг махсус атамаларини қўллаш таълим жараёнини соддалаштириб, жисмоний ҳаракат амалларини шакллантиришни тезлаштиради.⁴

Бугун ҳар биримиз жисмоний маданият атамаларидан кундалик ҳаётимизда кенг фойдаланамиз. Таълим муассасаларида ўқитиладиган барча фанларда уларни учратамиз ва у билан тўқнаш келамиз.

Шуни ҳам эътироф этиш керакки, бугун дунё миқёсида мавжуд 800 га яқин спорт турларига хос 15 мингдан ортиқ тушунча ва атамалари мавжуд. Буни, таълимнинг барча босқичларида, ойнаи жаҳоннинг “Sport” ва бошқа каналларидаги кўрсатувлар, спорт мусобақалари, миллий халқ ўйинлари ва спорт турлари бўйича ўтказилаётган мамлакат, ҳамда халқаро спорт мусобақаларида, турли жанрдаги адабиётларда, умуман инсоннинг барча турдаги фаолиятида кузатиш мумкин. Масалан, “югуриш”, “юриш”, “сакраш”, “кураш”, “ўйин”, “миллий ўйинлар”, “улоқтириш”, “жисмоний тарбия” ва ҳ.к. лар.

Бу тушунча ва атамалар ҳар қандай давлатнинг миллий тилларини бойитиб ривожлантирмоқда. Замонавий ўзбек тилини ҳам ривожланиши ва бойишининг манбаларидан бири бўлиб келмоқда. Шу билан бир қаторда, айниқса спорт атамаларининг дунёнинг барча миллатларнинг тилларига кириб бориши, миллий тилларни бир-бирига яқинлаштириш орқали, миллатни, унинг тилини дунёга танитишдек фаолиятни ҳам бажармоқда. Масалан, Ўзбек миллий спорт тури ҳисобланган “Кураш” минг йиллардан бери ўзининг “таъзим”, “ёнбош”, “чала”, “дакки”, “танбех”, “ғирром”, “тўхта”, “ҳалол” атамалари, халқимизнинг тилида яшаб келган эди. Бугун мустақилликка эришганимиз сабабли “кураш” ўзбек миллий спорт туридан жаҳон спорти даражасига кўтарилди, унинг ўзбекча атамалари, дунёнинг барча мамлакатларининг спорт майдонларида: Англияда, Канада, Япония, Ҳиндистонда ва бошқа мамлакатларда ўзбек тилида янграб келмоқда. Бундай жараёнларни японларнинг “Дзюдо”, инглизларнинг “футбол”, корейларнинг “Тейквандо” каби миллий спорт турларида ҳам кузатиш мумкин.

Шуни ҳам айтиш мумкинки, **“Жисмоний маданият”** тушунча ва атамалари нафақат таълим олувчи ўқувчиларни, балким бутун бир мамлакат аҳолисини, миллатни жисмоний маданият соҳасида назарий

⁴А.П.Копецкий. К вопросу о влиянии речевых раздражителей при формировании двигательных гимнастических навыков. Тезисы докладов конференции по вопросам физиологии спорта. Изд. АН Грузинской ССР, Тбилиси, 1960, стр. 110-112.

билимларни чуқурлаштиришнинг амалий-жисмоний кўникма ва малакаларини шакллантиришнинг асосий омилларидан бири бўлиб келмоқда.

Шундай муҳим бўлишига қарамай, мамлакатимизда ўзбек тилидаги “Жисмоний маданият” тушунчаси етарли даражада давлат мақомига эга эмас. Кўпгина соҳага оид давлат ташкилотлари таълим муассасалари “жисмоний тарбия ва спорт” тушунчалари билан номланиб келинмоқда. Масалан, рус тилидаги “Министерства физической культуры и спорта” “Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги” ёки “Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети”-“Узбекский государственный университет физической культуры и спорта” деб “физическая культура”- “жисмоний тарбия” деб юритилмоқда.

Илмий тадқиқотларнинг натижалари қуйидагиларни кўрсатмоқда. Ҳозирги даврда олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия факультетлари “Жисмоний маданият” номи билан аталиб, уларда “Жисмоний маданият” ўқитувчиси деган касбга эга бўляпти. Вазирлар Маҳкамасида мутахассисликларнинг классификаторида ҳам “Жисмоний маданият” йўналишида бакалавр тайёрлаш назарда тутилган. Умуман олганда жисмоний тарбия ва спорт энди “Жисмоний маданият” даражасигача юксалиб бормоқда. Ҳаттоки, рус тилида ҳам “физическая культура” соҳанинг етакчи тушунчаси бўлиб, таълим муассасалари “институт физической культуры” ёки соҳанинг илмий журнали “Теория и методика физической культуры”, фан дарслиги “Теория и методика физической культуры” деб аталмоқда.

Юқоридагиларни эътиборга олиб, мамлакатимиздаги ўзбек тилидаги таълим муассасаларида “Жисмоний тарбия” фани дарсини “Жисмоний маданият” фани дарси деб қўллаш тавсия қилинади. Чунки, “жисмоний тарбия”, “спорт”, жисмоний маданиятнинг таркибига киритилган. Юқоридаги натижаларга асосланиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси кенг маънога эга бўлган, жисмоний маданият тушунчаси даражасигача юксак эканлигини инобатга олиб, бу соҳани “жисмоний маданият” деб номлаб, унга давлат мақоми бериш вақти келди.

Илмий таҳлилларга асосланиб, бугун замонавий ўзбек тилида қуйидаги жисмоний маданият тушунча ва атамаларини кўриш мумкин.

1. Ўзбек тилида тарихан шаклланиб келган тушунча ва атамалар. “Жисмоний маданият”, “жисмоний тарбия”, “жисмоний ривож”, “жисмоний тайёргарлик”, “найза”, “улоқтириш”, “сакраш”, “ўйин” ва ҳ.к;

2. Янги ўзбек миллий спорт турларининг кашф этилиши орқали вужудга келаётган янги спорт атамалари: “ўзбек жанг санъати”, “Қўл жанги” ва ҳ.к;

3. Хорижий, миллий ва жаҳон спорт турлари орқали кириб келаётган тушунча ва атамалари. Масалан, Японча “дзю-до”, инглизча “футбол”, малайзияча “тайбокс”, индонезияча “пинчаксилат”, хитойча “ушу”, корейсча “Тейквандо” ва ҳ.к. Бундай тушунча ва атамалар ўзбек тилига чуқур сингиб бормоқда.

Бизнинг назаримизда ҳозирги замон жисмоний маданият илмий-услубий тадқиқотларининг асосий йўналишларидан бири, бу тилимизда мавжуд бўлган замонавий жисмоний маданиятга хос тушунча ва атамаларини таълим-тарбия, ўқитиш ва кундалик амалий ҳаётда самарали фойдаланишни илмий, услубий, амалий томонларини илмий асослаб беришга қаратмоқ зарур.

Аmmo жисмоний маданият атамалари атрофида илмий тадқиқотлар айниқса тилшунослик нуқтаи назаридан етарли даражада олиб борилмаяпти.

Жисмоний маданият тушунча ва атамаларини амалда қўлланилиши масаласида ҳам анча илмий-услубий, амалий тадқиқотлар ўтказишни ҳаётнинг ўзи талаб қилмоқда. Айниқса, таълим муассасаларининг жисмоний маданият фани дарсларида, бадиий филмларда, турли хил адабиётларда, ОАВ ва бошқаларда. Масалан, “Чемпионлар орзуси” кинофильмининг 21 қисмида жисмоний маданият ўқитувчиси ўқувчига “силкинувчи оёқни ҳаракатини”, “мана бундай қил, мана бундай қил!” дейишдан нарига ўтмайди. Ўқувчи эса ўз билишича бажаришдан нарига ўтмайди. Таълим ва бошқа жараёнларда, бу борада мавжуд муаммоларни кўплаб учратиш мумкин. Жумладан, “Sport” газеталарида “найза”ни ҳам “улоқтириш”, “ядро”ни ҳам “улоқтириш” деб қўлланиши. Тўғрироғи, “Найза” улоқтирилади, “Ядро” итқитилади. Ёки “лангарчўп билан сакраш” ҳақиқатда эса лангарчўп билан сакралмайди, лангарчўпга таяниб сакралади. Шунинг учун бундай жисмоний ҳаракат амалини “лангарчўпга таяниб сакраш” деб аташ маъқул. Бундай мисолларни кўплаб кўрсатиш мумкин.

Юқоридаги илмий тадқиқотлар натижаларига асосланиб қуйидагича хулосалар қилиш мумкин:

1. Мамлакатда ўзбек тилидаги “Жисмоний тарбия ва спорт” тушунчасининг замонавий муқобили сифатида соҳани “Жисмоний маданият” тушунчаси билан аталишига давлат мақомини бериш. Шу билан бир қаторда, таълим муассасаларидаги “Жисмоний тарбия” фани дарсларини “Жисмоний маданият” фани дарслари, соҳанинг

давлат ташкилотлари, расмий давлат қарорлари ва бошқа ҳужжатлар “Жисмоний маданият” тушунчасини қўллаш мақсадга мувофиқ;

2. “Жисмоний маданият” тушунча ва у орқали англантиладиган соҳа инсон таълим-тарбиясининг бутун маданий ҳаёти жараёнларида муҳим аҳамиятга эга эканлиги, унинг тушунча ва атамалари эса кунсайин ривожланиб шаклланиб бориши кузатилмоқда;

3. “Жисмоний маданият” тушунчаси ва унинг тушунча ва атамалари ҳар бир миллатнинг тили таркибида тарихан шаклланиб, ривожланиб келмоқда;

4. “Жисмоний маданият”нинг тушунча ва атамалари, унинг асосий таркибий қисмларидан бири бўлган “спорт” орқали ва бошқа йўллар билан жаҳоннинг барча тилларига сингиб бориб, шу тилларни бойитиб, ривожлантириб келмоқда;

5. “Жисмоний маданият” соҳасидаги тушунча ва атамаларини ўзбек тилшунослигининг муҳим илмий тадқиқот йўналиши деб белгилаш;

6. “Жисмоний маданият” соҳасининг тушунча ва атамаларини, аҳолининг кундалик ҳаётига чуқур сингдиришда, уларнинг билимларини чуқурлаштириш орқали жисмоний ҳаракат амаллари билан астойдил машғул бўлишларида асосий омиллардан биридир. Бу борада таълим муассасаларидаги жисмоний маданият фанини ўқитишдаги таълим жараёнлари етакчи омиллардан биридир. Шунинг учун соҳа бўйича турли хил луғатлар, изоҳли луғатларни ишлаб чиқиш зарур;

7. Ҳозирги кунда умумтаълим мактабларида фаолият кўрсатиб келаётган жисмоний маданият ўқитувчиларини малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш тингловчилари учун “Жисмоний маданият тушунча ва атамалари: ҳолат, муаммолар, ечимлар” мавзусини, махсус курс режасига киритиш мақсадга мувофиқ.

БОШЛАНҒИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Саидов И.И., Бухоро давлат университети

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия машғулотларини болаларни соғломлаштиришга йўналтириш асосида ташкил қилиш усуллари баён этилган.

Таянч сўзлар: соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси,

дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

METHODS OF DIRECTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS TO HEALTH IMPROVEMENT IN PRIMARY EDUCATION

Saidov I.I., Bukhara State University

Annotation. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Key words: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Бугунги кунда ёш авлод тарбияси, саломатлигига берилаётган эътибор эртанги кунимизга берилаётган эътибордир. Мамлакатимизда бу борада мисли кўрилмаган ишлар амалга оширилаётганлиги, жумладан, аҳолининг саломатлик даражасини яхшилаш борасида бир қанча соҳаларда ижобий ишлар қилинаётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Шунини алоҳида таъкидлашимиз лозимки, мактабгача тарбия ва кичик мактаб ёшидан бошлаб жисмонан, маънан етук шахсларни тарбиялаш бугунги таълим олдида турган долзарб масалалардан бири саналади. Шу мақсадда ҳам бугунги кунда Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг кафолатли воситаси ва миллий истиқлол ғояларини тарғиб қилишда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда.

Айнан мустақиллик шарофати билан мамлакатимизда бу тармоқни ривожлантириш йўлида юқори даражада ўзгаришлар амалга оширилганлиги бугун ҳеч кимга сир эмас. Ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялаш мақсадида давлат стандартлари талабларига жавоб берадиган спорт мажмуалари қурилди ва улар самарали фаолият олиб бормоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт мамлакат фуқаролари умумий маданиятининг ажралмас бир қисми бўлмоғи зарур. Инсонпарварлик жамиятини ривожлантиришнинг замонавий босқичида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўқувчиларнинг умумий жисмоний

тайёргарлик даражасини ошириш, уларнинг иқтидорини ривожлантириш билан боғлиқ масалалар муҳим аҳамият касб этади. Бошланғич таълимдаги жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришни, уларнинг ҳар томонлама муносиб камол топишига хизмат қиладиган жисмоний тайёргарлик негизининг асосларини яратишни назарда тутлади. Жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шарти, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштиришга йўналтирилиб, юқори даражада ўтилишига боғлиқ. Анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган, холос.

Бундай ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим. Бироқ бу масалага таълим жараёнида кам эътибор берилмоқда. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг замонавий концепциядаги муҳим жиҳати шундаки, унда жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштириш муаммосининг ролини оширишга қаратилган. Афсуски, таълим жараёнида бу йўналишга етарлича эътибор берилмаяпти. Кузатишларимиз шуни кўрсатадики, бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш жараёнида назарий ва методик билимларни соғломлаштириш технологиялари билан кўшиб олиб боришнинг самарали усуллари тўлиқ ишлаб чиқилмаган. Ушбу муаммонинг ечимини топиш турли даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг соғлигини мустаҳкамлаш ва асрашда ниҳоятда долзарб аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия дарслари бўйича илгари ишлаб чиқилган тизимнинг номукамаллиги яна шундаки, унинг асосий мақсади соғломлаштирувчи эмас, балки таълимий характер асосида тузилганлигидир. Мактаб жисмоний тарбия тизимида, шунингдек, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарликни инобатга олган ҳолда жисмоний зўриқиш машқларга индивидуал ёндашувнинг мавжуд эмаслигидир. Бу эса жисмонан соғломлик даражасини аниқлаштиришда диагностик методиканинг қисман назарда тутилмаганлиги билан боғлиқдир. Жамиятнинг,

айниқса, болаларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилашга эришиш учун жисмоний тарбия ва спорт аҳолининг барча катлами учун кундалик турмуш тарзининг ажралмас бўлагига айланиши лозим. Буни амалга оширишнинг самарали усули шуғулланувчи болаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулоти тизимига доимий ижобий муносабатни шакллантиришдир. Мазкур муаммонинг ечими кўп жиҳатдан шуғулланувчи болаларнинг бу машғулотларга нечоғлик қизиқишлари ва қониқишларига боғлиқ. Шу боис жисмоний тарбия ва спорт машғулоти бўлган муносабатни ўрганиш нафақат ижтимоий ва психологик, балки дарс жараёнида онглилик ва фаоллик тамойилини амалга оширувчи муносабатни шакллантиришга хизмат қилувчи назарий ва амалий педагогик таълимга тўғридан-тўғри аҳамият касб этувчи муаммо ҳамдир. Шуғулланувчиларда жисмоний тарбия ва спорт дарсларига нисбатан пайдо бўлган норозиликнинг келиб чиқиш омилларини ўрганиш уларда машғулотларга бўлган онгли муносабатни ўрганишига ёрдам беради, уларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги фаоллигини оширади. Жисмоний тарбияда индивидуал ёндашувни комплекс амалга ошириш зарурати жисмоний тарбия дарслари жараёнида йўл қўйилаётган айрим ҳолатлар туфайли пайдо бўлди.

Ўқувчиларнинг қобилият ва иқтидорини намоён этишга қаратилган барча болалар учун бир хил бўлган умумий таълим уларнинг етарли даражада интенсив риавожланишига кафолат беролмайди. Бу биринчи навбатда бир синфда ўқийдиган ўқувчиларнинг бир хилмаслигига, уларнинг қизиқиш ва қобилиятларининг турфалигига боғлиқ.

Ўқитилаётган гуруҳларда шундай ўқувчилар бўлиши мумкинки, уларга ўтилаётган ўқув материали аллақачон таниш, ҳаракатлантирувчи машқлар эса ҳеч қандай қийинчилик туғдирмаслиги мумкин. Бундай ўқувчиларнинг машғулотларда қатнашиши ўқитувчи томонидан алоҳида инobatга олиниб, ўзлаштиришларида нисбатан юқори натижага эриши учун уларга берилаётган топшириқни янада мураккаброқ қайта ишлаб чиқиш, ҳаракатлантирувчи машқларни чуқурлаштириш талаб этилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш – давр талаби . Асарлар, 5-жилд. Тошкент, “Ўзбекистон”, 1997. -360 б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси – Т. : Шарқ, 1999. – Б.8-30.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ 17-19 ЛЕТ

*Скуба Анна., Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет, Россия, г. Челябинск
Anyabasa270795@gmail.com*

Ключевые слова: легкоатлеты-спринтеры, выносливость, напряжение, учебно-тренировочный процесс.

TECHNIQUE OF EDUCATION OF ENDURANCE AT ATHLETES-SPRINTERS OF 17-19 YEARS

*Skuba Anna., South Ural State Humanitarian Pedagogical University
Russia, Chelyabinsk
Anyabasa270795@gmail.com*

Keywords: athletes-sprinters, endurance, tension, educational and training process.

Введение. При применении в тренировках у легкоатлетов работы высокой интенсивности, в их организме происходят значительные изменения, затрагивающие работу всех физиологических систем [1, 2, 3, 4]. В скоростно-силовых видах спорта наибольшую нагрузку испытывает ЦНС и опорно-двигательный аппарат. Стрессовые нагрузки (соревнования) характеризуются значительной активностью гипоталамогипофизарно-адренкордикальной и адренергических систем. И именно, в это время происходит включение в работу максимально возможное количество активных моторных единиц для усиления биохимических процессов, повышения уровня кровоснабжения в работающих мышцах и удаления метаболитов [1, 2, 3, 4].

Цель исследования. Физиологически обосновать эффективность различных тренировочных нагрузок для развития выносливости в подготовительном периоде годового цикла тренировки у легкоатлетов-спринтеров 17-19 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №1 по лёгкой атлетике имени Елены Елесиной» города Челябинска.

Для оценки функционального состояния проводились медико-биологическое обследование и тестирование двух групп легкоатлетов-спринтеров. Каждая группа включала 10 человек.

Первая группа (контрольная) занималась по распределенному способу планирования и использования тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности. Вторая группа (экспериментальная) занималась по концентрированному способу планирования и использования тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности.

Был взят наиболее распространенный интегральный показатель сердечного ритма – индекс напряжения (ИН), предложенный Р. М. Баевским (1974). Показатель **ИН** (индекс напряжения) характеризует степень «напряжения» системы адаптации организма к условиям внешней среды.

Процедура тестирования заключалась в регистрации физиологических параметров (ЧСС, СД и ДД) при выполнении двух последовательных дозированных физических нагрузок (тест **PWC₁₇₀**).

Количественная оценка состояния общей выносливости организма (**ОВ**) определяется с использованием результатов теста **PWC₁₇₀**.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлена динамика частоты сердечных сокращений у легкоатлетов-спринтеров при выполнении теста **PWC₁₇₀** в процессе педагогического эксперимента.

Таблица 1

Динамика частоты сердечных сокращений у легкоатлетов-спринтеров при выполнении теста **PWC₁₇₀ в процессе педагогического эксперимента**

Физиологические показатели	Исходные показатели			Конечные показатели		
	КГ	ЭГ	p	КГ	ЭГ	p
ЧСС_{пок.} , уд/мин	67,30±2, 88	68,10±2, 76	>0,05* **	67,65±4, 11	63,47±4,0 2	>0,05
ЧСС_{w1} , уд/мин	96,60±3, 41	98,95±2, 57	>0,05	95,13±3, 46	85,87±2,9 8	>0,05 ***
ЧСС_{w2} , уд/мин	161,73±3 ,26	155,18±3 ,31	>0,05* **	156,21±3 ,66	144,13±3, 90	>0,05
ЧСС_{2мин.} , уд/мин	72,73± 3,13	71,56± 3,62	>0,05	71,37± 4,21	65,28± 2,64	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа (распределительный способ планирования); ЭГ – экспериментальная группа (концентрированный способ планирования).

Анализ показателей ЧСС (табл.1) свидетельствует о том, что в исходных величинах ЧСС в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверных различий нет. Конечные показатели ЧСС в покое и при медико-

биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверно различны.

Далее, была изучена нами динамика систолического давления у легкоатлетов-спринтеров при выполнении теста PWC_{170} в процессе педагогического эксперимента.

Анализ показателей СД свидетельствует о том, что в исходных величинах СД в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверных различий нет. Конечные показатели СД в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверно отличаются соответственно на 3,55 и 4%.

Динамика ДД у легкоатлетов-спринтеров при выполнении теста PWC_{170} в процессе педагогического эксперимента показала, что в исходных величинах ДД в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверных различий нет. Конечные показатели ДД в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп отличались соответственно на 2,3 и 5,35 % ($p < 0,05$).

В таблице 2 представлена динамика расчетных физиологических показателей общей выносливости легкоатлетов-спринтеров в процессе педагогического эксперимента.

Анализ расчётных физиологических показателей (табл. 2) свидетельствует о том, что в исходных величинах расчётных физиологических показателей в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверных различий нет. Конечные показатели расчётных физиологических показателей в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверно различны. Исходные и конечные показатели общей выносливости (ОВ) у контрольной группы практически не изменились (различие в 0,82% недостоверно), тогда как в экспериментальной группе конечные показатели общей выносливости (ОВ) увеличились по сравнению с исходными достоверно на 15,18%. Индекс напряжения (ИН) у контрольной группы уменьшился достоверно на 59,9%, а в экспериментальной группе уменьшился на 58,6% достоверно.

Таблица 2

Динамика расчетных физиологических показателей общей выносливости легкоатлетов-спринтеров в процессе педагогического эксперимента

Физиологические показатели	Исходные показатели			Конечные показатели		
	КГ	ЭГ	Р	КГ	ЭГ	р

PWC₁₇₀, кг×м/мин	1335,5 +31,3	1327,6 +37,2	>0,05***	1374,4 +34,5	1416,3 +35,1	>0,05
ПС₀, %	20,77 +2,1	19,87 +2,7	>0,05	20,0 +2,3	18,46 +2,4	>0,05***
V₀, %	87,23 +3,2	73,52 +3,5	>0,05***	85,26 +3,6	96,74 +3,9	>0,05
ОВ, %	42,43 +2,8	37,58 +3,1	>0,05***	43,32 +3,3	52,76 +2,7	>0,05
Mo	0,94 +0,08	0,90 +0,07	>0,05	0,96 +0,07	1,02 +0,08	>0,05
AMo	43,70 +4,10	42,3 +3,72	>0,05	34,90 +2,30	28,50 +2,92	>0,05
σRR	0,10± 0,03	0,14± 0,02	>0,05	0,13± 0,03	0,14± 0,04	>0,05
ИН, усл. ед.	232,4 +26,1	169,2 +25,3	>0,05	139,42 +11,1	99,79 +5,60	>0,05

Заключение. Таким образом, можно констатировать, что: «напряжение» системы адаптации организма к условиям внешней среды в результате тренировочных нагрузок как при распределительном способе планирования так и при концентрированном способе планирования снижается одинаково, а общая выносливость при концентрированном способе планирования и использования тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности увеличивается.

Литература

1. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам / Е.В. Быков, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. // В кн.: Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – С. 92-97.
2. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336-339.
3. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2016. – №7. – С. 21-24.
4. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14-15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74-79.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, СО СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ ВЕЛОСПОРТ, ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

*Тухфатуллина Ирина Николаевна, Хамраев Сардор Собиржон угли.,
Узбекский Государственный Университет Физической культуры и
спорта, Чирчик,
Закирова Рената Ринатовна., Ташкентская Медицинская академия
sevelena82@mail.ru*

Ключевые слова: физическая подготовленность, велоспорт, юноши, режимы тренировки.

PHYSICAL INDICATORS OF PREPAREDNESS OF STUDENTS, WITH A SPECIALIZATION OF CYCLING, WITH DIFFERENT MODES OF PHYSICAL ACTIVITY

*Tukhfatullina Irina Nikolaevna, Khamrayev Sardor Sobirjon ugli.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik,
Zakirova Renata Rinatovna., Tashkent Medical Academy
E-mail: sevelena82@mail.ru*

Keywords: physical fitness, cycling, young men, training regimes.

Согласно, Указа главы государства «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы управления в области культуры и спорта» от 15 февраля 2017 года за № 578, а также Постановления Президента Республики Узбекистан от 9 марта 2017 года № ПП-2821 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)» служит важным руководством к действию для устранения возникших в сфере недостатков и проблем, развития физической культуры и массового спорта. Важное значение приобретают вопросы развития и совершенствования системы физической подготовки подрастающего поколения.

Цель исследования: выявить возможность использования методов физической подготовки и адаптировать их для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в работе с юными велосипедистами.

Вся работа тренеров, занимающихся с юношами, базируется на знании возрастных особенностей детей и подростков, динамики совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей их организма. Методика подготовки юных

велосипедистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Контрольные испытания для оценки уровня функциональной и физической подготовленности проводились в начале и в конце года. Данные функционального состояния различных систем организма юных велосипедистов отражены в таблице 1.

По данным гарвардского степ-теста наиболее высокий уровень двигательной активности (4 группа) обеспечил более высокий прирост индекса работоспособности (22,4 % $P < 0,01$), несколько меньший во 2 и 3 группах и незначительный в 1 группе при 2-3 разовых занятиях физической подготовкой в неделю. У детей освобождённых от физической упражнений (5 группа) наблюдается закономерное снижение индекса гарвардского степ-теста за учебный год на 3,2 % ($P > 0,05$). Аналогичные изменения отмечены и в реакции сердечно-сосудистой системы на различные физические нагрузки. Здесь также повышенный объём двигательной активности (4 группа) привёл к стойкому адаптационному снижению частоты сердечных сокращений в минуту.

Таким образом, очевидно, что повышенная физическая нагрузка (4-ая группа) даёт значительный прирост функциональных показателей, так как итоговые данные функциональных проб 4-ой группы превосходят контрольные в среднем на 20,0-30,0 %, что неизменно говорит о достоверности данных результатов. Показатели функциональных проб 2-ой и 3-й групп примерно одинаковы и превышают контрольные в среднем на 10-20 %.

Таблица 1.

Изменение показателей функционального состояния спортсменов в экспериментальный период при различных режимах двигательной активности

Тесты	Пол	Группы	Контр.	Экспе р.	Экспе р.	Экспе р.	Фонов ая
		Показатели	1-ая	2-ая	3-я	4-ая	5-ая
Пульс в Покое	М	Исходные	75,6 ± 2,0	71,4 ± 1,2	72,3 ± 1,4	70,3 ± 1,3	73,6 ± 2,2
		Итоговые	71,8 ± 1,8	65,3 ± 1,7	66,3 ± 1,6	64,2 ± 1,5	73,7 ± 1,7
		P1	> 0,05	< 0,01	< 0,01	< 0,01	> 0,05
		P2	-	< 0,05	> 0,05	< 0,01	> 0,05
	Д	Исходные	73,5 ± 2,1	74,8 ± 1,8	73,4 ± 1,5	72,1 ± 1,1	75,6 ± 4,8
		Итоговые	70,6 ± 1,3	67,0 ± 1,9	67,5 ± 1,7	65,3 ± 1,2	76,4 ± 1,2

			> 0,05	< 0,01	0,05 t=2,68	< 0,01	> 0,05
		P2	-	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05
ИГСТ (индекс работоспо- собности)	М	Исходные	84,2 ± 1,8	86,6 ± 2,1	83,8 ± 2,2	85,3 ± 2,1	72,5 ± 5,6
		Итоговые	90,8 ±	99,6 ±	93,8 ±	104,5 ±	71,4 ±
		P1	1,6 <0,05	2,4 < 0,01	2,3 < 0,01	2,9 < 0,01	4,4 > 0,05
		P2	-	< 0,01	> 0,05	< 0,01	< 0,05
	Д	Исходные	77,4 ± 2,1	80,6 ± 2,5	79,6 ± 3,1	80,3 ± 2,8	65,5 ± 5,4
		Итоговые	88,6 ±	95,8 ±	92,3 ±	94,6 ±	62,3 ±
P1		2,8 < 0,01	3,2 < 0,01	2,2 < 0,01	3,1 < 0,01	6,4 > 0,05	
	P2	-	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	
Проба Штанге	М	Исходные	58,5 ± 2,0	56,3 ± 1,6	55,2 ± 1,2	56,3 ± 1,8	55,6 ± 2,3
		Итоговые	64,7 ±	67,6 ±	67,3 ±	70,5 ±	56,7 ±
		P1	1,7 < 0,05	1,7 < 0,01	2,2 < 0,01	2,2 < 0,01	1,9 > 0,05
		P2	-	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01
	Д	Исходные	53,3 ± 1,7	53,7 ± 1,6	52,6 ± 2,0	53,8 ± 1,8	51,2 ± 2,1
		Итоговые	60,5 ±	62,8 ±	61,5 ±	66,8 ±	51,8 ±
P1		1,9 <0,05	1,8 < 0,01	1,8 < 0,01	1,6 < 0,01	2,3 > 0,05	
	P2	-	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	
Проба Генче	М	Исходные	29,5 ± 1,1	30,1 ± 0,9	28,6 ± 1,2	30,5 ± 1,3	26,3 ± 1,3
		Итоговые	32,5 ±	38,6 ±	36,5 ±	40,6 ±	27,1 ±
		P1	1,2 > 0,05	1,1 < 0,01	1,1 < 0,01	1,4 < 0,01	2,0 > 0,05
		P2	-	< 0,01	< 0,05	< 0,01	> 0,05
	Д	Исходные	24,2 ±1,2	22,6 ±0,8	23,5 ±0,9	25,2 ± 1,1	24,2 ± 1,0
		Итоговые	30,6	33,8	32,8	36,6 ±	23,8 ±
P1		±1,6 < 0,01	±1,3 < 0,01	±1,3 < 0,01	0,9 < 0,01	0,8 > 0,05	
	P2	-	> 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,01	

Показатели функциональной подготовленности, достигнутые учащимися 2, 3 и 4 групп, на наш взгляд, должны обеспечить повышение уровня их физической подготовленности. Для того чтобы убедиться в верности данного предположения, со школьниками был проведён комплекс контрольных испытаний: быстрота: (бег 30 м, сек;

бег 100 м, сек); скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см); сила (подтягивание у мальчиков, раз; пресс за 1 минуту у девочек, раз); выносливость (бег 2000 м, сек). Данные упражнения в нашем исследовании наиболее достоверно отражают развитие физических качеств у школьников.

В таблице 2 обозначены четыре двигательных режима, т.к. у детей, освобожденных от занятий физической культурой и составляющих пятый двигательный режим, нормативы не брались. Для обеспечения 3-го и 4-го режима двигательной активности нами использовалась спортивно-ориентированная программа по физическому воспитанию, для 1-го и 2-го – типовая государственная программа.

Таблица 2.

Изменение показателей физической подготовленности школьников в экспериментальный период при различных режимах двигательной активности

Тесты	Пол	Группы	Контр.	Экспер.	Экспер.	Экспер.	Фоновая
			1-ая	2-ая	3-я	4-ая	5-ая
		Показатели					
Прыжок в длину с места	М	Исходные	198,6 ± 4,2	203,5 ± 3,8	200,7 ± 3,6	205,6 ± 3,3	-
		Итоговые	210,4 ± 5,6	223,4 ± 4,6	215,7 ± 4,8	230,3 ± 4,5	
		P1	> 0,1	< 0,01	< 0,05	< 0,01	
	P2	-	> 0,05	> 0,05	< 0,05		
	Д	Исходные	173,4 ± 4,8	172,8 ± 4,2	175,7 ± 4,3	178,5 ± 3,8	
		Итоговые	178,5 ± 6,2	188,5 ± 3,6	190,4 ± 4,1	191,4 ± 4,2	
P1		> 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,01		
P2	-	> 0,05	> 0,05	< 0,05			
Подтягивание на перекладине	М	Исходные	9,1 ± 0,41	7,8 ± 0,34	8,3 ± 0,28	8,3 ± 0,32	-
		Итоговые	9,5 ± 0,28	12,1 ± 0,31	11,0 ± 0,33	12,7 ± 0,38	
		P1	> 0,1	< 0,01	< 0,01	< 0,01	
		P2	-	< 0,01	< 0,01	< 0,01	
Поднимание и опускание туловища	Д	Исходные	39,8 ± 0,54	39,7 ± 0,27	41,5 ± 0,32	40,5 ± 0,34	-
		Итоговые	43,6 ± 0,36	46,5 ± 0,38	45,8 ± 0,28	49,4 ± 0,31	
		P1					

за 1 мин.			< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	
		P2	-	< 0,01	< 0,01	< 0,01	
Бег 30 м	М	Исходные	4,5 ± 0,16	4,7 ± 0,15	4,6 ± 0,12	4,5 ± 0,11	-
		Итоговые	4,2 ± 0,11	4,1 ± 0,12	4,2 ± 0,13	4,1 ± 0,12	
		P1	> 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,01	
		P2	-	> 0,05	> 0,05	> 0,05	
	Д	Исходные	5,3 ± 0,18	5,5 ± 0,11	5,4 ± 0,12	5,4 ± 0,13	-
		Итоговые	5,0 ± 0,12	5,0 ± 0,12	5,1 ± 0,10	4,9 ± 0,12	
P1		> 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,01		
	P2	-	> 0,05	> 0,05	> 0,05		
Бег 100 м	М	Исходные	13,7 ± 0,21	13,6 ± 0,16	13,5 ± 0,13	13,6 ± 0,12	-
		Итоговые	13,2 ± 0,17	13,0 ± 0,15	13,0 ± 0,14	13,1 ± 0,11	
		P1	< 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,01	
		P2	-	> 0,05	> 0,05	> 0,05	
	Д	Исходные	16,3 ± 0,16	16,2 ± 0,12	16,3 ± 0,18	16,1 ± 0,17	-
		Итоговые	16,0 ± 0,18	15,6 ± 0,14	15,5 ± 0,19	15,4 ± 0,16	
P1		> 0,1	< 0,01	< 0,01	< 0,01		
	P2	-	> 0,05	> 0,05	> 0,05		
Бег 2000 м	М	Исходные	10,54± 0,26	11,00± 0,31	10,28± 0,18	10,46± 0,22	-
		Итоговые	9,36 ± 0,28	9,11± 0,16	9,13 ± 0,18	9,05 ± 0,19	
		P1	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	
		P2	-	> 0,05	> 0,05	> 0,05	
	Д	Исходные	12,12± 0,17	11,58± 0,21	11,49± 0,17	11,56± 0,28	-
		Итоговые	11,34± 0,22	9,56 ± 0,15	10,00± 0,29	9,34 ± 0,21	
P1		< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01		
	P2	-	< 0,01	< 0,01	< 0,01		

Результаты исследования: итоговые показатели обнаруживают закономерный рост физических качеств у детей, чья двигательная активность приближена к оптимальным величинам. Наряду с

планомерными изменениями, повышенный объём двигательной активности юных велосипедистов, способствует более высокому уровню конечных показателей, притом, что в начале эксперимента показатели развития физических качеств находились примерно на одном уровне у всех учеников.

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 12-13 ЛЕТ

Умаров Марс Нарзыевич., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик
Gala-GIMFIG@yandex.ru

Ключевые слова: Факторный анализ, корреляционный анализ, предсоревновательная подготовка, гимнастическое многоборье, виды подготовки.

FACTOR ANALYSIS OF THE INDICATORS OF THE TRAINING LOADING AT THE PRECIOUS STAGE OF TRAINING OF YOUNG GYMNASTS 12-13 YEARS

Umarov Mars Narzievich., Uzbek State University of Physical Culture and Sport Uzbekistan, Chirchik
Gala-GIMFIG@yandex.ru

Key words: Factor analysis, correlation analysis, pre-competitive training, gymnastic all-around, types of training.

Актуальность. Факторный анализ как статистический метод используется достаточно широко в исследованиях многих видов спорта. В спортивной гимнастике высокая эффективность этого метода для юных гимнастов была показана в работах Ю.К.Гавредовского, М.Н. Умарова, А.К. Эштаева, Д.Х. Умарова, Г.М. Хасановой для выявления факторов по показателям технического мастерства и специальной физической подготовленности для выявления структуры двигательной деятельности гимнастов.

Организация исследования. Нами регистрировались 22 наиболее существенных показателя тренировочных нагрузок, с достаточной полнотой отражающие ход подготовки к соревнованиям.

Исследование проводилось с 30 перспективными юными гимнастками (1-й разряд и КМС) на предсоревновательном этапе подготовки к 6 соревнованиям 2017-2018 гг. Во всех соревнованиях спортсменки выступили успешно, добившись призовых мест в многоборье и в отдельных видах. Корреляционный анализ мы рассматривали как предварительную процедуру факторного анализа, связанную с выделением групп тесно коррелирующих показателей тренировочных нагрузок гимнасток.

Результаты исследования. Анализ свидетельствует о существовании двух основных групп показателей, отражающих ход подготовки соревновательной программы. Другие группы параметров (временные, СФП, батутной и хореографической подготовки) имеют самостоятельное значение. Они характеризуют отдельные стороны подготовки гимнасток к соревнованиям и взаимосвязаны с основными группами.

Полученная на первом этапе корреляционная матрица была преобразована в матрицу факторных весов. В результате факторизации 22 показателей тренировочных нагрузок, несущих самую существенную информацию об исследуемом явлении, были выявлены 5 факторов, имеющих различный вклад в суммарную дисперсию.

Наиболее существен вклад (50,8%) первого фактора. Сюда вошла группа показателей тренировочных нагрузок, относящихся только к комбинациям. Полученные показатели в первом факторе с высокими коэффициентами веса главные на предсоревновательном этапе подготовки. Это важно для планирования и контроля тренировочных нагрузок на данном этапе подготовки. На соревнованиях по спортивной гимнастике бригада судей в комплексе оценивают только комбинации. Значит, спортсмены реализуют накопленный потенциал, выполняя комбинации в отдельных видах и набирая при этом определенную сумму баллов в многоборье за каждый день соревнований. На основе целостных комбинаций моделируются определенные черты предстоящей соревновательной деятельности, тем самым сближаются режимы тренировки и соревнований.

Из всех показателей тренировочных нагрузок, вошедших в первый фактор, для контроля готовности спортсмена к соревнованиям наиболее информативен показатель количества стабильно выполненных комбинаций, который определяется в процентах от общего количества выполненных комбинаций, как в каждом отдельном виде, так и в многоборье. Все вышеперечисленные показатели комбинаций связаны наиболее высокими значениями коэффициента веса с данным фактором. В связи с этим первый

фактор интерпретируется нами как фактор «количества выполненных комбинаций».

Остановимся на втором факторе. Его вклад в общую дисперсию составляет 14,7%. Наиболее высокий коэффициент веса из связывающей группы показателей тренировочных нагрузок соответствует количеству выполненных элементов технической подготовки. Этот фактор характеризует системное использование специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений для избирательного совершенствования элементов соревновательных действий, повышения общего уровня функциональных возможностей организма, развития специфической и поддержание общей работоспособности на достаточно высоком уровне.

Исходя из предназначения показателей тренировочных нагрузок, вошедших во второй фактор, мы назвали его фактором «количества выполненных элементов и опорных прыжков».

Третий фактор определяется тесно взаимосвязанными показателями количества тренировочных дней, тренировок, чистого тренировочного времени. Поэтому считаем, что фактор показателей, характеризующий временные особенности на предсоревновательном этапе, можно назвать фактором «временных показателей».

Четвертый фактор - фактор «СФП», поскольку показатели количества выполненных элементов и подходов СФП весьма высоки.

Пятый фактор, на долю которого приходится 4,9% общей дисперсии выборки, обнаруживает существенные веса по показателям количества элементов и выполненных подходов на батуте и хореографии. Все это дает основание интерпретировать его как фактор «батутной и хореографической подготовки».

Таким образом, выявлена структура показателей тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа подготовки гимнастов, включающая пять факторов с различным вкладом каждого из них в суммарную дисперсию: факторы количества выполненных комбинаций (вклад - 50,8%), количества выполненных элементов и опорных прыжков (14,7%), временных показателей (9,8%), СФП (8,1%), батутной подготовки (4,9%).

Для более полной реализации подготовленности гимнастов (выступающих по программе МС) в соревнованиях на предсоревновательном этапе подготовки необходим постоянный контроль за стабильным выполнением комбинаций в видах и многоборье, элементов технической и специальной физической подготовки, опорных прыжков.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК

*Фетхуллова Наилья., Рожкова Анастасия., Узбекский
Государственный
университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик,
E-mail: nrat2016@gmail.com*

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовленность, прыжки со скакалкой, двигательный навык.

FEATURES OF FORMATION OF SKILL OF JUMPS THROUGH A JUMP ROPE AT YOUNG GYMNASTS

*Fetkhullova Nailiya., Rojkova Anastasia.,
Uzbek State University of Physical
Education and Sport
Uzbekistan, Chirchik
E-mail: nrat2016@gmail.com*

Keywords: physical training, technical preparedness, jumps (exercises) with a rope, motor skill.

Введение. Прыжки через скакалку в художественной гимнастике являются важной частью соревновательного упражнения со скакалкой. Согласно правилам соревнований по художественной гимнастике, все трудности прыжков должны иметь следующие базовые характеристики: хорошую высоту (подъем) прыжка, определенную и законченную форму во время полета, хорошую амплитуду самой формы. Прыжок без должной высоты, четко выраженной и фиксированной формы, или без достаточной амплитуды не рассматривается как трудность и, кроме того, наказывается сбавкой за исполнение.

Различаются три основные группы прыжков через скакалку:

- прыжки толчком двумя ногами;
- прыжки толчком одной ногой;
- прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной.

Проблемы обучения прыжкам через скакалку юных гимнасток художниц 5-6 лет связаны с отсутствием разработанных методик

обучения прыжкам через скакалку, учитывающих специфические особенности данного вида многоборья.

В рекомендациях ряда авторов вопросы содержания методики начального обучения прыжкам через скакалку, о сроках обучения и надежности выполнения сложных прыжков со скакалкой раскрыты поверхностно и требуют детального изучения.

Техника прыжков через скакалку требует определенного сочетания работы разных групп мышц при выполнении отдельных фаз прыжка. Актуальным также является вопрос о необходимости обучения и совершенствования прыжкам через скакалку различными способами.

Цель исследования: определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на формирования двигательного навыка в процессе обучения прыжкам через скакалку юных гимнасток.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение литературных данных и практического опыта тренеров, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Основная задача эксперимента: проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на скорейшее, технически правильное обучение прыжкам через скакалку.

Гимнастки 5-6 лет были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Гимнастки контрольной группы (КГ) занимались по традиционной учебной программе. Для спортсменок ЭГ составлен комплекс обучающих упражнений со скакалкой, направленный на поэтапное освоение техники элементов программных прыжков. В течение трех месяцев гимнастки ЭГ выполняли разработанные упражнения. В подготовительной части занятия 20 минут отводилось общеподготовительным упражнениям: «змейки» и «винты» скакалкой, локоть слегка согнут, рука расслаблена, кисть работает активно, выполняя соответственно сгибание-разгибание или круговое движение. Важным требованием было добиться непрерывного вращения правой и левой рукой. Эти упражнения рассматривались, как подготовительные и направлены на формирование элементов техники.

Основная часть занятия включала подводящие, развивающие и специально-двигательные упражнения для освоения техники прыжковых упражнений через скакалку. В заключительной части в течение 6-8 минут в форме круговой тренировки гимнастки выполняли 6-10 упражнений со скакалкой, последовательно вовлекающих в работу все части тела и группы мышц. Круговая

тренировка со скакалкой позволила обеспечить общую и моторную плотность занятия, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизировала участие самих гимнасток в тренировочном процессе и приучала их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Организация занятия проводилась фронтальным способом, темп выполнения не оговаривался, каждая гимнастка выполняла задание в своём темпе, выполнение производилось по показу, по ходу выполнялась индивидуальная коррекция. До и после экспериментов обеих групп определялся уровень прыгучести с помощью контрольных упражнений:

1 Прыжок вверх толчком двумя ногами.

2. Измерение высоты выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой с касанием рукой разметки.

3. «Прыжок в длину».

4. Измерение высоты выпрыгивания из приседа на одной ноге со взмахом руками.

5. Измерение высоты выпрыгивания вверх после прыжка в глубину.

6. Прыжок вверх толчком одной ноги.

7. Прыжки на двух ногах через скакалку (за 30 с.).

8. Прыжки на одной ноге через скакалку (за 30 с.).

9. «Прыжки через натянутую скакалку» (за 10 с.)

Результаты исследования и их обсуждение. Предварительные наблюдения показали, что гимнастки 5-6 лет уже осваивают одиночные перепрыгивания через скакалку, вращающуюся вперед. Однако у них отмечены характерные ошибки: слишком высокое поднятие согнутых в коленях ног при перепрыгивании, большое количество лишних движений руками и корпусом, неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки, жесткое приземление, излишний наклон туловища и головы. К концу эксперимента у данной группы гимнасток количество прыжков через скакалку без ошибок в среднем составляло 26-30 раз, а девочки 7 лет могли прыгать около минуты, а некоторые и более минуты без остановки.

Сравнительный анализ динамических наблюдений за прыжками через скакалку указали на существенный прирост показателей технической подготовленности юных гимнасток ЭГ к концу эксперимента (при $P < 0,05$).

Оценивая уровень развития прыгучести у юных гимнасток, можно отметить преимущество результатов ЭГ над контрольной. Так, прирост результатов контрольных испытаний у гимнасток ЭГ достоверно выше. Наиболее выражена разница между группами в контрольных упражнениях: «прыжок вверх толчком одной ноги»-

49,3%, «выпрыгивание из приседа на одной ноге с взмахом руками» - 56,2%, «выпрыгивание вверх после прыжка в глубину»-42,8% которые, на наш взгляд непосредственно влияют на прирост соревновательной оценки программных упражнений со скакалкой.

Возросший уровень двигательной подготовленности гимнасток ЭГ обусловлен включением в тренировочный процесс специально подобранных подготовительных упражнений направленных на эффективное обучение прыжкам через скакалку и комплекса упражнений на развитие прыгучести. Тогда как, гимнастки КГ планировали и выполняли упражнения физической и технической подготовки, предложенные программой для СДЮСШОР.

Заключение. Разработанные и предложенные в практику комплексы обучающих упражнений позволили гимнасткам ЭГ сформировать правильную технику прыжка через скакалку:

- уровень прыгучести у гимнасток ЭГ выше на 36,0 % аналогичных данных гимнасток КГ;

- средняя оценка за технику выполнения прыжка через скакалку у гимнасток ЭГ составила 3,5 балла, в контрольной группе - 2,5 балла;

- по количеству освоенных программных упражнений со скакалкой гимнастки ЭГ превосходили спортсменок КГ на 40,7%.

МОТИВ ТУШУНЧАСИ, УНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИДАГИ РОЛИ ВА СПОРЧИЛАРНИНГ ЎЗARO РАҚИБЛАРИГА БЎЛГАН МУНОСАБАТ МОТИВЛАРИ

*Хайдаров Исломжон Махмутали ўгли.,
Тожибоев Рустамжон Нормадович.,
ИИВ Академияси, Тошкент, Ўзбекистон
islom030692@mail.ru*

Калит сўзлар: Мотив, муносабат, мотивация, хулқ-атвор, мақсад, мусобақа, жисмоний тарбия, фаоллик, онг, онгсизлик.

NOTION OF MOTIVE, ITS ROLE IN SPORT ACTIVITY AND RELATION MOTIVES TOWARDS RIVALS OF SPORTSMEN

*Khaydarov Islomjon Mahmutali ugli., Tojiboev Rustamjon
Normadovich.,
Academy of the MIA, Tashkent city of the Republic of Uzbekistan
islom030692@mail.ru*

Key words: Motive, relation, motivation, behavior, purpose, competition, physical training, active, consciousness, unconscious.

Кириш: Бугунги кунда соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданиятни ривожлантириш долзарб масалага айланган. Айниқса спортчилар ичида ҳам бу фаолият турини мавқеини сақлаш ҳалқ орасида тўғри фикр шакллантириш талаби қўйилган. Психология фанида ўрганилган муаммолардан бири бу мотив ва мотивация бўлиб, бу бўйича тури назариялар қарашлар мавжуд. Булардан хусусан маҳаллий психолог олимлар Э.Ф.Ғозиев, Ғ.Б.Шоумаров, В.Каримова, Б.Р.Қодиров, И.М.Маматовлар рус психолог олимларидан К.Д.Ушинский, И.М.Сеченов, И.П.Павлов, В.М.Бехтерев, А.Ф.Лазурский, В.Н.Мясишев, А.А.Ухтомский, Д.Н.Узнадзе, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, П.М.Якобсон, В.С.Мерлин, Л.И.Божович, В.И.Селиванов, В.Г.Асеев ва бошқалар мазкур муаммо юзасидан тадқиқот ишлари олиб боришган ва ўз назарияларини қолдиришаган.

Бугунги кунда хориж психология намоёдалари мотивни ташқи қўзғатувчи ва организмнинг ички энергиясини фаоллаштирувчи деб ҳисоблайдилар. Айнан бу тушунчани ўзи эса инсон хулқ-атвори, унинг боғланиши, йўналиши ва фаоллигини тушунтириб берувчи психологик сабаблар мажмуини билдиради. Бу тушунча у ёки бу шахс хулқини, яъни «нега?», «нима учун?», «нима мақсадда?», «қандай манфаат йўлида?» деган саволларга жавоб қидириш бизни мотив томон олиб боради.

Тадқиқот мақсади: Спортчиларда мақсадга эришиш мативлари ва ўзаро муносабат мативларини тўғри шакллантириш. Ушбу мақола орқали спортчининг ўзаро коммуникатив муносабатларга тўғри киришиш мативини ҳосил қилишдан иборат саналади. Шу сабабли шахснинг жамиятда одамлар орасида хулқи ва ўзини тутиш сабабларини ўрганиш тарбиявий аҳамиятга эга бўлиб, масалани ёритишнинг икки жиҳати фарқланади.

1. Ички сабаблар, яъни хатти - ҳаракат эгасининг субъектив психологик хусусиятлари назарда тутилади (мотивлар, эҳтиёжлар, мақсадлар, мўлжаллар, истаклар, қизикшлар ва бошқалар).

2. Ташқи сабаблар - фаолиятнинг ташқи шарт - шароитлари ва ҳолатлар.

Яъни, булар айна аниқ ҳолатларнинг келиб чиқишига сабаб бўладиган ташқи стимуллардир.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари: Шахс хулқ - атворини ички психологик сабаблар туфайли бошқариш одатда шахсий диспозициядеб ҳам аталади. Улар шахс томонидан англанлиши ёки англанмаслиги мумкин. Баъзан шундай бўладики, шахс ўзи амалга

оширган иши ёки ўзидаги ўзгаришларга нисбатан шаклланган муносабатнинг ҳақиқий сабабини ўзи тушуниб етмайди. «Нега?» деган саволга «ўзим ҳам билмайман», деб жавоб беради. Бу англаган диспозициялар ёки установкалар деб аталади.

Шу нуқтаи назардан мотив кенгроқ тушунча бўлиб, у шахсдаги у ёки бу фаоллик усулига нисбатан турган мойиллик, ҳозирликни тушунтириб берувчи сабабни назарда тутаяди. Машҳур немис олими Курт Левин мотивлар муаммоси айниқса, шахсдаги ижтимоий хулқ мотивлари борасида катта, кенг қамровли тадқиқотлар олиб бориб, шунини аниқладики, ҳар бир одам ўзига хос тарзда у ёки бу вазиятни идрок қилиш ва баҳолашга мойил бўлади. Бу баҳолар турлича характерга эга.

Агар шахс бирор соҳага, касбга қизиқиб, онгли тарзда, унинг барча сир-асрорларини эгаллаш учун астойдил ҳаракат қилсагина унда соҳага оид бўлган турли мотивацион саволлар пайдо бўлади. Шундай соҳалардан бири бу спорт фаолиятидир. Бунда асосан шахсда икки асосий мотивни вужудга келтириши мумкин.

1. Соғлом бўлиш.

2. Машҳурликка эришиш.

Лекин бу ҳар иккала мотив ҳам ижтимоий жараёнлар ўзгариши ёки спортчи турмуш тарзини маълум даражада ўзгариши билан ўз қиёфасини ўзгартиши мумкин. Бундан ташқари турли психологик мактаблар мисолида олиб қараладиган бўлса булардан нообихевиористик назариялар янги кўзғатувчилар, инсоннинг органик эҳтиёжларини қониқтириш билан стимул натижасининг уйғунлашуви тариқасида таҳлил этилади. Уларнинг таъкидлашига кўра, иккиламчи кўзғовчилар органик кўзғатувчиларнинг гўёки қобиғига ўхшайди, холос. Вильям Макдугалл (1871 - 1938) талқини бўйича мотивациянинг ирсий (табиатдан бериладиган) хусусиятга эга деган ҳолатни асослаш учун туғма инстинктлар масалалари билан мазкур воқеликни боғлаб тушунтиришга ҳаракат қилган. Унинг фикрича, туғма инстинктлар ҳам инсонларга, ҳам ҳайвонларга бир текис тааллуқли бўлиб, улар одамларнинг мотивида олдин 14 та, кейинчалик эса 18 тагача «асосий инстинктлар» сифатида ҳукм суриши мумкин. Умуман олиб қараганда, бихевиористлар учун бир қатор ҳолатлар узига хосликка эга⁵:

1. Бихевиоризм мотивация моделини топиш билан шуғулланиб ва хулқ принципларини вужудга келтира бориб, ҳайвон хулқи ҳамда уларда кашф этилган хулқ мотивацияси қонуниятларига асосланиб инсоннинг хулқ мотивацияси юзасидан хулоса чиқаришга ҳаракат қилади.

⁵Э.Ф.Ғозиев Умумий психология [\Тошкент](#) Университет\ 2002 й

2. Бихевиоризм инсонни биологик мавжудод сифатида қараб, унга биологик жабҳада ёндашади, оқибат натижасида унинг ижтимоий моҳияти тадқиқот предметида четда қолиб кетади.

3. Бихевиоризм ҳам инсонга, ҳам ҳайвонларга хос бўлган хулқнинг умумий принципларини топишга интилади.

4. Бихевиористлар инсонни шахс сифатида тараққий этиш жараёнини ифодаловчи ўзига хослигини ё четлаб ўтадилар ёки ўта содда тарзда изоҳлашга ҳаракат қиладилар.

5. Инсон мотивациясини ўрганишда фойдаланилаётган бихевиоризмнинг тушунчалари, чунончи, бирламчи майллар, организмни қитиқловчи туғма эҳтиёжлар кабилар одамнинг мотивация доираси тузилиши моҳиятини жуда юзаки оқибат, холос. Психоаналитик концепциялар негизида мотивация орگانлик равишида инсон майлларига хосдир, деган ғоя ётади. Уларнинг манбаи майлни акс эттирувчи қайсидир органдаги ёки унинг қисмидаги соматик жараён тушунтирилади. З.Фрейднинг концепциясида майллар ва инстинктлар тушунчалари ўртасида ҳеч қандай тафовут йўқдир. Онгсизлик таълимотининг асосчиси З.Фрейд хулқ мотивалари ва эҳтиёжлари муаммосини ишлаб чиқиб, мотивациянинг манбаи инстинкт, индивиднинг сақланиш шартидир деб тақдирлайди. Мазкур ҳолатни муаллиф индивиднинг энергетик потенция сифатида талқин ётади. Энг асосий масала шуки,

З.Фрейд мотивация регулятори ва мотивация энергиясининг ирсий манбаи сифатида «у» тушунчасига қандай маъно юкламоқчи. Унингча, «у» тушунчасининг мазмуни туғма ва ўзгармасдир. Худди шу боис мантиқ қонунлари ва ақл даражалари, кўрсаткичлари унга ҳеч қандай аҳамият қасб этмайди. З.Фрейд аффеktiv, импульсив шаклдаги мутлақлашган кўзғовчиларни назарида тутган бўлса ажаб эмас. Ушбу кўзғатувчилар (турткилар) нинг импульсивлик, тахминийликнинг аффеktiv моҳияти, нотанқийдийлик, онгли ва иродавий назоратга итоат этишда қийнлик кабиларнинг динамик хусусиятларини мутлақлаштириш бўлиб, уларнинг асосида қуйи генетик ва структуравий даражадаги кўзғатувчилар ётади. З.Фрейд тақидлаб ўтган динамик хусусиятлар ва хоссалари моҳиятида мотивациянинг чуқур асосий манбасини кўради.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: Мавзу юзасидан тадқиқотни амалга ошириш объекти сифатида ИИВ Академияси бир гуруҳ спортчи курсантлари танлаб олинди. Уларда “Спортчининг иродавий хусусиятлари ва мулоқотмандлик мотивини аниқлаш” методикасидан фойдаланилди. Натижалар таҳлили шуни кўрсатди 50 нафар спортчидан қўйидаги кўрсаткич аниқланди: гуруҳнинг 65 % қисми мулоқот мативи шаклланган, аммо рақибга бўлган муносабат мптиви 30 % кўрсаткичда эканлиги аниқланди.

Айнан бу муаммо спортчиларда кузатилса Е.П.Ильин назарияси бўйича спортчини харакатга ундовчи асосий куч унинг фаолияти мақсадини аниқловчи, унга эришиш йўллари кўрсатувчи восита деб юритилиган.⁶ Бундан кўриниб турибдики спортчида дастлаб натижага эришиш мотиви шаклланади, кейинчалик эса ўзаро комуникатив муносабатдаги рақибларга бўлган муносабат мотивларини келтириш мумкин. Чунки спортчининг даслаб натижага эришиш йўлида тўғридан тўғри рақиб билан муносабатлар ҳам таркиб топди. Айнан мана шу ғалаба ёки мағлубият ҳам рақибга бўлган муносабат ёки рақибнинг акс муносабатига боғлиқ ҳисобланади. Мисол тариқасида кўл жанги спорти билан шуғулланувчи спортчилар мисолида оладиган бўлсак бунда мусобақа олди таёргарлиги унда спортчининг ўзаро мусобақадан олдинги рақибига бўлган муносабатини дастлабки кадам дейишимиз мумкун.

Хулоса: Бугунги кунда спорт гуруҳлари кўплаб мамлакатлар ҳаётида катта ўрин эгаллайди. Уларга кўплаб турли ёшдаги спорт билан шуғулланувчи одамлар жалб этилган. Спорт гуруҳлари бошқа гуруҳлар каби шахс-жамият тизимида оралик бир қисимни ташкил этади. Уларнинг динамикаси қонуниятлари жамиятнинг синфли тузилиши ва ундаги ижтимоий-иқтисодий муносабатлар билан белгиланади.

Келгусида бу мавзу юзасидан тадқиқот ишларини янада бойитиб амалиётга жорий қилинса мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки мотивацион муносабат тушунчаси барча соҳаларга алоқадорлиги билан бир вақтда спорт соҳасида ҳам муҳим аҳамият касб этади. Чунки спортчи эришаётган натижаларни келгусида ҳам унга ижтимоий жараёнларда фақат тўғри фикр уйғонишига хизмат қилади.

АДАБИЁТЛАР

1. “Педагогик психология” Э.Ф.Ғозиев // Ношир нашриёти // Тошкент 2014 й
2. Умумий психология // П.И.Иванов, М.Э.Зуфарова// Тошкент-2018
3. Е.П.Ильин Психология спорта \\\ Москва Санкт-петербург\\ 2009 й
4. www.natlib.uz
5. www.ziyo.net

ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВО ГИМНАСТОК–ХУДОЖНИЦ И МЕТОДЫ ИХ ОЦЕНКИ

Хасанова Галина Мамутовна, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик
Gala-GIMFIG@yandex.ru

Ключевые слова: Сложность, композиция, техника, артистичность, исполнительское мастерство, танцевальность, музыкальность, выразительность.

⁶Е.П.Ильин Психология спорта \\\ Москва Санкт-петербург\\ 2009.

EXECUTIVE EXPERIENCE GYMNASTS – ARTISTS AND THEIR ESTIMATION METHODS

*Khasanova Galina Mamutovna., Uzbek State University of
Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik
Gala-GIMFIG@yandex.ru*

Key words: Complexity, composition, technique, artistry, performance, dance, musicality, expressiveness.

Актуальность. Согласно данным материалов ведущих специалистов по художественной гимнастике определяющими факторами исполнительского мастерства спортсменок художественной гимнастики являются: сложность, композиция, исполнение (техническое и артистическое). Она базировалась на подходах, предложенных рядом авторов, направленных на оптимальное совершенствование всех составляющих компонентов соревновательных программ гимнасток.

Цель исследования. Повысить значимость компонентов артистичности и выразительности, проявляющихся в современных соревновательных композициях спортсменок.

Результаты исследования. Оценки судейства соревновательных программ гимнасток, выступающих на чемпионатах мира последнего олимпийского цикла на каждом виде многоборья, были подвергнуты корреляционному анализу. Результаты показывают, что связь всех составляющих оценки (сложность, артистичность, исполнение) с окончательной оценкой во всех видах многоборья наблюдается только у сильнейших спортсменок (r = от 0.775 до 0.978). Наиболее адекватной для гимнасток любого уровня является оценка за сложность. Результаты артистичности и исполнения у «слабых» гимнасток несколько завышены. У спортсменок со средним и низким уровнем исполнительского мастерства наблюдается отрицательная корреляционная связь между оценками за сложность и артистичность (r = от -0.377 и -0.467) .

Материалы экспериментальных исследований позволили разработать методику оценки всех компонентов исполнительского мастерства, где основной акцент сделан на:

– создание баланса между всеми компонентами исполнительского мастерства (сложность, композиция, исполнение);

- использование «типичной» техники для каждого предмета;
- демонстрацию специфики каждого вида многоборья;
- исключение однообразных упражнений;
- поощрение разнообразия движений телом и предметом;
- поощрение танцевальности, музыкальности, выразительности, что направлено на повышение артистичности в целом.

Однако результаты опроса тренеров по художественной гимнастике свидетельствуют о том, что формирование артистичности является одной из сложнейших задач в системе многолетней подготовки гимнасток. Кроме того, обобщение научно-методической литературы показало недостаточную разработанность средств и методики формирования артистичности гимнасток. Это также подтверждается и нашими исследованиями, направленными на определение уровня артистичности лидеров мировой художественной гимнастики.

В ходе исследований установлено, что, несмотря на столь высокую квалификацию гимнасток, не каждая из них демонстрирует должный уровень артистичности. Средний интегральный показатель артистичности у большинства испытуемых составил ($46,0 \pm 0,6$); у 2-х гимнасток интегральный показатель был максимальным (60,0 баллов).

С целью определения взаимосвязи между изучаемыми показателями артистичности был проведен корреляционный анализ, который свидетельствует о том, что существует сильная положительная корреляционная связь интегральной оценки со следующими показателями: «образность» ($r=0,954$, $p \leq 0,001$); «танцевальность» ($r=0,976$, $p \leq 0,001$); «двигательная выразительность» ($r = 0,946$, $p \leq 0,001$); «виртуозность» ($r=0,954$, $p \leq 0,001$). Средняя положительная корреляция связывает интегральную оценку с «музыкальностью» ($r=0,902$, $p \leq 0,01$) и «эмоциональной выразительностью» ($r = 0,916$, $p \leq 0,01$). Необходимо отметить высокий коэффициент корреляции между «виртуозностью» и «двигательной выразительностью» ($r = 0,968$, $p \leq 0,001$). Этот факт свидетельствует о высокой значимости оптимального сочетания уровня технической и артистической подготовленности.

Средняя положительная корреляция наблюдается между всеми показателями артистичности (r от 0.475 до 0.687, $p \leq 0,01$), что подчеркивает важность каждого из них в системе экспертной оценки компонентов исполнительского мастерства гимнасток.

В процессе исследований было выявлено, что одни средства положительно влияют практически на все признаки «артистической подготовленности», способствуя их формированию, создавая тем самым необходимую базу для артистичности в целом. Другие –

воздействуют избирательно, имеют узко специальную направленность, отражающую специфику работы с конкретным предметом (r от 0.678 до 0.873).

Аналитический обзор специальной литературы, мнения специалистов по художественной гимнастике, педагогических наблюдений на учебно-тренировочных занятиях с гимнастками различного возраста позволили установить, что у спортсменок более старшего возраста возникают противоречия: с ростом уровня технической подготовленности зачастую снижается уровень эмоциональности. Гимнастка преимущественно думает о технике, хуже слушает музыку и не «включает» эмоции. При этом, целесообразно на каждом учебно-тренировочном занятии уделять внимание работе над артистичностью с целью поддержания высокого уровня её проявления на дальнейших этапах подготовки спортсменок.

Подводя итог проведенного исследования, можно заключить, что в системе многолетней интегральной подготовки спортсменок целесообразно повышать роль «артистической» подготовки гимнасток, начиная с этапа начальной подготовки и на протяжении всей спортивной карьеры.

На основе исследования была выявлена значимость компонентов артистичности, проявляющихся в современных соревновательных композициях спортсменок, что позволяет более аргументировано подойти к определению перспектив развития этого вида спорта. Подготовку высококвалифицированных гимнасток следует осуществлять с учетом компонентов, направленных на совершенствование артистичности и виртуозности

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYANI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI

*Haydarov Bahtiyor., Ibroimova Gulhayo., Samarqand davlat
universiteti,
O'zbekiston, Samarqand shahar
g-ibroimova89@bk.ru*

Annotatsiya. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishda jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanish, kun tartibini to'g'ri rejalashtirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini va ochiq havoda o'tkazish tartibi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish chora-tadbirlarini amalga oshirish, ota-ona va muassasa hamkorligi asosida turli

ko'ngilochar tadbirlar o'tkazish, oila muhitida bola rivojlanishi uchun sharoitlar yaratish, bola yoshiga mos indikatorlarni bajara olish.

Kalit so'zlar. jismoniy mashq, oila, maktabgacha ta'lim muassasasi, faoliyat, bola burchagi, davlat talablari, indikator, ilk qadam.

ORGANIZING PHYSICAL TRAINING IN THE KINDERGARDEN ESTABLISHMENTS AND THE FAMILY

Annotation. In this article is described developing physical training in pre-school education and to organise it appropriately, to lead physical training classes in the open air, to develop healthy life style, to hold different entertainment parties with parents and organisation, to provide good environment to grow children and a child should be able to meet indicators corresponding to the age.

Key words. physical training, pre-school organisation, experience, child corner, , demands of government, indicator, first(prior) step.

Yurtimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'rnini beqiyosdir. Davlatimiz tomonidan jismoniy tarbiyaga e'tibor kun sayin rivojlanib bormoqda. Sog'lom millatning, sog'lom mamlakatning farzandlari ham, kelajagi ham sog'lom bo'ladi. O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.A. Karimov ta'kidlaganidek: "Sport farzandlarimizning xarakterini toblaydi, qalbida o'z xalqi, yurti bilan faxrlanish tuyg'ularini shakllantiradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi „Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida“gi qarori qabul qilindi. Ushbu qarorga muvofiq, jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslari qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari bilan jihozlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash ustuvor vazifa qilib belgilandi. Prezidentimizning 2016-yil 29-dekabrda 2707-sonli 2017-2021-yillarda Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori aynan ta'lim-tarbiyaning boshlang'ich negizi maktabgacha ta'lim muassasalari ekanligining isboti bo'ldi. Qarorda maktabgacha ta'lim muassasalarida qisqa muddatli guruhlar tashkil etish, bolalarni maktabga tayyorlash jarayonida jahon tajribalariga asoslangan ta'lim texnologiyalaridan foydalanish, mashg'ulot xonalarini rekonstruktsiya qilish kabi vazifalar belgilandi. Jismoniy tarbiya va sport bolani o'z-o'zini boshqarishga, o'z ishlarini vaqtga qarab taqsimlashga o'rgatadi, tafakkuri va irodasini rivojlantirish bilan bir qatorda uning

faoliyat energiyasini oshiradi. Bolalarda ilk yosh davrlaridan boshlab jismoniy sifatlarni rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Ularda g'alabaga intiluvchanlik, o'zini tuta bilish, chidamlilik, epchillik kabi irodaviy sifatlarni sport mashg'ulotlari davomida shakllanadi. Shu ma'noda sportchiga xos xarakter shakllari asta-sekin shakllanib, keyinchalik bu hislatlar uning doimiy xarakteriga aylanadi. Sport bilan shug'ullanish barobarida bolalarda jismoniy sifatlarni bilan bir qatorda intellektual sifatlarni ham rivojlanadi. Sport bilan shug'ullangan, shug'ullanayotgan bolada turli zararli odatlarning, yomon xulqning shakllanishining oldi olinadi. Kichikintoylar mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni yengishi va navbatdagi faoliyat oldidan o'z-o'ziga „Men albatta yengaman“ deb vada berishi shaxsning „MEN“ning psixologik rivojlanishini ta'minlaydi. Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishning shakllari quyidagilardan iborat:

1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari; 2) kundalik rejimdagi jismoniy-sog'lomlashtirish ishlari: ertalabki gimnastika, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari; 3) faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ko'ngilochar musobaqalar; 4) bolalarning mustaqil harakat faoliyati; 5) uyga vazifa.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida „Ilk qadam“ davlat dasturi asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari reja asosida, bolaning yoshi, jinsi, psixofiziologik xususiyatlarini e'tiborga olgan holda tashkil etiladi. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni harakat-faoliyatiga o'rgatishdagi asosiy omil hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni qabul qilish jarayonida ularning jismoniy holatlari haqida to'liq ma'lumot qayd qilinadi. Jismoniy mashg'ulotlar bajarilishi orqali ulardagi o'zgarishlar mavsum davomida kuzatib boriladi. Mashg'ulotlar musobaqa tarzida o'tkazilsa, bolalarda g'alabaga bo'lgan intiluvchanlik yanada kuchayadi.

BOLALAR RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI

Yosh davrlari	Bo'yi	Massasi
Kichik guruh (3-4 yosh)	90-95 sm	14-15 kg
O'rta guruh (4-5 yosh)	105-108 sm	18-19 kg
Katta guruh (5-6 yosh)	112-116 sm	20-22 kg
Tayyorlov guruh (6-7 yosh)	120 sm	22-24 kg

Bolaning ilk yosh davri asosiy ish shakli jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida 2018-yil 18-iyulda qabul qilingan O'zbekiston Respublikasining "Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari" asosida ta'lim-tarbiya ishlari tashkil etiladi. Tarbiyalanuvchilarda jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bunda,

BOLA:

- o'z tana a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri harakatlanadi;
- qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda ishlatadi;
- sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini boshqaradi;
- sog'likni saqlash malakalarini namoyon qiladi;
- xavfsiz sog'lom taom va hayot xavfsizligi qoidalari haqida tushunchaga ega bo'ladi;

Mashg'ulotlar o'zining ta'limiy vazifasi va mazmuniga qarab turli xilda bo'lishi mumkin:

- 1) asosiy e'tibor yangi materialni o'rganishga qaratilgan mashg'ulotlar;
- 2) ilgari o'zlashtirishgan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar;
- 3) aralash xususiyatga ega mashg'ulotlar.

Mashg'ulotlarning qay darajada qiziqarli va unumli bo'lishi pedagog mahoratiga bog'liq. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishning quyidagi metod va usullari qo'llaniladi: „So'zlab berish:-Mashqni tanishtirish, ko'rsatma, buyruq berish, hikoya, suhbat; ko'rsatmali mashg'ulot- ko'rsatib berish, ko'rgazmali qurollardan foydalanish, imo-ishora, taqlid qilish; amaliy metod-mashqlar, aniq topshiriqlar, o'yin usullari. Har bir metod mashg'ulot jarayonini bolalarga taqdim etishda asosiy qurol vazifasini o'taydi. Mashg'ulotlar davomida bola o'z yoshiga qo'yiladigan indikatorlarni bajara olishi kerak. Topshiriqlarni bajargan bolalar turli tartibda rag'batlantiriladi. Baho nisbiy tushuncha. Bolalarni baho bilan emas balki turli maqtov so'zlari, qo'l mehnatidan tayyorlangan buyumlar, olqishlar yordamida rag'batlantiriladi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida kun tartibi faoliyatlarga mos tarzda olib boriladi."Ilk qadam" dasturi asosida jismoniy tarbiyat tarbiya mashg'ulotlari rejasi 1 haftada 2 marta rejalashtiriladi va ularning biri ochiq havoda o'tilishi kerak. Mashqlar bajarishda bolalar soniga yetarli inventarlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu bolaning mashqlarni to'g'ri, aniq bajarishiga yordam berish bilan bir qatorda bola qiziqishini oshiradi. Badan tarbiya mashqlari orqali bolaning bosh, gavda, qo'l va oyoq muskullari rivojlanadi, kayfiyati ko'tariladi. Faoliyatlar davomida bolalar uchun turli xil harakatli o'yinlar tashkil etiladi.

O'yinlar orqali bolaning aqli, irodasi, ongi, xotirasi, tasavvurlari rivojlanadi. O'yinlar, jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini bajarish natijasida ixtisoslashtirilgan idroklar rivojlanadi. Ular:

- yugurishda-vaqtni his etish;
- yengil atletika va sakrashda-mo`ljalni his etish;
- suzuvchilarda-suvni his qilish
bokschi va karatechilarda –oraliqni his qilish.

Rivojlanishda orqada qolayotgan bolalar bilan individual shug`ullanish talab etiladi

JISMONIY TARBIYA MASHG`ULOTLARINING QISMLARI VA VAQTLARI

GURUH	MASHG`ULOT QISMLARI	UMUMIY VAQT	QISM VAQTLARI
Kichik guruh	Kirish Kirish-tayyorgarlik Asosiy qism Yakunlovchi qism	15-20	2-4 3-4 8-10 2-3
O`rta guruh	Kirish Kirish-tayyorgarlik Asosiy qism Yakunlovchi qism	20-25	3-5 4-6 10-15 3-4
Katta guruh	Kirish Kirish-tayyorgarlik Asosiy qism Yakunlovchi qism	30-35	4-6 5-6 15-20 3-4

Muayyan guruh bolalari yoshini har bir bolaning salomatligini, umumiy rivojlanish darajasini, joy xususiyatlari, yil fasli mashg`ulotlarni o`tkazish sharoitidan kelib chiqqan holda mashqlar tanladi. Sayr faoliyatida bolalar bilan jismoniy tarbiyani tashkil etishda ham bu xususiyatlarga e`tibor beriladi. Sayr faoliyati 5 qismdan iborat:

1. Kuzatish
2. Mehnat
3. O`yin
4. Yakka tartibda ishlash
5. Erkin sayr

Sayr faoliyatining 3-qismi jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini olib borish uchun qulay fursat hisoblanadi.

Kun sayin ushbu sohada yangiliklar, rivojlanish dasturlari ishlab chiqilayotgan bo`lsa ham uning natijalari, samarasi hali ko`zga tashlanayotgani yo`q. Maktabgacha ta`lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini o`tish uchun jismoniy tarbiya yo`riqchisi kerak bo`ladi. Ammo ba`zi muassasalarda jismoniy tarbiya yo`riqchilari yetishmaydi, yoki o`rta maxsus ma`lumotga ega bo`lgan yo`riqchilar faoliyat olib boradi. Aynan mana shu holat mashg`ulotning unumlilik ko'rsatkichining

yarim qismini yo`qotishga sabab bo`ladi. Faoliyatlar jarayonida bolalar turli inventarlardan foydalanadi, bu bolalarning mashg`ulotga bo`lgan qiziqishini oshirish bilan bir qatorda, mashg`ulotlar ketma-ketligida yangi buyumlar bilan tanishish imkonini ham beradi. Bolalar soniga mos inventarlarning bo`lmasligi bola bolalar harakat faolligiga ham, mashg`ulot sifatiga ham salbiy ta`sir ko`rsatadi.

Hozirda mashg`ulotlar o`tkazish davomida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish zamon talabiga aylanib qoldi. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini olib borish jarayonida bolalar yoshiga mos turli raqs bop qo`shiqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo`ladi. Mashg`ulotning sifati va natija bolalarning mashg`ulot davomidagi erkinligiga va ixtiyoriy faoliyatlarga qarab belgilanadi. Mashg`ulotlarni malakali kadrlarning o`tkazmasligi, inventarlarning yetishmasligi, zamonaviy texnologiyalardan foydalanmaslik, ish rejasi yoki dastur asosida faoliyatlarning bajarilmasligi, jismoniy tarbiya yo`riqchisining ishi nazoratga olinmasligi biz kutgan natijaga erisholmasligimizning asosiy sabablaridir. Maktabgacha ta`lim muassasalarida bolalar va ota-onalar xohishiga qarab turli xil sport to`garaklari faoliyat yuritishi lozim. Hozirda Respublikamiz muassasalarida: karate, badiiy gimnastika, shaxmat, shashka, dyuzdo kabi to`garaklar olib borilmoqda. Kunning birinchi yarmida olib boriladigan bu to`garaklar kunning ikkinchi yarmida kunduzgi uyqudan keyingi jismoniy daqiqalar vaqtida o`tkazilishi kerak. Buning sababi ertalabki badan tarbiya mashqlari va haftada 2 kun olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg`ulotlari kunning birinchi yarmida bolalarga beriladigan ta`lim turlari uchun ajratiladigan vaqtning ko`p qismini tashkil etmoqda, bu o`z navbatida bolaning yosh xususiyatlari uchun qo`yiladigan davlat talablariga javob bermasligiga olib keladi. Muassasalarda ochiq havolarda o`tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini ota-onalar bilan hamkorlikda turli musobaqalar rejalashtirish „Bizning oila sportchi“, Polvonjon-sog`lomjon kabi shiorlar ostida o`tkazish bolalar kayfiyatining ko`tarilishini ta`minlaydi. Har qanday mashg`ulot turini o`tkazishdan qat`iy nazar bola rivojlanishi bilan birga uning psixologik holatini inobatga olish zarur.

O`zbekiston Respublikasining I Prezidenti I.A.Karimov: „Biz sog`lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishimiz kerak. Sog`lom kishi deganda faqat jismoniy sog`liqni emas, balki sharqona ahloq-odob va umumbashariy g`oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz“ degan edi. Bolaning o`sib rivojlanishi zamirida oila va maktabgacha ta`lim muassasalari muhim ahamiyat kasb etadi. Tarbiyalanuvchi kun davomida muassasada kun tartibi asosida faoliyatlar bilan shug`ullanadi. Kechki vaqtlarda, dam olish va bayram kunlari bola oila davrasida bo`ladi. Oila muhitida jismoniy tarbiyani tashkil etishning asosiy bosqichi sog`lom turmush tarzidir.

Tatqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, dam olish kunlarida oila muhitida bo'lib, muassasaga qaytgan bolada turli charchoq alomatlari seziladi. Bu bolaning uyda bo'lgan vaqtda kun tartibiga rioya qilmaganligidan va doimiy kun tartibining buzilganligidan darak beradi. Oilada bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun bola xonasi va bu xonada uning burchagi tashkil etilishi zarur. Unda bolalar uchun turli mavzudagi rasmlar, o'yinchoqlar, shirinlik, sport jihozlari va anjomlari, rangli qalamlar, oq qog'oz bo'lishi kerak. Bola xonasi umumiy bolaga mos ravishda jihozlanishi yoki yuqorida ko'rsatilgan buyumlar bilan ta'minlangan bo'lishi mumkin.

Shu sababdan yuqorida keltirilgan jihozlarning vakillaridan tuzilgan kichik burchakning bo'lishi samarali natija ko'rsatadi. Bu burchak bola rivojlanishi uchun qulay muhit bo'lish bilan birga, bola psixologiyasini o'rganish maydonchasi hamdir. Bola ushbu burchak elementlarining qay birini tanlashiga qarab bola qiziqishlari haqida ma'lumotlar olish mumkin. Ota-onalar xonalarda, uy sharoitida bola hayoti va sog'ligini muhofaza qilishga alohida e'tibor qaratishlari talab etiladi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyani tashkil etishda har ikkala tomonning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ota-onalarga bolalarning jismoniy holati haqida to'liq ma'lumot berib boriladi. Muassasada bolalar va ota-onalar bilan turli ko'ngilochar tadbirlar o'tkazish, ota-onalar bilan muassasa va tarbiyachi hamkorligini ta'minlashga yordam beradi, ota-onalarning farzandlariga bo'lgan e'tiborini kuchaytiradi. Oilalarda bola xonasidagi burchaklarning tashkil etilishi "Bolaning noyobligi" tamoyili o'sishining asosi bo'la oladi. Negaki, aynan bola tomonidan bola burchagidagi aynan bir sport jihozning tanlanishi uning qiziqishlari va ayni vaqtdagi psixologik holatidan darak beradi, oila muhitida kun tartibining buzilmasligini, bola faoliyatning biron turi bilan shug'ullanishini ta'minlaydi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining 2017-yil 3-iyunda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi qarori
2. Tadjieva M.X. Xusanxodjayeva S.I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy nazariyasi va metodikasi: 2017.
3. 2018-yil 18-iyulda qabul qilingan "Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarga qo'yiladigan davlat talablari".
4. O'zbekiston Respublikasining 2016-yil 29-dekabrda qabul qilingan 27-07 qarori.
5. "Maktabgacha ta'lim" jurnali. 2018.
6. A.B. Xuxlayeva D.B. Keneman Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi 1988.
7. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi. 2019. 13.02

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАР ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ТИКЛАШ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Шаджалилов Ш.И., Ўзбекистон футбол ассоциацияси

Калит сўзлар: малакали футболчилар, йиллик мавсум, жисмоний имкониятлар, махсус иш қобилиятлар, югуриш машқлари.

Key Words: qualified players, summer season, physical opportunities, special job opportunities, runner-up exercises.

Кириш. Футбол ўз моҳияти ва мазмуни, ўйин давомида дарвозабон ҳамда ўйинчилар томонидан намойиш этиладиган тезкор ва жозибали ҳатти-ҳаракатлари, каттаю-кичик ёшдаги инсонлар эътиборини ўзига ром қилувчи техник-тактик комбинациялари билан нафақат миллионлаб оддий ихлосмандлар диққат марказидан жой олган, балки барча давлат ва жамоат арбоблари, санъаткору-олимлар, ҳатто ўта банд тадбиркорлар қалбига сингиб кетган. Эҳтимол шу сабаб футбол ер юзидан сон жиҳатдан ҳам, географик миқёсдан ҳам энг оммалашган спорт тури сифатида расман тан олинган.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Замоनावий футболда катта тезликда ижро этилувчи гипердинамик ҳаракатлар билан фарқланиш Осиё, Европа ва Жаҳон чемпионатлари (шу жумладан чемпионлар лигаси) да яққол кўзга ташланмоқда. Мутахассисларнинг маълумотларига кўра, ҳар бир футболчи 90 дақиқа 9-12 км. масофани босиб ўтар, шу масофа таркибида 70-80 дан ортиқ ТТХлар, аксарият ўртача ва максимал тезликда бажариладиган югуриш, сакраш, хатлаш, бурилиш, эгилиш, йиқилиш ҳамда айланишлар каби элементларни ижро этишар экан. Агар 7-8 соатли кундалик машғулотлар эътиборга олинса, унда “бугунги” футболчи йиллик мавсум давомида ўта юксак ҳажмли ҳамда катта шиддатли жорий ва ялпи юкламаларни ўзлаштириши исбот талаб қилмайди. Ўз-ўзидан маълумки бундай юкламалар футболчилар организмида (биринчи навбатда оёқ мушакларида) локал ва глобал толиқиш аломатларини юзага келтиради. Демак, “катта” футболчининг бугунги долзарб муоммоларидан бири реал жисмоний ва функционал захирага асосланган иш қобилиятини мунтазам тиклаб бориш чораларини излаб топишдан иборатдир. «Иш қобилияти» кўп қиррали ва кенг қамровли интеграл тушунча бўлиб, унинг моҳияти жисмоний, функционал, техник-тактик ва психологик тайёргарлик кўрсаткичлари йиғиндиси билан белгиланади. Юқори малакали

футболчиларга хос иш қобилиятини акс эттирувчи реал кўрсаткичлар даражаси ва уларни тайёргарлик давомида ўзгариш динамикасини аниқлаш, шу қобилиятни шакллантириш тиклаш ва кучайтиришга қаратилган технологик воситаларни ишлаб чиқиш ҳамда синовдан ўтказиш учун аввалом бор иш қобилиятини ривожлантириш тажрибасини ўрганиш мақсадга мувофиқдир. Юқори малакали футболчиларда иш қобилиятини ривожлантириш тажрибасини ўрганиш учун муҳим саволлар дастури ишлаб чиқилди. Сўровномага Ўзбекистон миллий чемпионатида иштирок этувчи 60 нафар футболчилар респондент сифатида жалб қилинди. Олинган натижалар шунга эътибор қаратадики, респондентларнинг асосий қисми (56,7-70%) йиллик юкламалар ҳажми ҳақида аниқ тасаввурга эга эмаслиги, машғулотлар ва расмий мусобақалардан сўнг узок вақтгача чарқокни хис қилишлари (71,7%) аён бўлди. Маълумки, кун давомида ўзлаштирилган машғулот ёки мусобақа юкламаларидан сўнг футболчилар организмда толиқиш аломатлари жамланади. Айрим мутахассис-олимларнинг таъкидлашича, организмда йиғилган «шлакларни чиқариб ташлаш», модда алмашинув суръатини жадаллаштириш, толиқиш ёки зўриқиш асоратларини бартараф этиш ва шу орқали иш қобилиятини тиклаш ҳамда кучайтириш учун қайишқоқлик (букулувчанлик) ва релаксацион машқлардан иборат эрталабки жисмоний машқлар билан мунтазам шуғуланиш фойдали натижа берар экан. Аммо, респондентларнинг 50% бундай машқлар билан шуғулланмасликларини маълум қилишди. Шуғулланадиган 50% респондентлар эса эрталабки «зарядка» машғулотларида катта шиддатда бажариладиган тезкорлик-куч ва югуриш машқларига урғу беришар экан. Юқорида қайд этилган мутахассисларнинг фикрига кўра, эрталаб «организмни уйғониш» арафасида бундай машқлардан фойдаланиш нафақат толиқиш аломатларини бартараф этмайди, балки жиддий салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Сўровнома натижаларига асосланган мазкур вазият машғулотлар қанчалик самарали ташкил қилинмасин футболчилар иш қобилиятини кучайтиришга имкон яратмаслиги исбот талаб қилмайди. Жорий тадқиқотлар бўйича шу нарса аниқландики, юқори малакали футболчиларга хос жисмоний тайёргарликнинг муҳим компонентларини акс эттирувчи дастлабки кўрсатмалар (старт тезлиги: 10м.га югуриш-1.92 сек.; дистанцион тезлик: 50 м.га югуриш-7.07 сек, “портиловчи” куч: жойдан вертикал сакраш-41.6см; тезкор-куч чидамкорлиги -7х50 м.га югуриш-65.4 сек.) Оврўпа клубларида “тўп сурувчи” футболчиларда қайд этилган мувофиқ кўрсаткичлар даражасидан анча паст миқдорда ифодаланди. Боз

устига чемпионат бошлангунга қадар (3.5 ой) ўтказилган фундаментал, махсус ва мусобақаолди тайёргарлик машғулотлари давомида реал жисмоний кўрсаткичлар кучайиш ўрнига бироз заифлашгани кузатилди. Бундай ҳолат катта ва шиддатли юкламаларни қўлашда футболчиларнинг мавжуд имкониятлари эътиборга олинмаганлиги ҳамда ушбу юкламалар миқдори секин-аста “тўлқинсимон” принципда оширилмаганлиги туфайли рўй берган деб тахмин қилиш мумкин. Албатта, етарли шаклланмаган жисмоний имкониятлар чемпионат давомида шиддатли машғулот ва расмий ўйинларюкламалари таъсирида толиқиш суръатини ошириш, иш қобилиятини эса тушириши керак эди. Мавсум якунида қайд этилган натижалар айнан ушбу тахмин тўғрилигини исботлаб берди. Маълумки, жисмоний тайёргарлик ёки интеграл ибора билан айтганда, жисмоний иш қобилиятининг “қудрати” реал функционал имкониятлар билан белгиланади. Мазкур фикрга асосланган ҳолда таъкидлаш жоизки, тадқиқомизда иштирок этган футболчиларда мавсум бошида олинган физиологик кўрсаткичлар (ЮҚЧ-68.4 марта/дақ.; НОЧ-14.8 марта/дақ.; PWC_{170} -1386.6 кГм/дақ.; ГСТИ-111.6) ҳам “катта” спорт билан шуғулланувчиларга хос функционал потенциал мавжуд эканлигини тасдиқлаб бера олмайди. Чемпионат олдида қайд этилган натижалар дастлабки кўрсаткичларга нисбатан деярли ўзгармаганлиги (ЮҚЧ, НОЧ) ёки пасайиб кетганлиги (PWC_{170} , ГСТИ) тадқиқот иштирокчиларида функционал имкониятлар етарли эмаслигига асос бўлади. Демак, иш қобилиятини таъминловчи функционал органларда (юрак ва нафас олиш) биоэнергетик ресурслар захираси етарли бўлмагани исбот талаб қилмайди. Мавсум якунида кузатилган физиологик кўрсаткичлар ўз навбатида қайд этилган органларда ва маълум даражада оёқ мушакларида ҳам, толиқиш аломатлари кучайуганидан далолат беради. Футболчиларда махсус иш қобилиятининг асосий компонентлари-ТТХлар (ўйин усуллари) ва ҳаракатланишлар (юриш, югуриш, максимал тезликда югуриш) динамикасини ўрганиш натижалари шуни кўрсатдики, расмий ўйинларда қайд этилган мусобақа фаоллиги, жумладан тўп билан ёки тўпсиз ҳаракатланишлар (айниқса тезкор югуришлар) ҳажми Оврўпа футболчиларга хос мувофиқ кўрсаткичлардан анча кам кўрсаткичлар биноан фарқланди. Айтилган, ўйин тақдирини ҳал қилувчи муваффақиятли (+) ТТХлар (ҳаракатланувчига тўп ошириш, рақибдан тўпни олиб қўйиш, алдаб ўтиш, тўпни бошда ўриш) ҳажми бутун чемпионат давомида муваффақиятсиз ҳаракатлар ҳажмидан кескин фарқ қилмаган. Бошқача қилиб айтганда, ҳаракатлар самарадорлиги 30% га ҳам

етмаган, айрим ўйинларда эса самарадорлик муваффақиятсиз ТТХлар “фойдасига” ўтган. Майдон бўйлаб ҳаракатланишлар (юриш, югуриш, катта тезликда югуриш) нинг барча кузатилган ўйинлар бўйича энг катта ҳажми “Олмалик” жамоасида ўртача 6106.6 м.дан 7552.3 м.гача, “Локомотив” футболчиларида 5222.5 м.дан 6420.0 м гача миқдорда ифодаланди. Таъкидлаш муҳимки, ушбу кўрсаткичлар, айниқса максимал тезликда югуриш ҳажми, 2 таймда кескин қамайиб кетганлиги қамайганлиги кузатилди.

Хулоса. Бинобарин, ўтказилган педогогик тажриба натижалари ва уларнинг қиёсий тахлили шундан далолат берадики, 10 ой давомида тажриба гуруҳига мансуб футболчилар машгулотлари давомида, машгулот ва расмий ўйинлардан сўнг мунтазам қўлланилган, ноанъанавий ҳолатларда ижро этиладиган қайишқоқлик-релаксацион мазмундаги машқлар иш қобилиятини тиклаш ва кучайтириш қудратига эга самарали восита эканлиги тасдиқланди.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ: СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ

*Эрдонов Ориф., Абдалимов Одил.,
Ташкентский университет информационных технологий
имени Мухаммада ал-Хоразмий,
Ташкент, Узбекистан*

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, мини-футбол, специальные упражнения.

Keywords: technical and tactical training, mini-football, special exercises.

Для соревновательной деятельности в современном мини-футболе характерны тенденции к возрастанию скорости ведения игры, что проявляется в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого футболиста. Наряду с этим происходит повышение сложности групповых и командных тактических действий в нападении и защите, возрастание количества ударов по воротам соперников. Разнообразие и динамичность игровых ситуаций в сочетании с недостаточностью информации для принятия тактических решений, пространственно-временные ограничения условий выполнения игровых действий создают трудности при их

восприятии и распознавании, согласовании индивидуальных действий при решении групповых и командных тактических задач.

Данные тенденции обусловлены самой спецификой мини-футбола, с каждым днем предъявляющего все более высокие требования к технической и тактической подготовленности спортсменов.

Экстремальность условий соревновательной деятельности в мини-футболе определяется еще и затруднением восприятия, принятия решения и реализации технико-тактических действий из-за большого их разнообразия, постоянной смены ситуаций, пространственных и временных ограничений, определяемых правилами, сложностью и недостаточностью информации. При этом экстремальность условий состязаний умышленно усугубляется соперником. Все это затрудняет как оценку различных игровых ситуаций, так и их влияние на конечный спортивный результат.

В этих условиях значительно возросли требования к качеству выполнения технико-тактических приемов, к слаженности игровых действий, к умению игроков понимать друг друга и объединять свои усилия в решении единой тактической задачи. Между тем решение специалистами и тренерами задачи повышения эффективности технико-тактических действий затруднено недостаточностью научно-методического обеспечения этого направления спортивной подготовки в мини-футболе.

Мини-футбол как вид спорта появился в нашей республике относительно недавно, поэтому вопросы теории и методики спортивной подготовки в данном виде соревновательной деятельности были предметом небольшого количества, как местных, так и зарубежных научных исследований.

Организационно-методические основы эффективного применения игровых упражнений в технико-тактической подготовке рассматривались в научно-методической литературе только применительно к футболу. По мини-футболу подобных работ не обнаружено. Известно, что основным способом технико-тактического совершенствования квалифицированных спортсменов в спортивных играх является использование целостного игрового метода выполнения упражнения, создающего условия для качественного усвоения большого количества игровых действий в процессе деятельности в ходе различных вариативных игровых ситуаций, максимально приближенных к условиям соревнований. Не менее значимым является то, что совершенствование технико-тактического мастерства в спортивных играх тесно связано с наличием фактора противоборства. В спортивных играх, в том числе и в мини-футболе,

игрок добивается высокого соревновательного результата в самом тесном взаимодействии с партнерами по команде и при активном противодействии со стороны соперника.

Становление технико-тактического мастерства игроков в процессе выполнения игровых упражнений характеризуется целостностью, осуществляется в пространственно-временном континууме, имеющем специфические черты, определяемые взаимодействием партнеров и противодействием соперника, а также условиями протекания игрового противоборства, с выделением игровой функции и амплуа игроков.

В целом анализ государственных нормативных документов, научно-методической литературы по проблеме исследования и состояния педагогической практики свидетельствует о существовании противоречий:

- на социальном уровне - между необходимостью достижения спортсменами высоких соревновательных результатов в мини-футболе на международной спортивной арене и недостаточным для решения этой задачи уровнем их технико-тактической подготовленности;

- на практическом уровне - между необходимостью повысить уровень технико-тактической подготовленности квалифицированных спортивных команд по мини-футболу и относительной непригодностью для этого традиционно применяемых в педагогической практике средств и методов совершенствования технико-тактических действий;

- на научно-методическом уровне - между высоким дидактическим потенциалом специальных упражнений для совершенствования технико-тактических действий квалифицированных спортивных команд по мини-футболу и недостаточной научной разработанностью теоретических и методических основ их применения в учебно-тренировочном процессе.

С учетом содержания этих противоречий нами сформулирована проблема исследования, суть которой заключается в следующем: каковы теоретические и организационно-методические основы повышения эффективности процесса технико-тактической подготовки квалифицированных команд по мини-футболу на основе применения специальных упражнений.

В соответствии с содержанием этой проблемы одним из перспективных направлений ее решения выступает разработка и научное обоснование инновационной методики технико-тактической подготовки квалифицированных команд по мини-футболу на основе

применения игровых упражнений, обеспечивающих повышение эффективности и результативности групповых и командных тактических действий.

Для этого на основе анализа и обобщения современной научно-методической литературы и передового педагогического опыта в области технико-тактической подготовки в мини-футболе необходимо:

- определить и систематизировать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в современном мини-футболе;

- выявить требования, предъявляемые этими тактическими действиями к тактическим способностям и к знаниям, умениям и навыкам футболистов;

- разработать диагностический инструментарий для измерения и оценки показателей тактических способностей, знаний, умений и навыков футболистов;

- разработать комплексы специальных упражнений, моделирующих условия для реализации тактических действий, усложняющихся по мере роста тактической подготовленности мини-футболистов, и определить организационно-методические особенности их эффективного применения в учебно-тренировочном процессе квалифицированных команд по мини-футболу.

Это позволит обогатить теорию и методику спортивной тренировки в мини-футболе новыми знаниями о модельных характеристиках тактических способностей, знаний, умений и навыков футболистов квалифицированных команд по мини-футболу, о способах измерения и оценки показателей тактических способностей, тактических знаний, умений и навыков футболистов, о теоретических и организационно-методических основах повышения эффективности процесса технико-тактической подготовке квалифицированных команд по мини-футболу на основе применения специальных упражнений.

Ориентация тренеров на эти знания позволит повысить уровень технико-тактической подготовленности футболистов, выявить ее сильные и слабые стороны, совершенствовать качество индивидуальных, групповых и командных тактических действий через включение в содержание учебно-тренировочного процесса специальных упражнений на основе ситуационного метода и улучшить тем самым показатели эффективности и результативности соревновательной деятельности квалифицированных команд по мини-футболу.

ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ 14-17 ЛЕТНИХ ФУТБОЛИСТОВ

Эркинов Шохрух Шавкатбек угли, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан
E-mail: brownman91@mail.ru

Ключевые слова: норматив «восьмерка», сложные координационные движение, сенситивный период, корреляционный коэффициент, интенсивность.

Keywords: test “eight”, complex coordination movement, sensitive period, correlation coefficient, intensity.

Введение. С первых дней обретения Узбекистаном независимости со стороны государства особое внимание, также как и другим видам спорта, уделялось футболу. Наглядным подтверждением вышесказанных нами высказываний является то, что согласно постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан за №144 от 18 марта 1993 года “О мерах по дальнейшему развитию футбола в республике Узбекистан”, намечен ряд мероприятий по восстановлению традиций футбольного клуба “Пахтакор” и определению учебно-тренировочного комплекса “Кибрай” основной тренировочной базой сборной команды. По истечении одного года вслед за принятым постановлением, на Азиатских играх 1994 года, проходивших в Хиросима и Нагасаки, сборная команда Узбекистана по футболу имела успех стать чемпионами. Все это свидетельствует о повышенном внимании государства к футболу.

В последние годы на мировых аренах, во время международных соревнований, наблюдается ежегодное увеличение интенсивности темпа игры, т.е. роста скорости выполнения технико-тактических действий во время борьбы за овладение мячом.

В качестве **объекта** исследования было выбрано изучение развитие общих и специальных скоростных качеств 48 учащихся футболистов РШИОР (Республиканского школа-интерната олимпийского резерва) в возрасте от 14 до 17 лет, по 12 человек в каждой группе. **Предмет** исследования - изучение корреляционной взаимосвязи общих и специальных физических качеств путем приема нормативов: бег на 30 метров, челночный бег 5*30м и тест “8” (*Фото №1*).



Фото №1. Бег на 10 и 30 метров с высокого старта

Цель и задачи. Целью исследования является изучение оптимальной взаимосвязи общих и специальных скоростных качеств 14-17 летних футболистов с учетом их возрастных особенностей.

Исходя из цели исследования были выбраны следующие **задачи**:

- Применение нормативов скоростного бега без мяча на 30 метров и челночный бег 5*30м с мячом для изучения корреляционной взаимосвязи общих и специальных скоростных качеств 14-17 летних футболистов;

- Путем корреляционного анализа особенности с общими и специальными скоростными качествами у 14-17 летних футболистов.

Проведение исследования. Исследовательская деятельность проводилась в июле месяце 2018 года при Республиканской школе-интернате олимпийского резерва с 12 футболистами в 4 возрастных группах. Воспользовавшись при исследовании измерительным прибором “Микрогейт” (“Мисрогате”), были применены 3 нормативных тест (гистограмма 1).

Отмечено, что самые высокие результаты по нормативу бег на 30 метров у 17 летних футболистов, а по нормативам “скоростной бег на 10 метров”, в “челночном беге 5x30м”, «8» у 16 летних футболистов.

Первый нормативный тест – “Бег на 30 метров”. при начале бега с высокого старта, измерительные приборы скорости устанавливаются на дистанциях “Старт”, “10ти метрах от старта” и на линии “Финиш”. В нормативе бег на 30 метров, скорость преодоления дистанций 10 метров и 30 метров определяется одновременно.

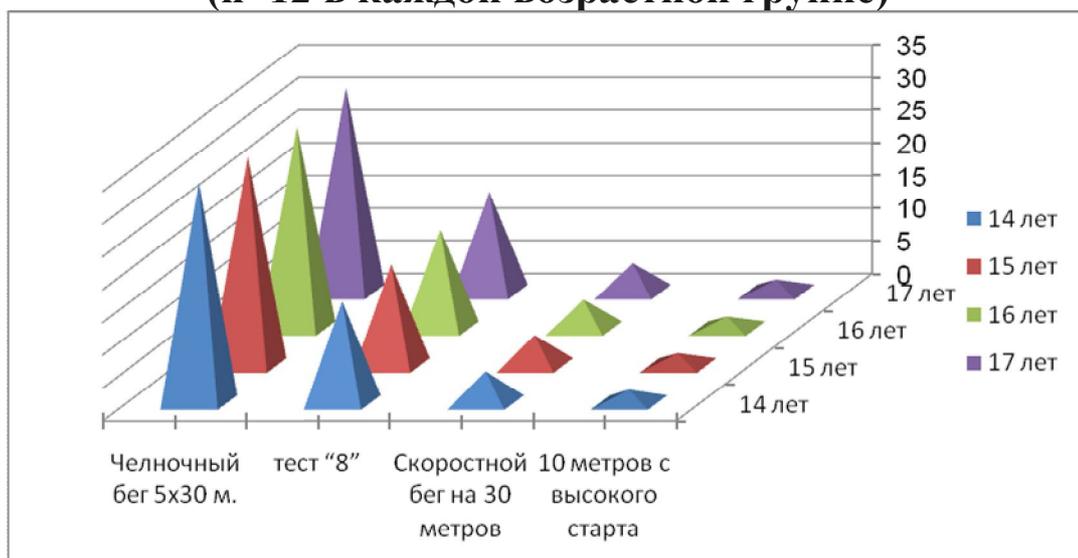
Второй нормативный тест – челночный бег 5x30м. Измерительные приборы скорости микрогейт устанавливаются на пересечении линий “Старт” и “Финиш”, где время засекается лишь при полном пересечении этих линий футболистом. Этим методом определяется полнота пересечения линий старта и финиша футболистами.

Третий нормативный тест – тест «8». 4 конуса расставляются с четырёх сторон в форме четырехугольника и один конус размещается

в центре. Расстояние между конусами составляет 10 метров. Футболист должен осуществить скоростное ведение мяча от конусов в углу к конусу в центре. При этом измерительный прибор скорости микрогейт устанавливаются на линиях “Старт” и “Финиш”.

Гистограмма №1

Средний показатель нормативов ,бега на 10 метров с высокого старта, скоростного бега на 30 метров, челночной бег 5x30 м и тест “8” у 14-17 летних футболистов (n=12 в каждой возрастной группе)



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

У 14 летних футболистов в «скоростном беге на 30 метров» без мяча и «челночном беге 5x30 метров» с мячом корреляционный коэффициент равен $r=0,7$. По сравнению с данными других возрастов, это самый лучший показатель $r=0,7$, который указывает на присутствие высокой статистической связи.

А у 15 летних футболистов результат показателя равен $r=0,6$. Здесь видно, что средний показатель корреляционной связи общей и специальной скоростных качеств у 15 летних футболистов развита ниже по отношению показателей спортсменов 14 летнего возраста.

У 16 летних футболистов результат показателя $r=0,5$. $r=0,5$ указывает на существование слабо-средней статистической связи. При этом видно, что средний показатель корреляционной связи общей и специальной скоростных качеств у 16 летних футболистов на слабо-среднем уровне ниже по отношению показателей спортсменов 15 летнего возраста.

У 17 летних футболистов результат показателя $r=0,08$. $r=0,08$ указывает на отсутствие корреляционной связи. Однако, хотя результаты группы 17 летних спортсменов в беге на 30 метров были выше остальных возрастных групп (таблица 1), мы можем наблюдать непропорциональную связь общей скоростной и специальной выносливости. И поэтому корреляционная связь общей и специальной выносливость показывает слабый статистический результат (таблица 2).

ВЫВОДЫ. Из принятых нормативов (скоростной бег на 30 метров далее бег на 10 метров с высокого старта, челночный бег 5x30м а также тест «8») видно, что у 16-17 летних футболистов, при высоких показателях прослеживается слабая пропорциональная связь между общими скоростными (бег на 10 метров и 30 метров) и специальной выносливостью (челночный бег 5x30м).

Хотя, по принятым 4 нормативам, самые низкие результаты в группе футболистов 14-17 летнего возраста были у 14 летних юных футболистов, их показатель уровня оптимальной взаимосвязи общего и специальной выносливости оказались самыми высокими по отношению к остальным старшим возрастным группам. Из литературы изученной во время исследования стало известно то, что с возрастом в организме спортсмена происходит процесс нейрогуморальных регуляций, при котором за счет увеличения мышечной массы происходит увеличение скоростных способностей. Однако их общее скоростное качество должно развиваться пропорционально (соразмерно) специальной выносливости. Подобное развитие мы можем наблюдать в высоком темпе роста у 14 летних футболистов (таблица 2). У них в измерении норматива общего скоростного качества «скоростном беге на 30 метров», по отношению к нормативу измерения специального выносливости «челночном беге 5x30 метров», есть оптимальная корреляционная связь равна $r=0,7$.

Литература:

1. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан от 18 марта 1993 года за №144 “О мерах по дальнейшему развитию футбола в республике Узбекистан”.
2. Сиренко Д.В. Методика развития скоростных способностей у юных футболистов с учетом их игрового амплуа: Автореф. дис. . канд. пед. наук. 2008.

II-ШЎЪБА.

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ЮКЛАМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ

*Абдуллаев А.И., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти,*

Аннотация: Мақолада машғулот давомида бажарилаган машқларнинг курашчилар организмига таъсири ҳамда юкламанинг катталиги спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш давомийлигини белгилашдаги ўрни ўрганилиб, таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: спорт, миллий кураш, тезкорлик, чидамлилик, куч, микроцикл, кумуляция, фаза, юклама.

PROBLEMS OF COMPETITION OF COMPETITIVENESS TO TRAINING

Annotation: The article analyzes the role of exercise during exercise and the role of the load in determining the continuity of athletes.

Key words: sport, national wrestling, speed, endurance, strength, microcosm, cumulation, phase, load.

Ҳозирги кунда мустақил Ўзбекистон Республикасида Олимпиада спорт турлари бўйича иқтидорли спортчиларни етиштириш мунтазам равишда рақобатнинг кескинлашиб боришига, машғулотлар жараёни шиддатини талаб дарасида кучайтиришга олиб келмоқда. Бу эса малакали спортчиларнинг тайёрлаш услубини такомиллаштириш борасида янги услубларни шакллантириш ва изланишларга чорламоқда.

Машғулот микроцикллари тузилиши, алоҳида машғулот циклида энг камида иккита фазадан ташкил топади:

Кумуляцияли (тренировка машғулотлари таъсири самарали таъминла-нади) ва тикланиш (тикланиш ёки тўла дам олиш характеридаги машғулотлар).

Кўп ҳолларда микроциклларни давомийлиги ҳафталик ёки ҳафтага яқин бўлиб, унинг махсус сабаблари бошқача давомийлигини талаб қилмайди.

Бундай микроциклларда кумуляцияли ва тикланиш фазалари 2 ёки ундан кўп марта қайтарилади, асосий тикланиш фазалари микроциклни тугалланишига тўғри келади.

Микроцикллар давомийлиги ва тузилишига таъсир қилувчи сабаблар кўпгина олимлар орасида қуйидагилар алоҳида аҳамиятга эга.

Ўз навбатида бу ўзгариш спорт мутахассислиги ва спортчини жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади. У қанча юқори бўлса, шунча кумуляция фазаси тасвирланган бўлади.

Чидамлиликини ошириш билан боғлиқ бўлган спорт турларида машғулот тезкор-кучлилики ва тезликни талаб қилувчи спорт турларига нисбатан иш қобилиятини турли тикланмаган шаклда олиб борилади.

Машғулот микроциклларини тузилиш омиллари ва шароитларини жамлаб шундай хулосага келиш мумкинки, микроцикллар ягона шаклда бўлиши мумкин эмас, у қонуний равишда машғулот жараёнини мазмуни, ташқи сабаблар таъсирида ўзгаради.

Микроцикллар тузилишига ва мазмунига мақсадга мувофиқ ўзгаришлар (машқлар мажмуасини ўзгартириш асосий ва кўшимча машғулотларни сони уни алмашлаш, тажриба ва хоказолар) киритиш натижасида мураббий ва спортчи тренировка жараёнини ривожлантирилишини умумий заруриятли таъминланади.

Миллий курашда куч тайёргарлиги вазифасини ечиш воситаларидан бири машғулот ҳисобланади, турли оғирликдаги рақиб билан мустақил бажариш ва бошқалар. Бундай воситаларни танлашда, танланган усулнинг асосий ҳаракатларга нисбати ҳисобга олинади ва куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган беллашувлардан фойдаланиш, бир ёки бир неча ҳаракат элементидан иборат комбинацияли амаллар танлаш, шу жумладан куч билан беллашув орқали куч сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларни қўллаш мумкин.

Ушбу машғулот воситалари: биринчидан, курашчининг тезкорлик – чидамлилики ва куч сифатларини ривожлантиришга хизмат қилади ҳамда машқларни бажариш давомийлигида миллий курашчиларнинг толиқмаслиги учун дам олиш оралиғи етарли даражада бўлади; иккинчидан кучланиш – тезкорлик ҳолатларининг етарли таъминланиши назарда тутилади. Машқларни такрорлаш 50% гача бўлган қарама-қаршилик билан 3-5 дақиқагача беллашув максимал ҳолатнинг 90-100% даражасигача етказилади ҳамда машқларни бажариш жараёнида дам олиш оралиғи 1-2 дақиқага тенг бўлади.

Машғулотларнинг мажмуали таъсири икки йўналишда қўлланилади. Бунда миллий курашчиларнинг махсус ва умумий жисмоний сифатларини ривожлантириш доирасида, машғулотларнинг фарқловчи хусусиятлари бир вақтда ва навбат билан қўйилган тарзда бажариладиган вазифалар сонини ошириб

бориш билан белгиланади. Шу жумладан, машғулот дастурида галмагал бажариш давомида изчил тарзда ёки бир вақтда машғулот олдига қўйилган вазифалар ҳал этилади.

Биринчи ҳолатда машғулот шартли равишда бир неча бўлимларга бўлинади. Масалан, тезкорлик сифатларини ривожлантириш устида ишлаш, сўнгра шиддатли ва қисқа муддатли ишларни бажариш асосида махсус чидамлиликни ривожлантириш, кейинчалик узоқ муддатли мушак фаолиятини бажариш учун зарур бўлган умумий чидамлиликни ривожлантириш. Натижада, миллий курашчиларга мажмуали таъсир қилувчи машғулотларда баробар ҳолда уларнинг техник - тактик тайёргарлиги вазифаларини ҳал қилиш ва юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимида махсус ва умумий чидамлилик сифатларини ривожлантириш, сўнгра куч сифатини тарбиялаш вазифаларини ҳал қилиш назарда тутилади.

Машғулот юкламаларининг катталиги курашда машғулот давомида бажарилган машқларнинг курашчилар организмига таъсири ҳисобланади. Юкламанинг катталиги спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш давомийлигини белгилайди.

Машғулотларнинг сезиларли юкламалар билан бажарилиши спортчи организмнинг функционал кўрсаткичларида содир бўлган айрим ўзга-ришларга қарамасдан, унинг иш қобилиятини кескин пасайишига олиб келмайди. Бироқ шу гуруҳдаги машқлар сезиларсиз чарчаш даврида бажарилиши мумкин.

Машғулотларни нотўғри режалаштириш организмга ҳаддан ташқари салбий таъсир қилади. Мутахассисларни кўрсатишича бундай юкламаларни берилиши организм иш фаолиятининг бузилишига олиб келишига сабаб бўлади.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

*Абдурахмонов Фердеус., Кариева Райхон., Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация. Авторами представлены результаты практической работы по организации контроля за реализацией планов тренировки по совершенствованию физической подготовленности гандболистов высокой квалификации в различных структурных образованиях годового цикла тренировки.

Ключевые слова: Управление подготовленностью гандболистов, комплексный контроль.

THE USE OF COMPLEX CONTROL OVER THE PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Abdurakhmanov Ferdeus., Karieva Raykhon., Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq

Annotation. The authors presented the results of practical work on the organization of control over the implementation of training plans to improve the physical fitness of highly qualified handball players in various structural formations of the annual training cycle.

Keywords: management of preparation of handball players, complex control.

Прогресс в спорте высших достижений требует постоянного творческого поиска эффективных средств и методов подготовки сборных команд Узбекистана. Сложность этого процесса в современных условиях возрастает в силу тенденции, имеющей место к повышению объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет организму занимающихся гандболом высокие требования.

Авторы считают [1,3,4,5], что контроль состояние тренированности гандболистов является первоначальным этапом управления тренированностью гандболиста.

Технология управления тренировочным процессом, по данным В.Н. Платонов [6] осуществляется путем реализации нескольких операций (рис. 1).

Приведенные на рисунке данные подтверждают роль информации о состоянии объекта – она является основой управления подготовленностью спортсмена.

Таким образом, для достижения необходимого результата в каждом виде спорта необходима научно обоснованная система контроля различных сторон подготовленности спортсменов.

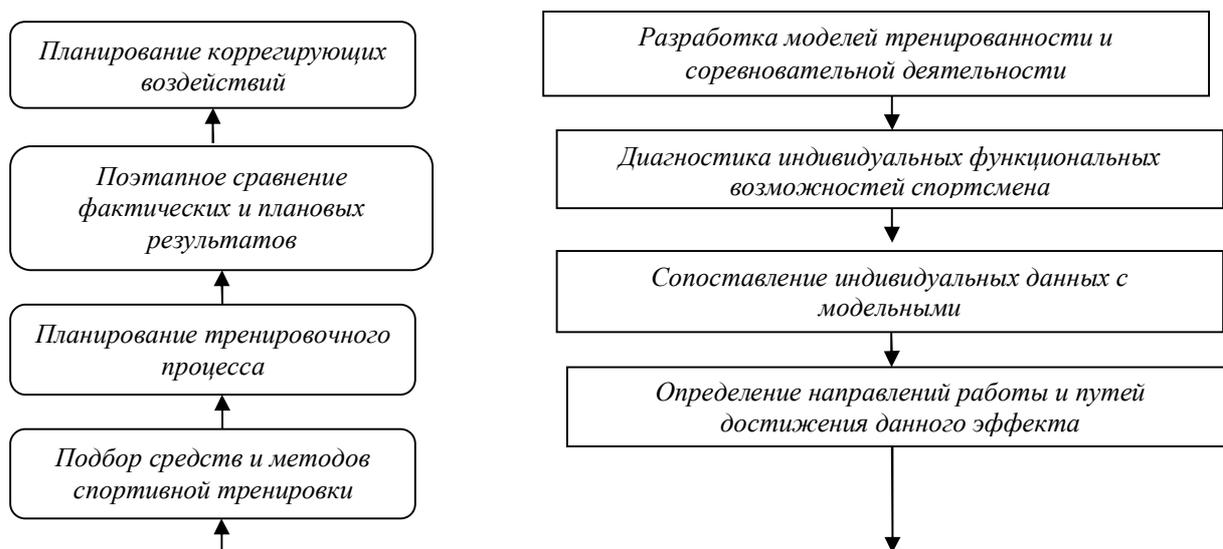


Рис. 1 Характеристика управления развитием тренированности спортсмена (по В.Н. Платонову)

Цель исследования состояла в разработке и научном обосновании контроля за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации в разных структурных единицах годичного цикла тренировки.

Методы исследования исходили из целей контроля и диктовались задачи тренировочного процесса.

Использовались методы оценки соматических и вегетативных функций, общей и специальной работоспособности, охватывая следующие формы обследований спортсменов оперативные, текущие, этапные.

Организация исследований. Под нашим наблюдением находились 20 гандболистов, из которых: 7 спортсменов – мастера спорта, 3 – кандидаты в мастера спорта, 10 имели 1 спортивный разряд. Обследования спортсменов проводились в процессе одного тренировочного занятия, в микроциклах, а также на ключевых этапах годичного цикла тренировочного занятия, в микроциклах, а также на ключевых этапах годичного цикла тренировки (в начале подготовительного периода, в конце и на этапе реализации спортивного потенциала).

Результаты исследований. В практике нашей работы мы использовали виды контроля за подготовленностью гандболистов, которые теоретически обусловлены большим количеством научных исследований, а также прочно вошли в практику спорта, так как на различных этапа подготовки спортсменов стоят разные задачи, то соответственно им определяются целые формы контроля.

По целям и формам различают 4 вида контроля: оперативный, текущий, этапный, углубленный.

С помощью оперативного контроля нами определялись срочные реакции организма на тренировочные нагрузки в пределах одного тренировочного занятия. Цель этого контроля состояла в том, чтобы с его помощью вывести организм спортсмена систем тренировочных воздействий на уровень функционирования, позволяющий решать поставленную задачу: то ли это будет работа, направленная на развитие определенного двигательного качества, то ли необходимый режим работы восстановительного характера (после больших тренировочных нагрузок), то ли планируется тренировка, поддерживающая работоспособность спортсмена на достигнутом уровне.

Как правило, оперативный контроль проводится с помощью простых необременительных, но информативных методик. В нашем случае использовалась частота сердечных сокращений. Информативность этой методики состоит в том, что она косвенно отражает состояние ведущих вегетативных систем организма, уровень обменных процессов. Мы считали, что оперативный контроль наиболее важен, когда целью тренировочного занятия является совершенствование двигательных качеств. В этих случаях должна быть различной структура тренировочных занятий.

В практике спорта на основе предварительных исследований, основанные на закономерностях соотношений функционального состояния спортсмена в период работы фаз восстановления разработаны модели тренировочных занятий. В гандболе модель тренировочных занятий были предложены В.И. Изаак [5] для спортсменов национальной сборной команды Узбекистана и усовершенствованы нами адаптировано к уровню подготовленности спортсменов ведущих команд Узбекистана (табл.1).

Результаты оперативного контроля, проведенного на тренировочном занятии направленном развитие скоростной выносливости, представлены на рис.2.

Соответственно предоставленным данным управлению подлежат такие параметры тренировочной нагрузки, как количество и продолжительность отдельных серий работы, интенсивность работы в серии (по данным частоты сердечных сокращений) продолжительность интервалов отдыха между сериями и частотой сердечных сокращений в конце интервалов отдыха между сериями.

Таблица 1

Характеристика тренировочных режимов для совершенствования основанных двигательных качеств

Направленность тренировочного занятия	Количество серий упражнений	Продолжительность серии, мин	Интервалы между упражнениями в серии, с	Интервалы между сериями	ЧСС во время работы, уд. мин ⁻¹	ЧСС перед выполнением очередной нагрузки	Направленность энергетического обеспечения работоспособность энергетических систем
Совершенствование скоростных возможностей	7	6-7	20	1,5-2мин	От 185 и больше	125	Алактально (фосфатная) + лактатная (гликолитическое)
Развитие специальной (скоростной) выносливости	8-9	8	10-15	40-60с	175-185	135-140	Алактольного (фосфатная) = лактатная (гликолитическое)
Развитие общей выносливости	8-9 (до 10)	8	До 30	3-4мин	160-175	110-115	Аэробная (окислительная) = лактатная (гликолитическое)

Обладая такими сведениями, мы получали информацию о содержании тренировочного процесса, о срочном тренировочном эффекте в результате реализации запланированной программы занятий, что, по необходимости, позволяло вносить коррективы в содержание тренировочных занятий.

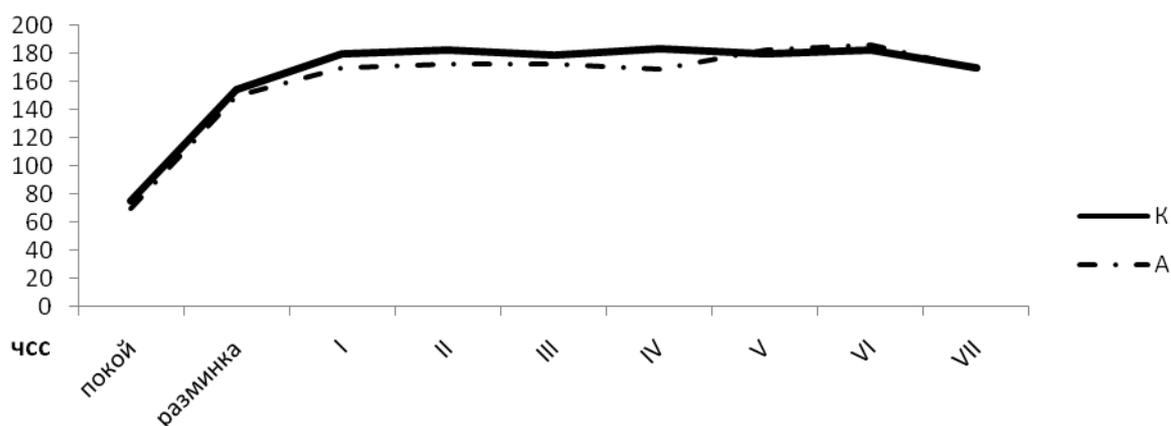


Рис 2. Пульсовая характеристика тренировочного занятия спортсменов.

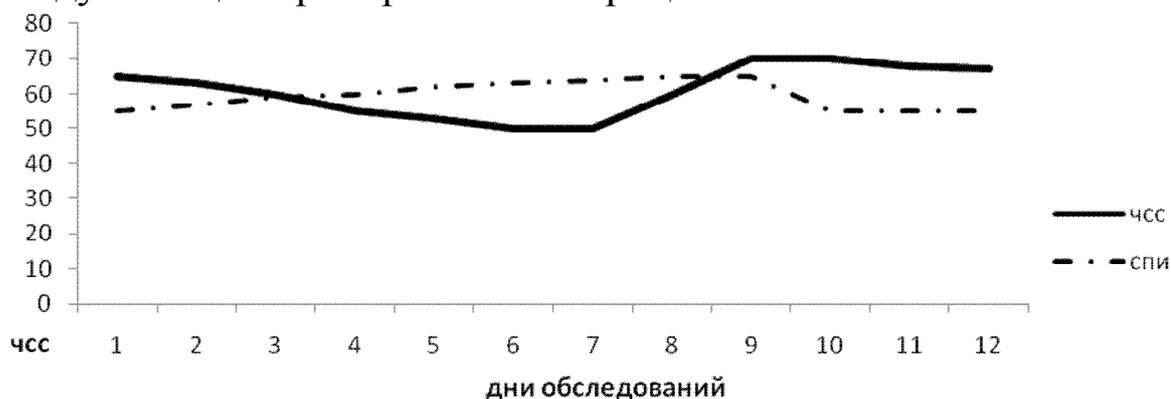
Текущий контроль использовался нами с целью управления тренировочными занятиями в микро и мезо циклах. Это вид контроля использовался нами для решения следующих задач:

- получения информации об отставленном эффекте тренировок вследствие выполнения серий предшествующих занятий в микро и мезо цикле;
- соответствия подготовленности спортсменов физическим нагрузкам используемых в микроцикле путем анализа динамики ежедневных показателей;
- индивидуализация процесса тренировки путем внесения коррекций в структуру тренировочных занятий, запланированных на следующий микроцикл.

Эти сведения позволяют выбрать рациональный режим тренировок в разных микроциклах.

Контроль за состоянием организма проводился нами ежедневно, после сна и разминки, что позволяло судить о степени восстановления организма после предыдущей тренировочной нагрузки. В качестве методик использовались показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и скорости переработки информации (СПИ). Последние показатели позволяли получить сведения об аналитика и интегрирующей деятельности центральной нервной системы. Ранее нами было установлено, что первые признаки утомления, отмечаются в функциях высших отделов мозга и несколько позже в вегетативной сфере.

На рис.3. представлены данные спортсмена полученные в результате проведения текущего обследования, где четко просматривается как кумулятивный эффект тренировки так и возможность суждения о переносимости спортсменом тренировочных нагрузок в микроцикле. Такого рода сведения использовались нами как для выбора рационального режима построения тренировки в ее рабочих циклах, так и для индивидуализации тренировочного процесса.



↓-большая нагрузка в тренировочном занятии

Рис.3. Динамика частоты сердечных сокращений и скорости переработки информации у спортсмена в двух тренировочных микроциклах.

Этапный контроль несет информацию о накопительных реакциях в результате длительных занятий спортом. Этот вид контроля проводился нами в крупных структурах годичного цикла тренировки, а именно: в начале подготовительного периода, в концепции на этапе реализации спортивного потенциала.

Основная цель этого вида контроля состояла в проведении поэтапного сравнения уровня подготовленности спортсменов и, по необходимости, в коррекции плана тренировки. От других видов контроля этот вид отличается двумя особенностями:

- использования большего количества тестов с целью иметь исчерпывающую информацию о физической подготовленности гандболистов;
- необходимостью разработки модельных характеристик состояния спортсмена

В качестве методик, дающих достаточную информацию об уровне физической подготовленности спортсменов, нами использовалось следующее: PWC170, $\text{кгм} \cdot \text{мин}^{-1}$ комплексное упражнение, бег 30 м, ведение мяча 30 м, тройной прыжок, ЧСС, ВДР, СПИ длина и масса тела и их производные.

Необходимо отметить, что набор информативных методик для получения сведений об уровне физической подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки неоднозначен. Корреляционный и факторный анализ позволил нам ранее установить динамичность структуры физической подготовленности гандболистов на каждом ключевом этапе их подготовки.

Формирование структуры физической подготовленности обуславливается адаптационными закономерностями, которые зависят от цели, направленности тренировочного процесса, что и определяло как различную структуру физической подготовленности, так и информативность используемых методик.

Значимость этапного контроля за состоянием подготовленности спортсменов существенно повышается при сопоставлении полученных данных с модельными характеристиками, что стало для нас основой для разработки пятиуровневых комплексных модельных характеристик с количественной и качественной (в баллах) оценкой физической подготовленности гандболистов.

В связи с этим нами разработаны комплексы модельных характеристик физической подготовленности спортсменов для трех

ключевых этапов годового цикла подготовки, а в таблице 2 приведен пример одного из комплексных модельных характеристик физической подготовленности гандболистов на этапе реализации спортивного потенциала.

Таблица 2

Модельные характеристики информативных показателей физической подготовленности гандболистов на этапе реализации спортивного потенциала.

№	Исследуемые показатели и их размерность	Шкала количественных и качественных оценок				
		Низком (1 балл)	Ниже среднего (2 балла)	Среднем (3 балла)	Выше среднего (4 балла)	Высоком (5 баллов)
1	Комплексное упражнение, с	46,03	44,71	43,39	42,07	40,75
2	Время ведения мяча 30 м, с	4,42	4,34	4,26	4,18	4,10
3	Время бега 30 м, с	4,27	4,23	4,19	4,15	4,11
4	Тройной прыжок, м	8,03	8,11	8,19	8,27	8,35
5	PWC170, кгм·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	17,02	17,84	18,66	19,48	20,30
6	ВДР, мс	176,1	170,1	163,59	157,8	151,8
7	СПИ, бит·с ⁻¹	2,66	2,89	3,12	3,35	3,58
8	Силовой индекс, усл. ед	0,72	0,77	0,82	0,87	0,92
9	Массо-ростовой индекс, г·см ⁻¹	499,02	464,85	430,61	396,3	362,1

Выводы. Используемая нами система контроля за совершенствованием физической подготовленности гандболистов позволяла иметь объективное представление о реализации планов тренировки, потенциальных возможностей спортсменов, корректировать индивидуализировать процесс тренировки, формировать процесс тренировки, формировать состав команды перед ответственными соревнованиями.

Литература

1. Акрамов Ж.А – Гандбол (учебник гандболистов УзГИФК) Ташкент, “Lider Press”, 2008
2. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. Ташкент, УзГИФК, 2008
3. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Москва, Физическая культура, 2005.
4. Сейтхалилов Э.А., Ривкин А.А., Гандболист в игре и тренировке. Ташкент, “ Медицина “ Узб. 1984г.
5. Ривкин А.А. , Сейтхакимов Э.А., Изаак В.И., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболиста. Ташкент , “ Медицина “, 1985.
6. Платонов В.Н. Олимпийская академия. Киев, 1992.

ФУТБОЛЧИЛАР ТЕЗКОРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ

Абидов Шавкат Усманович., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ

Аннотация: Мақолада тезкорлик жисмоний сифати, футболчиларни тайёрлашда тезкорликни аҳамияти ва уни ривожлантиришнинг восита ва усуллари ўрганилган.

Калит сўзлар: тезкорлик, ҳаракат фаолияти, якка ҳаракат, ҳаракатлар частотаси, машқлар мажмуи, ўзгарувчан усул.

IMPROVING MEANS AND METHODS OF SPEEDNESS OF FOOTBALL PLAYERS

Annotation: In this article, there has been analyzed the physical quality of speed, the importance of speed in the preparation of football players and the means and methods of its development.

Key words: speedness, action activity, single action, activities of frequency, complex of exercises, changeable method.

Республикамиз Президенти ва Ҳукуматимизнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қабул қилаётган қонун ва қарорларининг самараси ўлароқ, юртимиз спортчилари қитъа ва жаҳон спорт мусобақаларида фахрли ўринларни эгаллаб келишмоқда. Мамлакатимиз раҳбарининг раҳнамолигида ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш, соғлом турмуш тазрзини ёшларимиз онгига сингдириш, уларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, жисмонан соғлом ва маънан бой ёшларни тарбиялаш ва шу асосида мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги мавқеини ошириш каби вазифаларни амалга ошириш учун кенг миқёсдаги ишлар амалга оширилмоқда.

Ҳаракат ва фаолиятларнинг тезлик хусусиятлари тезкорлик деб аталадиган умумий ном остига бирлаштирилган. У фаолиятнинг берилган шароитлар учун энг кам (минимал) вақт кесмаси мобайнида бажарилишини тавсифлайди.

Тезкорлик ҳаракатларининг хусусиятлари орасида боғлиқликнинг йўқлиги шунга олиб келадики, тезкорлик сифатининг бир машқдан бошқасига кўчиши, одатда, кузатилмайди. Уни фақат ҳаракатлар мувофиқлашувига кўра ўқшаш бўлган ҳолдагина аниқлаш мумкин, лекин киши қанчалик яхши шуғулланган бўлса, бундай кўчиш шу

қадар кам даражада кузатилади. Шунинг учун умуман тезкорлик сифатини ривожлантириш тўғрисида эмас, одам ҳаракатларининг муайян тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш хусусида сўз юритсак тўғри бўлади.

Спортчининг мусобақадаги натижасига кўпгина омиллар таъсир кўрсатади ва уларнинг ҳар бирини ўрганиш башорат қилиш учун муҳим маълумотлар бериши мумкин. Мутахассисларнинг машғулот жараёнидаги шароит ҳамда ўйиннинг турли босқичлари давомида ҳар хил шароитларда футболчиларда тезкорликни юзага келтириш билан боғлиқ фикрлари қизиқиш уйғотади. Шунингдек футболчиларнинг ҳаракат фаолиятларига хос индивидуал-алоҳида хусусиятлари ҳақидаги ахборот ҳам долзарб ва амалий жиҳатдан аҳамиятлидир, чунки у спортчи натижаларини башорат қилиш имкониятини беради.

Ҳаракат реакциясининг тезкорлигини оддий ва мураккаб реакциялар ташкил этади.

Оддий реакция шундақ реакцияки, бунда авалдан шартланган сигналга спортчи организми олдиндан шартланган ҳаракат билан жавоб беради.

Мураккаб реакция ҳаракатланаётган объектга реакция қилиш ва танлаш реакциясидир.

Якка ҳаракатнинг тезкорлиги, шунингдек, ҳаракат кучига ҳам боғлиқ. Ҳаракатлар суръати спортчининг тезда керакли мушакларни ишга солиш ва тез бўшашиш қобилияти билан алоқадор.

Муаллифлар тезкорлик намоён бўлишининг элементар ва миқдорий шакллари ажратадилар. Тезкорликнинг юқорида санаб берилган шакллари (ҳаракат фаолияти тезкорлиги, якка ҳаракат тезкорлиги, ҳаракатлар суръати) муаллифлар тезкорликнинг элементар шакллари таркибига киритадилар. Мажмуали шакллари масофавий тезликнинг юқори даражасига эришиш қобилияти, стандарт тезликни тез кўтариш, мусобақа курашининг борлиги тақозо этадиган ҳаракатларни юқори тезлик билан бажариш қобилиятлари киради.

Йиллик машғулотлар давридаги ўқув-машғулотлар ишларининг таҳлил натижаларига кўра 260 та ўқув-машғулот дарслари ташкил қилинди ва календар бўйича 430 соатни ташкил этди. Ойлик ҳисобда ўқув-машғулот юкламаларини ўртача 35,8 соатни ташкил этди. Лекин бу соатлар тўғри тақсимланмади. Агар 2006 йилнинг ноябр ва декабр ойларида ўқув-машғулотлар соати 37-38 соатни ташкил этса, 2018 йилнинг январ ва феврал ойларига келиб юклама 33-34 соатга тушиб кетди. Кейин эса ойга яна кўтарилиб ва яна ўртача 35-37 соатни ташкил этди. 2018 йилнинг сентябр, октябр, ноябр, ва декабр ойларида юкламалар яна тўғри тақсимланмаган.

Шуни таъкидлаш керакки, Тошкент шаҳар футбол интернатлари мураббийлари уз ишларида Б.Ў.С.М. лар учун ишлаб чиқилган

дастурларга жуда мухим равишда ёндошишади. Унда тўп билан ишланган машқларнинг вақт миқдори ва тўпсиз бажарилган машқларнинг вақт миқдорлари 1 йиллик ўқув-машғулот жараёнига тўғри тақсимланган.

Тадиқот натижасида шу нарса маълум бўлдики, футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларида тўп билан бажарган машқлари ҳажми 87 % дан 93 % гачани ташкил этди. Тўпсиз бажарилган машқлар миқдори эса 7 % дан 12 % гача бўлган вақтни ташкил этди.

Таҳлил натижаларига кўра 10 ой давомида ўтказилган ўқув-машғулот жараёнларида қуйидагилар ҳам аниқланди. Ўқув-машғулот ишларида катта ҳажмдаги машғулотлар умумий чидамкорликни тарбиялашга йуналтирилган. Машғулотларнинг умумий ҳажми эса 179 соатни ташкил этди (45,3 %). Шунини таъкидлаш керакки, катта ҳажмдаги ўқув-машғулот ишлари умумий чидамкорликни тарбиялашга қаратилган, методика нуқтаи назаридан олиб қаралганда бу иш унчалик ҳам тўғри эмас. Муаллифларнинг таъкидлашича, ёш футболчиларга машғулотлар жараёнида катта ҳажмда машғулотларни, жисмоний сифатларни тарбиялашга, чаққонликни, эгилувчанликни, тезкорлик сифатларини тарбиялашга қаратилиши керак. Умумий чидамкорликни тарбиялаш эса 12-13 ёшдан 15-16 ёшгача бўлган даврларни ўз ичига олади. Бу жараёнда тезкорлик ва чидамкорликни тарбиялашга 23,7 соат (64%) вақтни ажратди.

Чаққонлик ва эгилувчанликка ажратилган машқ миқдори 22,3%, куч имкониятларига эса 6,8 % машқ миқдорига вақт ажратилди.

Югуриш тезлигини тарбиялашга эса 46,2 соат вақт ажратилди. Бу эса ҳар бир машғулотда 10,7 дақиқа вақт демакдир. Бу дегани ушбу босқичда тезкорлик сифатларига мураббийлар жуда кам вақт ажратишган.

Тезкорлик сифатини тарбиялашга 31,9 соат вақт ажратилган. Бу эса ўртача 8,2 % ўқув-машғулотлар жараёни вақтини ташкил этади. Шунини ҳам таъкидлаш керакки, тезкорлик ва тезкорлик сифатини тарбиялашга ҳам деярли бир хил вақт ажратилган.

Изланишлар натижасида тезкорлик ишлари ҳажми шунини кўрсатадики, мусобақа даврида футболчилар томонидан бажарилган умумий тез югуришлар сони деярли бир хил. Ўйинлар бўйича умумий масофа 4840 метр, тўп билан тез югуришлар эса 1860 метр, бу эса 38,4% тўпсиз тезлик 2890 метр (61,6%) бу далил эса ўқув-машғулот жараёнида тезкорлик сифатини тарбиялаш учун номахсус бўлган машқларни қўллаш қанчалик керак бўлишини исботлайди.

Таклиф этилган машқлар мажмуидан фойдаланиш тажриба гуруҳи футболчиларида махсус жисмоний тайёрликни ривожлантириш даражасини кўтариш имконини берди:

- Тезлик ва тезлик-куч сифатларини 10,2-11,7 %га;
- Тезлик чидамлилигини – 8,6 %га;
- Умумий чидамлиликини – 13,5 %га.

Тажриба гуруҳининг юқори даражадаги махсус жисмоний тайёрликка эга бўлган футболчилари сони 62 %га тенг бўлиб, бу модель кўрсаткичларга мувофиқ келади.

Жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот дастурларини бажариш қуйидаги усуллардан фойдаланишни назарда тутди: интеграл, такрорий, ўзгарувчан усуллар. Қўлланилган усуллар ва олиб борилган тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики, футболчилар тезкорлигини айнан шу усуллар орқали ривожлантириш мумкин.

ЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

*Шукрулло Авазов., Каршинский инженерно-экономический институт
Узбекистан, г.Карши
SHukrillo.@mail.ru*

Ключевые слова: мини-футбол, индивидуальная подготовка, форма организации, физическая и техническая подготовленность.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF INDIVIDUAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES IN FUTSAL

*Shukrullo Avazov., Karshi engineering economics institute
Uzbekistan, Karshi
SHukrillo.@mail.ru*

Key words: futsal, individual training, form of organization, physical and technical preparedness.

Известно, что одним из основных принципов спортивной тренировки являются направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. В отличие от других видов деятельности задача спорта достижение максимально возможных результатов. И хотя этот максимум для каждого спортсмена индивидуально различен, закономерно

стремление каждого индивидуума достичь в конкретный отрезок времени максимально возможного для него спортивного результата. В связи с этим многие специалисты подчеркивают важность индивидуальной подготовки. Особую значимость индивидуальной подготовки неоднократно отмечали специалисты по футболу [4–6, 8, 11 и др.]. В педагогической науке индивидуальный подход считается одним из основных принципов воспитательной деятельности. Он предполагает не приспособление целей и основного содержания обучения технико-тактическому мастерству и развития физических способностей к отдельным индивидам, а применение методов и форм работы к этим индивидуальным особенностям, для того чтобы обеспечить всестороннее и гармоничное развитие личности спортсмена. Индивидуально-самостоятельной форме организации подготовки футболистов отводится 31,8 % общего объема тренировочного времени, а индивидуально групповая и индивидуально-командная занимают 33,1 и 35,1 % соответственно. Однако сама специфика соревновательной деятельности игроков в мини-футболе требует более широкого применения в учебно-тренировочном процессе подготовки квалифицированных спортсменов индивидуально групповой и индивидуально-командной форм организации подготовки. Максимальное использование только индивидуально-самостоятельной формы организации учебно-тренировочного процесса в командных игровых видах спорта не способствует совершенствованию коллективных взаимодействий квалифицированных футболистов [3, 7,].

Организация исследования. Для выявления эффективности влияния на подготовленность квалифицированных футболистов различных форм индивидуальной подготовки был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 28 квалифицированных спортсменов (16 мастеров спорта, 12 перворазрядников) основного и дублирующего составов мини-футбольной команды «Насаф» (г.Карши). Команда «Насаф» участвовала в высшем дивизионе первенства по мини футболу Республики Узбекистон. Педагогический эксперимент длился 29 дней (специально подготовительный этап). По уровню подготовленности, который определялся результатами тестирования, квалифицированные футболисты команды были разделены на две примерно одинаковые группы (экспериментальную – ЭГ и контрольную – КГВ ЭГ учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных футболистов был организован в форме индивидуально-самостоятельных занятий (8,8 % от общего времени),

индивидуально-групповых (46,1 %), индивидуально-командных (45,1 %) и в большинстве случаев был направлен на устранение лимитирующих звеньев в интегральном уровне подготовленности квалифицированных футболистов в рамках групповой и командной деятельности. Индивидуально самостоятельная форма организации подготовки в ЭГ применялась:– с целью ускорения восстановления различных функций организма квалифицированных футболистов после перенесенных травм;– в паузах отдыха между повторениями целевого задания. В КГ учебно-тренировочный процесс был организован в форме индивидуально-самостоятельных (51,8 % общего времени), индивидуально-групповых (23,6 %) и индивидуально-командных занятий (24,6 %). Учебно тренировочный процесс был направлен на устранение лимитирующих звеньев в интегральном уровне подготовленности квалифицированных футболистов в рамках самостоятельной деятельности. Тренировочные нагрузки и методы ее организации подбирались с учетом индивидуальных возможностей квалифицированных футболистов. Характеристика учебно-тренировочного процесса ЭГ и КГ представлена в таблице. В течение 25 тренировочных дней в ЭГ и КГ было проведено соответственно 42 и 41 занятие с общим объемом тренировочной нагрузки 63 и 61,5 ч. В течение всего педагогического эксперимента было запланировано 5 товарищеских игр и 4 дня отдыха. Устранение лимитирующих звеньев в уровне подготовленности квалифицированных футболистов ЭГ и КГ осуществлялось в основном путем специализированных тренировочных нагрузок. Физический компонент тренировочных нагрузок направлен на развитие всех физических способностей квалифицированных футболистов в рамках смешанной физиологической направленности, а технический и тактический компоненты сконцентрированы на совершенствовании командных взаимодействий квалифицированных футболистов в игровых упражнениях.

Результаты исследования и их обсуждение. В конце педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня подготовленности квалифицированных футболистов ЭГ и КГ. Анализ полученных данных показал неоднозначное влияние различных формы организации индивидуальной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе. Так, индивидуально-групповая и индивидуально командная форма организации процесса подготовки квалифицированных футболистов дает более высокий тренировочный эффект, чем

индивидуально самостоятельная работа соревновательным результатом футболистов является счет матча (количество забитых и пропущенных мячей в игре). Однако известно, что счет игры не всегда отражает истинное соотношение сил соперничающих команд. Поэтому в целях объективизации показателей соревновательной деятельности футболистов кроме счета игры регистрируют количественные и качественные характеристики, которые отражаются данными индивидуальных и командных технико-тактических действий игроков. Ниже представлены количественные и качественные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных футболистов [1].

Анализ данных позволяет констатировать более существенное влияние индивидуально-групповой и индивидуально-командной форм организации подготовки игроков, что выражается в улучшении количественных и качественных показателей соревновательной деятельности. В заключение следует отметить, что индивидуальная подготовка квалифицированных спортсменов в мини-футболе проводится в трех формах организации учебно-тренировочного процесса: индивидуально самостоятельной, индивидуально-групповой и индивидуально-командной. Вышеуказанные формы организации индивидуальной подготовки применяются в учебно-тренировочном процессе квалифицированных футболистов примерно в одинаковых объемах. Однако использование в учебно-тренировочном процессе индивидуально-групповой и индивидуально-командной форм организации подготовки сопровождается более значительным тренировочным эффектом. После применения индивидуально-групповой и индивидуально-командной форм организации занятий уровень подготовленности квалифицированных футболистов становится более однородным.

Литература:

1. Джанузаков, К.Ч. Индивидуализация тренировочного процесса юных футболистов / К.Ч. Джанузаков, И.А. Алешков // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 8. – С. 30–31.
2. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. ... докт. пед. наук / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 445 с.
3. Зонин, Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.С. Зонин. – М., 1975. – 21 с.
4. Климин, В.П. Планирование и учет индивидуальной подготовки / В.П. Климин // Футбол: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 38–42.
5. Люкшинов, Н.М. Индивидуальная тренировка / Н.М. Люкшинов // Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 179–184.

6. Савин, С.А. Футболист в игре и тренировке / С.А. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 108 с.

7. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.

ЎЗБЕКИСТОН ТЕННИСЧИЛАРНИ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ТЕННИС БЎЙИЧА МУСОБАҚА ЎЙИҢЛАРИНИНГ МОНИТОРИНГ УСЛУБЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

Азаматова Н.И., Азаматов А.И.

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ, Ўзбекистон*

Калит сўзлар: фаолият, техник, тактик, механизм, ресинтез, психологик, самарадорлик, динамика.

METHODS OF MONITORING COMPETITIVE TENNIS GAMES AND ANALYZING THE EFFECTIVENESS OF THEIR USE IN PREPARING TENNIS PLAYERS IN UZBEKISTAN

Key words: activities, techniques, tactics, mechanisms, resynthesis, psychological, efficiency, dynamic.

Теннисчилар учун мусобақа фаолиятини объектив назорат этиш жуда муҳим. Унинг кўрсаткичлари – техник-тактик ҳаракатларнинг турғунлиги ва самарадорлигидан иборат. Ушбу кўрсаткичлар бир қанча факторларга боғлиқ. Шундай ҳолатлар бўладики, навбатдаги аъло даражада ўтказилган учрашувдан сўнг, эртанги кун теннисчи ўйинни таниб бўлмас даражада ёмон ўтказди. Нега бундай ҳолат юз беради, ёки ўнг ва чап тарафдан зарба беришни, узатма бажаришни унутиб кўядими? Ҳаммаси оддий. Охирги ўйинда у ғолиб бўлади, кўплаб очколар бахси баробар бўлади, гоҳида вақт 20 сониядан ортиқ бўлади. Демак, очколар АТФ ресинтезининг лактано-анаэробик механизми эвазига ўйналган. Натижада, кўплаб сут кислотасининг тўпланиб қолиши содир бўлиб, ишловчи мушакларда толиқишнинг ривожланишига олиб келган. Кейинги кунгача тўла тикланиш юз бермади, бу эса, ўз навбатида ҳаракатлар аниқлигининг пасайишига олиб келган.

Теннисчиларнинг ўйин ҳаракатларининг самарадорлигини ёзиб олиш тизимидан фойдаланиб, уни бир оз модификация қилган ҳолда, очко бахси ва танаффуслар вақтини бир вақтда хранометражлаш ишларини амалга оширилади. Ҳар икки рақиб бажараётган барча ҳаракатларни қайд этиш имконига эга бўлиш учун ёзув ишлари икки

тадқиқотчи томонидан олиб борилади. Махсус белгилар ёрдамида зарба турлари (узатма, ўнгдан зарба, чапдан ва х.к); тўп йўналиши (кросс, чизик бўйлаб, тескари кросс, ўртага); тўп учун бахс нима билан якунланди (тоза ютиб олинган тўп, ютказилган тўп – тўрга ёки аут, рақиб тоза ютиб олган); шунингдек рақибнинг ҳаракатланиши – тўрга чиқиш ёки орқа чизикқа қайтиш.

Турли малакага эга теннисчиларнинг ўйинларини, шунингдек дунёнинг етакчи теннисчиларини ҳам киритган ҳолда, кўп сонли ёзувлар асосида турли маҳорат даражасига эга теннисчиларнинг барча зарбалар турғунлиги ўртача қиймати миқдори қайд этилди (1-жадвал).

1-жадвал.

Зарбалар турғунлиги кўрсаткичлари

Ўйинчилар		Зарба турлари												
		1-чи узат.	2-чи узат.	Ўнг. Сакр.	Чап д. Сакр.	Ўнг. Парв.	Чап. Парв.	С меш	Қисқ.	Свеча	Ярим парв.	Ўнг қаб.	Чап қаб.	ўрта
ёшлар	Ютуқ	80	84	87	89	70	64	79	81	99	-	92	89	80
	ютқаз	65	82	86	82	69	62	70	77	-	-	85	87	75
Катта ёшли	Ютуқ	67	93	88	87	85	73	78	73	91	63	85	88	82
	ютқаз	67	90	85	83	78	75	78	74	87	70	83	82	79
Жаҳонда кучли	ютқ	66	95	88	88	80	83	86	80	82	77	87	87	83

Шундай қилиб, ўн икки турли зарбаларда (ютиб олган) ёшлар зарбаларнинг ярмини бажаришда ҳам катта ёшли теннисчиларга, ҳам жаҳоннинг етакчи теннисчиларига ён бермадилар. Ушбу зарбаларга ўнг ва чапдан сакраган тўпга зарбалар, шунингдек қисқартирилган, свеча ва смеш киради.

Юқорида кўрсатиб ўтилган мусобақа ўйинини ёзиб олиш усулидан фойдаланиб, Австралия Опен-2019 турнирининг финал учрашувидаги ўйин ҳаракатлари самарадорлиги ҳақидаги маълумотларни қўлга киритди (2-жадвал).

Жадвалдан кўринадики, Джоковичда барча зарбаларнинг ўртача турғунлиги – 81%, Надалда эса – 75%. Шу билан бирга Джоковичнинг устунлиги нимадан иборатлигини кузатиш мумкин. Унинг биринчи узатмаси сезиларли турғун бўлган, тоза ютиб олинган биринчи узатмалар сони тахминан: Джоковичда – 11та, Надалда – 10та, ваҳоланки Надалда иккинчи узатма турғунроқ бўлган бўлсада, у билан бирорта тўпни ютиб ололмади, Джокович ушбу ишни уч маротаба амалга оширди. Шу нарса эътиборга моликки, Джокович

80% ҳолатларда тўр олдига чиққан, Надал эса, атиги 30%, бир хил турғунликда Джоковичнинг тўр олдига чиқишлар самарадорлиги юқори қийматга эришган (мос равишда, 3 ва 31%).

Узатмани қабул қилишда, айниқса ўнгдан Джокович Надалдан турғунликда устунлик қилди (84 ва 75%), тўғри самарадорликда эса аксинча. Парвоздан ўйинда ҳар икки теннисчида турғунлик бир хил, самарадорлик эса, Джоковичда юқорироқ бўлди. Орқа чизикдан ўйинда Джокович Надалга имкониятни бой берган. Шу ҳолатда ҳам, ҳар бири бажарган орқа чизикдан зарбалар умумий зарбаларнинг 26 ва 37%ни ташкил этди, Джокович кўпроқ адашди, буни турғунлик коэффициентидан кўриш мумкин.

2-жадвал.

Надал ва Джокович бажарган узатма қабулларининг турғунлиги ва самарадорлиги.

		Зарба турлари										
Ўйинчилар	Кўрсаткичлар	1-чи узат.	2-чи узат.	Чап Қаб.	Ўнг Қаб.	Ўнг. Сак р. Тўп.	Чап. Сак р. Тўп.	Ўнг. Пар в.	Чап. Пар в.	сеш	Свеча	Ўртача
Надал	Турғунлик	50	83	67	82	90	93	75	83	77	40	75
Джокович		65	74	90	82	86	82	73	86	88	70	81
Надал	Самарадорлик	15	-	12	12	10	12	41	23	3	10	23
Джокович		12	7	2	3	21	10	32	38	31	78	35

Шундай қилиб, ўйин фаолияти самарадорлиги ёзувларига таяниб, олий даражадаги турнирлардан бири бўлган Австралия Опен турнирида ғолиб чиқиш учун теннисчи нималарни уддалай олиши кераклиги ҳақида хулоса чиқириш мумкин. У тўпни яхши узата олиши керак, демак унинг биринчи тўпни узатиш турғунлиги 80% дан, иккинчи тўп узатиши – 90% дан кам бўлмаслиги лозим. Шу билан бирга, етарлича самарали (~20%) бўлиши лозим. Теннисчи узатмани ишончли қабул қила олиши керак (~90%), тўпни шунчалик рақиб томонга қайтармасдан уни ноқулай вазиятга қўя олиши ва кейинги бир-икки зарба билан бахсни ўз фойдасига ҳал қилиши керак бўлади. Парвоздан ўйини эса, турғун ва самарали бўлиши зарур, чунки фақат парвоздан бирдек ўткир ва ишончли ўйнай оладиган ўйинчиларгина ғалабага умид қилишлари мумкин.

Мусобақа фаолияти самарадорлиги унинг рухий тиғизлик даражасига боғлиқ ўзгариши теннисчи шахсининг индивидуал хусусиятларини, тайёрланганлигини, биринчи навбатда – рухий мустаҳкамлигини тавсифлайди.

Учрашувни рухий турғунлик даражасига боғлиқ ҳолда, тезкор тахлилини ёзиб олиш тизимини ишлаб чиқиш ва синаб кўришга

урунишни мутахассислар гурухи С.П.Белиц-Гейман таклиф этган карталар бўйича олиб борилди.

Ҳаракатлар самарадорлиги ҳисобларга кўра қайд этилган. Геймлардаги ҳисоблар рухий тиғизлик даражасига кўра қуйидаги тарзда бўлинган:

1-чи даража (паст) – 0:0, 15:0, 0:15, 15:15, 30:0;

2-чи даража (ўрта) – 30:30, 0:30, 40:0, 40:15, 40:30, 0:40, “баробар”;

3-чи даража(юқори) – тай-брейк, “кўпроқ”, “кўпроқ”, 15:40, 30:40.

Картада санаб ўтилган ҳар бир асосий ўйин услуби (ютук, ютқазиш) ўйин вазиятининг тиғизлиги ва ҳисобга мос графада қайд этилади. Нафақат, очко баҳси натижаларини, балки у яқунланган зарбани (қабул қилинган тизим бўйича – ўнгдан, чапдан ва х.к) ҳам ёзиш мумкин. Учрашув яқунлангач, нафақат бутун учрашув самарадорлик кўрсаткичларини, балки тиғизлиунинг турли даражаларидаги уларнинг қийматини ҳам ҳисоблаш мумкин. Учрашувдаги тиғизликнинг миқдори барча геймлардаги тиғизлик йиғиндиси сифатида кўриб чиқилади.

Олинган маълумотларга кўра, самарадорлик кўрсаткичлар динамикаси айрим учрашувлар ва бутун турнирдаги рухий тиғизлик даражаси билан боғлиқ ҳолда яққол кўринади.

Юқорида келтирилган материаллар ўзида спорт, хусусан атоқли теннис назариячиларининг теннисчиларнинг машғулот – мусобақа фаолиятининг тизимли таҳлил ва қайд этишларни ишлари ўз ичига олган бўлиб, биз учун мусобақа фаолиятининг Ўзбекистондаги машғулот – мусобақа шароитларига мослаштирилган намунасини ишлаб чиқиш учун асос бўлади.

СПОРТЧИЛАРИНИ БЕЛЛАШУВЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ТРЕНЕР - ЎҚИТУВЧИНИНГ ИННОВАЦИОН ЁНДОШУВИ

Акмалов А., Амонов А., Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий – методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази

Аннотация. Мақолада спортчи ва спорт жамоаларини беллашувларга тайёрлашда тренернинг инновацион ёндошуви ва спортчилар мотивациясини ривожлантиришдаги компонентлари баён қилинган.

Аннотация. В статье изложена инновационные подходы тренера, компоненты развитые мотивации спортсмена и спортивного коллектива, приоритетность подготовки к соревнованиям.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 – февралдаги 118 – сонли “2019 – 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарорида: “Аҳолининг барча қатламларини, айниқса, ёшларнинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан кенг қамраб олишни таъминлайдиган инновацион шакллар ва механизмларни ишлаб чиқиш ва жорий этишни ташкил этиш”-деб таъкидланган.

Спортчи, шуғулланувчиларни, беллашувларга ўқув – машқ жараёнида жисмоний тайёргарлигини тренер – ўқитувчи томонидан ривожлантириш қонун - қоидаларини мужассамлаштирган ва якуний натижани кафолатлайдиган стратегик, тактик, креатив, педагогик, психологик, технологик жараёнларни жадал ўзлаштирилиши, такомиллаштирилиши, ижодий муносабатлар - инновацион ёндошувдир.

Стратегия - ҳарбий соҳада, сиёсат, спорт ва бошқа жараёнларда вазиятни олдиндан ўрганиш асосида режалаштирилган мақсадга эришишнинг самарали ҳаракат йўлидир.

Тактика (*юнонча tasso - атамаси ўзбек тилида “сафлайман”, “тартиб”, “тартиблашган” маъноларни англатади.*)- белгиланган мақсадга эришиш учун ишлатиладиган восита ва усуллар мажмуаси. Тактика оперативлик санъати ва стратегияга бўйсунди.

“Спорт разведкаси”- спортчининг рақиби тўғрисидаги стратегик маълумотлар, мусобақа ўтказиш жойи ва шарт – шароити кабиларни ўрганиш ва уларга мослашиши.

Тренер - ўқитувчининг креатив фаолияти (*инглиз тилидан “create” – яратиш, “creative” яратувчи, ижодкор*) – Тренернинг янги ғояларни ишлаб чиқишга тайёрликни тавсифловчи ҳамда мустақил омил сифатида иқтидорлиликнинг таркибига кирувчи ижодий қобилияти. Креативлик - тренерда спортчини мусобақага тайёрлашида дуч келадиган муаммолар ечимига доир ҳуқуқий ва назарий илмий фаразларга инновацион ёндошув асосида муқобил (*альтернатив*) таққослаш, текшириш ва тегишли ўзгартириш, қабул қилинган қарор натижалари асосида уларнинг ечимларини топиш бўйича муайян ҳаракатларнинг зиддиятлилигига нисбатан юқори даражада янгича ижодий ёндошувни ифодалайди.

Креатив ёндошув - тренернинг спортчиларни ўқув – машқларида анъанавий ёндошуви ва фикрлашидан фарқли равишда машғулот

самарадорлиги таъминлашга хизмат қилувчи янги ғояларни яратиш, шунингдек, мавжуд муаммоларни ижобий ҳал қилишга бўлган тайёргарлигининг тавсифи. Аниқ белгиланган мақсадга эришиш учун мавжуд қийинчиликларни бартараф этиш қобилияти сифатида, тасодифий муаммоларни оқилона, устамонлик билан ҳал қилиниши .

Креативликни тавсифи: Тренер фикрининг равонлиги; фикрни мақсадга мувофиқ йўллай олиши; ўзига хослик (оригиналлик); қизиқувчанлик, фаразлар яратиш қобилияти, фантазияси, тестлар тузиб, спортчининг қобилияти, лаёқатини ўрганиш ва баҳолаш методикаларини ўзлаштирган ва спорт таълими жараёнинга татбиқ эта олиши, соҳаси бўйича ҳамкасблари ҳамда илғор хорижий тажрибаларни ижодий ўрганиши, амалиётида кўллай олиши. Соҳаси бўйича янги методик адабиётларни мустақил мутолааси орқали узлуксиз билим, кўникма ва малакасини ошириб бориши. Тренер – ўқитувчининг спортчи, шуғулланувчининг ишончига кириш, ишонтира олиш, мустақил фикр юритиш кўникмасини ҳосил қилиши, нутқи, қалбига йўл топа олиши, коммуникатив мулоқотга киришиши технологик маҳоратидир.

Мотивацион кўникма - спортчи мотивларининг йиғиндисиди ва унинг спорт соҳасида ижодий, илмий, амалий фаолиятга мойиллигининг энг муҳим белгиси. (*Мотив – инсонни ўқишга ёки муайян ҳаракатларини бажаришга ундовчи ижобий сабаблар йиғиндисиди. Спортчининг маълум эҳтиёжларини қондириши билан боғлиқ фаолиятга мойиллиги.*).

Спорт соҳасидаги инновацион жараёнлар, ислоҳолот талабларини тренер –ўқитувчи интенсив равишда ўзлаштириб, спортчиларни беллашувларга тайёрлашга инновацион ёндошуви, машғулотларини сифат ва самарадорлиги юқори бўлиб, жаҳон стандартлари даражасидаташқил эта олиши, спортчи ва шуғулланувчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида мустақил фикрловчи, иқтидорли, фаол шуғулланувчи бўлиши, кутилган натижаларга эришишлари кафолатланади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИДА ЎҚУВЧИ- ЁШЛАРНИ КАСБ ТАНЛАШИ БЎЙИЧА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ МУАММОЛАРИ

*Акрамов Ж.М., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти,*

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спорт тизимида ўқувчи-ёшларни касб танлаши бўйича илмий тадқиқотларни ташкил

қилиш муаммолари баён қилиниб, жисмоний тарбия ўқитувчиси касби нуфузини ошириш масалалари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, педагогика, машғулот, ўқитувчи, касб, илмий тадқиқот, касбга йўналтириш.

PROBLEMS OF CREATION OF SCIENTIFIC RESEARCH ON TRAINING COURSES IN THE PHYSICAL DESCRIPTION OF SPORTS AND SPHERE

Annotation. The article deals with the problems of organizing scientific research on the choice of students in the system of physical education and sports, and also analyzes the issues of advanced training of a teacher of physical education.

Keywords: physical culture, sports, pedagogy, classes, teacher, profession, research, vocational guidance.

Мустақилликнинг дастлабки кунларидан бошлаб юртбошимиз мамлакатимиз спортга алоҳида эътибор бериб келяпти. Шунинг учун ҳам кейинги йилларда дунёнинг кўпгина мамлакатларида мусобақа шоҳсупасининг энг юқорисидан жой олган спортчиларимиз шарафига байроғимиз кутарилиб, мадҳиямиз янграмоқда.

Ҳозирги замонавий шароитда мураббийлар зиммасига ёш авлодни билимли, тарбияли қилиб тарбиялаш маъсулият билан бирга уларнинг касб танлашга алоҳида аҳамият берилиши талаб қилинади.

Ўқувчиларни касб танлашга йўналтириш ҳозирда кўнгилдагидек эмаслиги ҳеч кимга сир эмас. Чунки бозор иқтисодиётига ўтиш даврида мактаблар ҳаётида касбга йўналтириш ишлари жуда қийинчилик билан амалга оширилмоқда. Ўтиш даврида ўқувчи-ёшларни касбга йўналтириш, айниқса жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига қизиқиш келажакда ёш авлодга соғлом таълим-тарбия берадиган жонкуяр ўқитувчи кадрларни тайёрлаш муаммоси ҳалигача ўз ечимини тўлақонли топгани йўқ.

Мактаб ҳаётини ўрганиш борасида бир-бирига ўхшаш муаммолар Республикаимизнинг кўпгина шаҳар, туман ва қишлоқ умумтаълим мактабларида мавжудлиги аниқланди. Аммо халқ таълим тизими олиб бораётган касбга йўналтириш ишлари ҳозирги кун талабига тўлалигича жавоб бермайди.

Ўқувчи-ёшларни касб танлашга йўналтиришнинг назарий ва амалий ҳаётида «профессional қизиқиш» тушунчаси ҳалигача тўлақонли ёритилмаган. Касбга йўналтириш ишларини ўрганиш вақтида ушбу йўналишнинг долзарблигини инобатга олган ҳолда мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиси касби бўйича, қўшимча дарслар ўтказиш, спорт мусобақалари, етакчи спортчилар билан

учрашувлар ва турли хил тадбирлар. кечалар ташкил қилиш лозим. Бундай тадбирлар ўқувчи-ёшларда жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига нисбатан ҳурмати ортади ва шу касбни эгаллашга бўлган қизиқишни шаклланишда муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Бундан ташқари ўқувчи-ёшларга меҳнатсеварлик мағсулиятини ҳис этиш, қиладиган ҳар бир ишларига ижобий ёндошиш танлаган касбига нисбатан ҳурмат ҳиссини тарбия қилишга ёрдам беради.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига қизиқишни шакллантиришда қуйидаги масалалар бўйича илмий тадқиқотларни ташкил қилиш лозим:

- ўқувчи-ёшлар жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига қизиқтирувчи факультатив дарс дастури асосида машғулотлар ташкил қилиш;

- жисмоний маданият ўқитувчиси касбига қизиқиш шаклланган ўқувчи-ёшларнинг руҳий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда олиб бориш;

- касбга йўналтириш ишларида умумтаълим мактаб, оила, маҳаллий ҳокимият ва спорт жамият раҳбариятлари ҳамкорликда тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориб, ҳамкорликда ишлаш;

Юқорида таъкидлаб ўтилган муаммони бартараф этишда мактаб жамоаси, зиёлилар оила, маҳалла фаоллари, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт турлари бўйича тугарак раҳбарлари, мураббийлар ҳамда жойлардаги хўжалик раҳбарлари ҳамжихатликда фаолият олиб боришлари лозим.

Бу эса, ёшлар орасидан малакали спортчиларни тайёрлашга олиб келади. Таъкидлаш лозимки, жисмоний маданият ўқитувчилари ҳам дарсларда техник ва тактик тайёргарликларни амалга оширишда ўзига хос усуллардан фойдаланади. Яъни осон машқларни қийин машқлар билан боғлаш, секин бажариладиган ҳаракатларни тезроқ бажариш ва ҳақозоларда кўриш мумкин.

Спортчиларни тайёрлашда машғулотларни ёш, жинс ва спорт тайёргарликлари асосий тамойиллардан биридир. Шу сабабдан спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш мақсадида машғулотларни даврларга бўлиб режалаштирилади. Машғулотлар жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарликни тарбиялашда спортчиларнинг маънавий-ахлоқий тарбияларини қўшиб олиб борилади. Чунки спорт ҳар хил жараёнлар билан узвий боғланиб кетади.

Маълумки, иқтидорли ва спорт маҳоратлари юқори бўлган спортчилар турли халқаро спорт мусобақаларида иштирок этади. Бунда чет эл спортчилари ёки бошқа кишилар билан мулоқатда бўлиш ҳоллари ҳам учрайди. Шунингдек, мусобақалар жараёнларида баъзи ноҳуш воқеликлар содир бўлиш мумкин . Бундай ҳолларда

спортчи ўзини тута билиши, Ватан ва халқ олдидаги бурчи, маъсулиятларини доимо ҳис қилиши керак. Шу сабабдан спорт машғулоти жараёнларида ахлоқ ва маънавий тарбияга алоҳида эътибор бериш мураббийларнинг бурчидир.

Инсон ҳаракатининг мажмуи бош мия орқали фқир қилинади. Демак спорт машғулотида бажариладиган энг оддий ҳаракатлардан бошлаб, то ўта мураккаб машқларгача бажариладиган фаолиятларни ҳар бир спортчи онгли равишда ҳис қилади, яъни барча ҳаракатларни онгида, тафаккурида аввал бажаради. Бевосита машғулоти ёки мусобақаларда ўрганган ва ўзлаштирган барча машқлар мажмуини такрорлайди. Демак машғулотидаги барча ҳаракатлар, фаолиятларни назарий жихатдан билиш, тушуниш спортчилар учун энг зарур жараён ҳисобланади. Шу сабабдан мураббийлар спортчиларнинг назарий билимларини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор беришади. Бунда мураббийларнинг амалий тажрибалари, олимларнинг илмий-тадқиқот натижалари, махсус ўқув-услубий қўлланмаларидан мақсадли фойдаланилади.

15-16 ЁШЛИ МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА УСТУВОР КУЧ СИФАТЛАРИНИ АЙРИМ МОДЕЛЬ КўРСАТКИЧЛАРИГА МОСЛИГИ

*Болтаев А.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада 15-16 ёшли малакали волейболчиларда техник-тактик усулларни ижро этишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга махсус куч сифатларининг ривожланганлиги ўрганилган. Олинган натижалар модель кўрсаткичлар ва меъёрий талаблар доирасида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: волейболчи, куч сифатлари, модель кўрсаткичлар, меъёрий талаблар.

СТЕПЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ УРОВНЯ ПРИОРИТЕТНЫХ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ С МОДЕЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ И НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ

*Болтаев А.А.,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация. В статье даны материалы по изучению уровня развития специальных силовых качеств у волейболистов 15-16 лет, которые играют решающую роль для выполнения технико-тактических приемов. Полученные результаты анализированы в рамках модельных показателей и нормативных требований.

Ключевые слова: волейболисты, силовые качества, модельные показатели, нормативные требования.

Мавзунинг долзарблиги. Замонавий волейболда ҳужум ва ҳимоя усуллари фойдали натижа билан ижро этиш “қўл-оёқ” фаолиятига тааллуқли ўзига хос куч турларининг мувофиқ йўналишда ривожланганлик даражасига боғлиқдир (А.В.Беляев, 2009; А.В.Суханов ва б., 2012; А.Г.Гарипов ва б., 2009). Бу борада айниқса портловчи, динамик, инерцион ва реактив куч турлари устувор аҳамият касб этади. Қайд этилган муаллифларнинг таъкидлашича, бундай куч турларини ижро этиладиган техник-тактик усуллар координациясига турдош машқлар ёрдамида ўсмирлик ёшидан бошлаб шакллантира бориш мақсадга мувофиқ экан. Чунки айнан 15-16 ёшдан бошлаб ушбу куч турларини бўлажак ўйин функцияси (амплуа)га мослаштирилган йўналишда сайқал топтириш афзаллиги илғор тажрибалардан маълумдир (Л.П.Сергиенко, А.В.Абликова, 2016; С.В.Гаркуша, 2005).

Мазкур тадқиқотнинг мақсади 15-16 ёшли малакали волейболчиларда айрим куч сифатларининг модель кўрсаткичларга мослигини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотда қуйидаги функционал тестлардан фойдаланилди: динамометрда ўнг ва чап қўл билан кучини аниқлаш; ўтирган ва сакраган ҳолатда 2 кг.ли тўлдирма тўпни бош ортидан икки қўллаб отиш; жойдан вертикал сакраш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Маълумки, бугунги волейболда ўнақай ўйинчилар ҳужум зарбаларини фақат ўнг қўл билан чапақайлар эса аксинча ижро этади. Бундай ҳолат тактик жиҳатдан ҳужумни бажариш доирасини торайтиради. Таъкидлаш жоизки, ҳужум зарбаларини шиддатли бажариш ва тўпни у ёки бу томонга йўналтиришда ўнг ва чап қўл билан кучи муҳим роль ўйнайди. Тадқиқотда иштирок этган волейболчи-ўсмирларда ўнг қўл билан кучи $35,7 \pm 3,04$ кг., чап қўл билан кучи $33,2 \pm 2,88$ кг.ни ташкил этди.

Ўтирган ҳолатда 2 кг. тўлдирма тўпни бош ортидан икки қўллаб ташлаш оралиғи $7,62 \pm 1,12$ м.га тенг бўлди. Ушбу тестни сакраб ижро этганда тўлдирма тўпни отиш оралиғи $11,37 \pm 2,03$ м. билан

ифодаланди. Шу ёшдаги волейболчиларга мўлжалланган модель кўрсаткичлар мувофиқ равишда $8,70 \pm 1,29$ м. ва $12,94 \pm 1,34$ м. деб белгиланган (O.V.Osadchi, 2006). Юқори малакали волейболчиларда эса ушбу модель кўрсаткичлар мувофиқ равишда $14,62 \pm 2,08$ м. ва $17,05 \pm 2,16$ м.ни ташкил этади (С.В.Гаркуша, 2005). Жойдан вертикал сакраш баландлиги тадқиқот иштирокчилари – 15-16 ёшли волейболчиларда $59,2 \pm 3,29$ см.га тенг бўлди.

Л.П.Сергиенко, А.В.Абликова (2016)лар томонидан келтирилган меъёрий кўрсаткичлар бўйича ўйин функцияларига ихтисослаштиришга мўлжалланган 15-16 ёшли волейболчиларда жойдан вертикал сакраш баландлиги 70-80 см.ни ташкил этиш керак экан. Демак, тадқиқотимизда иштирок этган малакали ўсмир волейболчиларда ўрганилган куч сифатларининг бугунги ҳолати модель кўрсаткичлар ва меъёрий талаблар чегарасига нисбатан заиф ривожланганлиги маълум бўлди.

Хулоса. Юқорида қайд этилган кўрсаткичлар даражаси ва уларнинг қиёсий таҳлилидан маълум бўлдики, тадқиқотга жалб қилинган 15-16 ёшли волейболчиларда кўл-оёқ мушакларига тааллуқли портловчи куч, динамик ва инерцион куч турларининг ривожланганлик даражаси бугунги модель кўрсаткичлар ва меъёрий талабларга жавоб бермайди. Яқин келажакда профессионал клуб ва терма жамоалар таркибига қабул қилиниши мумкин бўлган бундай волейболчилар ўта кескин рақобат остида ўтказиладиган республика ва халқаро мусобақаларда юксак натижалар кўрсата олмайди деб башорат қилиш мумкин.

Адабиётлар

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник. ISBN 978-5-98724-059-5. 2009. – 360с.
2. Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов // Методическое пособие. М., 2012. 24 с.
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности (сообщение 1) / Л.П. Сергиенко, А.В. Абликова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 87–98. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2016., с.87-98.
4. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.
5. Гаркуша С.В. Биомеханическая коррекция скоростно-силовых подготовленности волейболистов высокой квалификации в предсоревновательный период: Автореф. диссерт. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт / С.В. Гаркуша. – Харьков : ХГАФК, 2005. – 24 с.
6. Осадчий О.В. Влияние специальных средств нагрузки на состояние технического мастерства волейболистов разных возрастных групп: 11. Диссерт. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт / О.В. Осадчий. – Чернигов: ЧГПУ им. Т.Г.Шевченко, 2006. – 201 с.

МАЛАКАЛИ 15-16 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ХУЖУМ САМАРАДОРЛИГИНИНГ ЎЙИН ПАРТИЯЛАРИ ДАВОМИДА ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ

Болтаев А.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон

Аннотация. Мақолада 15-16 ёшли малакали волейболчиларда ҳужум самарадорлигининг ўйин партиялари давомида ўзариш динамикаси ўрганилган. Олинган натижалар модель кўрсаткичлар ва меъёрий талаблар доирасида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: ёш волейболчилар, стенография, ҳужум зарбаси, муваффақиятли ва муваффақиятсиз ҳужумлар.

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРИВЫХ ПАРТИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Болтаев А.А.,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация. В работе материалы стенографического анализа динамика эффективности нападающих ударов у юных волейболистов в ходе игровых партий по данным наблюдения соревновательной игры.

Ключевые слова: юные волейболисты, стенография, нападающий удар, удачные и неудачные атаки.

Мавзунинг долзарблиги. Замонавий волейбол мусобақаларида ҳужум самарадорлигини ўрганиш машғулотида ўйин функцияларига қараб ҳужум зарбаларини таққалаштирилган ҳолда шакллантириш имкониятини яратади. Бундан ташқари мусобақа ўйинларида муваффақиятсиз ижро этилган ҳужум зарбалари қандай сабабалар асосида юзага келгани ва мураббийларга шу сабабларни бартараф этиш йўллари очиб беради. Бир қатор мутахассис-олимларнинг таъкидлашича, мусобақа ўйинларининг сўнгги партияларида ҳужум зарбаларининг бесамара ижро этилиши нафақат толиқиш аломатларига боғлиқдир, балки сакраш чидамкорлигининг сусайиши ва етарли кўл кучи билан боғлиқ ҳаракат координациясининг издан чиқишига асосланади (Ю.Б.Чесноков, 2008; Н.В.Луткова, Н.В.Дакшевич, 2009; Ю.Д.Железняк, 2013).

Тадқиқотнинг мақсади ёш волейболчилар ўртасида ўтказилган мусобақаларда ўйин партияларида ижро этилган ҳужум зарбаларининг самарадорлик динамикасини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотда қуйидаги услублардан фойдаланилди: педагогик кузатув, стенография. Тадқиқот давомида Андижон ва Сирдарё вилояти жамоалари ўртасида ўтказилган мусобақа ўйини педагогик кузатув остига олинди ва стенографик таҳлил Андижон жамоаси устида ўтказилди.

Тадқиқотнинг натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Андижон ва Сирдарё жамоалари ўртасида ўтказилган мусобақа ўйинининг таҳлили шуни кўрсатадики, Андижон жамоаси ўйинида ҳужум зарбалари асосан 4, 3 ва қисман 2 зоналардан ташкил этилди. Ўйиннинг биринчи партиясида жами 29 марта ҳужум уюштирилди (ўйинда натижа бермаган зарбалар инobatга олинмаган) (Жадвал). Шундан ўйинчилар 20 та зарбани ютуқ билан қайд этди, 9 та муваффақиятсиз (ютқазил) зарба ижро этдилар. Энг кўп муваффақиятли зарбалар 4 зонадан ташкил этилди.

Жадвал

Волейбол бўйича ёшлар ўртасида ўтказилган Ўзбекистон Чемпионатида Андижон жамоаси ўйинчилари томонидан ижро этилган зарбалар самарадорлиги

Ўйинчилар номери	1 партия		2 партия		3 партия		Жами ўйин бўйича		
	+	-	+	-	+	-	+	-	Жами
1	1	2	1	3	3	1	5	6	11
2	5	-	1	1	3	1	9	2	11
3	1	3	1	1	2	-	4	4	8
5	6	1	7	1	2	2	15	4	19
7	3	2	2	3	3	-	8	5	13
8	4	1	3	6	4	3	11	10	21
Жами	20	9	15	15	17	7	52	31	83

Иккинчи партия давомида 30 марта ҳужум зарбаси ижро этилди. Шундан 15 марта муваффақиятли, 15 марта муваффақиятсиз зарбалар ижро этилди.

Учинчи партиядо 24 марта зарба амалга оширилди. Шунинг 17 таси очко келтирган бўлса, 7 таси очко йўқотиш билан яқунланди. Ушбу ўйин бўйича жами 83 та зарба бажарилди. Шундан 52 зарба очко ютиш билан яқунланган бўлса, 31 таси мағлубиятга олиб келди. Ўйинчининг ялпи самарадорлигини таъминлашда ўйинчиларнинг индивидуал ҳиссасини таҳлил қилиш аалий аҳамият касб этади. Чунончи, 1-номерда ўйнаган Д.Ко-в 11 марта ҳужум зарбасини уюштирган бўлса, 5 таси муваффақиятли, 6 таси очко йўқотиш билан

яқунланди. 2-номерда ҳаракат қилган Х.За-в ҳам 11 марта ҳужум зарбасини амалга оширган, шундан 9 таси мағлубият, 2 таси муваффақиятсиз бўлди холос.

3-номерли ўйинчи А.Ра-в 8 та ҳужум зарбасидан ярмини очко олиш билан, ярмини очко ютқозиш билан яқунлади. 5-номерли ўйинчи И.Ўк-в барча партиялар давомида 19 марта ҳужум уюштирди. Шундан фақат 4 таси муваффақиятсиз ижро этилди. 7-номерли Х.Аб-в жами 13 марта ҳужум ташкил этди, шундан 8 таси муваффақиятли, 5 таси очко ютқозиш билан яқунланди. 8-номерли Х.Б-ов 21 марта ҳужум зарбаларини амалга оширди ва шундан 11 тасини очко олиш билан, 10 тасини муваффақиятсиз яқунлади.

Кўриниб турибдики, бутун ўйин давомида ҳужум зарбалари бўйича энг кўп очко келтирган ўйинчи И.Ўк-в мазкур ўйин усуллари доирасида юксак самарали ўйин кўрсатган.

Хулоса. Ўйин давомида ҳужум зарбаларининг самарадорлик динамикаси таҳлил қилиш қайси ўйинчида қандай техник-тактик хатолар мавжуд бўлган ёки бу борада сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлиги панд берганлигини аниқлаш имконини беради.

Бундай натижалар жамоа тренери томонидан режалаштириладиган машғулот дастури ва мазмунига зарур ўзгартиришлар киритиш имкониятини яратади.

Адабиётлар

1. Железняк Ю.Д. Нестеровский Д.И., Иванов В.А. и др. Теория и методика спортивных игр. // Учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013. – 464 с.
2. Луткова Н.В., Дакшевич Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе. Национальный гос. ун-т физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.; 2009. – 48с.
3. Чесноков Ю.Б. Техника игры. // Методический сборник. М.: ВФВ, 2008. - 48 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА

Ганиева Н.Х., Самаркандский филиала по научно-методическому обеспечению, переподготовке и повышению квалификации специалистов по физической культуре и спорту при министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан

Аннотация. В статье рассмотрена организация подготовки физической культуре с использованием инновационных подходов в общеобразовательных учреждениях. Приведены этапы инновационных процессов в методиках преподавания и основные составляющие инновационных механизмов развития образования.

Ключевые слова: преподавание физической культуры, инновационный процесс, модель образования.

ORGANIZATIONAL QUESTIONS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE ON THE BASIS OF INNOVATIVE APPROACH

Annotation. The article considers the organization of the preparation of physical culture using innovative approaches in educational institutions. The stages of innovation processes in teaching methods and the main components of innovative mechanisms for the development of education are presented.

Key words: Teaching Physical Education an, innovative process, education model.

Организация подготовки физической культуре с использование инновационных подходов в общеобразовательных учреждениях обеспечивает устойчивое развитие школьников в формировании духовно богатой, физически здоровой, социально активной личности.

Инновации являются существенным элементом развития образования и выражаются в тенденциях накопления видоизменения разнообразных инициатив и нововведений в образовательном пространстве, которые в совокупности приводят к изменениям в сфере образования с трансформацией его содержания и качества.

Инновационные инициативы возникают в поиске более перспективных форм и средств педагогической деятельности: в опробывании новых методик и приемов обучения. Они закрепляются при обмене и распространении опыта; в социальных движениях педагогов; в становлении групп инициаторов, генерирующих новые социально – педагогические, психологические, проективные и социокультурные идеи как актуальные продуктивные смыслы и ценности.

Настоятельная необходимость инновационных подходов в педагогике вызвана сменой парадигмы общественного развития, переходом к информационному обществу и, как следствие, новыми более высокими требованиями к интеллектуальным параметрам работника.

В современном прочтении инновационные подходы в преподавании - модель образования, ориентированная на максимальное развитие творческих способностей и создание сильной мотивации к саморазвитию индивида на основе добровольно избранной “образовательной траектории” (сферы направления, уровня

последовательности образования, типа и вида учебного заведения) и области профессиональной деятельности . Мы в ходе исследования выделили исходные позиции проектирования модели инновационного учреждения, развитие его от общеобразовательной школы до школы здоровья; определили, что у каждого образовательного учреждения свой индивидуальный путь развития.

Инновационные методы обеспечивают не только получение базового образования с развитием индивидуальных способностей каждого учащегося, но и достижение определенного уровня профессиональной подготовки и компетентности выпускников.

Инновационные процессы в методиках преподавания складываются в этапы:

*этап становления, для которого характерны осмысление и переоценка опыта, поиск новых идей, появление и распространение в сообществах (в педагогической, научной, родительской, управленческой среде) нового понимания ценностей образования, создание первоначальных проектов и экспериментальных систем; моделировании;

* этап активного формирования, ключающий целенаправленное практическое моделирование действующих образовательных проектов, принятие и поддержку ценностей нового мышления и опыта, распространение новых культурных сред образования;

*этап трансформирующий, содержащий нормативное обеспечение инновационных форм деятельности, их широкое распространение и использование в том или ином виде (при их естественном “размывании» и “загрязнении”) в образовательных институтах, системные изменения в образовательном пространстве, проявление готовности педагогов и администраторов участвовать в реализации новшеств и, как результат, начало нового цикла осмысления и переоценки возникшего опыта (в том числе и негативного) реализации инновации.

Инновационные механизмы развития образования включают:

* создание творческой атмосферы в образовательных учреждениях, культивирование интереса в научном и педагогическом сообществе к инициативам новшествам.

*создание социокультурных и материальных и материальных (экономических) условий для принятия и действия разнообразных нововведений;

*инициирование поисковых образовательных систем и механизмов их всесторонней поддержки ;

*интеграцию наиболее перспективных нововведений продуктивных проектов в реально действующие образовательные системы и перевод накопленных инноваций в режим постоянно действующих поисковых и экспериментальных систем.

Важной составляющей процесса является формирование инновационного потенциала образовательных систем, их способность к саморазвитию, разнообразие культурно – образовательных условий для саморазвития личности, разнообразие типов образовательных институции в сообществах, их многообразные и развитые коммуникативные связи.

ЛИТЕРАТУРА:

1.Алехина Е.О. Педагогический контроль знаний студентов вузов физической культуры с использованием тестовых технологий: автореф.дис.канд.пед.наук.-СПб.,2006.-23с.

2.Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры ,-2001,- №8,-С.55-59.

3.Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры.-2001.- №4.-С.60-63.

4.Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры.-2001.- № 5.-С 56-61.

5.Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры.-1997.- № 6.

6.Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры.-1990.-№

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ АРМРЕСТЛЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Докучаев Дмитрий Павлович.,
Ташкентский государственный юридический
университет, Узбекистан, г.Ташкент
dima.dokuchaev@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение технического действия «топ ролл» в армрестлинге на этапе начальной спортивной специализации. На этапе начальной спортивной специализации, данный технический приём, позволит сформировать устойчивое движение, используя связочный и мышечный аппарат «верха» и «крюка» в едином монолите.

Ключевые слова: армрестлинг, «крюк», «верх», «топ ролл», на этапе начальной спортивной специализации.

TECHNICAL TRAINING OF THE ATHLETES ARMWRESTLERS AT THE STAGE OF THE PRIMARY SPORTS SPECIALIZATION

Dokuchaev Dmitriy Pavlovich, Tashkent State University of Law, Uzbekistan, Tashkent
dima.dokuchaev@mail.ru

Annotation. The article presents the results of the study aimed at investigating the technical action "top roll" in arm-sport at the initial stage of sports specialization. At the initial stage of the sports specialization, this technique, allowing a steady movement to be formed by using the ligamentous and muscular systems of the "top" and "hook" in a single monolith.

Keywords: armwrestling, "hook", "up" and "top roll", at the initial stage of sports specialization.

Введение. В настоящее время в связи с ростом популярности армрестлинга современные спортивные достижения спортсменов армрестлеров предъявляют высокие требования к специальной подготовленности спортсменов.

Анализ литературных источников за последние 15 лет, учёт современного соревновательного и тренировочного опыта показал, что исследования в армрестлинге в основном направлены на формирование двигательного действия борьбы «верха» или «крюка». Если рассматривать технику, как способ выполнения двигательного действия, с помощью которого становится возможным целесообразное решение двигательной задачи, причём с относительно большой эффективностью [1-4], то в числе первостепенных задач этого рассмотрения выдвигаются задачи определения критерия эффективности.

Существующие варианты борьбы, формируют ограниченную группу мышц, участвующую в том или ином техническом приёме, не используя при этом весь мышечный потенциал предплечья. Объединив особенности борьбы «верха» и «крюка», можно предложить и описать технический приём «топ ролл».

На этапе начальной спортивной специализации, данный технический приём, позволит сформировать устойчивое движение, используя связочный и мышечный аппарат «верха» и «крюка» в едином монолите.

Раскрытие особенностей данного технического приёма необходимо для правильного понимания современного состояния и тенденций развития технической подготовки спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации.

Организация исследования. С октября 2016 года по март 2017 год проводился педагогический эксперимент. В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе формирование существующих техник борьбы «крюком», «верхом», а также предложенной техники «топ ролл» происходило с использованием специальных упражнений.

Все контрольные тестирования проводились в идентичных условиях, после стандартной разминки, включающей общеразвивающие упражнения.

Количество спортсменов в экспериментальной группе составило 10 человек, в контрольной группе 10 человек, не имеющих квалификацию и спортивных разрядов. Возраст спортсменов в контрольной группе и экспериментальной группе составил от 20 до 23 лет. Педагогический эксперимент проходил в Ташкентском государственном юридическом университете на кафедре физического воспитания и спорта. Тренировки проходили три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), за 6 месяцев было проведено 72 тренировки. После каждого двухмесячного цикла проводились контрольные измерения. Основной целью эксперимента было экспериментальное обоснование эффективности технического действия «топ ролл», включающего элементы борьбы «верха» и «крюка», на этапе начальной спортивной специализации.

Результаты и их анализ. Проведя сравнительный анализ двух групп, контрольной, использующую технику борьбы «верхом» и «крюком» и экспериментальной использующую технику «топ ролл», мы использовали комплексные методы исследования. Данный анализ позволяет определить силу плечелучевой мышцы при удержании рабочего угла и силу бокового движения.

Через шесть месяцев средний максимальный показатель силы плечелучевой мышцы при удержании рабочего угла контрольной группы равен $144,9 \pm 3,9$ Н, а экспериментальной группы $156,8 \pm 3,52$ Н.

Средний максимальный показатель силы плечелучевой мышцы, при удержании рабочего угла, экспериментальной группы больше среднего показателя силы плечелучевой мышцы, при удержании рабочего угла, контрольной группы на 7,6%, различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$).

В результате шести месяцев тренировок средний максимальный показатель силы плечелучевой мышцы при удержании рабочего угла у контрольной группы вырос на 26,9%, а у экспериментальной на 48,1%.

Вывод. При технике «топ ролл» вся нагрузка распределяется равномерно на все группы мышц в отличие от технических приёмов «верх» и «крюк» где вся нагрузка ложится на определённую группу мышц. Из этого следует, что данный технический приём менее травмо опасен, а также при использовании данного технического приёма все группы мышц предплечья развиваются равномерно.

Литература

1. Козлов, Р.С. О взаимосвязи показателей силы и точности движений рук у подростков 13-14 лет / Р.С. Козлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 87-90.
2. Мишустин, В.Н. Повышение эффективности тренировок юных тяжелоатлетов 14-15 лет на этапе становления спортивного мастерства / В.Н. Мишустин, П.А. Сабуркин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 151-154.
3. Мишустин, В.Н. Условия повышения эффективности выполнения рывка в процессе тренировок юных тяжелоатлетов / В.Н. Мишустин, Н.Д. Суслов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 133-137.
4. Технология тренировки спортсменов-армрестлеров высшей квалификации в условиях адаптивного управления величиной сопротивления / В.Г. Свечкарев, Ж.Н. Шхалахова, Р.С. Козлов, К.И. Чомаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3 (37). – С.79-83.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ МУСОБАҚА ШАРОИТИДА БАҲОЛАШ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ

*Игамбердиев Обиджон Рубдулла ўгли.,
Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ.*

Аннотация. Мақолада ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлиги ўрганилган. 12-13 ёшли футболчиларнинг мусобақа давомида бажарган техник-тактик ҳаракатлари, дарвозага берилган зарбалари ва уларнинг самарадорлиги аниқланган. Мусобақа шароитида техник-тактик ҳаракатларни ўрганиш йўллари очиб берилган.

Калит сўзлар: ёш футболчилар, мусобақа фаолияти, техник ҳаракатлар, тўп узатишлар, ҳаракатлар самарадорлиги.

DURING THE COMPETITION TO MARK YOUNG FOOTBALLERS THEIRS TECHNIQUAL-TACTICS AND DEVELOPING THEIRS SPECIFY

Igamberdiyev Obidjon Rubdulla son., UzbekStateUniversity of Physical Education and Sport Uzbekistan, Chirchik

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

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

Юртимиз спортини юқори марраларга олиб чиқиш, жаҳон ҳамжамиятида муносиб ўринни эгаллаш, спортчиларимизни ҳар томонлама тайёргарликларини оширишда мамлакатимиз президенти ва ҳукуматимиз томонидан кўплаб қарор ва фармонлар чиқарилмоқда. Ушбу қарор ва фармонларни ижросини таъминлаш борасида Республикамизда улкан ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368–сонли фармони ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610–қарори мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, жумладан юртимиз футболи ва соҳа мутахассислари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарор ва фармонларни ижроси ўлароқ юртимиз спорти, айниқса футболида истиқболли ўзгаришлар амалга оширилмоқда.

Вилоятлар ва шаҳрлардаги умумтаълим мактабларда жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ошириш, спортчилар тайёрлашнинг янги самарали усулларини тадбиқ этиш ҳозирги куннинг долзарб масалага айланди.

Ёш спортчилар тизимини тайёрлашда ва уларнинг жамиятда муҳим ўрин тутишида болалар махсус спорт мактаблари, болалар билан спорт ишларини бошқарувчи ва бажарувчи спорт тўғараклари катта аҳамиятга эгадир.

Миллий терма жамоамизнинг натижаларини яхшилаш мақсадида чет эллик мутахассисларни ҳам таклиф қилинмоқда. У мутахассис миллий терма жамоамизни натижаларига жавобгардир бироқ

мамлакатимиз спортини, футболимиз тараққиётини тақдири албатта биз ёшларга боғлиқлигича қолади. Амалиётда ёш футболчиларни тарбиялашда яхши, тажрибали мураббий жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, психалогик тайёргарлик, физиологик тайёргарлик ва назарий тайёргарлик ларни бир-биридан ажратмаган холда олиб боради.

Ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги улар фаолиятининг асосий кўрсаткичларидан бири бўлиб ҳисобланади. Техник тайёргарликни юқори савияг олиб чиқмасдан ёш футболчиларни ушбу спорт турига мослаштириш мумкинмас албатта.

Тадқиқотнинг мақсади: ёш футболчилар мусобақа фаолиятини ўрганган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатлари сонини ва самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот объекти ва предмети: ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти ва ўтказиладиган ўйинлар.

Ҳозирги замон футболда ёш футболчиларни тайёрлаш ва улар машғулотларини ташкил қилишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Чунки бу спорт захираларини тайёрлашда энг муҳим омил бўлиб ҳисобланади.

Ёш футболчиларни тайёрлаш, улар машғулотларин тўғри режалаштириш, кўп йиллик истиқболли режалар асосида тайёрлаш бугунги замон футболнинг асосий талабларидандир. Болалар, ўсмирлар спорт буйича олиб борилган тадқиқотишлари, шу жумладан, футбол буйича бир неча илмий-услубий қўлланмалар, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, спорт машғулоти (тренировка)

назарияси ва услубияти ўқув қўлланмалар ванизомлар тайёрланган, яъни педагогик ватиббий-биологик ўналишлар буйича ишлар олиб борилган.

Кўплаб олимлар техник тайёргарлик футболда ҳозирги замон спорт машғулотининг энг муҳим ва долзарб масаладир деб таъкидлаганлар.

Футболчиларда тўпни олиб юриш техникаси қанчалик юқори булса, шунчалик футболчининг жисмоний ва ижодий имкониятлари ошади. Оқибатда футболчиларнинг маҳорати ошадива у жамоанинг тўтқуқа эришишдаражасини аниқлаб беради. Лекин,

ҳозирги замон футбол мутахассислардан маҳоратли футболчиларнинг техника-тактик

имкониятларини оширишга асосий эътибор беришини талаб қилади.

Техникани миқдори. Спортчи томонидан ўйин давомида бажарган умумий ҳаракатлар сони, М.А. Годикнинг кузатишлари шуни кўрсатдики, юқори малакали футболчиларнинг умум-жамоавий ТТХ оптимал миқдорлари 600-800 тага тўғри келган. Лекин бу

кўрсаткич қандай рақиб билан ўйнаётганлигига қараб ўзгариши мумкин. Масалан кучлироқ жамоага қарши ўйналса, бу кўрсаткич ўз-ўзидан ошиши аниқ. Чунки, асосан бундай вазиятда ўйин тизгинини ўз қўлига олинади, катта ташаббусга эришиш йўли билан тўп билан муомила қилиш вақти кўпаяди ва ўз-ўзидан ИТТХ миқдорий кўрсаткичлари ўсиши табиий. Аксинча, ўзига нисбатан кучли рақибга қарши майдонга тушишганда аксари холларда ташаббус бой берилади, тўп билан муомила қилиш вақти камаёди ва ИТТХ миқдорий кўрсаткичлари пасайиб 400-500 ИТТХ ташкил қилиш мумкин.

Мусобақа фаолияти вақтида футболчиларни ТТХ миқдори ва самарадорлигини баҳолаш учун телефон ёки диктафондан фойдаланган холда қўйидаги техник ҳаракатлар ёзиб олинади:

тўп узатишлар (қиска, ўрта ва узоқ масофага);

тўпни олиб юриш;

тўпга илгари эга бўлиш;

рақибни алдаб ўтиш;

бош билан ўйнаш;

бош билан зарба бериш;

оёк билан зарба бериш;

стандарт вазиятларни бажариш.

Сўнгра олинган маълумотларни махсус жадвалга ҳар бир футболчига тегишли бўлган каттакларга тушуришади.

Бу ерда шуни такидлаш жоизки, турли чизиқ (ҳимоя, ярим ҳимоя, ҳужум) ўйинчиларига оптимал самарадорлик коэффиценти турлича бўлади. Ҳимоя чизиғидаги ўйинчиларни меёрий коэффиценти бу 0,85 % ни ташкил этиш керак.

Ярим ҳимоячилардан бу кўрсаткич 0,75 % дан 0,85 % гача ташкил қилиши мумкин. Ҳужумчиларда эса 0,68 дан 0,75 гача ташкил қилиши мумкин. Бу тафовутларни қўйидагича таърифлаш мумкун. Ҳимоячилар кўпгина ТТХ ўз дарвозалари яқинида бажаришади ва рақиблар бу зонада нисбатан камроқ қаршилиқ кўрсатишади аксинча ҳужумчиларни рақибнинг дарвоза яқинидаги ҳаракатлари катта қаршилиқ билан кутиб олиниши ва бемалол тўп билан ҳужумчиларга йўл қўйилмаслиги билан изоҳланади. Ҳужумчиларга тўпни олиб юриш, рақибни алдаш, тўп узатиш (айникса олдинга) ҳаракатлари қийинроқ бўлади.

Биз тадқиқотимизни Тошкент шаҳрида жойлашган “Magik football” жамоасида олиб бордик.

Кузатишлар давомида 8 та ўйин назорат қилинди. Назорат қилишда ёш футболчилар томонидан бажариладиган турли техник-тактик ҳаракатлар кузатилди ва натижалар қайд қилиб борилди.

Ёш футболчилар томонидан бажарилган ТТХ ларни натижалари кўрсатиб ўтилган. Натижаларни таҳлил қилиб ўтилганган бўлса, қуйидагиларни айтиб ўтиш мумкун.

Футболчилар ўртача ўйин давомида 483 та техник-тактик ҳаракатни амалга оширишди. Бу техник-тактик ҳаракатларни 295 таси самарали яқун топди ва 188 та техник-тактик ҳаракат самарасиз яқун бўлди. Умумий самарадорлик коэффициенти 0.61% ни ташкил қилган.

РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Калибаев Ж.Ш., научный соискатель

Аннотация: В статье рассматривается приоритет детского спорта в нашей стране, который стал мощной силой, влияющей на прогресс всего общества.

Ключевые слова: детский спорт, здоровый образ жизни, массовые игры, международный прогресс.

CHILD SPORT DEVELOPMENT IN UZBEKISTAN

Annotation: The article considers the priority of children's sports in our country, which has become a powerful force influencing the progress of the whole society.

Keywords: child sport, healthy lifestyle, mass games, international progress.

В Узбекистане забота о гармоничном физическом и духовном воспитании подрастающего поколения является одним из главных приоритетов политики Президента Мирзиёева Шавката Миромоновича. Важнейшим фактором формирования здорового образа жизни стало развитие в республике физической культуры и спорта. С этой целью был принят и реализуется ряд постановлений правительства, общереспубликанских программ. По инициативе главы нашего государства впервые на пространстве СНГ создана трехступенчатая система привлечения молодежи к спортивным занятиям, которая ярко проявляется в проведении массовых игр “Умид нихоллари”, “Баркамол авлод” и Универсиады. Действует Фонд развития детского спорта Узбекистана.

С каждым годом растет спортивная слава Узбекистана. Об этом свидетельствуют победы представителей нашей страны на Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах мира, других международных турнирах. Мы гордимся их многочисленными

золотыми, серебряными и бронзовыми медалями, демонстрирующими высокий потенциал узбекского спорта. Все эти яркие достижения - прямой результат того, что важнейшим приоритетом политики главы нашего государства является забота о воспитании физически здорового и духовно зрелого молодого поколения. Ведь, как отметил Президент Шавкат Миромонович: «Только та страна, которая определила воспитание гармонично развитого поколения своей самой великой, самой священной целью, способна занять достойное место в международном сообществе».

Огромное значение в направленной на это масштабной работе, проводимой в стране, имеет развитие спорта. Современные спортивные сооружения построены сегодня в каждом, даже самом отдаленном уголке страны. Действуют многочисленные центры и секции по разным видам спорта, спортивные комплексы и залы, которые по своему оснащению не уступают лучшим зарубежным спортивным аренам. В Узбекистане сформирована не имеющая аналогов в мире трехступенчатая система массового привлечения детей и молодежи к активным занятиям спортом. Ее звеньями являются регулярно проводимые республиканские соревнования школьников "Умид нихоллари", учащихся колледжей и лицеев "Баркамол авлод" и студенческая Универсиада, которые стали школой по подготовке и воспитанию выдающихся спортсменов и в то же время важнейшим фактором формирования в обществе здорового образа жизни.

В Узбекистане развитию массовости физической культуры и спорта среди девочек уделяется особое внимание. Большое значение в этом направлении имеют Постановления Президента Республики «О мерах по стимулированию труда тренеров-женщин, работающих на спортивных объектах в сельской местности» и «О создании специализированной республиканской школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике» [1,2].

В августе 2011 г. Президентом Узбекистана подписано распоряжение №Р-3690 «О мерах по поощрению девочек, регулярно занимающихся спортом, комплектами современной спортивной одеждой». В рамках его реализации в 2013 г. для занятий спортом были вручены комплекты спортивной одежды 189 тыс. 94 девочкам, а в 2014 г. - 301 тыс. 242 девочкам.

На сегодняшний день в регионах организованы 12 Федераций синхронного плавания, 14 Федераций художественной гимнастики, для активизации деятельности, которых проводятся различные соревнования, мероприятия, встречи, марафоны и фестивали.

С целью пропаганды занятий физической культурой и спортом среди девочек на постоянной основе спортивные мероприятия проводятся и Комитетом Женщин Узбекистана.

Очень большую роль в выполнении этой задачи играют все виды гимнастики, занятия которой формируют не только физическую красоту человека, но и характер, его лучшие качества, стойкость, волю, стремление к достижению поставленной цели.

Большое внимание в нашей стране уделяется также всестороннему развитию детей и молодежи с ограниченными возможностями. По данным медиков и психологов, регулярные занятия физической культурой и спортом не только укрепляют их здоровье, но и помогают в социальной реабилитации, становлении личности.

В прошлом году в Узбекистане были проведены II Специальные Олимпийские игры стран Центральной Азии и России. В нынешнем году - организованы подобные республиканские соревнования. Для детей и молодежи такой категории совместно с действующей с 2001 года Специальной Олимпиадой Узбекистана проводятся и многие другие турниры, состязания в рамках Параолимпийских игр.

Весомы победы представителей Узбекистана на Азиатских играх, чемпионатах мира по самым разным видам спорта. Золотые, серебряные и бронзовые медали наших спортсменов, завоеванные в трудной борьбе, прославляют Узбекистан на всю планету. Их спортивные достижения повышают авторитет Родины на международной арене, свидетельствуя не только о развитии спорта в стране, но и в целом о том, как много наше государство делает для того, чтобы молодое поколение росло сильным, мужественным, одухотворенным, верящим в свои силы, устремленным в будущее.

Спорт объединяет людей, преодолевая любые разногласия, подчеркивали участники конференции. И он является реальной силой, которая может способствовать достижению целей развития тысячелетия. К примеру, спорт вносит свой вклад в улучшение показателей материнского и детского здоровья, расширение прав и возможностей женщин. Активные занятия спортом, повышая интеллектуальные способности человека, помогают в освоении новых знаний и получении образования. Спорт является самым мирным и действенным оружием в борьбе против СПИДа и наркомании. Фактически, способствуя экономическому и социальному росту, он открывает перед человечеством перспективу сделать наш мир лучше, справедливее и безопаснее, что и является главной задачей в достижении целей развития. И, как показывает время, в нашей стране спорт стал мощной силой, влияющей на прогресс всего общества.

Литература:

1. Закон ««О мерах по стимулированию труда тренеров-женщин, работающих на спортивных объектах в сельской местности» // Вестник ОлийМажлисаРУз. – 2010 г. Ст. 95. — 156 —. ' 13 (409)

2. Закон «О создании специализированной республиканской школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике» // Вестник ОлийМажлисаРУз. – от 27 августа 2011 года N ПП-1608

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ БОКОМ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

*Каримов Бахтиёр., Ибрагимов Фозил., Узбекского
государственного университета физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
baxtiyorkarimoff@gmail.com*

Аннотация: Статья обуславливается тем, что в литературных источниках не достаточно описано влияние развития координационных способностей и в частности специальной ловкости на выполнение ведения мяча правым и левым боком, и эффективность его применения в соревновательной деятельности у юношей 13-14 лет. Выявленные закономерности помогут в разработке и модификации конкретных средств для тренировки ведения – одного из сложнейших и наиболее важных элементов в баскетболе.

Ключевые слова: ловкость, эффективность, формирование, классификация, координационное действие, реагирующая способность, ведения мяча.

EFFICIENCY AND FORMATION OF THE SKILLS OF THE BALL MANAGEMENT BY THE RIGHT AND LEFT SIDE AT YOUNG BASKETBALL PLAYERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

Annotation: The article is due to the fact that in literary sources there is not enough description of the influence of the development of coordination abilities and, in particular, of special dexterity on the right and left sides of the ball, and the effectiveness of its use in competitive activities for boys aged 13-14. The revealed patterns will help in the development and modification of specific means for training conduct - one of the most complex and most important elements in basketball.

Keywords: dexterity, efficiency, formation, classification, coordination action, reacting ability, dribbling.

Введение. Ведение мяча один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по

площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Сложно объяснить тот факт, что, игроки, не плохо владеющие техникой ведения, некоторыми финтами, на тренировочных занятиях, с трудом водят мяч даже против позиционной защиты и ошибаются на простых элементах ведения, таких как перевод перед собой, не говоря уже об ошибках на ведении против прессинга.

На данный момент для развития ведения предлагается множество упражнений, в большинстве своем они направлены на развитие ручной ловкости и эта закономерность понятна, так как для эффективного ведения мяча необходимо развивать ручную ловкость. Но ведение в баскетболе – это перемещения игрока с мячом по площадке с остановками поворотами и препятствиями, которые необходимо преодолевать максимально быстро. Из этого следует, что только ручной ловкости не достаточно, необходимо развитие телесной ловкости для максимально эффективного перемещения мяча с помощью ведения.

Ни одна спортивная игра не видоизменялась в техническом отношении так, как баскетбол. На взгляд, это объясняется тем, что в баскетбол играют руками и предела совершенствования поэтому, видимо, нет. Virtuозное владение мячом и своим телом достигается только большим повседневным трудом. Десятки тысяч повторений отшлифовали филигранный дриблинг игроки высшей лиги Узбекистана. Только таким образом количество переходит в качество.

Дриблингом должны пользоваться все игроки без исключения. Нельзя считать игрока сильным, если он не владеет ведением мяча левым и правым боком. Не умея вести мяч нападать почти не возможно. Если обороняющийся противник приближается к нападающему, владеющему мячом, слишком близко (не далее одного метра), последний может ускользнуть от опеки с помощью ведения левым или правым боком. Если ни одному из партнеров нельзя передать мяч, нападающий может опять таки воспользоваться дриблингом. Ведение необходимо и при позиционном нападении на организованную защиту и при быстром прорыве. Здесь оно должно быть максимально быстрым и способствовать созданию численного перевеса над противником.

В баскетболе для быстрого и точного выполнения приемов необходим определенный уровень развития физических качеств. Поэтому при обучении юных баскетболистов важно знать возрастную динамику изменения этих качеств, которая связана с особенностями развития двигательного аппарата, и определить благоприятные

(сенситивные) периоды времени для обучения различным движениям и периоды, когда обучение в силу различных факторов затруднено.

Как только игрок кончает ведение - его немедленно атакуют, мешая ему передать мяч или бросить в корзину. Необходимо добиваться максимально быстрого ведения при правильном техническом исполнении на полусогнутых ногах. Ведение на прямых ногах недопустимо. При быстром ведении игрок должен смотреть только вперед [1].

Поэтому, помимо Физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении [2]. Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для эффективного Формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к Физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

Способность к реагированию это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.

Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применяют так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее.

Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо).

Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями. Например, выполнение вольных упражнений под музыку.

Подводя итоги можно отметить, что развитие ведения мяча левым и правым боком, и формирования развитием специальной ловкости в тренировке на совершенствование ведения мяча, может повысить эффективность использования ведения мяча левым и правым боком в игре юными баскетболистами.

Предполагалось, что разработанный комплекс упражнений для развития ведения мяча левым и правым боком, включающий упражнения на развитие телесной ловкости в совокупности с упражнениями на ручную ловкость поможет повысить эффективность использования ведения мяча левым и правым боком в соревновательной деятельности баскетболистов 13-14 лет.

Литература:

1. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
2. Портнов Ю.М.- Спортивные игры. 2-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2004. — 520 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ У ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ

*Махматкулов Фарход., Каршинский инженерно-экономический институт, Узбекистан, г.Карши
E-mail: Mahmmatqulov.@mail.ru*

Ключевые слова: спортивно, оздоровительный этап, самбисты, координационные, способности, технические действия.

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS ON SPORTS-RECREATIONAL AND INITIAL STAGES IN JUNIOR UNARMED SELF-DEFENCE ATHLETES BASED ON SPECIALIZED GAME TASKS

*Maxmatkulov Farxod., Karshi engineering economics institute, Uzbekistan, Karshi
Mahmmatqulov.@mail.ru*

Key words: sports-recreational stage, game tasks, junior unarmed self-defence athletes, coordination skills, technical tasks.

Актуальность исследования. Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В этих условиях большое значение приобретает глубокое изучение преемственности технических действий юных самбистов на спортивно-оздоровительном этапе. Физические качества у детей в разные возрастные периоды формируются неодновременно. Для развития каждого качества имеются определенные чувствительные периоды, когда может быть получен его наибольший прирост. Они имеют специфические особенности проявления и генетически определяемую индивидуальную программу развития. В младшем школьном возрасте у детей значительно повышается познавательный интерес к разнообразным двигательным действиям. Обострение чувства соперничества заставляет их искать новые движения и овладевать ими, особенно теми, которые еще не знакомы сверстникам. Каждый старается не просто познать новое, а овладеть им лучше товарищей. В этом возрасте они без особого труда могут успешно усваивать самые сложные движения. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для воспитания у

занимающихся культуры движений, которая, в свою очередь, оказывает значительное влияние на становление технической подготовленности. В этом возрасте имеются биологические предпосылки развития координационных способностей (КС), развитие которых осуществляется на базе образования большого двигательного фонда. Ему удалось выявить большую неравномерность в развитии двигательной функции детей и подростков. Спортивная борьба является ситуационным видом спорта, представляет в контексте деятельности комплекс приемов, связок, переводов, сложных тактико-технических действий и комплексов, каждое из которых характеризуется определенной задачей, силовыми, временными и пространственными параметрами, координационной сложностью и пр. [1, 3,]. Возраст 6–10 лет благоприятствует высокому темпу роста ловкости движений.

Этому способствуют высокая пластичность центральной нервной системы и интенсивное развитие двигательного анализатора, которые выражаются в овершенствовании пространственно-временных характеристик движений [3]. Особое место в занятиях единоборствами занимают КС. По мнению ряда авторов, совершенствование КС необходимо рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня квалификации и мастерства. Поэтому в учебно-тренировочном процессе большое внимание необходимо уделять совершенствованию КС, рассматривать это как один из важных разделов подготовки спортсменов.

Методы и организация исследования. Исследование проводили с целью теоретической разработки с последующей проверкой в опытно-экспериментальной работе эффективности программно-методического обеспечения формирования КС у юных самбистов на спортивно-оздоровительном и начальном этапах. В исследовании затронут период занятий детей 8 – 11 лет в течение трех лет – с 2014 по 2017 г. В нем приняли участие 20 мальчиков контрольной (КГ) и 20 – экспериментальной (ЭГ) групп.

Исследование проводили на базе Каршинского в ДЮСШ по борьбе. Юные спортсмены КГ тренировались по программе, предусмотренной по самбо. В программу тренировок ЭГ была включена разработанная нами методика пропедевтики технических действий с применением подводящих упражнений. В нашей методике игр, подводящих упражнений, игровых заданий сохраняется общая структура основного соревновательного движения, внешняя биомеханическая структура технического действия. При их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий, реализуется дидактический принцип

последовательности и постепенности, большое внимание уделяется развитию КС. Разработка специализированных игр, игровых заданий, подводящих упражнений специальной направленности для развития физических качеств была основана на имитационных упражнениях. Имитационные упражнения были использованы при обучении и совершенствовании техническим действиям спортсменов различной квалификации. Они позволяли создать представление о технике портивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, способствовали выполнению необходимой координационной структуры соревновательного упражнения и обеспечивали эффективную координацию между двигательными функциями, повышали эффективность реализации функционального потенциала [4]. Игровые задания и упражнения, рекомендуемые для применения на тренировочных занятиях юных самбистов, были разделены на две группы. В первую вошли подвижные игры, задания и упражнения общеразвивающей направленности, которые способствуют расширению двигательного опыта, повышению функциональной и базовой физической подготовленности. Во вторую группу – игры и задания специальной направленности. Они способствуют приобретению навыков ведения единоборства, улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях поединка, находить из них нетрадиционные выходы, поддерживают у начинающих борцов дух борьбы, воспитывают чувство готовности к схватке с соперником. Обе группы игр направлены на повышение уровня общей и специальной подготовленности юных самбистов.

Результаты и их обсуждение. Основным направлением в воспитании КС является овладение новыми разнообразными двигательными навыками. Для определения у детей уровня развития КС мы использовали два теста: челночный бег 3х10 м и усложненную пробу Ромберга. Проведенное перед началом эксперимента тестирование показало отсутствие существенных различий в уровне физической подготовленности детей КГ и ЭГ: $p > 0,05$, t -критерий Стьюдента 0,82 в челночном беге, $t = 0,07$ – в пробе Ромберга). При воспитании КС использовали упражнения, включающие элементы новизны. Задания, направленные на развитие КС, проводили в начале основной части тренировочного задания, увязываясь с развитием скоростных качеств. Интервалы отдыха были достаточными для относительно полного останова. Количество упражнений для развития КС в одном тренировочном занятии было незначительным, но они включались практически в каждое занятие. Основным средством воспитания КС были физические упражнения, направленные на точность и быстроту выполнения движений при

жестком ограничении времени, на быстроту реагирования на различные сигналы (свет, звук, движущийся предмет и др.), на дифференцирование в пространстве, продолжительность силовых воздействий при выполнении технических действий, на предвидение возможных положений движущихся частей тела соперника и своевременную коррекцию движений, на приспособление во времени и пространстве к изменяющейся ситуации или необычной постановке задачи.

Выводы. 1. Разработанная методика игр, подводящих упражнений, игровых заданий, сохраняющая общую структуру основного соревновательного движения и внешнюю биомеханическую структура технического действия, позволяет создать условия, облегчающие освоение двигательных действий, реализуя дидактический принцип последовательности и постепенности. 2. Данная методика способствует повышению уровня общей и специальной физической подготовленности юных самбистов, расширению двигательного опыта, повышению функциональной и базовой физической одготовленности, приобретению навыков ведения единоборства, улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях поединка и быстро находить из них нетрадиционные выходы, что позволяет более четко управлять тренировочным процессом на последующих этапах.

Литература:

1. Дахновский, В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов / В.С. Дахновский, Б.Н. Руковицин. – Минск: 1989. – 192 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005. – 268с.
3. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 282 с.

ТУРЛИ ВАЗНЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРДА ПОРТЛОВЧИ КУЧ ЧИДАМКОРЛИГИ ВА УНИНГ ПУЛЬСОМЕТРИК ҚИЙМАТИ

*Мирзанов Ш.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада турли вазнли белбоғли курашчиларда портловчи куч чидамлилигини ва унинг пульсометрик қиймати тадқиқот натижалари асосида таҳлил қилинган.

Таянч сўзлар: белбоғли курашчилар, портловчи куч, чидамлилиқ, вазнлар тоифаси, пульсометрик қиймат.

THE ENDURANCE OF EXPLOSIVE STRENGTH THE BELT-WRESTLERS ON DIFFERENT WEIGHT AND ITS PULSOMETRIC VALUE

Mirzanov Sh.S., Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq

Annotation. Present article has analyzed the endurance of explosive strength of the belt-wrestlers on different weight and its pulsometric value that's based on the results of the statement.

Key words: belt-wrestlers, explosive strength, endurance, weight category, pulsometric value.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Бугунги кунда ўзбек спортининг жадал суъратлар билан ривож топаётгани, спортчиларимизни ўта нуфузли халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришиб юртимиз шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этаётганлиги тўғридан тўғри мамлакатимизда олиб борилаётган давлат сиёсати, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев томонидан соҳа бўйича қабул қилинаётган стратегик мақсадга йўналтирилган концептуал қарорлар ва фармонлар маҳсулидир. Лекин шуни ҳам тан олиш жоизки, кеча ёки бугун эришилаётган натижалар эртанги кун кафолати эмас. Йиллар давомида рақобатбардош ва машҳур спортчиларни тайёрлашга асос бўлиб келаётган хорижий тажрибалар шуни кўрсатадики, бундай спортчиларни етиштиришда замонавий илм-фан, инновацион ғоя ҳамда технологияларга асосланган илмий тадқиқотларни мунтазам ўтказиш ва олинган натижалар асосида тайёргарлик дастурларига мақсадли ўзгартиришлар киритиш ўта муҳим аҳамият касб этади.

Маълумки, ҳар бир спорт турида ўзига хос техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи бир ёки бир неча жисмоний сифатлар устувор аҳамиятга эга бўлиши фундаментал тадқиқотлардан маълумдир (Л.П.Матвеев, 2005; В.Н.Платонов, 2004; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2014). Бу борада юртимизда азалдан шаклланиб келган, айниқса сўнгги йилларда янада кенг оммалашиб, ҳатто жаҳон майдонларида ўз салоҳиятини топиб келаётган белбоғли кураш ҳам бошқа кураш турларидан кескин фарқ қилади. Унинг фарқланувчи асосий хусусиятлари шундан иборатки, ушбу спорт турида ижро

этиладиган олишув усуллари фақат белбоғни маҳкам ушлаш асосида амага оширилади. Ушбу спорт турида қайд этиладиган усулларни самарали қўллаш бошқа кураш турлари билан шуғулланувчи спортчиларникидан фарқ қилувчи максимал куч, портловчи куч ва тезкор – куч чидамкорлигига асосланади. Шунини ҳам таъкидлаш жоизки, белбоғли кураш бўйича ўтказиладиган мусобақа беллашувлари қисқа муддат давом этсада, ушбу жараёнда муваффақиятли натижага эришиш устувор жиҳатдан ўзига хос портловчи куч чидамкорлиги ва унинг пульсометрик қийматига боғлиқ.

Тадқиқотнинг мақсади турли вазн тоифаларида мусобақалашадиган белбоғли курашчиларда портловчи куч чидамкорлиги ва унинг пульсометрик қийматини ўрганишга боғланган.

Тадқиқот услублари: тадқиқотда иштирок этган турли вазнли белбоғли курашчиларда портловчи куч чидамкорлиги 2м. баландда осилган тўлдирма тўпга (маркер) горизонтал ёзилган ипни қўл билан 30 сек. давомида (биринчи вариант) ва максимал вақт ичида (иккинчи вариант) максимал марта отиш тести ёрдамида баҳоланди. Портловчи куч чидамкорлигининг функционал қиймати эса пульсометрия асосида аниқланди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Замонавий белбоғли кураш бўйича ўтказилаётган мусобақаларда шундай хусусият устуворлиги кўзга ташланадики, беллашув давомида ҳар бир курашчи ўз рақибини енгиш учун уни кўп марта лаб “ердан узишга” (кўтаришга) уринади. Демак, эҳтимол қилиш мумкинки, бундай уринишлардан бирини муваффақиятли ҳал этиш ва кўзланган усулни фойдали яқунлаш устувор жиҳатдан портловчи куч чидамкорлиги билан белгиланади. Тадқиқот натижалари шунини кўрсатдики, 60 кг вазнли курашчиларда 30 сек. давомида 2м. баландда осилган маркерга 3кг.ли тўлдирма тўпни максимал марта отиш тести бўйича олинган ўртача кўрсаткич $24,5 \pm 3,02$ мартани ташкил этди. Тестдан аввал юракни қисқариш частотаси $72,6 \pm 5,3$ зарба/дақ.гача ортди. Демак, портловчи куч чидамкорлигининг пульсометрик қиймати $62,7$ зарба/дақ.ни ташкил этган. Эҳтимол қилиш мумкинки, ушбу вазндаги курашчиларда белгиланган нисбатан қисқа вақт ичида бажарилган иш ҳажми деярли катта бўлмасада, унинг пульсометрик қиймати катта бўлган ва бундай ҳолат мазкур курашчиларда портловчи куч чидамкорлиги етарлича ривожланмаганлигидан дарак беради.

73кг. вазнли курашчиларда ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда қуйидагича қайд этилди: биринчи вариант тест натижаси – 28,9±4,32 марта; р -тестдан аввал – 71,2±4,7 зарба/дақиқа; тест юкламасидан кейин – 138,2±6,34 зарба/дақиқа.

Юқори малакали турли вазнли белбоғли курашчиларда портловчи куч чидамкорлиги ва унинг пульсометрик қийматини ифодаловчи кўрсаткичлар

(X±2)

Т / р	Курашчи вазни (кг.)	Р Тестдан аввал (зарба/дақ.)	Тест 1 вариант (марта)	Р Тестдан кейин (зарба/дақ.)	Р Тестдан аввал (зарба/дақ.)	Тест 2 вариант (марта)	Р Тестдан кейин (зарба/дақ.)
1	60 n=27	72,6±5,3	24,5±3,02	135,3±7,19	69,6±4,5	28,9±3,46	147,5±6,34
2	73 n=24	71,2±4,7	28,9±4,37	138,2±6,84	68,9±4,2	30,2±3,55	138,6±5,65
3	81 n=19	69,7±4,8	31,3±4,83	143,6±6,08	67,4±3,9	33,6±4,12	147,8±4,96
4	90 n=15	67,5±4,2	27,2±4,26	133,7±5,12	66,7±3,2	36,4±5,24	126,2±3,75

Изоҳ: - Р – юракни қисқариш частотаси.

-тест 1 вариант: 2м. баландда осилган маркерга 3кг.ли тўлдирма тўпни 30 сек. давомида максимал марта отиш;

- тест 2 вариант: 2м. баландда осилган маркерга 3кг.ли тўлдирма тўпни максимал вақт ичида максимал марта отиш.

81 кг. вазнли курашчиларда мувофиқ равишда: 31,3±4,83; 69,7±4,8; 143,6±6,08.

90 кг. вазнли курашчиларда: 27,2±4,96; 67,5±4,2; 33,7±5,12. Қайд этилган ўртача статистик кўрсаткичлардан кўриниб турибдики, биринчи вариант тест бўйича энг яхши портловчи куч чидамкорлиги 81 кг. вазнли курашчиларда қайд этилган. Лекин ана шу натижанинг пульсометрик қиймати 73,9 зарба/дақ. билан ифодаланган ёки бошқача айтганда Р- тестдан аввал 69,7±4,8 зарба/дақ.ни ташкил этган бўлса, тест юкламаси таъсирида юракни қисқариш частотаси 143,6±6,08 зарба/дақ.гача ортиб кетган.

Биринчи вариант тест натижалари шундан дарак берадики, чеграланган вақт ичида 3кг.ли тўлдирма тўпни 2м.баландда осилган маркерга максимал марта отиш сони 90 кг. вазнли курашчиларда энг кам бўлгани - бу, эҳтимол, уларда абсолют куч устунлиги билан

боғлиқ бўлган. Шунга ўхшаш натижалар барча вазнли курашчиларда иккинчи вариант тести бўйича ҳам кузатилди.

Хулоса. Юқорида таҳлил этилган тадқиқот натижалари асосида шундай тўхтамга келиш мумкинки, барча вазн тоифаларига мансуб курашчиларда портловчи куч чидамкорлиги нисбатан қоникарли кўрсаткичлар билан қайд этилган бўлсада, лекин ушбу сифатнинг функционал қиймати катталиги маълум бўлди. Бундай ҳолат машғулотларда анаэроб (тезкор-куч) йўналишли машқлар билан бир қаторда аэроб хусусиятга эга машқлар ҳажмини орттиришга даъват этади. Аммо ушбу хулосани объектив асослаш ва кўтарилган масаланинг барча қирралари кейинги тадқиқотлар ёрдамида очиб берилади.

Адабиётлар:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. “Лань ISBN”, М.: 2005, -397с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/Общая теория и её прикладные приложения.-Киев: Олимпийская лит-ра. 2004, -808с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Академия, М.: 2014,-480с.

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИДА СПОРТГА САРАЛАШ

*Олимов М.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети,
Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Ушбу мақолада кўп йиллар давомида истеъдодли, истикболли спортчиларни саралиш ҳамда долзарб масалалар ўрганилган.

Калит сўзлар: танлаш, саралаш, излаб топиш, кўп йиллик, спортчилар, йўналтириш, селекционар-мураббийлар, саралаш босқичлари.

SELECTION IN SPORT MULTI-YEAR PREPARATION OF YOUNG ATHLETES

Annotation. This article focuses on the ways to find and select talented, promising athletes for many years of preparation, and focus on solving pressing problems.

Key words: selection, sorting, searching, long-term, athletes, guiding, selective coaches, qualifying stages.

Спортга йўналтириш ва саралаш аллақачон шаклланиш бочқичидан чиқиб, мустақил фанга улгурди. Ўсмирларнинг имкониятларини башорат қилинади, селекционер-мураббийлар кейинчалик муваффақиятли спорт ихтисослигига умид қилган холда ўз олдига иқтидорли спортчиларни излаб топишни мақсад қилади. Спортга йўналтиришни такомиллаштириш муаммоси ҳозирги пайтда мамлакатимизда ҳам, хорижда ҳам турли ихтисосликлар бўйича мутахассислар томонидан қўллаб-қувватланилмоқда.

Истиқболли спортчиларни излаб топиш вазифаси жуда мураккаб, негаки табиатда бир кишида юксак спорт ютуқларига эришиш имкониятини ҳосил қилиш учун зарур барча нишонлар мавжуд бўлган бундай ғаройиб уйғунлик жуда кам учрайди. Масалан, аниқланишича баланд бўйли ҳам тезкор ўсмирни излаб топиш имконияти текширувчиларнинг юзминг нафаридан бирига тенг. Агар унга чидамлик, чаққонлик сифатлари билан ёндашилса, бундай ўсмирни унинг миллион тенгдоши орасидан саралаб олишга тўғри келади. Олимпиада ўйинларида иштирок этаётган спортчилар дунёда спорт билан шуғилланаётганларнинг миллиондан бир қисми эканлиги ҳисоблан топилган.

Маълумки, мактаб ёшидаги болалар спорт мактабларидаги машғулотларга кенг жалб қилинади. Ёш спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари болалар, ўсмирлар, йигит-қизларни мажмуали текшириш асосида объектив баҳоланади, чунки спортда истиқболлиликни аниқлашнинг аниқ бир меъзони йўқ. Ҳатто, спорт натижасидек интеграл кўрсаткич ҳам, айниқса организмнинг шаклланиши тўла яқунланмаган болалар ва ўсмирлар бўлса, спортчиларни саралаш жараёнида ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўла олмайди. Алоҳида кўриб чиқиладиган морфологик, функционал, биомеханик, педагогик, психологик кўрсаткичлар оқиона спорт саралови ўтказиш учун етарли эмас. Спорт маҳорати чўққиларини эгаллаш учун зарур бўлган мойиллик (ирсий белгилар) ва қобилиятларни аниқлашнинг мажмуали усулияти ёрдамидагина болалар ва ўсмирларни саралашни самарали амалга ошириш мумкин.

Спорт қобилиятлари кўп жиҳатдан ирсий белгиларга боғлиқ бўлиб, улар барқарор ва ўзгармас (консерватив)лиги билан ажралиб туради. Шу сабабли спорт қобилиятларини башорат қилишда кейинги спорт фаолиятининг муваффақиятини белгилайдиган нисбатан кам ўзгарувчи белгиларга эътибор қаратиш керак.

Болалик в аўсмирлик йилларида кўрсатилган юқори спорт натижалари катталар тоифасига муваффақият билан ўтишни кафолатлайди. Бунинг бир нечта сабаблари бор. Ёш спортчилар бир

хил ривожланмайди ва ткрли муддатда етилади. Бир ўсмирнинг иккинчисидан устунлиги айрим ёш даврларига тезроқ суръатда ривожланиши билан тақазо этилаётнаг бўлиши мумкин. Бундай устунлик балки вақтинчалик, уткинчи ҳолатдир. Бундан ташқари ривожланишнинг сенсетив даврлари тўғрисидаги тасаввурларга кўра болаларда натижаларнинг шиддатли ўсиш зоналари ҳар хил ёш даврларида кузатилади.

Саралашнинг биринчи босқичи вазифалари- спорт нуқтаи назаридан иқтидорли болаларнинг имкон қадар кўп миқдорини машғулотларга жалб этиш, уларни дастлабки кўриқдан ўтказиш ва бошланғич спорт тайёргарлигини ташкил этишдан иборат.

Саралашнинг иккинчи босқичида шуғулланувчиларнинг дастлаб саралаб олинган контингенти шаклланган спорт тури бўйиса муваффақиятли шуғилланиш учун қўйиладиган талабларга қанчалик мос эканлиги чуқур текширилади. Мураббий спорт машғулотлари, назорат синовлари, мусобақа ва назорат мусобақалари жараёнидаги педагогик кузатувлар асосида шуғулланувчиларнинг имкониятларини ўрганади. Энг қобилиятли болалар ва ўсмирлар сирасидаги ўқув-машқ гуруҳларини шакллантириди.

Саралашнинг учинчи (спортга йўналтириш) босқичининг вазифаси- спорт мактабининг ҳар бир ўқувчисини унинг индивидуал спорт ихтисослиги ни узил-кесил белгилпш учун кўп йил давомида мунтазам ўрганишдир. Спортчини узоқ муддат синчиклаб ўрганиш унинг ихтисослигини ишончли белгилаш имконини беради. Бу босқисда шуғилланувчилар тайёргарлигининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш мақсадида педагогик кузатувлар, назорат синовлари, тиббий-биологик ва рухий тадқиқотлар ўтказилади (1-жадвал).

1-жадвал

Саралаш босқичи	Саралаш босқичининг асосий вазифалари.	Саралашнинг асосий усуллари
I	Болалар ва ўсмирларни спорт мактабига саралашнинг дастлабки босқичи	1. Педагогик кузатув. 2. Назорат синовлари. 3. Спорт тури бўйича кўриқ-танловлар. 4. Ижтимоий тадқиқотлар. 5. Тиббий текширув.
II	Дастлаб сараланган шуғилланувчилар контингентининг танланган спорт турида муваффақиятли ихтисослашувга қўйиладиган	1. Педагогик кузатув. 2. Назорат синовлари. 3. Мусобақа ва назорат мусобақалари. 4. Рухий (психологик

	талабларга мослигини чуқур текширувдан ўтказиш	тадбирлар) 5. Тиббий-биологик текширув.
III	Хар бир шўғилланувчининг индивидуал спорт ихтисослашувини узил-кесил аниқлаш мақсадида уни кўп йиллар давомида мунтазам ўрганиш(спорт турига йўналтириш босқичи)	1. Педагогик кузатув. 2. Назорат синовлари 3. Мусобақа ва назорат мусобақалари. 4. Рухий (психологик тадбирлар) 5. Тиббий-биологик текширув.

Спортга саралаш кўп йиллик спорт тайёргарлиги босқичлари билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, у болаларнинг эрта мактаб ёшида спорт машғулотларига йўналтиришдан бошланиб, то мамлакат терма жамоасини шакллантириш жараёнларига бўлган даврни ўз ичига олади. Бу эса спортда истеъдодли спортчиларни халқаро мусобақаларга самарали тайёрлаш муаммоларини ижобий ҳал этади.

КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ОМИЛЛАРИ

*Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Тошкент, Ўзбекистон
Умматов Нозим Раимбоевич., Наманган давлат университети,
Наманган*

Аннотация. Мақолада спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичлари ва даврларида спортни танлаш ва самарали ўқитиш масалалари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: кўп йиллик тайёргарлик, тайёргарлик босқичлари, спортчилар, ёшлар, саралаш, БЎСМ, машғулотлар, оммавий спорт.

FACTORS OF SELECTION OF SPORTSMEN AT THE MULTI-YEAR TRAINING STAGES

*Olimov Muksin Sotivoldievich., UzSUFES
Ummatov Nozim Raimboevich., NamSU*

Annotation. The article focuses on the focus and effective training of athletes on the selection of sports at the stages and periods of many years of training.

Key words: many years of preparation, preparatory stages, athletes, youth, selection, exercises, mass sports.

Мамлакатда спортга саралаб олишнинг ишлаб чиқилган дастури кўп йиллик тайёргарлик босқичлари билан чамбарчас боғлиқ бўлиб қуйидаги алоҳида вазифаларни ўз ичига олади:

1. Болаларни спорт машғулотларига йўналтириш ва оммавий спорт турларига жалб қилиш асосида назорат тестлари орқали уларнинг истиқболли спорт турларига мақсадли йўналтириш.

2. Спорт мактабларининг ўқув машғулот гуруҳлари ва спорт такомиллаштириш гуруҳларини шакллантириш учун истиқболли спортчиларни саралаб олиш.

3. Мусобақаларда ўсмир ёшдаги истиқболли спортчиларни танлаш ва саралаб олиш асосида терма жамоаларни шакллантириш.

4. Кўп йиллик тайёргарликнинг Олимпиада ўйинлари ва бошқа нуфузли халқаро мусобақаларга иқтидорли истиқболи спортчиларни саралаш ва марказлаштирилган тайёрлаш тизимини яратиш.

Спорт саралови деганда В.П.Филин ўз таркибига педагогик, социологик, руҳий ва тиббий-биологик тадқиқот усулларини олган мажмуали хусусиятга эга бўлган ташкилий-усулий тадбирлар тизимини тушунадик, бу усуллар асосида болалар ва ўсмирлар, йигит-қизларни муайян спорт турига ихтисослашиши учун қобилиятлари аниқланади. Спорт учун саралашнинг асосий вазифаси у ёки бу спорт тури талабларига энг кўп даражада мос бўлган нишона ва қобилиятларни ҳар томонлама ўрганиш ҳамда аниқлашдан иборат.

Кўплаб тадқиқотлар натижаларини таҳлил қилиш ва назарий умумлаштириш спорт учун саралаш назариясининг асосий ҳолатларини шакллантиришга имкон беради.

Спортга саралаш-спорт тайёргарлигининг барча даврларини қамраб оладиган кўп босқичли, кўп йиллик жараён. У спортчиларнинг қобилиятларини ҳар томонлама ўрганишга, танланган спорт турида муваффақиятли такомиллашувга ёрдам берадиган қобилиятларни шакллантириш учун қулай шарт-шароит яратишга асосланган.

Ранг-баранг спорт турларининг мавжудлиги индивидуал спорт фаолияти турларидан бирортасида маҳоратига эришиш имкониятини кенгайтиради. Бирор спорт турига нисбатан шахсий хусусиятларини ва фаолиятларининг суёт намойн бўлиши “спорт қобилияти йўқ экан” деб хулоса қилиш учун асос бўлмаслиги керак. Бир спорт тури фаолияти учун зарур белгиларнинг сезиларсизлиги бошқаси учун қулай шароит яратиб, юқори натижалар олишга имкон бериши

мумкин. Шунга кўра, спорт қобилиятларини башорат қилишни фақат спортнинг алоҳида бир тури ёки, турлари гуруҳларини назарда тутиб, амалга ошириш, бунда саралаш тизими учун хос умумий қоидаларга ташаниш лозим.

Саралашнинг ягона тизими кўриб чиқиладиган ташкилий-тадбирдар доирасида саралашнинг турли моделларини кўп йиллик тайёргарликнинг босқич ва даврлари учун ишлаб чиқиш ҳамда унинг сарарадорлигини тажрибалар асосида синовдан ўтказишни назарда тутди. Бунда моделлаштириш аҳамиятига эга бўлиш учун тажриба модели режалаштирилган тизимнинг асосий хусусиятларини ўзида такрорлай олиши, унинг мақсадлари, вазифа ва усулларига мос бўлиши, кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг ўзига хос жиҳатларини эътибога олиши ва қуйидагиларни кўзда тутиши лозим:

1. Назорат тест дастурлари ва саралаш технологиясини илмий асослаш;

2. Тайёргарлик босқичларига саралашни ташкил этишнинг оқилона шаклини аниқлаш;

3. Саралаш тизимини бошқариш, жумладан фаолиятни таҳлил этиш, назорат қилиш ва ўзгартириш механизмлари ва воситаларини аниқлаш.

Жисмоний сифатлар ҳам ҳар доим ҳам бир бир текисда шаклланмайди. Уларнинг ривожиди тезлашган ва секинлашган даврларни кузатиш мумкин. Бу етуклик даврларига яқинлашиш суръатларидаги тафовутларини акс эттиради. Спорт қобилиятларининг эрта намоён бўлиши тез-тез учраб туради, аммо қобилиятларнинг шаклланиш суръатлари суст болалар ҳам кам эмас. Баъзан ривожланишнинг бундай йўли истиқболлироқ бўлиб чиқади. Чунки бир мунча узокроқ етилиш муддати етуклик даврига бир оз равонроқ ўтилишини таъминлайди, эрта кўзга ташланган юқори натижаларнинг йўқлиги улар келажакда спорт натижалари ҳам бўлмайди дегани эмас. Чунки, спорт амалиётининг кўрсатишича саралаш вақтида бўйдор, този баланд келишган ўқувчиларни дастлабки сараловда белгиланган назорат тестаридан ўтолмаслиги мумкин. Аммо 1-1,5 йиллар ичида дастлабки саралашдан аъло баҳо билан қабул қилинган ўқувчиларга тенглашиб ҳаттоки улардан натижалар бўйича юқори натижани кўрсатиш ҳам мумкинлиги амалиётда исботланган.

Шунинг учун енгил атлетиканинг турларига саралашда антропометрик жиҳатдан юқори кўрсаткичга эга бўлган ўқувчиларни саралаш келажакда юқори малакали спортчиларни шакллантиришга замин яратади.

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БАҲОЛАШ

*Павлов Ш.К., Исроилов Р.И., Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мақолада гандболчиларни функционал тайёргарлик босқичлари ва даврларида спортни танлаш ва самарали ўқитиш масалалари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: кўп йиллик тайёргарлик, тайёргарлик босқичлари, спортчилар, ёшлар, саралаш, машғулотлар, оммавий спорт.

EVALUATION OF FUNCTIONAL FOOD SECURITY OF YOUNG GOLDBALLERS

Annotation. The article deals with the selection and effective training of handball players during stages and periods of functional training.

Key words: many years of preparation, preparatory stages, athletes, youth, selection, exercises, mass sports.

Гандболчи организмнинг функционал имкониятлари ундаги жисмоний тайёргарликнинг асосини ташкил этади. Функционал имкониятларнинг даражаси аниқ спорт ишчанлигида намоён бўлади. Машғулотлар таъсирида бўладиган ўзгаришлар мустаҳкам бўлиши учун ўйинчи узоқ вақт давомида ўзига хос махсус ишни бажариш қобилиятига эга бўлиши лозим. Машғулотлар жараёнида гандболчига ҳажм ва шиддатлиги жиҳатидан анчагина катта юкломани бажаришга тўғри келади. Кўпинча бу юкломалар мусобақадаги юкломалардан ҳам ортиқроқ бўлади. Маълумки, ўйинда фаол иштирок этган ўйинчи 60 дақиқа ичида ҳамиша қаршиликка учрайдиган шароитда ҳар хил тезликда 5-6 км масофани югуриб ўтади. Бундай шароитда бажарилаётган ишнинг даражаси организмнинг фақат энергетик имкониятига боғлиқ бўлмай, балки маълум даражада жисмоний тайёргарликка, асаб-мушак мувозанатига, техник камолотга ва ҳаракат фаолиятининг мустаҳкамлигини ҳамда тежамкорлигини таъминлаб бе-рувчи бошқа омилларга ҳам боғлиқ бўлади [2,3].

Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари мушаклардаги энергетик моддаларнинг умумий захирасидан ташқари «гипоксия» (ҳаво етишмаслик) ҳолатига – руҳий тайёргарлик билан қаршилик

кўрсата билиш, яъни толиқишни келтириб чиқарадиган кислород етишмас-лигига бардош бера олишга ҳам боғлиқ [1,2].

Организмни ҳаддан ташқари катта иш таъсиридаги толиқишдан сақлаб қолишга субъектив толиқиш сезгиси ёрдам беради. Толиқиш спортчи бажарган ишга доимо ўхшаш бўлавермайди. Мураббий спортчини толиқиш аломатларига тўғри баҳо беришга, ўз организмнинг ҳақиқий ишчанлиги чегарасини билишга ўргатиши керак. Шу билан бир қаторда, шикастланишлар даставвал қаттиқ толиқишдан, юкламанинг ҳажми ва шиддатлилиги жуда катта бўлишидан, машғулот ва ўйинга етарли даражада тайёр бўлмаганлигидан келиб чиқишини эслатиб ўтиш лозим [1,2].

Гандболда ҳаракат фаолияти ўзига хос бўлгани учун машғулотнинг турли шиддатда бажариладиган машқлари қисқа ва анча узоқ вақт суут ва фаол дам олишни алмашлаб олиб бориш лозим. Ўйин ҳаракатларининг тавсифи тўхтаб-тўхтаб ўтадиган бўлгани учун, у нафас олиш жараёнининг максимал миқдорда кучайтирилишини талаб қилади [2,3].

Гандболчиларнинг функционал тайёргарлигини ошириш учун махсус воситалардан фойдаланилади.

Ўйинчиларнинг функционал қобилиятларини ҳисобга олиб, уларнинг функционал тайёргарлигини олдиндан режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Тадқиқотнинг мақсади: Ёш гандболчиларни функционал ҳолатини баҳолаш орқали мамашғулот юкламаларининг организмга таъсирини таҳлил қилиш. Юқоридаги мақсадга еришиш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди ва амалга оширилди:

1. Тадқиқот гуруҳига танлаб олинган ёш гандболчиларнинг функционал ҳолатини ривожлантиришга қаратилган машғулот юкламаларини ўрганиш.

2. Ёш гандболчиларнинг функционал ҳолатини ривожланганлик даражасини бевосита ва билвосита тадқиқот жараёнида баҳолаш, олинган тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши ва услублари: Тадқиқот ишлари 2018-2019 ўқув йили давомида олиб борилди. Ушбу тадқиқот ишлари 12-14 ёшли гандболчиларда олиб борилди. Ёш гандболчиларнинг функционал ҳолатини баҳолаш бўйича ўтказилган тадқиқотимизда қуйидаги усуллардан фойдаланилди. 1. Адабиётларни умумлаштириб таҳлил қилиш. 2. Педагогик назорат. 3. Математик ҳисоблаш.

Тадқиқотимизда ёш гандболчиларнинг функционал ҳолатини баҳолаш бўйича ўтказган тестларга кўра тадқиқот натижалари таҳлил қилиниб қуйидаги жадвалда акс эттирилди (1-жадвал).

1-жадвал.

Ёш гандболчиларни функционал ҳолатининг махсус тестлар бўйича кўрсаткичлари (тадқиқотдан олдин ва кейин).

№	Ф.И.Ш.	“ShTANGe” синамаси (сония)		“GeNChe” синамаси (сония)		“Garvard” step-testi индекси		“Garvard” step-testi бўйича жисмоний машқларнинг баҳоланиши	
		т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к
1.	РВ-Н	66	90	36	49	57	66	ў/п	к/ли
2.	НВ-Д	103	120	60	78	72	81	к/ли	я/и
3.	ФВ-Ж	70	106	54	67	63	77	ў/п	к/ли
4.	СВ-О	82	110	61	84	69	80	к/ли	я/и
5.	ФВ-Ш	64	80	38	53	55	65	ў/п	к/ли
6.	ЛВ-Й	90	102	66	79	70	87	к/ли	я/и
7.	ГВ-Д	78	91	53	76	72	83	к/ли	я/и
8.	ЭВ-К	87	109	57	71	78	86	к/ли	я/и
9.	ОВ-Б	98	124	59	68	76	88	к/ли	я/и
10.	УВ-С	70	97	47	62	57	66	ў/п	к/ли
Ўртача қиймати		80,8	102,9	53,1	68,7	66,9	77,9		

Изоҳ: Жадвалдаги қисқартириб ёзилган сўзларнинг маъноси қуйидагича, **т/о**-тадқиқотдан олдин, **т/к**-тадқиқотдан кейин, **ў/п**-ўртадан паст, **к/ли**-қониқарли, **я/и**-яхши.

2-жадвал.

“Garvard step-testi” индексининг баҳолаш тизими:

Гарвард степ-тестининг индекси	Жисмоний машқларнинг баҳоланиши
55 дан кам	қониқарсиз
55-64	ўртачадан паст
65-79	қониқарли
80-89	яхши
90 ва ундан ортиқ	аъло

Гандболчиларнинг функционал ҳолатини баҳолашда қўлланилган тестларнинг натижаларини таҳлил қилар эканмиз бунда тадқиқотдан олдинги натижаларга нисбатан тадқиқотдан кейинги натижаларнинг ўртача қийматдаги фарқи маълум фоизларга ўсганлигини кузатишимиз мумкин (3-жадвал).

3-жадвал.

“ShTANGe” синамаси бўйича	“GeNChe” синамаси бўйича	“Garvard” step-testi индекси бўйича
27,3 %	29,3 %	16,4 %

Хулоса. Спортчи организмнинг умумий ва махсус мослашув имкониятлари-ни функционал синамалар ёрдамида аниқлаш мумкин. Уларни лаборатория шароитида, шунингдек тўғридан-тўғри спорт залларида ва стадионда машғулот вақтида ўтказиш мумкин. Олинган натижаларга асосланиб, организмнинг умумий ҳолатини, унинг шу вақтга мослашув имкониятларини аниқлаш мумкин. Синамалар ёрдамида организмнинг функционал резерв имкониятларини ва умумий жисмоний иш бажариш қобилиятини аниқлаш имкониятини беради [1].

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, спорт билан шуғулланиш организмни мустаҳкамлайди, ҳимоя – мослашув жараёнларининг биологик механизмларини оширади. “Ҳар доим спорт билан шуғулланишда шунга эриша оламизми?” – деган савол туғилади. Қачонки жисмоний машқ бажараётган гандболчи учун жисмоний юклама даражаси оптимал бўлгандагина ижобий таъсирга олиб келади. Агар жисмоний юклама даражаси паст бўлса, у ҳолда ҳеч қандай таъсирга олиб келмайди; агар катта бўлса у ҳолда ҳар хил касалликларга олиб келади. Жисмоний юклама катта бўлганида ёки хаддан ташқари кўп шуғулланганда юрак, буйрак, қон, жигар ва ҳатто суякларда ҳар хил ўзгаришлар келиб чиқиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ш. И. Алламуратов. “Физиология ва спорт физиологияси” касб-хунар коллежлари учун дарслик / ЎзР олий ва ўрта- махсус таълим вазирлиги. — Т.: «Турон-Иқбол», 2010. — 216 б.
2. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.
3. Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-Т.: “Fan va texnologiya”, 2017, 448 bet.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Палибаева Зулфия Халмахановна.,
Государственная консерватория Узбекистана Узбекистан,
г.Ташкент
E-mail: p.zulffiya@mail.ru*

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивная медицина, функциональная музыка, эмоциональное состояние, нейрофизиология.

IMPORTANCE OF THE SPORTSMEN'S PSYCHOEMOTIONAL CONDITION IN THE EFFICIENCY OF THE TRAINING PROCESS

*Palibaeva Zylfiya Halmahanovna., State conservatory of Uzbekistan
Uzbekistan, Tashkent
E-mail: p.zulffiya@mail.ru*

Keywords: physical culture, sports, sports medicine, functional music, emotional state, neurophysiology.

Введение. Согласно Стратегии развития Узбекистана по приоритетным направлениям 2017-2021 гг., магистральным направлением развития является дальнейшая оптимизация всех сфер жизнедеятельности общества. Немаловажная роль в этом отводится и развитию физической культуры и спорта, в особенности в сфере воспитания молодёжи и социализации инвалидов.

Испокон веков наблюдалась и отмечалась сильная взаимосвязь между психическим и физическим здоровьем. Однако, хотя эта связь и учитывалась, в общественном здравоохранении, преобладала концепция дихотомии разума и тела, по которой психическое и физическое здоровье рассматриваются как отдельные составляющие благополучия человека. Современные исследования ставят под сомнение эти убеждения. Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения и является не сопутствующим фактором, а основополагающей базой гармоничного развития и жизнедеятельности личности.

Цель исследования. Опираясь на современные концепции и результаты исследований в нейрофизиологии обосновать перспективность и первостепенную значимость направленной, осознанной регуляции психоэмоционального состояния спортсменов в процессе тренировок. Рассмотрение и подбор методик для комплексной физкультурно-спортивной технологии - психофизической тренировки, приняв наиболее показательной областью её применения параолимпийский спорт.

Методы и организация исследования. Быть здоровым – это естественное стремление человека. Но здоровье означает не просто отсутствие болезней, а гармоничное физическое, психическое и социальное благополучие. Основополагающим и методом и,

одновременно, целью его достижения является позитивный эмоциональный баланс.

Популярные представления о таких концепциях, как:

- «зона комфорта»- это состояние, при котором реализуются базовые (физиологические, психические и социальные) потребности, необходимые, но не всегда достаточные;

- «вхождение в поток» - пиковое состояние человека, когда он сфокусирован на одном деле и полностью в него погружен;

- подразумевают для личностного развития необходимость выхода из зоны комфорта (т.е. нарушение позитивного эмоционального баланса) и полезность, но не необходимость, вхождения в поток (наиболее гармоничного способа деятельности).

Однако представляется наиболее эффективным подход при котором тренировочный процесс и психоэмоциональная подготовка построены на расширении зоны комфорта, когда процесс выполнения упражнений органично включается в эту зону, а вхождение в поток является обязательным условием выполнения упражнений. Чаще всего это происходит спонтанно, как приятный, но сопутствующий фактор, но можно предположить, опираясь на практику, что в основе почти всех значимых спортивных достижений такое психоэмоциональное состояние играло весомую роль.

Представляется перспективным целенаправленное, осознанное построение комплекса занятий на базе такого подхода - психофизической тренировки, основанной на психоэмоциональных методиках (само) воздействия на физиологический тонус, регуляцию дыхания, образного представления совместного функционирования внутренних органов, психологическое подкрепление потенциала возможностей и мотивации, развития и активация внимания и воли, формирования позитивных раздражителей и адекватной реакции на них. Подбор комплекса апробированных методик, соответствующих вышеуказанному подходу.

Результаты исследования и их обсуждение. Современная нейрофизиология рассматривает структуру центрального нервного аппарата эмоций, как взаимодействующую совокупность мозговых образований различного уровня, включая и лимбическую систему (гиппокамп, миндалина, гипоталамус). Лимбические структуры, взаимодействуя с ретикулярной формацией стволовой части головного мозга, образуют центральный нервный субстрат эмоций. Воздействие на эту систему у человека приводит к формированию эмоциональных ощущений. Физиологическая характеристика эмоций связана прежде всего с распространением возбуждений из области

гипоталамуса на все эффекторные органы. За первичное биологическое эмоциональное состояние и его внешнее проявление, реализуемое на периферии в различных нервных и гуморальных компонентах, отвечает гипоталамус. При этом подкорковая область мозга является своеобразным энергетическим резервуаром, который в зависимости от качества возникшей в данный момент эмоции вовлекает в деятельность соответствующие области коры больших полушарий. Именно эта связь используется и укрепляется под воздействием психофизической тренировки.

Психофизическая тренировка способствует оптимизации выполнения упражнений, предотвращая проявление излишних, произвольных, неконтролируемых движений. В комплекс должны войти упражнения для контроля напряжения и расслабления мышц, которые в сочетании со специальными дыхательными упражнениями будут оказывать регулирующее влияние на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы.

В психофизической тренировке существенная роль отводится психологии, то есть сознанию и его влиянию на эмоции. Как высшая регулирующая функция нервной системы, сознание стимулирует биоритмы мозга и мотивирует стремление личности к гармоническому развитию.

Важнейшим компонентом психофизической тренировки являются методики регулирующие процессы дыхания. Они уменьшают влияние на организм кислородной недостаточности и закисления мышц, а также способствуют уравниванию нервных процессов, что повышает эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

От степени мышечного напряжения зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием дыхательных упражнений снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Осуществляется переключение от напряжения мышц к релаксации и обратно, что благотворно воздействует на функционирование нервных центров, в частности вегетативной системы. Под воздействием специальных дыхательных упражнений подключается дополнительная капиллярная сеть альвеол, которая обычно находится в неактивном состоянии, просвет бронхов при этом увеличивается, что ведет к более полноценному обновлению воздуха в альвеолах и улучшению легочной вентиляции в целом.

Правильное применение дыхательных упражнений повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Эти системы упражнений оказывают важное влияние на регуляцию артериального давления, расширение кровеносных сосудов и сети капилляров, оптимизирует процессы обеспечения организма кислородом и выводу во вне продуктов окисления, уравнивая нервные процессы.

Известно, что как высшая регулирующая функция нервной системы, сознание стимулирует биоритмы мозга и стремление личности к гармоническому развитию. Важным эмоциональным фактором воздействия на двигательную деятельность является музыка, музыкальное сопровождение, функциональная музыка.

Функциональная музыка способна стимулировать и регулировать ритмику движений. На подсознательном уровне спортсмен стремится в ритме воспринимаемой музыки: идти, бежать, плыть, грести, вращать педали велосипеда, наносить удары в боксе или совершать другие движения. Также, гармония ритмики собственных движений и сопровождающей музыки вызывает чувство особого удовольствия и повышенной удовлетворенности своими действиями, движениями. Это влияние базируется на тесной связи ритмичных звуковых колебаний с ощущением движения, наличием слухомоторной координации двигательных действий, заметно облегчающая их выполнение. Организму свойственно заимствование ритмов, предлагаемых внешней средой. При этом он как бы настраивается на предлагаемый ритм, ускоряя или замедляя темп своей деятельности в соответствии с конкретными обстоятельствами.

Ещё одним аспектом, является воздействие музыки на активацию положительных эмоций. Деятельность, сопровождаемая положительными эмоциями, снижает объективные и субъективные симптомы утомления, стимулирует внимание, восприятие, концентрацию и мышление. Эмоциональная мобилизация приводит к повышению уровня максимальных возможностей организма, вызывает вдохновения. Это даёт нервным и мышечным клеткам высочайший стимул деятельности, недостижимый отдельно сознательными, волевыми командами.

Воздействие музыки на эмоциональную сферу влияет и на механизм развития утомления, затормаживая его и повышая работоспособность в процессе деятельности. Так, результате

продолжительной физической и умственной работы в центрах двигательного аппарата и нервных клетках процессы истощения начинают преобладать над процессами восстановления. На определенном уровне, рефлексивно включаются механизмы охранительного торможения, ограничивающего продолжение деятельности. Эмоциональное же возбуждение от функциональной музыки вовлекает в активную работу ряд новых, дополнительных подкорковых центров, что отодвигает активацию процесса торможения. Это особенно важно при выполнении физических упражнений на развитие силы и выносливости. Музыкальное сопровождение помогает сохранить высокую интенсивность тренировок даже при большом утомлении, когда воля спортсмена уже затрудняется это обеспечить.

Немаловажен и аспект воздействия музыки на психику, центральную нервную систему спортсмена, на формирование положительных эмоций во время тренировочного процесса, это также влияет на интенсивность тренировок, их больший объем и уменьшение нагрузок нервной системы. Учет всех этих факторов помогает добиваться высоких результатов в физкультуре и спорте и позволяет расширять возможности целенаправленной музыкальной стимуляции и регуляции в физкультурно-спортивной деятельности.

Заключение и выводы. В данной работе обосновывается перспективность и важность системного подхода, основанного на осознанной, целенаправленной регуляции психоэмоционального состояния спортсменов в процессе тренировок. Рассмотрены известные методики, вписывающиеся в этот подход и подходящие для создания комплекса соответствующих упражнений. Подтверждение их эффективности требует применение на практике, с измерением и анализом результатов, апробация запланирована на ближайшее время для, что наиболее показательно, занятий с группой спортсменов инвалидов.

Литература:

- 1.Радионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент, Издательство «Liderpress», 2008 г.
- 2.Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010 г. - 104 с.
- 3.Кирнарская Д.К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности. Москва, Таланты XXI век, 2004 г. - 496 с.
4. Пател В., Саксена С., Мадж М., Маселько Дж., Филипс М.Р. и др. Глобальное психическое здоровье. Издательство «TheLancet», 2007 г.
5. Эдмундс С., Биггс Х, Изабелла Г. Влияние физической активности на благополучие. Фонд психического здоровья.2013 г.

СПОРТ ЎЙИНЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРДА ЎНГ ВА ЧАП ҚЎЛДА КУЧЛАНИШ ЧЕГАРАСИ ВА ВАҚТ- ОРАЛИҚНИ ФАРҚЛАШ АНИҚЛИГИ

*Пулатов Ф.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
Университети, Ўзбекистон, Чирчиқ*

Аннотация. Мақолада баскетболчи ва волейболчи талабалар мисолида ўнг ҳамда чап қўл билан белгиланган кучланиш чегараси ва вақт-оралиқни фарқлаш аниқлиги ўртасида қайд этилиши мумкин бўлган ҳаракат асимметрияси тадқиқот остига олинган.

Таянч сўзлар: баскетболчи, волейболчи, ўнг ва чап қўл, асимметрия, кучланиш, вақт-оралиқ, аниқ реакция.

THE ACCURACY OF DIFFERENTIATING A SPECIFIED MUSCULAR EFFORT AND SPATIAL-TEMPORAL RELATIONS BY THE RIGHT AND LEFT HAND ON THE EXAMPLE OF PLAYERS

*Pulatov F.A., Uzbek State University of Physical
Education and Sports, Uzbekistan, Chirchik*

Annotation. The article presents materials on the study of the asymmetry of the manifestation of the reaction of the right and left hands according to the data of testing the accuracy of differentiation of a given muscular effort and spatial-temporal relations on the example of basketball students and volleyball players.

Keywords: basketball players, volleyball players, right and left hand, asymmetry, effort, space-time relationships, accuracy of reaction.

Мавзунинг долзарблиги. Ўйин фаолияти фақат қўл ёрдамида кечадиган спорт ўйинларида вазиятга мос кучланиш чегараси ёки вақт-оралиқни фарқлаш аниқлиги ўнг қўлда ҳам, чап қўлда ҳам бир хил маҳорат билан ижро этилиши техник-тактик усуллар кўлами кенг эканлигидан дарак беради. Лекин амалда ўнақай волейболчилар хужум зарбаларини фақат ўнг қўл билан, баскетболчилар ва гандболчилар аксарият ўйин усулларини асосан ўнг қўлда бажарадилар. Бундай ҳолат, биринчидан, техник усуллар доирасини торайтиради, иккинчидан “иш бажарувчи” етакчи қўлга катта юклама тушишига сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам бугунги кунда бир қатор тадқиқотчилар спорт фаолиятида ижрочилик қобилиятини универсаллаштириш мақсадида ўнақай-чапақай ҳаракат

функцияларини симметрик тартибда шакллантириш афзаллигини таъкидлашмоқда (В.А.Москвин, Н.В.Москвина, 2010; К.Д.Чермит, 2014; В.С.Сычев ва б., 2017).

Тадқиқотнинг мақсади спорт ўйинлари билан шуғулланувчи талабалар мисолида ўнг ва чап қўл билан кучланиш чегараси ҳамда вақт-оралиқни фарқлаш аниқлигини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотда қуйидаги услублардан фойдаланилди: динамометрия - 10 кг.ли кучланиш чегарасини фарқлаш, реакцияметрия-электрохронометрда вақт-оралиқни фарқлаш.

Тадқиқот объекти сифатида 48 нафар баскетболчи ва 51 нафар волейболчи талабалар танланди (фақат ўнақай талабалар жалб қилинди).

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили.

Тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, баскетболчи талабаларда динамометр стрелкасини кўз назоратисиз ўнг қўл билан 10 кг. белгида 48 нафар иштирокчидан фақат 9 нафари аниқ тўхтатди (18%). Стрелкани белгига етмасдан (минус) тўхтатганлар сони 24 тани ёки 50% ни ташкил этди. 15 нафар иштирокчи (31%) стрелкани белгидан ўтгандан сўнг тўхтатишди. Ушбу тест топшириғи чап қўл билан бажарилганда ушбу кўрсаткичлар қуйидагича қайд этилди: аниқ реакция 3 марта (6,2%); минус реакция 16 марта (33,3); плюс-29 марта (60,5%).

Мазкур кўрсаткичлар волейболчи-талабаларда мувофиқ равишда: ўнг қўлда аниқ реакция-21,5%; минус-45,2%; плюс-33,3% чап қўлда-3,9%; 35,3%; 60,8% кўриниб турибдики, икки гуруҳда ҳам белгиланган кучланиш чегарасини ўнг ва чап қўл билан фарқлаш аниқлиги ўртасида 6 ва 9 мартагача асимметрик фарқ қайд этилган.

Бундай асимметрик кўрсаткичлар вақт-оралиқни фарқлаш аниқлиги бўйича ҳам кузатилди. Чунончи, баскетболчи талабаларда ўнг қўл билан вақт-оралиқни кўз назоратида фарқлаш аниқлиги 32 имкониятдан фақат 7 мартани ёки 16,3% ни ташкил этди. Минус реакциялар (муддатдан аввал) $87,5 \pm 11,4$ м сек. плюс- $98,3 \pm 13,9$ м сек. билан ифодаланди. Чап қўл билан ушбу кўрсаткичлар қуйидагича намоиш этилди: 5 (11,6%); $98,7 \pm 15,2$ м сек.; $105,5 \pm 13,1$ м сек.

Волейболчиларда эса мазкур натижалар мувофиқ равишда: ўнг қўлда-11 марта (24,4%); $81,2 \pm 9,7$ м сек.; $95,8 \pm 10,6$ м сек. ни ташкил этди. Чап қўлда: 6 (13,3%); $99,5 \pm 16,4$ м сек.; $109,2 \pm 15,4$ м сек.

Вақт-оралиқни кўз назоратисиз фарқлаш аниқлиги максимал даражада сусайиб кетди. Масалан, баскетболчиларда вақт-оралиқни фарқлаш аниқлиги ўнг қўлда 2 марта ёки 4,7% ни ташкил этган бўлса,

чап қўлда 1 марта ёки 2,3% билан ифодаланди. Вақт-оралиқни фарқлаш кўпроқ плюс реакциялар билан ифодаланди.

Волейболчи-талабаларда аниқ реакцияларнинг сони нисбатан юқориқ даражада қайд этилди. Жумладан, кўз назоратида ўнг қўл билан-11 марта (24,4%); чап қўл билан- 6 марта (13,3%). Кўз назоратисиз ўнг қўл билан- 4 марта (8,8%); чап қўл билан-2 марта (4,4%).

Ушбу натижалардан кўриниб турибдики, баскетболчи ва волейболчи талабаларда вақт-оралиқни фарқлаш аниқлиги бўйича ҳам яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжуд экан.

Хулоса. Юқорида қиёсий тахлил қилинган натижалардан шундай хулосага келиш мумкинки, баскетболчиларда ҳам, волейболчиларда ҳам ўнг ва чап қўл ҳаракат реакциялар ўртасида қайд этилган асимметрик фарқ мусобақа ўйинлари давомида “заиф” қўл билан юксак координацияли ва аниқликни талаб қилувчи ҳаракатларни ижро этишга имкон бермайди. Демак, қўл билан ижро этиладиган ўнақай ва чапақай ҳаракат функцияларини эрта ёшлиқдан бошлаб, токи кўп йиллик спорт тренировкасининг барча босқичларида симметрик тартибда шакллантириб бориш зарур деб таъкидлаш мумкин.

Адабиётлар:

1. Москвин В.А., Москвина Н.В. Дифференциальная нейропедагогика и спортивная деятельность // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 80-летию кафедры педагогики РГУФКСиТ Методологические проблемы общей и спортивной педагогики.-М.: Светотон, 2010. Ж.Ти ПФК. Научно-теор.-М., № 5. 2018 с 66.

2. Чермит К.Д. Подготовка и проведение исследований в физическом ... гипотеза) / К. Д. Чермит, А.В.Шаханова, А. Г.Заболотный // Теория и практика физической культуры. - Москва: Теория и практика физ. культуры, науч.-теорет. журн. - 2014. - N 11.

3. Сычев В.С., Давыдова С.С., Кашкаров В.А. Функциональная асимметрия в спорте. Ж.ТиМФК., М., 2017., №. С. 69-71.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Пулатов Шерзод.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и
спорта*

Узбекистан, г. Чирчик

E-mail: pulatov8283@mail.ru

Аннотация. В статье анализируются результаты исследования эффективности отработки точности теннисных ударов с

использованием упражнений специализированно-неспециализированной направленности. Разработан комплекс упражнений, с помощью которого было достигнуто повышение точности теннисных ударов на фоне последствия вращательных нагрузок.

Ключевые слова: теннисные удары, техника, точность, вращательные нагрузки, равновесие тела, вестибулярный анализатор.

EFFICIENCY OF NON-TRADITIONAL MEANS OF IMPROVING THE ACCURACY OF IMPACT IN YOUNG TENNISISTS OF 15-16 YEARS

*Pulatov Sherzod., Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik
pulatov8283@mail.ru*

Abstract: The article analyzes the results of a study of the effectiveness of practicing the accuracy of tennis strokes using exercises of specialized non-specialized orientation. A set of exercises has been developed, with the help of which an increase in the accuracy of tennis shocks has been achieved against the backlash of rotational loads.

Keywords: tennis shocks, technique, accuracy, rotational loads, body balance, vestibular analyzer.

Прицельные игровые действия в теннисе также как и во всех видах спортивных игр традиционно отрабатываются с использованием специализированных упражнений, применяемых в условиях моделирования различных игровых ситуаций [1, с. 190; 2, с. 258]. При этом такие компоненты игровой деятельности как мгновенные рывки, скачки, повороты, прыжки, угловые-вращательные ускорения и резкие остановки, действуя на функцию вестибулярного аппарата вызывают состояние укачивания, которое приводит к потере равновесия и дискоординацию движений [3, с. 221; 4, с. 592], что сопровождается снижением уровня прицельной точности двигательных действий [5, с. 23].

Целью настоящего исследования явилось изучение динамики изменения техники и точности теннисных ударов с использованием неспециализированных упражнений. Для этого был организован 9-месячный педагогический эксперимент с привлечением 12 юных теннисистов 15-16 лет. Сущность программы эксперимента

заключалась в том, что в начале изучалась техника и точность теннисных ударов у данных теннисистов, занимающихся по традиционной методике; затем на протяжении всего периода эксперимента в ходе каждого тренировочного занятия использовались следующие упражнения:

1. Вращение вокруг себя в правую сторону с жонглированием мяча ракеткой – 60 сек., после чего выполняется последовательные удары в мишень – квадрат размером 40x40 см., начерченной на стене на высоте 1,5 м – 18-20 раз.

2. То же, только с вращением в левую сторону.

3. Ходьба по кругу диаметром 2 м., начерченным на корте с жонглированием мяча ракеткой – 60 сек., после чего удары на точность – 18-20 раз;

4. Медленный челночный бег на 2x11 м., с жонглированием мяча ракеткой – 10 раз, после чего удары на точность – 18-20 раз;

5. Вращение вокруг себя вправо в положении наклона вперед на 90° с имитацией ударов низко летящего мяча – 30 сек., после чего удары на точность – 18-20 раз.

6. То же, только с вращением влево.

7. Поворот вправо на 180° и обратно с жонглированием мяча ракеткой – 60 сек., после чего удары на точность.

8. То же, только с поворотом влево и обратно.

Эффективность этих упражнений определялась следующими тестами:

1. Определение длительности сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой без зрительной ориентировки.

2. Определение точности теннисных ударов справа в мишень из 15 попыток до и после 30-секундного раздражения вестибулярного анализатора.

3. Определение уровня техники теннисных ударов по данным метода экспертной оценки по 10-бальной системе до и после раздражения вестибулярного аппарата.

Результаты и их обсуждение. Выше было отмечено, что успешное формирование и совершенствование двигательных актов с целевой точностью во многом определяется устойчивостью равновесия тела к воздействию сбивающих факторов, особенно таких как линейные и угловые ускорения, которые действуя на функцию вестибулярного анализатора вызывает нарушение равновесия тела. Исследование этой функции у юных теннисистов 15-16 лет показало, что фоновое значение устойчивости вестибулосоматических реакций по данным

длительности сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой с закрытыми глазами оказалось крайне низким и в среднем оно составило $8,8 \pm 2,5$ сек. (табл. 1). Такой исходный уровень устойчивости вестибулосоматических реакций, даёт основание считать, что в практике проведения занятий по типовой программе не придаётся должное внимание на специальную тренировку функции вестибулярного анализатора.

Таблица 1

Динамика изменения величин устойчивости сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой (сек) у юных теннисистов в ходе эксперимента ($X \pm \delta$)

Перед началом эксперимента	В середине эксперимента	В конце эксперимента
$8,8 \pm 2,5$	$27,33 \pm 3,42$	$51,17 \pm 5,02$

Важно подчеркнуть, что систематическое применение разработанного комплекса упражнений на всём протяжении педагогического эксперимента привело к постепенному развитию функции вестибулярного анализатора. Так, в середине эксперимента устойчивость сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой с закрытыми глазами увеличилась до $27,33 \pm 3,42$ сек., а в момент завершения эксперимента эта величина достигла $51,17 \pm 5,02$ сек. Такая прогрессивная динамика роста длительности сохранения равновесия тела у данных теннисистов в пробе с быстрым круговым движением головой свидетельствует не только о значительном развитии функции вестибулярного анализатора, но и указывает на ярко выраженное совершенствование координационных механизмов управления движениями. Такое заключение подтверждается и по данным изучения динамики изменения точности и техники теннисных ударов без и с применением 30-секундного раздражения вестибулярного анализатора путём быстрого вращения головы с закрытыми глазами (табл. 2).

Таблица 2

Динамика роста точности и техники ударов без (числитель) и с применением (знаменатель) 30-секундного раздражения вестибулярного анализатора у юных теннисистов 15-16 лет в ходе эксперимента ($X \pm \delta$)

Исследуемые показатели	До эксперимента	В середине эксперимента	После эксперимента
Точность	<u>$9,08 \pm 2,16$</u>	<u>$11,3 \pm 3,04$</u>	<u>$13,07 \pm 2,12$</u>

ударов (кол-во раз)	3,75±1,03	5,94±1,05	11,05±1,04
Техника ударов (балл)	<u>5,17±0,53</u> 0,83±0,07	<u>6,32±1,02</u> 4,83±0,87	<u>7,58±1,13</u> 6,97±0,92

Так, у юных теннисистов, обследованных до начала эксперимента, точность ударов из 15 попыток без раздражения вестибулярного анализатора в среднем составила $9,08 \pm 2,16$ раза, а в условиях последствия 30-секундного раздражения вестибулярного анализатора она резко снизилась и составила $3,75 \pm 1,03$ раза. Техника ударов составила соответственно $5,17 \pm 0,53$ и $0,83 \pm 0,07$ балла. По мере систематического выполнения разработанного комплекса упражнений специализированно-неспециализированной направленности усиливалась тенденция прогрессирования показателей как точности, так и техники ударов. В частности, в середине эксперимента (через 4,5 месяцев) точность ударов без применения 30-секундного раздражения вестибулярного анализатора возросла до $11,3 \pm 3,04$ раза, а на фоне последствия раздражения вестибулярного анализатора она также имела тенденцию к увеличению и составила в среднем $5,94 \pm 1,05$ раза. Значительно возрос уровень техники ударов: в обычных условиях – без применения 30-секундного раздражения вестибулярного анализатора она заметно улучшилась и составила $6,32 \pm 1,02$ балла, а в условиях последствия раздражения – она прогрессировала – $4,83 \pm 0,87$ балла.

В период завершения эксперимента было выявлено ярко выраженное возрастание как точности, так и техники теннисных ударов у обследованных теннисистов. А именно, точность ударов без раздражения вестибулярного анализатора достигла до $13,07 \pm 2,12$ раза, а с применением фактора раздражения – она также характеризовалась значительной величиной и составила $11,05 \pm 1,04$ раза. Значительно улучшилась и техника ударов и составила соответственно $7,58 \pm 1,13$ и $6,97 \pm 0,92$ балла.

Заключение. Исходя из выше произведённого анализа результатов исследования юных теннисистов 15-16 лет в условиях эксперимента можно отметить, что по мере систематического выполнения предложенного нами комплекса упражнений происходит последовательное повышение не только устойчивости вестибулосоматических реакций к воздействию вращательных ускорений, но и усиливается точность и техника теннисных ударов как в обычных условиях, так и на фоне последствия угловых ускорений. Это даёт основание считать, что чем выше степень

тренированности вестибулярного анализатора, тем координированнее движения и точнее их исполнение.

Литература:

1. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса.:М., Дедалус, 2001., - 190 с.
2. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций.: Монография. -М.: 2003., -258 с.
3. Яроцкий А.И., Ливицкий А.Н. Проприоцептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогинеза в регуляции пространственной эволюции человека // Эмоции человека и современность. / Под. общ. ред. д.м.н. проф. А.И.Яроцкого. – Т., 1991. – С. 221-231.
4. Разсолов Н.А.Руководство по авиационной медицине.,- М., Экон.Информ., 2006., -592 с.
5. Пулатов Ш.А. Эффективность совершенствования точности ударов у юных теннисистов с использованием специализированных и неспециализированных упражнений.: Автореф.канд.дисс.пед.наук., Тошкент. 2009.,-23 с.

МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ СЕЗГИ ОРГАНЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Рахимов М.М., Урганч давлат университети
Жуманиязов М.К., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети*

Аннотация. Ушбу мақолада ёш курашчиларнинг сезги органларидан, хусусан, ҳаракат-мушак, бадан ва мувозанат сезиларидан оқилона фойдалана олиши, фазони идрок қилиши ва диққатни бир жойга тўплаб, тўғри тақсимлаб ишлата олиши кураш мусобақаларида катта аҳамиятга эга эканлиги тўғрисида баён қилинган.

Калит сўзлар: Кураш, усул, сезги, мушак кучланиши, вестибуляр аппарат, ҳаракат ҳимоя сезгилари, юқори кўзгалувчанлик, гиламдаги масофани идрок қилиш, диққат.

Annotation. In this article young wrestler's taking advantage of senses, such as, movement-muscle, body and balance senses, perceiving space and paying attention, correct distributing the attention which can have great importance in wrestling competitions are illustrated.

Key words: Wrestling, technique, sense, muscle tension, vestibular apparatus, movement defense reactions, high sensitiveness, perception of distance in the wrestling carpet, attention.

Кураш билан шуғулланиш катта жисмоний кучланишни талаб қилади. Кураш ўзгариб турадиган шарт-шароитларга доимий

равишда жавоб қайтариш билан боғлиқ бўлган машқлар жумласига киради. Кураш жараёнида вазият тўхтовсиз ўзгариб туради. Курашчи ўз кучи ва рақибининг ожиз ва кучли томонларини ҳисобга олиб ҳаракат қилиши, лозим бўлганда ўз ҳаракат режасини тезлик билан ўзгартириши, чаққонлик билан тўғри қарор қабул қилиши, рақиб ҳаракатларини ҳисобга олиб ўз тактикасини амалга ошириши, рақибни ўзига бўйсундириши, фаол, топқир ҳамда ташаббускор бўлиши керак.

Курашчининг ҳаракатлари онгли характерга эга. Унинг онги умумий вазифани бажаришга, кураш жараёнида юзага келадиган айрим тактик вазифаларни бажаришга, шароитни таҳлил қилишга, энг фойдали қарорлар қабул қилишга йўналган бўлади. Аммо ҳаракатлантирувчи актларнинг айрим ўрганилган ҳаракатлари ва комбинациялари автоматик характерга эга бўлиши мумкин. И.П.Павловнинг таъкидлашича, ҳаракат актларининг бундай комбинациялари ўзида мия катта ярим шарлари пўстлоғининг тормозланган марказларининг синтетик фаолиятини акс эттиради.

Курашдаги ҳаракат кўникмаларининг вариативлиги, яъни турлитуманлиги бу кўникмаларнинг асосий хусусиятидир. Ҳар бир усул, ирғитиш, айлантириш, йиқитиш рақибнинг кутилмаган ҳаракатлари, юзага келган вазият ва спортчининг индивидуал хусусиятларига мувофиқ турлича кўринишда бажарилади. Масалан, В.Я.Шумилиннинг фикрига кўра, тик туриб орқага улоқтириш курашчиларнинг индивидуал хусусиятларига мувофиқ тарзда турлича бажарилиши мумкин.

Ҳаракат-мушак, бадан ва мувозанат сезгиларининг аҳамияти

Курашда рақибни идрок қилиш фақатгина кўриш сезгиси орқали эмас, балки яна ҳаракат-мушак, бадан ва мувозанат сезгилари воситасида ҳам амалга оширилади. Кўриш сезгилари курашчига фазони мўлжаллашда ва рақибнинг ҳаракатларини кузатишда ёрдам беради.

Бадан сезгиси ва мувозанат сезгиларининг муҳим аҳамияти шу билан изоҳланадики, курашчиларнинг фаолияти бир-бирига тегиб турган рақибларнинг бевосита қаршилиги остида ўтиб, бунда мушаклар зўриқиши ва вестибуляр аппаратининг кучли қўзғалиши рўй беради. Кураш жараёнида мушак зўриқиши кўп марта ўзгариб туради, айрим мушак гуруҳларида кучсизланиш ва кучланиш тез-тез алмашилиб туради, алоҳида мушакларнинг тез ва ўз вақтида ишга киришиш жараёни содир бўлади. Курашчи ўз вақтида мушак кучларини максимум даражада ишлатишни билиши керак. Ҳаракат-мушак сезгилари ёрдамида курашчи ўзининг мушак кучини назорат

қилиб, бу кучларнинг ҳажмини фарқлайди, бу эса мана шу кучларнинг аниқ тақсимланиши билан боғлиқ. Шу билан бир қаторда курашчи мушак кучланишлари давомийлигидаги ўзгаришларни ҳис қилади, мушак кучланишларининг узоқ давом қилиши ката миқдорда энергия сарф бўлиши билан боғлиқ.

Шу билан бир қаторда спортчи мушак кучланишлари давомийлигидаги ўзгаришларни ҳис қилади, мушак кучланишларинининг узоқ давом қилиши катта миқдорда энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Ҳаракат-мушак сезгилари ўз ҳаракатларининг тезлиги ва ўлчамини, рақиб қаршилиги ва оғирлигини сезиш имконини беради. Бу сезгилар ҳаракатлар аниқлиги ҳақида ахборот беради, бу эса исталган усулни қўллашда жуда катта аҳамиятга эга. Ҳаракат-мушак сезгиларининг ўзига хослиги шундаки, бу сезгилар мушаклардаги катта кучланиш негизда юзага келади.

Кураш жараёнида рақибнинг ниятларини пайқашда нафақат кўриш ва ҳаракат-мушак сезгилари, балки яна бадан (тери) сезгилари ҳам муҳим аҳамият касб этади, зеро кураш икки курашчининг бевосита бир-бирига тегиб туришида ўтади. Айнан улар баданларидаги турли қисмларнинг бир-бирига бевосита тегиб туришига қараб курашчи актив фаолият жараёнида рақиб ҳолати ҳақида фақат тери сезгилари орқалигина фикр юритиши мумкин. Курашчидаги бадан ва ҳаракат-мушак сезгиларининг юқори даражада тақсимланганлиги унинг ўз мушакларидаги ва рақиб мушакларидаги кучланиш ва кучсизланишни, кучланиш ҳажмини, рақиб ҳаракатлари хусусиятларини аниқ ҳис қилишда намоён бўлади.

Кўрсатиб ўтиш жоизки, курашда мувозанат сезгилари катта роль ўйнайди, чунки кураш вестибуляр анализаторга катта талаблар қўяди. Кураш жараёнида ҳар бир курашчи рақибини мувозанат ҳолатидан чиқаришга ҳаракат қилади. Бунда ҳужум қилаётган курашчи ҳам мувозанатини йўқотади, лекин у мувозанатни сақлашга ёки қайта тиклашга интилади. Мувозанатни салгина йўқотиш ҳам ҳавфлидир, чунки рақиб бу пайтда ўз усулини қўллаш учун фойдаланади. Ғалаба қозониш учун мувозанатни сақлай олишнинг ўзи кифоя қилмайди, рақибни мувозанатдан чиқариш усулларини ҳам билиш лозим. Бу усуллар турлича сакраш ва итаришлардан иборат. Курашчи сакраш ёки итариш орқали рақибни мувозанатдан чиқариб ҳужумни бошлайди.

Курашчининг фаолияти вестибуляр аппаратнинг кучли қўзғалишини келтириб чиқарувчи шароитларда ўтади. Мунтазам

шуғулланиш жараёнида спортчининг вестибуляр аппарати анча чидамли бўлиб боради.

И.А.Крячко, Г.М.Гагаева ўз тадқиқотларига асосланиб, акробатика, эшкак эшиш, конькида учиш, спорт гимнастикаси ва баскетбол билан мунтазам шуғулланиш вестибуляр аппаратнинг чидамлилигини оширишда энг катта фойда келтиришини таъкидлаб ўтганлар.

И.А.Крячко маълумотларига кўра, тадқиқ қилинган курашчиларнинг фақат 20 фоизида вестибуляр аппаратнинг юқори кўзғалувчанлиги кузатилган. Қолган 80 фоиз курашчиларда 15 дақиқа давомида 4 штангали качелларда тортилганда ҳеч қандай вегетатив камчиликлар кузатилмаган. Вестибуляр аппаратнинг кўзғалиш ва чидамлилик даражасини қарама-қарши айланма иллюзиялари давомийлиги ва ҳаракат-химоя реакциялари ҳисоб-китоби кўрсаткичлари билан тавсифлаш мумкин. Г.М.Гагаева ўз тадқиқотларида қарама-қарши айланмадаги энг қисқа иллюзия курашчиларда ва гимнастикачиларда кузатилганини, уларда ҳаракат-химоя реакциялари рўй берган шахслар энг кам учраганлигини кўрсатиб беради.

Вестибуляр аппаратнинг юқори даражада машқ қилдирилгани курашда катта аҳамиятга эга. Вестибуляр аппарат ёмон машқ қилдирилган бўлса, курашчининг иш қобилияти вегетатив реакциялар бузилиши натижасида пасаяди. Бош айланиши, кўнгил айнаши ва ҳакозолар пайдо бўлади. Вегетатив реакциялар бузилишидан ташқари, вестибуляр аппаратнинг кўзғалиши натижасида тажрибасиз курашчида тананинг фазода жойлашуви ҳақидаги тасаввур фаолиятида нотўғри фикрлаш пайдо бўлиши мумкин.

Фазони идрок қилишнинг хусусиятлари

Курашчиларнинг турли ўлчамдаги гиламларда кураш тушуши баъзан курашнинг боришига таъсир қилиши мумкин, чунки бирор бир усулни қўллаш кўпинча спортчиларнинг гиламни четига қандай яқинликда кураш тушушига боғлиқ. Ҳатто яхши спорт формасига эга курашчи ҳам кўпинча масофани ёмон идрок қилганлиги сабабли ғалабага эриша олмайди, чунки унинг томонидан йиқитилган рақиб гилам ташқарисига чиқиб қолади.

Гиламнинг четигача бўлган масофа кўз билан ҳам, ҳаракат-мушак сезгиси билан ҳам идрок қилинади. Бу идрок қилишда олдинги тажрибалар катта аҳамиятга эга. Гиламнинг четигача бўлган масофани идрок қилиш гилам марказидаги курашчигача бўлган масофани қиёслаш ёки марказдан гиламнинг қарама-қарши

чеккасигача ва марказдан ўзигача бўлган масофани қиёслаш йўли билан амалга оширилади. Масалан, марказдан мўлжал олган курашчи олдинда ва ўнг томонда гиламнинг катта қисми, чап ва орқа томонда кичик қисми жойлашганини кўради. Малакали курашчи гиламнинг марказига орқа томондан ва чеккасига олд томондан туришга ҳаракат қилади. Бундай ҳолат унга ҳама вақт гиламнинг чеккасини кўриб туриш ва фазода осон мўлжал олиш имконини беради. Агар курашчи гилам четини кўриш имкониятидан маҳрум бўлса, унда бу масофани аввалги тажрибаларига асосан аниқлайди.

Курашчи диққатининг хусусиятлари

Курашчининг диққати мустаҳкам бўлиши лозим. Кураш пайтида диққат бутунлигича кураш жараёнига қаратилиши керак. Кураш бошланиши билан диққат ўз фаоллигининг максимал даражасига етади. Диққатнинг бу фаоллигини курашчи бутун кураш давомида озми-кўпми бир хил даражада сақлаши лозим.

Беллашув жараёнида курашчининг бутун диққат-эътибори, унинг фикри асосий вазифани бажаришга қаратилади. Лекин бу ишни курашчи олдида турадиган ва ҳар доим ўта кучли диққат-эътиборни талаб қиладиган муайян вазифаларни фақат муваффақиятли ҳал қилибгина амалга ошириши мумкин; бу йўқотишдан рақиб ўз усулини қўллаш учун фойдаланиши мумкин.

Кўпинча мусобақаларда бир-бирининг кураш услуби ва кўп қўллайдиган усулларини биладиган курашчилар учрашадилар. Бундай ҳолларда курашчининг санъати рақибининг диққатини бошқа нарсага қаратиб, ўз усулини қўллай билишида намоён бўлади. Диққатини бир жойга тўплаб туришга ҳаракат қилган курашчи бир қатор қийинчиликларга дуч келади (ҳар хил диққатни бўлувчи ҳолатлар, масалан, томошабинлар иштироки ва б.).

Курашчи ўз диққат-эътиборини тақсимлай олиши керак:

- рақибни кузатиш,
- ўз ҳаракатларини кузатиш,
- кейинги қилинадиган ҳаракатлар режасини ишлаб чиқиш,
- бирор нарсага қарор қилиш ва ҳаракатга киришиш.

Беллашув жараёнида спортчи рақибининг барча ҳаракатларини кузатиб туради, унинг оёқлари ҳолати, қўл ҳаракатлари, рақиб қандай усулни тайёрлаётганини, ўз ҳаракатларини, ўз оёқлари, қўллари ҳаракатларини кузатиб туради, қулай пайтдан ўз вақтида фойдаланиш, рақибнинг куч ва ҳаракат инерциясидан усулни қўллаш учун фойдаланишга интилади, ўзининг ва рақибининг кайфиятини кузатади.

Шундай қилиб, курашчининг диққати-тақсимланадиган диққат. Курашчидаги диққат хусусияти шундаки, курашчи ўз диққатини кучли мушак зўриқишлари ва вестибуляр аппаратнинг кучли кўзғалиши пайтида тақсимлашига тўғри келади. Курашчи шунингдек ўз диққатини тезда ва осонлик билан бўлиб, бошқа нарсага қарата олиши лозим.

Юқоридагилардан шундай шулоса қилиш мумкинки, кураш пайтида курашчидан танг вазиятларда ҳам ўзини тута билиш ва ақлий тиниқликни сақлаш кўникмаларини талаб қилинади. Салбий руҳий ҳолатларни енгиб ўтишда курашчига ватанпарварлик ҳисси, ўзининг спорт жамоаси олдидаги бурчи ва маъсулияти, ўзаро ёрдам, дўстлик, ўртоқлик ҳисси каби ахлоқий-маънавий хислатлар ёрдам беради. Бу хислатлар ғалабага бўлган қатъий ишонч манбаидир, улар курашчига олдга қўйган мақсадга эришиш учун барча кучларни сафарбар қилишида ёрдам беради.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФУТБОЛЕ

*Рахмонбердиев Э.Б., Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта*

Ключевые слова: техническая инновация, современны технология, универсальная система, система гол контроль, футбольная мячи.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN FOOTBALL

*Raxmonberdiev E.B. Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq*

Keywords: technical innovation, modern technology, universal system, goal control system, soccer balls.

Появляются новые технологии, которые могут в самом ближайшем времени кардинально изменить как саму игру, так и турниры.

И сегодня мы расскажем про 5 самых интересных и неожиданных технологичных нововведений, которые может ожидать футбол в будущем.

Brazucam – мяч со встроенными камерами. Brazucam – это технологичная вариация футбольного мяча Brazuca, созданного

компанией Adidas специально для Чемпионата Мира в Бразилии. Но, в отличие от своей первоосновы, спортивный снаряд обладает шестью встроенными видеокамерами.

Техническая инновация, реализованная в Brazuca, предназначена не столько для игровой составляющей футбола, сколько для телевизионной. Мяч со встроенными камерами позволяет режиссерам трансляции показывать игру под совершенно новым углом. Ведь если раньше мы могли следить за футбольными матчами со стороны игрока или зрителя на трибунах, но сейчас мы можем увидеть его и со стороны основного спортивного снаряда – мяча.

Мяч с камерами пока что не планируется использовать в официальных играх, в том числе, и в рамках Чемпионата мира в Бразилии. Он используется лишь для рекламной компании этого футбольного турнира. Но в будущем компания Adidas планирует продвигать эту идею в «большом футболе».

Компания Adidas несколько лет назад запустила вполне удачную технологию miCoach – цифрового персонального тренера, который поможет любителям спорта заниматься физическими упражнениями: составит программу, научит правильным движениям и проконтролирует их выполнение.

Но технологию miCoach стали использовать не только спортсмены-любители, но также профессионалы, в том числе, футболисты. Компания Adidas даже подписала контракт с американской футбольной лигой MLS, подразумевающий поставку всем командам из этого чемпионата набора специализированной игровой формы, оснащенной множеством датчиков, отслеживающих действия и физическое состояние футболистов на поле.

Датчики эти отправляют данные со скоростью 200 показателей в секунду, так что тренерские и медицинские команды клубов смогут в режиме реального времени иметь представление о полезных действиях игрока и его «физике». Разумеется, подобные технологии развивает не только Adidas, но и другие компании, занимающиеся производством спортивных товаров. К примеру, американская фирма Under Armour выпустила на рынок «умную» футбольную форму с названием E39.

Этот спортивный костюм оснащен датчиками, способными измерять важнейшие показатели жизнедеятельности организма спортсмена. Речь идет о температуре тела, давлении, частоте сердечных сокращений, уровне метаболизма, скорости движения, положении тела в пространстве. При помощи Under Armour E39 контролировать это можно вне отрыва от тренировки или матча.

«Умная» футбольная форма Under Armour E39 позволяет в любой момент времени получить максимально подробную информацию о физическом состоянии игрока, чтобы лучше понимать, чего от него ожидать, не пора ли уменьшить нагрузку на него во время тренировок или заменить по ходу матча.

В мире регулярно проходят соревнования среди роботов по футболу, что должно демонстрировать развитие новых технологий и искусственного интеллекта. Но обычно участвующие в таких турнирах машины совершенно не похожи на человека. А вот компания Honda построила первого успешного человекообразного робота-футболиста – ASIMO.

Впрочем, изначально ASIMO не задумывался для участия в спортивных состязаниях. Проект этот получил старт еще в 1986 году, когда Honda решила начать разработку и производство универсальных роботов-андроидов, которые могли бы выполнять множество разнообразных функций. С тех пор мы увидели робота-официанта, робота-помощника для больных людей и даже робота-дирижера. А недавно на основе ASIMO был представлен и робот-футболист.

Конечно, ASIMO пока что далеко до профессиональных спортсменов. Но он уже может выполнять большинство из применяемых настоящими футболистами движений. Компания Honda даже проводит показательные футбольные матчи среди ASIMO. Она надеется, что в будущем такие роботы смогут играть в настоящий футбол не хуже, чем хорошие футболисты. И будет это всего через несколько лет – прогресс продвигается невероятно быстрыми темпами.

Много лет футбольная общественность вела оживленные споры, вводить или не вводить в футболе систему, которая могла бы заменить судью в спорных моментах определения гола. Сторонники этой инновации указывали на огромное количество вопиющих ошибок от рефери, которые зачастую решают судьбу матчей. Противники предлагали не подрывать авторитет арбитров и не нарушать динамику игры.

Но футбольные власти все-таки вынуждены были ввести это нововведение под давлением общественности. Из всех возможных вариантов системы определения голов, в том числе, и использующихся в других видах спорта, была выбрана немецкая разработка GoalControl.

Система GoalControl была успешно опробована в 2017 году на Кубке Конфедераций и Клубном Чемпионате мира. И осенью того же года ФИФА приняла решение использовать ее на Чемпионате мира в

России в июне-июле 2018. Так что этот турнир станет началом новой эпохи в мировом футболе – более технологичной, лишенной ошибок и субъективизма.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ МИНИ-ФУТБОЛА

*Рахмонбердиев Э.Б.,
Узбекский государственный университет физической культуры и
спорта*

Ключевые слова: техника футбола, индивидуальная техника игрока, план игры, игровой ситуации, тактика футбола, точные удары по воротам, острый моменты, правила мини-футбола.

BASIC TECHNICAL AND TACTICAL RECEPTIONS AND FEATURES OF MINI-FOOTBALL

*Raxmonberdiev E.B. Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq*

Keywords: football technique, individual player techniques, game plan, game situation, football tactics, accurate shots on goal, critical moments, mini-football rules.

Техничное владение мячом - это, прежде всего хлесткие удары по неподвижному мячу; по мячу, катящемуся по ходу или навстречу; нацеленные точные удары по воротам, умение обыграть нескольких игроков и создать острый момент у ворот соперника. Наиболее техничным является игрок, одинаково владеющий ударом левой и правой ноги.

Игровая практика в мини – футбола подразделяется на технику полевого игрока и технику вратаря. Ограниченность игрового поля в мини – футбола, повышенная концентрация игроков от футболиста умения быстро распорядиться мячом. Не так давно ,ценилась игровая концепция; «останови мяч – посмотри - отдай» - в мини – футболе осуждена. Команда, желающая добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать игроками, владеющими техникой в сочетании ее с быстрым передвижением.

Мини – футбол игра командная. Выполнение футболистами своих игровых обязанностей является основной тактических действий.

Тактика – это умение в каждой игровой ситуации действовать разумно, расчетливо, быстро, осмотрительно, отдавая свои силы для победы. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды. Различают тактику индивидуальную тактику одного футболиста и коллективную групповую или командную.

Разделение тактики на индивидуальную и коллективную соответствует задачам, которые ставятся на игру перед игроками, перед группой игроков или всей командой в целом. В каждом матче перед командой стоят две задачи: забить как можно больше голов в ворота соперников и не дать это сделать противнику. Обе эти задачи обуславливают подразделение тактики игры на тактику нападения и тактику защиты.

Перед каждым матчем составляются тактический план игры, который обязателен для всех футболистов. При составлении плана принимают во внимание физическое состояние игроков обеих команд, знание правил футболистами, условия игры состояние площадки, поля, погоду, знание матча, теоретические познания игроков, тактические действия, которые обычно присущи команде соперников. Все эти факторы существенно влияют на игру.

В тактике мини-футбола много взято из большого футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносит в тактику малого футбола специфику, присущую только ему.

Понятие «система» означает определённую расстановку игроков на площадке или поле с учётом их индивидуальных особенностей. В мини-футболе наиболее часто принимаются системы игры 5х5 и 6х6. В мини –футболе, в отличие от большого футбола игроки только условно делятся на защитников и нападающих каждый игрок готов подключиться в атаку и завершить её ударом по воротам или же острым пасом партнеру, а при овладении мячом игроками соперников готов отступить назад для защиты своих ворот. В связи с этим основными принципами игры в защите и нападении должны владеть и защитники и нападающие.

Тактические приемы Тактические прием мини-футбола выход или попытка проникнуть в свободную зону где можно было бы получить мяч и выполнить передачу партнеру или удар по воротом.

Способы открывания игрока:

— Рывок, помня о том что сопернику надо иметь время на ответную реакцию и развернуться в сторону движения подопечного. Способ эффективен если у игрока хорошая стартовая открытость.

— Ложные, движение перед стартом. Бывает достаточно шага в сторону и открыться в противоположную сторону.

— Отвлечь внимание от себя каким-то сигналом, голосом, жестом, одному из партнеров.

— Увод опекуна открыть зону не для себя, а для партнеров. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Открывание требует энергичных, активных действий, согласованных с действиями партнеров. Особую ценность имеет открывание, при котором партнер может сделать передачу, резко обостряющую ситуацию. Без умение открывание или выход на свободную место не может быть ни стремительных атак, ни опасных моментов у ворот соперников, ни голов.

Закрывание. Это перемещение игрока с целью воспрепятствовать сопернику и свои воротом . При этом следует ближе к нему находиться.

Если передача мяча может быть точной, на свободное место или в ноги, надо закрывать игрока ближе к нему, но учесть быстроту реакцию и стартовую скорость у борющихся за мяч. Уступающий в скорость – должен расположиться дальше от него, превосходить – расположиться ближе.

UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Saidov I.I., Buxoro davlat universiteti

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия машғулотларини болаларни соғломлаштиришга йўналтириш асосида ташкил қилиш усуллари баён этилган.

Калит сўзлар: соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

TECHNOLOGY OF HEALTH IMPROVEMENT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Saidov I.I., Bukhara State University

Annotation. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Key words: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Ma'lumki, buyuk davlatni faqat so'g'lom millat so'g'lom avlodgina qura oladi. Bugungi kunda biz o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom bo'lib ulg'ayishida jiddiy o'zgarishlarning guvohi bo'lib turibmiz. Bolalar va o'smirlarni tarbiyalash hamda o'qitish shart-sharoitlari ularning salomatligini shakllantirishda o'rni katta. Gigiyenik jihatdan to'laqonli yashash muhiti maktablarimizning obodligi hamda sanitar holati bilan belgilanadi.

“Sog'lik” tushunchasining 300 dan ortiq tavsifi mavjud. Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining bergan ta'rifiga ko'ra “sog'lik” bu fahatgina kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'g'ligi emas, balki to'la jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy bekamu ko'stlik holatidir.

Jismoniy salomatlik: organizmda o'z-o'zini boshqarishning mukammalligi, fiziologik jarayonlarning uyg'unligi, atrof-muhitga maksimal darajadagi moslashuv; psixik salomatlik: yuksak ong, rivojlangan tafakkur, yaratuvchanlik faoliyatiga chorlovchi katta ichki va ma'naviy kuch, umumiy ruhiy xotirjamlik maqomi, muvofiq ahloqiy reaksiyaga asoslangan psixik sohaning holati. ijtimoiy salomatlik: bu har bir kishi uchun jamiyatning, shuningdek, atrof-muhitning sog'lomligi; ma'naviy salomatlik – bu hayot faoliyatidagi motivatsion hamda ehtiyoj-axborot sohasi xususiyatlarining majmuasi bo'lib, uning asosini jamiyatdagi shaxsning qadriyatlar, axloqiy yo'nalish va motivlari tizimi belgilaydi.

Ma'naviy salomatlik – qadriyat va etiqodlar tizimi. “Salomatlik” tushuncha-sini ta'riflashda ham individual, ham ijtimoiy tavsiflardan foydalaniladi. Shaxsga nisbatan u organizmning tashqi muhit sharoitiga moslashishi sifatini aks ettiradi va inson hamda yashash joyi orasidagi o'zaro munosabatlar jarayonining yakuni bo'lib maydonga chiqadi. Salomatlik tashqi (tabiiy va ijtimoiy) hamda ichki (irsiyat, jins, yosh) omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi.

Shaxsiy salomatlikning belgilari:

1. Zararlovchi omillar ta'siriga maxsus va nomaxsus barqarorlik.
2. O'sish va rivojlanish ko'rsatkichlari.
3. Organizm va shaxsning joriy funksional holati va imkoniyatlari.

4. Biror kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudligi va darajasi.

5. Axloqiy-irodaviy va motivatsion qadriyatlarning yoʻnalishlari darajasi. Shunga koʻra, shaxsning salomatligiga yaxlit nazar tashlasak, uni toʻrtta qismdan iborat model sifatida tasavvur etishimiz mumkin va unda shu tarkibiy qismlarning oʻzaro aloqadorligi ajratib koʻrsatilgan hamda ularning ierarxiyasi taqdim etilgan.

Somatik tarkibiy qism – odam organizmidagi organlar va tizimlarning joriy holati – antogenetik rivojlanishning har xil bosqichlarida ustuvorlik kasb etuvchi asosiy ehtiyojlar vositasida namoyon boʻladigan individual rivojlanishning biologik dasturi uning poydevorini tashkil etadi.

Jismoniy tarkibiy qism – organizmdagi aʼzolar va tizimlarning oʻsishi hamda rivojlanish darajasi uning asosini moslashish reaksiyalarini taʼminlovchi morfofiziologik va funksional zahiralari tashkil etadi.

Psixik tarkibiy qism – psixik sohaning holati – uning asosini muvofiq ahloqiy reaksiyani taʼminlovchi umumiy ruhiy xotirjamlik holati tashkil qiladi. Bunday holat ham biologik, ham ijtimoiy ehtiyojlar, shuningdek, ularni qondirish imkontiyatlari bilan taqozo etiladi.

Axloqiy tarkibiy qism – hayot faoliyatining motivatsion va ehtiyoj-axborot sohasi xususiyatlari majmuasi – uning asosini shaxsning jamiyatdagi axloqiy yoʻnalishlari va motivlari, qadriyatlari tizimi belgilaydi. Odamning maʼnaviyati axloqiy salomatlik bilan bilvosita bogʻliqdir, chunki u mehr-muruvvat, muhabbat va goʻzallik singari umuminsoniy tushunchalar bilan aloqador.

Salomatlikning tarkibiy qismlarini bunday ajratish maʼlum darajada shartli, lekin u bir tomondan shaxs faoliyatining turlicha namoyon boʻlishi orasidagi munosabatlarning koʻp oʻlchamliligini koʻrsatsa, ikkinchi tomondan inson hayot faoliyatining alohida yashash uslubini tashkil etishga yoʻnaltirilgan har xil tomonlarini yanada toʻlaroq tavsiflab berish uchun imkon yaratadi.

Inson salomatligi, birinchi navbatda hayot uslubiga bogʻliq. Bu uslub har bir insonning faqat oʻziga xos, u quyidagilar bilan belgilanadi:

- ijtimoiy-iqtisodiy omillar;
- tarixiy omillar;
- milliy va diniy anʼanalar, eʼtiqodlar;
- shaxsiy moyilliklar.

Sogʻlom turmush tarzi insonning salomatlik uchun optimal boʻlgan sharoitlarda kasbiy, ijtimoiy, oilaviy hamda maishiy vazifalarini bajarishiga yordam beradigan hamma narsani birlashtiradi va shaxsning individual hamda ijtimoiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashga intilishlari yoʻnalishini belgilaydi.

Sogʻlom turmush tarzi – bu:

- qulay ijtimoiy muhit;
- psixik-axloqiy bekamu koʻstlik;
- optimal harakatlanish rejimi (harakatlanish madaniyati);
- organizmni chiniqtirish;
- toʻgʻri ovqatlanish;
- shaxsiy orastalik (gigiyena);
- zararli odatlardan (chekish, alkogolli ichimlik, giyohvand moddalar isteʼmol qilish) voz kechish;
- ijobiy hissiyotlar.

Yuqorida keltirilgan tavsiflar shunday xulosa chiqarishga imkon beradi: shaxsning sogʻlom turmush tarzini yuritish madaniyati insonning maxsus bilimlari, jismoniy madaniyati darajasi, tarbiyasi va oʻz-oʻzini tarbiyalashi, maʼlumoti, motivatsion – qadriyat yoʻnalishlari, mustaqil bilim olishi natijasida oʻzlashtirgan amaliy hayot faoliyatida, shuningdek, jismoniy hamda psixofiziologik salomatligida mujassam boʻlgan ijtimoiy-maʼnaviy qadriyatlari bilan belgilangan tizimli madaniyatining bir qismi hisoblanadi.

Salomatlikni mustahkamlash texnologiyalar – shaxsiy yoʻnaltirilgan yondashuv asosida amaliyotga tadbiiq etiladi. Shaxsiy rivojlantiruvchi vaziyatlar asosida amalga oshirilgan ekan, ular shunday hayot uchun muhim omillar sirasiga kiradiki, ular tufayli oʻquvchilar birga yashash va samarali hamkorlik qilishga oʻrganadilar. Oʻquvchining muloqot va faoliyat sohasini asta-sekin kengaytirib borish, oʻz-oʻzini boshqarishni (tashqi nazoratdan ichki oʻz-oʻzini nazorat qilishga) rivojlantirish, tarbiyalash va oʻz-oʻzini tarbiyalash, oʻz salomatligi, boshqa kishilarning hayoti va salomatligi uchun javobgarligini shakllantirish asosida oʻzlikni anglash va faol hayotiy nuqtai nazarni shakllantirish orqali egallanadigan salomatlikni ehtiyotlash tajribasini yuzaga keltirish, ijobiy munosabatlar madaniyatini egallashda oʻquvchining faol ishtirok etishi koʻzda tutiladi.

Salomatlikni ehtiyotlash pedagogikasi taʼlim va tarbiya orasidagi munosabatlarni oʻzgacha tartibga soladi, tarbiyani bolaning salomatligini saqlash va uni oshirishga yoʻnaltirilgan, insonni yuzaga keltiruvchi va hayotni taʼminlovchi jarayonlar doirasiga olib kiradi. Salomatlikni mustahkamlash pedagogik texnologiyalar bolaning axloqiy va estetik hissiyotlari, faoliyatidagi ehtiyojlari, kishilar, tabiat, sanʼat bilan muloqotning dastlabki tajribasini egallash kabi qobiliyatlari rivojini taʼminlashi kerak.

Salomatlikni shakllantiruvchi taʼlim texnologiyalari – oʻquvchilarda salomatlik madaniyatini, uni saqlash va mustahkamlashga koʻmaklashadigan shaxsiy sifatlarni tarbiyalashga, salomatlikni qadriyat deb tushunish, sogʻlom turmush tarzi yuritish ehtiyojini shakllantirishga yoʻnaltirilgan dastur va usullardir.

Salomatlikni mustahkamlash texnologiyasi – bu:

- bolaning maktabda bilim olish sharoitlari (stresslarning yoʻqligi, talablarning, oʻqitish va tarbiyalash usuliyatlarining muvofiqligi);
- ta'lim jarayonining oqilona (yosh, jinsga xos va alohida xususiyatlarga, gigienik talablarga mos tarzda) tashkil etilganligi;
- bolaning yosh xususiyatlariga ta'limiy va jismoniy yuklamalarning muvofiqligi;
- zarur va yetarli, shuningdek, toʻgʻri tashkil etilgan harakat rejimi.

Salomatlikni mustahkamlash pedagogika bu ta'lim jarayonining barcha subyektlari (oʻquvchilar, oʻqituvchilar va h.k.) ma'naviy, hissiy, aqliy, shaxsiy va jismoniy salomatligini saqlash, mustahkamlash hamda rivojlantirish uchun maksimal imkoniyatlarni yaratib beruvchi tizim hisoblanadi. Bu tizimga quyidagilar kiradi:

- ta'lim texnologiyasini amalga oshirish jarayonida oʻquvchilar salomatligi holatining tibbiyot xodimlari tomonidan olib boriladigan monitoringi hamda shaxsiy kuzatuvlar natijalaridan foydalanish, mavjud ma'lumotlar asosida unga oʻzgarishlar kiritish;
- maktab oʻquvchilarining yoshga koʻra rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish va shu yosh guruhiga kiruvchi oʻquvchilarning xotirasi, tafakkuri, ish qobiliyatlari, faolligi va boshqa xususiyatlariga muvofiq ta'lim strategiyasini ishlab chiqish;
- texnologiyani amalga oshirish jarayonida qulay hissiy-psixologik iqlim yaratish;
- oʻquvchilarning salomatlik, ish qobiliyati zahiralari saqlash va kengaytirishga yoʻnaltirilgan salomatlikni mustahkamlash turli-tuman faoliyat turlaridan foydalanish.

Salomatlikni ehtiyotlash ta'lim jarayonining asosiy va yagona maqsadi sifatida emas, balki asosiy maqsadga erishish bilan bogʻliq vazifalarning biri sifatidagina maydonga chiqishi mumkin.

“Salomatlikni jhtiyotlovchi” degan tushuncha amalga oshirilishi jarayonida oʻquvchilar salomatligini saqlash vazifasi qanday hal etilayotganligini koʻrsatadigan har qanday ta'lim texnologiyasining sifatiga xos xususiyatlar sirasiga kiradi.

Sogʻlomlashtirish pedagogikasi uchun eng muhim ustuvor jihatlar quyidagilardir:

1. Sogʻlom bola – bolalarning rivojlanish jarayoni uchun amalda erishish mumkin boʻlgan meʼyor.
2. Sogʻlomlashtirish – davolash – profilaktika tadbirlarining yigʻin-disi emas, bolalarning psixofiziologik imkoniyatlarini rivojlantirish shakli.
3. Individual tabaqalashtirilgan yondashuv – oʻquvchilar bilan olib boriladigan sogʻlomlashtiruvchi rivojlantiruvchi ishlarning asosiy vositasi.

Salomatlikni mustahkamlash ta'lim texnologiyalarining maqsadi oʻquvchiga maktabda ta'lim olish davrida salomatligini saqlash uchun imkoniyat yaratish, unda sogʻlom turmush tarzi boʻyicha zarur bilim,

malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, olgan bilimlarini kundalik turmushda qo'llashni o'rgatishdan iborat.

Mazkur maqsadning amalga oshirilishi ta'lim jarayonining quyidagi ustuvor jihatlariga bog'liq:

- davlat standarti talablariga muvofiq tarzda o'quv jarayonini oqilona tashkil etish;
- o'quvchilarning harakat faolligini oqilona tashkil etish;
- salomatlik va sog'lom turmush tarzi kabi qadriyatlarni shakllantirish ishlari tizimi.

Maktabni va har bir o'qituvchini salomatlikni mustahkamlash texnologiyalarga tizimli ravishda jalb etish izchilligi:

1. O'quvchilar salomatligiga maktabning salbiy ta'sir ko'rsatishi muammosini anglash va buni zudlik bilan hal ztish zarurati.

2. Maktab pedagoglarining o'quvchilar salomatligidagi nuqsonlar uchun mas'uliyatini tan olishi.

3. Salomatlikni mustahkamlash zarur texnologiyalarni o'zlashtirish (vakolatlarni egallash).

4. Olingan tayyorgarlikni amaliyotda, o'zaro shifokorlar, o'quvchilarning o'zlari va ularning ota-onalari bilan mustahkam hamkorlikda qo'llash.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА

*Смурыгина Лариса Владимировна, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
г. Чирчик, Узбекистан
larisa.sm@inbox.ru*

Аннотация. Изучены вопросы определения содержания тренировочного процесса и комплексного контроля общей и специальной физической подготовленности метательниц диска различной квалификации. Проведены исследования по определению содержания тренировочного процесса и комплексного контроля общей и специальной физической подготовленности метательниц диска различной квалификации.

Ключевые слова: дифференцированный подход, физические нагрузки, общая и специальная физическая подготовленность.

ANALYZING OF RESULTS OF SPEED POWER READINESS OF DISCUS THROWERS

*Smurygina Larissa Vladimirovna., Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq
larisa.sm@inbox.ru*

Annotation. Researching the problems of determining of training process content and complex control of general and special physical readiness of different qualified discus throwers was researched and investigation of determining of training process content and complex control of general and special physical readiness of different qualified discus throwers was held.

Key words: differentiated approach, physical loads, general and special readiness.

Актуальность. Стремительный рост результатов в метаниях заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. Однако этот процесс необходимо рассматривать как многолетний, затрагивающий все возрасты и этапы.

По данным В.А. Оринчук (2012) метания на дальность требуют значительных нервно-мышечных напряжений, поэтому для достижения высоких результатов спортсмену необходима, прежде всего, хорошая физическая подготовка с высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств. Дальность полета спортивных снарядов в значительной мере зависит так же от степени овладения спортсменом рациональной техники метания, высоты вылета снаряда, и атмосферная среда.

О.С. Возняк (1997) установил, что традиционные тренировочные средства, используемые спортсменами высокой квалификации, со временем не приводят ни к улучшению спортивных результатов, ни к приросту возможностей организма ввиду истощения его адаптационных ресурсов, высокой степени приспособления к факторам педагогического воздействия, реализованного на предшествующих этапах, а также в результате противоречия между возрастающим мастерством в выполнении специальных упражнений и уменьшающимся эффектом их воздействия.

В метаниях, несмотря на большое количество проведенных исследований вопросы оптимального содержания средств общей и

специальной физической подготовки и сравнительный анализ динамики специальной физической подготовленности и соревновательной деятельности метательниц диска недостаточно изучены.

Целью нашего исследования является сравнительный анализ динамики результатов скоростно-силовой подготовленности и соревновательной деятельности метательниц диска различной квалификации.

Задачи работы

1. Выявить динамику показателей физического развития и специальной подготовленности метательниц диска различной квалификации.

2. Изучить особенности изменения скоростно-силовой подготовленности метательниц диска различной квалификации.

3. Определить оптимальные тренировочные нагрузки метательниц диска различной квалификации.

Так, анализ первого педагогического тестирования показал, что средние результаты девушек 18-20 лет имеющих 2-3 взрослый разряд были 2 года назад на одинаково низком уровне. Динамика быстроты движения анализировалась по результатам контрольных упражнений – бег 30 м с ходу и в обеих группах показатели были в пределах 4,7 сек. В беге на 30 м с низкого старта средний показатель был 4,80 с. В прыжке в длину с места результат составил 2,04 м. В упражнении тройной прыжок с места девушки показали результат 6,50 м. При выполнении упражнения рывок штанги прослеживались показатели в группах 33,50 кг. В приседании со штангой на плечах уровень показателей был в пределах 45 м. При показе упражнения метание ядра двумя руками снизу прямо вперед (4кг) 10.10 и 10.50 м. В метании ядра двумя руками назад через голову (4 кг) результаты были 12.70 и 12.39 м. В метании набивного мяча двумя руками из-за головы с подбега (2 кг) были результаты 15.60 и 15.74 м.

При третьем обследовании девушек показатели достоверно улучшились по всем контрольным упражнениям и соответствует модельным характеристикам для данного уровня подготовленности спортсменок.

По результатам этой работы обоснована эффективность скоростно-силовой подготовки метательниц диска на этапе углубленной специализации.

Выявлено, что увеличение объема тренировочной нагрузки способствует значительному улучшению не только физических качеств занимающихся, но и увеличивают спортивный результат на

соревнованиях. Учитывая вышеизложенные аспекты скоростно-силовой подготовки метательниц диска мы составили программу тренировочных занятий для метательниц диска массовых разрядов.

В дальнейшем увеличение объема скоростно-силовых упражнений служит надежным фундаментом для применения скоростных упражнений – основы роста спортивного мастерства.

Метания различных снарядов как средство для совершенствования специальной физической подготовки развивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают техническое мастерство в избранном виде.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы выявил, что потенциальный спортивный результат метательниц диска зависит не столько от первоначального уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

2. В ходе исследований установлено, что физическая подготовленность метательниц диска развивается неравномерно. Определено, что уровень всех физических качеств в наибольшей мере возрастает в первые полтора года тренировок. Особенно заметно это проявляется по отношению к быстроте и скоростным качествам.

3. Использование в качестве контрольных следующих упражнений: бросок ядра назад через голову, бег 30 м с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок, жим штанги лежа, приседание со штангой, рывок штанги на грудь, метание соревновательного снаряда. Данные упражнения являются высокоэффективными средствами контроля скоростно-силовой подготовленности в тренировочном процессе метательниц диска массовых разрядов

Литература:

1. Возняк О.С. Параметры индивидуализированной системы соревнований высококвалифицированных легкоатлетов-метателей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Возняк О.С.; РГАФК. - М., 1997. - 23 с.

2. Легкая атлетика Учебник. Под общ ред докт.пед.наук, проф. Н.Н.Чеснокова и докт пед наук, проф. В.Г. Никитушка. Москва «Физическая культура», 2010, - 437 с.

3. Оринчук В.А. Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие для студентов всех форм обучения по направлениям подготовки: 034400 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», 034300 – «физическая культура». Нижний Новгород изд-во ООО «Пламя»– 2012, - 122 с.

4. Рудерман Г. Многолетняя тренировка метателей / Григорий Рудерман // Легкая атлетика. - 2007. - N 4-5. - С. 26-27.

ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

*Солиев Иқрооржон Розикович,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чичиқ ш.*

Аннотация. Мақолада юқори малакали спортчи талабаларни нуфузли мусобақалар учун ўқитиш методикаси ўрнаилган.

Калит сўзлар: қисқа масофа, югуриш, спорт, кўп йиллик тайёргарлик, машғулотлар режаси, оптималлаштириш, режалаштириш, Олимпия цикли.

OPTIMIZATION PLANNING ANNUAL PREPARATORY CYCLE AT RUNNERS SPRINTERS

*Soliev Ikrorjon Rozikovich, Uzbek State University of
Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Annotation. Methods of training highly qualified student athletes for prestigious competitions based on optimal training planning in preparing sprinters.

Key words: short distance, running, sports, multi-year training, workout plan, optimization, planning, Olympic cycle.

Ўзбекистон Республикаси барча, иқтисодий, ижтимоий, маданий ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳаларида илдам жадаллаб бормоқда. Айниқса спорт турлари бўйича бу яққол намоён бўлмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги 2015 йил 4 сентябрдаги ЎРҚ-394 – сонли Қонуни, шунингдек 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио (Япония) шаҳрида ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821 – сонли Фармони, 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривжлантириш тўғрисидаги”, ПҚ-3031-сонли Қарори ҳамда 2019-2023 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривжлантириш Концепцияси ушбу соҳани ривожига катта ҳисса қўшаётган меъёрий ҳуқуқий ҳужжатлар сифатида хизмат қилмоқда.

Қисқа масофага югурувчи спортчиларни спорт тайёргарлигида машғулот тузилмасини тўғри танлаш ва режалаштириш муҳим жиҳатлардан бири ҳисобланади. Машғулотнинг барча элиментлари ва мазмуни бир бутунликдир. Аммо машғулотларнинг назарий жиҳатлари педагогик нуқтаи назардан етарлича ўрганилган бўлсада, тадқиқотларда машғулотларни спортчиларнинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб юкламаларнинг оптимал нисбатлари режалаштириш бўйича аниқ маълумотлар берилмаганлиги спортчилар тайёрлаш тизимини самарадорлигига таъсир этмоқда бу эса бугунги кунда спортчилар тайёрлаш тизимидаги долзарб муаммолардан ҳисобланади.

Қисқа масофага югурувчи юқори малакали спортчиларни тайёрлаш кўп йиллик педагогик жараён бўлиб, спорт машғулотларини босқичма-босқич режалаштиришдан иборатдир. Ушбу босқичлар ва даврларда ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчилари умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги нисбатлари, техник-тактик тайёргарлик бўйича қўлланиладиган машғулотлар цикли (микро, мезо ва макроцикллар) юкламалар ҳажми бажарилиш шиддати, мусобақаолди, мусобақа фаолияти, спорт формасини ушлаб туриш бўйича етакчи олимлар томонидан тадқиқотлар олиб борилган бўлиб бугунги кунда ҳам бир қанча ижобий амалга оширилиб келмоқда ва илмий жиҳатдан асосланиб берилган (Н.Тўтабоев, К.Шакиржанова, О.Мирзоев, О.Мухин, В.Платонов, В.Никитушкин, Ф.Филин ва бошқалар). Аммо ҳозирги кундаги спорт натижалари кун сайин ўсиб бориш машғулот жараёнини оптимал режалаштириш нисбатларини ишлаб чиқишни тақозо этмоқда.

Қисқа масофаларга югурувчи спортчиларни йиллик тайёргарлик даврларида уларнинг техникасини ривожлантириш ва машғулот юкламаларини режалаштиришда оптималлашган ҳолда захира спортчиларини тайёрлаш тизимида машғулот ҳамда мусобақаларнинг ўрни бекиёс бўлиб уларнинг кўрсатган натижаларини янги технологиялар ёрдамида 0,001 сек.гача аниқлаш, уларга ишлов бериш ҳамда маълумотларни тезлик билан эълон қилиш спортчи ва мураббийларни қисқа муддат ичида тактик жиҳатдан ўйлашга, спорт мусобақалашуви стратегиясини тезкор режалаштиришга ва спортчиларни кейинги стартга тайёрланишида жуда катта ёрдам беради.

Қисқа масофалар югуриш турларидан олиб бориладиган машғулотлар ва ўтказиладиган турли нуфуздаги мусобақаларда мураббийлар ҳамда ҳакамлар спорт натижаларини тезлик билан аниқлашга ва уларга ишлов бериш борасида бирмунча

қийинчиликларга дуч келишган. Шу камчиликларни инобатга олган ҳолда машғулот ва мусобқа фаолиятида техник тайёргарликни такомиллаштириш орқали оптимал энг мос вариантларини татбиқ этиш мураббийлар ва спортчиларнинг фаолиятини бирмунча енгиллаштиради, шунингдек тежалган машғулот вақтдан имкон даражасида фойдаланиш ҳам спортчининг кейинги фаолиятига ижобий таъсир бериши мумкинлигини айтиб ўтиш мумкин. Енгил атлетика бўйича Ўзбекистон миқёсида ўтказиладиган мусобақаларда янги технологияларни амалиётга жорий этиш ва янги технологиялардан фойдаланиш асосида спорт натижаларини тезлик билан аниқлаш, машғулот жараёнларида уларни қўллаш орқали старт реакциясига спортчилар кўникмаларини шакллантириш зарур.

Қисқа масофага югурувчи талаба-спортчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштиришда аввалом бор уларнинг морфофункционал хусусиятлари, жисмоний тайёргарлик даражаси инобатга олиши зарур бўлади. Биз қисқа масофага югурувчи талаба-спортчиларни тадқиқот олдидан тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларининг морфофункционал ҳолатини аниқлашга эътибор бердик. Унга кўра тадқиқотдаги спортчиларнинг ўртача бўйи, тана узунлиги, ўпканинг тириклик сифими (ЎТС), кўкрак қафасининг кенглиги, қўл кучи, Штанге синови, ишчанлик қобилятини аниқланди.

Қисқа масофага югурувчи талаба-спортчиларнинг ўртача бўйи $178,4 \pm 7,3$ тана узунлиги см.ни ташкил этди. Тананинг оғирлиги эса ўртача $66,9 \pm 6,4$ кг.га тенг бўлди. Кўкрак қафаси айланасининг нафас олганда ҳолати $94 \pm 6,3$ см, нафас чиқарганда эса $88 \pm 2,2$ смга ва тинч ҳолатда $94 \pm 1,4$ см натижага тенг эканлиги кузатилди. Ўпканинг тириклик сифими $3890 \pm 74,6$ мл/литрга тенг бўлди. Шанге синови бўйича ўтказилган функционал тестимиз натижаси ўртача $46 \pm 2,4$ га тенглиги аниқланди. Ишчанлик қобиляти тадқиқот олдидан $1778 \pm 254,7$ тенглиги кузатилди.

Старт тезланишида сон ва болдирни ёзувчи мушаклар асосий кучланишларни бажаради. Турли мушак гуруҳларининг куч тавсифларини ривожлантириш учун ҳар хил махсус тайёргарлик усуллари қўлланилади. Умумий куч тайёргарлиги, тезлик куч машқлари шундай усуллардан саналади. Спортчининг таянч даврида югуриш йўлкаси юзаси билан механик таъсири шундай шаклланган бўлиши керакки, асосий куч вектори юқорига эмас, кўпроқ олдинга йўналтирилган бўлиши зарур. Бунинг учун қаршилик билан югуришда махсус кучни ривожлантириш усулидан фойдаланилишини таклиф этади. Шунингдек машғулотлар давомида биз томонимиздан тузилган йиллик тайёргарлик даврининг турли

даврларидаги турли хилдаги махсус машқлар тўплами ҳамда машғулот шакллари олиб бордик.

Олиб борилган тадқиқот ва йиллик тайёргарлик даврининг турли даврларидаги машғулотлардан кейин юқоридаги кўрсаткичлар бўйича умумий ҳолатда 3 ойдан сўнг 2,4% га жисмоний тайёргарлик, 1,9% функционал тайёргарлик ишчанлик қобилияти эса 2,8% га яхшиланди.

Хулоса қилиб, йиллик тайёргарлик циклида спортчиларнинг функционал ва жисмоний тайёргарлик ҳолатларига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Айниқса талаба спортчиларнинг овқатланиш, дам олиш ва тикланиш жараёнларини керак бўлса индивидуал равишда назорат қилиш тавсия этилади. Чунки, улар учун ҳар бир машғулот катта аҳамиятга эга ҳисобланади.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИДАГИ НАТИЖАЛАРНИ ТАҲЛИЛИ

*Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич., Солиев Иқрооржон Розикович,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон, Чичиқ ш.*

*Султонов Усмон Ибрагимович, Кўқон давлат педагогика
институту*

Аннотация. Ушбу мақолада кўп йиллар давомида ўзбек спортчиларининг машғулотлари ва мусобақалари таҳлили асосида тайёргарлик жараёни ўрганилган.

Калит сўзлар. Спортчилар, тайёргарлик, юқори малакали спортчилар, кўп йиллик тайёргарлик, тайёргарлик цикли, Олимпия ўйинлари, Осиё ўйинлари.

ANALYTICAL RESULTS OF HIGHER EDUCATION WORLD'S HIGH SPORTS SPORTS

*Olimov Muksin Sotivoldievich., Soliev Ikrorjon Rozikovich.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan,
Chirchiq*

*Sultonov Usmon Ibragimovich.,
Kokond State Pedagogical Institute*

Annotation. The purpose of this article is to present the results of sports competitions at future competitions based on the analysis of training and competitions of Uzbek athletes over many years.

Key words. Athletes, preparation, highly qualified athletes, multi-year preparation, preparation cycle, Olympic Games, Asian Games.

Ўзбекистон спорти тобора ўз салоҳиятини дунё ҳамжамиятига кўрсатиб, ҳар қандай рақиб билан тенгма-тенг беллашаётганлигини бугун ҳеч ким инкор эта олмайди. Жумладан: қарийб 26 йил мобайнида спорт соҳасига тегишли бўлган бир неча қонун ҳужжатлари мамлакатда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини юксак даражага олиб чиққанлигини кўриш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2017-йил 9-мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020-йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли қарори, “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғриси”даги 2017 йил 3 июнь №3031-сонли Қарори, жисмоний тарбия ва спортни барча соҳалар каби шиддат билан ривожлантириш йўлида хизмат қилмоқда.

Масалан бунинг яққол мисоли сифатида юртимиз спортчилари 2016 йил Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган XXXI Ёзги Олимпия ўйинларида 207 мамлакат орасида 21 ўринни эгаллаши, Ашхобот (Туркменистон) шаҳрида ўтказилган Ёпиқ иншоотларида ўтказилган Осиё ўйинларида 5 ўринни қўлга киритганлигини эътироф этиш мумкин. Демак юртимизда спортга қаратилаётган эътибор орқали аҳолини соғлигини ва турмиш даражасини яхшилаш билан биргаликда жаҳон ареналарида ҳам юқори натижалар кўрсатаётганлиги бугунги куннинг энг самарали восита сифатида қараш мумкин. Дарҳақиқат спорт ҳалқни дунёқарашини кенгайтириш, 21 асрда энг керакли ривожланиш соҳаларига хорижий инвиститция, туризм ва бошқа шунга ўхшаган сердаромад соҳаларни давлатлараро кенг ривожига катта таъсир ўтказмоқда. Шу сабабдан дунёнинг барча давлатларида спорт дарамод келтирувчи ва реклама соҳасига айланиб бормоқда.

Ишнинг мақсади. Ўзбекистонлик спортчиларни Осиё ўйинларига тайёргарлигини уларнинг халқаро майдонлардаги натижаларини таҳлил қилиш асосида аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокамаси. 2013-2015 йилларда Ўзбекистон енгил атлетика терма жамоаси спортчилари кўплаб мусобақаларда иштирок этиб бўлғуси Оўларига тайёргарликни бошлаб юборишди. Биринчи Президентимиз И.Каримовнинг №1923-қарорини бажаришда дастлабки 2012 йил сентябрдан 2014 йил октябр ойигача бўлган муддат тайёргарлик даври, 2014 йил 1 октябрдан 2016 йилда бўлиб ўтадиган Оўларига

йўлланмаларни қўлга киритиш учун асосий мусобақа даври сифатида спортчиларимиз ўз мақсадларини йўлланмаларни қўлга киритишга катта ҳаракатни бошлаб юборишди.

Бунда бош репетиция сифатида 2014 йилда бўлиб ўтадиган Осиё ўйинлари асосий нишон қилиб белгилаб оланган эди. 2015 йил эса барча мақсад лицензия олишга қаратилган ва 2016 йилнинг 7-8 ойи Оўларида муносиб қатнашиш учун тайёргарликни давам эттириш эди. Лекин, бу даврда енгил атлетикачиларимиз томонидан 7 та йўлланма ҳал қилинган эди. Терма жамоа олдига 15 дан зиёд йўлланмаларни қўлга киритиш учун ўз олдига вазифа қўйган бўлиб, 7 та йўлланма вазифани ярмини ҳам бажармаган эди. Шу боисдан катта эътибор 2016 йилги мусобақаларга қаратилди натижада спортчиларимизнинг Оўларига тайёргарлик кўриш режаси мутлақо ўзгариб кетди. Яқунда бу ўз самарасини бера олмади. Масалан 2016 йилнинг 8 июлигача терма жамоамизда олимпиячиларимиз сони 16 киши (С.Ҳамидова, Н.Шариповалар 2 тадан йўлланма) жами 18 та йўлланмани қўлга киритдилар (1-жадвал).

Олимпиячиларимиз ичида энг кўп йўлланмаларни яъни 16 нафар спортчи 18 та йўлланмани қўлга киритишларига қарамай улар медаллар учун кураша олмагани кўриниб турибди.

1-жадвал.

Енгил атлетикачиларимизнинг ўйинларида медаллар учун имкониятлари

Турлари	Спортчининг Ф.И.Ш.	Йўлланма а натижаси	Оўларид а кўрсатган натижа	Оўда натижалар		%	
				1 ўрин	3 ўрин	1 ўринг а	3 ўринг а
100 м	Н.Шарипова	11,31с	11,68с	10,71с	10,86с	0,9469	0,9602
200 м	Н.Шарипова	23,17с	23,33с	21,78с	22,15с	0,9400	0,9560
10000	С.Ҳамидова	32.12,42	31:57,77	29:17,4 5	29:42,5 6	0,9094	0,9225
10000	Е.Тунгускова	32.14,08	-	29:17,4 5	29:42,5 6	0,9086	0,9217
100 ғ/о	В.Кибалников а	13,00с	13,29с	12,48с	12,61с	0,9600	0,9700
400 ғ/о	Н.Асанова	56,19с	1:02,37	53,13с	53,72с	0,9455	0,9560
Марафон	С.Ҳамидова	2:41:04	2:39:45	2:24:04	2:24:30	0,8945	0,8971
Марафон	М.Хмелевская	2:38:36	2:45:06	2:24:04	2:24:30	0,9084	0,9111
Марафон	А.Петров	2:17:48	-	2:08:44	2:10:05	0,9342	0,9440
Баландлик	С.Радзивил к	1,94 м	1,94 м	1,97м	1,97м	0,9848	0,9848
Баландлик	Н.Дусанова к	1,94 м	1,92 м	1,97м	1,97м	0,9848	0,9848
Уч ҳатлаб	Р.Курбонов	16,87м	-	17,86м	17,58м	0,9446	0,9596
Узунлик	Ю.Тарасова	6,72 м	6,16 м	7,17 м	7,04	0,9372	0,9545

Найза	Б.Шокиржонов	84,24м	-	90,30м	85,38м	0,9329	0,9866
Найза	И.Зайтцев	83,03м	77,83м	90,30м	85,38м	0,9195	0,9725
Босқон	С.Ходжаев	78,22м	70,11м	78,68м	77,73м	0,9942	1,0063
7 кураш	Е.Воронина	6212 о	-	6810 о	6653 о	0,9122	0,9337
10 кураш	Л.Андреев	8250 о	2298 о	8893 о	8666 о	0,9277	0,9520

Олимпиячиларимизнинг натижаларини Оўларида медалларни қўлга киритган натижаларга нисбатини қиёсий жадвал орқали очи беришга ҳаракат қилдик. Масалан С.Ходжаевнинг босқон улоқтиришда Оўлари йўлланмаси учун кўрсатган натижаси 78,22 м.ни ташкил этган. Олимпия ўйинларида С.Ходжаев 70,11 м натижа кўрсатган. Баҳоланки Олимпия ўйинларида медалларни қўлга киритиш учун унинг имконияти 1,0063 коэффцентда бўлган яъни олтин медал учун унинг имконияти 0,9942 бирликда, кумуш медал учун 1,0055 ва бронза медал учун 1,0063 коэффицент имконияти бўлган. Баландлиқка сакрашда икки спортчимизнинг С.Радзивил ва Н.Дусановаларнинг имкониятлари ҳам 0,9848 коэффцентда бўлган. С.Радзевил йўлланмани қўлга киритгандаги натижасини 1,94 см унинг Оўларида натижаси ҳам 1,94 см.ни ташкил этган. Оўларида қатнашган 16 нафар спортчимиздан фақат бир нафари С.Ҳамидова йўлланмани қўлга киритган натижа (10000 м. – 32.12,42; марафон 2:41.04) дан Оўларида яхшироқ натижалар (10000 м. – 31.57,77; марафон 2:39.45) ни қайд этган. Шуниси эътиборлики 10 000 м масофага югуришда С.Ҳамидова Ўзбекистон рекордини ўрнатганлигини айтиб ўтиш мумкин. Қолган спортчиларимиз ўзларига юклатилган вазифаларни амалга ошира олмаган (1-жадвал).

Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган Оўларида енгил атлетикачи-ларимизнинг натижалари кутилганидек бўлмаганининг сабаби тайёргарлик даври узоққа чўзилганлигини айтиб ўтиш мумкин.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Тангриев А.Ж., Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
г. Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические технологии их эффективное использование в развитии быстрых и мощных качеств юных борцов дзюдо. У нас есть комплекс упражнений, чтобы

привести борца дзюдо в новых режим движения, который очень близок к условиям соревновательной деятельности.

Ключевые слова: подготовка быстрых сил, атрибуты быстрых сил, быстрых бастрота.

PERFECTION OF HIGH-SPEED TRAINING OF JUDOISTS BY MEANS OF CIRCLE TRAINING METHOD

*Tangriyev A.J.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport,
Uzbekistan, Chirchiq*

Annotation.In the article pedagogical technologies and their effective use in the development of rapid and powerful qualities of young judo fighters. We have worked out a complex of exercises to bring the judo wrestler at a new motion regime which is very much close to the conditions in a competitive activity.

Key word:preparation of fast-power, attributes fast-power, power, fast.

Важность скоростно-силовой подготовки для квалифицированных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня техника-тактического мастерства базируется на высоком потенциале их физической подготовленности. В исследованиях различных авторов (1,2,3) указывается, что повышение уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счёт средств самой борьбы, то есть применения большого количества разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Отсутствие научно обоснованных рекомендаций по целенаправленному совершенствованию указанных способностей дзюдоистов определяет **актуальность** настоящего исследования.

Цель работы - совершенствование средств и методов скоростно-силовой подготовки квалифицированных дзюдоистов с помощью метода круговой тренировки.

Характеризуя круговую тренировки, применяющуюся на этапе базовой подготовки, следует отметить, что направленность используемых упражнений была идентичной соревновательной деятельности. Известно, что эффект тренировочной нагрузки будет больше, если выше ее интенсивность и длительность. Отсюда следует, что при развитии скоростно-силовых качеств необходимо стремиться к повышению нагрузки до максимальной с одновременным увеличением длительности ее воздействия,

ориентируясь на условия соревновательной деятельности. В связи с этим в круговой тренировке использовались только восемь станций (упражнений). Длительность работы на каждой станции составляла почти одну минуту. На выполнение упражнений отводилось 40 секунд, оставшееся же время спортсмен использовал для отдыха и перехода к другому упражнению (станции). Соответственно время работы на восьми станциях составляло столько же, сколько длится общее время схватки в дзюдо. Здесь придерживались принципа соответствия тренировочных условий соревновательным. Этот принцип имеет наибольшее значение в скоростно-силовых видах спорта и в первую очередь – в процессе подготовки квалифицированных спортсменов.

Примером здесь могут быть упражнения с отягощениями, которые использовались в круговой тренировке. Прежде всего: лазание по канату (без помощи ног), прыжки в «глубину» с высоты 50-60 см по возможности с последующим вращением на 180°С и 360°С, жим штанге лежа, сгибание-разгибание туловища лежа лицом вниз на «гимнастическом столе», ноги закреплены, из исходного положения стоя, захватив двумя руками один конец грифа штанге, перемещать ее в левую и правую стороны, поднимание и опускание туловища лежа на скамейке с поворотом на 90°С (ноги закреплены, скамейка находится под углом 45°С), из исходного положения лежа на скамейке лицом вниз тяга штанге к груди, броски манекена прогибом (вес 2/3 от веса спортсмена).

Круговая тренировка выполнялась один раз в день и всегда только после разминки. Такое построение тренировочного процесса имело место в дневной тренировке, в вечерней же предусматривалось только совершенствование технико-тактических действий. Следовательно, применяя круговую тренировку в первой половине дня, целенаправленно совершенствовали скоростно-силовые качества дзюдоистов, а выполняя тренировку вечером, пытались совершенствовать технико-тактическую подготовленность на фоне утомления. Это объясняется тем, что двигательный навык у квалифицированных дзюдоистов в основных технических действиях уже имеет стойко сформировавшийся стереотип, который на фоне утомления не должен подвергаться «изменениям в структуре технического действия». Да и время, отведенное на восстановление в течение 5-6 часов, позволяло уже в какой-то мере к вечерней тренировке, при хорошей функциональной подготовленности, иметь запас сил.

С целью более точного отражения количественных результатов, зарегистрированных на каждой станции при различных отягощениях,

необходимо указать на две величины, существенно влияющие на конечные результаты. В первую очередь – это вес отягощений: на каждой станции в течение 40 секунд работы он не превышал 60-80% от максимума. И второе – это скорость выполнения упражнений на станции. Темп работы был максимальным. Все это и обеспечивало различную направленность тренировочного процесса скоростно-силового характера. При 40-секундной работе спортсмены независимо от весовых категорий выполняли на первой-25-30 прыжков, на третьей-15-20 подъемов штанги, на четвертой – не более 24-26 разгибаний туловища, на пятой -25-30 перемещений штанги, на шестой не более 20-26 сгибаний-разгибаний туловища, на седьмой-15-20 подъемов штанги и на восьмой- работа с манекеном, не более 10-12 бросков.

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовки борцов в начале и в конце педагогического эксперимента использовали показатели, приведенные в таблице.

Кроме того, многие спортсмены утверждали, что все восемь предлагаемых «станций» развивают скоростно-силовые возможности всех основных мышечных групп.

С этой точки зрения данное методическое направление может быть использовано в юниорском возрасте, где закладывается фундамент для последующих спортивных достижений. У высококвалифицированных дзюдоистов методический принцип может быть другой, в котором упражнения соответствовали бы индивидуальному арсеналу технико-тактических действий.

Литература:

1. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Т.: ЎзДЖТИ 2012й.-125б.
2. Гончарова О.В. ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ 2005.-172б.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т.: ЎзДЖТИ 2009.-286 б.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Т.ЎзДЖТИ 2004.-263б.

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НАПРАВЛЕННЫЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Тастанов Нуржан Абдикулович, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, Чирчик
n.tastanov@usdjtsu.uz

Аннотация. В работе рассмотрены пути организации тренировочного процесса с применением кругового метода тренировки борцов греко-римского стиля на этапе спортивного

совершенствования. На станциях кругового метода тренировки применены технико-тактические действия с постепенным наращиванием темпа их выполнений в шести месячном макроцикле.

Ключевые слова: техника, тактика, подготовка быстрых сил, атрибуты быстрых сил, быстрых бастрота.

CIRCULAR TRAINING METHOD AIMED TO IMPROVE THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF GREEK-ROMAN STYLE FIGHTERS

Tastanov Nurzhan Abdikulovich, Uzbek state University of Physical Education and Sport, n.tastanov@usdjtsu.uz,

Annotation. The paper discusses the ways of organizing the training process using the circular method of training Greco-Roman style wrestlers at the stage of sports improvement. At the stations of the circular method of training, technical and tactical actions were applied with a gradual increase in the rate of their implementation on the six-month macrocycle.

Key words: technique, tactics, training of fast forces, attributes of fast forces, fast fasttrots.

Актуальность. Греко-римская борьба – это вид спорта, в котором требуется от спортсмена не только физическая и функциональная подготовка, но и рациональное применение технико-тактических действий, а также умение использовать ошибку соперника в свою пользу. В практике не всегда удаётся провести задуманные тренером и спортсменом планы к реализации в условиях соревнований. Поэтому особую актуальность приобретает дальнейший поиск научно обоснованных путей совершенствования технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования для формирования полноценного олимпийского резерва. Одним из эффективных тренировочных методов является – круговой метод тренировки. Об этом не раз в своих трудах отмечали такие специалисты как – Р.Морган, Г.Адамсон, Б.Д.Фрактман, М.Шолих, Л.Герган, Х.М.Муртазин, М.Пейсахов, Г.Хачатурян, Л.Чунин, И.А.Гуревич, Б.А.Наумов, В.С.Фарфель, Л.П.Матвеев, А.А.Новиков и многие другие.

Цель исследования – разработка методики совершенствования технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования средствами круговой тренировки.

Задачи исследования:

1. Рациональное использование метода круговой тренировки в процессе технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов в греко-римской борьбе.

2. Разработать методику совершенствования технико-тактической подготовки у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля с использованием метода круговой тренировки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания (тестирование), педагогический эксперимент, круговая тренировка, методы математической обработки данных.

Организация исследования: из анализа литературных источников известно, что применения кругового метода успешно пользуется у широкого круга специалистов, но предложенная нами методика с применением технико-тактических комбинаций на «станциях» ранее не практиковалась. Стоит отметить, что представленный нами комплекс необходимо использовать на этапе спортивного совершенствования, т.е. со спортсменами с достаточно высоким уровнем физической, функциональной и технико-тактической подготовки, а также опытом участия в соревнованиях различного масштаба.

Круговую тренировку можно организовать – непрерывно-поточным, поточно-интервальным и интенсивно-интервальным методами (П.К.Анохин, В.Н.Кряж). В нашем исследовании использовали – интенсивно-поточный метод. Для организации исследования были скомплектованы контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа тренировалась по программным требованиям спортивных школ, а экспериментальная по разработанной методике.

Исследования длилось на протяжении 6-месячного макроцикла, который включал в себя 3 мезоцикла, где были применены 4 варианта комплексов круговой тренировки с использованием технико-тактических комбинаций греко-римской борьбы. Каждый комплекс состоял из 13 станций, где в 12 содержались технико-тактические задания, а 13-я – станцией отдыха. Интенсивность тренировочной работы строилась согласно специального принципа «единства постепенности и предельности с наращиванием тренировочных нагрузок».

По заранее заданной схеме предполагалась следующая динамика роста интенсивности нагрузок:

1-ый мезоцикл (1-2 месяц) – работа в средней зоне интенсивности (140-160уд/мин) с интервалом отдыха в течении 4 минут;

2-ой мезоцикл (3-4 месяц) – работа субмаксимальной интенсивности (160-180уд/мин) с интервалом отдыха в течении 6 минут;

3-ий мезоцикл(5-6 месяц) – работа в максимальной зоне интенсивности (180уд\мин и выше) с интервалом восстановления в течении 8 минут.

При построении комплексов, мы основывались на физиологическую основу формирования двигательного навыка, протекающего в три этапа, где в первые два месяца будет происходить стадия генерализации, в 3-4 месяце стадия концентрации, и в 5-6 месяце стадия автоматизации (Туманян Г.С., 1985г.). Также особое внимание обратили на классификацию технических приёмов греко-римской борьбы (Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. 1978г., Тастанов Н.А. 2014г.), основываясь на дидактический принцип «от простого к сложному». Тренировочные задания каждой из станций были основаны на двухступенчатых комбинациях технических приёмов (Ленц А.Н., 1967г.). Здесь, защита атакуемого от первого приёма атакующего создаёт благоприятную динамическую ситуацию для второго приёма атакующего.

Результаты исследования и их обсуждение:

Результаты исследований выявили: измерения скорости выполнения 1-варианта комплекса у контрольной группы в начале эксперимента составило – $165,7 \pm 12,4$ с., в конце эксперимента – $159,5 \pm 13,6$ с., при $P > 0,05$. У экспериментальной группы в начале – $167,2 \pm 13,9$ с., в конце эксперимента – $127,8 \pm 14,5$ с., при $P < 0,001$. При выполнении 2-варианта у контрольной группы в начале – $171,5 \pm 13,1$ с., в конце – $164,5 \pm 14,4$ с., при $P > 0,05$. У экспериментальной группы в начале – $172,6 \pm 15,7$ с., в конце – $131,5 \pm 15,9$ с., при $P < 0,001$. При выполнении 3-варианта у контрольной группы в начале – $169,8 \pm 11,1$ с., в конце – $162,6 \pm 12,7$ с., при $P > 0,05$. У экспериментальной группы в начале – $163,3 \pm 13,2$ с., в конце – $129,6 \pm 14,4$ с., при $P < 0,001$. При выполнении 4-варианта у контрольной группы в начале – $176,4 \pm 14,5$ с., в конце – $170,5 \pm 14,7$ с., при $P > 0,05$. У экспериментальной группы в начале – $178,2 \pm 15,1$ с., в конце – $135,3 \pm 15,6$ с., при $P < 0,001$. По всем четырем предложенным комплексам – у контрольной группы не выявлялись статистических различий ($P > 0,05$), у экспериментальной группы выявилась высокая степень статистических различий ($P < 0,001$).

Заключение. На основании полученных результатов исследований выявлено что:

1. Использование кругового метода с использованием технико-тактических действий в греко-римской борьбе даёт положительный результат в показателях скорости принятия тактического решения и его технической реализации.

2. на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства применения данной технологии положительно влияет на все стороны спортивной подготовки борцов.

3. Исходя из полученных данных, рекомендуем в спортивной подготовке высококвалифицированных борцов использовать круговой метод тренировки с использованием технико-тактических действий с целью повышения соревновательного результата.

4. Показатели результатов исследования позволяют говорить о том, что тренеры в тренировочном процессе не уделяют внимания не только двухступенчатым комбинациям, но и в целом комбинационным действиям. Поэтому при построении структуры тренировочного процесса необходимо пересмотреть стороны подготовки борцов.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тухтаев Жуманазар., Каршинский инженерно-экономический институт, Узбекистон, г. Карши

Ключевые слова: легкоатлеты, типы вегетативной регуляции, адаптационные реакции периферической крови, мощность мышечной работы, работоспособность закономерности адаптации организма к физической нагрузке.

INDIVIDUAL-TYOPOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF JUNIOR ATHLETES TO PHYSICAL LOADS IN SPEED-POWER KINDS OF ATHLETIC

Tuxtaev Jumanazar., Karshi engineering economics institute, Uzbekistan, Karshi

Key words: athletes, types of vegetative regulation, adaptive reactions of peripheral blood, power of muscular work, exercise performance, rules of body adaptation to physical load.

Введение. Проблема адаптации к физической работе особенно актуальна в современном спорте, для которого характерны большие тренировочные нагрузки, эмоциональные стрессы [6]. Адаптация спортсменов к возрастающей физической нагрузке подразумевает ускорение восстановления физиологических параметров организма после интенсивных тренировки непосредственное повышение физической работоспособности. Формирование нового уровня адаптированности под влиянием физических нагрузок происходит в результате напряжения регуляторных систем и гомеостатической перестройки, что может привести к истощению резервных возможностей организма, к срыву адаптации с потерей здоровья [4, 5]. В последние годы в практике широко используются представления о типах вегетативной регуляции организма человека [3, 7], получены данные о взаимосвязи механизмов регуляции вегетативного гомеостаза и системной организации функциональных систем организма [7], однако отсутствуют данные о типологических закономерностях, лежащих в основе адаптационных реакций неспецифической защиты при однотипных физических нагрузках юных спортсменов в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики в разные периоды спортивной подготовки. В связи с этим актуальными представляются контроль адаптационных реакций и изучение их характеристик во взаимосвязи с показателями мышечной деятельности с целью оптимизации тренировочного процесса для достижения высоких спортивных результатов. С учетом этого цель нашего исследования заключается в определении индивидуально типологических особенностей адаптационных акций в сопоставлении с показателями мышечной деятельности в процессе тренировок скоростно-силовых качеств у юных легкоатлетов в различные периоды спортивной подготовки. Это представляет интерес для формирования оптимальных планов физических нагрузок с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Под наблюдением находилось 88 спортсменов в возрасте 12–14 лет (48 мальчиков и 40 девочек), имеющих спортивные разряды (II юношеский или III взрослый). Исследования проводились на базе Каршинского в ДЮСШ и учебно-тренировочного, в осенне-зимнем годичном цикле тренировок, с учетом физических нагрузок и количества стартов в

подготовительном и соревновательном периодах. Общая физическая подготовка спортсменов была однотипной, включала упражнения на развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка предусматривала упражнения, схожие по кинетике и динамике с элементами движений в избранном виде легкой атлетики: спринтерский бег, прыжковые упражнения, кроссовый бег, спортивные подвижные игры. По данным литературы [3, 5, 6], при нормотонии наблюдается относительное равновесие нейрогуморальных механизмов регуляции, поэтому характеристики адаптационных реакций периферической крови и мышечной деятельности при симпатикотонии и ваготонии рассматривались в сравнении с таковыми при нормотонии.

Результаты исследования и их обсуждение. В подготовительном периоде спортивной подготовки наблюдалась неоднородность механизмов организации вегетативного баланса у легкоатлетов 12–14 лет: нормотония установлена у 34 %, симпатикотония – у 36 %, ваготония – у 30% спортсменов. В этом периоде спортивной подготовки спортсмены-нормотоники по соотношению форменных элементов крови имеют два варианта адаптационных реакций: 76,6 % – «реакцию тренировки», что отражает физиологическую активность тимико-лимфатической системы; 23,4 % – «реакцию активации», демонстрирующую повышение активности тимико-лимфатической системы [4]. В связи с этим можно предположить, что физическая нагрузка для данной группы спортсменов является слабым или средней силы воздействием на адаптационные механизмы организма.

Спортсмены симпатикотоники формируют «реакцию тренировки» в 1,2 раза реже, «реакцию активации» – в 2,5 раза реже, у 28,1 % легкоатлетов этой группы отмечена «реакция стресса», отсутствующая у нормотоников. «Реакция стресса» характеризуется подавлением активности тимико-лимфатической системы, что позволяет предполагать чрезмерным воздействие на треть симпатикотоников однотипной с нормотониками физической нагрузки в процессе тренировок. С учетом того что «реакция стресса» является неспецифической основой патологического процесса, спортсменам-симпатикотоникам требуется динамический контроль за состоянием здоровья с контролем адаптационных реакций, строго дифференцированной организации тренировочного процесса. Спортсмены-ваготоники по сравнению с нормотониками в 1,5 раза реже формируют «реакцию тренировки», в 2 раза чаще –

«реакцию активации», у 3,8 % установлена «реакция стресса». Спортсмены этого типа вегетативного баланса занимают промежуточное место между нормотониками и симпатикотониками, как и последние требуют тщательного динамического контроля за состоянием адаптации в процессе тренировок. Спортсмены-нормотоники чаще, чем симпатикотоники (в 1,2 раза) и ваготоники (в 2 раза), имеют хорошие результаты степ-теста. Только в группах легкоатлетов с симпатикотонией и ваготонией отмечены неудовлетворительные результаты оценки восстановления. У спортсменов с нормотонией и ваготонией отсутствуют половые различия характеристик работоспособности.

У мальчиков с симпатикотонией в 2,7 раза чаще, чем у девочек, отмечены хорошие результаты оценки работоспособности, хотя только в этой группе есть неудовлетворительный результат оценки восстановления. Это обуславливает риск срыва адаптационных реакций и снижение функциональных возможностей мышечной системы при высоких физических нагрузках.

Заключение. У легкоатлетов 12 –14 лет наблюдается неоднородность механизмов организации вегетативного баланса, проявляющаяся различными типами вегетативной регуляции, которые стабильно сохраняются в подготовительном и соревновательном периодах спортивной подготовки. При нагрузках скоростно-силового характера формируются различные варианты адаптационных реакций показателей периферической крови и характеристик мышечной деятельности, различающиеся у лиц с разными типами вегетативной регуляции. Спортсмены с нормотонией сохраняют оптимальные реакции адаптации и мышечной деятельности независимо от периода спортивной подготовки. Они сопряжены с оптимальными механизмами вегетативной регуляции физиологических процессов. У спортсменов с симпатикотонией и в меньшей степени с ваготонией вероятны неблагоприятные варианты адаптационных реакций и мышечной деятельности, что связано с напряжением механизмов вегетативной регуляции.

Литература:

1. *Баевский, Р.М.* Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Б.и., 1979. – 295 с.
2. *Баевский, Р.М.* Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Наука, 1984. – 221 с.
3. *Гавриков, К.В.* Оценка функционального состояния человека по индексу напряжения / К.В. Гавриков, Л.Б. Осадшая, Н.Т.Тулин // Вопросы экспериментальной и клинической кардиологии. – Волгоград, 1984. – Т. 2. – С. 71–72.

4. *Гаркави, Л.Х.* Адаптационные реакции и резистентность организма /Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. – Ростов:изд-во Ростовского университета,1974. – 109 с.

5. *Глазачев, О.С.* Закономерности мультипараметрического взаимодействия функциональных систем у детей в радиологически неблагоприятной среде: автореф. дис. ... докт. мед.наук. – М., 1997. – 43 с.

6. *Захарьева, Н.Н.* Адаптационные реакции у детей 6–7 лет на начальном этапе спортивной подготовки к занятиям худо-жественной гимнастикой / Н.Н. Захарьева // Материалы XIII Всерос. симпозиума «Человек и лекарство». – М., 2006. – С.527.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

*Умаров Д.Х. Мамадалиев Х., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт унивеситети, Ўзбекистон, Чирчиқ*

Аннотация. Жисмоний тайёргарлик даражаси ва тузилмасини аниқлаш, ёш волейболчи қизларни жисмоний ва функционал тайёргарлиги, эрта ўйин ихтисослигини ривожлантириш қонуниятларини ҳисобга олиш асосида жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияларини ишлаб чиқиш ва асослаш ва шуғуллантирувчи воситаларни кенгайтириш

Калит сўзлар: кўп йиллик тайёргарлик, мусобақа фаолияти, олий спорт махорати босқичи, дифференцияланган, нафас машқлари

OPTIMIZATION OF PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG WOMEN VOLLEYBALL PLAYERS

*Umarov D.X. Mamadaliev H., Uzbekistan State University
of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik*

Annotation. Present article is devoted to the steps of physical preparation and determining its structure, physical and functional preparation of young women volleyball players, development and substantiation of physical training optimization and expansion of training facilities which have based on the principles of physical fitness and the development of early game specialty.

Key words: long standing preparation Compositional activities, the steps of the higher sports skill, differentiation, breathing exercises.

Тадқиқотни долзарблиги. Ҳозирги кунда спорт ўйинларида, жумладан волейболда мусобақа фаолияти даражаси спортчиларнинг тўғри режалаштирилган кўп йиллик тайёргарлигини талаб қилади.

Бу ўз навбатида, бутун машғулот жараёнларини, аввало спортчининг махсус ишчанлик қобилиятлари ва юқори техник-тактик маҳорат даражасини эгаллаши учун асос ҳисобланган функционал ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш заруриятига табиий равишда сабаб бўлади.

Мусобақа фаолияти самарадорлиги учун волейболчиларни юқори жисмоний тайёргарлик даражасининг аҳамияти бир қатор ишларда кўрсатилган ва айниқса спорт маҳоратининг барча компонентларини ривожлантириш учун пайдевор қўйиладиган кўп йиллик машғулотларнинг бошланғич босқичидаги унинг аҳамияти жуда катта. Бироқ, волейболчиларни тайёрлашда асосий эътибор, қоида бўйича, техник ва тактик тайёргарликка қаратилади, жисмоний тайёргарлик эса иккинчи даражага ўтиб қолади ва уни ривожлантиришнинг асосий қонуниятлари ҳисобга олинмасдан ўтказилади. Бу албатта, барча босқичларда ўқув-машғулот жараёнлари самарадорлигида сальбий акс этади.

Шу билан бир қаторда, айна вақтдаги бир қатор ишларда кўп йиллик машғулот жараёнларида асосий жисмоний тайёргарликни ривожлантириш қонуниятлари белгиланган, етакчи омиллар ва тайёргарликнинг турли босқичларидаги унинг роли ва таъминоти аниқланган, эргогеник (ишчанлик қобилиятини оширишга ёрдам берувчи омиллар) воситалардан фойдаланиш ҳисобига шуғуллантирувчи таъсир доирасини кенгайтириш мақсадга мувофиқлиги кўрсатилган, масалан, нафас машқлари, спортчиларни эрта ихтисослаштириш заруриятлари таъкидланган. Волейбол учун етакчи бўлган жисмоний сифатлар маълум даражада ўрганиб чиқилган ва уларнинг тузилмавий ўзаро муносабати белгиланган.

Шу билан бирга, кўпгина ҳолатларда бу тадқиқотлар олий спорт маҳорати босқичида бўлган юқори малакали волейболчилар иштирокида ҳам бажарилган. Спорт такомиллашувида бўлган волейболчилар учун жисмоний тайёргарлик услубияти масалалари анча кам кўриб чиқилган. Бошланғич тайёргарлик босқичида волейболчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича асосий масалалар деярли ўрганиб чиқилмаган. Ваҳоланки, жисмоний тайёргарлик жараёни, ўйинчиларни жисмоний чўққисини узлуксиз режага мувофиқ таъминлаши керак.

Кўпинча илмий тадқиқот натижалари волейболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларида қўлланилмайди. Буни машғулот дастурларининг аниқ услубий ишланмалари етарли эмаслиги билан боғлаш мумкин. Шундай қилиб, амалиёт учун ушбу муаммонинг муҳимлиги ва уларнинг кўпгина саволларини етарли даражада

назарий ишлаб чиқилмаганлиги ушбу тадқиқот долзарблигини тасдиқлайди.

Тадқиқот объекти. Ёш волейболчи қизлар ўқув-машғулот жараёнларини такомиллаштириш.

Тадқиқот предмети. Спорт машғулоти бошланғич босқичида волейболчи қизларни жисмоний тайёргарлик воситалари ва услублари.

Тадқиқотнинг мақсади. Жисмоний тайёргарлик даражаси ва тузилмасини аниқлаш, ёш волейболчи қизларни жисмоний ва функционал тайёргарлиги, эрта ўйин ихтисослигини ривожлантириш қонуниятларини ҳисобга олиш асосида жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияларини ишлаб чиқиш ва асослаш ва шуғуллантирувчи воситаларни кенгайтириш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги шундан иборатки, биричи марта:

1. спорт машғулотининг бошланғич босқичида ёш волейболчи қизларни специфик ўйин амплуаси ва кўп йиллик машғулот босқичига мувофиқ дифференцияланган жисмоний тайёргарлик воситалари ва услубларини қўлланилишига услубий ёндошув ишлаб чиқилди;

2. ёш волейболчи қизлар машғулотларида жисмоний ва функционал тайёргарликни оширишга ёрдам берувчи махсус нафас машқлари қўлланилишнинг юқори самарадорлиги кўрсатилди;

3. волейболчилар машғулот жараёнларида дифференцияланган жисмоний тайёргарликдан фойдаланишнинг самарадорлик даражаси аниқланди.

Тадқиқотнинг назарий аҳамияти тайёргарликни бошланғич босқичида ёш волейболчи қизларни тайёргарлик тузилмаси ва даражаси ҳақида спорт педагогикасининг умумназарий ҳолатларини кенгайтириш ва тўлдириш; волейболчилар спорт машғулоти назарияси ва услубиятини ўқув-машғулот жараёни тузилишига услубий ёндошувлар ҳақида ва ёш волейболчи қизлар тайёргарлигини такомиллаштиришга нафас машқларини ижобий таъсири ҳақида диссертация ҳолатлари ва хулосалари билан тўлдирилганлигида.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти шундан иборатки, ёш волейболчи қизларни кўп йиллик спорт машғулоти бошланғич босқичида қўлланилиши шуғулланганлик таъсирини ва мусобақа натижавийлигини оширувчи дифференцияланган жисмоний тайёргарлик услубиятини ишлаб чиқиш ва асослаш. Тадқиқот натижалари жисмоний тарбия олий ўқув юртлари талабалари билан ўқув жараёнларида маърузалар ўқишда ва амалий машғулотларни

ўтказишда, волейбол бўйича мураббийлар малакасини ошириш ва қайта тайёрлашда фойдаланилиши мумкин.

Турли ёшдаги волейболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини қиёсий таҳлили қуйидагича ҳулоса қилишга имкон беради. Биринчидан, ёш волейболчи қизларни ёши катталашгани сари уларнинг жисмоний чўққиси аста-секин ошганлиги кузатилди. Бу барча ўрганилаётган параметрларга тегишли – жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарлик, ишчанлик қобилияти ва организмнинг вегетатив тизимлари, буни ёшга оид ривожланиш қонуниятлари билан тушунтириш мумкин.

Иккинчидан, барча кўриб чиқилаётган ёш гуруҳларида айрим жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича ёш волейболчи қизлар адабиётларда келтирилган маълумотлар билан таққосланганда ўрта даражада жойлашган.

Тадқиқ этилаётган ёш доирасида жисмоний тайёргарликни тузилмавий хусусиятлари таҳлили жисмоний тайёргарликни асосий компонентларида кўрсаткичлар сони ва ўзаро зичлигида маълум фарқланишни кўрсатди.

10-11 ёшли волейболчи қизлар жисмоний тайёргарлик, ишчанлик қобилиятлари ва вегетатив функциялар параметрларининг кўпгина кўрсаткичлари ўзининг кенглиги ва ўзаро боғлиқлиги билан фарқланади. Ёш катталашishi билан бу каби ўзаро боғлиқлик миқдори ва зичлиги аҳамиятли даражада камайиб боради (12-13 ёшда), сўнг яна биров кўпаяди (14-15 ёшда).

Бизни ҳисоблашимизча, 10-11 ёшли волейболчи қизларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бир-бири билан ўзаро зич боғланишга эга бўлиб, умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларида олдиндан аниқланган эътибор билан жисмоний ривожланиш даражасининг жисмоний қиррасига маълум таъсирига асосланган. Кейинчалик адабиётлар таҳлили ва педагогик кузатувлар кўрсатганидек, ёш волейболчилар машғулотларида асосий урғу жисмоний тайёргарликка эмас, асосан, гоҳида фақат техник ва тактик тайёргарликка бнрилади. Бунинг оқибатида, ёш волейболчи қизлар жисмоний тайёргарлининг биз аниқлаган ўртача даражаси ва тузилмавий ўзаро боғлиқликни пасайишида акс этган жисмоний чўққига жисмоний ривожланиш таъсирини йўқолганлиги кузатилди.

Ўйин ихтисослиги ҳилма-ҳил ёш волейболчи қизларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили ҳар бир ўйин амплуасини фарқли хусусиятларини ажратишга имкон беради.

“Хужумчилар” бошқа амплуадаги спортчи қизлардан анча юқори жисмоний ривожланиш даражаси билан фарқланишлари аниқланди, улар анча яхши тезкор-куч имкониятлари, нисбатан яхши куч ва тезкор чидамкорлик кўрсаткичларига эга.

“Пас йўлловчилар” эгилувчанликни ишончли анча юқори ривожланиш даражасига эгалар. Бундан ташқари, улар куч, тезкор-куч имкониятлари ва тезкорликни юқори катталиги билан фарқланадилар.

“Либеро” амплуадаги ёш волейболчи қизлар бошқа барча амплуадаги спортчилардан фарқли ўлароқ, координация қобилиятларини акс эттирувчи ишочли яхши кўрсаткичларга эга ва тезкорлик кўрсаткичлари бўйича ҳамма билан бир хил даражада жойлашган. Жисмоний тайёргарликни бошқа барча кўрсаткичлар бўйича, бу амплуадаги волейболчи қизлар бошқа ўйин ихтисослиги вакилаларидан сезиларли даражада паст кўрсаткичларга эга бўлдилар.

Ўйин ихтисослиги ҳилма-ҳил ёш волейболчи қизлар организмининг вегетатив тизимлари ҳолатини тестлаш шуни кўрсатадики, нисбатан яхши кўрсаткичлар “хужумчиларда” кузатилди, эҳтимол улар асослангандир, бироқ ишочсиз бўлишига қарамай, жисмоний ишчанлик қобилиятлари ва аэроб махсулдорлик даражаси бўйича устунликка эга бўлдилар.

Махсус тайёргарлик даражасини аниқлаш турли тестловчи машқларни мувоффақиятлилигини етарлича аниқ дифференцияланганлиги кўрсатди, бу эҳтимол ёш волейболчи қизларни айнан ўйин вазифаларига асослангандир.

Турли ўйин амплуадаги волейболчи қизларни жисмоний тайёргарлик тузилмаси таҳлили асосий компонентларда унинг ўхшашлигини кўрсатди. Шу билан бирга, ҳар бир ўйин ихтисослигида жисмоний тайёргарликни жуда аниқ тузилмавий ҳусусиятлари аниқланди. “Хужумчилар” жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, ишчанлик қобилиятлари, вегетатив вазифалар ва махсус тайёргарликни акс эттирган кўпчилик параметрларда анча кенг қамровли ва зич ўзаро боғланишга эгалар. “Пас йўлловчиларда” бу ўзаро боғланишлар зичлиги ва уларнинг миқдори камайган, “либерода” эса улар яна ҳам кўпроқ камайган.

Шундай қилиб, олинган натижалар ёш волейболчи қизларни ўрта жисмоний тайёргарлик даражаси ва уни ўйин ихтисослигига асосланган маълум спецификаси ҳақида ҳулоса қилишга имкон беради. Бу ёш волейболчи қизларни жисмоний тайёргарлик жараёнлари самарадорлигини ошириш ва уни ўйин амплуасидан

келиб чиқиб, дифференциялаш зарур эканлиги тўғрисида хулоса қилишга имкон берди.

МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ВА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ

Умаров Қ.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон

Аннотация: мазкур мақолада малакали боксчи қизларнинг мусобақаолди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш юзасидан ўтказилган функционал ва умумий жисмоний тайёргарлик динамикаси кўрсаткичлари келтирилган.

Калит сўзлар: малакали боксчи қизлар, функционал кўрсаткич, умумий жисмоний тайёргарлик, педагогик тадқиқот.

DYNAMICS OF FUNCTIONAL AND GENERAL PHYSICAL NATURE OF HIGHER EDUCATIONAL DUTIES OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Umarov QA, Uzbekistan State Physical Education and Sport University, Uzbekistan, Chirchik

Annotation: This article lists the dynamics of functional and general physical fitness prepared for the optimization of workloads during the competitive preparatory stage of qualified boxing girls.

Key words: Qualified boxers, functional score, general physical training, pedagogical research.

Долзарблиги: Мустақилликга эришган кунларимиздан бошлаб ҳукуматимиз ва биринчи президентимиз томонидан жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратила бошлади аҳоли саломатлигини таъминлаш, жисмоний ва интеллектуал жиҳатдан баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли восита сифатида давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасига олиб чиқилди. Бу кўрсаткич ҳозирда президентимиз Ш.М.Мирзиёев спортга бераётган эътиборлари туфайли дунё рейтингига солмоқли ўринга кўтарилиб олди. Жумладан, ушбу соҳани изчиллик билан ривожлантиришга қаратилган Қонун, Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамасининг қатор қарорлари жисмоний тарбия ва спортни турли ёш ҳамда қатламга мансуб аҳолининг, айниқса ўсиб келаётган ёш авлодни кундалик эҳтиёжига айланиб ургурди. Қизлар спортининг ахамияти жуда ўринли бўлиб албата спорт қизларимизни нафақат

соғлом, балки жисмонан кучли, иродали қилиб тарбиялайди, албатта келажак авлодларнинг соғлиги ҳам бевосита шу қизларимизга боғлиқ.

Юқори малакали боксчи қизларни тайёрлаш тизими, жумладан кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг даврлари, босқичлари, шу давр ҳамда босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик бўйича қўлланиладиган машғулот цикли (микро, мезо ва макроцикллар), машқлар ҳажми ва шиддати, уларнинг нисбати, мусобақа олдидан иш қобилияти ва спорт формасини шакиллантириш, вақтинчалик сақлаб туриш, пасайтириш, уни қайта тиклаш, янада ўстириш каби муоммолар бугунги кунда соҳа олимлари томонидан илмий асослаб берилган (Ю.В. Верхошанский, 1998. 21-26; Зациорский В.М 1970.- 200с; Матвеев Л.П. 2000. 28-35с.). Шу билан бир қаторда олимпиа захиралари колледжлари ва БЎСМларида шуғулланувчи спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш тизими илмий жиҳатдан етарли ишлаб чиқилмаган.

Яккакураш спорт турларига ихтисослашган спорт мактабларида малакали боксчи қизлар учун мослаштирилган мусобақаолди тайёргарлик цикли, машғулотлар ҳажми, шиддати ва йўналиши илмий объект сифатида деярли урганилмаган.

Кўп йиллик педагогик кузатувлар ва амалий тажриба шундан далолат берадики, Яккакураш спорт турларига ихтисослаштирилган спорт мактабларида малакали боксчи қизларни мусобақаларга тайёрлаш машғулотларнинг йиллик юклама ҳажмини режалаштиришда ўқув дастурларига киритилмаган. Мусобақа фаолиятининг самарадорлиги махсус жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига ҳамда хотин-қизлар организми хусусиятларининг ҳисобга олинишига боғлиқлигини тадқиқ қилиш масалалари ҳозирги кунда кам урганилган.

Илмий-услубий ва махсус адабиётларнинг назарий тахлили йиллик тайёргарлик циклининг турли босқичларида юқори малакали хотин-қизлар тайёргарлик босқичида мусобақаолди машғулот юкламаларини оптималлаштириш йўллари тадқиқ қилишни тақозо этувчи муоммони аниқлашга имкон берди. Мамлакатимизда ҳукумат томонидан спортга, айниқса қизлар спортга эътиборни кучайиб бориши, соҳа мутахасислари олдига катта маъсулият юклаб, Малакали боксчи қизларни мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш юзасидан илмий тадқиқот ишларини олиб боришга ундамоқда [3,4]. Юртимизда ва бошқа мамлакатлар олимлари томонидан мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш юзасидан кўпгина ишлар амалга оширилган. Бошқа давлат олимлардан И.П. Дегтярев., К.Н. Копцев., А.В. Гаськов., В.Н. Платоновлар., Ўзбекистон

олимларидан Р.М.Маткаримов., К.Баязитов., Н.М.Юсуповлар. Ўтказилган тадқиқот ишларида малакали боксчи қизларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш юзасидан етарли даражада ўрганилмаганлиги тадқиқот ишимизнинг долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади: Мусобақаолди тайёргарлик босқичида юқори малакали боксчи қизларнинг функционал ва умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси кўрсаткичлари

Тадқиқотни вазифалари:

-Малакали боксчи қизларнинг мусобақаолди тайёргарлик босқичида умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси кўрсаткичлари

-Малакали боксчи қизларнинг мусобақаолди тайёргарлик босқичида функционал тайёргарлиги динамикаси кўрсаткичлари.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тадқиқотлар 2018йил 10 - октябрдан 2018йил 12 - ноябр ойларида Янгиобод шаҳрининг бокс базасида малакали СУ ва СУН бўлган боксчи қизлар жамоасида олиб борилди.

Бокс спорт турида мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш катта аҳамиятга эга бўлиб бу ҳар бир спортчини келгусида яхши натижаларга эришишида муҳим омил бўлади. Шу сабабли биз тадқиқотимиз давомида Ўзбекистон бокс терма жамоасини 9 нафар 1-рақамли (СУ) спортчилари ва 11 нафар 2-рақамли (СУ ва СУН) спортчилари ўртасида умумий жисмоний тайёргарликларини кузатдик ва улардан керакли тестлар олинди. 5 секунда кўлларни букиб ёзиш бўйича олинган тестда 1-рақамли боксчи қизларимизда ўрта кўрсаткичда 14 ± 05 тани ташкил қилган бўлса, бу кўрсаткич 2-рақамли спортчиларимизда 12 ± 04 тани ташкил қилди. Ётган ҳолда 5 секунда букулиш ва чўзилиш тестида 1-рақамли боксчи қизларимизда ўрта кўрсаткичда 11 ± 07 тани ташкил қилган бўлса, 2-рақамли спортчиларимизда 8 ± 04 тани ташкил қилди. Максимал ҳолда ишлаганларида бу кўрсаткичлар 1-рақамли қизларимизда ўртача 55 ± 07 тани ташкил қилган бўлса, 2-рақамли қизларимизда эса бу кўрсаткич 42 ± 03 тани ташкил қилди. Навбатдаги арғимчоқда сакраш (марта) тестимизда спортчиларимиз куйидаги натижаларни кўрсатишдилар бир минутда ўртача 1-рақамли боксчи қизларимиз 185 марта сакрашган бўлишсалар, 2- рақамли боксчи қизларимиз 135 марта сакрашдилар, бундан кўриниб турибдики 2-рақамли боксчи қизлар жамоасига қараганда 1-рақамли боксчи қизлар терма жамоасининг жисмоний тайёргарлиги юқори эканлиги аниқланди. Кейинги турган жойидан узунликка сакраш бўйича олинган тестда барча спортчиларимиз ўртача 1.70 ± 6 см га сакрашдилар. Турникга

тортилиш бўйича олинган тестда қизларимиз унчалик ҳам яхши натижа кўрсата олмадилар ўртача 6 ± 03 тани ташкил қилди.

Навбатдаги 30 метрга югуриш бўйича олинган тестимизданатижалар қўйидагича: 1-рақамли боксчи қизларимизда $00:04\pm 49$ ни ташкил қилган бўлса, 2-рақамли боксчи қизларимизда бу кўрсаткич $00:05\pm 40$ секундни ташкил қилди. Брусда ишлалаш бўйича текширганимизда 1-рақамли малакали боксчи қизларимизнинг кўрсаткичлари 11 ± 05 тани ташкил қилган бўлса 2-рақамли қизларимизнинг кўрсаткичлари 8 ± 03 тани ташкил қилди.

Кейинги навбатдаги тадқиқотимизда турган жойидан узунликга сакраш бўйича олинг тестда 1-рақамли спортчиларимиз ўртача 1.68 м,см га сакрашдилар, 2-рақамли боксчиларимиз эса 1.52 м,см га сакрашдилар. Спортчиларимизни 300 метрга югуруш бўйича тезлиги аниқлаганимизда 1-рақамли спортчиларимизнинг кўрсатишган ўртача натижалари қўйидагича бўлди $00:58.50$ сек,ни кўрсаткан бўлишса, 2-рақамли спортчиларимиз ўртача қўйидагича $1:24.50$ натижага эга бўлишдилар.

Абалаков тестини олганимизда спортчи қизларимиз қўйидаги натижаларни кўрсатишди. (3-жадвал). Навбатдаги нафас сиғимини ушлаб туриш (синов штанге) нафасни кўпроқ ютиб ушлаб туриш тестида 1-рақамли боксчи қизларимиз $00:50.59$ сония уртача ушлаб туришган бўлсалар, 2-рақамли спортчи қизларимиз эса бу тажрибамизда нафасни тўлдириб $00:38.52$ сония ушлаб туришдилар. Сўнги олинган проба генчи нафасни тўлиқ чиқариб нафас олмай туриш тестида спортчиларимиз қўйидаги натижаларни кўрсатишдилар 1-рақамли боксчи қизларимиз $00:32.14$ секундни ташкил қилган бўлса, 2-рақамли спортчиларимиз эса бу тестимизда қўйидаги $00:28.74$ секунд натижани кўрсатишдилар. Уларнинг пулслари машғулот олди, машғулот жараёнида ва машғулотдан сўнг текширилганда натижалар қўйидагича: енгил вазнли спортчиларимизда машғулотдан олдин ЮҚСнинг кўрсаткичи 68 тани ташкил қилди, ўрта вазнли спортчиларимизда бу кўрсаткич 80 тани кўрсатди, оғир вазнли спортчиларимизда эса 84 тани тани ташкил қилди. Разминка жараёнида олинганида кўрсаткичлар қўйидагича енгил вазнлиларда ЮҚС ўртача 108 тани такил қилди, ўрта вазнли спортчиларимизда бу кўрсаткич ўртача 120 тани ташкил қилди, оғир вазнли спортчиларимизда эса бу кўрсаткич ўртача 132 тани ташкил қилди. ЮҚСнинг қисқариши машғулотдан сўнг олинганда бази бир спортчиларимизда яхши тикланиш кузатилмагани аниқланди.

ХУЛОСА

Олинган тест натижаларига кўра хотин-қизлар терма жамоаси мураббийлари томонидан олиб борилалаётган ўқув йиғинларида

берилаётган машғулот юкламаларини мусобақаолди тайёргарлик босқичида юқори малакали боксчи қизларнинг функционал ва умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси кўрсаткичларини аниқлаш бизнинг тадқиқотимизни мақсади эди. Тадқиқотларимиз 2018 йил 10-22 октябр кунлари ва 2018 йилнинг 30 октябрдан 12-ноябргача Янгиобод шахрининг бокс базасида малакали боксчи қизлар жамоасида олиб борилди.

Жохон чемпионатида тайёргарликнинг биринчи ва иккинчи босқич ўқув-йиғинида тадқиқот бошида спортчи қизларимиздан олинган тестлар олдинги тадқиқотларимизда кенг ёритилган. Жохон чемпионати олдидан бўлиб ўтган сўнги ўқув-йиғинида олинган натижаларга қараганда спортчи қизларимиз керакли юкламаларни олишмаганлиги аниқланганбунга сабаб биз олган тест синовларидан яқол кўриниб турибдики умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари ва функционал ҳолати унчалик ҳам ўзгармаганлиги ушбу тадқиқот ишимизда келтирилган. Мисол қилиб турникда тортилиш тестини оладиган бўлсак ўртача кўрсаткич 4тани ташкил қилди, бу кўрсаткич Ўзбекистон қизлар терма жамоаси спортчиларига кичкина кўрсаткич хиссобланади. Спортчиларимизни умумий жисмоний тайёргарликларини ошириш учун махсус тринажёр залларда машғулотларни олиб бориш керак бўлади. Биз тадқиқотларда п.ф.д., проф. Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, И.П.Дегтярев ёзган қўлланмаларга таянган холда тадқиқотларни олиб бордик. Бундан кўриниб турибдики спортчиларимизни кўпроқ ўқув-йиғинларига жалб қилинса ва албатта ўғилболлар терма жамоаси билан машғулотларни кўпроқ бирга ўтказишиб туришсалар албатта мақсадга мувофиқ бўлади ва узлуксиз машғулотлар уларни нафақат жисмоний балки техник-тактик жихатдан кучли бўлишига сабаб бўлади. Боксчи қизларимизни бошқа давлатлар билан ўқув – йиғинларини ҳамкорликда ўтказиш ҳам фойдадан холи бўлмайди. Шу сабабли биз ўз тадқиқот ишимизда келгуси ўқув йиғинларида қизлар терма жамоаси мураббийлари билан келишган холда биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастур режа бўйича машғулотларни ўтказишни таклиф қиламиз.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнь ПҚ–3031-сон қарори (Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 23-сон, 455-модда)
2. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Ташкент. 2008. 307-308 бет
3. Дегтярев И.П., Копцев К.Н., Гаськов А.В. Планирование структурам средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юнных боксеров //Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 16.
4. В.Н.Шин., Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие-2008 г. Ташкент.
5. М.А.Каримов. Р.Д.Халмухамедов. И.Ю.Шамсиматов. С.С.Тажибаев. Боксчиларни педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент – 2011.

6. А.М.Ачилов. Р.Д.Халмухамедов. В.Н.Шин. С.С.Тажибаев. Ғ.Қ.Ражабов. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Ўқув-услубий қўлланма., Тошкент-2012 йил.

7. Р.Д.Халмухамедов. С.С.Тажибаев. Ғ.Қ.Ражабов. Яккакураш спорт турлари (БОКС) Тошкент-2015 йил.

8. Р.Д.Халмухамедов. В.Н.Шин. Ф.К.Турдиев. С.С.Тажибаев. Бокс назарияси ва услубияти. Тошкент – 2016 йил.

9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Журнал - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Умаров Х.Х., Узбекский государственный
университет физической культуры и спорта, Узбекистан, Чирчик*

Аннотация. Рассмотрены вопросы организации проведения и сопоставительного анализа средств развития силовых и скоростно-силовых физических качеств юных гимнастов 7-10 лет занимающихся в специализированной школе по спортивной гимнастике.

Ключевые слова: Физическая подготовка, силовые и скоростно-силовые качества, средства развития двигательных качеств, тренировка, специально-двигательная подготовка.

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES AT YOUNG GYMNASTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

*Umarov Kh.Kh., Uzbek State
University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik*

Annotation. The questions of organization and comparative analysis of the means of development of power and speed-strength physical qualities of young gymnasts 7-10 years engaged in a specialized school of gymnastics.

Keywords: Physical training, power and speed-power qualities, means of development of motive qualities, training, specially-motive preparation.

Актуальность. Анализ техники гимнастических упражнений свидетельствуют о том, что гимнастам необходимо уметь развивать достаточно большие усилия в короткие отрезки времени, особенно в фазе основных и завершающих действий, чтобы обеспечить необходимую скорость движения. Гимнастам при выполнении

упражнений чаще всего приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление, поэтому в гимнастике нет практически проблемы воспитания собственно-скоростных качеств. Эта проблема выступает остро как проблема скоростно-силовой, мощностной подготовки гимнастов, поскольку при больших внешних сопротивлениях скорость движения существенно зависит от силовых способностей спортсмена.

Цель исследования. Повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных гимнастов в процессе учебно-тренировочных занятий на специализированном этапе подготовки.

Результаты исследования: 34 юных гимнастов 7-10 лет, привлеченные к участию в исследованиях, были условно поделены на две подгруппы: экспериментальную -ЭГ и контрольную -КГ, по 17 человек в каждой. Исходный уровень специально-физической подготовленности (СФП) исследуемых групп гимнастов на начало эксперимента не имел существенных различий. Величина и целевая направленность учебно-тренировочной работы и время проведения занятий в обеих группах была одинакова. Основные методы работы гимнастам ЭГ - повторный, игровой и соревновательный.

На первом этапе педагогического эксперимента в обеих группах был определен исходный уровень изучаемых показателей. После определения значений специально-двигательной подготовленности (СДП) гимнастам ЭГ были предложены разработанные нами комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств у юных гимнастов, учитывая динамическую структуру движения видов гимнастического многоборья. Комплексы выполнялись по разработанной методике в течение одного года.

Предложенный комплекс скоростно-силовой подготовки, включал в себя упражнения, направленные на развитие мышц опорно-двигательного аппарата гимнастов. Характер упражнений (количество повторений и время их выполнения) предусматривал разностороннюю, целенаправленную специально-двигательную подготовку, способствующую овладению отдельными навыками движений на всех видах гимнастического многоборья. Наиболее эффективными средствами скоростно-силовой подготовки гимнастов являются упражнения с отягощениями 10-15% от веса тела (гриф штанги, гантели, специальный пояс, утяжеленная обувь, экспандер, мешочки с песком и т.д.), которые применялись в учебно-тренировочном процессе гимнастов ЭГ. Средства СДП скоростно-силовой направленности в большинстве своем, применялись в подготовительной (15-20 мин) и заключительной (5-10 мин) частях урока.

Под влиянием целенаправленного развития силовых и скоростно-силовых физических качеств у гимнастов экспериментальной группы, произошли достоверные изменения в исследуемых показателях ($P \leq 0,01$) в то же время, как в контрольной группе эти изменения оказались менее существенными ($P \geq 0,05$).

Преимущество гимнастов экспериментальной группы особенно ярко проявилось в таких контрольных испытаниях, как бег на 20 метров и подтягивание (на 13 и 17% соответственно). Если в начале эксперимента гимнасты обеих групп пробегали 20 м в среднем за 4,7 сек, то в конце эксперимента мальчики экспериментальной группы значительно превзошли сверстников из контрольной группы (на 0,5 сек). Аналогичный прирост результатов наблюдался и в других тестах, а именно в запрыгивании на горку матов (на 9,5%) и хлопки руками в упоре лежа (на 11,3%). Изменения интегральных показателей специальной двигательной подготовленности при выполнении упражнений на отдельных видах гимнастического многоборья в КГ недостоверны и менее существенны (от 7,2% до 10,3%, $P < 0,05$), тогда как в экспериментальной группе отмечены достоверные сдвиги (от 17,9% до 35,7%, $P < 0,01$). Значительный прирост наиболее важных физических качеств, в частности силовых и скоростно-силовых, оказали существенное влияние на их техническую подготовленность.

Материалы проведенного корреляционного анализа указал на высокий уровень взаимосвязи и взаимовлияния между специальной двигательной подготовленностью и спортивно-техническими результатами. Так, у гимнастов ЭГ прирост по суммарному показателю СДП составил 20,2% ($P < 0,01$), а прирост в сумме баллов в многоборье -18,8% ($P < 0,05$), тогда как у спортсменов КГ он достоверно ниже (5% и 0,8% соответственно). Исследованием установлено, что в контрольной группе ни по одному из рассматриваемых показателей спортивного мастерства по завершению эксперимента не произошло внутригрупповых существенных изменений.

На основании вышеизложенного можно заключить, что предложенный вариант повышения специально-физических подготовленности, и в особенности наиболее значимых в спортивной гимнастике скоростно-силовых качеств позволил не только повысить специально-двигательную подготовленность, но и утилизировать их в спортивно-техническом мастерстве юных гимнастов экспериментальной группы.

Экспериментально апробированный комплекс СФП рекомендован для практического использования в процессе развития силовых и скоростно-силовых физических качеств в учебно-тренировочном

процессе на начальном и специализированной этапе подготовки юных гимнастов 7-10 лет.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРАШ СИФАТЛАРИНИ ТУРЛИ ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛЛАРИДА ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ

*Умматов Акрам, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчик шаҳри
ummatov@umail.uz*

Аннотация. Мақолада юқори малакали волейболчиларда сакраш сифатларининг тайёргарлик циклларида ўзгариш динамикаси тадқиқот остига олинган

Калит сўзлар: волейболчилар, терма жамоа, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги, тайёргарлик цикллари.

THE DYNAMICS OF THE INDICES OF THE HOPPING QUALITIES OF SKILLED VOLLEYBALL PLAYERS IN DIFFERENT CYCLES OF SPORTS TRAINING

*Ummatov Akram, Uzbek state University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik
E-mail:ummatov@umail.uz*

Annotation. The presents the results of a study of the level and dinamik of search for the values of jumping qualities of highly qualified volleyball players in different cycles of sports training.

Keywords: volleyball players, national team, jumping, jumping endurance, preparatory cycles.

Мавзунинг долзарблиги. Волейболда ўйин фаолияти майдончанинг шртасидан 2,43 см баландликда (эркаклар учун) тортилган тўрнинг икки томонида кечиши ва ҳужум зарбалари ҳамда тўсиқ қўйиш ҳаракатларини 3-5 партияли ўйин (60-90 дақиқа) давомида кўп марталаб амалга ошириш зарурлиги ўйинчиларда юксак даражада ривожланган сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги талаб қилинади. Статистик кўрсаткичларга қараганда мусобақа ўйинларининг 4-5 партияларига бориб волейболчиларда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигининг сустлашиши, натижада ҳужум ва тўсиқ қўйиш самарадорлиги тушиб кетар экан (А.В.Беляев, Савин М.В. 2009; А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булькина, 2012; О.В.Осадчий, 2006). Шундай экан ушбу махсус жисмоний

сифатларни йиллик тайёргарлик жараёнининг турли циклларида ўзгариш динамикасини ўрганиш долзарб аҳамиятга эгадир.

Тадқиқотнинг мақсади юқори малакали волейболчиларда сакраш сифатларини турли тайёргарлик циклларида ўзгариш динамикасини ўрганишга бағишланган. Тадқиқот мақсадини амалга ошириш учун қуйидаги функционал тестлар қўлланилди: Абалаков бўйича жойдан вертикал сакраш, югуриб келиб сакраш, сакраш чидамкорлигини сенсор сигналга асосланган компьютерлаштирилган ўлчов қурилмаси ёрдамида аниқлаш.

Тадқиқот натижалари уларнинг таҳлили. Волейбол бўйича эркаклар ўртасида ўтказиладиган Ўзбекистон миллий чемпионатида иштирок этиб келаётган етакчи клуб жамоалари (“Ориент” – Тошкент ш., “ОТМК” – Олмалиқ ш.) таркибига мансуб волейболчиларда жисмоний иш қобилиятининг юқорида қайд этилган устувор кўрсаткичларини йиллик тайёргарлик жараёнининг (2016-2019 йиллар йиллар мавсуми бўйича) турли циклларида ўзгариш динамикасини тадқиқот остида ўрганиш, биринчидан, йиллик тайёргарлик дастурлари қанчалик мақсадли ишлаб чиқилганлигини очиб берса, иккинчидан “нима учун мамлакат терма жамоалари халқаро мусобақаларда ўта сустр натижалар кўрсатади?” – деган саволга аниқлик киритишга имкон яратади.

Ушбу йўналишда ўтказилган тадқиқот натижалари бир қатор эътиборга лойиқ маълумотларни олишга асос бўлди. Жумладан, тадқиқотда иштирок этган клублар ўйинчиларида жойдан вертикал сакраш, югуриб келиб вертикал сакраш ва жойдан тах марта вертикал сакраш (сакраш иш қобилияти) УЖТ циклининг бошида мувофиқ равишда $51,8 \pm 4,22$ см., $63,6 \pm 4,13$ см., $31,2 \pm 5,17$ мартани ташкил этди (жадвал).

Жадвал

Юқори малакали волейболчиларда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини тайёргарлик циклларида ўзгариш динамикаси - $\bar{x} \pm \sigma$ (2016-2017 йиллар мавсуми бўйича)*

Тестлар	n	Жойдан вертикал сакраш (см)	Югуриб келиб вертикал сакраш (см)	Жойдан тах марта вертикал сакраш (марта)
Тайёргарлик цикллари				
УЖТ цикли	36	$51,8 \pm 4,22$	$63,6 \pm 4,13$	$31,2 \pm 5,17$
МЖТ цикли	33	$53,6 \pm 3,57$	$64,9 \pm 4,27$	$33,5 \pm 4,72$
МО тайёргарлик цикли	35	$55,3 \pm 4,12$	$65,7 \pm 4,31$	$34,8 \pm 4,81$
Мусобақа циклари:				
1 турдан кейин	24	$54,7 \pm 3,84$	$64,5 \pm 3,72$	$34,3 \pm 4,14$
2 турдан кейин	23	$52,5 \pm 3,34$	$63,2 \pm 3,45$	$33,2 \pm 3,57$

3 турдан кейин	20	50,4±4,13	61,8±3,13	31,6±4,02
4 турдан кейин	24	49,3±3,72	60,2±3,07	30,2±3,67
5 турдан кейин	24	48,6±3,79	59,6±2,95	29,7±3,43

* - тадқиқотда “Ориент” (Ташкент ш.) ва “ОТМК” (Олмалиқ ш.) жамоалари ўйинчилари иштирок этди.

МЖТ циклининг бошида ёки УЖТ цикли якунида ушбу кўрсаткичлар динамикаси мувофиқ тартибда 53,6±3,57 см., 64,9±4,27 см., 33,5±4,72 марта билан прогрессив томонга ўзгарди. МЖТ циклидан кейин ёки ёки мусобақаолди тайёргарлиги циклига келиб қайд этилган кўрсаткичлар биров бўлсада ортди ва 55,3±4,12 см., 65,7±4,31 см., 34,8±4,81 мартани ташкил этди. Кўришиб турибдики, қайд этилган ўртача кўрсаткичлар динамикаси сакровчанлик ва сакраш иш қобилиятини фундаментал тайёргарлик (УЖТ) бошидан, токи мусобақа циклларигача босқичма-босқич ўсиб борган. Бундай ҳолат кузатилган ўртача кўрсаткичлар белгиланган модель ва меъёрий талаблардан “кичик” (заиф) бўлсада, мувофиқ сакраш машқларини мақсадли қўллаш натижасида прогрессив йўналишда ортиб борди. Лекин, мусобақа циклари давомида турдан турга (ҳар бир турдан кейин) сакровчанлик ва сакраш иш қобилияти кўрсаткичлари борган сари пасайиб борди. Масалан, мазкур кўрсаткичлар 1 тур мусобақаларидан кейин мувофиқ равишда 54,7±3,84 см. (жойдан сакраш), 64,5±3,72 см. (югуриб келиб сакраш), 34,3±4,414 марта (максимал марта вертикал сакраш сони)ни ташкил этган бўлса, 5 тур мусобақалари якунига келиб, шу ўртача кўрсаткичлар мувофиқ тартибда 48,6±3,79 см., 59,6±2,95 см., 29,7±3,43 мартагача тушиб кетди. Демак, сакраш билан боғлиқ кўрсаткичларнинг бундай регрессив йўналишда ўзгариб (пасайиб) бориши, биринчидан, у ёки бу даражада толиқиш аломатлари ҳажми ортиб борганлигидан дарак берса, иккинчидан, мазкур негатив ҳолат техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигига салбий таъсир кўрсатганлиги шубҳа уйғотмайди.

Тадқиқотда иштирок этган юқори малакали волейболчиларда сакровчанлик сакраш чидамкорлигининг бундай даражада қайд этилганлиги волейбол бўйича белгиланган модель кўрсаткичлар (84-86 см. – жойдан вертикал сакраш; 92-96 см. – югуриб келиб сакраш) ўта паст бўлганлигини кўрсатади.

Хулоса. Ўрганилган сакраш сифатларининг реал кўрсаткичлари ва уларнинг турли тайёргарлик цикларида ўзгариш динамикаси мусобақа ўйинларида сакраб ижро этиладиган техник-тактик усуллар

самарадорлигини таъминлаш қийматига эга эмас – деб таъкидлашга асос бўлади.

ЁШ БОКСЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ

*Урдабаев М.А.,
Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси ҳарбий-техник
институту*

Аннотация. Мақолада ёш боксчилар машғулотларини ташкил қилишда юзага келаётган муаммоларни ўрганиб бориш асосида тайёргарлик ишларини режалаштириш масалалари таҳлил қилинган ҳамда мусобақа самарадорлигини ривожлантириш масаласи ўрганилган.

Калит сўзлар: бокс, машғулот, мусобақа, ҳужум, зарба, техника, тактика, маҳорат, самарадорлик.

ORGANIZATION OF YOUTH BOARDS HISTORY

*Urdabayev M.A.,
Military-technical institute of the National Guard of the Republic of
Uzbekistan*

Annotation. The article analyzes the issues of training planning on the basis of studying the problems that arise when organizing training for young boxers, and also examines the issues of improving the effectiveness of training.

Key words: boxing, training, competition, attack, strike, technique, tactics, skill, efficiency.

Ўзбекистон мустақиллик йилларида халқаро олимпия ҳаракатининг фаол аъзосига айланди ва Олимпия ўйинларида муваффақият билан қатнашиб келмоқда. Хусусан, бокс спорт тури янада рақобатбардош, кескин ва универсал тус олмақда, шу сабабли юқори малакали боксчиларнинг тайёргарлигига қўйиладиган талаблар кескин ортиб бормоқда.

Бунда қарши ҳужумлардан фойдаланишнинг ортиши, тўсиқли вазиятларда ҳужумлар сонининг камайиши ҳолатлари пайдо бўлмоқда. Буни экстремал шароитларда ҳаракатларни назорат қилишнинг ёмонлашиши, таваккалчиликка мойиллик билан тушунтириш мумкин. Чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда боксчиларнинг ҳужум ва ҳимоя – жавоб ҳаракатлари

нативавийлиги анча камаяди. Шу билан бирга, тўсиқли ва тўсиқсиз вазиятларда алоҳида тактик тавсифларга эга жангларни олиб бориш ҳажмларидан ишончли фарқлар аниқланмади.

Мусобақа фаолиятининг муваффақиятини белгилаб берувчи асосий техник ҳаракатлар ҳужумлар, ҳимоялар ва жавоблар ҳамда қарши ҳужумлар чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда техник ҳаракатлар ҳажми ва нативавийлигини ҳам пасайиши кузатилади. Техник ҳаракатлар ишончлилигини ошириш учун юқори малакали боксчиларни чалғитувчи омилларга нисбатан қаршилиқ ҳиссини тарбиялаш зарурлиги тадқиқотлар жараёнида аниқланган.

Замонавий боксининг ривожланиши, беллашувларни олиб бориш ва мусобақаларни ўтказиш қоидаларини ўзгаришлари ҳамда ғолибларни аниқлашнинг мусобақалар барқарорлигига эришишни қийинлаштирадиган узок муддатлилиги ва кўп босқичлилиги билан тавсифланади.

Шу туфайли, спорт маҳоратининг мустаҳкамлигини оширишнинг муҳим захираларидан бири – кўп босқичли мусобақаларда беллашувни олиб боришнинг хусусиятларини ва ихтисослаштирилган фаолиятнинг самарадорлигини лимитловчи омилларни аниқлаш ҳисобланади. Шу билан бирга, бир қатор муаллифларнинг фикрига кўра, техник-тактик тайёргарлик – спортчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўпроқ даражада унинг имкониятларини белгилайди.

Боксда усулларни бажаришнинг техникаси ва тактикасини ўргатиш ва такомиллаштириш усулини ўрганиш ва илмий асослашга кўп сонли муаллифларнинг ишлари бағишланган.

Лекин, ушбу ишларда ва бокс бўйича замонавий дарсликларда, мусобақаларнинг янги шартларида боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг тактик тавсифларига бағишланган маълумотлар кам учрайди.

Мавжуд маълумотлар бир қатор қарама-қаршилиқларга эга бўлиб, шу туфайли ҳам, замонавий боксининг назарияси ва амалиётини қониқтира олмайди. Мавжуд муаммо, ўргатиш ва такомиллаштиришни ташкил қилиш пайтида ҳисобга олиниши зарур бўлган тактик ҳаракат амалларининг турли вариантларининг кўп қирралиги билан мураккаблаштиради.

Махсус адабиётларни таҳлил қилиш натижасида, тактик ҳаракатларнинг миқдорий параметрларига нисбатан конкрет тадқиқотлар ва тавсиялар йўқлиги аниқланган бўлиб, бу, мусобақа олди тайёргарлигининг асосий воситаларидан бири бўлган – мусобақа фаолиятини моделлаштириш имкониятини чегаралайди.

Бунинг барчаси, юқорида баён қилинган, боксчилар жангининг тактик манерасини белгилайдиган муаммоларни ўрганиш ва таҳлил қилишнинг долзарблигини кўрсатади.

Оғир ваздаги боксчиларда кўпчилик жанговар усулларни бажариш техникасининг баҳолари енгил вазндагила ёки ўрта вазндагиларникига нисбатан паст. Масалан, бешта кўрсаткичлар бўйича (ўнг қўл билан тўғридан танага, чап қўл билан ёнбошдан танага, пастдан чап қўл билан бошга зарба бериш, маневр ва тайёргарлик ҳаракатлари, финтлар ва алдамчи ҳаракатлар) улар ё енгил вазндагилардан, ёки ўртача вазндагилардан пастроқ ларажада, олтита кўрсаткичлар (чап қўл билан тўғридан танага, ўнг қўл билан ёнбошдан бошга зарба бериш, шўнғиш, эгилиб чап бериш билан ҳимояланиш, ҳаракатланишлар, қўлланилаётган усулларнинг хилма хиллиги) бўйича эса – улар, иккала тоифадаги боксчилардан паст даражада (фарқлар статистик ишонарли).

Ўнг қўл билан тўғридан бошга зарба беришни оғир вазндагилар бошқа вазн тоифадаги спортчиларга кўра яхши бажарадилар. Бу, мазкур зарба кўпчилик оғир вазндагилар учун “қурол” ҳисобланиши билан тушунтирилади ва кўпчилик беллашувларнинг тақдири шу зарбага боғлиқ, шу туфайли, улар ушбу зарбани бериш техникасини такомиллаштириш учун кўп вақт сарфлайдилар.

Қолган усулларни бажариш техникаси, бошқа вазн тоифасидаги боксчиларникидан фарқ қилмайди.

Шунга ҳам эътибор бериш лозимки, кўпчилик ҳолатларда, техника жиҳатидан энг мураккаб бажариладиган усулларнинг баҳоларида унча катта бўлмаган фарқ кузатилади. Бу, масалан, бажариш техникаси бўйича бошга зарба бериш техникасига нисбатан мураккаб ҳисобланган танага зарба беришга тааллуқлидир. Худди шунинг ўзини, бошқа турдаги ҳимояланишга нисбатан мураккаб ҳисобланган – шўнғишлар ва эгилиб қочишлар тўғрисида ҳам айтса бўлади. Ҳаракатланишлар каби муҳим техник усулни оғир вазнли боксчилар томонидан паст даражада бажарилишини ҳам айтиш лозим.

Боксчининг ҳаракатчанлиги кўп ҳолларда ушбу усулга боғлиқ, демак оғир вазнли боксчилар учун айниқса муҳим бўлган рақиб зарбаларига камроқ учрайди.

Олинган фактлар, тренерлар ўртасида амалга оширилган сўров натижалари билан билвосита тасдиқланади, улар, оғир вазндагилар кўпинча жангни олиб боришнинг анча бир хилдалиги билан фарқ қилишади ва нокаут ва узлуксиш босим кўрсатиш тактикасини устун кўришади. Умуман, боксчиларнинг техник-тактик маҳоратини тадқиқ қилиш, уни енгил ва ўрта вазн боксчилариникига нисбатан, оғир

вазндагиларда анча паст даражада эканлиги тўғрисида далолат беради.

Мазкур хулосалар бокс спорт турини ривожлантиришда мавжуд ва юзага келаётган муаммоларнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, ёш боксчиларнинг тайёргарлигини ташкил қилишда ўз самарасини беради.

ТЕЗКОРЛИК ҲАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

*Ўткиров Н.К., Навоий давлат педагогика институти,
Навоий, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада жисмоний сифатлардан ҳаракат тезкорликни тарбиялашнинг асосий воситалари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: таълим, жисмоний тарбия, жисмоний сифатлар, тезлик, тезкорлик, қобилият, машғулот, мусобақа.

STRUCTURAL DEVELOPMENT METHODOLOGY

Utkirov N.K, Navoi State Pedagogical Institute, Navaiy, Uzbekistan

Annotation. The article analyzes the main means of improving physical performance and effective use of exercises.

Key words: education, physical education, physical characteristics, speed, speed, ability, profession, competition.

Бугунги кунда мамлакатимизда барча ислохотларнинг мазмуни инсон омилини ривожлантиришга қаратилмоқда. Чунки инсон барча бойликларни асровчи, яратувчи ҳамда такомиллаштиувчи ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсонни ҳар томонлама ривожлантириш, унинг имкониятларини кенгайтириш, шарт-шароитлар яратиш кўзланган мақсадга эришишнинг гарови бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5544-сонли фармонида мамлакатнинг халқаро майдондаги рақобатбардошлиги даражасини ва инновацион жихатдан тараққий этганини белгиловчи асосий омил сифатида инсон капиталини

ривожлантириш – Стратегиянинг бош мақсадидир деб алоҳида таъкидланган.

Инсон капиталини ривожлантириш замонавий тараққиётнинг асосий омили экан бу йўлда барча воситаларни, омилларни, манбалар ва тузилмаларни сафарбар қилиш керак бўлади. Айниқса, инсон саломатлигига алоҳида эътибор қаратиш, саломатлигини таъминлашга хизмат қилувчи омилларни ривожлантириш, чоратадбирлар ишлаб чиқиш ҳамда мавжуд муаммоларни ўрганиб бориш зарур ҳисобланади.

Бу борада жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний сифатлардан ҳаракат тезкорликни тарбиялашнинг асосий воситалари бўлиб энг юқори тезликка яқинлаштириб ёки юқори тезликнинг ўзида бажариладиган машқлар хизмат қилиши мумкин. Бу ҳолдаги тезкорликни машқ қиладиган амаллар, одатда, жуда қисқа вақтгача давом этади.

Бундай машқлар ташқи томондан, бир оз нисбатан мураккаблаштирилгандай бўлиб кўринади, ёки бундай мураккаблик умуман мавжуд бўлмайди.

Умумий тайёргарлик машқлари сифатида спринтерлик машқлари, сакраш машқлари ҳамда тез ҳаракатлар қилинадиган ўйинлардан фойдаланилади. Бироқ, бундай тезкорликни мусобақалаштириш машқларига кўчиришни жуда бўлмаганда улар ўртасидаги тузилиши жиҳатдан баъзи бир умумийлик мавжуд бўлган тақдирдагина содир этиш мумкин.

Тезкорлик бу ҳаракатли ҳолатларни бажариш тезлигини ифодаловчи индивидуал хусусиятлар йиғиндиси.

Тезкорлик қобилияти бу ҳаракатларнинг минимал вақт ичида бажарилишини таъминловчи функционал хусусиятлар комплекси.

Тезкорлик юқори тезликда ҳаракатларни бажариш қобилиятида намоён бўлади ва ҳаракат реакциялари вақтини белгиловчи инсон функционал хусусиятлари мажмуаси ҳисобланади.

Тезкорликнинг оддий ва мажмуавий шакллари мавжуд. Агар реакция олдиндан аниқ, кутилмаганда пайдо бўладиган сигналга маълум ҳаракат орқали амалга ошса, унда бу реакция оддий реакция ҳисобланади.

Бунга мисол тариқасида старт олаётган спортчининг старт берилиш товуши ёки мухлислар таъсирига бўлган реакциясини олишимиз мумкин.

Ҳар бир машқнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, охирига бориб унинг тезлиги пасаймаслиги керак.

Тезлик пасайгач, машқни такроран бажариш ўз маъносини йўқотади: тезлик тарбияланмайди. Толиқиш асоратлари бўлган ҳолда тезлик машқларини такрорлаш тезкорликка бўлган чидамлилиқни ривожлантириш воситаси саналади.

Болалик ва ўсмирлик даврида тезкорликни тарбиялаш воситалари турлича. Булар юқори тезликда бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, ўйинлар, ўйин машқлари, қисқа масофаларга югуриш ва бошқалар.

Югуришда ҳаракатнинг юқори суръати катта роль ўйнади. Шунга эътибор бериш керакки, суръат сўзи билан тезлик сўзи бир хил маънони билдиргани билан улар ўхшаш эмас. Югуриш тезлиги бир ҳар хил частотада, бир хил қадам узунлигида турлича бўлади.

Спринтдаги натижалар спортчи малакасининг ошиши, масофа қисмларидаги намоён бўлган ҳаракат суръатининг юқори кўрсаткичларига боғлиқ. Юқори суръатни ушлаб туриш учун, спортчининг мушакларни тез қисқартириш ва бўшаштириш қобилияти муҳим аҳамиятга эга.

Бу қобилиятнинг тарбиялаш усули ортиқча зўриқишсиз катта частоталарда такроран бажарилади. Бундай машқларнинг давомийлиги ҳаракат частотаси сақланган ҳолда вақтлар билан аниқланади. Тезкорликни етишмаслиги туфайли мушакларнинг бўшашшида зўриқиш пайдо бўлади, яъни мушаклар бўшашига улгурмасдан яна қайтадан қисқариши керак бўлади. Натижада қисқаришда мувофиқлаш ва бўшашшида антогонистик мушак гуруҳлари бузилади. Бир гуруҳ, мушакларнинг бўшашисиз, иккинчисининг қисқариши жароҳат олишга сабаб бўлади.

Тезлик қобилияти намоён бўлишини аниқловчи алоҳида таркибий қисмларни тахминий такомиллаштиришдан. Бир бутун такомиллаштириш, бунда маълум спорт тури учун тавсифли бўлган алоҳида қобилиятларни бир бутун ҳаракат амаларига бирлаштириш кўзда тутилади.

Махсус тайёргарлик билан бажариладиган тезкорлик машқларини танлаш вақтида ушбу қоидаларига айниқса қаттиқ риоя қилиши талаб этилади. Кун ҳолларда бундай машқлар мусобақа машқларининг бир қисмидан ёки уларнинг яхлит ҳолда олинган шаклида иборат бўлади. Баъзан улар қўлга киритилган мусобақадан кейин унга нисбатан тезликни ошириш мумкин бўлиши учун бироз ўзгартирилган ҳолда бажарилади.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ БРОСКОВ И ЛОВЛИ ПРЕДМЕТОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Фетхуллова Наиля, Бекбулатова Элеонора., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик
nrat2016@gmail.com

Ключевые слова: координационные способности, техническая подготовленность, упражнения с булавами, броски и ловля.

THE FORMATION OF ABILITIES TO PERFORM THROWS AND CATCHING OBJECTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Fetkhullova Nailya, Bekbulatova Eleonora., Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik
nrat2016@gmail.com

Keywords: coordination abilities, technical readiness, exercises with clubs, throwing and catching.

Введение. Художественную гимнастику как вид спорта отличает высокая значимость точности выполнения двигательных действий при оценке технических компонентов соревновательных программ спортсменок.

Новые тенденции правил соревнований ведут нас к виртуозному владению предметом: не только бросок или перекат, но и сложнейшие риски и мастерства, насыщенная программа гимнасток в новом олимпийском цикле по новым правилам 2017-2020 года.

Из большого разнообразия технических элементов с предметами наименее надежными, по мнению ведущих специалистов, являются бросковые действия предметов. Броски в художественной гимнастике относятся к группе перемещающих движений целевой точности, задачей которых является формирование оптимальной траектории полета предмета. Параметрами такой траектории являются: 1) продолжительный полет предмета, 2) достижение заданной дальности полета предмета.

Правильное выполнение упражнений требует определенного опыта, понимания удобных углов для бросков и ловли: если имеет место ошибка переотмеривания суставного угла при выполнении

броска то, это приводит к искажению траектории полета - предмет летит вверх-назад. В случае ошибки недоотмеривания суставного угла бросок также нарушает свою траекторию - предмет летит низко и плоско.

Как следствие этих ошибок выступают грубейшие технические нарушения, такие как потеря или неправильная ловля предмета. Так, при выполнении бросков и ловли двумя руками (обруча, мяча, булавы), равновесий, прыжков и поворотов. Кроме того, ошибка воспроизведения суставного угла ведет к нарушению эстетического восприятия элементов тела.

В связи с этим, вопросу изучения техники бросковых действий в художественной гимнастике уделяется пристальное внимание.

Цель: определить особенности выполнения броска булавы во время вращательного движения у гимнасток 9-11 лет.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение литературных данных и практического опыта тренеров, опрос, метод контрольных испытаний, методы математической статистики.

Проанализированы выступления 20 гимнасток, каждая из которых выполняла 4 вида соревновательной программы. На первом этапе исследования группой экспертов оценивался уровень владения работы с булавами. Для измерения точности воспроизведения пространственных параметров было предложено 2 эталонных промежутка градусных величин: 45 град., 70 град., которые должны были воспроизвести спортсменки с закрытыми глазами после небольшой тренировки со зрительным контролем (мельницы, маленькие броски). Для каждого промежутка испытуемым давалось по три контрольные попытки. Вычислялась средняя ошибка, ошибка среднего арифметического и стандартное отклонение.

На втором этапе выявлены особенности броска булавы во время вращательного движения в художественной гимнастике (бросок-шене-ловля).

В ходе работы гимнасток разделили на две группы: экспериментальную, (ЭГ) контрольную (КГ). Для гимнасток ЭГ разработан комплекс упражнений по методике «сближаемых заданий», где необходимы тонкие дифференцировки, и методике «контрастных заданий», суть которой состояла в чередовании выполнения определенных упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру.

Контрольная группа занималась по общепринятой, государственной программе спортивной школы.

Результаты исследования. По данным педагогических наблюдений при выполнении программных комбинаций, до 40 % ошибок были связаны с потерей предметов при передачах, бросках, неточной ловле:

- невысокие броски;
- выпускание предмета с согнутой, расслабленной рукой;
- принятие не точных (технически) поз во время броска;
- потеря ориентировки в пространстве при ловле предмета;
- ошибки в принятии вертикальной позы тела в завершающей фазе - ловле.

Наиболее часто гимнастки совершали потери и ошибались при выполнении композиций с мячом и булавами. Потери по данным предметам составили по 35% и 30 % от общего количества потерь. На втором месте композиции с обручем (20%). Реже гимнастки теряли скакалку (15%).

Высокий процент потерь в упражнении с мячом можно объяснить тем, что мяч является наиболее сложным и трудным предметом художественной гимнастики из-за своей формы, веса, упругости, а также обязательной техники ловли одной рукой. По стоимости сбавок за допущенные потери первое место также занимает упражнение с мячом (37%), на втором месте с обручем (20,4%), затем с лентой (18,5%), с булавами (16,5%) и со скакалкой (7,4%).

Анализируя средние показатели точности воспроизведения суставного угла можно отметить, что в 55 % случаев юные гимнастки воспроизвели левой рукой отмеренный угол правой точно ($\pm 2^\circ$), 30% спортсменок указали угол значительно больший и 15%-значительно меньший угол, чем отмерили правой рукой. Однако, при детальном изучении результатов теста на точность воспроизведения суставного угла выяснилось, что вычисление средних показателей этого параметра недостаточно информативно охарактеризуют это качество у юных гимнасток.

Анализ динамики показателей выявил следующие результаты. Точное воспроизведение ($\pm 2^\circ$) суставного угла левой рукой показали лишь 25 % испытуемых, остальные испытуемые продемонстрировали ошибки воспроизведения различного типа.

Наиболее часто встречаемой у юных гимнасток оказалась ошибка, когда воспроизводящая рука значительно выше указывающей - 48,7%. При этом, высота выброса булавы во время вращательного движения увеличилась на 12 см; место хвата при ловле булавы изменилось на место хвата за головку у основания булавы.

Эффективность выявленных нами особенностей в ходе эксперимента выразилась в повышении уровня броска булавы во время вращательного движения. Так, прирост по критерию высоты выброса булавы в ЭГ на 18 % выше, чем в КГ; по критерию места хвата при ловле булавы в ЭГ прирост больше на 45 %, чем в КГ.

Благодаря этому гимнастки ЭГ смогли освоить мастерство вовремя броска булавы, что оценивается более высоким баллом. Выполнить динамические элементы с вращением (риски) в упражнении с булавами на более высоком уровне, чем гимнастки КГ.

Заключение. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют об эффективности применения разработанной программы занятий по специально-двигательной подготовке, с целью повышения координационных способностей юных гимнасток 9-11 лет. Для повышения качества исполнения бросковых упражнений свращением рекомендуется включать в тренировочные занятия комплекс упражнений на развитие специально-двигательных способностей: задания на быстротуреакции (35%), пространственную точность движений (35%), координационно-акробатическую подготовку (15%) и упражнения в равновесии (15%).

Большое внимание уделять упражнениям, направленным на развитие пространственно-временной координации: броски предметов на различную высоту, перекаты на определенное расстояние, жонглирование двумя предметами.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ АНИҚЛАШ БЎЙИЧА ЎТКАЗИЛГАН ТЕСТ НАТИЖАЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ

Хайдаров Р.М., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Аннотация. Мақолада мусобақа олдидан ўтказилган ўқув йиғини бошида курашчи қизларнинг махсус иш қобилиятини аниқлаш учун олинган тест натижалари таҳлил келтирилган.

Калит сўзлар: эркин кураш, жисмоний тайёргарлик таҳлили, техник-тактик харакатлар, махсус иш қобилияти.

EXAMINATION OF TEST RESULTS OF THE HIGHER EDUCATION OF HIGHER EDUCATIONAL GIRLS SPECIAL WORK CARE

Haydarov R.M, Uzbek State University of Physical Education and Sport

Annotation. At the beginning of the competition, the article analyzes the results of the test results to determine the specific work ability of the wrestling girls.

Key words: Freestyle wrestling, physical training, technical and tactical moves, special work skills.

Долзарблиги. Мамлакатимиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилгани ҳеч кимга сир эмас. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш борасида Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг қабул қилиниши соҳага берилаётган эътиборнинг тасдиғидир.

2017-йил 9-мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинларига тайёрлаш туғрисида”ги ПФ-2821-сонли Фармон, 2018 йил 5-мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлар туғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармон ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа мёъерий-ҳуқуқий ҳужжатларда юқори малакали спортчиларни нуфузли ва масъулиятли мусобақаларга тайёрлаш, спортчиларимизнинг муваффақиятли иштирокини таъминлаш долзарблиги, зарур чора-тадбирларнинг амалга оширилишида бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш юзасидан тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш вазифалари белгилаб берилган.

Р.Д.Холмухамедов 2009, Н. Тастанов 2015 ва бошқа олимларнинг тадқиқот натижаларини таҳлил қилиб, юқори малакали эркин курашчи қизларнинг махсус жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарлигини ташкил қилиш, уларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш айниқса, беллашувлардаги рақобатнинг кескин ошганлиги қизлар эркин кураши мусобақаларининг беллашув натижадорлигини ошириш масалалари бугунги кунда долзарб муаммо ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Юқори малакали эркин курашчи қизларнинг махсус иш қобилиятини аниқлаш ва уларга тегишли тавсиялар бериш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. 2018 йил Жаҳон чемпионати мусобақаси олдида нутказилган ўқув йиғини бошида курашчи қизларнинг махсус иш қобилиятини аниқлаш учун олинган тест натижалари таҳлил этилди. Бунда (1-жадвал) дастлаб курашчи қизларнинг тестдан олдинги тинч ҳолатида ЮҚТсини текширганимизда 10-секундда уртача $12,57 \pm 0,98$ ни ташкил этди. Биз тестимизда ҳар бир бажариладиган ҳаракатларни ўртача тезликда, юқори тезликда ва бажариладиган ҳаракат сонига ажиратиб таҳлил қилдик. Тадқиқот давомида 20-секунд ичида биринчи булибоёқга ўтиш (проход ноги) ҳаракати бўйича ўртача арифметик кўрсаткич $16,13 \pm 0,99$ ни, юқори тезликда бажарилган ҳаракатлар эса $24,36 \pm 2,00$ ни ташкил этган бўлса, ўртача тезликда бажарилган ҳаракатдан сўнг ЮҚТ $23,63 \pm 1,51$ ни кўрсатиб, юқори тезликда бажарганда ЮҚТ $29,00 \pm 2,51$ ни ташкил этди. Кўприк ҳолатда 20-секунд ичида айлана югуриш машқини (забигание) бажарганда ўртача тезликда бажарилган ҳаракатлар сони $8,75 \pm 0,71$ ни, юқори тезликда бажарилган ҳаракатлари эса $10,38 \pm 0,52$ ни кўрсатган бўлса, ўртача тезликда бажарилган ҳаракатдан сўнг ЮҚТ $24,38 \pm 1,51$ ни кўрсатиб, юқори тезликда бажарганда ЮҚТ $30,50 \pm 1,77$ эканлиги аниқланди. Елкалардан ошириб ташлаш (мельница) усулини бажарганда ҳаракатлар сони ўртача $8,25 \pm 0,89$, юқори тезликда $10,00 \pm 0,53$, ни ЮҚТ эса ўртача тезликда $25,13 \pm 1,36$, юқори тезликда $30,38 \pm 1,41$ эканлиги, машғулот охирига келиб тикланиш ҳолатида ЮҚТ кўрсаткичи $16,00 \pm 1,68$ эканлиги тадқиқотимиз давомида аниқланди.

Хулоса: юқорида олинган тадқиқотимиз натижаларига таянган ҳолда курашчи қизларнинг махсус иш қобилияти паст даражада эканлиги аниқланди. Кейинги машғулотларда курашчи қизлар учун жисмоний, функционал, техник таёргарликларини ошириш бўйича машғулотлар олиб борилса мақсадка мувофиқ буларди. Яъни, ҳозирги вақтда спортчиларнинг спорт маҳоратини оширишнинг самарали воситаларидан бири сифатида мусобақа фаолиятида курашчиларнинг хусусиятларини ҳисобга олиш билан биргаликда комбинацион кураш услублари ва назариясини ўрганиш талаб

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПФ-2821-сонли Фармони.
2. Р.Д. Холмухамедов. Докторлик диссертация 2009.
3. Н. Тастанов. Кураш турлари назарияси ва услубияти 2015.

1 жадвал

изларнинг махсус иш қобилиятини аниқлаш бўйича утказилган тест
 натижалари кўрсаткичлари (n=12)

Ириш ўсули)		Забигание (кўприк холатда бошда айланиш)					Мельница					
Юқоригезликда бажарилган Ю.Қ.Т.10 ^{II} Ф.Т.К функционал таёргарликкоэффициенти)	Ўртачезликда бажарилган харакат сони	Юқоригезликда бажарилган харакат сони	Ўртачезликда бажарилган Ю.Қ.Т.10 ^{II}	Юқоригезликда бажарилган Ю.Қ.Т.10 ^{II}	Ф.Т.К (функционал таёргарликкоэффициенти)	Ўртачезликда бажарилган харакат сони	Юқоригезликда бажарилган харакат сони	Ўртачезликда бажарилган Ю.Қ.Т.10 ^{II}	Юқоригезликда бажарилган Ю.Қ.Т.10 ^{II}	Ф.Т.К (функционал таёргарликкоэффициенти)	Ю.Қ.Т. тикланиш ҳолати10 ^{II}	
29,00	7,8	8,75	10,38	24,38	30,50	2,86	8,25	10	25,13	30,38	3,00	16,0
2,51	1,34	0,71	0,52	1,51	1,77	1,23	0,89	0,53	1,36	1,41	2,77	1,68
8,65	17,1	8,11	5,00	6,19	5,80	43,00	10,7	5,3	5,41	4,64	92,3	10,5

МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ДАСТ КЎТАРИШ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА МАХСУС ЁРДАМЧИ МАШҚЛАРДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Ходжаев А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Аннотация. Мақолада малакали оғир атлетикачиларнинг ўқув-машғулот жараёнида даст кўтариш машқини бажариш техникасини такомиллаштириш жараёнида тайёргарлик ва мусобақа олди циклида махсус-ёрдамчи машқлари бўйича парциал юклама хажмини оптимал тақсимлаш ёритиб берилган.

Калит сўзлар: Юклама, ШКС, тайёргарлик цикл, мусобақа олди цикл, махсус-ёрдамчи машқлар, мусобақа машқлари.

Annotation. The article describes the optimal distribution of the partial loading of special-auxiliary exercises in the process of improving the technique of lifting exercise during the training process of qualified weightlifter athletes.

Key words: Load, Ships, Preparation Cycle, Competitive Cycle, Special Auxiliary Exercises, Contest Exercises.

Долзаблиги. Дунёда спорт пайдо бўлибдики, у халқларни бири-бирига яқинлаштирувчи қудратли куч сифатида хизмат қилиб келмоқда. Шу боис ҳам давлатлар ўртасида тинчлик ва барқарорликни ўрнатиш, ижтимоий-иқтисодий ҳамкорликни мустаҳкам пойдеворини яратиш каби шарафли ишларни ташкил этишда спортнинг ўрни беқиёсдир. Жисмоний тарбия ва спорт инсоннинг нафақат жисмоний балки маънавий камолотга эришишда муҳим омиллардан бирига айланди. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси давлат сиёсати даражасига кўтарилди ва ижтимоий соҳанинг энг муҳим ва асосий йўналишларидан бири ҳисобланади. Шу сабабдан ҳам давлатимиз раҳбари Ш.М.Мирзиёев бу соҳани янада такомиллаштиришга қаратилган бир қатор меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони, 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларида иштирок

этишига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли ва жорий йилнинг 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарорлари қабул қилиниши жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг янада жадал ривожланиши туртки бўлди. Бундан ташқари ўзбек спортчилари халқаро майдонларда юртимиз шаънини муносиб ҳимоя қилиб, давлатимиз нуфузини янада оширишдаги фаолиятларини рағбатлантириш мақсадида Президентимиз томонидан 2018 йил 12 октябрда “Спортчи ва тренерларни рағбатлантириш ва уларнинг жисмоний тарбия ва спортдаги фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги ПҚ-3196-сонли Қарори қабул қилинди.

Республикамызда бундай тарихий ҳужжатларнинг қабул қилиниши бежизга эмас. Албатта, бу республикамызда мавжуд спорт соҳасидаги етук мутахассис-олимлар томонидан республикамызда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлигини ошириш ва профессионал спортни ривожлантиришга қаратилган илмий тадқиқот ишларини олиб боришни тақозо этади. Шунини айтиб ўтиш жоизки, Р.Д.Халмухамедов, Ф.А.Керимов, А.Н.Абдиев, З.Г.Гаппаров, Ш.Х.Ханкельдиев, И.А.Қошбахтиев, Т.С.Усманходжаев, Р.М.Маткаримов ва бошқа етук мутахассис-олимларимизнинг илмий тадқиқот ишлари натижалари асосида Ўзбекистон спортчилари жаҳон спорт майдонларида улкан муваффақиятларга эришиб, ҳақли равишда тан олиниб келинмоқда. Шуларқаторида, ўзбек спорти шарафини дунёга ёйишда оғир атлетика бўйича мутахассис олимларнинг ҳам хизматлари беқиёсдир.

Биламизки, оғир атлетикада мусобақа қондасига мувофиқ даст кўтариш биринчи бажарилади ва унинг натижаси кейинги машқдаги тактик ҳаракатларини белгилаб беради. Бу эса рақиб устудан ғалаба қозонишдаги тактик ҳаракатларининг энгил ечимига замин яратади.

Халқаро ва республика миқёсидаги мусобақаларда оғир атлетикачиларнинг даст ва силтаб кўтариш машқларининг натижаси бўйича педагогик таҳлили шунини кўрсатдики, даст ва силтаб кўтариш машқдаги кг оралиғидаги: энгил вазн тоифаларида ўртача 30-35 кг. ўрта вазн тоифаларида ўртача 40-45 кг -оғир вазн тоифаларда ўртача 50-55 кг.ни ташкил қилмоқда.

Албатта, бу кўрсаткичлар оғир атлетикачиларни айнан бир машқни даст ёки силтаб кўтариш машқини яхши ўзлаштирганлигидан далолат беради. Бу эса икки кураш натижаларига ўз салбий таъсир кўрсатади.

Ҳозирги кунда, икки кураш натижалари оралиғидаги килограммни мутаносиблигини таъминлаш мақсадида даст кўтариш машқини

бажариш техникасини таҳлил қилиш ва уни натижасини оширишга самарали таъсир кўрсатувчи услубиятни ишлаб чиқишни талаб этилмоқда. Шу сабабли, малакали оғир атлетикачиларни тайёрлашда машғулот жараёнининг самарадорлигини ошириш учун даст кўтариш машқида штангани кўтарилиш баландлигини ва тизза бўғимини ёзилиш бурчагини оширишга йўналтирилган махсус-ёрдамчи машқлардаги машғулот юкламалари таъсирини ўрганиш жуда муҳим ҳисобланади.

Ишнинг мақсади. Штангани кўтарилиш баландлигини оширишга йўналтирилган махсус-ёрдамчи машқларидаги машғулот юкламаларини оптималлаштириш асосида даст кўтариш машқини бажариш техникасини такомиллаштириш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Даст кўтариш машқини бажариш техникасини такомиллаштиришда турли шиддат зоналарида машғулот юкламаларини режалаштиришнинг оптимал услубиятини ишлаб чиқиш;

2. Малакали оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёнида даст кўтариш техникасини такомиллаштиришга юқори самара берувчи махсус-ёрдамчи машқларнинг юкламаларини оптимал режалаштиришнинг янги тақсимлаш усулининг самарадорлигини илмий асослашдан иборат бўлди.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Малакали оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини ва даст кўтариш техникасини такомиллаштиришга йўналтирилган парциал машғулот юкламаларини, унинг шиддатини режалаштириш хусусиятлари юзасидан маълумотлар келтирилган. Шунингдек, тажриба гуруҳидаги малакали оғир атлетикачилар учун асосий машқлар гуруҳларидаги машғулот юкламалари хажми берилган (1-жадвалга қаранг). Асосий машқлар гуруҳларидаги машғулот юкламалари хажми бўйича олинган маълумотлар мусобақадан олдин ўн икки ҳафталик тайёргарлик мазмунини ифодалайди. Бу тайёргарлик икки циклга бўлинган: саккиз ҳафталик тайёргарлик цикли (ТЦ) ва тўрт ҳафталик мусобақа олди цикли (МОЦ).

Педагогик тажрибанинг машқлар гуруҳидаги машғулот юкламалари

1-жадвалда батафсил ёритиб берилган. Педагогик тажрибанинг тайёргарлик циклида тажриба гуруҳининг барча оғир атлетикачилари учун биринчи

4 ҳафта давомида саккизта асосий машқлар гуруҳида юкламани 1436 марта штангани кўтариш сонидан (ШКС) тақсимлаш

режалаштирилган. Ундан 1008 марта ШКСдан иборат машғулот юкламасини махсус-ёрдамчи машқларда бажариш режалаштирилган. Иккинчи 4 ҳафтада 1326 марта ШКС, ундан 898 ШКС махсус-ёрдамчи машқларга ажратилган. Мусобақа олди циклида машғулот дастуридан урта махсус-ёрдамчи машқлар: тизза баландлиги даражасидан даст кўтариш, кўкракка кўтариш ва кўкракдан силтаб кўтариш машқларида машғулот юкламаси режалаштирилмади. Уларнинг юкламаси мусобақа машқларига тақсимланди. Мусобақа олди циклида асосий олтита машқ гуруҳида 1044 марта ШКС режалаштирилган бўлиб, ундан 404 таси ШКС махсус-ёрдамчи машқларда режалаштирилди.

Тажириба гуруҳи оғир атлетикачиларнинг машғулот режасини тайёргарлик циклининг 1-4 ҳафтасида энг кўп миқдорда ШКС: турган жойдан гимнастика отига сакраб чиқиш - 240 ± 9 марта бажарилади. Қолганлари қуйидагича тақсимланди: ўтириб-туришларда - 200 ± 15 марта, тортишларда - 192 ± 6 марта, “ХМ-tren” тренажерда - 200 ± 8 марта, мусобақа даст кўтариш - 128 ± 14 марта ва даст кўтариш машқларида - 176 ± 8 марта, мусобақа силтаб кўтариш - 116 ± 6 марта ва силтаб кўтариш машқларида - 184 ± 12 марта. 5-8 ҳафтада энг кўп миқдорда ШКС: турган жойдан гимнастика отига сакраб чиқиш - 240 ± 12 марта, қолганлари қуйидагича тақсимланди: тортишларда - 192 ± 6 марта, “ХМ-tren” машқини тренажерда бажариш - 176 ± 6 марта, ўтириб-туришларда - 170 ± 12 марта, мусобақа даст кўтариш - 152 ± 9 марта ва даст кўтариш машқларида - 120 ± 6 марта, мусобақа силтаб кўтариш - 148 ± 14 марта ва силтаб кўтариш машқларида - 128 ± 11 марта такрорлаш режалаштирилган.

Мусобақа олди циклида махсус-ёрдамчи машқларига энг кўп миқдорда ШКС: мусобақа даст кўтариш - $320 \pm 11,0$ марта; мусобақа силтаб кўтариш - $320 \pm 8,0$ марта, қолганлари қуйидагича тақсимланди: тортишларда - $160 \pm 10,0$ марта, ўтириб-туришларда - $160 \pm 10,0$ марта, турган жойдан гимнастика отига сакраб чиқиш - $60 \pm 7,0$ марта, “ХМ-tren” машқини тренажерда бажариш - $54 \pm 4,0$ марта, такрорлаш режалаштирилган.

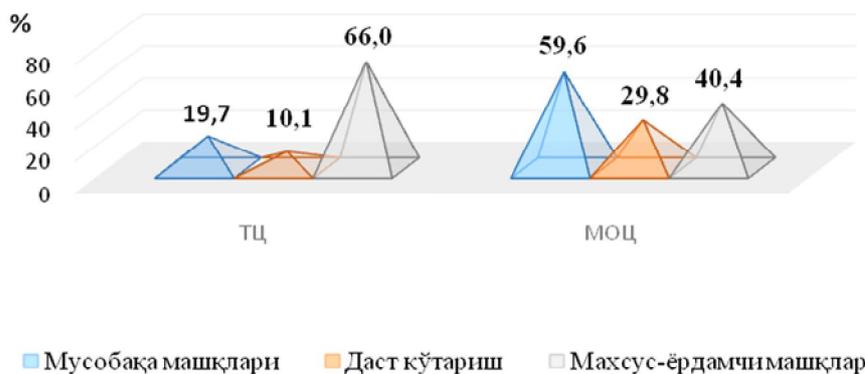
Мусобақа машқларида энг катта ҳажмдаги машғулот ишини 4-шиддат зонасида (81-90%) бажариш режалаштирилди. Бу эса умумий юклама ҳажмига нисбатан - 33,5%ни, махсус-ёрдамчи машқларда (тортишлар ва ўтириб туришларда “ХМ-tren”, юқорига сакраш) умумий ҳажмга нисбатан - 57,6%ни ташкил этди, бу эса назорат гуруҳига нисбатан - 5,3%га кўпроқ.

Тайёргарлик циклида юкламаларнинг парциал ҳажмлари қуйидагича режалаштирилди: мусобақа даст кўтариш машқининг

умумий ҳажмига нисбатан - 10,1%, ШКС 280 марта, тиззадан даст кўтариш машқи - 10,7%, ШКС 296 марта, силтаб кўтариш машқлари - 20,8%, ШКС 576 марта, Тортишлар - 13,9%, ШКС 544 марта, ўтириб-туришлар -13,3%, ШКС 370 марта, “ХМ-tren” - 13,6%, 376 марта, юқорига сакрашлар - 17,4%, 480 марта ташкил этди.

Мусобақа олди циклида юкломаларнинг парциал ҳажмлари қуйидагича режалаштирилди: мусобақа даст кўтариш умумий ҳажмга нисбатан 29,8%, ШКС 320 марта; тортишлар - 14,9%, ШКС 160 марта, ўтириб-туришлар - 14,9% ШКС 160 марта, “ХМ-tren” - 5,0%, 54 марта ва турган жойдан юқорига сакраш – 5,6%, бу 60 мартани ташкил қилди.

Юкломаларнинг парциал ҳажмларини режалаштиришда биз адабиётлардаги маълумотларга, тажрибали тренерларнинг тавсияларига ҳамда шахсий амалий тажрибамизга таяндик, бир томондан, мусобақамашқлари, иккинчи томондан, даст кўтариш машқлари, учинчи томондан, махсус-ёрдамчи машқлардаги юкломаларнинг умумий ҳажми умумий штанга кўтаришлар сонига нисбатан фоизларда келтирилган (1-расмга қаранг).



1-расм. Малакали оғир атлетикачиларда турли хил тайёргарлик циклларидаги умумий юклама ҳажмининг (ШКС %) нисбатлари

1-жадвал

Тажриба гуруҳининг малакали оғир атлетикачиларда турли хил тайёргарлик циклларидаги машғулот юкламалари ҳамжини режалаштириш (n=32)

Цикллар	Хафта-лар	Асосий машқлар гуруҳи								Умумий хажми	Махсус-ёрдамчи машқларнинг умумий хажми
		Мусобақа машқлар		Махсус-ёрдамчи машқлар							
		Мусоба-ка даст кўтариш	Мусоба-ка силтаб кўтариш	Силтаб кўтариш машқлари	Тизза баландлиги даражасидан Дк	Тортиш-лар	Ўтириб туриш-лар	“ХМ-tren”	Юқорига сакраш-лар		
Тайёргарлик (ТЦ)	1-4	128±14,0	176±8,0	116±6,0	184±12,0	192±6,0	200±15,0	200±8,0	240±9,0	1436±11,0	1008±1,8
	5-8	152±9,0	120±6,0	148±14,0	128±11,0	192±6,0	170±12,0	176±6,0	240±12	1326±9,5	898±1,6
Мусобақа олди (МОЦ)	9-12	320±11,0		320±8,0		160±10,0	160±10,0	54±4,0	60±7,0	1074±11,2	434±0,6
Жами:		600±11,3	296±7,6	584±12,6	312±11,5	544±7,3	530±12,3	430±5,0	540±9,3	3836±10,6	2340±4,1

Изоҳ-1. Машқлар гуруҳларидаги машғулот юкламалари хажми штангани кўтариш сонидан (ШКС) берилган.

Тайёргарлик циклида мусобақа машқларида - 19,7%ни, шундан даст кўтаришда - 10,1%ни ва махсус-ёрдамчи машқларда - 69,0%ни ташкил этди. Бу эса айнан саккиз ҳафталик тайёргарлик циклида махсус-ёрдамчи машқларга катта этибор берилганидан далолатдир. Мусобақа олди циклида махсус-ёрдамчи машқлардаги машғулоти юкламаси камайтирилиб, ундаги юклама мусобақа машқларига тақсимланди. Демак, мусобақа машқларига -59,6%, шундан даст кўтаришга - 29,3% ва махсус-ёрдамчи машқларга - 40,4% ажратилди. Ўрганиб чиқилган адабиётлардаги малакали оғир атлетикачилар учун тавсия этиладиган нисбатга мос келади.

Тадқиқотда тақлиф қилинган услубият текширилувчиларнинг спорт натижаларини ўсишига ижобий таъсир кўрсатди. Барча гуруҳлардаги текширилувчиларда даст кўтаришдаги натижаларни оширдилар (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Даст кўтариш натижаларининг ўзгариши (n=32)

Тадқиқот гуруҳлари		Даст кўтариш				Дастлабки кўрсаткичга нисбатан ўсиш	
		Тадқиқот бошида $\bar{x} \pm \sigma$	Тадқиқот охирида $\bar{x} \pm \sigma$	t	p	кг	%
Назорат	A□	113,8±9,2	119,1±6,1	1,38	>0,1	5,4	4,7
	A□	114,6±8,6	120,6±6,9	1,53	>0,1	6,0	5,2
Тажриба	B□	113,5±10,8	125,2±9,4	2,32	<0,05	11,8	10,4
	B□	114,8±11,0	127,6±8,4	2,60	<0,05	12,8	11,1

Шунга эътибор қаратиш лозимки, спорт натижаларининг мутлақо ўсиши тажриба гуруҳи спортчиларида кўпроқ аҳамиятли бўлди, нисбий ўсиш назорат гуруҳи спортчиларида кузатилди. Буни штанга кўтариш баландлиги, тизза бўғимлари ёзилиш бурчаклари, сакровчанлик қобилияти ҳамда қўлларни букувчи мушаклар кучи турли даражада ошганлиги билан тушунтириш мумкин. Тажриба гуруҳининг B□ ва B□ гуруҳларда даст кўтаришдаги натижалар ишончли ($p < 0,05$).

Хулоса. Ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари қўйидаги хулосаларни қайд этишда имкон беради:

- педагогик тажриба натижасида тажриба иштирокчиларида даст кўтариш мусобақа машқининг штанга кўтаришнинг максимал

баландлиги ва тизза бўғимлари бурчаклари кўрсаткичлари бўйича биомеханикавий тавсифларининг модел кўрсаткичларига эришилди. Максимал оғирликда штанга кўтариш баландлиги спортчининг максимал бўйига нисбатан техник турдаги оғир атлетикачиларда ўртача $71,2 \pm 0,8\%$ ни, бунда тизза бўғимлари бурчаклари $168,8 \pm 4,1^\circ$ ни ва куч хусусиятидагиси $73,1 \pm 1,0\%$, $170,9 \pm 4,2^\circ$ ни ташкил этди.

- малакали оғир атлетикачиларни даст кўтариш машқини бажариштехникасини такомиллаштиришга йўналтирилган махсус-ёрдамчи машқлар, шунингдек, ХМ-tren тренажерда машқ бажариш учун порциал юкламаларни оптимал тақсимланганлиги ҳисобига мусобақаларда даст кўтариш машқидаги ёндовушларни муваффақиятли бажариш ишончилигини ошишиилмий асосланди.

-малакали оғир атлетикачиларни даст кўтариш машқининг натижаси ошириш оғир атлетикачиларини даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларидаги килограмм оралиғининг мутаносиблиги тامينланади, шунингдек, икки кураш натижаларини ошишига таъсир кўрсатади.

АДАБИЁТЛАР:

1. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Т, 2011.
2. Дворкин Л.С., Подготовка юного тяжелоатлета. -М 2006.
3. Дворкин Л.С. учеб, Тяжелая атлетика, методика подготовки юного тяжелоатлета. 2-изд., М.«Юрайт»-2017 г.
4. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«Издательство Юрайт»-2017 г.
5. Маткаримов Р.М., Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т, 2015.
6. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика: Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР. – Ташкент: Лидер-пресс, 2007.
7. Хлыстов М.С. “Экспериментальное исследование влияния тренировочных нагрузок на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений” автореферат М.: 1976. 20 с.
8. Olympic Weightlifting: Cues & Corrections Paperback – 6 Oct 2014
9. Wil fleming. Complete Olympic lifting. 378 p.
10. Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches Paperback - 25 Sep 2009 by Greg Everett (og‘ir atletika : atletlar uchun qo‘llanmalar jamlanmasi).

ТУРОН ЯККАКУРАШИДА МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Холходжаев О.,

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларниилмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази

Аннотация. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, сўнгги йилларда малакали турончилар махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларининг машғулотлари катталиги ва йўналиш тизимларини такомиллаштиришга катта эътибор

қаратилмоқда. Жумладан, катта юкламали машғулотларнинг умумий сонини ошириш натижасида турончиларнинг махсус иш қобилиятини ўстириш, махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларининг машғулотлари катталиги ва йўналиш тизимларини такомиллаштириш, махсус жисмоний тайёргарлиги сифатларини ривожлантириш, организмга ҳаракат механизмининг таъсири самарадорлигини ошириш, турли йўналишдаги катта юкламали машғулотлар таъсири тавсифи ва уларнинг қўшимча машғулотлар билан уйғунлаштирилиши, микроциклларда ўтказишга оид қуйидаги қонуниятлар ва услублар аниқланди.

Калит сўзлар: махсус ва мусобақаолди тайёргарлик, юкламали машғулотлар, турончиларнинг махсус иш қобилиятини ўстириш.

Бугунги кунда республикамызда фаолият юритиб келаётган олимпия, ноолимпия ва миллий спорт турларида машғулот юкламаларини режалаштириш ва назорат қилиш муаммолари, спортда юқори натижалар кўрсатиш бўйича шу соҳа мутахассислари, олим-педагоглари, шунингдек етказчи амалиётчи-мураббийларнинг диққат марказида.

Соҳа мутахассисларининг таъкидлашича - машғулот жараёнида ҳал этилаётган вазифалар даражасига қараб комплекс машғулотларга қараганда кўпроқ танланган йўналишдаги машғулотларни қўллаш зарур. Шунингдек машғулот жараёнини режалаштириш биринчи навбатда бир-бирига боғлиқ бўлган комплекс мақсадларни амалга оширишни кўзда тутадиган режалар тизимини ташкил қилишдан иборатдир.

Л.П.Матвеевнинг фикрича, спорт машғулотини такомиллаштириш қуйидаги муаммоларга дуч келади.

-машғулот жараёнининг режадаги ва амалдаги параметрлари ўртасидаги тафовут даражасини аниқлаш муаммоси.

-машғулотнинг режалаштириладиган, ўлчанадиган таркибини танлаш машғулот параметрлари, уларнинг динамикаси, ўлчамлари, режалаштириладиган машғулот цикллари ва даврларини аниқлаш муаммоси.

-машғулот жараёнида кичик, ўрта ва катта машғулот цикллари доирасида режалаштириш ҳамда назорат қилишнинг ўзаро узвий боғлиқлигини ташкил қилиш муаммоси.

-машғулот жараёнини ташкил қилишга замонавий компьютер технологияларини жорий этиш муаммоси.

Катта спортдаги энг асосий йўналиш жаҳонда спортнинг динамик ривожланишига тезда жавоб қайтара олишга қодир бўлган ташкилий

тузилмалар ва хизматларини яратиш, машғулот ҳамда мусобақа жараёнларини янги технологиялар билан таъминлаш, спортчилар, мураббийлар, олимлар, хизматчи ходимлар, раҳбарлар ҳамда бутун ташкилотлар фаолиятларини самарали рағбатлантириш ҳисобланади.

Ҳозирги пайтда энг муҳим услубий тамойиллар қаторига шу билан бирга қуйидагилар киради.

-тайёргарлик тизимининг динамикалилиги. У мослашувчан режалаштиришда спорт маҳоратининг ривожланиш йўналиши, қоидаларининг ўзгариши, халқаро календар ва х.к.ларни мунтазам ўрганиш ҳамда ҳисобга олиш асосида дастурларга тезкор тузатишлар киритишни белгилаб беради.

-йиллик циклда тайёргарлик босқичига боғлиқ ҳолда воситалар, услублар ва юкламаларни оқилона тақсимлаш машғулот ва мусобақа жараёнларини муҳим даражада индивидуаллаштиришга, шу сабабдан турли хил муқобил ёндашишларни рағбатлантириш.

Спорт машғулотини режалаштириш бу спорт тайёргарлигининг вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубиятларини, спортчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир. Спортчилар тайёргарлигини режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақсимлашдир.

Ҳозирги кунда турон яккакураши бўйича машғулот жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг, мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ.

Турончиларнинг спорт тайёргарлик жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, юкламалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон спортида юқори натижаларга эришишдаги юкламалари биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, машғулотнинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилар тажрибасида). Шу сабабли машғулот тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал машғулот дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда

Турон яккакураши спорт назариясида мусобақа ва машғулотюкламаларини меъёрлаш ҳамда назорат қилиш мезонларини тушунишда жиддий зиддиятлар мавжуд. Ихтисослашганлик ва мураккаблик каби умумий тавсифларнинг

мазмунни етарлича тўлиқ асослаб берилмаган, ҳамда шунинг асосида улар динамикасининг оптимал вариантларини танлаш исботланмаган. Бу эса машғулот фаоллиги тузилмаси ва машғулотвоситаларининг ихтисослашганлиги, мураккаблиги ҳамда йўналишга боғлиқлиги тўғрисида етарлича асосланган тушунчаларнинг йўқлигича қолиб келмоқда.

Олимларнинг таъкидлашича, дарсда юкламани бошқариш учун унинг оптимал ҳажми ва шиддатини таъминлаш керакдир. Юкламани оптималлаштириш муаммоси кўп жиҳатдан унинг жисмоний меъёрлаш ҳаракатларини бевосита ва билвосита бошқариш услубияти орқали амалга оширилади.

Бевосита бошқариш усуллариға такрорлашлар сони, тезлик, қўлланиладиган ташқи оғирликлар ўлчамлари ва бошқа параметрлар тўғрисидаги кўрсатмаларни сўз орқали тушунтириш киради.

Билвосита бошқариш усуллариға ташқи шароитларни ўзгартириш, мусобақа услубиятини киритиш ва ҳ.к.

Афсуски, юкламани билвосита ва бевосита бошқариш масалаларида меъёрлаш бўйича аниқ тавсияларини бермаган. Жисмоний юкламанинг кўпгина шакллари спорт фаолияти шароитларида бир нечта энергетик қувват манбаларининг иштирок этишини талаб қилади. Мушаклардаги метаболик жараёнларнинг ўзгаришини бир текис жараён сифатида эмас, балки алоҳида мушак тўқималарида содир бўладиган метаболик ўзгаришлар йиғиндиси сифатида кўриб чиқиш лозим. Спортчи аҳволи динамикаси машғулотюкламаси мазмуни ва ташкил қилиниши билан боғлиқ бўлади.

Машғулот, биринчи навбатда, динамикадаги энг аниқ (олдиндан кўзда тутиладиган) йўналишни, спортчининг махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини ҳисобга олган ҳолда тузилиши лозим. Бу ҳолда юкламаларни меъёрлаш иши катта аҳамиятга эга.

Бугунги кунда юқори малакали турончиларни тайёрлаш учун қуйидаги тадқиқотларни ўтказишни тақозо этмоқда.

1. Юқори малакали турончиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятларининг индивидуал хусусиятларини аниқлаш.

2. Машғулот микротузилмаларидаги машғулот воситалари ва юкламалар тавсифларининг ўлчамларини тузимлаштириш ҳамда таснифлашни амалга ошириш.

3. Машғулот микротузилмаларининг оптимал вариантлилиги асосида ўқув-машғулот жараёни тузилмаларидаги машғулотюкламаларини оқилона режалаштириш усулиятини ишлаб чиқиш.

4. Юкламаларнинг қуйидаги тавсифлари, ихтисослашганлиги, йўналиши ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда машғулотиюкламалари ўлчамларини назорат қилиш усулиятини ишлаб чиқиш.

Машғулоти жараянини режалаштириш – бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тузилишини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим.

Алоҳида машғулотлардан машғулоти куни, улардан- микроцикл ташкил топади бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил машғулоти жараянининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Турон яккакурашида ўқув-машғулоти жараянини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади;

- истикболли-босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик-машғулоти микроцикли учун;
- тезкор бир машғулоти учун.

Турончиларнинг кўп йиллик машғулотиға мўлжалланган режани тузишда ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларға амал қилиш лозим. Шу сабабли машғулоти воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур.

Истикболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир турончи учун тузилади.

Машғулотнинг истикболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларға қўлланиладиган воситалар ва машғулотиюкламаларининг батафсил баёни киритилади.

Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзаға келиши барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасиға турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва юкламалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, машғулотиюкламалариға бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда турончиларнинг малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш турли вазифалари, воситалар, услублар юклама ҳажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда туттади. Машғулоти машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал машғулоти самарасиға эришишға қаратилганлиги билан белгиланади. Машғулотнинг тезкор режасиға мувофиқ машғулотлар

конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорланишлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Машғулот жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида машғулотлар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, туроннинг техникаси ва тактикасини эгаллаш, ҳамда такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустахкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврining асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш умумий жисмоний тайёргарликнинг яхшилаш, ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишда камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат

Машғулотнинг мусобақа даври мақсади мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш.

Юқори натижалар спортда машғулотиюктамаларини режалаштириш ва назорат қилиш масалалари бир қатор тадқиқотчилар, услубиятчи ва тренер-ўқитувчиларнинг доимо диққат марказида туради.

Адабиётлар:

1. *Л.П. Матвеев.* Теория и методика физической культуры /М. 1994 г./
2. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. -Монография, -Т, 1997, 138 с.
3. *Б.Х. Саидов.* Единоборство Турон. Учебная программа для спортивных школ и клубов /Ташкент, 2002 г./
4. *О.У. Утенов и др.* Турон. Учебные программы для колледжей олимпийского резерва по направлению подготовки «Спорт» /Ташкент, 2005 г./
5. *Ганпаров.З.Г.* Якка курашчиларни психологик таёрлаш (Эркин кураш мисолида) Тошкент 2010. 143.
6. *Р.С. Шукуров.* Турон миллий яккакураши. Уқув кулланма. /Ўзбекистон Республикаси Олий ва урта махсус Вазирлиги, буйрук № 107, 14.03.2012 й./
7. *Turon.* Rules of competitions /WUT, 2017 г./

СПОРТЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ОМИЛЛАР

Чўлиев А.Қ., Навоий давлат педагогика институти

Аннотация. Мақолада асосий эътибор нафақат спортчиларни махсус мусобақаларга тайёрлаш, балки ижтимоий ҳаёт учун ҳам махсус жисмоний кўникмаларга эга бўлишлари лозимлиги аосланиб,

спортчиларни олимпия ўйинларига тайёрлашда муҳим жиҳатлардан бири уларнинг психологик нуқтаи назардан соғлом ва тетик бўлишлари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: спорт, жисмоний тайёргарлик, техника, тактика, маҳорат, машғулот, мусобақа, қобилият, ирода.

SPORTISTS HAVE IMPROVE ADMINISTRATIVE HUMAN RESOURCES

Choliyev A.K., Navoi State Pedagogical Institute

Annotation. The article is devoted to the preparation of athletes for special events and physical preparation for public life, as well as one of the most important aspects of preparing athletes for the Olympic Games is their psychological well-being and health.

Key words: sport, physical culture, equipment, tactics, skill, occupation, competitions, skills, will.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, спортчиларни техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш ва режалаштириш бўйича қатор тадқиқотлар ва тавсиялар мавжуд. Бироқ соҳадаги етакчи мутахассислар билан олиб борилган интервью ва суҳбатлардан аниқландики юқори малакали спортчиларнинг жанг олиб боришнинг индивидуал тавсифларини, шахснинг эмоционал-иродавий қобилиятларини хусусиятларини эътиборга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш воситалари ва усулларини оптималлаштириш асосида мусобақа фаолияти натижалилиги ҳамда ишончлилигини оширишга йўналтирилган мавзу бўйича етарли маълумотлар мавжуд эмас.

Спортчиларнинг индивидуал тавсифларини эътиборга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш орқали мусобақа фаолияти натижалилигини ҳамда ишончлилигини ошириш даркор.

Машғулот жараёни мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, мусобақа тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракатларда етарлича аҳамият берилмайди. Машғулотларда ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларига катта қизиқиш борлигига қарамасдан, уларнинг мусобақалардаги самарадорлиги катта эмас, чунки машғулотларда тактик тайёргарлик усулларидан ажралган ҳолда, ўтказилган усулдан сўнг хавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда кўникмаларини такомиллаштириши зарур.

Жисмоний маданият тизимининг энг муҳим асосий манбаларидан бири спорт машғулотлари ҳисобланади. Иқтидорли ёшларни танлаш, уларни синов-тажрибалардан ўтказиш ва спорт билан бевосита шуғуллантириш жараёнлари ўта мураккаб, қамрови кенг ва кўп қиррали ижтимоий-психологик ва юқори тайёргарлик талаб этувчи психологик жараёндир. Бунда асосан қуйидаги назарий ва амалий жараёнлар кўзда тутилади:

-Жисмоний тайёргарлик (умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик).

-Техник ва тактик тайёргарликлар.

-Маънавий-иродавий тайёргарлик.

-Назарий жиҳатдан тайёрлаш.

Таъкидлаш лозимки, спорт машғулотларининг юқорида таъкидланган йўналишлари замирида машғулот воситалари, мақсад ва вазифалари, усуллар, тамойиллар ва бошқа яна жуда кўп амаллар мужассамлашади. Чунки улар махсус йўналтирилган фаолиятларини ўз ичига олади.

Жисмоний тайёргарлик жараёнлари мазмун, шакл ва мақсадлар асосида икки турдан, яъни умумривожлантирувчи ва махсус жисмоний тайёргарликлардан иборат. Бу ижтимоий-тарбиявий хусусиятларга эга бўлган педагогик жараёнлар фақат спортчиларни олимпия ўйинларигагина тайёрлашга қаратилмайди. Балки, ўқувчи-ёшларни меҳнат ва мудофаа ишларига ўргатиш, кундалик ҳаётда учрайдиган у ёки бу фаол ҳаракатларни бажаришда ҳам жисмоний тайёргарлик эҳтиёжлари мавжуддир.

Умумий жисмоний тайёргарлик деганда, ҳар бир шуғулланувчининг жисмоний баркамоллигини тушунилади. Яъни, тез ҳаракат қилиш, турли хил жисмоний меҳнатларни енгил бажара олиш, эпчил, чакқон, кучли ва бошқа жисмоний сифатларга эга бўлишдир. Бундай фазилатлар ва жисмоний сифатларга эга бўлиш учун эса ҳар доим жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш лозим бўлади. Бунда кундалик тартиб-қоидаларга жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишни, албатта киритишни тақозо этади. Шу сабабдан, қўшимча равишда эрталаб ва бўш пайтларда гимнастика машқлари, соғломлаштирувчи жисмоний маданият воситалари билан шуғулланиш, энг муҳими эса ҳафта давомида ташкил этиладиган спорт тўғаракларининг барча машғулотларида (2-3 маротаба 1, 5-2 соатдан) фаол иштирок этиш зарур.

Махсус жисмоний тайёргарлик тушунчаси ҳам икки йўналишга эга. Биринчидан, спортчиларнинг у ёки бу жисмоний сифатларини (куч, тезлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва ҳоказодан

бирини)ттарбиялаш йўли билан уларни олимпия ўйинларига тайёрлаш, юқори кўрсаткичларга эга бўлиш каби жихатлари мазмун топади.

Иккинчидан эса, касб-хунарга қаратилган жисмоний тайёргарликлар тик туриб ишлайдиган, ўтириб фаолият кўрсатадиган, ўтириб ва ҳаракат қилиб меҳнат қилувчилар аралаш ва ҳақозо мавжуддир. Бунда асосан меҳнат қобилиятларини ошириш, доимо тетик ва бардам бўлиб юришни таъминловчи ишлаб чиқариш жисмоний маданият воситаларидан фойдаланилади.

Юқорида биз асосий эътиборни нафақат спортчиларни махсус мусобақаларга тайёрлаш, балки ижтимоий ҳаёт учун ҳам махсус жисмоний кўникмаларга эга бўлишлари лозимлигини таъкидладик. Шу ўринда таъкидлаш лозимки, спортчиларни олимпия ўйинларига тайёргарлик кўришларида муҳим жихатлардан яна бири уларнинг психологик нуқтаи назардан соғлом ва тетик бўлишлари ҳисобланади. Спортчиларнинг мазкур фаолиятларни психологик нуқтаи назардан теран сингдириб олишлари ҳам уларнинг мусобақалар жараёнида илғорлик кўрсатишларига муҳим омил сифатида фойда келтириши аниқ.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Шакиржанова Клара, Люлина Екатерина.,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчиқ*

*Ключевые слова: результат, прирост, интервальный метод,
распределение дистанции.*

ANALYSIS OF THE COMPETITIVE RESULT OF 400 METERS RUNNERS AND WAYS TO OPTIMIZE TRAINING ACTIVITIES

*Shakirjanova Klara, Lyulina Ekaterina.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Key words: result, increase, interval method, distance distribution.

Актуальность исследования. В спортивной практике можно наблюдать, как спортсмен с очень хорошей техникой движений и высоким уровнем развития физических качеств показывает результаты ниже своих возможностей. В связи, с чем специальная подготовка высококвалифицированных бегуний, преимущественно должна быть направлена не только на повышение двигательных возможностей и тренированности, но и на максимальную реализацию потенциала в условиях соревнований.

Изучение использования оптимальных временных соотношений прохождения «половинных» отрезков дистанции (на 400 м.) с целью улучшения индивидуальных результатов на всей дистанции и определил актуальность данной работы. Таким образом, подбор методов повышения результатов в беге на 400 метров посредством оптимизации времени преодоления участков дистанции, является открытым вопросом, имеющим большое значение для теории и практики спортивной педагогики.

Цель исследования: определение уровня физической подготовленности бегуний и на этой основе, выявление оптимального влияния различных методов организации тренировочного процесса на улучшение скорости преодоления отрезков дистанции (2 x200 м.) в беге на 400 метров.

Методы и организация исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) Интервью;
- 3) Хронометрирование;
- 4) Выписки из судейских протоколов;
- 5) Педагогическое тестирование физических качеств.

Анализ научно-методической литературы по данной теме и наш предварительный опрос исследуемых показывает, что соревновательный результат в беге на дистанцию 400 метров зависит от правильного расклада своих возможностей по всей дистанции, исходя от уровня подготовленности бегуний. Одной из главных задач спортивной тренировки является повышение уровня развития специальных физических качеств, необходимых для данного вида лёгкой атлетики. Поэтому выявление у бегуний на короткие и средние дистанции уровня развития скорости и специальной выносливости окажет помощь тренерам и спортсменам в более рациональном построении многолетнего тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение:

Специальная выносливость определяется по результатам бега на первые 200 метров и разницей со вторыми 200 метров.

Таблица

Время пробегания отрезков дистанции 400 метров в зависимости от уровня подготовленности бегуний (членов сборной команды Узбекистана по лёгкой атлетике).

№	Ф.И.	Г.р.	звание	2017 год			2018 год			разница в природе
				t ₁ 200м	t ₂ 200м	результат	t ₁ 200м	t ₂ 200м	результат	
1	Н. Ш-ва	1995	МСМК	27,00	31,60	58,60	27,00	25,23	52,23	6,37
2	У. Т-ва	1999	КМС	26,70	31,00	57,70	26,30	31,03	56,33	1,37
3	К. Р-ва	2000	Гр-д	27,00	31,60	58,60	27,32	31,00	58,32	0,28

t_{1,2}-время затраченное на пробегание дистанции

Анализ показал, что у МСМК в 2017 году, вторая половина в 200м преодолена с худшими показателями, а в 2018 году, когда Н. Ш-ва использовала средства тренировки на развитие специальной выносливости, на вторых 200 м улучшился результат. В течение года, результат в беге на 400 метров улучшился на 6,37 сек.

У.Т-ва имея почти такие же изначальные результаты, в беге на 400 метров, разница составила 1,10 сек. ровно, при применении тактики преследования с дальнейшим ускорением на финише. Самая молодая участница, имея беговой потенциал, не смогла его реализовать и дистанцию проходит затрачивая на вторую половину 31,00 сек. Что говорит, о том, что необходимо обращать внимание на показатели специальной выносливости, т.к. результат улучшился незначительно с 58,60 сек. до 58,32 сек., где данное явление можно объяснить недостаточным использованием эффективных средств и методов тренировки.

Сравнительный анализ показателей первых 200 метров в начале исследования показал, что между спортсменками разных уровней квалификации нет существенно достоверных различий. Результат варьируется в границах от 26,70сек. – 27,00 сек.

Так в результате беседы с тренером Н. Ш-ой и самой спортсменкой, выяснилось что, в процессе годичного цикла в тренировочной работе Н. Ш-ва использовала преимущественно интервальный метод. Напомним, что интервальный метод включает в себя ряд разновидностей: повторный, переменный, интервальный бег, повторно-переменный бег сериями, интервальная тренировка, интервальный спринт и другие формы прерывистого бега. Эффект

беговой тренировки, построенный по интервальному методу, зависит от следующих показателей: длины отрезков, скорости пробегания, количества повторений, длительности интервалов отдыха, характера отдыха. Варьируя скорость бега и длину отрезков, можно управлять тренировочным эффектом.

Основными средствами интервального метода являются:

- средства смешанной аэробно-анаэробной направленности
- средства преимущественно анаэробной направленности.

После применения, данного метода в течении годового цикла различия составили: в беге на 400 метров прирост результата на у Н. Ш-вой изменился с 58,60 сек. до 52,23 сек., а в конце 2018 года динамика результата составила 6,37 сек. В тоже время прирост результатов у У. Т-вой составил от 57,70сек. до 56,33 сек., т.е. улучшение на 1,37 сек. У третьей участницы К. Р-вой он практически не изменился: от 58,60сек до 58,32., т.е. коэффициент выносливости почти не изменился. Здесь небольшое улучшение обусловлено куммулятивным тренировочным эффектом.

Таким образом, двум исследуемым рекомендуем повысить свои функциональные возможности, т.к. вторые 200 метров у них идёт спад специальной выносливости, и они пробегают вторую половину за 30-31 сек.

Выводы:

- специфичность бега на 400 метров характеризуется функционированием организма в режиме анаэробно-аэробной направленности, поэтому необходимо строить тренировочный процесс на совершенствование этих режимов энергообеспечения.

- в достижении высоких результатов в беге на 400 метров рациональная техника и тактический план имеют большое значение. Спортсменкам необходимо правильно раскладывать силы на дистанции. Пробегание дистанции в относительно равномерном темпе позволяет показать более высокий результат, чем при значительной разнице между временем на первых и вторых 200 метрах дистанции. В процессе тренировки бегуний на 400 метров много времени необходимо уделять тому, чтобы они пытались преодолевать каждую часть дистанции в заданном темпе, и разница во времени между первой и второй половиной дистанции составляла не более 2,2 сек.

- при применении интервального метода, наиболее оптимальными отрезками в тренировочном процессе, для бегуний специализирующихся на 400 метров, являются следующие: 60 – 80 – 100 – 150 – 200 – 250 – 300 – 400 – 600 – 800 метров.

- использование в тренировочном процессе, отрезков длиннее, чем соревновательная дистанция, способствует повышению комплексному проявлению выносливости бегуний. При этом необходимо учитывать зоны интенсивности при выполнении тренировочного объема работы и проводить восстановительные мероприятия.

МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИ ТЕЗКОРЛИК-КУЧ ТАЙЁРЛАНГАНЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ МОСЛАШИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИ ХУСУСИЯТЛАРИ

*Юсупов Нодирбек Махмудович.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
E-mail: nodirbek-1978@mail.ru*

Калит сўзлар: аёллар футболу, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, тезкор-куч, машғулот жараёни.

CHARACTERISTIC OF ADAPTIVE PERFORMANCE INDICATORS FOR GIRLS WITH LEARNING SKILLS

*Yusupov Nodirbek Maxmudovich., Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq
E-mail: nodirbek-1978@mail.ru*

Key words: women's football, physical training, physical qualities, speed-strength, training,

Долзаблиги: Замонавий футбол ўйин ҳаракатларининг юқори интенсивлиги, ўйин давомида тез ўзгаришлар, буткул майдон бўйлаб кучли яккакурашлар, вақт ва фазо танқислиги шароитларида ранг – баранг ўйин усулларида кенг фойдаланиш билан характерланади. Буларнинг ҳаммаси спортчи қизлардан фақатгина юқори техник ва тактик тайёргарликни эмас, балки махсус жисмоний сифатларни юқори даражада ривожланганлигини ва уларни мураккаб ўйин шароитларида амалга ошириш малакаларини ҳам талаб қилади [1, 2, 3, 4].

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси ва қўллаб-қувватлаши билан Ўзбекистонда 2017-2021 йиллар учун жисмоний тарбия ва оммавий

спортни ривожлантириш дастури тасдиқланди. Шунингдек, 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Параолимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади. Кейинги йилларда ўқув машғулот ва мусобақа юкламаларининг ҳажми ва шиддатини сезиларли даражада ортиши муносабати билан функционал тизимларнинг кучланиши кескин ортиб бормоқда ва бу футболчи қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларини намоён бўлиш даражасида акс этмоқда. Машғулот жараёнини режалаштиришда аёл организмни мослашиш реакцияларини инобатга олиш жуда муҳимлигини унутмаслик керак, чунки бундай реакциялар аёлларда эркакларга нисбатан анча бошқача содир бўлади.

Спорт ўйинлари ва, хусусан, футбол бўйича илғор амалиёт ва бир қатор илмий тадқиқотлар натижалари ўйин усулларини муваффақиятли бажариш футболчи қизларнинг тезкор–куч тайёргарлигига аҳамиятли даражада боғлиқлигини кўрсатади. Бироқ, тезкор–куч сифатларини йўналтирувчи ривожлантиришга ва бунинг асосида ўйинли ҳаракатларни бажариш аниқлигини оширишга улар ўртасидаги ўзаро боғлиқликни характери тўғрисидаги тадқиқотларни етарли эмаслиги тўсқинлик қилади.

Амалга оширилган тадқиқотларнинг мақсади машғулот жараёнида юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор–куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг модулли технологиясини илмий–услубий асослаш ҳисобланади.

Тадқиқот усуллари: илмий адабиётларда чоп этилган маълумотларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик назорат ва педагогик тажриба (ҳаракатланиш координацияларини ва жисмоний тайёргарликни тестдан ўтказиш) усуллари, инструментал ва аналитик усуллар. Тадқиқотнинг инструментал усуллари сифатида универсал динамографик стенд – УДС–3 дан фойдаланилди. Ушбу УДС–3 да спортчи қизларнинг тезкор–куч тайёргарлиги даражасининг характеристикалари қайд қилинди ва баҳоланди [2, 3].

Футболчи қизларнинг кучланиш характеристикаларини қайд қилиш икки режимда –изометрик ва портловчи режимларида амалга оширилди. Оёқ эгилувчан мускулларининг абсолют, портловчи, стартдаги ва тезланувчи кучлари аниқланди. Оёқ эгилувчанлиги

изометрик кучини баҳолашда тизза бўғинидаги бурчак 120 градусга тенг бўлди. Мускулларнинг максимал ихтиёрий кучи P_0 изометрик режимда аниқланди.

Тадқиқотлар жараёнида футболчи қизларнинг портловчи кучини баҳолашга катта аҳамият берилди. Шу билан бирга, кучланишларнинг портловчи характери қийматга етмайдиган қўшимча оғирликларни енгиб ўтишда ва шу билан бирга максимал тезланишли бажаришда намоён бўлиш факти инобатга олинди [3, 4]. Портловчи кучни баҳолашда қуйидаги индексдан фойдаланилди:

$$j = \frac{F_{\max}}{t_{\max}}; \left(\frac{K\mathcal{E}}{c}\right).$$

бу ерда j – изотермик режимда мускулларнинг портловчи кучини характерлайдиган коэффицент;

F_{\max} –кучнинг мазкур ҳаракатда кўрсатилган максимал қиймати (кг);

t_{\max} – портловчи кучланишнинг максимал қийматига эришиш учун сарфланган вақт (с).

Юқорида зикр этилган муолажалар жисмоний тайёргарликни назорат қилиш учун умумий бўлган қуйидаги метрологик талабларга сўзсиз ва тўлиқ риоя қилган ҳолда бажарилди:

- тизза бўғини эгилгандаги ҳолат (120^0) стандартлаштирилди;
- куч моментлари ўзгарганда ҳар бир sinalувчи гавдасининг сегментлари узунлиги инобатга олинди. Шунга мос равишда, sinalувчининг гавдаси вазиятига коррекциялар (тузатмалар) амалга оширилди;

- бутун тадқиқот давомида доимий бўлиб қолган куч вектори йўналиши инобатга олинди.

Педагогик тажриба ўтказиш учун Ўзбекистон биринчилиги олий лигаси биринчилиги иштирокчилари бўлган жамоа аъзолари - футболчи қизлардан иборат назорат гуруҳи ва тажриба гуруҳи ташкил этилди. Назорат гуруҳига Қарши шаҳрининг “Севинч” ва Бекобод шаҳрининг “Металлург” жамоаларининг спортчи қизлари киритилди. Тадқиқотлар 2017–2018 йиллар давомида ўтказилди.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Футболчи қизларнинг тезкор–куч тайёргарлигини ривожлантириш бўйича таклиф этилган услубнинг эффективлигини асослаш мақсадида тажриба бошида ва охирида УДС–3 қурилмаси ёрдамида тадқиқотлар ўтказилди. Уларнинг натижалари 1– ва 2–жадвалларда келтирилган.

Биз педагогик тажриба бошида ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича тажриба ва назорат гуруҳлари футболчи қизлари кўрсатган натижалар ўртасида ишончли статистик фарқ кузатилмаганлигини аниқладик (1–жадвал). Чунончи, изотермик режимда мускулларни

максимал ихтиёрий кучи (P_0) тажриба ва назорат гуруҳлари футболчи қизлари натижари ўзаро бир – биридан фарқ қилади, бироқ бу фарқ статистик ишончли эмас (назарий ҳисобланган $t_{ct}=0,72$ қийматида $P>0,05$).

1 – жадвал.

Футболчи қизларнинг педагогик тажриба бошида УДС–3 да аниқланган тезкор–куч тайёргарлиги кўрсаткичларини қиёсий таҳлили.

№	тезкор–куч тайёргарлиги кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t_{ct}	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	P_0 , кг	$71,3 \pm 3,8$	$70,4 \pm 3,2$	0,81	$P>0,05$
2	F_{max} , кг	$51,4 \pm 3,2$	$50,2 \pm 3,8$	1,08	$P>0,05$
3	j , кг/с	$345,6 \pm 4,6$	$342,9 \pm 3,8$	2,02	$P<0,05$
4	Q , кг/с	$427,8 \pm 4,4$	$425,4 \pm 3,8$	1,85	$P>0,05$
5	G , кг/с	$260,8 \pm 3,4$	$261,4 \pm 3,3$	0,57	$P>0,05$

Изоҳ: P_0 - изотермик режимда мускулларни максимал ихтиёрий кучи; F_{max} - максимал портловчи куч; j - изотермик режимда мускулларнинг портловчи кучи; Q - мускулларнинг стартдаги кучи; G - изотермик режимда мускулларни тезлаштирувчи куч.

Тажрибанинг бошланғич босқичида назорат гуруҳида изотермик режимда максимал портловчи куч кўрсаткичлари ($50,2 \pm 3,8$) тажриба гуруҳи натижаларига ($51,4 \pm 4,4$ га) нисбатан етарли даражада пастлиги аниқланди. Бироқ, бу фарқлар статистик аҳамиятга эга эмас (назарий ҳисобланган $t_{ct}=0,92$ қийматида $P>0,05$). Худди шундай манзара изотермик режимда мускулларнинг стартдаги кучини характерлайдиган (Q) кўрсаткичларда ҳам кузатилади. Назорат гуруҳида у $425,4 \pm 3,8$ га, тажриба гуруҳида эса $427,8 \pm 4,4$ га тенг (бу ерда назарий ҳисобланган $t_{ct} = 1,85$ қийматида $P>0,05$).

Тезкор – куч индекси сингари кўрсаткични ўргана бориб, тажриба гуруҳи футболчи қизларида унинг қийматлари $345,6 \pm 2,9$ га, назорат гуруҳида эса $342,9 \pm 3,8$ га тенглигини таъкидлаш мумкин, шу билан бирга назарий ҳисобланган $t_{ct} = 2,53$ қийматида $P>0,05$.

Изотермик режимда мускулларни тезлаштирувчи кучни характерлайдиган коэффициент (G)нинг қиймати тажриба гуруҳида $260,8 \pm 2,2$ га, назорат гуруҳида эса $261,4 \pm 4,4$ га тенг. Бу ҳолда ҳам тажриба ва назорат гуруҳларинатижалари ўртасидаги фарқ статистик ишончли эмас (назарий ҳисобланган $t_{ct} = 0,55$ қийматида $P>0,05$).

Амалга оширилган тадқиқот натижалари бўйича тажриба гуруҳи футболчи қизларида тезкорлик – куч тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик ишончли яхшиланганлиги аниқланди. Чунончи, изотермик режимда мускулларнинг максимал ихтиёрий куч кўрсаткичлари (P_0)

73,6±2,9 гача ($P < 0,05$) ошган. Максимал портловчи кучнинг қиймати (F_{\max}) 53,4±3,4 гача ($P < 0,05$) ошган. Тезкор – куч индексининг катталиги (j) сезиларли даражада 346,1±2,7 гача ($P < 0,05$) ортган. Мускулларнинг стартдаги кучини характерловчи коэффициент (Q) 429,3±3,8 гача ўсган ($P < 0,05$). Шунингдек, изотермик режимда мускулларни тезлаштирувчи кучни характерлайдиган коэффициент (G) ҳам ортиш томонига 263,5±1,5 гача ўзгарган ($P < 0,05$) (2–жадвал).

2 – жадвал.

Футболчи қизларнинг педагогик тажриба охирида УДС – 3 да аниқланган тезкорлик – куч тайёргарлиги кўрсаткичларини қиёсий таҳлили.

№	тезкор–куч тайёргарлиги кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t_{ct}	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	P_0 , кг	73,6 ± 2,9	71,5 ± 2,6	2,41	$P < 0,05$
2	F_{\max} , кг	53,4 ± 2,6	51,1 ± 3,1	2,54	$P < 0,05$
3	j , кг/с	348,8 ± 3,9	343,5 ± 3,4	4,58	$P < 0,05$
4	Q , кг/с	429,3 ± 4,4	426,2 ± 4,1	2,31	$P < 0,05$
5	G , кг/с	264,1 ± 2,5	263,2 ± 2,1	1,23	$P > 0,05$

Тезкор–куч тайёргарлиги даражасини баҳолашда ҳам айрим ўзгаришлар аниқланди. Чунончи, P_0 нинг қиймати 71,5±2,6 ни ($P < 0,05$); F_{\max} қиймати 51,1±3,1 ни ($P < 0,05$); j нинг қиймати 346,1±2,7 ни ($P < 0,05$); Q нинг қиймати 426,2±4,1 ни ($P < 0,05$); G нинг қиймати 262,1±2,1 ($P < 0,05$) ташкил қилди.

Тажриба бошида ўлчаш натижасида олинган маълумотларга нисбатан деярли барча кўрсаткичларда мусбат динамика кузатилди. Бироқ, ишончли статистик фарқ аниқланмади. Умуман олганда, таклиф этилган тажриба дастурини бажариш юқори маҳоратли футболчи қизларнинг тезкорлик – куч тайёргарлиги даражасини кўтариш имконини берди деб ҳисоблаш мумкин.

Хулоса. Юқорида келтирилган бир йил давомида юқори маҳоратли футболчи қизлар билан амалга оширилган экспериментал иш маълумотлари спортчи қизларнинг тезкор–куч тайёргарлигини такомиллаштириш воситаларини ҳамда йиллик циклнинг турли босқичларида уларнинг техник маҳоратини УДС–3 дан фойдаланиб педагогик назорат қилиш усуллариини ишлаб чиқиш ва тажриба йўли билан асослаш имконини берди.

Тадқиқотда олинган натижалардан амалда фойдаланиш юқори маҳоратли футболчи қизларнинг тезкор–куч ва техник тайёргарлиги

даражасини оширишга йўналтирилган машғулот воситаларини эффектив ва мақсадга мувофиқ қўллаш имконини беради.

Адабиётлар:

1. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов и современная система подготовки. – М.: СААМ, 1995, - С 136-165.

2. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / учеб. Пособие.- Ташкент. 1991,-98 с.

3. Платонов В.Н., Запоражанов В.А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. – Киев, 1990, - С. 5-16.

4. Халмухамедов Р.Д., Юсупов Н.М., Характеристика технико-тактических действий футболистов высокой квалификации в процессе игровой деятельности.// научно-теоретический журнал “Теория и методика физической культуры”. – Алматы, 2011, - № 5. С,

**ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРЛОВ БОСҚИЧИГА ГАНДБОЛЧИЛАРНИ
ТАНЛАБ ОЛИШДА УМУМИЙ ВА
МАХСУСЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ
ВОСИТАЛАРИ ВА НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСЛУБЛАРИ**

*Юсупов З.З., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети*

Аннотация. Мураббийлар учун ёш гандболчиларни ўз вақатида энг муҳим жисмоний сифат бўлган чидамлиликни мувофақиятли тўла тоқис намоеън этувчи осита услублар самарадорлиги ўрганилган.

Калит сўзлар: гандбол, мусобақа, техника, тактика, жисмоний тайёргарлик, машғулот, юклама.

**TOOLS AND METHODS OF CONTROL FOR THE
DEVELOPMENT OF GENERAL AND SPECIFICITY IN THE
SELECTION OF GANDBOLISTS FOR THE INITIAL
PREPARATION STAGE**

*Yusupov Z.The Z., Uzbekistan State University of Physical Education
and Sport*

Annotation. For coaches studied the effectiveness of the Osita methods of demonstrating successful full Tokis of endurance, which in its turn is the most important physical quality of young gandbolists.

Key words: handball, competition, technique, tactics, physical preparation, training, loading.

Мураббийлар учун ёш гандболчиларни ўз вақатида энг муҳим жисмоний сифат бўлган чидамлиликни мувофақиятли тўла тоқис намоеън этадиган восита услубларини қўллаш натижасида юқори

бўлмаган спортчиларга кўпроқ эътибор қаратишса гандбол спорт тури янада ривожланади.

Мақсади: Дастлабки тайёрлов босқичига гандболчиларни танлаб олишда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш ва махсус машқлар ёрдамида чидамлиликни такомиллаштириш.

Вазифа: 1. Гандболчиларни чидамлилигини назорат тест меъёрлари орқали аниқлаш.

2. Гандболчиларни чидамлилигини такомиллаштириш учун машқлар мажмуасини тузиш. Кузатишлар давомида олинган натижалар баёни.

Амалий кузатишлар Тошкент шаҳар Яккасарой тумани 2-сонли гандболга ихтисослашган болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида шуғулланувчи 20 нафар гандболчи қизларда ўтказилди.

Биринчи навбатда шуғулланувчиларнинг машғулоти кузатилиб, таҳлил қилинди.

Иккинчи навбатда эса, чидамлиликни аниқлашда қўлланилган услублар натижаларнинг таҳлили амалга оширилди.

Гандболчиларни чидамлилигини такомиллаштирувчи машқлар мажмуаси

1. Узоқ масофага югуриш (800м, 1000м, 1500)
2. Юқори тезликда максимал югуриш.
3. Юқори тезликда тўп узатиш ва қабул қилиш. (30сек, 45сек, 1 дақиқа)
4. Ҳимояда ишлаш (бу машқ 15х2 тайм бўлади)
5. Максимал тезликда 45 сония югуриш.
6. Максимал тезликда 1 дақиқа арғамчида сакраш.
7. Ҳимоя услубида 1 дақиқа давомида 3 метр масофагача чиқиб қайтиш.
8. Эстафета машқлари.

Тажиба гуруҳига танлаб олинган гандболчиларни тадқиқотдан олдин умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

1-жадвал.

**Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш
(тажиба гуруҳи, тадқиқотдан олдин)**

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикка чиқиб қайтиш (30 сонияда)	6 дақиқали югуриш
1	Мўминова Дилором	27,33	10	1137
2	Жаборова Нилуфар	25,33	13	1235
3	Нуриддинова	28,47	12	1240

	Дилдора			
4	Олимова Нозима	28,31	10	1134
5	Хурбоева Нилуфар	29,25	11	1236
6	Жўраева Ирода	27,50	11	1238
7	Отахонова Дилафруз	27,30	11	1100
8	Мирзакулова Мохира	29,24	10	1131
9	Тагаева Комила	30,05	11	1132
10	Аскарлова Нилуфар	29,86	9	1133
	Х	28,2	10,8	1171

Энг яхши натижани моксимон югуришда Жабборова Нилуфар (25,33с) ёмон натижани Тагаева Комила (30,05С) кўрсатдилар. Мокусимон югуришда ўртача натижа 28,26 сонияни ташкил этди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Жабборова Нилуфар (12 марта) ёмон натижани Аскарлова Нилуфар (9 марта) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 10 мартани ташкил этди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Нуриддинова Дилдора (1240 м) ёмон натижани эса Отахонова Дилафруз (1100 м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1171 м.га тенг бўлди.

2-жадвал.

Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш (назорат гуруҳи. Тадқиқотдан олдин)

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сонияда)	6 дақиқали югуриш
1	Абдуллаева Муқаддас	27,35	10	1145
2	Бахромова Гўзал	26,30	12	1130
3	Бобохонова Дилафруз	28,42	13	1133
4	Жабборова Мухайё	28,41	11	1136
5	Жумаева Камола	29,20	11	1233
6	Жўраева Барно	27,50	10	1240
7	Исоқова Гулнора	27,30	12	1245
8	Исмоилова Дилдора	29,26	11	1232
9	Комилова Захро	30,05	10	1135
10	Мадаминова Зарнигор	29,85	9	1238
	Х	28,3	10,9	1186

Назорат гуруҳига танлаб олинган гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани моксимон югуришда Бахромова Гўзал (26,30с) ёмон натижани Комилова Захро (30,05) кўрсатдилар. Мокусимон югуришда ўртача натижа 28,3 сонияни ташкил этди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Бобохонова Дилафруз (13марта) ёмон натижани Мадаминова Зарнигор (9марта) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 10 мартани ташкил этди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Исоқова Гулнора (1245) ёмон натижани эса Бахромова Гўзал (1130м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1186 м.гатенгбўлди.

3-жадвал

Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш (тажриба гуруҳи. Тадқиқотдан кейин)

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сонияда)	6 дақиқали югуриш
1	Мўминова Дилором	26,33	13	1286
2	Жаборова Нилуфар	25,30	12	1265
3	Нуриддинова Дилдора	27,00	11	1287
4	Олимова Нозима	26,15	11	1269
5	Хурбоева Нилуфар	25,70	12	1290
6	Жўраева Ирода	26,90	10	1283
7	Отахонова Дилафруз	26,65	12	1260
8	Мирзақулова Мохира	28,00	11	1272
9	Тагаева Комила	28,45	12	1261
10	Аскарлова Нилуфар	28,50	12	1275
Х		26,8	13	1274

Тажриба гуруҳига танлаб олинган талабаларни тадқиқотдан кейин умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижаларга эга бўлдик.

Моксимон югуришда яхши натижани Жабборова Нилуфар (25,30с) ёмон натижани эса Аскарлова Нилуфар (28,50с) кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич эса 26,90га тенг бўлди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Мўминова Дилором (13марта) ёмон натижани эса Жўраева Ирода (10марта) билан кўрсатди. Ўртача кўрсаткич эса 11 мартага тенг бўлди.

6дақиқали югуришда яхши натижани Хурбоева Нилуфар (1290 м) ёмон натижани эса Отахонова Дилафруз (1260м) билан кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич 1274 метрга тенг бўлди.

4-жадвал.

Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш (Назорат гуруҳи. Тадқиқотдан кейин)

	Моксимон югуриш	6 метрлик чизикдан 9	6 дақиқали
--	-----------------	----------------------	------------

№	Ф.И.Ш	(100м)га	метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 секда)	югуриш
1	Абдуллаева Муқаддас	27,22	10	1245
2	Бахромова Гўзал	26,32	9	1230
3	Бобохонова Дилафруз	28,40	13	1233
4	Жабборова Мухайё	28,30	12	1240
5	Жумаева Камола	29,20	11	1235
6	Жўраева Барно	27,50	10	1240
7	Исоқова Гулнора	27,25	12	1245
8	Исмоилова Дилдора	29,20	11	1237
9	Комилова Захро	30,00	10	1235
10	Мадаминова Зарнигор	28,12	11	1240
X		28,1	10,9	1238

Назорат гуруҳига танлаб олинган гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани моксимон югуришда Абдуллаева Муқаддас (28,51с) ёмон натижани Комилова Захро (30,00) кўрсатдилар. Моксимон югуришда ўртача натижа 28,364 секундни ташкил этди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Бобохонова Дилафруз (13марта) ёмон натижани Бахромова Гўзал (9 марта) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 11 мартани ташкил этди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Абдуллаева Муқаддас (1245) ёмон натижани эса Бахромова Гўзал (1230м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1238м.га тенг бўлди.

Адабиётлар:

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko‘rsatgichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo‘llanma 2015 yil
2. Юсупов З.З, Юсупов З.Ш “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил
3. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashg‘ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko‘rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil
4. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г
5. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015.

III-ШЎБА.

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ ЖИҲАТЛАРИ

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФУТБОЛЕ

*Авазов Шукрулло., Каршинский инженерно-экономический институт
Узбекистон, г.Карши
Shukrullo@Mail.Ru*

Ключевые слова: учебно тренировочный процесс, тренировочная нагрузка, компоненты тренировочной нагрузки, интегральный показатель тренировочной нагрузки.

INTEGRATED INDEX OF VALUE OF TRAINING LOAD OF SPECIALIZED EXERCISES IN FOOTBALLS

*Avazov Shukrullo., Karshi engineering economics institute Uzbekistan,
Karshi
Shukrullo@Mail.Ru*

Key words: educational-training process, training load, components of training load, integral index of training load.

Управление подготовкой квалифицированных спортсменов осуществляется на основе систематического сопоставления результатов контроля за уровнями подготовленности с данными тренировочной и соревновательной деятельности. Опираясь на эти данные, тренер планирует дальнейшее содержание учебно тренировочного процесса и вносит в него необходимые коррективы. Однако управленческие решения будут эффективны лишь в том случае, если они базируются на достоверной информации. В настоящее время тренеры команд используют систему контроля и планирования тренировочных нагрузок, основанную на регистрации распределении времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки квалифицированных игроков. По мнению М. А. Годика [1], идея подобного подхода, вне всякого

сомнения, верна. Изменение соотношения компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки должно привести к желаемому изменению структуры подготовленности квалифицированных футболистов нами разработан подход [2, 3], позволяющий определить:

- величину воздействия каждого компонента (физического, технического и тактического) тренировочной нагрузки специализированных упражнений;

- соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки;

- интегральный показатель величины воздействия нагрузки специализированных упражнений.

Величина физического, технического и тактического компонентов тренировочных нагрузок определялась при помощи разработанных десятибалльных шкал оценок. В соответствии со шкалой самой низкой оценкой, в 1 балл, оцениваются тренировочные задания с минимальной величиной нагрузки, в 10 баллов – задания с максимальной величиной нагрузки. В основу десятибалльной шкалы оценки физического компонента были положены педагогические параметры в рамках одно направленных нагрузок, с учетом метода тренировки: продолжительность однократного выполнения тренировочного задания; время отдыха между повторениями и сериями; количество повторений и серий; общее время выполнения тренировочного задания [2, 3]. Технический компонент тренировочной нагрузки оценивался с учетом условий выполнения действий с мячом: неподвижный, катящийся, летящий мяч; выполнение технических приемов на месте или в движении; индивидуально или в группах и т. д.

Оценка величины тактического компонента тренировочной нагрузки определялась индивидуальными, групповыми или командными взаимодействиями без соперника, с «пассивно» или «активно» действующим соперником и т. д. В зависимости от зарегистрированных параметров и условий выполнения специализированных упражнений в ходе педагогических наблюдений за тренировочной деятельностью квалифицированных футболистов одновременно физическому, техническому и тактическому компонентам нагрузки присваивался соответствующий балл. Сумма полученных количественных значений физического, технического и тактического компонентов характеризуется интегральным показателем величины воздействия тренировочных нагрузок. Возникает вопрос: какая сумма баллов соответствует малой, средней,

значительной и большой величинам нагрузки? Для оценки тренировочных нагрузок специализированных и неспециализированных упражнений были разработаны критерии, которые представлены в таблице. В заключение необходимо отметить, что представленный подход определения интегрального показателя величины воздействия тренировочных нагрузок позволяет специалистам по футболу педагогическими методами оценивать тренировочную нагрузку специализированных упражнений с учетом ее комплексного воздействия и тем самым эффективно управлять подготовкой квалифицированных спортсменов.

Литература:

1. *Годик М.А.* Контроль и управление нагрузками в футболе / М.А. Годик // Футбол: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 44–47.
2. *Ежов П.Ф.* Комплексная оценка тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ф. Ежов. – М., 1987. – 24 с.
3. *Ежов П.Ф.* Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учеб. пособие / П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2009. – 183 с.
4. *Шапошникова, В.И.* Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.
5. *Шестаков, М.М.* Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: автореф. дис. ... докт. пед. наук / М.М. Шестаков. – М., 1992. – 44 с.
6. *Шестаков, М.М.* Методологические основы индивидуализации подготовки в командных игровых видах спорта / М.М. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 3. – С.

ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ КУН ТАРТИБИДА ОЛИБ БОРИЛАДИГАН СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ТАШКИЛИЙ ВА УСЛУБИЙ ШАКЛЛАРИ

*Арипов Ю.Ю., ЖТВСБМИМТҚТВМОМ
Махмаризаев Х.О., Қарши давлат университети
Юсупова Ю.Ю., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мақолада таълим муассасаларининг кун тартибида олиб бориладиган соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишнинг ташкилий ва услубий шакллари ўрганилиб, услублар самарадорлиги ўрганилган.

Калит сўзлар: мусобақа, техника, тактика, жисмоний тайёргарлик, машғулот, юклама.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FORMS OF ORGANIZATION OF HEALTH-IMPROVEMENT ACTIVITIES CARRIED OUT ON THE AGENDA OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. In the article, the organizational and methodological forms of Organization of health-improvement activities carried out on the agenda of educational institutions are studied, the effectiveness of methods is studied.

Key words: competition, technique, tactics, physical preparation, training, loading.

Бугунги кунда Республикамизда Президентимиз Шавкат Миромонович Мирзиёв раҳбарлигида олиб борилаётган сиёсий, ижтимоий, иқтисодий, ва маънавий-маърифий ҳаётимиздаги туб ислоҳатлар таълим-тарбия ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий-спорт ишларини ҳам мутлақо янгича мазмун, шакл ва воситаларда ташкил этиш, улар учун яратилган мислсиз имкониятлардан янада тўлароқ фойдаланиб, ўсиб келаётган ёшларимизни Ватанга муносиб фарзандлар қилиб тарбиялашдек, ўта муҳим вазифаларни ҳал қилишга ундайди.

Республикамиз ҳукумати томонидан ўқувчи-ёшларни жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш, уларни жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий-спорт ишларига кенг жалб қилиш, таълим муассасалари кун тартибида олиб бориладиган соғломлаштириш тадбирлари ҳамда дарсдан ташқари бўш вақтларини кўнгилли ўтказиш, соғлом турмуш тарзига йўналтириш ишларига катта аҳамият берилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев 2018 йил 20 сентябрь куни ўтказилган “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилишда”ги сўзлаган нутқида корхоналар, таълим муассасалари, истироҳат боғларида оммавий бадантарбия ва гимнастика машғулотларини ўтказиш ҳамда бундай машқларнинг инсон саломатлиги учун фойдалилигини тарғиб қилиш мақсадида доимий кўрсатув ва ижтимоий роликлар тайёрлаб, телевидение орқали намойиш этиш бўйича бир қатор топшириқлар тегишли вазирликлар ва идора ташкилотлар раҳбарларига вазифалар юклатилди.

Таълим муассасалари жисмоний тарбия фани ўқитувчилари учун энг зарур бўлган бир қатор вазифалар юклатилган шунинг учун таълим муассасалари кун тартибида олиб бориладиган соғломлаштириш тадбирлари ташкил этиш, дарсдан ташқари

жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш муҳим омил бўлиб ҳисобланади.

Таълим муассасаси жисмоний тарбиясининг асосий воситаси жисмоний машқлардир. Жисмоний машқлар ўқувчи-ёшларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларини хал этади.

Таълим муассасалари кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирларининг шаклларига қуйидагилар киради:

Эрталабки бадан тарбия, дарсгача гимнастика машқлари, жисмоний машқ дақиқаси, танаффуслар вақтидаги ўйинлар, куни узайтирилган гуруҳлардаги спорт соати, сайрлар.

Машғулотгача бўлган гимнастика (эрталабки бадан тарбия машқлари) - **унинг мақсади** - ўқув кун тартибини ташкилий бошлаш, кайфиятни кўтариш, биринчи дарсларда ўқувчилар ақлий иш қобилиятини ошириш ва олдиларида турган ўқув фаолиятларига истак билдириши ҳамда бадан аъзоларида салбий силжишларни огоҳлантириш, узоқ вақт ҳаракатсизликда бўлган вазиятни йўқотиш.

Мактабда дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика ҳар куни биринчи дарсдан олдин ўтказилади. Ўқувчиларга гимнастика қилдиришдан мақсад, бир томондан, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш бўлса, иккинчи томондан, ўқув материалларини пухта ўзлаштиришга эришишдир. Дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика ўқувчиларнинг диққатини фаолиятга жалб этади ва уларни дарсга тайёрлайди.

Дарсдан олдин бажариладиган гимнастикани ҳар бир мактабда ўтказиш шарт. Мактаб маъмурияти ва жисмоний тарбия ўқитувчилари бу тадбирни яхшилаб йўлга қўйиш учун ўқитувчилар жамоаси ўқувчилар, ота-оналар билан биргаликда тайёргарлик ишларини олиб бориши керак. Агар педагоглар йиғилишида дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика жиддийроқ муҳокама қилинса, бу ҳолда гимнастика таълим муассаси ҳаётига тезроқ сингади.

Машғулотгача гимнастика ўтказилиши таълим муассаси раҳбарининг буйруғи билан эълон қилинса, янада яхши бўлади, чунки бу ҳолда ўқувчиларнинг интизоми яхшиланиб, бу муҳим тадбирга бутун жамоа сафарбар қилинади.

Машғулотгача бўлган гимнастика очиқ хавода ўтказилади. Об-ҳаво ноқулай бўлганида пана жой, айвон ва хоналарда машғулотгача бўлган гимнастикани ташкил этилади. Умумий раҳбарликни жисмоний тарбия ўқитувчиси олиб боради. Унга фан ўқитувчилари ёрдам беради.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси дарсдан олдин гимнастика машқларини ўтказиш учун энг яхши ўқувчилар ва фаолларни ўзига ёрдамчи қилиб тайёрлаши керак.

Ўқувчиларга машқлар комплексини жисмоний тарбия дарсларида ўргатиш мумкин. Улар эса бу комплексларни уйда ўзлари мустақил равишда пухталайдилар. Жисмоний тарбия дарсларидан вақтинча ёки бутунлай озод этилган ўқувчилар врачнинг маслаҳи билан уйда ҳар куни эрталаб гигиеник гимнастика машқлари комплексини бажаришлари лозим.

Ўқувчи-ёшларнинг уюшқоқлиги кўп жиҳатдан улар билан олиб борилган тайёргарлик ишларига боғлиқ бўлади. Машқларни бажариш учун ҳар бир синфга майдондан алоҳида доимий жойни ажратиш кўйиш лозим. Машқларни жамоатчи фаолнинг навбатчи ўқитувчига рапорт беришидан бошлаш керак. Гимнастика машқлари мусиқа билан ўтказилса янада яхши бўлади.

Дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика 8-10 минут давом эттирилади. Кичик синфларда машқларни бажариш вақти 5-7 минутгач камайтирилади.

Ҳар бир машқлар комплексини ўқувчиларга 10-15 кун давомида бажартириш мумкин. Ўқувчиларда машқ бажаришга бўлган ҳавасни ошириш мақсадида ҳар икки-уч кундан кейин комплекснинг бирор қисмини ўзгартириб туриш лозим.

Дарсдан олдин бажариладиган гимнастиканинг асосий мазмунини умумривожлантирувчи машқлар ташкил қилиб, улар бутун организмни, барча мускулларни ривожлантиришга қаратилгандир. Ҳамма ўқувчиларни бирваракайига жойлаштириш имконига эга бўлган мактабларда бу машқларни юриш, югуриш ҳаракатлари билан тўлдириб бориш тавсия этилади. Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика машқларини ҳам муайян бир изчилликда қўллаш, уларнинг организмга таъсирини аста-секин ошира бориш керак. Дарсдан олдин бажариладиган гимнастикани юришдан, мускулларга меъёрда таъсир этадиган ҳаракатлардан бошлаш, бирдан зўр бериб бажариладиган машқларни қўлламаслик керак.

Жисмоний машқ дақиқалари. Унинг мақсади: хордиқни чиқариш, ўқувчилар иш қобилиятини ошириш, чарчоқни ёзиш, ақлий ва жисмоний меҳнат самарадорлигини ошириш, қоматни бузилишини огоҳ этиш.

Жисмоний тарбия дақиқалари умумтаълим мактабларида чарчоқнинг биринчи белгиси пайдо бўлиши билан (диққатни бузилиши, фаолликни пасайиши) ташкил этилади. Жисмоний тарбия дақиқаларини дарс ўтаётган ўқитувчи бошлаб беради.

Маълумки, бола узоқ вақт қимирламасдан ўтириши натижасида, қўл ва оёқ бармоқларининг, тос, қориннинг қон билан таъминланиши сусаяди. Бош миянинг қон билан таъминланишини ёмонлашуви эса болалар асаб ҳужайраларининг иш фаолиятига салбий таъсир этади, бу эса ўз навбатида, бола диққатлигига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Бола чарчайди, унинг иш қобилияти пасаяди, машғулотлардан четлашади, диққатсиз, ҳар нарсани унутадиган бўлиб қолади, ўқув материалларини ўзлаштира олмайди. Ақлий ва жисмоний юкклари ўз вақтида алмаштириб туриш, айниқса, бошланғич синф ўқитувчиларининг иш фаолиятида муҳим ўрин тутаяди.

Олимларнинг кузатишларича, биринчи синф ўқувчилари 15-20 минут давомида диққат билан ўтиришлари мумкин экан. 35 минутли машғулотдан кейин уларда иш қобилияти кескин сусаяди.

Дарс пайтида кўриш ва эшитиш органлари, тана, айниқса, орқа курак қисми мускуллари, қўл бармоқлари кўпроқ юкклари олади.

Чарчашнинг бошланғич ҳолатида марказий нерв тизимини қўзғатувчи жараёнида ўқувчилар хулқи тез ўзгаради: ўқиш фаолиятидан четлашадилар, ўқитувчининг тушунтиришини эътиборсизлик билан тинглайдилар, гаплашадилар, ўринларидан туриб кетадилар.

Мана шундай ҳолатда 2-3 та жисмоний машқларни тўғри танлаш чарчашни йўқотади, ўқувчилар диққатини яхшилайдилар, уларнинг ишлаш қобилиятини оширадилар.

Жисмоний машқ дақиқалари оддий, мураккаб координацияни талаб этмайдиган 2-3 та машқлар комплекси билан иборат бўлиб, улар қўллар, тана, бош, оёқ учун мўлжаллангандир. Мускулларнинг катта қисмини қамраб оладиган ва асосан статик кучланишни йўқотадиган, нафас олишни фаоллаштирадиган, қон ва лимфа айланишларини кучайтирадиган машқлар комплекси танлаб олинади.

Жисмоний машқ дақиқаларини ҳамма дарсларда ўтказиш шарт. Ўқув фаолиятининг турига қараб машқлар ўтирган ёки турган ҳолда бажарилади.

Машқлар аниқ, тўғри, чиройли, нафас олиш ритмига мос бажарилиши зарур.

Катта танаффусда ўтиладиган ўйинлар: Унинг мақсади: ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш ва фаол дам олиш, чиниқиш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятларини ошириш, жисмоний машқларни мунтазам равишда бажаришни одат тусига киритишдан иборатдир. қуйи синф ўқувчилари учун қуйидагиларни амалга оширишга ёрдам беради:

Катта танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар ва машқларни ташкил этишдаги муҳим шартлари аввалдан жойини тайёрлаш, жиҳозларни

етарли даражада таъминлаш лозим. Хар бир ўйинда болалар катта қизиқиш ва ташаббус билан иштирок этади.

Катта танаффусларда ўтказиладиган ўйинларни ўтказиш
Ҳаракат фаолиятини оширишга;

- Фаол ва мазмунли дам олишни ва ҳордиқ чиқаришни ташкил этишга;

- Бутун организм тонусини ва иш қобилиятининг тезроқ тикланишини таъминлашга;

- Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш кўникмаларини шакллантиришга.

Ўйинларни ва жисмоний машқларни қуйи синф ўқувчилари организмнинг психологик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказиш зарур.

Қуйи синф ўқувчилари ўйинларни мустақил ташкил этиш учун етарлича тажрибага эга эмаслар, шунинг учун синф раҳбари ва жамоатчи ташкилотчининг ўрни биринчи даражада бўлиши керак. Ўйинлар мактаб ҳовлисида ёки стадионида, спорт залида ҳамда коридорда ўтказилиши мумкин. Танаффусларда ўтказиладиган ўйинларга ҳаракатли ўйинлар, тўп, арқонча билан машқлар, тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш, рақс элементлари, ритмик гимнастика, қувноқ мусобақалар киради.

Жисмоний машқлар шундай танланадики, буларда қўл, сўнгра елка, тана, оёқ мускуллари кетма-кет қатнашсин. Бунда юрак-томир ва нафас олиш тизими етарли даражада юклама олишини кузатиш мумкин.

1-9-синфлар учун белгиланган жисмоний тарбия бўйича дастурда жисмоний-соғломлаштириш ишларининг турлари келтирилган бўлиб, уларнинг ичида **куни узайтирилган гуруҳларда кундалик спорт соатлари** асосий ўринни эгаллайди.

Унинг мақсади: ўқувчилар соғлиғини мустахкамлаш, ақлий ва жисмоний зўриқишларнинг олдини олишдан иборат.

Куни узайтирилган гуруҳларда жисмоний тарбия машғулотлари: (спорт соатлари) қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган.

- Соғликни мустахкамлаш;
- Ўқувчиларни организмни чиниқтириш;
- Ақлий ва жисмоний иш қобилиятини ошириш;
- Ўқув йили давомида барқарор иш фаолиятини сақлаш;
- Ҳаракат, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш;
- Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишни тарбиялаш ва шакллантириш.

Гуруҳлар бўйича ташкил этилган машғулотлар ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш бўйича бир қанча вазифаларни ҳал этиш

имконини беради, ақлий фаолиятнинг жисмоний фаолият билан алмашувига ёрдамлашади, фаол ҳордиқ чиқариш учун қулай шароит, яхши кайфият, ижобий ҳиссиёт яратади, организмнинг умумий тонусини оширади. Спорт соатлари эркин, зўриқмаган ҳолда ўтказилади.

Спорт соатлари мазкур гуруҳларда 40-60 минут давом этади, вақтнинг бундай танланиши ўқувчиларнинг умумий ҳолатига, уларнинг ўқув ишларидан кейинги чарчаш даражасига боғлиқ равишда бўлади.

Машғулотларни ўтказиш жараёнида ўқитувчи қўлланиладиган жисмоний машқларнинг мазмунини, таркибини билиши, шуғулланувчиларда физиологик ва ҳиссий юкламаларнинг ошиб кетмаслики тамойилларига риоя қилиши керак.

Машғулотларда асосий ўринни таянч-ҳаракат аппаратларини асосий машқларни бажаришга тайёрловчи умумривожлантирувчи машқлар эгаллайди. Сафланиш машқлари ҳам қўлланилади, лекин уларнинг сони жисмоний тарбия дарсларига нисбатан камдир.

Шунингдек, синфдан ташқари ишлар ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини, спорт турларидан спорт секцияларини, жисмоний тарбия байрамларини, спорт мусобақаларини, давлат стандартларини топширишга тайёргарлик кўришларини ҳам ўз ичига олади.

Жисмоний тарбиянинг вазифаларини самарали амалга оширишда таълим муассасаси, педагогика жамоаси, мактабдан ташқари муассаса, ота оналар ҳамкорлиги йўлга қўйилади.

Ҳамкорлик ишлари ташкил этилиб, кенг оммани жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан шуғулланиши қамраб олинади.

Жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал этилади:

- ўқув кун тартиби давомида ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини ошириш ва уларнинг кун тартибини тўғри ташкил этишга ўргатиш;
- ўқув фаолиятида оптимал иш қобилиятини сақлаш, ҳаракат маданиятини шакллантириш ва соғлиқни мустаҳкамлаш;
- Ўқувчи-ёшларни ҳаракат тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишига кўмаклашиш;
- Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш малакаларини эгаллаш.

Таълим муассасалари кун тартибида олиби бориладиган соғломлаштириш машғулотлар ўқувчиларни мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга одатлантириш ва кундалик турмуш тарзига сингдириш машғулотнинг ҳамма шакллари умумий мақсад ва вазифани бирлаштиради. Уларни ҳар бири умумий

вазифаларни хал қилишга йўналтирилган бўлиб, махсус вазифаларни хал қилади.

Машғулотлар ўқувчиларни кенг жамоатчилик фаоллиги иштирокида жисмоний маданият жамоасига бирлашган ҳолда уларни фаолияти мактаб маъмурияти, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва педагоглар томонидан раҳбарлик ва назорат қилинади.

Хулоса қилиб шуни айтиш керакки, ўқувчи-ёшларни жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, спорт маҳоратларини ошириш, ўқитувчи-мураббийлари иш фаолиятини янада такомиллаштириш ҳамда, таълим муассасаларида кун тартибда олиб бориладиган соғломлаштириш шаклларида самарали фойдаланилса, жисмоний тарбия машғулотлари сифат даражаси ошади.

БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИ БОШЛАНҒИЧ ЎҚИШ ЖАРАЁНИДА ҲАРАКАТ КўНИКМАЛАРИНИ ИЖОБИЙ КўЧИРИШ ЭФФЕКТИНИ ҚўЛЛАШ

*Аташайхов О.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Ҳавола этилаётган мақолада ёш гимнастикачи қизларнинг дастурий база машқларини ўрганиш жараёнида ҳаракат кўникмасини кўчириш масалалари кўриб чиқилган.

Таянч сўзлар: дарс, дифференциациялаш, буюм ва буюмсиз тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, анкета сўрови, назорат машқлари.

IN THE PRESENTED ARTICLE, THE QUESTIONS OF THE TRANSFER OF MOTOR SKILLS IN THE PROCESS OF LEARNING BASIC EXERCISES AT THE INITIAL TRAINING STAGE OF YOUNG GYMNASTS ARE CONSIDERED

*Atashayxov O.A.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Annotation. Applying the effect of positive transfer of motor skills in the process of primary education in girls involved in rhythmic gymnastics.

Key words: Lesson, differentiation, without subject and subject preparation, physical preparation, questioning, control exercises.

Бу спорт турида берилган муаммонинг ҳолатини анализ қилиш, унинг тўлиқ илмий ишлаб чиқилиши етарли даражада эмаслигидан гувоҳлик беради. Бугунги кунгача асосий эътибор махсус-техник тайёргарлик масалаларига ажратилган эди. Базовий тайёргарлик даврида, тренировка мазмуни, шу билан бир қаторда микро, мезоциклларда тайёргарлик воситаларини тақсимлашда ёш гимнастикачи қизларнинг перспективлилиги мезонлари етарлича тўлиқ ўрганилмаган (1,2,3,5).

Бир – икки йиллар мобайнида, кўп тавсифлари бўйича бир – биридан фарқ қиладиган турли предметлар билан қизларни машқ қилишга ўргатиш зарур бўлган. Шунинг учун бошланғич таълим дастурини предметлар билан машқ қилишни ишлаб чиқиш долзарб бўлиб, бу предметлар билан базавий ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантириш жараёнини оптималлаштиради (2,3,4,5).

Тадқиқот мақсади– бадий гимнастикада предметлар билан машқ қилишни бошланғич даврда ўргатиш жараёнида, ҳаракатланиш ҳаракатлари техникасининг ўзига хосликларини ўргатиш.

Тадқиқот натижаси:8-9 ёшли гимнастлар жисмоний тайёргарлиги назорат ва тажриба группаларида бир хил натижа берди. Тадқиқотлар қуйидаги натижаларни берди: сўровномалар тахлилига ва педогогик тестлаштириш якунига кўра, ҳозирги вақтда турли предметлар билан бажариладиган машқлар бегона метод асосида ўрганилмайди. Тренерларнинг кўпчилиги болаларни алоҳида машқлар ёрдамида, малака ҳосил қилмай ўргатадилар. Бу эса ҳаракат фаолиятини чуқур ўзлаштиришни кечиктиради ва самараси бўлмайди (3,4,5).

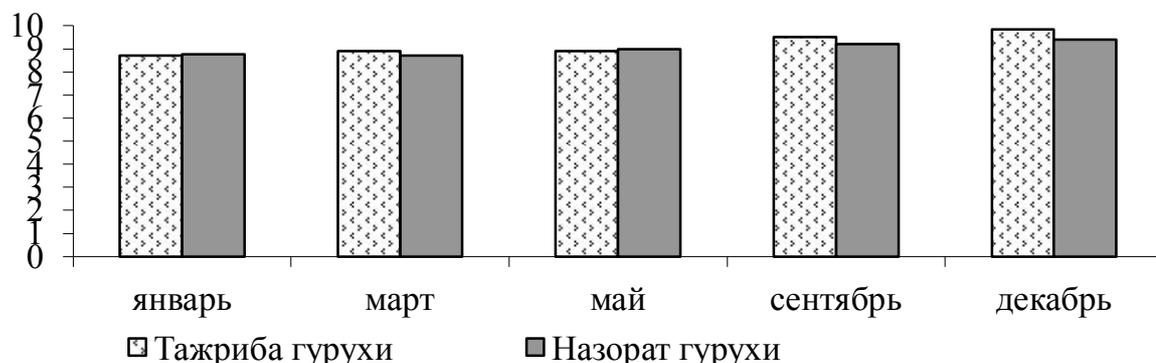
Ўзларининг амалиётларида “буюм” дарсларидан унумли фойдалана олмайдилар. Фақат 55 % гина ўқувчиларни арқон, ҳалқалар ёрдамида “буюм” дарсларидан фойдаланадилар.

Бадий гимнастика бўйича тренерларни сўров қилиш, бошланғич техник тайёргарлик жараёнида ахамиятли бўлган, халқа ва арқон билан базавий ҳаракатланиш ҳаракатини аниқлашга имкон берди. Унга турли текисликлардаги арқон ва халқани айлантеришни киритиш мумкин; халқа ва арқон орқали сакрашлар, предметни олдинга айлантериб; ён текисликда “туртилиш” билан халқа ва арқонни ирғитиш, шунингдек, бир томонини кўйиб юбориб, илиб олиб арқон билан манипуляция қилиш; полда халқани айлантериш; халқани полда думалатиш.

Фақат уларнинг 55% “буюмли” системасида арқон ва ҳалқали машқларни дарсларда болаларга ўргатадилар. Бундан ташқари, бундай дарсларни ташкил этишда, турли предметлар билан структура

жихатидан ўхшаш харакатланиш холатлари билан ижобий кўчириш эффектини қўллаш имконияти ҳисобга олинмай қолади, шунингдек арқон ва халқа билан ҳам.

Назорат ва тажриба гуруҳларда ўқувчиларнинг жисмоний ўсишни аниқлаш мақсадида ёш гимнастикачилар билан тест машғулотларини олиб бордик.



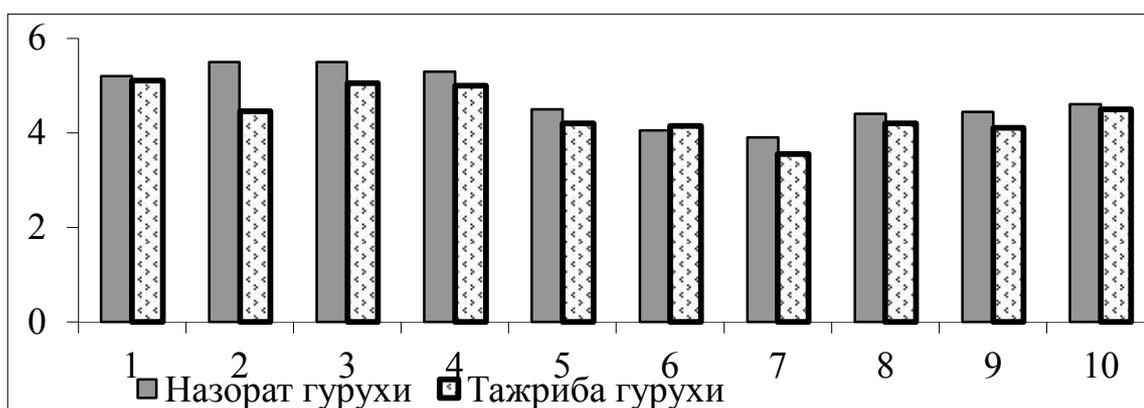
1 – расм. “Гимнастик скамейкада ўтирган холатда олдинга энгашиш” тести бўйича қизларнинг тос-болдир бўғинида харакатланиш динамикаси

Қайишқоқлик – бадий гимнастикада алоҳида сифат ва муҳим жисмоний омил ҳисобланади. Скамейка бажариладиган машқлардан шу маълум бўладики тос-болдир бўғин ва умуртқа поғонасининг қайишқоқлик даражаси паст (**1 расм**).

Босқичдан – босқичгача, тажриба гуруҳи гимнастикачи қизларнинг елка бўғинида харакатланиш кўрсаткичларининг ўсиши, назорат гуруҳидагиларниқидан ошди, ва бу нарса декабрь ойидан сезиларли бўлди, яъни, тажриба охирида ($P < 0,05$).

Бадий гимнастика учун координацион қобилиятлар ҳам муҳим аҳамиятга эга, биз томондан ўргатилиши мураккаб эмаслиги билан ажралиб турадиган тестлар танланди. Ёш гимнастикачиларнинг дифференцировка қобилитини аниқлаш учун биз «3x10 м га моқисимон югуриш» тестини қўладик.

Фазода ориентацияга бўлган қобилиятни биз теннис тўпини нишонга отиш машқи ёрдамида аниқладик. Назорат ва тажриба гуруҳи катнашчилари, таклиф этилган 10 та уринишдан, ўрта ҳисобда 5 мартасида нишонга тушди. Тажриба гуруҳи гимнастикачи қизларининг фоиздаги нисбати, координацион қобилиятлари даражаси бўйича назорат гуруҳидагиларнинг кўрсаткичларидан баландроқ ($P < 0,05$).



2 - расм. Тажрибагача дастурнинг асосий машқлари бўйича ёш гимнастикачларнинг ҳаракатланиш тайёргарлиги даражаси

Назорат машқлари арқон ва халқалар билан (НГ- назорат ;ТГ- тажриба гуруҳи)	
1.НГ Ён текисликда арқонни айлантириш ТГ Ён текисликда арқонни айлантириш	6. НГ Халқани олдинга айлантириб сакраш ТГ Халқани олдинга айлантириб сакраш
2.НГ Ён текисликда халқани айлантириш ТГ Ён текисликда халқани айлантириш	7 НГ «Қармоқ» манипуляцияси ТГ «Қармоқ» манипуляцияси
3.НГ Ён текисликда арқонни айлантириш ТГ Ён текисликда арқонни айлантириш	8 НГ «Саккиз» манипуляцияси ТГ «Саккиз» манипуляцияси
4.НГ Ён текисликда халқани айлантириш ТГ Ён текисликда халқани айлантириш	9. НГ Халқани полда тўғри думалатиш ТГ Халқани полда тўғри думалатиш
5. НГ Арқони олдинга айлантириб сакраш ТГ Арқони олдинга айлантириб сакраш	10. НГ Полда халқани чирпирак қилиб айлантириш ТГ Полда халқани чирпирак қилиб айлантириш

Координацион қобилиятларини аниқлаш мақсадида ўтказилган қатор синовлар кўрсаткичига кўра 93% биринчи ва 71% иккинчи тестлаштириш давомида ўртача кўрсаткичга эга бўлдилар, иккинчи тест бўйича тажриба гуруҳининг ёш гимнастикачи қизлари “ўртача” ва “ўртачадан юқори” натижаларини кўрсатадилар назорат гуруҳи эса 56% ва 50% ни ташкил этди (2 - расм).

Тажриба гуруҳида “Бошланғич ўқитиш жараёнида, ижобий кўчириш ҳаракатланиш кўникмаси самарали қўллаш” методикаси бўйича машғулотлар ўтказилди, у билимларни ўзлаштиришни бошқариш назарияси, ҳаракат ва тушунчаларнинг шаклланишига асосланган (**жадвал**).

Шуғулланувчиларнинг барча турдаги ўзлаштиришлари ўсганлиги кўриниб турибди. Гимнастикачи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги юқори даражада бўлиши билан бирга, бошланғич тайёргарликни гимнастик буюмлар билан ўрганаётган ёш гимнастларнинг ўрганишига ҳам таъсирини ўтказади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики – ишлаб чиқилган воситалар самарадорлиги бошланғич ўқув жараёнида арқон, халқа билан машқлар юқори натижалар берди. Назорат ва тажриба гуруҳлари машқлар жараёнида яққол кўринди.

Жадвал

Ёш гимнастикачи қизларнинг ҳаракат-тайёргарлик ҳажми асосий машқлар дастурининг натижалари

Машқлар	Тажрибадан олдин		Тажрибадан сўнг	
	Назорат-гр.	Тажриба-гр.	Назорат-гр.	Тажриба-гр.
1. Ён томонда арқоннинг айланиши	5,1±1,25	5,07±0,97	6,5±1,15	8,3±0,75
2. Ён текислигида халқанинг айланиши	5,5±0,90	5,48±0,89	6,7±1,1	6,9±0,97
3. Ён текислидан "тепсиниб" арқонни ирғитиш	5,5±1,35	5,07±1,32	7,3±1,27	8,4±0,99
4. Ён текислидан "тепсиниб" халқани ирғитиш	5,42±0,87	5,0±0,91	7,5±0,95	7,9±0,65
5. Арқонни олдинга айлантириб сакраш	4,5±0,77	4,18±0,81	6,1±0,85	6,9±0,75
6. Халқани олдинга айлантириб сакраш	4,07±0,78	4,18±0,69	6,8±0,79	8,6±0,45
7. «Қармоқ» манипуляцияси	3,89±0,45	3,62±0,29	6,4±1,05	8,1±0,75
8. «Саккиз»	4,39±0,47	4,22±0,37	7,3±1,79	8,6±0,65

манипуляцияси				
9. Хакпни полда тўғри думалатиш	4,42±0,49	4,14±0,65	6,1±0,65	6,9±0,37
10. Полда халқани чирпирак қилиб айлантириш	4,57±0,45	4,48±0,51	5,4±0,55	7,6±0,27
X±δ	4.74±078	4,54±0,74	6,6±1,01	7,8±0,66

Адабиётлар:

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек,2014.-200 с.
3. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan vatehnologiyani nashiriyoti" T.: 2013 -252 b.
4. Рахматова Д.А. Хореография, как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. -163 с.
5. Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaabo'limi, T.: 2013 -80 b.

ИЗУЧЕНИЯ ОСНОВНЫХ ФОРМ СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

*Байтураев Т.Д., Раупова Ш.А., Холиқова Н.,
Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации
сельского хозяйства, Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. В статье раскрыта сущность организационной формой тренировочного процесса для всей молодежи, которые занимаются в спортивных секциях. В статье также изучается групповые занятия, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. В статье изучен вариант из трех частей, чаще используется для спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде.

Ключевые слова: Тренировочный процесс, физическое упражнение, специальная подготовка, спортивная техника, нагрузка, тренировки, лечебное направление, активный отдых.

STUDY OF THE MAJOR FORMS OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

*Bayturayev T.D., Raupova Sh.A., Xoliqova N.,
Tashkent Institute of irrigation
and agricultural engineering, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The article reveals the essence of the organizational form of the training process for all young people who are engaged in sports section. In the article, group lessons are also studied, especially in the period under preparation, a variant of four parts is characteristics. The article explores a variant of three parts, is more often used for top especially in the competitive period.

Key words: training process, physical workout, special preparation, sport technics, strain, workouts, healing direction, relaxation.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование-средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитий, в домах отдыха, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т.д.

Обще подготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на долгое время на определенном уровне. Средствами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению организуются специальные секции, проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление - специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства. Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания.

Непосредственное проведение мероприятий, занятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания. Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающимся при поликлинике (здравпункте) ВУЗа и при кафедре физического воспитания организовываются врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовке и выполнению требований по разрядной классификации.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей; результаты изучения используются в практике работы спортивного клуба.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Активный отдых в выходные дни - туристические походы, прогулки, игры, купание и т.д. предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и обще подготовительного направлений. Эта форма распространяется и на отдых в период зимних и летних каникул и отпусков. В содержание этой формы работы входят проведение выходных дней, каникул (отпусков), в загородном оздоровительно-спортивном или в загородном молодежно-туристском лагере: участие в туристических походах, занятие охотой, рыбной ловлей, а также видами спорта с целью отдыха.

При организации работы по этой форме также изучаются интересы занимающихся для более эффективного ее использования. Занятия в группах здоровья. Наибольшее распространение в ВУЗах получили группы здоровья для студентов и аспирантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также для сотрудников и преподавателей группы общей физической подготовки, группы любителей бега, атлетической гимнастики, закаливания и зимнего плавания, группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики с музыкальным сопровождением и др.

В различных группах могут использоваться средства всех направлений. Занятия в группах проводят общественные и штатные инструкторы, и тренеры спортивного клуба, преподаватели кафедры физического воспитания. Такие группы могут организовываться на кооперативных началах с оплатой занятий самими занимающимися через бухгалтерию профкома или спортивного клуба. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и

спортивной работы. В нашей стране существует определенная организация спортивных соревнований.

Литература:

1. Велитченко В.К. Организация занятий с детьми Спецгруппах. Медицина.– 1982 г.
2. Велитченко В.К. Физическая культура для ослабленных детей. Терра-спорт. – 2000 г.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. 1998 г.
4. Черная Р.В. Адаптивное физическое воспитание – Киев 2000 г.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Бекторов О. Ё., Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: тактическая деятельность, тактическое мастерство, позиция игроков, групповые и командные тактические действия, тактическая подготовка.

TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Bektorov O.Yo.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Key words: tactical detail, tactical skill, position of players, group and team tactical actions, tactical training

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащенности футболистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации упражнений по тактике.

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов представляет собой это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с противником. Тактическое мастерство проявляется здесь в умении принимать решения, которые позволяли бы наиболее рационально использовать имеющиеся у команды возможности для достижения победы.

На практике тактическая деятельность футболистов внешне выражается в целесообразности применения тактических действий. Тактическое действие строится в соответствии с тактическими знаниями, умениями и навыками, с уровнем развития физических способностей и волевых качеств. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при помощи технических приемов.

Высокий уровень тактического мастерства предполагает единство имеющихся у спортсменов теоретических знаний и умений применять их при решении конкретных тактических задач, возникающих в процессе игры. Достигается этот уровень в ходе целенаправленной тактической подготовки.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Поэтому успешность тактических действий футболиста в игре определяется двумя факторами:

- 1) высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;

2) высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление) а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий игроков индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

В содержании тактической подготовки необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы футболистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Связь с физической подготовкой выражается в применении подвижных и спортивных игр, в развитии специальных качеств, в содействии овладению принятыми в футболе групповыми и командными действиями.

С технической подготовкой связь тактической проявляется в выборе действий в ответ на сигнал (ситуацию), во взаимодействии занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

*Екатерина Бондарь, Евгения Пилипенко., Белгородский
государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,
Белгородский государственный аграрный университет им. В.Я
Горина
Россия, г. Белгород
E-mail: bondar49@inbox.ru*

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, физическая подготовленность, функциональное состояние.

TRAINING STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP OF PHYSICAL CULTURE TAKING INTO ACCOUNT THE REQUIREMENTS OF FUTURE PROFESSION

*Ekaterina Bondar, Evgeniya Pilipenko., Belgorod State Technological
University named after V. G. Shukhov, Belgorod State Agricultural
University named after V. Gorin
Russian Federation, Belgorod
E-mail: bondar49@inbox.ru*

Key words: students, special medical group, physical, training, functional state.

Введение. В настоящее время в высших учебных заведениях весьма значимым является вопрос, связанный с физической подготовкой студентов, имеющих специальную медицинскую группу. Результаты исследований и собственный многолетний опыт работы с ослабленными студентами показали необходимость поиска более совершенных форм и методов работы с будущими специалистами.

Цель исследования. Целью исследования явилась разработка технологий по дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении с учетом состояния здоровья студентов, а также требований будущей профессии.

Методы и организация исследования. В Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова

(БГТУ) и в Белгородском государственном аграрном университете им. В.Я. Горина (ГАУ) разработаны оздоровительные технологии физической подготовки и психологической поддержки студентов, обучающихся в специальном учебном отделе кафедры физического воспитания и спорта [2]. В работе применяются следующие методы исследования:

- изучение специальной литературы по теме;
- наблюдение;
- мониторинг студентов по показателям физической подготовленности и функциональному состоянию;
- коррекционная работа по результатам мониторинга студентов, имеющих СМГ по физической подготовленности и функциональному состоянию;

Результаты и их обсуждение. Подготовка современного специалиста в ВУЗах не физкультурного профиля предъявляет высокие требования к выпускникам не только по освоению будущей профессии, но и к состоянию здоровья. Однако студенты, имеющие специальную медицинскую группу, имеют сниженную работоспособность из-за хронических заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата, перенесенных травм и операций. Все это приводит к ослаблению уровня физической подготовленности и функционального состояния и невозможности освоения полностью программы по физической культуре.

Ежегодный мониторинг студентов СМГ осенью и весной по определению уровня физической подготовленности и функционального состояния позволяет создавать конкретную индивидуальную оздоровительно-развивающую программу. Занятия физической культурой (ФК), организованные с учетом особенностей функционального состояния студентов являются единственным эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и повышения его резервных возможностей. Это происходит потому, что физическая активность оказывает нормализующее воздействие практически на все органы и системы организма.

По физической подготовленности были отобраны тесты, характеризующие уровень развития основных физических качеств, необходимых в будущей трудовой деятельности. Это тест К.Купера 12 минутный бег-ходьба – выносливость. Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа – силовая выносливость. Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. Наклон вперед из положения, стоя на скамейке – гибкость позвоночника. Поднимание согнутых ног до угла

90°, из положения, лежа на спине – развитие мышц брюшного пресса. Анализ результатов тестов, полученных осенью, находился на низком уровне, особенно у первокурсников. Статистические показатели приведены в работах [номера статей].

Нами была выбрана методика акцентированного воспитания одного из важнейших физических качеств – выносливость. В связи с тем, что определенное количество студентов было освобождено врачами от бега, мы предложили оздоровительную ходьбу и ходьбу с палками при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120-130 уд/мин. При этом, обучили их простейшим методам самоконтроля по пульсу и дыханию. По мере повышения тренированности, добавили ускоренную ходьбу с ЧСС 140-150 уд/мин.

Студенты, которым было разрешено бегать, начинали с бега трусцой первый круг, затем скорость увеличивалась до ЧСС 150-160 уд/мин. При затруднении дыхания, студенты снижали скорость или переходили на шаг. В течение 2 месяцев студенты занимались ходьбой и бегом. После этого они переходили на плавание. Помимо воспитания выносливости плавание положительно воздействовало на опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему.

В осеннем тестировании также определялось функциональное состояние студентов. Индекс Рюффье позволял определить эффективность работы сердечно-сосудистой системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) свидетельствовала о дыхательных возможностях легких. Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) говорила о степени устойчивости организма к гипоксии.

После проведения тестирования студенты СМГ 1-3 курсов занимались по специально разработанной программе. В нее входили упражнения, направленные на воспитание выносливости, силовой выносливости, гибкости. Функциональное состояние повышалось с помощью упражнений на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значительное место в программе занимают упражнения корригирующего характера, укрепляющие опорно-двигательный аппарат. В практических занятиях применялись элементы хатха-йоги, которые повышают гибкость, учат концентрации внимания, расслабляют организм. При проведении занятий применялся индивидуальный подход. В течение учебного года студенты широко использовали самостоятельную форму занятий. В конце практических занятий с ними проводилась мышечная и психическая релаксация.

Сравнительный анализ результатов тестирования физической подготовленности и функционального состояния студентов СМГ,

полученных осенью и весной свидетельствовал о достоверной положительной динамике [статьи, номера].

Заключение. Успешно решить задачи по укреплению и поддержанию здоровья ослабленных студентов возможно с учетом особенностей их функционального состояния и физической подготовленности. Полученная информация дает возможность эффективно вести коррекционную работу со студентами СМГ, направленную на повышение их физической и функциональной подготовки с учетом требований будущей профессии.

Литература:

1. Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Замчевская Е.С. Функциональное состояние как важный аспект здоровья студентов специального учебного отделения (2014 – 2017 гг) / Научный журнал «Дискурс», 2018, № 2.- С. 6-12.

2. Виленский М.Я., Гришков А.Г. Самовоспитание и самосовершенствование студентов в процессе физического воспитания // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. - Изд-во Полиграфсервис, М., 2002, С. 120 – 159.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь. Учебник. – Изд-во Гардарики, М., 2005. – 366 с.

4. Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Куликова И.А. Физическая культура в специальном учебном отделении технического вуза. Уч. пособие. – Изд-во БГТУ, Белгород. – 2013. – 172 с.

3. Крамской С.И., Бондарь Е.А., Косухин В.В. Динамика показателей физической подготовленности студентов специального отделения в течение учебного года / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта // Матер. Пвсерос. заоч. науч.-практ. конф. / НИУ БелГУ, Белгород, 2015.- С. 431-434.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

Иванова-Тюрина Вера Васильевна., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан
larisa.sm@inbox.ru

Аннотация. Современный процесс подготовки квалифицированных прыгунов в высоту с разбега наряду с высоким техническим мастерством предъявляют большие требования к уровню развития физических качеств, необходимых для выполнения прыжка в высоту. В работе представлены результаты сравнительного анализа исследований определяющих в динамике уровень общей и

специальной физической подготовленности прыгунов в высоту высокой квалификации.

Ключевые слова: Прыжки в высоту, педагогические исследования, общая специальная физическая подготовленность прыгунов в высоту .

DECISION OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HIGH JUMPERS

Ivanova-Tyurina Vera Vasilevna., Uzbek State University of Physical Culture and Sport Uzbekistan, Chirchiq
larisa.sm@inbox.ru

Annotation. Modern process of training of high-qualified high jumpers by running on the rank with high technical skill produce a big demands upon the level of developing of physical qualities which are needed for high jumping. In this work, we present the results of comparative analyses of researches on the level of general and special physical training of high qualified jumpers are determined in dynamic.

Key words: high jumping, pedagogical researches, general special readiness of high jumpers.

Актуальность. Анализ развития легкоатлетического спорта в течении последнего десятилетия свидетельствует о том, что бурный рост спортивных достижений обусловлен совершенствованием методики спортивной тренировки. Все это предъявляет требования к дальнейшему совершенствованию методики подготовки в легкоатлетических прыжках, уточнению методических положений технической и специальной физической подготовки легкоатлетов-прыгунов.

По данным В.В. Черкасова (1996) совершенствование мастерства прыгунов в высоту является одной из актуальнейших проблем многолетней подготовки легкоатлетов независимо от этапа подготовки спортсменов. Главным отличием в данном случае является то, что при начальном формировании двигательного навыка стоит задача создать наиболее эффективную базу для него, а на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей - совершенствование и коррекция его в зависимости от изменяющихся обстоятельств соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей прыгуна в высоту высокой квалификации.

Исследованиями В.В. Косихин (2011) выявлено, что для эффективного управления тренировочным процессом в

легкоатлетических прыжках необходима оперативная количественная информация, наиболее полно характеризующая данный процесс. Совершенствование системы управления специальной физической и технической подготовкой легкоатлетов-прыгунов на этапе высшего спортивного мастерства должно базироваться на обоснованных объемах тренировочной нагрузки, точных модельных характеристиках технической и специальной физической подготовленности спортсменов, нормативных морфологических показателях спортсменов, анализе биохимических показателей крови на всех этапах подготовки, анализе состояния основных систем организма спортсмена.

Данная тема является актуальной еще и потому, что за последние 20 лет с Узбекистана в прыжках в высоту у мужчин не было участников на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Азиатских играх.

Целью нашего исследования явился контроль за динамикой специальной физической подготовленности высококвалифицированных прыгунов в высоту, а также конкретизация объема применяемых средств и методов на различных этапах годичного цикла.

Задачи работы.

1. Выявить динамику показателей физического развития и специальной подготовленности прыгунов в высоту высокой квалификации.

2. Изучить особенности динамики результатов соревновательной деятельности прыгунов в высоту высокой квалификации.

3. Определить оптимальные тренировочные нагрузки прыгунов в высоту высокой квалификации.

Педагогические наблюдения проводились в группе прыгунов сборной команды Республики Узбекистан.

В организации исследований важную роль сыграл систематический анализ тренировочной деятельности испытуемых, а также наличие информации о результатах выступлений на соревнованиях. В ходе наблюдений определялось также физическое состояние занимающихся и динамика соревновательной деятельности.

Анализировались индивидуальные результаты контрольно-педагогических тестов, с помощью которых определялись сильные и слабые стороны в подготовке прыгунов в высоту. Педагогический контроль по перечисленным тестам проводился для получения исходной информации в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Анализ индивидуальной динамики показателей скоростно-силовой подготовленности мастера спорта Д. Мельситова наглядно показывает, что спортсмен обладает хорошим физическими данными, высокий рост, соответствующий прыгунам в высоту весо-ростовой показатель, у него есть возможности повысить свои спортивные результаты на уровень мастера спорта. Если их сравнивать с модельными характеристиками, то видно, что спортсмен показал адекватные результаты во время контрольных испытаний.

Анализ динамики показателей скоростно-силовой подготовленности мастера спорта Рахматуллаева Т. наглядно показывает, что спортсмен обладает высокими физическими данными, высокий рост (197 см) для прыгуна, весо-ростовой показатель имеет завышенные показатели, однако у спортсмена есть также возможности повысить свои спортивные результаты. Если их сравнивать с модельными характеристиками, то видно, что спортсмен показал адекватные результаты во время контрольных испытаний.

На основании полученных данных динамики скоростно-силовой подготовленности, можно сказать, что спортсмены много работают над повышением своих результатов специальной физической подготовленности, выполняют большие объемы, но из-за недостатка психической устойчивости к соревнованиям прослеживается нестабильный рост спортивного мастерства прыгунов.

Таким образом, оперативный сбор, хранение, многолетний анализ динамики данных общей и специальной физической подготовленности, а также анализ соревновательной деятельности прыгунов в высоту на различных этапах многолетней подготовки повышает эффективность системы управления тренировочным процессом.

Выводы.

1. Анализ литературных источников показал, что современный процесс подготовки квалифицированных прыгунов в высоту с разбега наряду с высоким техническим мастерством предъявляют большие требования к уровню развития физических качеств, необходимых для выполнения прыжка в высоту.

2. В исследованиях отмечено, что в настоящее время в подготовке прыгунов в высоту наметилась четкая тенденция к повышению интенсивности тренировочного процесса и сужению круга тренировочных средств по мере роста спортивного мастерства.

Литература:

1. В.В. Косихин В.В. Система управления специальной физической и технической подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов –прыгунов . Автореф дисс....докт. пед наук, Майкоп , 2011, 47 с.

2. Легкая атлетика Учебник. Под общ ред докт.пед.наук, проф. Н.Н.Чеснокова и докт пед наук, проф. В.Г. Никитушка. Москва «Физическая культура», 2010, - 437 с.

СПОРТНИ ЎРГАНИШДАГИ ЁНДАШУВЛАР ИЖТИМОЙ ХОДИСА СИФАТИДА

Назаров Н.Н., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Аннотация. Ушбу мақолада спорт ва унинг ижтимоий ҳодиса эканлигини турли ёндашувлар асосида таҳлили кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: спорт, спорт социологияси, ижтимоий назария, жисмоний маданият, социал структура, спорт институт, спорт психологияси.

APPROACHES IN THE STUDY OF SPORTS AS A SOCIAL PHENOMENON

Nazarov N., Uzbekistan State Physical Education and Sport University, Uzbekistan, Chirchik

Annotation. This article analyzes the various aspects of sport and its social phenomenon.

Key words: sports, sports sociology, social theory, physical culture, social structure, Sports Institute, sports psychology.

Спорт социологияси равнақини юксалтиришда унинг назариясини аниқлаш, ушбу соҳани аниқ таҳлил қилишга ёрдам беради. Шунингдек ушбу мавзунини бир қанча назариялар билан ёритиш ҳам спортнинг ижтимоий ҳодиса сифатидаги ролини оширади. Спорт аввало, инсонлар ўртасидаги ижтимоий иқтисодий ҳаётда муҳим рол ўйнайди. Спорт ва жисмоний маданиятнинг характер хусусияти уларнинг мафкура, сиёсат, маданият, санъат, таълим-тарбия, ишлаб-чиқариш, фан техника соҳалари билан чамбарчас боғлиқликда ифодаланади. Жисмоний маданият ва спортнинг инсонлар орасидаги меҳнат фаолиятини, саломатликни жисмоний етуклигини таъминлашда ўрни беқиёсдир. Гуруҳлардан тортиб шахсларда илмий қобилият, фаоллик меҳнатсеварлик кўникмаларини шакллантиради. Дарҳақиқат, ҳаётда бундай қуринишдаги фаолият назариялари талайгина аммо булар ичида структуравий функционализм, конфликтлар назарияси алоҳида аҳамиятга эга. Кўпгина тадқиқотлар фикрига кўра структуравий функционализм ижтимоий муносабатлар тизимини буткул ўрганишга қаратилган ва шунингдек структуравий элементлар формасининг турғун ҳолатидир. Функционалистлар фикрича социал тизим барқарор бўлиши лозим. Шунингдек таҳминларга кўра социал структура юритувчилар билан бир

маромдаги тизимдир. Шунинг билан бирга социал институтлар тизимида компонентлари сифатида ролларни шакллантиришда ва алоҳида шахсларнинг функционал эҳтиёжларини қондиришда катта аҳамият касб этади. Спорт институтлари тадқиқот йўналишлари 4 йўналиш бўйича иш олиб боради;

- спорт жамиyatдаги бошқа бир қанча институтлар билан боғлиқ ҳолда фаолият юритади: масалан, оила, тарбия муассасалари ва бошқа ташкилотлар мисол бўла олади.

- бошқа институтларда кўп учрамайдиган дискриминация ёки аксинча сублимация ҳолатлари. Бунга масалан: миллатчилик жамоа тизимларининг таъсири, спортнинг тижоратланиши, спортнинг оммалашуви ва бошқалар киради.

- аниқ механизмларни тадқиқ қилиш ролларининг вужудга келиши, қаршилиқ муаммолари ноҳуш кайфиятлар фаолиятдан четланишига олиб келади.

Бугунги кунда спорт психологияси усуллари турли соҳаларида қўлланилмоқда. Хаттоки, энг зарурий муҳим ҳолатларда, масалан: ҳарбий шахслар фаолиятида, ички ишлар идоралари фаолиятида тўла намоён бўлмоқда. Спорт психологияси ва спорт социологияси ўртасидаги боғлиқлик муносабатлари ва ижтимоий ҳуқ атворлари асосида гавдаланади.

Шунингдек, спорт психологияси ўз муаммоларини спорт социологиясидек кенг тарғиб қилишда оммавий ахборот воситалари ёрдамидан ҳам фойдаланишга эга. Яъни, спортчининг фаолиятини тарғиб қилиш ва спортга оид воқеа ходисаларни оммавий ахборот воситалари томонидан ёритиш ва бошқа шу каби фаолиятларда намоён этиш мумкин. Шу ўринда айтиш мумкинки, психология ва социология спортнинг «конструктив мотив» ларини ўрганишда бир-бири билан боғланадилар. Яъни спортчининг машғулотдаги ёки жамодаги спорчилар билан бўлган муносабатида кўринади. Шунингдек, командаларга ўз мавқеини уйлайдиган спортчилар ҳам йуқ эмас, бу ҳам жамоадаги психологик муҳитда намоён булади. Шундай қилиб, бир карашда бундай муаммолар амалий саволларни очишга қаратилганидек туюлсада, кўп ҳолларда социологик мавзулар психологик мавзулар билан боғланиб, бир-бирини тўлдириб, узаро фаолият юритишлари билан ҳам алоҳида аҳамият касб этади. Социал институт самарадорлигини ошириш йўллари қуйидаги йўналишларда кўрилади: Институт инсонлар ижтимоий нормалар ва уларга амал қилиш ҳаракатларини ўрганади, шахснинг институт фаолияти ҳимоясида ривожланиши ҳуқуқий формал муҳитни яхшиланишига ижтимоий назоратнинг кучайишига давлат равнақиға замин ясайди. Моддий маблағ ва шароитнинг яратилиши меъёрий ҳуқуқий фаолиятининг фаоллашувиға олиб келади.

Социал зиддият деб, жамиятда тенгсизлик оркали вужудга келган ходисага айтилади. Зиддиятнинг асосий субъектлари энг йирик социал гуруҳлар ҳисобланади. Зиддият шунингдек қарама-қарши томонларнинг қаршилигини тўхтатиш, улар муносабатларини юмшатиш хаттоки, рақиб гуруҳларнинг бир-бирларини яхши тушунишлари, билишлари, яқин бўлиб қолишларига ёрдам беради. Спортга илова сифатида зиддият назариясининг вакиллари спортни зиддият оркали ривожланадиган социал умумлашма сифатида белгилайдилар. Масалан, жамоада вужудга келган зиддият, жамоадаги спортчилар ўртасидаги бирликни вужудга келтириши мумкин, аммо зиддият назарияси вакиллари қарашларича баъзи ҳолларда эса бунинг акси бўлиши яъни жамоанинг тарқаб кетишига ҳам олиб келади. А.Сорокин зиддиятни инсонлар эҳтиёжлари билан боғлайди. Масалан, футбол ўйинида жаҳон чемпионати учун турли рақобатдош жамоалардан ўйинчилари тайинланиб, улар футболдаги фанатлар ҳисобланиб бир бутун жамоани ташкил этадилар ва ўз юрти учун беллашадилар.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ЗАРБА БЕРИШ АНИҚЛИГИНИ МАХСУС МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Рахимов В.Ш., Хўжаниёзов Ф., Ўзбекистон Миллий университети

Аннотация. Мақолада волейболчиларни зарба бериш аниқлигини махсус машқлар ёрдамида шакллантиришнинг самарадорлиги ўрганилган.

Калит сўлар: техника, тактика, самарадорлик, жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, машғулот.

THE EFFECTIVENESS OF SHAPING THE ACCURACY OF THE PULSE OF VOLLEYBALL PLAYERS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES

Rakhimov V.Sh., Khodjaniyozov F., National University of Uzbekistan

Annotation. In the article, the effectiveness of shaping the accuracy of volleyball players with the help of special exercises has been studied.

Key words: technique, tactics, effectiveness, physical education, sports, health, training.

Мамлакатимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва

спортга бўлган эътибор борган сари кучайиб бормокда. Маълумки, юқори малакали спортчиларни тарбиялашга қаратилган кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида дастлабки ўргатиш жараёни фундаментал босқич ҳисобланади. Эътироф этиш жоизки, волейболчиларни тайёрлашга қаратилган, айниқса, дастлабки ўргатиш жараёни шакллантиришга мўлжалланган илмий тадқиқотлар ўрни мувофиқ адабиётларда саноклидир.

Замонавий волейбол ўйинларида кескин муаммо бўлиб келаётган ва ўзининг илмий ечимини кутаётган асосий камчиликлардан бири бу ҳужумкор зарба беришнинг аниқлиги, аксарият ҳолларда турғун ва мукамал ижро этилмаслигидир. Маълумки, спорт амалиётида турли машқлар, ҳаракат аниқлиги ва уни шакллантириш, бўлажак мусобақалар асосида амалга оширилади. Лекин волейболчиларга хос техник тактик вазиятлар тўғри ва айланма тезланишлар, тебранишлар, сакрашлар таъсирида ва рақиб жамоани аниқ комбинациясини олдиндан сезиб қолиши ҳаракат аниқлигини олдини олади ва ҳимояда яхши ҳаракат қилишда кўл келади. Ушбу ҳолатнинг келиб чиқиши мураккаб нейрофизиологик жараёнларга асосланади. Жумладан, инсоннинг ҳаёти фаолиятида муайян ҳаракатни аниқ, мукамал тез ва мақсадга мувофиқ ижро этилиши тўғридан-тўғри вестибуляр анализаторнинг функционал ҳолатига боғлиқдир. Турли йўналишдаги айланма тезланишлар вестибуляр рецепторларга бевосита таъсир этиб спортчида ҳис-ҳаяжон, яъни оёқ-кўл қалтирашлари юзага келади. Ана шу ҳолатлар вестибуляр ядролари ва қатор бошқарув органлари — бош мия, мияча, орка мия ўртасидаги функционал боғланишларни вақтинча узилишига олиб келади, натижада тана мувозанати йўқолади, ҳаракат координацияси ва аниқлиги бузилади.

Ишнинг мақсади ёш волейболчиларни ҳужумкор зарба бериш аниқлигини махсус машқлар ёрдамида шакллантириш имкониятларини ўргатишга қаратилган. Бу тадқиқот Урганч шаҳар 3-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида олиб борилди. Тадқиқот волейбол билан 6 ой шуғулланган 13-14 ёшли болалардан иборат бўлган 2 та гуруҳда, яъни назорат ва тажриба гуруҳларида ўтказилди. Назорат гуруҳи таркибига кирувчи болалар волейбол бўйича БЎСМга мўлжалланган дастур асосида ўтказилган машғулотларда иштирок этдилар. Тажриба гуруҳи тадқиқот давомида қўшимча равишда қуйидаги махсус машқлар билан машғулотни давом эттирдилар: Волейболчилар, дастлаб теннис тўпини кўлга ушлаб волейбол майдонига сакраб, тўр устидан улоқтириш. Ҳар 15 кундан тўрнинг баландлиги 2 см. Га кўтарилади. Бу ҳолат 2 ой давом этади. Машқ 10 дақиқадан 3 марта, 2-3-4-зоналардан ижро этилади. Улоқтиришнинг умумий сони ҳар бир зонадан ижро этилган аниқ ва ноаниқ тўплар

улоқтириш сони ҳисобига олинади;

Волейболчилар теннис тўпини кўрсатилган зоналарга тўр устидан сакраб улоқтириш. Тўп улоқтиришнинг умумий сони аниқ ва ноаниқ улоқтиришлар сони ҳисобига олинади;

Волейбол майдони бўйлаб шерикма-шерик бўлиб туриб, 9 метрлик масофадан бири иккинчисига тўп узатади ва сакраб ҳужумкор зарба ижро этилади. 15 та тўп узатишлардан кейин шериклар алмашади;

Волейбол майдонининг 2-зонасида ҳужумкор зарба бериш тўпсиз сакраб ҳужумкор зарба ижро этиш. Майдонининг 2-зона чизиғига қарамасдан ҳиссий билишни шакллантириш;

А) Турган жойда сакрашлар;

Б) Турган жойда сакраб, ўз ўқи атрофида 360° айланиб, ерга тушиш;

• Тўлдирма тўпни тўр устидан 2 кўллаб ушлаб, сакраб улоқтириш;

• Тўпни аниқ ва тўрга теккизмасдан волейбол майдонига улоқтириш.

Педагогик тадқиқот давомида тажриба гуруҳи юқоридаги махсус машқлар билан 6 ой давомида шуғулландилар. Педагогик тадқиқотдан аввал назорат ва тажриба гуруҳларида деярли фарқ қилмади. Ушбу кўрсаткичлар 6 ойдан сўнг тадқиқот гуруҳидаги волейболчиларнинг вестибуляр, яъни гавданинг фазодаги йўналишининг имконияти, айланма тезланишлар таъсири, назорат гуруҳининг имкониятлари заиф эқанлигидан далолат берапти. Маълумки, махсус машқлар ёрдамида функционал боғлиқлик машғулотлар ёрдамида шаклланади ва бу шаклланиш спорт амалиётида айниқса ҳаракатларни турли вазиятларда тез ва аниқ ижро этишда муҳим рол ўйнайди. Фараз қилинганидек тажриба гуруҳида зарба бериш аниқлиги зинасимон йўналиш бўйича сезиларли даражада ортиб борди. Назорат ва тажриба гуруҳида ҳужумкор зарба бериш аниқлиги тадқиқот давомида ўсиш саръати, ҳар 2 ойдан назорат қилинди.

Тадқиқот давомида зарбаларнинг умумий сони 15 та, ижро этилган тўпларнинг аниқ ва ноаниқлигага қараб аниқланди. Тадқиқотдан олдин зарбаларнинг умумий сони иккала гуруҳ бўйича ўртача 15 тадан 3 аниқ 12 ноаниқ зарбаларни ташкил қилган бўлса, 2 ойдан сўнг тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткич 15 тадан 6 таси аниқ 9 таси ноаниқ тўплар сонини ташкил қилди. 4 ойдан сўнг бу кўрсаткичларининг аниқ зарбалар сони 15 тадан 8 тасини ташкил қилган бўлса, ноаниқ тўплар сони 7 тани ташкил қилди, назорат гуруҳида эса зарбаларнинг 4 таси аниқ, 11 таси ноаниқ зарбалар сонини ташкил қилди. Назорат гуруҳида зарбаларнинг умумий сони ҳам, аниқ зарбалар сони ҳам тажриба гуруҳига нисбатан ўта кам миқдорни ташкил этди. Тадқиқот давомида назорат гуруҳида зарбаларнинг аниқлига ҳиёлгина ва

нотекис йўналишда ўсганлиги аниқланди. 6 ойдан сўнг тадқиқот гуруҳида аниқ зарбалар сони 15 тадан 10 тани ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида 5 тани ташкил қилди. Юқорида қайд қилинган натижаларга асосан шуни таъкидлаш мумкинки, машқлар нафақат организмни ишга киришиш имкониятини яратди, балки тажриба гуруҳидаги волейболчиларнинг ҳужумкор зарба бериш аниқлигини юқори даражада шакллантириш салоҳиятига эга эканлигини исботлади. Тажриба гуруҳи учун ишлаб чиқилган ва тадқиқотда синаб кўрилган махсус машқлар мажмуаси самарали технологик восита сифатида ҳужумкор зарба бериш аниқлигини шакллантириш мақсадида тадбиқ этилиши мумкин. Тадқиқот давомида назорат гуруҳида амалиётда кўлланилаётган махсус машқлар мажмуалари тўғри танланмаганлигига алоҳида эътибор қилиш лозим. Ўтказилган тадқиқот натижалари, жумладан, тажриба гуруҳи машғулотларда мунтазам кўлланилган махсус ҳужумкор зарба бериш аниқлигини оширишга ихтисослашган машқлар мажмуаси нафақат ҳаракат, айланма тезланишлар таъсирига қарши турғунликни оширди, балки улар ўртасидаги функционал боғланиш эвазига ёш волейболчиларни ҳужумкор зарба бериш аниқлигини мукамал даражада шакллантирди.

Юқорида қайд этилган машқлар мажмуаси ёш волейболчиларни ҳужумкор зарба беришга ўргатиш ва тайёрлаш жараёнида яхши натижа бериши тажриба оркали аниқланди.

БОЛАЛАР СПОРТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ УСТУВОР ВАЗИФАЛАРИ

*Рўзметов А.Т., Урганч давлат университети
Рўзметов Р.Т., Ўзбекистон Миллий университети*

Аннотация. Мақолада болалар спортини ривожлантириш масалалари ўрганилиб, жисмоний тарбия ва спортга баркамол авлодни шакллантиришнинг асосий воситаларидан бири сифатида ёндашилган.

Калит сўлар: баркамол авлод, самарадорлик, жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, машғулот.

IMPROVING CHILDREN'S SPORTS TASKS OF THE MASTER

Ra'zmetov A.T., Urgench State University
Ra'zmetov R.T., National University of Uzbekistan

Annotation. In the article, the issues of development of children's sports are studied and approached as one of the main means of formation of a harmonious generation of physical education and sports.

Key words: harmonious generation, efficiency, physical education, sports, health, training.

Кейинги йилларда Республикамиз миқёсида амалга оширилаётган хайрли ишлардан бири ҳар томонлама етук баркамол ва соғлом авлодни вояга етказиш дастурини рўёбга чиқариш мақсадида, болалар спортини ривожлантиришга катта аҳамият берилаётганлигидир. Болалар спортини ривожлантириш борасида Ўзбекистоннинг ўзига хос табиий иқлим шароитига ва анъаналарига мос келадиган истиқболли спорт турларини танлашда илмий асосда ёндашув, спорт мактаблари ва тўғараклари ишини тўғри ташкил этиш ўқувчи-ёшлар қалбида спортга қизиқиш, ҳавас ва интилишни ўргатишга етарлича аҳамият бераётганлигига эътибор қаратилганлигидир.

Жойларда болалар спортининг бугунги ҳолатини ҳар томонлама чуқур таҳлил қилиш жамиятимизда спорт маданиятини ривожлантириш, маҳалла, мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларидаги жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббийларининг билими ва касбий савиясини кўтариш, мавжуд муаммоларни атрофлича ўрганиш, мавжуд имкониятлардан самарали ва оқилона фойдаланиш, оилавий мусобақаларни ташкил этиш ҳозирги кун талаблари ҳисобланади.

Бугун Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, у орқали миллатнинг ҳам қиз, ҳам ўғлини тарбиялаш масаласи ўзбек оиласини мустаҳкамлаш, жамиятни поклаш, маънавиятни баркамоллаштириш каби ишларни амалга ошириш асосий вазифалар бўлиб қолмоқда.

Шуни унутмаслигимиз керакки, болалар спорт билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан халос бўлиш кучли ирода ва характерни шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли

равишда тушуниб етишлари керак. Демак, ана шундай фазилатларга эга бўлган шахс бизга, ҳаммамизга керак, ота-онага ҳам, устоз-мураббийларга ҳам, маҳалла фаолларига ҳам, ишлаб чиқаришни ташкил этувчи мутахассисларга ҳам, энг асосийси бу фазилатлардан шахснинг ўзи биринчи навбатда манфаатдордир. Юқоридагилардан мантиқан келиб чикиб, бу тадбирга умумхалқ тадбири деб қарашимиз бугунги куннинг талаби бўлмоғи керак. Бунда асосан жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва шу соҳа мутахассисларидан фидоийлик талаб қилинади. Бу соҳа мутахассисларидан эса, энг аввало, болаларда спортга меҳрни ошириш талаб этилади.

Бугунги кунда ҳукумат ҳужжатларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини узлуксиз равишда ташкил этиш, ёш авлодни соғлом ва баркамол вояга етишини таъминлаш учун туғилажак оиласидан, онанинг хомиладорлик чоғидан, мактабгача тарбия муассасалари, мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежлари, олий ўқув юртлари, ҳарбий хизмат ишлаб чиқариш жабҳалари, маҳаллаларда бошлаш кераклиги, ўрта ва катта ёшдаги кишилар, меҳнат фахрийлари билан яқка тартибда машғулотлар олиб бориш, бир сўз билан айтганда, барча жабҳаларда аҳолининг соғлом турмуш тарзига амал қилишга эришиш жуда катта аҳамиятга эга эканлигини унутмаслигимиз керак.

Ҳар бир хонадонда ота-она фарзандига жисмоний тарбия ва спортнинг моҳияти, ҳаётдаги ўрни тўғрисида насихат берибгина қолмасдан, амалда шуғулланганларидагина болалар ёшликданок шуғулланадилар ва бу уларнинг кундалик ҳаётларида одатга айланиши шубҳасиздир. Оилада бола рухиятига сингдирилган оддий бир одат унинг ҳаётида ҳамроҳга айланади. Бундан ташқари оддий фойдали одатнинг мустацкамланганлиги болани кейинчалик ўқув жараёнидаги фанларни ўзлаштиришга ёрдам беради ва иродасини чиниктиради.

Бир ишга киришиб, матонат билан енгган бола бошқа ишни ҳам шундай сабр тоқат билан қиладиган, уддалайдиган инсон бўлиб етишади. Фарзандлар саломатлиги, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт орқали чиникишлари бугунги авлодимиз иродасини кучли бўлиши, спорт орқали чиникишлари бугунги авлодимиз иродаси кучли бўлишига, ўқишга ва ишга, умуман ҳаётга чидамли инсон бўлиб етишишларига оилада ота-она, таълим тизимида ўқитувчи-мураббийлар масъулликларини унутмасликлари керак.

Шунинг учун ҳам жамғармани ташкил этиш низомида, ҳамда Президентимиз шу масала билан боғлиқ бўлган йиғилишларида ҳам спорт билан шуғулланган одамнинг ўз олдига қўйган мақсадларга

эришиш йўлида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини замонавий шакли ва услубларини ишлаб чиқариш, ўқувчиларнинг ёши, жинси ва қизиқишига мос тарзда амалиётга жорий этиш, спорт кўникмаларига эга бўлганларнинг салоҳиятини диагностика қилиш, натижаларга кўра энг иқтидорлиларини махсуслаштирилган спорт мактабларига жалб этиш, болаларнинг қизиқиш даражасига мос тарзда ўқув-спорт машғулотларини ташкил этишдан иборатлигини кўрсатиб ўтадилар.

Бу йўналишда «Оила, маҳалла, спорт иншоотлари, мактаб» ягона бир тизим сифатида ҳамкорликда ишларни ташкиллашни илмий методик усулларини, яъни бир тизим сифатида ҳамкорликда ишлашни ташкиллаш керак. Бугун болалар спортини ташкиллаш ва ривожлантиришга кўшаётган ҳиссамиз, болаларимиз ўртасида беморлар кам бўлиб, фақат ўзларини чиниқтириш учун онгли тарзда соғлом турмуш тарзини шакллантира оладиган жамиятга келишимиз шубҳасиздир.

Ушбу берилаётган имкониятлардан хулоса қилган ҳолда, биз ҳар бир ўқувчи-ёшлар билан ишлаб, уларни спортга жалб қилиш, бўш вақтини мазмунли ташкил этиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, қолаверса иқтидорли, жисмонан бақувват ёшларни танлаб олиб, юқори спорт ареналарида Ўзбекистон номини янада улуғлашдан иборатдир. Зеро, унутмаслигимиз керак жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш бир томондан саломатликни мустаҳкамлашга, жисмоний ривожланишнинг юқори даражасига, ҳаёт мобайнида фаолиятнинг ҳамма турларини бажаришга ижобий таъсир кўрсатади. Иккинчи томондан тарбиявий аҳамиятга, кенг дунё қарашга эга бўлган, маънавий ва ижтимоий –биологик мосланишга ижобий таъсир кўрсатиб, касалликларни олдини олишда, қонунбузарликка, гиёхвандликка қарши курашишда, ўсмирларни зарарли одатлардан чеклаш борасида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БИЛАН ПЕДАГОГИК ТАРБИЯНИНГ УЙҒУНЛИГИ

*Рўзметов А.Т., Урганч давлат университети
Рўзметов Р.Т., Ўзбекистон Миллий университети*

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва педагогик тарбиянинг уйғунлиги ўрганилиб, жисмоний тарбия ва спортга баркамол авлодни шакллантиришнинг асосий воситаларидан бири сифатида ёндашилган.

Калит сўлар: баркамол авлод, самарадорлик, жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, машғулот.

HARMONY OF PEDAGOGICAL EDUCATION WITH PHYSICAL EDUCATION

Ra'zmetov A.T., Urgench State University
Ra'zmetov R.T., National University of Uzbekistan

Annotation. In the article, the harmony of physical education and pedagogical education is studied and approached as one of the main tools for the formation of a harmonious generation of physical education and sports.

Key words: harmonious generation, efficiency, physical education, sports, health, training.

Тарбия – муайян, аниқ мақсад ҳамда ижтимоий-тарихий тажриба асосида шахсни ҳар томонлама ўстириш, унинг онги, хулқ-атвори ва дунёқарашини таркиб топтириш жараёни. Тарбия ёш авлодни муайян мақсад йўлида ҳар томонлама вояга етказиш, унда ижтимоий онг ва хулқ-атворни таркиб топтиришга йўналтирилган фаолият жараёнидир.

Ҳар бир даврда тарбия моҳияти турлича бўлиб, унинг мазмуни ижтимоий мақсадлардан келиб чиқади. Тарбия ғояси турлича ифодаланган бўлсада, аммо йўналтирувчанлик хусусияти ҳамда объектига кўра яқдилликни ифода этади.

Тарбия шахсни мақсадга мувофиқ такомиллаштириш учун уюштирилган педагогик жараён бўлиб, тарбияланувчининг шахсига мунтазам ва тизимли таъсир этиш имконини беради. Тарбия жараёнида ўқувчиларнинг ҳаёти ва фаолиятини педагогик жиҳатдан тўғри уюштириш ғоят муҳимдир. Жумладан ёшларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш ва мунтазам шуғулланишларини таъминлаш уларни тарбиясига ижобий таъсир этади.

Президентимиз Ислам Каримов 2013 йил 15 март куни бўлиб ўтган

Ўзбекистон Болалари спортини ривожлантириш жамғармаси ҳомийлик Кенгаши мажлисида таъкидланганидек, “Болалар ва ёшларнинг спорт билан оммавий равишда шуғулланиши уларнинг характерини тоблайди, кучли, мард ва жасур бўлиб камол топишига хизмат қилади, қатъиятли, ҳаёт синовлари ва қийинчиликларини мардона енгиб ўтишга қодир инсонлар этиб тарбиялайди. Спорт

билан мунтазам шуғулланиш фарзандларимизнинг феъл-атвори ва турмуш тарзини ижобий томонга ўзгартиради”. Демак, ёшларимизни спортга ошно қилиб тарбиялашда энг етакчи тарбия воситаси сифатида қаралиши лозим.

Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун

муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган.

Ёшларнинг жисмоний-интеллектуал ресурсларини уйғун ривожлантиришда, айниқса, жисмоний тарбия ва спортнинг имкониятларидан кенг фойдаланиш давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири сифатида белгиланиши бежиз эмас. Чунки жисмоний тарбия ва спорт мазкур ресурсларни янада ривожлантириш ва мустаҳкамлашнинг зарур омилдир. “Жисмоний тарбия ва спорт нафақат жисмоний, балки маънавий камолотга етишишда ҳам муҳим омилдир. У иродани тоблайти, аниқ мақсад сари интилиш, қийинчиликларни бардош ва чидам билан енгишга ўргатади. Инсон қалбида ғалабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини тарбиялайди.

Спорт билан шуғулланиш фақат организмда муҳим биологик ўзгаришлар пайдо қилибгина қолмай, балки шахснинг киши маънавий дунёсини характерловчи дунёқарашларини, ахлоқий эътиқодларини, характер хислатларини, одатларини, диди ҳамда бошқа хислатларини ҳам маълум даражада белгилайди ва қайта қуради.

Тарбия жараёнида ўқувчининг онгигина эмас, балки ҳис-туйғуларини ҳам ўстириб бориш, унда жамиятнинг шахсга қўядиган ахлоқий талабларига мувофиқ келадиган хулқий малака ва одатларини ҳосил қилиш лозим. Бунга эришиш учун ўқувчининг онги, ҳиссиёти ва иродасига таъсир этиб борилади.

Агар буларнинг бирортаси эътибордан четда қолса, мақсадга эришиш қийинлашади. Тарбия жараёнига ўқитувчи раҳбарлик қилади. У ўқувчилар фаолиятини белгилайди, уларнинг ижтимоий жараёнда иштирок этишлари учун шарт-шароит яратади.

Тарбия вазифаларини ҳал этишда жисмоний тарбия воситаларининг амалий таъсири каттадир. Бироқ жисмоний машқлар билан, шу жумладан спорт билан ҳам шуғулланиш ўз-ўзича шахснинг исталган фазилатларини тарбияламайди. Бунда ўқитувчи ёки тренер фақат педагогик таълим тарбия вазифаларини ўз ўрнида тўғри олиб

боргандагина шуғулланувчиларнинг маънавий қиёфасини, улар характерининг яхши хислатларини шакллантириш воситасига айланиши мумкин.

Ижтимоий жараёнда фаол иштирок этиш орқали ўқувчиларнинг мустақиллиги, ижодий ташаббускорлиги ортиб боради. Фаолият ўқувчилар жамоаси манфаати ва истаги асосида уюштирилса, бу жараёнда ўқувчининг тенгдошлари ва ўзини ўзи англаш жараёни юзага келади. Ўқувчи ўз хулқи, хатти-ҳаракати учун жамоа олдида жавобгарликни сезишга эришгач, ижрочи

эмас, балки умумий ишнинг фаол қатнашчиси бўлиб қолади. Тарбияни самарали йўлга қўйиш учун унинг ҳаракатлантирувчи кучи, тарбия жараёнининг манбаини яхши билиш ва ҳисобга олиш муҳимдир.

Демак ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан доимий равишда шуғуллантириш натижасида, боланинг жисми ҳам, руҳи ҳам

тетик бўлади, унинг бутун вужуди уйғун тарзда камол топади. Унинг ўй-хаёли фақат ўз истеъдодини намоён этиш, турли мусобақаларда ғалаба қозониш ишқи билан банд бўлади.

Умумий педагогика жараёнида тарбия муҳим ўрин тутди. Шахсни шакллантириш, бошқариш, назорат характериға эга бўлиб, бу борада белгиланган вазифалар тасодифий ҳаракатлар орқали эмас, балки олдинда белгиланган ва пухта ўйланган режалар асосида ҳал этиб борилади.

Инсон жисмоний ва маънавий камолотининг ягоналиги туфайли жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини

ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтирибгина қолмайди, балки бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлайди.

Мамлакатимизда таълим тизими, жумладан жисмоний тарбия педагогик жараён сифатида миллий минталетимизга мос йўналишда олиб борилаётганлиги юксак ахлоқий ва иродавий сифатларни тарбиялашга қаратилган. Тўғри ташкил қилинган спорт машғулоти жараёнида уюшқоқлик, онгли интизом, ташаббускорлик топқирлик каби ахлоқий ва иродавий сифатлар тарбияланади.

Ҳар қандай ижтимоий жамиятда ёш авлод тарбияси муайян мақсад асосида ташкил этилади. Тарбия мақсади ижтимоий жамият тараққиёти, унинг ривожланиш йўналиши, ижтимоий муносабатлар

мазмунидан келиб чикиб белгиланади. Бугунги кунда Ўзбекистон Республикасида ташкил этилаётган тарбиянинг асосий мақсади комил шахсни тарбиялаб вояга етказишдан иборат.

Адабиётлар:

1. Краевский В.В. Методология педагогики. Учебное пособие. М. Академия., 2006.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2005, 200 б.
3. Машарипов Ф.Т. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти жараёнида ахлокий тарбия. Илм сарчашмалари. Урганч. 2015. 2-сон, 90-93 бетлар.

АДАПТИВНЫЙ ФИТНЕС В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

*Наиля Светличная., Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик
svetnailya@gmail.com*

Ключевые слова: адаптивный фитнес, тренировочный процесс спортсменов с особыми потребностями, Специальная Олимпиада.

ADAPTIVE FITNESS IN TRAINING PROCESS OF ATHLETES OF THE SPECIAL OLYMPIC GAMES

Nailya Svetlichnaya., Uzbek State university of physical culture and sport, Uzbekistan, Chirchiq, svetnailya@gmail.com

Keywords: adaptive fitness, training process of athletes with special needs, the Special Olympic Games.

Введение. Управление подготовкой спортсменов с особыми потребностями подразумевает наличие контроля за состоянием наиболее важных параметров, обеспечивающих достижение поставленной цели. Сочетание последних в единой системе, характерной для каждого отдельного спортсмена, обеспечивает необходимый уровень функциональной и физической подготовленности. Единство и неразрывность разделов подготовки и в тоже время неравномерность их развития в значительной мере осложняет возможность управления подготовкой спортсменов с особыми потребностями при отсутствии информации об уровне их подготовленности.

Проблема функциональной и физической подготовленности в адаптивном спорте изучена недостаточно. Учитывая то, что у лиц с интеллектуальными нарушениями в развитии, в связи с наличием

огромного количества заболеваний, данный вопрос является особенно актуальным.

Цель и задачи. Целью работы было – разработка эффективной методики функциональной и физической подготовки для специальных атлетов.

В соответствии с поставленной целью исследования решались следующие задачи: 1) проведение анализа научно-методической литературы; 2) определение уровня функционального состояния и развития физических качеств спортсменов; 3) разработка и экспериментальная проверка методики адаптивного фитнеса для повышения уровня подготовленности у специальных атлетов.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие специальные атлеты 15-22 лет, имевшие помимо основного диагноза (нарушение интеллекта), такие сопутствующие заболевания, как нарушения осанки, плоскостопие, мышечные контрактуры, нарушения зрения и др.

Для решения поставленных задач был использован комплекс методов и методик, позволяющих получить информацию об уровне функционального состояния и развития физических качеств спортсменов с особыми потребностями. Разрабатываемая методика была направлена на улучшение уровня функциональной и физической подготовленности у специальных спортсменов, выступающих по программе Специальной Олимпиады посредством адаптивного фитнеса программы FUNfitnes.

В качестве контрольных нормативов выступали следующие тесты: приседания на стул с учетом времени, упражнения для брюшного пресса, «планка», время восстановления пульса после нагрузки, дыхательные пробы Генчи и Штанге, скорость простой реакции и время удержания равновесия.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа литературных источников и результатов констатирующего эксперимента нами была разработана методика адаптивного фитнеса, в которой были учтены имеющиеся нарушения испытуемых, и которая включала в себя воспитание физических качеств, с применением средств тренажерного зала, бассейна, спортивных игр, дыхательных и коррекционных упражнений. Частота и продолжительность занятий составляла 3 раза в неделю по 1,5 часа.

В процессе исследования установлено, что показатели физического развития, двигательной активности и физической подготовленности специальных атлетов значительно отстают по сравнению с возрастными нормами здоровых спортсменов этого же

возраста. Выявленные нами уровневые характеристики функционального развития специальных атлетов учитывались в дальнейшем при проектировании и реализации программы адаптивного фитнеса.

По окончании эксперимента нами была выявлена положительная динамика показателей функциональной и физической подготовленности у испытуемых спортсменов, что показано результатами повторного тестирования. Наиболее выраженная положительная динамика результатов обнаружена в следующих тестах (в % от исходного значения): «планка» (до 143%), скорость простой реакции (до 37%), время удержания равновесия (до 126%), упражнения для брюшного пресса (до 122%) и время восстановления пульса после нагрузки (до 28%). Разработанная схема проведения оценки функциональной и физической подготовленности исследуемого контингента на основе объективных показателей позволила определить приоритетные направления дальнейшей работы и акцентировании внимания тренеров и специалистов на существующие проблемы недостаточного внимания к важности регулярного учебно-тренировочного процесса.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что применение методики адаптивного фитнеса на основе применения средств подготовки, коррекционных и дыхательных упражнений оказывает положительное влияние на уровень функциональной и физической подготовленности спортсменов Специальной Олимпиады, тем самым способствуя улучшению спортивного результата. Разработанная нами программа адаптивного фитнеса с использованием диагностической методики оказала положительное влияние на состояние здоровья и функциональные возможности, что свидетельствует о повышении физкультурно-спортивной активности специальных атлетов.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА

*Смурыгина Лариса Владимировна., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан
larisa.sm@inbox.ru*

Аннотация. Изучены вопросы определения содержания тренировочного процесса и комплексного контроля общей и специальной физической подготовленности метательниц диска

различной квалификации. Проведены исследования по определению содержания тренировочного процесса и комплексного контроля общей и специальной физической подготовленности метательниц диска различной квалификации.

Ключевые слова: дифференцированный подход, физические нагрузки, общая и специальная физическая подготовленность.

ANALYZING OF RESULTS OF SPEED POWER READINESS OF DISCUS THROWERS

*Smurygina Larissa Vladimirovna.,
Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Uzbekistan, Chirchiq
larisa.sm@inbox.ru*

Annotation. Researching the problems of determining of training process content and complex control of general and special physical readiness of different qualified discus throwers was researched and investigation of determining of training process content and complex control of general and special physical readiness of different qualified discus throwers was held.

Key words: differentiated approach, physical loads, general and special readiness.

Актуальность. Стремительный рост результатов в метаниях заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. Однако этот процесс необходимо рассматривать как многолетний, затрагивающий все возрасты и этапы.

По данным В.А. Оринчук (2012) метания на дальность требуют значительных нервно-мышечных напряжений, поэтому для достижения высоких результатов спортсмену необходима, прежде всего, хорошая физическая подготовка с высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств. Дальность полета спортивных снарядов в значительной мере зависит так же от степени овладения спортсменом рациональной техники метания, высоты вылета снаряда, и атмосферная среда.

О.С. Возняк (1997) установил, что традиционные тренировочные средства, используемые спортсменами высокой квалификации, со временем не приводят ни к улучшению спортивных результатов, ни к приросту возможностей организма ввиду истощения его

адаптационных ресурсов, высокой степени приспособления к факторам педагогического воздействия, реализованного на предшествующих этапах, а также в результате противоречия между возрастающим мастерством в выполнении специальных упражнений и уменьшающимся эффектом их воздействия.

В метаниях, несмотря на большое количество проведенных исследований вопросы оптимального содержания средств общей и специальной физической подготовки и сравнительный анализ динамики специальной физической подготовленности и соревновательной деятельности метательниц диска недостаточно изучены.

Целью нашего исследования является сравнительный анализ динамики результатов скоростно-силовой подготовленности и соревновательной деятельности метательниц диска различной квалификации.

Задачи работы

1. Выявить динамику показателей физического развития и специальной подготовленности метательниц диска различной квалификации.

2. Изучить особенности изменения скоростно-силовой подготовленности метательниц диска различной квалификации.

3. Определить оптимальные тренировочные нагрузки метательниц диска различной квалификации.

Так, анализ первого педагогического тестирования показал, что средние результаты девушек 18-20 лет имеющих 2-3 взрослый разряд были 2 года назад на одинаково низком уровне. Динамика быстроты движения анализировалась по результатам контрольных упражнений – бег 30 м с ходу и в обеих группах показатели были в пределах 4,7 сек. В беге на 30 м с низкого старта средний показатель был 4,80 с. В прыжке в длину с места результат составил 2,04 м. В упражнении тройной прыжок с места девушки показали результат 6,50 м. При выполнении упражнения рывок штанги прослеживались показатели в группах 33,50 кг. В приседании со штангой на плечах уровень показателей был в пределах 45 м. При показе упражнения метание ядра двумя руками снизу прямо вперед (4кг) 10.10 и 10.50 м. В метании ядра двумя руками назад через голову (4 кг) результаты были 12.70 и 12.39 м. В метании набивного мяча двумя руками из-за головы с подбега (2 кг) были результаты 15.60 и 15.74 м.

При третьем обследовании девушек показатели достоверно улучшились по всем контрольным упражнениям и соответствует

модельным характеристикам для данного уровня подготовленности спортсменов.

По результатам этой работы обоснована эффективность скоростно-силовой подготовки метательниц диска на этапе углубленной специализации.

Выявлено, что увеличение объема тренировочной нагрузки способствует значительному улучшению не только физических качеств занимающихся, но и увеличивают спортивный результат на соревнованиях. Учитывая вышеизложенные аспекты скоростно-силовой подготовки метательниц диска мы составили программу тренировочных занятий для метательниц диска массовых разрядов.

В дальнейшем увеличение объема скоростно-силовых упражнений служит надежным фундаментом для применения скоростных упражнений – основы роста спортивного мастерства.

Метания различных снарядов как средство для совершенствования специальной физической подготовки развивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают техническое мастерство в избранном виде.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы выявил, что потенциальный спортивный результат метательниц диска зависит не столько от первоначального уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

2. В ходе исследований установлено, что физическая подготовленность метательниц диска развивается неравномерно. Определено, что уровень всех физических качеств в наибольшей мере возрастает в первые полтора года тренировок. Особенно заметно это проявляется по отношению к быстроте и скоростным качествам.

3. Использование в качестве контрольных следующих упражнений: бросок ядра назад через голову, бег 30 м с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок, жим штанги лежа, приседание со штангой, рывок штанги на грудь, метание соревновательного снаряда. Данные упражнения являются высокоэффективными средствами контроля скоростно-силовой подготовленности в тренировочном процессе метательниц диска массовых разрядов

Литература:

1. Возняк О.С. Параметры индивидуализированной системы соревнований высококвалифицированных легкоатлетов-метателей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Возняк О.С.; РГАФК. - М., 1997. - 23 с.

2. Легкая атлетика Учебник. Под общ ред докт.пед.наук, проф. Н.Н.Чеснокова и докт пед наук, проф. В.Г. Никитушка. Москва «Физическая культура», 2010, - 437 с.

3. Оринчук В.А. Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие для студентов всех форм обучения по направлениям подготовки: 034400 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», 034300 – «физическая культура». Нижний Новгород изд-во ООО «Пламя»– 2012, - 122 с.

4. Рудерман Г. Многолетняя тренировка метателей / Григорий Рудерман // Легкая атлетика. - 2007. - N 4-5. - С. 26-27.

ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

*Надежда Тулинова, Регина Хаметова., Белгородский
государственный
технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
sport.kafedra@yandex.ru*

Ключевые слова: ловкость, студенты, специальное учебное отделение, проба Ромберга, тест Яроцкого.

A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF SKILL OF STUDENTS OF SPECIAL EDUCATION DEPARTMENT

*Nadezda Tulinova, Regina Khametova., Belgorod State Technological
University named after [V.G.Shukhov](#)
Russia, Belgorod
E-mail: sport.kafedra@yandex.ru*

Key words: agility, students, special education Department, sample Romberg, test of jarocki.

Введение. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстрой реакции, способности к концентрации и переключение внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость[3].

Ловкость - это сложное качество, которое характеризует своевременность и точность двигательного действия, а также способность человека осваивать новые двигательные действия и перестраивать свою двигательную активность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [1,3].

Цель исследования. Студенты в группах специального учебного отделения обычно характеризуются слабым функциональным здоровьем. Они, как правило, были освобождены от уроков физической культуры в школе. Учащиеся плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, игры, не умеют, как правило, плавать [3].

Но как показывает практика, в основном учебные занятия в вузе направлены на развития выносливости, силовых и скоростных способностей занимающихся. Иногда занятия решают задачи улучшения гибкости студентов. Гораздо реже в рамках самостоятельной задачи выступает воспитание (или развитие) координационных способностей учащихся, особенно, ловкости. В основном это качество включено в задачи формирования двигательных умений и навыков при изучении разделов программы с игровыми видами спорта, и развивается опосредовано[1].

Поэтому целью нашего исследования является количественная оценка уровня развития ловкости у студентов специального учебного отделения.

Методы и организация исследования. Для оценки уровня развития ловкости студентов нами на базе Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова было проведено исследование, в котором приняли участие 52 девушки и 49 юношей первого курса, занимающихся в специальном учебном отделении. Испытуемым было предложено выполнить два теста: проба Ромберга и тест Яроцкого.

Проба Ромберга : испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук. Сохранение позы без тремора 15 с – норма, появление незначительных движений при времени более 15 с – удовлетворительно, удержание позиции менее 15 с – неудовлетворительно.

Тест Яроцкого: тест выполняется в исходном положении стоя с закрытыми глазами, при этом испытуемый по команде начинает

вращательные движения головой в быстром темпе. По времени, в течение которого обследуемый в состоянии выполнить эту пробу, сохраняя равновесие, судят об устойчивости вестибулярного анализатора. У здоровых лиц время сохранения равновесия в среднем 28 с.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты полученные в ходе тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1- показатели времени выполнения тестов.

вид испытания	Испытуемые (n-101), с
проба Ромберга	9.95
тест Яроцкого	10.75

Как видно из таблицы 1 результаты студентов специального учебного отделения далеки от нормы.

Сравнительный анализ ловкости представлен на рисунке 1.

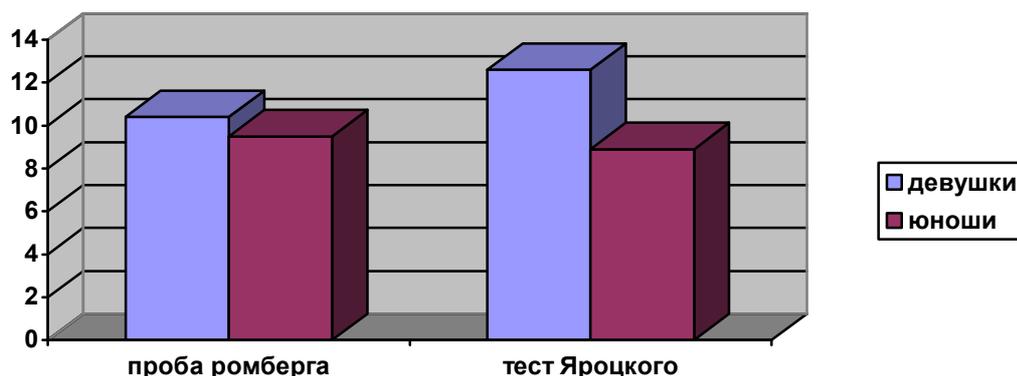


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей ловкости у девушек и юношей специального учебного отделения.

На рисунке 1 видно, что девушки показали немного выше результат по сравнению с юношами. Но в среднем результаты у девушек (проба Ромберга-10,4 с., тест Яроцкого-12,6 с.) и у юношей (проба Ромберга – 9,5с., тест Яроцкого- 8,9 с.) намного ниже нормы (проба Ромберга -15с., тест Яроцкого- 28с.).

Из 51 девушки, прошедших тестирование, только шестеро показали норму в пробе Ромберга и двое в тесте Яроцкого. Из 49 юношей двое показали норму в пробе Ромберга и не одного в тесте Яроцкого.

Заключение. Проведенное исследование показало, что студенты специального учебного отделения имеют низкий показатель развития

ловкости. При оценке статической координации (проба Ромберга) и оценки состояния вестибулярного анализатора (тест Яроцкого) средний показатель данных испытаний был неудовлетворительный. Так как и девушки и юноши показали низкий результат, следовательно, уровень развития ловкости, как интегральной способности оперативно и качественно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях, не зависит от половых признаков.

От развития ловкости зависит быстрота овладения новыми двигательными навыками, необходимыми в труде и быту, а также способность быстро находить выход из трудной ситуации, т.е. проявлять находчивость, сообразительность. Следовательно, чем быстрее и качественнее будущий специалист способен решать поставленные перед ним задачи, тем выше его конкурентоспособность[2].

Таким образом, развитие ловкости студентов специального учебного отделения необходимо включать чаще в рамках самостоятельной задачи занятия. Дальнейшим направлением наших исследований будет изучение динамической координации студентов специального учебного отделения.

Литература:

1. Грачев А.С., Куликова И.В., Фиронова Р.П. Оценка уровня развития ловкости студентов с учетом гендерного признака / Научный журнал Дискурс. 2016. № 1 (1). С. 33-38.

2. 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.

3. Тулинова Н.А. Развитие ловкости у студентов специального учебного отделения/ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VI междунар. науч. конф., БГТУ. – Белгород, 2010. – Ч. II. – С. 124 – 127.

КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

*Хусанова Дилшода, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мақолада баскетболчилар куч сифатини ривожлантиришда ўйин машқлари, ҳаракатли ўйинларнинг аҳамиятини аниқлаш бўйича мураббийларнинг фикри ўрганилган.

Калит сўзлар: куч сифати, ҳаракатли ўйинлар, мураббий.

THE USE OF MOTION GAMES IN THE DEVELOPMENT OF POWER ATTRIBUTES

Khusanova Dilshoda., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city

Annotation. In the article, the opinion of coaches on the importance of game exercises, moving games in the development of strength qualities of basketball players is studied.

Keywords: power quality, action games, coach.

Эътиборингизга ҳавола этилаётган тадқиқотнинг мақсади ёш баскетболчилар куч сифатини ривожлантиришда ўйин машқлари, ҳаракатли ўйинларнинг аҳамиятини аниқлаш бўйича мураббийларнинг фикрини ўрганишдан иборат. Бунинг учун спорт мактабларида баскетбол бўйича фаолият кўрсатаётган мураббийлар фикри ўрганилди.

Мураббийлар жадвалда қайд этилган 10 та савол бўйича жавоб беришлари кўзда тутилган эди.

Сўровнома “Ёш баскетболчиларда куч сифатини ўйин машқлари ёрдамида ривожлантириш афзаллиги баскетболчи мураббийлар нигоҳида” мавзуси бўйича ўтказилди.

Энг кўп “ҳа” жавоби “Баскетболга ўргатишда ҳаракатли ўйинларни мослаштириб қўллаш самарали деса бўладими?” саволига берилган бўлиб, бунда 13 та ҳа, 4 та йўқ ва 3 та билмайман жавоблари бўлди. Бундан кўриниб турибдики, баскетболга ўргатишда авваламбор ҳаракатли ўйинларларга урғу берилади.

Жадвал

Сўровнома натижалари n=20

№	Саволлар	Жавоблар		
		Ҳа	Йўқ	Билмайман
1	Ёш баскетболчиларда куч сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар қўл келадими?	11	5	4
2	Бошқа жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар қўл келадими?	8	6	6
3	Куч сифати даражасини оширишда юклама нуктаи назардан ҳаракатли ўйинлар самарали деса бўладими?	12	5	3
4	Баскетбол техникасига ўргатишда ҳаракатли ўйинлар самара берадими?	6	8	6
5	Баскетболга ўргатишда ҳаракатли ўйинларни мослаштириб қўллаш самарали деса бўладими?	13	4	3
6	Баскетболчиларда қўл кучини	8	6	6

	ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни биласизми?			
7	Баскетболчиларда оёқ кучини ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни биласизми?	9	5	6
8	Бир ҳафталик машғулотларингизда ҳаракатли ўйинларни камида бир маротаба қўллаб турасизми?	10	4	6
9	Баскетбол тўпли ҳаракатларига мўлжалланган ўйинлар қўллайсизми?	9	5	6
10	Машғулот мобайнида чарчокни бартараф этувчи ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?	5	8	7
	Жами:	91	56	53

Баскетбол назарияси ва услубиятига оид илмий маълумотларга эътибор берилса шу нарса равшан бўладики машғулот жараёнида, жумладан куч сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар нафақат самарали восита сифатида тан олинган, балки улар ихтисослашган стандарт, катта ҳажмли ёки катта шиддатли юкламалар таъсирини енгиллаштирувчи восита билан хизмат қилишига эътибор этилган. Шунинг учун мураббийлар фикрини билиш муҳим аҳамиятга эга.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСТАРТОВЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

*Шерматов Г., Ташкентский финансовый институт
г. Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. в настоящее время к спортсменам предъявляются жесткие требования не только к физической подготовке, но и к психологической устойчивости во время соревнований. Данная статья рассматривает некоторые наиболее приемлемые методы восстановления психологической стабильности спортсмена в предстартовых условиях.

Ключевые слова: само регуляция, психо - эмоциональные нагрузки, шкала Дж. Тейлора, психическое напряжение.

METHODS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION ATHLETES IN PRE-LAUNCH COMPETITION CONDITIONS

*Shermatov G., Tashkent financial Institute
Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. At present time, athletes are subjected to hard requirements not only for physical training, but also for psychological stability during the competition. This article examines some of the most adoptable methods for restoring the athlete's psychological stability in pre-start conditions.

Keywords: self-regulation, psychological and emotional stress, J. Taylor's scale, mental stress.

Современный спорт требует от атлетов не только физической подготовленности, но и психо-эмоциональных навыков регуляции, а также нередко таких качеств как креативность и самоконтроль. Поэтому необходимо подготавливать особенно юных спортсменов к сложностям соревновательного периода.

В этот момент особенно важной становится эмоциональная стабильность, так как представители различных видов спорта в условиях соревнований испытывают большие психо-эмоциональные нагрузки. Если учесть эмоциональное предстартовое состояние в совокупности с большими тренировочными нагрузками, которые тоже являются стрессовыми для организма, то вероятность перегрузки повышается в разы.

Данная проблема описывается в теории психологии и педагогики довольно широко, например, у Э. Герон, А. П. Белкина, Г. Б. Горской. Но следует отметить, что в источниках уделяется недостаточно внимания методам само регуляции, а в особенности описанию методик регуляции в стрессовых предстартовых условиях. Стрессы нередко появляются задолго до стартов, и если не принимать никаких мер появляется большая вероятность нервного истощения спортсмена и следовательно, неуспешного выступления на соревнованиях.

Предстартовые психические состояния можно условно разделить на следующие виды:

- Предстартовая лихорадка.
- Стартовая апатия.
- Боевая готовность.
- Психическое напряжение.

Сейчас в спортивной педагогике выработаны методы само регуляции спортсменов, когда психическое состояние и психомоторика улучшаются самим спортсменом.

Психологическая подготовка должна начинаться с того момента, когда спортсмену сообщают об участии в соревнованиях, особенно это касается юных спортсменов, психологическая устойчивость которых весьма хрупка в силу своей несформированности.

Как определить психологическую готовность и устойчивость к стрессам во время соревновательного процесса? Для этого

существует ряд характеристик, которые сложно или невозможно оценить объективно, или выразить количественными показателями. Например, спокойствие, уверенность, настрой на борьбу.

Для выработки оптимальной методики психологической саморегуляции спортсменов необходимо для начала определить уровень тревожности атлета перед ответственным стартом. С этой целью можно провести тестирование на основе Шкалы Дж. Тейлора, построенной на основе Миннесотского многопрофильного опросника, для оценки общего уровня тревожности. Подобное тестирование необходимо применять до соревнований, вовремя и после для оценки эффективности методов саморегуляции.

На основании анализа педагогической литературы предлагаем следующие виды методов, которые возможно использовать в предстартовых условиях для регуляции состояния спортсменов.

- Психотехнические методы саморегуляции.

Во время индивидуальной разминки перед выступлением определяется степень не только физической, но и психологической готовности. Выполнение различных дыхательных упражнений позволяют снять психологическое напряжение. Эти упражнения заключаются в чередовании вдохов и выдохов разного ритма и интенсивности. Также возможно провести релаксирующий массаж для снятия предстартовой лихорадки с целью снять излишнее возбуждение спортсмена. Здесь важно соблюдать нормы. Продолжительность массажа не должна превышать десяти минут, и он должен быть закончен не позднее, чем за двадцать минут до начала выступления. Во время массажа преимущественно используются следующие техники: встряхивание мышц, потряхивание, поглаживание.

- Идеомоторная тренировка с применением самоприказов.

Идеомоторная тренировка проводится в четыре этапа. На первом этапе спортсмен как бы выстраивает мысленно свое выступление и составляет карту опасных мест. То есть точек выступления, когда он должен быть максимально сконцентрирован. На втором этапе каждой кризисной точке присваивается самоприказ. Например, если говорить о художественной гимнастике – это слова «Держать!» при работе с предметом, «Спокойно!», перед выполнением сложного прыжка в фигурном катании, «Соберись!» после эйфории успешного броска в игровых видах спорта. Второй этап прорабатывается в течение трехчетырех недель до соревнования. На третьем этапе карта опасных мест прорабатывается с большей тщательностью и детализируется. На четвертом этапе отрабатывается хронометраж (если это возможно).

- Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона.

Использовалась редко, так как имеет определенные сложности в применении. Мы предлагаем упрощенный вариант проведения в три этапа.

На первом этапе спортсмен в положении лежа в произвольной последовательности, напрягает и расслабляет определенные группы мышц. На втором этапе также продолжает напрягать и расслаблять мышцы в положении сидя. Те группы мышц, которые не задействованы в поддержании тела в вертикальном положении. На третьем этапе прорабатываются мышцы, которые наиболее сильно напрягаются во время стрессовых ситуаций (эти группы мышц определяются путём наблюдения во время стрессов и тренировок).

Таким образом, данные несложные приемы могут быть освоены спортсменом до начала соревнования и проводиться как самостоятельно, так и при участии тренера или сокомандников для снятия психологического напряжения.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС КООРДИНАЦИОН ТАЙЁРГАРЛИГИ ДАРАЖАСИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ

*Шермухамедов Азиз Тоҳирович,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мазкур мақолада ёш футболчиларни ҳар тарафлама тайёргарлигини ташкил этишдаги, уларни махсус жисмоний тайёргарлиги билан боғлиқ масалалар тадқиқ этилган. Хусусан, 14-15 ёшли футболчиларнинг махсус координацион сифатларни ривожланганлик даражалари ўрганилган.

Калит сўзлар: футболчиларни тайёрлаш, техник-тактик тайёргарлик, “техника-координация”, координацион тайёргарлик, координацион сифатлар.

TO RESEARCH THE DEGREE OF SPECIAL COORDINATION OF TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Shermukhamedov Aziz Tohirovich.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Uzbekistan, Chirchik*

Annotation. In this article, research questions related to special physical training in organizing the comprehensive training of young football players. In particular, the coverage of the degree of development of coordination qualities of 14-15 years old football players.

Keywords: to train football players, technich-tactic training, “coordination of technics”, coordination training, coordination qualities.

Мусобақафаолиятининг самарадорлиги ҳамда техник-тактик маҳоратни оширишдаги асосий резервлардан бири бу - “техника-координация” омили эканлиги, мутахассислар томонидан кейинги вақтларда алоҳида эътироф этилмокда.

Спорт билан ҳусусан, футбол билан шуғулланиш учун болалар ва ёшларни танлаб олишда “техника-координация” омили ҳам асосий омиллардан бири сифатида баҳоланади.

Ҳозирги вақтга келиб координацион сифатларни машғулотлар жараёнида ривожлантириш, уларнинг тузилиши, умумий ташхис асослари ҳақида етарлича назарий ва экспериментал тадқиқот ишлари олиб борилган. Координацион сифатлар билан боғлиқ бўлган фундаментал ишлар мактаб ёшидаги болаларда, ёшлар ва ўсмирларда амалга оширилган(В.И.Лях, 1995; А.Г.Карпеев, 1998;В.К.Бальсевич, 2000; W.Ljach, 2000, 2001 ва б.).

Шундай бўлишига қарамадан спорт ўйинларида ҳусусан, футболда “техника-координация” омили борасидаги қарашлар (билимлар) хали-хануз фрагментар кўринишга эга. Футболчиларни координацион тайёргарлиги борасидаги масалалар ҳам назарий, ҳам амалий жихатдан етарлича ўрганилмаганлиги таъкидланади.

Футболчиларда координацион сифатларни ривожланганлик даражасини ўрганишга ва аниқлашга, махсус координацион сифатларни ривожланишини башорат қилишга қаратилган юқори ишончлилик даражасига эга бўлган махсус тестлар амалиётда деярли мавжуд эмас.

Футболчиларнинг ёши, жинси, спорт маҳорати даражаси ва бошқа омиллардан келиб чиқиб, координацион сифатлар тизимининг ўзгарувчанлиги амалиётда кам ўрганилган. Спорт такомиллашувининг турли босқичларида шуғулланаётган футболчиларнинг турли координацион сифатларини ривожланиш динамикасига хос ҳамда мусобақа фаолияти тизимини акс эттирувчи кўрсаткичларни турли координацион сифатлар билан боғлиқлигини акс эттирувчи ишончли экспериментал асосланган маълумотлар ўта камчиликни ташкил этади.

Шу жумладан, махсус координацион чидамлиликини ривожланганлик даражасини мусобақа фаолияти натижаларига таъсир этиши билан боғлиқ тадқиқот ишлари ҳам кам олиб борилганлигини таъкидлаш керак. Бу ҳолатлар эса, ўз навбатида турли ёшдаги ёш футболчиларда махсус координацион чидамлиликини ривожлантириш борасидаги тадқиқот ишларини олиб борилишини, янги маълумотларга асосланган ҳолда тайёргарликнинг

замонавий восита ва усуллари ўқув-машғулот жараёнларига жорий этиш кераклигини англатади. Бу ишларни амалга ошириш учун эса, мусобақа фаолияти тизимини акс эттирувчи кўрсаткичларни тадқиқ этиш ва аниқлаш биринчи навбатда талаб этилади.

Координацион сифатлар ўзининг махсус кўринишларини спорт туридан, ҳаракат фаолиятини бажариш шакли, ҳаракатни тананинг қайси қисми билан бажаришларига қараб белгилайди. Футболга тегишли махсус манбаларнинг таҳлили, футболда 2 тадан 20 тагача бўлган асосий махсус координацион сифатларни фарқланиши кўрсатди.

Футболда асосий координацион сифатлар деб, мутахассислар қуйидаги етти сифатни фарқлади: 1) ҳаракатларни ўзгартириш ва ҳаракатларни мослаштириш сифати; 2) кинестетик дифференцияланган ҳаракат (тўпни ҳис этиш) сифати; 3) ҳаракат ритминини ҳис этиш сифати; 4) ҳаракатларни келишилган ҳолда бажара олиш сифати; 5) фазовий муҳитда мўлжални ола билиш сифати; 6) ҳаракат реакцияси тезлиги; 7) динамик ва статик вазиятлардаги мувозанат сақлаш сифати (Витковски З.2003, Губа В.П.2010).

Тадқиқот мақсади. 14-15-ёшли футболчиларнинг махсус координацион сифатларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.

Шахсий тадқиқотлар доирасида ёш футболчиларни махсус координацион тайёргарлигини ривожланганлик даражасини аниқлаш мақсадида, Тошкентнинг “Пахтакор” футбол академиясининг 14-15 ёшли тарбияланувчиларида дастлабки тестлаш тадбирлари амалга оширилди.

Бунинг учун, координацион тайёргарликни аниқлашга қаратилган тестлардан фойдаланилди. Тадқиқотларда олинган дастлабки натижалар қуйидагича кўринишларни ҳосил қилди.

Динамик ва статик вазиятларда мувозанат сақлаш сифатини ўрганишда:

- бир оёқда туриш ва “ишчи” оёқда тўпни ушлаб туриш (сония) натижаси - $34,3 \pm 5,95$;

- бир оёқда туриш ва “ишламайдиган” оёқда тўпни ушлаб туриш (сония) натижаси - $22,1 \pm 6,40$;

- гимнастик ўриндиқда қайрилишлар (сони) натижаси - $3,15 \pm 0,25$.

Ҳаракатларни ўзгартириш ва ҳаракатларни мослаштириш сифатини ўрганишда:

- ўстунчаларни “ишчи” оёқда айлантриб ўтиш (сония) натижаси - $6,57 \pm 0,18$;

- ўстунчаларни “ишламайдиган” оёқда айлантриб ўтиш (сония) натижаси - $7,45 \pm 0,10$;

- устунчаларни “ишчи” оёкда айлангириб ўтиш ва тўпни олиб юриш (сония)натижаси $-9,25 \pm 0,13$;

- устунчаларни “ишламайдиган” оёкда айлангириб ўтиш ва тўпни олиб юриш (сония)натижаси $-9,57 \pm 0,08$.

Харакатларни келишилган холда бажара олиш сифатини ўрганишида:

- устунчалар оралатиб бир тўпни олиб юриш (сония)натижаси $-4,55 \pm 0,26$.

- устунчалар оралатиб икки тўпни олиб юриш (сония) натижаси $-6,59 \pm 0,26$.

Футболчиларни ўқув-машғулотларини самарали ташкил этиш борасидаги ёндошувларни тахлил этиш натижаларини кўрсатишича, келгүсида юқори спорт натижаларини қўлга киритишда ва шу билан ёш футболчиларни истиқболини белгилашда, координацион сифатларни турли кўринишларини намоён бўлишини талаб этиладиган даражаси белгилаб беради. Ёш даврда бой берилган имкониятларни кейинги даврларда етказиб олишнинг деярли имкони бўлмади ва бу омил спортчининг профессионал фаолиятининг самарадорлигига тўғридан-тўғри салбий таъсир этади.

Хулоса. Ўтказилган тестлардаги олинган натижаларнинг кўрсатишича, ёш футболчиларнинг координацион сифатларини ривожланганлик даражалари етарли даражада бўлмаган.

“Ишчи” ва “ишламайдиган” оёкларда амалга оширилган ҳаракатларнинг натижалари орасида катта тафовутлар аниқланди. Бу ҳолат эса, координацион тайёргарликнинг етарли эмаслигини англатади ва ўз навбатида координацион сифатларини ривожлантиришга қаратилган янги восита ва усулларни ишлаб чиқишини ва амалиётга жорий этилиш кераклигини тақозо этади.

Бунинг учун эса, тайёргарлик машқлари мусобақа фаолиятини акс эттирувчи характерга эга бўлиши, ҳаракатларни бажариш кескин ўзгарувчан вазиятларда, рақиб ўйинчиларининг кескин қаршиликларида амалга оширилиши керак. Футболчининг тайёргарлик ҳолати яхшиланиб бориши билан бирга бу каби машқларнинг нисбатларини машғулотларда ошириб бориш мақсадга мувофиқ бўлади.

IV-ШЎЪБА.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК МУАММОЛАРИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИ

Бахриддинов Ҳ.З., Тошкент автомобил йўлларини лойиҳалаш, қуриш ва эксплуатацияси институти

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спортнинг инсон саломатлигидаги ўрни ўрганилиб, жисмоний тарбия ва спортга баркамол авлодни шакллантиришнинг асосий воситаларидан бири сифатида ёндашилган.

Калит сўлар: баркамол авлод, самарадорлик, жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, машғулот.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON HUMAN HEALTH

Bakhriddinov H. Z., Tashkent highway design, Institute of construction and exportation

Annotation. In the article, the role of physical education and sports in human health is studied and approached as one of the main means of formation of a harmonious generation of physical education and sports.

Key words: harmonious generation, efficiency, physical education, sports, health, training.

Сўнги йилларда Президентимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан мамлакатимиз олиб борилаётган ижтимоий-сиёсий ва маънавий-маърифий ўзгаришлар умуминсоний кадриятлар тизимида инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ҳамда манфаатларини, айниқса, ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий, жисмоний имкониятларини янада кўтаришни тақозо этмоқда. Мустақиллигимизнинг дастлабки йилларидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта эътибор бериб келинмоқда. Президентимиз томонидан ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш тўғрисида қатор қонун ва қарорлар имзоланди. Чунки спорт халқнинг, миллатнинг ғурурини

юксалтиради, маънавий куч-қувват бахш этади. Энг муҳими, жисмоний тарбия ва спорт соғлом турмуш тарзининг асосларидан бири сифатида ёшларнинг ўз имконият ва салоҳиятини, ўз жисмоний ҳамда маънавий камолотини ошириш йўлида хизмат қилади. Жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда узлуксиз шуғулланиш болани ҳам жисмонан, ҳам руҳан тетик қилади, унинг бутун вужуди уйғун тарзда камол топади.

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳар доим давлат ва жамият олдида турган долзарб масалалардан бири бўлиб келган. Халқ саломатлигининг негизи жисмоний тарбия ва спортга қурилган бўлиб, халқнинг мунтазам жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиб бориши унинг саломатлигининг тикланиб боришида муҳим аҳамият касб этган. Бу эса буюк саркардаларни, мард жангчиларни, соғлом тафаккурга эга бўлган инсонларни етишиб чиқишига хизмат қилган. Жуда қадим замонлардаёқ Марказий Осиёда мутафаккирлари ва педагоглар ҳеч нарса инсонда меҳрибонлик, ҳақгўйлик, ватанпарварлик, табиатнинг экологик тозалигига муҳаббат каби туйғуларни миллий ўйинлар ва спорт турлари каби самарали тарбиялай олмайди, деб ҳисоблаганлар. Улар бизнинг диёримизда Ўзбекистоннинг этнографик, иқлим, жуғрофий, тарихий, маънавий ўзига хос шароитларидан келиб чиқиб шаклланган. Улар халқнинг минглаб йиллар двомидаги ижодий фаолиятининг натижаси ҳисобланади. Уларда меҳнат фаолияти, ижтимоий ва кундалик тартиб, турмуш тарзи, маданият ва эътиқод ўз аксини топган. Миллатнинг шаклланишининг бутун тарихий тадрижийлиги давомида ўсиб келаётган авлодни жисмоний тарбиялашнинг энг мақбул усуларини, воситаларини ва йўлларини танлаб олиш бўйича селекция ишлари олиб борилган. Шу билан бирга уларда ўзбек халқининг табиат билан уйғунликда яшаш, соғлом турмуш тарзига риоя қилиб ҳаёт кечириш борасидаги қарашлари, идеаллари ва интилишлари акс этган. Бундан кўринадики, жисмоний тарбиянинг ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг ижтимоийлаштирувчи ролининг бошланғич манбалари анънавий тарзда, қадимдан халқ томонидан жисмоний тарбияни кундалик, интуитив даражада қандайдир умумқамровли ҳодиса деб ҳисобланганлиги билан изоҳланади. У фақатгина соғлиқни сақлашга ва уни мустаҳкамлашга, болаларда маълум бир ахлоқий ва жисмоний фазилатларни шакллантиришга интилиш билангина чекланиб қолмаган, балки уларда жамоада яшашнинг мавжуд тартиб-қоидаларига нисбатан маълум бир муносабатни камол топтиришни ҳам назарда тутган. Замонавий мураккаб ва қарама қаршилиқларга

тўла дунёда инсоний муносабатлар, жисмоний тарбия ва спорт жамоаларидаги психологик муҳит, спорт ахлоқи ҳамда спорт педагогининг ахлоқи каби масалалар долзарб аҳамият касб этиб бормокда.

Жамиятнинг таъсири билан бир қаторда мазкур омилни ҳам эътибордан четда қолдириб бўлмайди. Шу билан бирга ҳар бир жамият тарбиянинг маълум бир андозаларини, қолипларини маъқул кўришини ҳам унутмаслик керак. Улар патриархал, авторитар, қаттиққўлликка асосланган ҳамда у қадар ҳам индивидуал ёндошувни назарда тутмайдиган тарбия воситалари ёхуд “юмшоқ”, яъни ён босувчи, ҳурматга асосланган, боланинг қизиқишларини назарда тутувчи тарбия бўлиши ҳам мумкин. Тарбияга бундай ёндошувлар боланинг ўйин билан боғлиқ хатти-ҳаракатига таъсир кўрсатади. Тарбия андоза ва қолипларини танлаш халқнинг менталитети ва талабларига боғлиқ бўлади. Масалан, Япониядаги педагогик қарашлар бугун ҳам бу халқнинг анъанавий ва ахлоқий қадриятларига мос келадиган маълум бир назарий ва услубий асосларга таянади. Японларнинг тарбияси ва ўз ўзини тарбиялаши характернинг ирода хусусиятларини ва хатти-ҳаракатларининг ўзига хос меъёрларини шакллантиришга йўналтирилган бўлади. Гарчи расман мактабларда самурайлик қахрамонликларини тарғиб этиш маъқулланмаса-да, улар бошланғичнинг мактабнинг биринчи синфларидан ўргатиб борилади. Бунда содиқлик, бурч масъулияти, мулойимлик ва камтарликка эътибор қаратилади.

Ўзбек жамиятида қадимдан ўзига хос қадриятлар тизими, дунёқарашлар йўналиши ҳамда одамлар хатти-ҳаракатининг қонун-қоидалари, бошқача айтганда, ўз менталитети қарор топган. Унинг асосини асрлар оша аждодлар томонидан такомиллаштирилган, ўзбекларга хос бўлган анъанавий маиший маданиятнинг ядроси ташкил этади. Маънавий-ахлоқий анъаналар асосан ислом қоидалари билан мустаҳкамланган.

Авлодларга васиятнома шаклида ёзилган “Қобуснома” ва Амир Темурнинг “Темур тузуклари” шулар жумласидандир. “Қобуснома”нинг фақат дастлабки тўртта боби диний масалаларга бағишланган бўлса, қолган қирқта боби эса одоб-ахлоқ, катталарни ҳурмат қилиш, бунда нафақат ёши улуғларни, балки шарқона ахлоққа хос бўлган катта мансабдагиларни ҳам ҳурматини жойига қўйиш, ўз мавқеи доирасида обод сақлаш каби масалаларга бағишланган. Муаллиф, тарбияда кутилган натижага эришиш учун тарбиячининг ўзи тарбиясидаги инсонга сингдиришга интилаётган сифатларга эга бўлиши ёки ўзини муносиб тутиши керакки, бундан тарбияланувчи ўрناق олсин. Тарбиянинг бутун механизми ана шу ўрناق ва тақлидга асосланган.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНИРОВАННОСТЬ ИММУНОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ИХ РОЛЬ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ

*Бобомуродов.Ф.И., Худойбердиев.Б, Ёмзуров.Ғ.
Каршинский Государственный университет, Узбекистан, г.Карши
E-mail: feruz.dodomurod78@mail.ru*

Аннотация: Олинган маълумотларда спортчиларнинг организмидаги адаптацион имкониятларини муҳим юқламалар асосида кутарилиши кўрсатгичлари аниқланган.

Калит сўзлар: морфологик, соматотип, экто-мезоморф, эндо-мезоморф, динамик, сегмент, экзоген.

GENETIC DETRITISATION OF IMMUNOLOGICAL PARAMETERS AND THEIR ROLE IN SPORTS SELECTION.

*Bobomurodov.F.I., Xudoyberdiyev.B, Yomg'urov.G'.,
Karshi Stati Uneversity, Uzbekistan, Karshi
feruz.dodomurod78@mail.ru*

Аннотация: Полученные результаты указывают на возможность прогнозирования адаптационных способностей организма спортсменов к повышенным функциональным нагрузкам по признакам иммунного статуса и с учётом особенностей.

Ключевые слова: характеристика морфологической, соматотип, экто-мезоморф, эндо-мезоморф, динамический, сегмент, экзоген.

Введение: Современный спорт сопряжён с нагрузками на грани физических и психологических возможностей человека. В этих условиях научно-обоснованный подход к организации тренировочного процесса при недостаточной его индивидуализации, сочетание интенсивных тренировок с другими видами деятельности провоцирует проявление скрытых дефектов в состоянии здоровья, препятствует достижению высоких спортивных результатов и приводит к потере спортивной формы в момент интенсивных тренировок и ответственных соревнований. Дополнительным фактором, провоцирующим срывы спортсменов в момент ответственных соревнований, является истощение их функциональных резервов – «синдром перетренированности». Он

зачастую возникает из-за недостаточной объективности показателей состояния организма спортсменов.

Для своевременного выявления несоответствия предъявляемых нагрузок возможностям иммунной системы, а также прогнозирования толерантности организма к большим физическим нагрузкам необходим индивидуальный подход с обязательным учетом генетической детерминированности иммунного ответа [1, 7]. Однако до настоящего времени оценка иммунного статуса спортсменов с использованием генетических маркеров не получила широкого распространения. Считается установленным, что из числа абсолютных генетических маркеров антигены комплекса HLA доминируют в детерминации иммунных процессов, так как включают в себя гены, определяющие специфические клеточные иммунные реакции [2, 4].

Цель исследования: Учитывая ассоциированность генов комплекса HLA с развитием целого ряда иммунопатологических состояний [1, 4], нами проведены исследования по изучению зависимости динамики показателей иммунной системы спортсменов с HLA-фенотипом при антигенном воздействии. В качестве антигенного воздействия использована плановая вакцинация брюшнотифозной вакциной.

Материал и методы исследований. При проведении плановой вакцинации сорбированной брюшнотифозной вакциной обследованы 110 спортсменов возрасте от 17 лет до 21 года. В момент вакцинации, через 10-12 и 28-30 дней после вакцинации изучали количественное содержание популяций Т-лимфоцитов и В-лимфоцитов, субпопуляций Т-лимфоцитов, а также антигенсвязывающих лимфоцитов (АСЛ), специфически сенсibilизированных относительно антигена вакцины. В момент вакцинации и на 28-30 день изучали титр специфических антител. При всех исследованиях взятие крови осуществлялось из локтевой вены.

Результаты и их обсуждение. Динамика антителообразования у спортсменов с различным HLA-фенотипом варьировала в широких пределах. Как рост, так и снижение титра антител, у большинства обследуемых имели значения, относительно близкие к средним общегрупповым показателям. Однако, при фенотипах HLA-B5, HLA-B15 и HLA-B35 различия в титре антител являются значимыми: если фенотипы HLA-B5 и, особенно, B-35 ассоциировали с низким содержанием титра антител вплоть до снижения, то фенотип HLA-B15 ассоциировал с выраженным повышением титра специфических антител

Динамика АСЛ у обследуемого контингента спортсменов на 10-12 день после вакцинации характеризуется возрастанием среднегрупповых показателей. Однако наиболее выраженные различия в динамике АСЛ отмечены также у лиц с фенотипами HLA-B5, HLA-B35 и HLA-B15. Динамика АСЛ у лиц с фенотипом HLA-B5 и HLA-B35 характеризуется несущественным повышением или снижением количества АСЛ как относительно исходного, так и относительно среднегруппового показателя. В то же время выраженное повышение АСЛ как относительно исходного, так и относительно среднегруппового показателя отмечено у носителей фенотипа HLA-B15, у которых было выявлено наиболее значительное повышение кратности титра антител.

Анализ показателей Т- и В-клеточного звена показал, что в динамике поствакцинального иммунитета отмечается повышение пула Т-лимфоцитов, которое сопряжено с превалированием Т-хелперной субпопуляции над Т-супрессорной. Динамика В-лимфоцитов характеризуется стойким снижением их содержания по мере нарастания интенсивности антителогенеза. Колебания показателей Т- и В-лимфоцитов после вакцинации были наименее выражены у лиц с фенотипом HLA-B5 и HLA-B35, тогда как наивысшая степень колебаний показателей отмечена при фенотипе HLA-B15. Это позволяет утверждать, что иммуногенез с образованием высокого титра антител сопровождается высокой степенью колебаний динамики показателей клеточного иммунитета, тогда как при низком уровне антителогенеза степень выраженности колебаний Т- и В-звеньев иммунитета незначительная.

Полученные результаты исследований указывают на существование HLA-ассоциированного генетического контроля клеточного и гуморального иммунитета, причем сила иммунного реагирования и характер иммунного ответа на брюшнотифозное антигенное воздействие зависят непосредственно от HLA-фенотипа. В литературе имеются подобные данные о существовании зависимости проявления функциональной специфичности и активности иммунной системы от иммуногенетических особенностей [8]. Установлено, что действие HLA-B35 ассоциированного гена проявляется через разнонаправленный уровень двух разных субпопуляций иммунокомпонентных клеток: повышенную активность естественных киллеров (ЕК) и сниженный митогенный ответ Т-лимфоцитов. Обследованные нами спортсмены узбекской популяции с определенными HLA-B15 выраженное повышение титра антител, достоверное повышение в крови

количества АСЛ, выраженные колебания показателей общего пула Т- и В- лимфоцитов, что свидетельствует об адекватной иммунной реакции в ответ на антигенное воздействие и характеризует высокий уровень иммунореактивности с интенсивной продукцией специфических антител. Это позволяет сделать прогноз, что спортсмены узбекской популяции – носители в фенотипе антиген HLA-B15 обладают также и способностью высокой степени адаптироваться к физическим нагрузкам различного объёма и мощности.

Противоположный характер иммунного реагирования выявлен для спортсменов с фенотипами HLA-B5 и HLA-B35: неадекватно низкий уровень иммунного реагирования позволяет судить об ограниченности у них адаптационных возможностей иммунной системы одной из главных систем контроля и поддержания гомеостаза. Лица с подобным типом иммунного ответа зачастую предрасположены к затягиванию и хронизации ряда инфекционных заболеваний [4, 8]. Следовательно, спортсменов-носителей в фенотипе HLA-B5 и HLA-B35 можно отнести к группе риска, способных дать срывы в период ответственных соревнований. Полученные результаты указывают на возможность прогнозирования адаптационных способностей организма спортсменов к повышенным функциональным нагрузкам по признакам иммунного статуса и с учётом особенностей у них HLA-B5 и HLA 35-фенотипа.

Выводы.

1. У спортсменов узбекской популяции характер иммунного реагирования в ответ на вакцинацию брюшнотифозной вакциной имеет зависимость от особенностей HLA-фенотипа: высокий уровень иммунореактивности и продукции специфических антител наблюдали у лиц -носителей в фенотипе антиген HLA-B15; низкий уровень иммунного реагирования и титра специфических антител выявлен при наличии в фенотипе антигенов HLA-B5 и HLA-B35.

2. Иммунный ответ на брюшнотифозную вакцинацию с продукцией высокого титра специфических антител сопряжен с увеличением содержания в крови количества Т-лимфоцитов и Т-хелперной субпопуляции, содержания антигенсвязывающих лимфоцитов, специфически сенсibilизированных относительно антигена вакцины, а также снижением уровня В-лимфоцитов.

Список литературы:

1. Антропова Е.Н., Учайкин П.Н., Воротникова И.Е., Овсяникова А.В. Иммунологический контроль при общей и специальной физической тренировке.//Теория и практика физической культуры.1990, №6, С.17-19.

2. Гулямов Н.Г. Иммуноморфологические основы патогенеза различных форм кишечных инфекций. Автореф. Дисс.....доктора мед. наук. Ташкент,1993.
3. Гурарий Н.И. Количественный анализ Т- и В-лимфоцитов и их антигенсвязывающих субпопуляций у здоровых и больных пневмонией детей. Автореф. Дисс.....канд.мед.наук. Алма-Ата, 1981.
4. Зарецкая Ю.М., Абрамов В.Ю. Введение в клиническую иммуногенетику. М.,1986.

АЁЛЛАР ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТИ ДАРАЖАСИГА СУЗИШ МАШҒУЛОТЛАРИ ТАЪСИРИНИ БАҲОЛАШ

*Каримовва Наргиза, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация: Маколада аёллар жисмоний ҳолати даражасида сузиш машғулоти тузилиши ва мазмунини илмий жиҳатдан ўрганиш, тўғри ташкил этиш ишлари баён қилинган. Шунингдек, соғлом турмуш тарзи ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш тизимининг асосий мақсадлари очиб берилган.

Калит сузлар: жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, физиологик ва функционал ҳолат, сувда аэробика машқлар, соғлом турмуш тарзи.

EVALUATION OF THE IMPACT OF SWIMMING TRAINING ON THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF WOMEN

*Karimovva Nargiza., Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Uzbekistan, Chirchik*

Annotation: The article outlines the structure and content of the exercise physical fitness of women to be done on a scientific basis. It also sets out the main goals of a healthy lifestyle and promoting public health.

Key words: physical education, physical culture, physiological and functional state, aerobic exercises in water, healthy lifestyle.

Иш амалиётида ва махсус ташкил этилган педагогик тажрибаларда аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулоти таъсири кўпчилик олимлар томонидан ўрганилиб, аниқлаштирилган. Аммо бу фақат чет эл тажрибаларига асосланган. Биз илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиб кўрганимизда Ўзбекистон шароитида аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулоти таъсири етарлича илмий асосланган ҳолда ўрганилмаганлигини аниқладик.

Шунингдек, ёллар жисмоний ҳолатини яхшилашда машғулот воситалари ва юкламаларни меъёрлаш бугунги куннинг замонавий талабларига жавоб беролмайдиган баъзи бир камчиликлар борлиги аниқланди. Ушбу камчиликлар мавжудлиги сабабли ҳам биз танлаган мавзу долзарб деб ҳисоблаймиз.

Шунингдек, аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари таъсири (айрим тажриба ва услубий ишланмалари) одатда турли хил шароитларда ҳамда ёши ва малакаси турли хил булган аёллар гуруҳлар билан сузиш машғулотларини ташкил қилиш кўп ҳолларда тизимсиз ва боғлиқликсиз амалга оширилган. Зеро, аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари таъсирини баҳолаш уларнинг машғулот тузилиши ва мазмунига таълуқли муаммоларни ҳал этиш(ечиш) нафақат назарий тадқиқотларни талаб этади, балки ижтимоий аҳамиятга ҳам эгадир. Аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари тузилиши ва мазмунини илмий жиҳатдан ўрганиш ва тўғри ташкил этиш аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари таъсирини баҳолаш муҳим масалалардан бири ҳисобланади. Бу масалани ўрганиш аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари таъсирини баҳолаш соҳасидаги билимларни янада кенгайтиради. Турли хил контингентдаги аёлларнинг жисмоний ҳолатини яхшилаш мақсадли вазифалари соғлом турмуш тарзи ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш тизимининг асосий мақсадларидан келиб чиқиб аниқланади. Шу сабабли тадқиқотлар турли хил контингент билан олиб борилади, барча муаммолар доираси буйича, жумладан, машғулот методикаси, саломатлик ҳолати, ҳар хил касалликларда сузиш машғулотларини ташкил қилиш, сузиш машғулотларининг давомийлиги ва меъёрлари ва ҳоказо. Аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари таъсирини баҳолаш ва режалаштириш, аёллар ҳолатини назорат қилиш методлари билан боғлиқ бўлган муаммолар юзасидан етакчи олимлар турли йилларда илмий изланишлар олиб боришган. Улардан, В.М.Корбут, Г.М.Краснова, А.Г.Садиков каби мутахассислар илмий тадқиқотлар олиб боришган. Аммо юқорида номлари зикр этилган олимлар аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари таъсирини баҳолаш жараёнлари, улардаги машғулотлар тузилиши ва мазмуни буйича ишларни амалга оширган бўлсаларда бугунги кунда ҳар-хил экологик таъсир, нотўғри овқатланиш, кам ҳаракатлик, зарарли одатлар каби омиллар аёлларнинг саломатлигини мустаҳкамлашнинг янги ва ҳар-хил вариантларини излаб топишни ҳамда тайёргарлик жараёни тузилиши ва мазмунини янада такомиллаштиришни таказо

этмоқда. Айрим муаллифлар машғулотда юклама шиддатини оширишни, бошқалари эса аниқ бир шиддатга амал қилишни тавсия этадилар, учинчи турдаги муаллифлар юкломани алмашлаб қўллашни таклиф қиладилар. Шундай қилиб ҳозирги пайтда аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари таъсирини баҳолаш жараёнида уларнинг машғулоти тузилиши ва мазмунини (ҳамда юкломалар миқдорини) аниқлаш масаласини қайта куриб чиқиш зарурати долзарб масала ҳисобланмоқда.

Шундай фараз қилинадикки, биз томондан қўлланилган сузиш бўйича соғломлаштирувчи комплекс машқлар 35-40 ёшдаги аёлларнинг функционал ва физиологик ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади.

Ишнинг мақсади: 35-40 ёшли аёллар учун сузиш машғулотлари комплекс машқлар ишлаб чиқиш ва мазкур кантинентнинг физиологик ва функционал ҳолатини сузиш машғулотлари таъсирида ўзгариш динамикасини таҳлил қилиш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Аёллар функционал ҳолатини соғломлаштирувчи тренировкалар бошланишидан олдин баҳолаш.

2. 35-40 ёшли аёлларда сузиш бўйича соғломлаштирувчи комплекс машқлар қўллаш жараёнида уларнинг жисмоний ҳолати даражаси ўзгаришини аниқлаш.

Тадқиқот объекти. 35-40 ёшли аёлларнинг физиологик ва функционал ҳолатини сузиш машғулотлари таъсирида ўзгариш жараёни.

Тадқиқот предмети. 35-40 ёшли аёлларнинг физиологик ва функционал ҳолатини яхшилашга қаратилган усул ва воситалар.

Ишнинг илмий янгилиги. Сузиш бўйича махсус соғломлаштирувчи комплекс машқларнинг 35-40 ёшли аёлларнинг физиологик ва функционал ҳолатига таъсир динамикасини илмий-педогогик таҳлил қилиш, машғулотни тузилиш ва мазмунини илмий-амалий тажрибаларда ўрганиб чиқиш.

Тадқиқот ишининг назарий аҳамияти. ишининг назарий аҳамияти шундаки, ундаги тавсиялар 35-40 ёшдаги аёлларга мўлжалланган сузиш бўйича соғломлаштирувчи машғулотлар мезонлари ва омилларини аниқлаштирилиши заруриятини ҳамда мақсадга мувофиқлигини асослаган ҳолда жисмоний ҳолатини ривожлантириш назарияси ва усулиятини янада тўлдириб, чуқурлаштиради.

Хулоса. Аёллар жисмоний ҳолати даражасига сузиш машғулотлари таъсирини баҳолаш мавзуси бўйича тўпланган

материаллар, назарий билимлар ва таҳлиллар соғломлаштирувчи сузиш машғулотида, спортчиларнинг реабилитация жараёнида кенг қўлланилиши учун тавсия этилади.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Крамской Сергей, Амельченко Ирина, Егоров Дмитрий.,
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород
amelchenko67@bk.ru*

Ключевые слова: физическое здоровье, студент, заболеваемость, культура здоровья, поведенческие стереотипы, физическая культура.

ANALYSIS PHYSICAL HEALTH STUDENT YOUTH

*Kramskoy Sergey, Amelchenko Irina, Egorov Dmitry.,
Belgorod State Technological University n.a. V.G. Shukhov,
Russia, Belgorod
E-mail: amelchenko67@bk.ru*

Key words: physical health, student, morbidity, health culture, behavioral stereotypes, physical culture.

Введение. Формирование здорового поколения занимает одно из главных мест в обществе. Показатели здоровья населения России свидетельствуют о достаточно высоком уровне общей заболеваемости. При этом значительно возросла доля молодых людей, имеющих проблемы со здоровьем. По оценкам специалистов (медиков, психологов, педагогов), состояние физического здоровья молодежи в нашей стране вызывает серьезные опасения. Более 50 % юношей и девушек, окончивших школу, уже имеют по 2–3 хронических заболевания. Лишь 10–15 % выпускников можно считать здоровыми [9]. Как отмечает И. В. Журавлева [2], на фоне улучшения некоторых демографических показателей российского населения в последние годы (рождаемость, продолжительность жизни) данные о заболеваемости учащейся молодежи характеризуют усиление негативных тенденций. Результаты исследования, проведенного специалистами Института социологии РАН, свидетельствуют о том, что за период с 1990 по 2000 г. общая заболеваемость юношей и

девушек в возрасте 17–21 года увеличилась в 1,7 раза, что примерно в 3,5 раза выше, чем взрослого населения. Почти в 4 раза возросла заболеваемость болезнями крови и кроветворных органов, эндокринной системы. Тревожная ситуация сложилась относительно заболеваний репродуктивной сферы, которые имеют наиболее неблагоприятные последствия для молодежи. В последние годы возросло число заболеваний, передающихся половым путем, а распространенность ВИЧ-инфекции, наркомании, токсикомании.

Анализ последних достижений и публикаций. В настоящее время проведены исследования по изучению отдельных показателей физического здоровья студенческой молодежи в разных регионах России. По данным Колокольцева М.М. с соавт. [4] за последние 12 лет количество студентов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья, увеличилось практически в два раза. У студентов в процессе обучения учащаются болезни органов пищеварения, системы кровообращения, нарушается зрение (миопия), снижается двигательная активность, ухудшается умственная и физическая работоспособность. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

По данным Черемных А.Н. [8] в Пермском государственном национальном исследовательском университете 27,2 % студентов 1-го курса имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Анализ результатов медосмотров студентов 1-го и 2-го курсов показал наличие у них нарушений со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата, в большинстве случаев слабую физическую подготовленность. За период 2011-2016 гг. количество первокурсников ПГНИУ, имеющих заболевания дыхательной системы, увеличилось на 11,8 %. В структуре первичной заболеваемости студенческой молодежи ПГНИУ основной удельный вес приходится на острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп, инфекционные болезни и травмы. Уровень физического здоровья студентов ПГНИУ средний и ниже среднего.

В Волгоградском государственном медицинском университете анализ нозологической структуры заболеваемости студентов специальной медицинской группы показал, что в рейтинге 1-ое место занимают заболевания сердечно-сосудистой системы (41,4%), на 2-ом – опорно-двигательного аппарата (20,7%), на 3-ем – заболевания органов зрения (15,5%), на 4-ом, 5-ом и 6-ом – заболевания

мочевыделительной (8,6%), пищеварительной (6,1%) и дыхательной (5,2%) систем соответственно [6].

Если ранее традиционными нарушениями здоровья студентов считались миопия, нарушение осанки, вегето-сосудистая дистония, заболевания желудочно-кишечного тракта, то в настоящее время к этим, широко известным и массово распространенным состояниям, присовокупились ожирение, нарушения иммунитета, аллергические заболевания, дисгормональные состояния и заболевания по системам и органам, различные психические и психологические отклонения отмечается значительный рост заболеваний эндокринной системы [1,4].

В настоящее время все большее распространение получает региональный подход к изучению здоровья студентов вузов, что представляется оправданным и необходимым в силу объективных различий в поведенческих стереотипах молодежи, обусловленных специфическими социально-экономическими, историческими, культурными, психологическими и другими факторами. В связи с этим большая роль отводится мониторингу состояния здоровья студентов.

Поэтому в рамках образовательного процесса ведущих вузов города Белгорода - НИУ «БелГУ» (Белгородский государственный национальный исследовательский университет), БГТУ им. В.Г. Шухова (Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова), БУКЭП (Белгородский университет кооперации, экономики и права) была проведена диагностика уровня соматического здоровья студентов. Исследование проводилось на базе ведущих вузов города Белгорода. В нем приняли участие 2000 человек. Согласно исследованиям, уровень здоровья студентов вузов города Белгорода находится на низком уровне [7].

Цель настоящей работы заключается в изучении проблемы повышения уровня физического здоровья студентов БГТУ им. В.Г. Шухова.

Для достижения обозначенной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать структуру заболеваемости студентов по результатам медицинского осмотра.
2. Изучить ценностные ориентации студентов в отношении сохранения и укрепления здоровья.
3. Разработать основные подходы к модернизации формирования модели здорового образа жизни студентов.

Методы и организация исследования: анализ литературных источников, социологический опрос, анализ результатов педагогических наблюдений.

Результаты исследований и их обсуждение. Работа была проведена на кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Медицинское обследование первокурсников БГТУ им. В.Г. Шухова и анализ их заболеваемости в период 2000-2012 годов, показали, что только 26 % студентов признаны здоровыми. Самой распространенной патологией были заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата (41,3%), органов зрения (31,7%), сердечно-сосудистая патология (27,4 %). Среди нозологий чаще всего встречались сколиоз, плоскостопие, миопия, нейроциркуляторная дистония, гиперплазия щитовидной железы, хронический гастрит.

По анкете разработанной авторским коллективом, было опрошено 200 студентов. На основании результатов социологического опроса студентов специального учебного отделения Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта установлено, что здоровье занимает ведущее место в иерархии ценностей студенческой молодежи: 65,4% опрошенных ставят его на первое место, оставляя на более низких уровнях карьеру и материальный достаток. Большинство студентов (84 %) не считают свое поведение здоровьесберегающим и лишь 23,5% респондентов связывают перспективы дальнейшего личностного роста с развитием своих физических возможностей. Это связано как с целым рядом факторов объективного порядка, так и с определенными поведенческими стереотипами в формировании идеологии здорового образа жизни.

В современных условиях решение задачи оздоровления студентов связано с формированием общекультурных компетенций: способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [5].

В этой связи непреходящую ценность приобретает развитие у студентов познавательного интереса к изучению проблемы оздоровления человека через призму различных наук. Деятельный подход принятый в современной педагогике физкультурного воспитания, предполагает развитие познавательной активности, формирования осознанного стремления к оптимизации своего физического состояния. Критическое осмысление информации,

анализ, сопоставление с личным опытом, дифференциация информации на основе знаний о базовых функциональных блоках, которые являются фундаментом для системного подхода. В частности, построение индивидуальной программы оздоровления с учетом биоритмологических особенностей организма человека. Разработка индивидуальной технологии как определенной поведенческой стратегии с одной стороны требует консолидации усилий специалистов различных отраслей знания, а с другой стороны - критического осмысления информации самим человеком.

В БГТУ им.В.Г. Шухова в рамках прохождения курса дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены лекционные занятия по основным теоретическим разделам учебного плана, которые направлены на повышение уровня образованности студентов в вопросах оздоровления. При организации практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учитывается мотивационно-целостный компонент с вектором формирования у студентов положительного отношения к занятиям и устойчивого желания прикладывать собственные осознанные усилия с целью физического совершенствования личности. Здоровье формирование предполагает и создание условий в период обучения в вузе для практической реализации модели укрепления здоровья [3].

Заключение. Анализ физического здоровья студентов БГТУ им. В.Г. Шухова показал, что в настоящее время имеется достаточно высокий процент молодых людей, имеющих те или иные проблемы со здоровьем. В мотивационно-потребностной сфере не сформирован стереотип самосохраняющего поведения с акцентом на развитие своих физических возможностей. Необходима модернизация современных подходов к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни у молодых людей. Перечисленные подходы в организации и проведении занятий со студентами, позволят не только повысить эффективность занятий, но сохранить и укрепить их здоровье.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является комплексное изучение проблемы формирования культуры здоровья молодежи с позиции интегративно-конструктивного подхода.

Литература:

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый, 2015. -№ 11. - С. 572-575).
2. Здоровье студентов: социологический анализ: монография / отв. ред. И.В. Журавлева. –М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012. – 252 с.

3. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. —423 с.

4. Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю., Изатулин В.Г. Заболеваемость студентов технического вуза по результатам углубленного медицинского осмотра //Сибирский медицинский журнал. —Иркутск, 2016. - Т. 142. - № 3. -С. 65-69.

5. Крамской, С.И. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Социально-гуманитарные знания. — № 8. — Москва, 2015. — С. 179 -184.

6. Медведева Т.Г., Ушакова И.А. Диагностика физического развития, состояния здоровья, личностных качеств и познавательных процессов будущих клинических психологов // Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2016. - № 2 (16). - С. 27-30.

7. Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Воронин Е.В., Пивнева М.М., Мухин А.В. Анализ уровня здоровья юношей, обучающихся в вузах города Белгорода // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 6.;URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=15327> (дата обращения: 17.12.2018).

8. Черемных А.Н. Состояние здоровья и физического развития студенческой молодежи пермского государственного национального исследовательского университета // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве, 2016. -№ 7. - С. 116-122.

9. Яцун С.М., Беспалов Д.В., Горбунова А.С. Мониторинг состояния здоровья и физического развития студентов Курского государственного университета и реализация его результатов в электронном "паспорте здоровья" // Здоровье для всех, 2016. - № 1. -С. 3-7.

О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ХАРАКТЕРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ НАГРУЗКАХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И КАТЕГОРИЯМИ СОМАТОТИПОВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Рузикулов Бунёдбек.,
Ташкентский Государственный Педагогический университет
имени Низами
Узбекистан, Ташкент
bunyod_2020@mail.ru*

Ключевые слова: юные футболисты, соматотип, морфологические показатели, тренировочный процесс, компоненты массы тела, физическая работоспособность.

ON THE RELATIONSHIP BETWEEN THE NATURE OF PHYSICAL PERFORMANCE UNDER VARIOUS KINDS OF LOADS AND CATEGORIES OF SOMATOTYPES IN YOUNG FOOTBALL PLAYER

*Bunyodbek Ruzikulov.,
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami
Uzbekistan, Tashkent
bunyod_2020@mail.ru*

Key words: young football players, somatotype, morphological characters, training process, parameters of body, physical performance.

Актуальность исследования: С обретением государственной независимости приоритетными направлениями остаются вопросы продления жизни, улучшение ее качества, воспитание здорового поколения через пропаганду для занятий спортом, создание условий для занятий спортом, как для профессиональных спортсменов, так и для всего населения страны. По инициативе республиканских спортивных организаций и ассоциаций и непосредственно под руководством Президента Шавката Мирзиёева в Узбекистане была утверждена программа развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на 2017- 2021гг. Принят Указ Президента Р.Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII к Олимпийским XVI Параолимпийским играм в городе Токио (Япония) в 2020 году. Изданные ряд важнейших государственных Постановлений, направлены на дальнейшее развитие физической культуры и спорта, в том числе и футбола. Современный футбол характеризуется интенсификацией тренировочного процесса, все возрастающими физическими нагрузками, требующими от спортсмена освоенности и отточенности технико-тактического мастерства.

Степень изученности темы: На современном этапе спортивная тренировка и соревновательная деятельность, в том числе и в футболе характеризуется возрастанием физических и нервных нагрузок. За последние десятилетия возросла напряженность и плотность турниров, увеличилось число игр, которые требуют полной мобилизации функциональных возможностей число игр. Особо следует выделить увеличение роли и эффективности тех коллективных методов ведения игры, которые базируются на высокой функциональной подготовленности и высоких требованиях к технико-тактическим действиям в условиях силового противодействия и дефицита времени (TimilityD, 2000, Тюленьков С.Ю.,2001; В. Пшыбильски, З.Ястжемский, 2004, Солопов И.Н., А.И. Шамардин, 2004, А.И. Шамардин, 2009). Однако путь к спорту высших достижений проходит ряд этапов, начиная с этапа ранней специализации, который приходится на подростковый период. До настоящего времени не теряет своей актуальности проблема спортивного отбора среди юных спортсменов. Футбол – командная игра, поэтому необходимо учитывать и игровое амплуа игрока в команде.

Цель исследования: Установить взаимосвязи между характером физических нагрузок различной направленности и категориями соматотипов у юных футболистов

Материал и методы исследования: Оценку физического развития проводят по общим размерам тела, в частности, тотальным и парциальным размерам тела. К тотальным размерам тела относятся его длина, вес и обхват грудной клетки. Тотальные размеры характеризуют процессы роста и физического развития человека. Длина тела интегрально отражает процесс продольного роста человека. По данным Б.А.Никитюка, В.П. Чтецова, 1990 максимальная скорость роста отмечается в пубертатном возрасте: у девочек между 11 и 12 годами, у мальчиков на 2 года позже. За точку отсчета пубертатного возраста мальчиков нами был избран возраст 12 лет, так как мальчики только в этом возрасте вступают в фазу пубертатного ускоренного роста. Нами проведено соматотипирование по методике Штефко-Островского у 35 подростков, занимающихся футболом в специализированной школе-интернате футбола Яшнабадского района г.Ташкента, а также у 60 школьников не занимающихся спортом в возрасте 12 – 16 лет.(школа №90, школа №142)

Результаты исследования и их обсуждение: Как видно из данных таблицы 1 наибольший прирост по длине тела наблюдается между среди подростков, так и у юных спортсменов между 12 и 13 годами. Второй пик ростовых процессов наблюдается у подростков между 14 и 15 годами, а у юных футболистов между 15 и 16 годами, когда длина тела в сравниваемых группах уже достигает дефинитивных размеров. Однако по общему физическому развитию юные футболисты опережают подростков, не занимающихся спортом, о чем можно судить по величинам прироста показателей тотальных размеров тела. Помимо возрастания длины тела отмечается увеличение веса в такой же возрастной динамике. Однако изменение размеров некоторых антропометрических признаков остается незначительным по отношению к значительному возрастанию длины тела. Например, обхват грудной клетки возрастает без скачкообразных изменений, увеличиваясь ежегодно незначительно, (в пределах 2-3см), что свидетельствует о том, что подростки в целом стали узкогрудыми (табл.1).

Тип конституции является одной из интегративных характеристик человеческого организма, предопределяя среди прочих качеств и двигательные возможности человека. Многими работами показано, что соматотипы различаются не только морфологически, но имеют разные типы уровня обмена веществ, развития моторики, скоростно-силовых качеств, физической работоспособности, эндокринной

активности организма (Никитюк Б.А., 1996, Панасюк Т.В., Тамбовцева В.А., 2003).

Таблица 1

Средние величины тотальных размеров тела у учащихся школ города Ташкента, Яшнабадского района и юных футболистов 12-16 лет изученных 2017-2018 гг.

Возраст, лет	Учащиеся, не занимающиеся спортом			Юные футболисты			Прирост % между сравниваемыми группами
	Длина тела, см	Вес тела, кг	Обхват груди, см	Длина тела, см	Вес тела, кг	Обхват груди, см	
12 лет	146,90	36,13	70,29	151,31	39,8	76,42	
13 лет	149,77	39,90	73,57	154,81	43,7	80,37	3/ 8,3/ 8,5
14 лет	157,03	46,17	77,58	160, 02	49,37	84,28	1,9 / 6,5 /9,1
15 лет	163,65	53,12	81,73	164, 69	58,14	91,93	1,6 / 6,6 / 8,7
16 лет	169,81	59,17	85,28	172,08	64,12	94,98	2,4 / 7,8/ 9,9

Проведенное нами соматотипирование у 35 юных футболистов позволило установить следующие категории соматотипов: дигестивный тип встречался в 6% случаев, мышечный – 34%, торакальный - 46 %, астенический – в 14% случаев. В данном исследовании поставлена задача - выявить влияние на характер физической работоспособности принадлежность юных футболистов к определенному типу конституции. Период полового созревания и предшествующий ему скачок роста требуют направления всех сил организма на процессы роста и созревания, что неизбежно отрицательно сказывается на спортивном совершенствовании подростков и при акселерации даже может привести к снижению защитных сил организма. Сравнение таких параметров физической работоспособности как время выполнения упражнений нагрузок в зоне аэробной и анаэробной мощности показало, что на всем протяжении периода наблюдения характеристики работы у юных футболистов в зоне анаэробной мощности у представителей дигестивного (Д) типа – работоспособность минимальна. Распределение категорий соматотипов при выполнении нагрузок аэробной направленности выявило следующее: максимальны аэробные параметры у торакальных типов (Т) подростков, за ними следует мышечный (М) тип, а затем астеноидный тип.

Физическая работоспособность при нагрузках аэробной и анаэробной направленности с 12 до 16 лет развивается гетерохронно. У мальчиков разных соматотипов, динамика параметров физической работоспособности сходна, что можно считать следствием более интенсивного полового развития наблюдающегося для данного возрастного интервала. Показатели аэробной производительности увеличиваются в ряду соматотипов в следующей последовательности - Д (дигестивный тип)- А(астенический тип –М (мышечный тип)- Т (торакальный тип), либо это можно показать в обратной последовательности (Т- М-А –Д) – в обратном порядке, что можно связать с соматотипологическими различиями в величинах мышечного и жирового компонентов массы тела и созревании мышечных волокон I и II типов.

Заключение: Полученные результаты указывают на незавершенность онтогенеза мышечной системы и необходимость учета конституциональных различий в дозировке аэробной и анаэробных нагрузок в возрасте от 12 до 15 лет. Полученные нами результаты исследования помогут правильно дозировать нагрузки в футболе, провести корректную оценку перспективности юных футболистов с учетом их игрового амплуа.

Литература:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёев 2016 й. VIII съездидаги нутқи.

2. Спортни ривожлантириш бўйича қатор Президент Мирзиёев Ш.М. фармонлари ва Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари: Ўзбекистон Республикасининг Президентининг 2017 йил 3 июндаги PQ 3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисидаги қарори,

3.“Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги 2017 йил 1 20 апрелдаги PQ-2909-сонли Қарорлари.

4. Никитюк Б.А. «Конституциональные аспекты интегральной антропологии», /Интегративная биосоциальная антропология / М., 1996, 220 с.

5. Павлов С.Е. – Основы теории адаптации и спортивная тренировка. //Теория и практика физической культуры, 2002, №2, стр. 12-17

6. Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В сб. VII Межд. Науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Москва, 2003, стр. 135 – 137.

7. Солопов И.Н, Шамардин А.И. и др. Оптимизация функциональной подготовленности спортсменов-футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему //Пути оптимизации функции дыхания при нагрузках, патологии и экстремальных воздействиях. – Тверь: Тверский Гос. Университет, 2005. – стр.76-85

8. Пшибыльский В., Ястжемский З. – Физическая подготовленность футболистов различных игровых амплуа // Гданьск, Польша Теория и практика физ.культуры, №3, 2003, стр. 52-55.

9. Самардин А.А.- Структура функциональной подготовленности юных футболистов //Физиологические и педагогические аспекты функциональной подготовленности в спорте и физическом воспитании – Волгоград, 2009 – с.50-63

10. Timility D – Protiols for the physiological assessment of male and temale sosses players //Jn. physiological Tests for Elite Atletes, Human Rinetics, 2000, 17, 356- 362/

БОЛАЛАР СПОРТИ БАРКАМОЛЛИК ГАРОВИ

Рўзметов Р.Т., Каримов Н., Ўзбекистон Миллий университети

Аннотация. Мақолада болалар спортини ривожлантириш масалалари ўрганилиб, жисмоний тарбия ва спортга баркамол авлодни шакллантиришнинг асосий воситаларидан бири сифатида ёндашилган.

Калит сўлар: баркамол авлод, самарадорлик, жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, машғулот.

CHILDREN SPORTI PLEDGE OF PERFECTION

Ra'zmetov R.T., Karimov N, National University of Uzbekistan

Annotation. In the article, the issues of development of children's sports are studied and approached as one of the main means of formation of a harmonious generation of physical education and sports.

Key words: harmonious generation, efficiency, physical education, sports, health, training.

Ёш авлодни ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт асосий ўринни эгаллайди. Мамлакатимизда ёш авлодни соғлом руҳда тарбиялаш борасида бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Муҳтарам Биринчи Президентимиз И.А.Каримов таъкидлаганидек “Келажак авлод хақида қайғуриш соғлом, баркамол авлодни тарбиялашга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир” деган эди.

Мамлакатимизда жисмонан ва маънан соғлом авлодни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зеро юксак маънавиятли, ҳар томонлама баркамол авлодни вояга етказиш Ватанимиз келажagini таъминлаш ва барча эзгу мақсадларимизни рўёбга чиқаришнинг муҳим омилидир. Бу олижаноб мақсад йўлида

кенг камровли ишлар амалга оширилмоқда. Оила, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, болалар спортини ривожлантириш, таълим тизимини такомиллаштириш каби йўналишлардаги изчил ислохотлар ўзининг юксак самараларини бераётир.

Фарзандларимизни юксак билимли ва заковотли, жисмонан бақувват инсонлар этиб камолга етказишнинг бош омили – болалар спортини ривожлантириш масаласи давлатимиз ва жамиятимизнинг доимий диққат-эътиборида бўлиб келмоқда. Бугунги кунда болалар спорти мамлакатимиз таълим тарбия тизимининг узвий қисмига айланиб, ушбу соҳа билан мутаносиб равишда изчил ривожлантирилмоқда.

Давлатимиз раҳбарининг 2002 йил 24 октябрда қабул қилинган “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги ва 2004 йил 29 августда қабул қилинган “Ўзбекистон Болалар спортиин ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонлари бу борада муҳим дастуриламал бўлаётир. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан ёшларимиз ўртасида спортни оммалаштириш, болалар спортини комплекс ривожлантириш бўйича аниқ мақсадга йўналтирилган ишлар олиб борилмоқда.

Бугун истиқлол туфайли фарзандларимиз баркамол соғлом бўлиб вояга етмоқда. Барчамиз фарзандларимизнинг ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда спортнинг муҳим ўрни борлигини янада теран англаяпмиз. Таъкидлаш жоизки, ёшлигидан спорт билан шуғулланган инсонлар ёши улғайганда ҳам спортни қанда қилмайдилар.

Спорт билан мунтазам шуғулланган кишиларнинг иродаси кучли, жисмонан бақувват бўлади. Фарзанд тарбияси юрт тараққиёти, жамият равнақида муҳим аҳамият касб этади. Шу боис ҳам мамлакатимизда ҳар томонлама соғлом авлодни вояга етказишга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилмоқда. Таъкидлаб ўтиш лозимки, сўнгги йилларда уч босқичли спорт мусобақалари тизими асосида “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” деб номланган кичик Олимпиадаларни ўтказиш ва булар тақвимида спорт турларининг йилдан йилга ортиб бориши, сўзсиз болалар спортининг ривожланишида асосий омил бўлиб хизмат қилмоқда.

Шуниси қизиқки, умумтаълим мактаблари қошида уч босқич мусобақалари оммавий тарзда ўтказилиши ўқувчилар орасидан иқтидорли, истеъдодли, жисмоний имкониятлари ва маҳорати юқори бўлган ёшларни саралаб, уларни юқори даражадаги спорт машғулотлари жараёнига жалб этиш, шу асосда юксак истеъдодларни тарбиялаш, вояга етказиш имконияти яратилапти. Юртимизда спортни ана шундай оммавий ҳаракатга айлантириш учун улкан

имкониятлар яратиб берилаётгани ислохотларнинг ёрқин ифодасидир.

Зеро, Президентимиз таъкидлаганидек, “Фарзандларимизнинг спортга қизиқиши ва интилишини, керак бўлса спортга бўлган меҳрини айтиш болалалик давридан уйғотган тақдирдагина спорт хар қайси одамнинг хаётида, хақиқатдан ҳам, доимий ҳамроҳ бўлиб қолишига эриша оламиз”. Давлатимиз раҳбарининг ташаббуси билан эндиликда энг чекка худудларда ҳам замон талабига жавоб берадиган спорт иншоотлари қурилиб, зарур анжомлар етказиб берилаяпти. Айтиш вақтда эса мазкур иншоотда малакали мутахассилар ишга жалб этилиб уларнинг тўлиқ фаолият кўрсатиши йўлга қўйилган.

Урганч шаҳрида Умид ниҳоллари спорт мусобақаларини ўтказилиши муносабати билан барпо этилган спорт мажмуси бунинг ёрқин мисоли дейишимиз мумкин. Бу спорт мажмуасида бир вақтнинг ўзида 24 та спорт тури билан 400 дан ортиқ болалар ўзлари қизиққан спорт турлари билан шуғулланишлари мумкин. Шуниси эътиборга моликки Навоийи шаҳрида ўтказилган умид ниҳоллари спорт мусобақасида 12 та спорт тури бўйича ўқувчилар беллашган бўлсалар, Урганч шаҳрида бўлиб ўтадиган Умид ниҳоллари спорт мусобақаларида 17 та спорт тури бўйича беллашадилар ва барча спорт турлари янги барпо этилган спорт мажмуасида ўтказилиши режалаштирилган.

Юртбошимиз оммавий спортнинг инсон ва оила хаётидаги роли, унинг жисмоний-маънавий соғломликнинг асосий, хаётга катта умид билан кириб келатёган ёшларга ўз қобилияти, истеъдодини рўёбга чиқаришда спортнинг аҳамияти жуда катта эканлигини доимо таъкидлаб келган. Ҳамма нарса болаликдан бошланади. Болаларнинг соғлом бўлиб вояга етиши, иқтидори ва

қобилиятини намоён эта олиши орқали жамиятда ўз ўрнини топиши учун унга бериладиган тарбия ўта муҳим омил ҳисобланади.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ВОСПИТАНИИ СПОРТСМЕНА

*Фиронова Раиса.,
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова
E-mail pavlovna999@mail.ru*

Ключевые слова: мотивация, тренер, спортивный отбор, психологическая устойчивость, индивидуальные особенности.

THE ROLE OF THE COACH IN THE UPBRINGING OF THE ATHLETE

*Fironova Raisa., Belgorod State Technological University n.a V.G. Shukhov ,
Russia Belgorod
E-mail pavlovna999@mail.ru*

Key words: physical health, student, morbidity, health culture, behavioral stereotypes, physical culture.

Введение. Спорт как вид деятельности давно перешел из области хобби и любительских занятий в сферу профессионализма и самореализации, самоактуализации, и так или иначе - средство карьерного роста. Именно эта особенность современного спорта изменила требования к уровню и компетентности тренера – преподавателя [1].

Существует справедливое мнение, что результативность спортсмена напрямую связана с уровнем профессионализма его тренера. Понятие «профессионализм» в данной области включает в себя большой диапазон умений и навыков высшего уровня – прежде всего технико-тактические умения, педагогические навыки, социальные и коммерческие возможности, представительность в данном виде спорта на уровне федерации, тренерского коллектива данного региона, умение создать хорошие условия для занятий группы.

Цель и задачи. Трудность сегодняшнего этапа развития спортивной деятельности в России заключается в ограниченности спортивного отбора из-за демографических проблем уровня рождаемости и общего здоровья детского населения, сниженной потребности детей в движении и непосредственном общении друг с другом, особенности воспитания детей в современных реалиях достаточного комфорта проживания, в отсутствии необходимости преодоления больших физических нагрузок и волевых усилий в достижении жизненных благ.

Спорт, как известно, особенно спорт высших достижений, требует достаточно высокого уровня физической подготовленности, волевых усилий в обучении технико-тактических приемов, психологической устойчивости в соревновательной деятельности, коммуникативных и социальных навыков во взаимодействии с другими спортсменами и с тренером. Все это требует формирования у спортсмена с начального этапа и на протяжении всей спортивной карьеры устойчивого интереса к занятиям, самосовершенствованию, преодолению

всевозможных препятствий на протяжении длительного периода времени. В среднем по программе ДЮСШ для достижения квалификации «Мастера спорта» практически в любом виде спорта требуется 9 – 10 лет. Удержать интерес ребенка к занятиям спортом, а потом подростка, а потом юноши или девушки на протяжении такого длительного периода времени непросто, даже при наличии физических способностей и таланта к данному виду спортивной деятельности. Целенаправленное и неуклонное поддержание интереса к занятиям в группе данного вида спорта есть необходимое педагогическое умение тренера-преподавателя, а формирование мотивации спортсмена к занятиям и соревновательной деятельности – обязательная направленность работы тренера – высокого профессионала.

Мотив – «внутреннее побуждение» к действию (по Леонтьеву А.Н.), характеризуется всегда личностным смыслом индивида. Мотивация проявляется опосредованно, в процессе самой деятельности, часто даже не осознается самой личностью, воспринимается человеком как то или иное психологическое напряжение желания, потребности, требующей принятия решения к удовлетворению ее. Мотивация неразрывна с самой деятельностью, так как деятельность воздействует на формирование умений и навыков человека, формирует его личностный опыт, определяет место личности в социуме, тем самым, порождая новые потребности и мотивации [1].

Методы и организация исследования. Формирование мотивации ребенка к спортивной деятельности в данном виде спорта требует от тренера непрерывного внимания к личности спортсмена, учета возрастных интересов, учета социальной востребованности к достижениям спортсмена - родителей, в школе среди сверстников, учителей, взаимоотношений с представителями другого пола. Методы и средства формирования мотивации различны для детей, подростков и юниоров. Также от тренера требуется глубокое знание особенностей характера и темперамента спортсмена, чтобы способствовать его личностному и спортивному росту без негативного воздействия, способствовать развитию характера спортсмена в позитивном направлении на достижение побед в честной борьбе.

Начальный этап обучения характеризуется этапом спортивного отбора. Спортивный отбор выявляет прежде всего детей, предрасположенных к занятиям данного вида спорта по физической подготовленности, двигательным способностям, времени реакции, скоростно-силовым качествам. Но, как правило контингент набора редко соответствует необходимым физическим кондициям.

Востребованность на физически подготовленных детей велик и присутствует конкуренция среди тренеров различных видов спорта. Физически хорошо подготовленные дети, как правило, находят себя в популярных в регионе видах спорта, где уже есть спортсмены высокого класса, команды Суперлиги и т.п., что само уже мотивирует детей и родителей на выбор данного вида спорта. Но даже в таких льготных условиях мотивация не будет устойчивой, если первый тренер не будет способствовать ее развитию. Занимается спортом много детей, великими становятся немногие, даже при идеальных физических данных.

Гораздо труднее провести достойный набор в группу занимающихся и удержать до достижения высоких результатов тренерам по недостаточно популярным, плохо финансируемым в данном регионе видам спорта. Только высокий профессионализм и педагогическое искусство позволит ему воспитать сильных физически, технически и психологически успешных, результативных спортсменов.

Для младших школьников важно личная заинтересованность в занятиях: «интересно, весело, получается» и значимость его деятельности для группы, тренера, родителей, поэтому тренер проявляет внимание к уровню подготовки юного спортсмена, поощряет его разными способами, использует игровой метод в определении достижений, соревновательный метод с промежуточным, и в конце тренировки подведением итогов и выявлением победителей в деятельности, отличной от основной. Например, необходимым, обязательным умением для развития «чувства мяча» является упражнение жонглирование мячом различными способами, набивание мяча у стенки, над собой и т.д. Тренер для мотивации проводит в игровой форме соревнования по жонглированию и набиванию мяча. Соперничество не определяет иерархию успешности в группе напрямую, но стимулирует желание научиться делать это упражнение лучше всех, что способствует росту уровня владения мячом [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Планомерная работа тренера по повышению уровня физической подготовленности способствует самореализации юного спортсмена школьных соревнованиях по сдаче норм ГТО, возможности выступать в соревнованиях за честь школы, осознавая свое значение в деятельности школьного спортивного коллектива. На всех соревнованиях для детей обязательны соревнования по физической подготовленности. Спортсмен имеет возможность выиграть соревнования, например, по прыжкам через скакалку, получить малую медаль, хотя не очень успешно по разным причинам

выступить в соревнованиях по виду спорта. Промежуточная победа позволяет мягче психологически пережить фрустрацию поражения, тем самым продолжить тренировки, остаться в команде, в спорте.

Мотивации младших школьников неосознанны, чаще всего носят двойственный характер – личностный «я хочу, я умею, смотри: какой я!» и социальный – учитель, тренер похвалил, сверстники восхищаются, стремятся подражать. Умения правильно выполнять технико-тактические действия часто помогают успешно выполнять упражнения на уроках физической культуры. Но если тренер недостаточно уделяет внимания овладению правильной техникой двигательных действий в виде спорта, например волейбола, то во время игры в волейбол на уроке физической культуры спортсмен часто ошибается, то испытывает досаду, что его тренер не научил играть, или плохо научил. Такие пробелы в обучении снижают мотивацию к занятиям, и способствуют переориентации на другой вид спорта, или вообще прекратить посещать занятия [2].

Важным в формировании мотивации является индивидуальный подход к каждому юному спортсмену в обучении: освоение двигательного действия поэтапно, целостным методом, индивидуальные дополнительные занятия для лучшего усвоения, показ и рассказ в разной форме: на примерах, видео, с использованием тренажеров-роботов и т.д. и стимулирование призами на тренировочных соревнованиях, за правильное выполнение упражнения, поощрение словом: – «На следующей тренировке все получится, ты уже почти хорошо все делаешь».

Выводы. Главным формирующим мотивацию событием и собственно целью занятий являются соревнования. Выбор соревнований для первого участия, частота соревнований, уровень соревнований, в которых участвует юный спортсмен очень важен и компетенция тренера в их выборе влияет на самооценку и стимулирует на дальнейшие занятия или наоборот пугает своей сложностью, недостижимостью успеха и фрустрацией. Задача тренера правильно вывести спортсмена на соревнования и дать после соревнований правильную оценку результатов, показать ошибки и направление развития, внушить состояние достижимости победы посредством упорных тренировок и настойчивости в достижении цели. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение фрустрации, как психологического состояния.

Литература:

1. Гальперин П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии. М. – «Просвещение». – 1978.
2. Кравченко А.И. Общая социология.- М.-ЮНИТИ-ДАНА. 2001.
3. Фиронова Р.П. Педагогические основы начального обучения игре в настольный теннис: методические рекомендации для специалистов и студентов высших учебных заведений. Белгород: Из-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2011. □ 48с.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯМАШҒУЛОТЛАРИДА МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА МУАММО ВА ЕЧИМЛАР

*Халматова Н.Б.,
Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги
ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни
илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш
маркази Самарқанд филиали*

Аннотация. Махсус тиббий гуруҳларда олиб бориладиган жисмоний тарбия машғулотлари, юрак касаллиги, юрак қон-томир, нафас олиш тизими, меъда-ичак, таянч-ҳаракат тизими, кўриш аъзоси касалликларига бериладиган махсус машқлар.

Калит сўзлар: машқ, касаллик, саломатлик, ҳажм, тиббий гуруҳ.

PROBLEMS AND THEIR SOLUTIONS UNDER THE ORGANIZATION OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN THE PHYSICAL EDUCATION TRAINING

*Khalmatova N.The B.,
Samarkand branch of the Center for scientific and methodological
development and retraining of specialists in physical education and sport
under the Ministry of physical education and sport of the Republic of
Uzbekistan*

Annotation. Physical education lessons carried in special medical groups are special lessons on heart diseases, circulatory system, respiratory system, gastrointestinal tract, locomotive system, organs of vision.

Key words: lessons, disease, health, volume, medical group.

Ҳозирги вақтда Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта эътибор берилмоқда. Жумладан, "Таълим тўғрисида" қабул қилинган Қонунда ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастурда ҳам "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги қонунда Ўзбекистон фуқароларини тарбиялашда муҳим восита сифатида қўлланмоқда

Ўсиб бораётган авлодни жисмоний тарбиялаш педагогик тизимнинг таркибий қисми бўлиб болаларга таълим-тарбия бериш, ҳар томонлама етук, жисмоний баққувват ва маънавий баркамол инсонларни етиштириш, уларни ҳаётга ва Ватанини ҳимоя қилишга тайёрлаш ҳозирги замон педагогика фанининг асосий вазифаларидан беридир. Ўзбекистон ҳукумати ёш авлодни жисмоний ривожланиши,

саломатлиги ва маънавий баркамоллиги ҳақида доимо ғамхурликқилиб келмоқда.

Узлуксиз таълим-тарбия тизимида амалга оширилаётган ислохатларнинг сифати ва самарадорлигини таъминлашда ўқитувчи педагогларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш, касбий малакаларини доимий равишда янгилаб, такомиллаштирилиб бориш муҳим аҳамият касб этади.[3]

Болаларни ҳар томонламабаркамол ривожланиши учун улар орасидасоғламлаштириш, таълим-тарбия ишлари ўзаро боғлиқ ҳолдаамалга ошириш лозим бўлади. Фақат мунтазам, қатъий ва илмий асосланган тиббий назорат қилиш орқалигина жисмоний тарбия билан шуғулланувчи болалар соғлиғинисақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни тўлиқ жисмоний ривожланишига, юқори ишлаб чиқариш унумига ва Ватанни ҳимоя қила оладиган инсон бўлиб етишига эришиши мумкин. Болалар ва ўсмирларнинг кам ҳаракатчанлигинатижасида ҳар хил касалликларга дучор бўлишини бартараф эътиш учун, уларни доимо жисмоний тарбия машқлари биланшуғуллантириш, организмни чиниқтириш лозим.

Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий мақсадларидан бири Ватанимиз фуқароларининг соғлиғини сақлаш, уни мустаҳкамлаш ва уларнинг ҳаётини узайтиришдан иборатдир. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия фанидан дарс бераётган ўқитувчилар жисмоний тарбия дарсларида болаларга тўғри машқларни қилдириш лозим. Мактабларимизда саломатлигида ҳар хил нуқсонлари болалар ҳамўқишадилар. Бундай болаларгамахсус гуруҳларда машқларни олиб бориш лозим. Илмий татқиқотимиздамахсус тиббий курикларда жисмоний машқларни олиб бориш юзасидан 100 нафар ўқитувчиларбилан савол жавоб олиб борганимизда 70 нафар ўқитувчилар махсус тиббий курикларда жисмоний тарбия машғулотларида қандай машқлардан фойдаланиш кераклигини ва қандай ташкил қилиш кераклигинибилмас эканлар. 10 нафари эса машқларни билишар экан лекин умумий машқлардан фойдаланишар экан. 20 нафар ўқитувчилар тўлиқ махсус гуруҳдаги ўқувчилар билан махсус машқларни бажаришар экан. Бундан кўриниб турибдики бизнинг айрим жисмоний тарбия ўқитувчиларимизболаларнинг саломатлигига бефарқ эканлиги кўриниб турибди. Бизнинг асосий вазифамиз мактабга келган болаларни саломлигини тиклаш ва уларни балкамол шахс қилиб тарбиялашдан иборат.

Махсус тиббий гуруҳга вақтинчалик ва доимий саломатлигида нуқсони бор ўқувчилар киради: уларда жисмоний машқлар ҳажмини чеклаш лозим. Жисмоний машқлар ҳажми махсус ўқув дастури орқали белгиланади. Бир тиббий гуруҳдан иккинчисига қўшимча тиббий кўрик хулосаси орқали ўтилади.

Бу директор буйруғи билан амалга оширилади. Бундай гуруҳлар ўқув йилига май ойида тузилади. Мактаб шифокори ёрдамида унинг директори буйруқ чиқаради. Буйруқда ҳар бир ўқувчининг касаллиги бўйича ташхиси, машғулотларни ўтказиш вақти, уларни ўтказувчи ўқитувчи кўрсатилади[1].

Махсус тиббий гуруҳларда олиб бориладиган жисмоний тарбия машғулотлари мактабнинг ўзида жадвал асосида, ўқув дарсларидан олдин ёки кейин ўтказилади. Дарслар бир ҳафтада икки марта 45 дақиқадан ёки уч марта 30 дақиқадан олиб борилади. Жисмоний тарбия машғулотларига 15 кишидан иборат гуруҳлар тузилади. Агар мактабда бундай ўқувчилар сони 15 нафардан кам бўлса, унда махсус тиббий гуруҳ 10 нафар ўқувчидан иборат бўлиши мумкин. Иш тажрибасидан бундай гуруҳларни жамлаштириш ягона тавсияномага эга эмас. Шунинг учун бундай гуруҳ ҳар бир мактабда ўзининг шароити, ўқувчилар сони ва саломатлигини эътиборга олган ҳолда тузилади.

Ўқув гуруҳларини жамлаштиришнинг бир неча тури бор:

1. Ўқув гуруҳи бир неча ёндош синфлардан иборат бўлиб, лекин касаллиги бир хил характерга эга, ёши 8 ёшдан юқори бўлмаслиги керак. (масалан, 1—3-синф ўқувчилари меъда-ичак касаллиги билан оғриган бўлиши керак).

2. Ўқув гуруҳига бир хил ёндош синфлар киради, лекин ҳар хил касаллик ташхиси берилганлиги учун бундай гуруҳда кўзи ожиз, юрак қон-томир ва нафас олиш тизими касалликлари бор бўлган ўқувчилар шуғулланишлари мумкин. Сабаби буларга бериладиган жисмоний машқлар юкламаси ва уларнинг бу машқларга мослашиши бир хилда бўлади.

3. Бу гуруҳга турли ёшдаги ва ҳар хил касаллик ташхиси бўлган ўқувчилар киради. Бу гуруҳдаги ўқувчиларга қатгий дифференциал юкламалар берилади ва уларнинг ҳар бирига алоҳида эътибор қилинади.

Махсус тиббий гуруҳлар машғулотларида ўқувчиларнинг қатнашиши мажбурий. Болаларнинг бу гуруҳларга қатнашишини машғулот ўтказувчи ўқитувчи назорат қилади. Бу ишни мактаб ўқув ишлари бўйича директор муовини ва мактаб шифокори текшириб боради.

Махсус тиббий гуруҳга кирувчи ва жисмоний тарбия машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчилар ўқув йили даврида қўшимча тиббий текширувдан ўтказилади. Бу гуруҳ билан ўтказиладиган машғулотлар олий ва махсус тайёргарликдан ўтган жисмоний тарбия ўқитувчиси зиммасига юклатилади.

Бутун ўқув жараёнида махсус тиббий гуруҳдаги ўқувчилар учун машғулотлар қуйидагилар:

- ўқув дарслари (бир йилда 68 соат ҳисобидан); кўшимча дарслар;
- жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан берилган, ўз ҳолича бажариладиган жисмоний машқлар;
- ўқув кунининг тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари;
- ўқув жараёнида, бўш пайтларда оилавий жисмоний соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш (жисмоний тарбия байрамлари, сузиш, яқин туризм ва бошқ.).

Махсус тиббий гуруҳга кирувчи ўқувчилар спорт мусобақаларида қатнашишдан озод этилади, лекин улар спорт мусобақаларида ҳакамлик қилишга жалб эътилошлари ва дарслардан ташқари ўтказладиган жисмоний тарбия ишларида қатнашишлари мумкин.

Махсус тиббий гуруҳга кирувчи ўқувчиларни касалликлар бўйича жамлаштириш қуйидагича бўлиши мумкин:

- а) юрак касаллиги (сурункали тонзиллит, бод);
- б) юрак қон-томир касалликлари (гипотония ва гипертония касаллиги, вена қон-томирининг варикоз кенгайиши);
- в) нафас олиш тизими касаллиги (сурункали зотилжам, бронхиал астма, ўпка сили, плеврит, ўпка эмфиземаси);
- г) меъда-ичак касалликлари (меъда ва 12 бармоқ ичак яраси, сурункали гастрит, жигарнинг вазифали ўзгариши);
- д) таянч-ҳаракат тизими касаллиги (сколиоз, кадди-қомат бузилиши, ясси оёқлик);
- е) кўриш аъзоси касаллиги (миопия тузатиш билан).[2]

Махсус тиббий гуруҳдаги машғулотлар шифокор тавсияси ва унинг назорати остида ўтказилади. Агар ўқувчининг саломатлиги ёмонлашса, уни тиббий кўрикдан ўтказилиб, керак бўлса машғулотлар тури ўзгартирилиши лозим. Агар ўқувчи организми вазифали жиҳатдан яхши томонга ўзгарса, унда шифокор ва ўқитувчи у болани тайёрлов гуруҳидан асосий тиббий гуруҳга ўтказиши мумкин.

Шуни айтиш зарурки, фақат махсус гуруҳдаги ўқув машғулотлар билан мақсадга эришиш қийин, шунинг учун жисмоний тарбия дарсидан ташқари, бошқа мустақил спорт турлари билан шуғулланиш зарур.

Ўқувчилар билан машғулотларни бошлашдан аввал махсус тиббий гуруҳдаги болаларга ўқитувчи уларга бўлган асосий талабларни бажаришлигини тушунтириши керак. Шу талабларни ўз вақтида бажарган ҳолдагина яхши муваффақиятга эришиш мумкинлигини қатъиян тушунтириб бориш лозим. Махсус тиббий гуруҳдаги ўқувчилар ўтказиладиган машғулотларга онгли равишда эътибор берсалар, соғлом бўлишни истасалар ва жисмоний тарбиянинг ажойиб кучига ишонганларгина яхши натижаларга эришишлари мумкин.

Машғулотларга бўлган талаблар қуйидагилардан иборат:

•ўқув дарсларига мунтазам қатнашиш ва дастурдаги талабларни бажариш;

•ўқитувчи томонидан уйга берилган вазифаларни ўқув йили давомида мунтазам бажариш (айниқса қишки ва ёзги дам олиш пайтларида, ишлаб чиқариш амалиёти даврида);

•бирламчи ва такрор тиббий назоратдан ўтиш;

•соғлиқ устидан назорат қилиб туриш;

•спорт анжомлари ва кийимларини олиш;

•ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини олиб бориш ва шахсий вазифалар дафтарида ёзиб бориш.

Қизлар ва ўғил болалар гуруҳларида машғулотларни алоҳида ўтказган маъқул. Бу машғулотларни ўтказувчи ўқитувчига қўйиладиган талаблар қуйидагилардан иборат:

• анатомия ва физиология фанидан керакли билимлар, тиббиёт асосларини билиш (айниқса жарроҳлик ва терапия соҳасида);

• жисмоний тарбия машқларининг одам организмига таъсирини билиш;

• жисмоний тарбиядан дарс бериш услубиятини чуқур билиш;

• жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар устидан тиббий назорат қилишни билиш;

•дарснинг зичлигини аниқлашни билиш;

• ўқувчилар саломатлиги ва юрак қон-томир системасига бериладиган юкламаларни аниқлаш (артерия қон босими ва томир уришини ўлчаш);

• чарчашнинг ташқи аломатларини баҳолаш (юзнинг ранги, терлаш, нафас олиш, юриш ва ҳ.к.)

•физиологик эгрилик тузиш ва баҳолашни билиш;

• ўқувчиларга ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини олиб бориш услубиятига ўргатиш;

• вазифали текширишлар орқали дарснинг самарадорлигини аниқлашни билиш.

Касаликлар турларига қараб бериладиган машқлар.

1 Юрак қон- томир ва нафас олиш тизими зарарланган ўқувчилар учун бажариладиган машқлар жамланмаси.

1. Даслабки Ҳолат. Ўтирган ҳолатда қўллар тиззада, қўллар ёнга, нафас олиш, олдинга эгилиб, кафтлар ва қовурғаларнинг пастки қисмига босган ҳолда узайтирилган нафас чиқариш (3-5 марта) керак.

2. Дастлабки Ҳолат. Ўтирган ҳолатда керишиш, бошни кўтариб нафас олиш, оғиз орқали узайтирилган нафас чиқариш ва «х» ҳарфини айтиш.

3. Даслабки Ҳолат. Ўтирган ҳолат, тиззаларни эгилган ҳолатда чап биқинга қўйиш, ўнг қўлни кўкрак қафасининг пастки қисмига қўйиб,

иккала қўл билан кўкрак қафасига босиб эгилиб нафас чиқариш. Бу машқни бошқа томонда бажариш.

4. Дастлабки Ҳолат. Чуқур нафас олиш, нафас олишдан олдин қорин кўтарилади, сўнг кўкрак қафаси кўтарилиб, кенгайди, узайтирилган нафас чиқаришдан олдин қорин ичкарига тортилади, сўнг кўкрак қафаси пастга тушади (3-5 марта).

2 Меъда- ичак ва жигар касалликларида ўтказиладиган даволовчи жисмоний машқлар.

1. Дастлабки Ҳолат. Чалқанча ётган ҳолда. Диафрагмал нафас олиш. Нафас олганда қорин кўтарилади, нафас чиқарилганда пастга тушади (3 марта).

2. Дастлабки Ҳолат. Олдинги машқдагидек, галма-гал оёқларни букиш (5-марта).

3. Дастлабки Ҳолат. Олдинги машқдагидек, галма-галдан тиззаларни эгиб, кўкрак қафасига яқинлаштириш (7-9 марта).

4. Дастлабки Ҳолат. Чалқанча ётиш, оёқлар, тиззалар эгилган ҳолда, икки ҳисобда оёқларни ўнг томонга полга теккунча тушириш, шу ҳаракатни чап томонда бажариш (6-8 марта).

3 Моддалар алмашинуви бузилган ва семирган ўқувчилар учун даволовчи жисмоний машқлар

1. Дастлабки Ҳолат. Гимнастик деворни ушлаган ҳолда, оёқ учларида туриш (елкаларни кўтармасдан), секин товонга тушиш (10 - 12 марта).

2. Дастлабки Ҳолат. Гимнастик деворга ён томон билан туриш, оёқларни ёнга ва орқага кўтариш. Бу машқни бошқа ёнда бажариш (10-12 марта).

3. Дастлабки Ҳолат. Оёқларни кенгроқ ёзиб туриш, тиззага тиралган ҳолда чап ва ўнг оёқлар томонга ўтириш (8-10 марта).

4. Дастлабки Ҳолат. Асосий ҳолат. Оёқ учларида ўнг ва чап томонларга ўтириш, қўллар олдинга, ёнга, тепага туширилади (кўтарилади, 10-16 марта).

Болалар саломатлигини сақлашда тўғри уюштирилган жисмоний тарбия ва чиниқтириш катта аҳамиятга эга. Эрталабки гимнастика мажмуасига 8 - 10 та машқ киритилиши зарур: юриш, югуришиш, гавдани олдинга, орқага ҳамда икки ёнга эгиш, елкани эгиш, оёқни навбатма-навбат узатиш, жойда туриб сакраш ва ҳоказо. Эрталабки жисмоний машқлар муддати 8-10 дақиқадан ошмаслиги керак. Машқлар албатта очик ҳавода ўтказилиши зарур.

Ўзбекистон иқлими шароитида эрталабки жисмоний машқларни йилнинг барча фаслларида бажарса бўлади. Эрталабки гимнастика машқларини ҳар 15-20 кунда янги машқлар билан тўлдириб ва ўзгартириб туриш зарур. Эрталабки бадантарбиядан сўнг бадан ҳўл сочиқ билан артилади.

Ҳар бир ўқувчи доимий равишда эрталабки гимнастика машқлари билан шуғулланса, унинг организми чиниқиб боради, тез-тез шамолламайдиган ҳамда бақувват бўлади.

Мактаб ёшидаги болаларни жисмонан тарбиялашда эрталабки гимнастикадан ташқари жисмоний тарбия дарслари ҳам катта аҳамиятга эга.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки умумий ўрта таълим мактабларида турли сурункали касалликларга дучор бўлган болаларга алоҳида эътибор бериш лозим бўлади. Бунинг учун касалликларига қараб махсус тиббий гуруҳларга алоҳида махсус машқлар тартибини белгилаш, ўқувчиларнинг соғлиқларидаги ва ўзлаштиришидаги ўзгаришлар натижалари албатда мактаб тиббий ходимининг ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг махсус дафтарларида мунтазам равишда қайд эътиб борилиши лозим. Натижалар ҳар ҳафтада, ойда, чоракда, ярим йилда ва йилда қиёсий таҳлил қилиниб яқунлаб, хулосаланиб, келгусида янада яхшилаш мақсадида тақлиф ва тавсиялар берилади. Агарда белгиланган режаларда кескин ўзгаришлар амалга ошириладиган бўлса, ёки ўтказилаётган машғулотларга кескин ўзгаришлар келтириладиган бўлса, албатта бундай ўзгаришларга кенгайтирилган шарҳлар, услубий тавсиялар, қўшимча ишланмалар, тарқатмалар ва кўрсатмалар машқлар, топшириқлар ва ишланмалар тайёрланиши лозим бўлади. Ана шундагина махсус тиббий гуруҳларидаги машғулотларнинг сифати ва самарадорлиги ошади. Ўқувчиларнинг соғлиғи, жисмоний саломатлиги, БКМ ларнинг ўзлаштириш даражалари сезиларли ҳолда ижобий томонга ўзгаради. Бунинг учун жисмоний тарбия фанидан малака оширишга келганда профессор-ўқитувчилар тамонидан махсус тиббий куриқни ташкил этиш, махсус машқларни бериш ва ўқитувчиларга амалий тарзда ўргатилса яхши натижа берар эди.

Адабиётлар:

1. Хўжаев Ш. Г. “Саломатлик ҳолатига қараб махсус тиббий гуруҳга киритилган болалар учун жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш”. Услубий тавсиянома. Тошиент, 1996, 33 б.

2. Рихсиева О.А., Рихсиев А. Л, Нурмухамедов Қ.А. “7-17 ёшдаги дастлаб ўқувчилари қадди-қоматини, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини тиклаш”. Тошкент, 1996.

3. Ахтова М.С “Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш”. Тошкент, 2005.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ УЗБЕКИСТАНА

*Шакирзянова С.,
Высший Военный Таможенный институт*

Аннотация. В статье на основании результатов исследования раскрывается приоритетная роль рационального питания и здорового образа жизни таможенной службы Узбекистана, важнейших социальных и биологических факторов обеспечивающих жизнедеятельность и здоровье человека. В частности приведены данные о том, что рациональное здоровое питание таможенной службы обеспечивает правильный рост и формирования организма в целом, и даёт импульс в работе.

Ключевые слова: здоровье, питание, таможенная служба, культура, рацион, витамины.

RECOMMENDATION OF A HEALTHY DIET FOR THE CUSTOMS SERVICE OF UZBEKISTAN

*Shakirzyanova S.,
Higher Military Customs Institute*

Annotation. Based on the results of the study, the article reveals the priority role of a balanced diet and a healthy lifestyle, the most important social and biological factors that ensure vital activity and human health. In particular, there is information that rational healthy nutrition of the customs service ensures proper growth and formation of the organism as a whole, and gives impetus to work.

Key words: health, nutrition, customs service culture, diet, vitamins.

Введение - профессиональная деятельность должностного лица таможенной службы сопряжена с большим нервным напряжением и требует специальной психофизической подготовки. Физкультура и спорт здесь становятся большими помощниками. Занятия физической культурой и спортом – способствуют не только укреплению здоровья, формированию морально-волевых качеств, психологической устойчивости, но и существенно повышают эффективность труда в профессиональной деятельности таможенника. Таможенная служба, занимаясь физической культурой или спортом в корне должна изменить свой рацион питания, так как нагрузки увеличиваются как на отдельных тренировочных занятиях, так и в суммарном

служебном выражении за неделю, месяц, год и всю многолетнюю деятельность.

В систему здоровых привычек, навыков поведения, которую и можно назвать здоровым образом жизни, необходимейшей составной частью входит рациональное питание у таможенной службы. Специалисты - врачи, диетологи, гигиенисты-еще спорят о том, что конкретно должно быть рекомендовано различным возрастным и профессиональным группам населения, но в главном мнении не расходятся: калорийность пищи следует ограничивать, а потребность организма в витаминах, микроэлементах, Фитонцидах и других биологических активных веществах полностью удовлетворять. Рациональное питание, построенное на научной основе, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни [1, с. 43]. Пища должна отвечать определённым гигиеническим требованиям и быть: оптимальной в количественном отношении, т. е. соответствовать энергетическим затратам человека; полноценной в качественном отношении, т. е. включать в себя все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), сбалансированные в наиболее благоприятных отношениях; разнообразной и содержащей различные продукты животного и растительного происхождения; хорошо усвояемой, вызывающей аппетит, обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом; доброкачественной и безвредной. Важное значение имеет особенно для военных специалистов сбалансированность питания, которая обеспечивается оптимальным качественным и количественным соотношением белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей, а также правильным и с физиологической точки зрения пропорциями основных составных частей пищевых веществ – аминокислот, белков, жирных кислот, жиров, крахмала и сахара углеводов, взаимосвязи отдельных витаминов с другими компонентами пищи. Первым требованием к рациональному питанию является возмещение энерготрат организма. Энерготраты выражаются в килокалориях. Этой же единицей обозначается и энергетическая ценность пищи. Энерготраты человека принято делить на две группы: нерегулируемые и регулируемые. К нерегулируемым энерготратам относятся расход энергии на основной обмен и расход на специфически-динамическое действие пищи. Основной обмен – минимальный уровень энерготрат, необходимый для поддержания жизненно важных функций организма. Регулируемые энерготраты – это расход энергии при различных видах деятельности. Но если калорийность питания ниже, чем расход энергии, это может привести к постепенному истощению

организма. Одним из важных условий сохранения здоровья и долголетия является умеренность в еде, соответствие калорийности питания энергетическим затратам организма [2, с. 180]. О полноценности питания в энергетическом аспекте можно судить по изменению массы тела. При достаточной калорийности она колеблется в небольших пределах. Увеличения массы тела с излишним отложением жира и отсутствием при этом заметного развития мышц указывает на то, что питание чрезмерное обильное; снижение массы тела свидетельствует о недостаточной калорийности пищи. Наибольшую калорийность имеют жиры значительно ниже калорийность мяса, рыбы, ещё меньше овощей, фруктов и зелени. Качественная полноценность пищи обеспечивается необходимым содержанием в ней различных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, и воды. Недостаток или избыток тех или иных пищевых веществ отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Современная наука о питании, основываясь на последних инновационных открытиях в области гигиены питания, физиологии, биохимии доказала, что человеку необходим широкий ассортимент продуктов в натуральном виде или подвижных в легкой тепловой обработке [3, с. 320].

Рекомендуемое количество суточного потребления белков, жиров и углеводов таможенной службы приведено в таблице 1.

Таблица 1

Рекомендуемое количество суточного потребления белков, жиров и углеводов для различных групп таможенной службы (гр.)

Группа интенсивности и труда таможенной службы	Возраст (лет)	Мужчины				Женщины			
		Белки		Жиры	Угле - воды	Белки		Жиры	Угле - воды
		всего	живо			всего	живо		
I	18-29	91	50	103	378	78	43	88	324
	30-39	88	48	99	365	75	41	84	310
	40-59	83	46	93	344	72	40	81	297
II	18-29	90	49	110	412	77	42	93	351
	30-39	87	48	106	399	74	41	90	337
	40-59	82	45	101	378	70	39	86	323
III	18-29	96	53	117	440	81	45	99	371
	30-39	93	51	114	426	78	43	95	358
	40-59	88	48	108	406	75	41	92	344
IV	18-29	102	56	136	518	87	48	116	441
	30-39	99	54	132	504	84	46	112	427
	40-59	95	52	126	483	80	44	106	406
V	18-29	118	65	158	602	-	-	-	-
	30-39	113	62	150	574	-	-	-	-
	40-59	107	59	143	546	-	-	-	-

Исследования показали, что чрезмерное потребление углеводов, жиров (особенно животных), рафинированных продуктов, лишённых или обеднённых в процессе обработки или хранения биологически активными веществами, вредно сказывается на организме и способствует многочисленным заболеваниям. В зависимости от качественного состава пищи повышается или понижается её усвояемость. Продукты животного происхождения усваиваются в среднем на 95%, растительного на 80%, а смешанная пища усваивается на 82-90%. Целесообразно потреблять смешанную пищу. Она обеспечивает организм всеми необходимыми веществами. Во время еды не следует отвлекаться и заниматься другим делом. Пищу нужно хорошо пережёвывать. Всё это, а также уютная и спокойная обстановка способствует лучшему её усвоению. Правильный режим питания имеет важное значение для сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики заболеваний органов пищеварения. Принимать пищу рекомендуется в определённые часы.

После длительных служебных и спортивных нагрузок таможенники в восстановительном периоде особое внимание должны уделять витаминизации. Лучше всего использовать богатые витаминами натуральные продукты либо поливитаминные препараты. В это же самое необходимо уменьшить в рационе содержание жиров.

Список литературы

1. Каншин Д. В. Энциклопедия питания. – 1885 – Россия – с. 423.
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов физ. Культ. – Москва: Физкультура и спорт – 1990 – с. 368
3. Козлов Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи – 1990 – Москва: Физкультура и спорт – с. 463
4. Махмудов К. Блюда узбекской кухни – Ташкент – 1986 – с. 169.

V-ШЎЪБА.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ИЖТИМОИЙ- МАДАНИЙ ВА ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ

МУСОБАҚАОЛДИ ВАЗИЯТИДА ЮЗАГА КЕЛАДИГАН САЛБИЙ РУҲИЙ ҲОЛАТ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ИМКОНИАТИ (ВОЛЕЙБОЛЧИ-ТАЛАБАЛАР МИСОЛИДА)

*Абдураззақов Хасан Абдуазимович.,
Тошкент тўқимачилик ва енгил саноат институти,
Ўзбекистон, Тошкент
abdurazzokov 75@ bk.ru*

Аннотация. Мақолада малакали волейболчилар гуруҳида шуғулланувчи волейболчи-талабаларда мусобақаолди вазиятларида юзага келадиган руҳий ҳис-туйғулар, уларни юрак ва нафас ритмига таъсир этиши билан боғлиқ тадқиқот натижалари таҳлиқ қилинган. Бундай вазиятларда аксарият қайд этиладиган салбий психофизиологик ҳолатларни ишонтирувчи сўз машқлари ва шайлантирувчи стретчинг-разминка воситаси асосида бартараф этиш имкониятлари очиб берилган.

Калит сўзлар: волейболчи-талабалар, мусобақаолди вазияти, руҳий ҳис-туйғулар, сўровнома, респондент, юрак ва нафас ритми, тажриба.

THE IMPORTANCE OF THE RELIGIOUS RELIGIOUS SITUATION AND REDUCTION OF MUSABBUQUE TOWN (IN THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL COMPETITIONS)

*Abdurazzakov Khasan Abduazimovich.,
Tashkent Institute of Textile and Light Industry
Uzbekistan, Tashkent
abdurazzokov 75@ bk.ru*

Annotation. The article analyzes the results of a study of students-volleyball players of the group of SPI that have studied psycho-physiological reaction that occurs in a precompetitive situations. Disclosed capability of eliminating prelaunch negative psycho-physiological reactions through the use of exercises for the suggestion and stretching workout.

Key words: students-volleyball players, precompetitive situation, mental feelings, questioning, respondent, heart and respiratory rate, experiment.

Ҳар бир спортчида ёши ва спорт малакасида қатъий назар мусобақа олдидан у ёки бу даражада турли руҳий ҳис-туйғулар юзага келади. Бундай руҳий–эмоционал кечинмаларни бошқариш имконияти спортчининг психологик тайёргарлиги билан боғлиқдир. Кузатувлар ва махсус манбалардан маълумки, спортчининг психологик тайёргарлиги унинг шуғулланиш ва мусобақаларда иштирок этиш тажрибаси ортган сари ўз-ўзидан ҳам шаклланиб боради. Лекин мусобақаолди вазиятларида, айниқса спортчи психологик жиҳатдан етарли шаклланмаган бўлса, қайд этилган ҳис-туйғулар ва руҳий кечинмалар салбий эмоционал аломатларга айланиши муқаррар. Шунинг учун ҳам аксарият мутахассис–психологлар спорт амалиётига хос психологик тайёргарликни эрта ёшлиқдан бошлаб, токи кўп йиллик спорт тренировкасининг барча босқичларида такомиллаштириб бориш зарурлигига эътибор қаратишади (А.В. Радионов, 1995, 1998; А.С. Немов, 1998; З.Г. Гаппаров, 2009; Г.Д. Горбунов, 2006; А.Р. Казаков, А.А.

Мазкур тадқиқотнинг мақсади волейболчи–талабаларда юзага келадиган руҳий ҳис–туйғуларни ўрганиш ва уларни бартараф этиш имкониятини аниқлашга боғишланди. Бунинг учун биз дастлаб юқори малакали волейбол гуруҳларида шуғулланувчи талабаларда машғулот ва мусобақалар жараёнида юзага келадиган руҳий ҳис-туйғулар ҳақида билим ва тасаввурни диагностик сўровнома асосида ўргандик (1-жадвал).

Ўтказилган сўровномада иштирок этган волейболчи-респондентларга “Эртанги мусобақадан олдин тунда яхши, осойишта ухлайсизми” – деб берилган саволга 16 нафар болалардан 9 таси “Ҳа”, 7 таси “Йўқ” жавобини беришди. Демак, тунда нотинч ва безовталаниб ухлаган 7 нафар баскетболчи ўтказиладиган мусобақада юксак натижа кўрсата олмаслиги мумкин – деб тахмин қилса бўлади. Шу маънода тақдим этилган 2-чи саволга 16 нафар респондентдан фақат 4 нафари рақиб ўйинчилар ҳақида тасаввурга эга эканлигини билдиришди. Уларнинг 12 таси бу саволга салбий овоз беришди. “Ўз жамоангизда ўйнайдиган шерикларингиз ички ҳис-туйғуларини биласизми?” – деган саволга фақат 5 нафар респондент ижобий жавоб йўллади.

Ҳар бир тренер ўз шогирди учун нафақат раҳбар, ўргатувчи, тарбиячи, балки у ҳам ота, ҳам онадек меҳрибон, унинг барча ички

кечинмалари, ҳис-туйғуларини билиши лозим. Шундагина у машғулот ва мусобақа жараёнларини мақсадли бошқариши мумкин. Афсуски, ўтказилган сўровнома натижаси бўйича 16 та респондентдан фақат 3 нафари тренер уларнинг руҳий ҳис-туйғуларидан хабардор эканлигини билдиришди.

Яна бир ажабланарли натижа шундан иборат бўлдики, сўровномада иштирок этган волейболчи-талабалар билан мусобақалардан олдин руҳий тайёргарлик дарслари умуман ўтказилмас экан. Бундай ҳолат айниқса мусобақаолди вазиятларида ва мусобақа давомида ўйинчиларни руҳий инқирозга тушиб қолишларига сабаб бўлиши мумкин. Агар мусобақада иштирок этувчи икки жамоада жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражаси тенг бўлса, лекин уларнинг бирида руҳий тайёргарлик юксак, иккинчисида заиф шаклланган бўлса, юксак руҳий тайёргарлик “маҳорат устидан ғалаба қозонади”. Аммо 5-савол натижаларидан респондентларнинг ярми “Ҳа”, ярми “Йўқ” – деган фикрни билдиришди.

“Кучли жамоа олдида ўз руҳиятингизни бошқара оласизми?” – деган саволга респондентларнинг 6 нафари ижобий, 10 нафари кучли жамоа олдида ўз руҳиятини бошқара олмаслигини тан олди.

7- ва 8-саволлар бўйича 16 нафар респондентларнинг 11 нафари мағлубиятдан сўнг тушкунликка тушиб қолишларини очик эътироф этган бўлсаларда, уларнинг 13 таси тушкунлик каби ҳис-туйғулари ҳақида умуман бирор-бир тасаввурга эга эмас эканлар.

Маълумки, тушкунлик – бу спорт психологиясида апатия ҳолатини билдиради. Бу ҳолатда спортчи “ўз ичига ғарқ бўлади”, “ўзини йўқотиб қўяди”, тренер тамонидан бериладиган кўрсатмаларни онгли ўзлаштира олмайди, ҳаракатларда хатога йўл қўяди, бефарқлик юзага келади.

“Талвасага тушиш” эса – бу лихорадка атамаси билан ифодаланиб, спортчи бундай ҳолатда тезкор ва бетартиб ҳаракатланади, унда қўзғалиш жараёни устунлашади, ортиқча ғурурланиш, манманлик, ўз билармонлик ҳолатлари юзага келиши мумкин.

Мусобақа олдидан юзага келадиган ана шундай ҳолатлар айниқса жамоали спорт турларида, жумладан спорт ўйинларида ўта муҳим ва ўзига хос аҳамият касб этади. Чунки, спорт ўйинларида жамоа аъзоларидан ҳатто биргина спортчи кам тажрибали ёки турли таъсиротларга берилувчи бўлгани сабабли салбий руҳий ҳолатга тушиб қолса, бу ҳолат жамоа ўйинига, аниқроғи мусобақа натижасига ҳам салбий таъсир кўрсатиши муқаррар.

Ана шунинг учун ҳам ушбу мавзу билан боғлиқ масалаларни ўрганиш, спортчиларда мусобақа олдидан юзага келадиган салбий рухий таъсуротлар, субъектив ҳиссиётлар даражасини аниқлаш ва уларни бартараф этиш йўллари белгилаш долзарб муаммолар сирасига мансубдир.

Спорт амалиётида спортчиларнинг мусобақаолди ҳолатини ўрганишда махсус сўровнома усулларидан фойдаланилади. Лекин спортчида мусобақаолди вазиятларида кечадиган рухий ҳолатларни аслига яқин даражада ўрганиш имконияти сўровнома дастурида режалаштирилган саволлар қийматига боғлиқдир. Маъзмуни мусобақаолди вазиятларида юзага келадиган рухий ҳолатларни ўрганишда фақат сўровнома усули кифоя бўлмайди. Шунинг эътиборга олган ҳолда биз мусобақаолди вазиятида юрак ва нафас олиш ритмининг ҳам ўргандик. Сўровнома натижалари 2-жадвалда келтирилган. Жадвалдан кўриниб турибдики, мусобақаолди вазиятида сўровномадан ўтказилган баскетболчи респондент болаларда рухий ҳиссиёт реакциялари борган сари кучайиб борган. Жумладан, “Тунги уйқу олдидан мусобақа ҳақида ўйлайсизми?” – деб номланган саволга 16 нафар респондентлардан 13 нафари “Ҳа” жавобини йўллашди, фақат 3 нафар респондент “Йўқ” – деб овоз берди. Мусобақа ҳақида ўйлаб, тунги уйқунинг тўлақонли ўтқазмаслик нерв марказларининг толиқтириб қўяди, асабни таранглаштиради ва мусобақа натижасига тўғридан-тўғри таъсир этиши мумкин. Кечаси мусобақа ҳақида ўйлайвериш уйқунинг бузади, ички органлар ва мушакларнинг тўлиқ дам олишига йўл қўймайди.

Юқорида қайд этилганидек ҳар бир мусобақа олдидан спортчида тажрибаси ва асабни мустаҳкамлигидан қатъий назар у ёки бу даражада ҳавотирланиш, ҳаяжонланиш каби рухий ҳиссиётлар юзага келади. Лекин мусобақага чиқиш муддати яқинлашган сари шундай ҳиссиётларни кучайиши мусобақа натижасига таъсир этмасдан қолмайди

1-жадвал

Мусобақаолди вазиятида юрак ва нафас олиш ритмининг ўзгариши (n=16)

Функционал тестлар	Мусобақадан 1 соат аввал $X \pm \delta$	Мусобақага чиқиш арафасида $X \pm \delta$
Юракнинг қисқариш ритми (марта/дақ.)	76,4±2,4	96,2±3,5

Нафас олиш ритми (марта/дақ.)	17,8±3,2	25,4±3,7
----------------------------------	----------	----------

Сўровнома натижаларидан маълум бўлдики, волейболчиларда мусобақадан анча олдин салбий руҳий ҳолатлар кескинлашар экан, уларнинг кўпчилиги ҳатто тунги ўйкуда ҳам безовталанишар экан. Қўрқиш, хавотирланиш ва титраш ҳолатлари юз бериши кузатилди.

Мусобақа олдидан юз берувчи салбий руҳий ҳолатларни (хавотирланиш, қўрқиш ва ҳ.) бартараф этишга мўлжалланган тинчлантиришга ишонтирувчи сўз машқлари ва релаксацион разминка машқларини тажриба давомида мунтазам бажариб борган волейболчиларда мусобақаолди ҳолати шайланиш ва тайёрлик дажарасини фаоллаштирди.

Адабиётлар:

1. Гаппаров З.Г. Спортивная психология/Учебник для ИФК, “ООО Мехридарё”, Ташкент, 2009.-311с.
2. Радионов А.В. Психофизическая тренировка. “ДАР”. М., 1995.-64с.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Арзикулов Дилшод Негматович., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик

Аннотация. Психологическое своеобразие спортивно-педагогической деятельности заключается в том, что у эффективного педагога она носит креативный характер, который проявляется в возможности самостоятельного выбора и создания новых, нестандартных способов подготовки обучаемых спортсменов, достижения желаемой цели. В статье излагается суждения об этих вопросах.

Ключевые слова: физическая культура, спортивно-педагогическая деятельность, тренера-педагог, спортивные достижения, спортивных результаты.

DEVELOP ABILITIES FOR SPORTS AND EDUCATIONAL ACTIVITIES AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

Arzikulov Dilshod Negmatovich., Uzbek state University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik

Annotation. The psychological peculiarity of sports and pedagogical activity lies in the fact that an effective teacher has a creative character, which is manifested in the possibility of independent choice and creation of new, non-standard ways of training athletes to achieve the desired goal. The article presents judgments on these issues.

Key words: physical culture, sports and pedagogical activity, trainer-teacher, sports achievements, sports results.

Активно поддерживая политику здорового образа жизни, популяризации физической культуры и спорта, в Республики Узбекистан за прошедший период произошли кардинальные преобразования, направленные на комплексную поддержку, совершенствование этого важного направления. Так, оптимизирована организационная структура, учебная и материальная база, введены в действия эффективные мотивационно - стимулирующие механизмы спортивной деятельности, созданы благоприятные экономические условия для производства необходимой спортивной одежды и инвентаря, развивается на постоянной основе мощная инфраструктура, охватывающая все популярные виды спорта. При этом одним из ключевых элементов эффективного функционирования этой востребованной системы являются квалифицированные кадры - специалисты, непосредственно осуществляющие спортивно-педагогическую деятельность.

В современном, динамично развивающемся обществе наблюдается стремительное развитие физической культуры. Увеличивается количество людей занимающихся спортом, как на профессиональном, так и на оздоровительном уровне. Данная тенденция утвердилась как всемирно признанная, общественная норма, насущная необходимость для любого государства в целом и для каждого человека в частности.

На сегодняшний день, эту категорию подготавливают в различных образовательных учреждениях страны, среди которых базовым высшим образовательным, научно-исследовательским и научно-методическим учреждением по подготовке кадров является Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Процесс подготовки в образовательных учреждениях организован в соответствии с образовательным государственным стандартом путем реализации специально подготовленных учебных программ. Важным звеном в процессе подготовки является цикл спортивно-педагогических дисциплин, в ходе которых обучаемые овладевают узко профильными знаниями, умениями, тем самым развивают способности к спортивно-педагогической деятельности.

Вместе с тем, проведенный анализ процесса подготовки кадров показывает, что на сегодняшний день имеются не реализованные резервы повышения эффективности данного процесса. К ним можно отнести социально-психологические условия, обеспечивающие эффективное развитие способностей к спортивно-педагогической деятельности. Кроме того, практика показывает, что современную физическую культуру и спорт целесообразно рассматривать, прежде всего, как результат целенаправленной деятельности коллективного характера, охватывающей полный спектр социально-психологических вопросов связанных с коммуникацией, взаимодействием, воздействием, взаимовлиянием, индивидуальными стилями и подходами. Создание и поддержание должных социально-психологических условий обеспечивающих эффективное развитие способностей обучаемых к будущей спортивно-педагогической деятельности, с одной стороны, является важной проблемой процесса подготовки, а с другой - в ней содержатся широкий спектр актуальных вопросов социально-психологической науки, которые непосредственно связаны с индивидуально-психологическими особенностями, психическими проявлениями, которые в значительной степени определяют успешность профессионального становления будущего специалиста спортивной отрасли.

Как известно, рост популярности профессии тренера-педагога осуществляющего спортивно-педагогическую деятельность обусловлен в первую очередь активизацией всемирного олимпийского движения, активного становления профессионального спорта, все большей популяризации спортивного образа жизни. В общественном сознании, данная деятельность, связывается, с ее основными внешними структурными функциями (организация и проведение спортивных тренировок, обучение спортсменов, непосредственное сопровождение спортсменов на соревнованиях). Такое восприятие во многом носит поверхностный характер и не отражает сущности, всех важных особенностей, сложностей спортивно-педагогической деятельности тренера-педагога. Данная тенденция обусловлена сложившимися стереотипами, массовым общественным опытом, полученным при посещении занятий по физической культуре в средних общеобразовательных школах, высших образовательных учреждениях [2,3,4.].

Так, по мнению А.Я. Корх, главной особенностью спортивно-педагогической деятельности является то, что эта деятельность относится к сложному педагогическому труду. Следовательно, в ней сочетаются два основных и целенаправленных процесса:

- обучение;
- воспитание.

В связи с тем, что процесс обучения и воспитания двусторонний и предполагает субъект - объектное и объект - субъектное взаимодействие, его результат опосредован отношением объекта (обучаемого) к субъекту (педагогу) и к своей деятельности. Т.е. присутствие в деятельности социально-психологической доли, неоспорима велика. В свою очередь, психологическое своеобразие спортивно-педагогической деятельности заключается в том, что у эффективного педагога она носит креативный характер, который проявляется в возможности самостоятельного выбора и создания новых, нестандартных способов подготовки обучаемых спортсменов, достижения желаемой цели. Креативно ориентированный, творческий тренер-педагог, обладает соответствующими способностями, владеет приемами, педагогическими умениями и навыками, которые успешно применяет в нестандартных ситуациях, осуществляя при этом их постоянную коррекцию. У данного тренера-педагога в значительной степени, существует тесная зависимость между его деятельностью и спортивной специализацией. Специфика вида спорта накладывает жесткие поведенческие шаблоны и поэтому эффективный тренер-педагог обязан учитывать их. В отличие от педагога физической культуры, он значительно больше заинтересован в результате своей деятельности, так как её успешность это новые спортивные достижения обучаемых на соревнованиях.

Проведенный анализ научной литературы по исследуемой проблеме показывает, что современная спортивно-педагогическая деятельность рассматривается большинством ученых как сложный и многогранный процесс, отличающийся экстремальностью, эмоциональностью, повышенными психофизиологическими нагрузками, направленный на эффективное обучение спортсмена, достижения им выдающихся спортивных результатов. Вместе с тем, данная деятельность весьма разнообразна и разноплановая. Каждый из многочисленных видов спорта имеет свои специфические особенности. В связи с этим, спортивно-педагогическая деятельность тренеров-педагогов по различным видам спорта в определенной степени отличается друг от друга.

Именно главные цели тренировок и обуславливают всю сложность спортивно-педагогической деятельности, высокую конкуренцию среди современных тренеров-педагогов, актуальность научного исследования данной проблемы.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы Государственного правления в области физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года / Режим доступа: <http://lex.uz/ru/docs/3578127>
2. Морган У. Философия спорта: исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего // Логос. - 2006. - № 3 (54).
3. Никитин А.А. Применение контекстного обучения в формировании профессионального интереса студентов институтов физической культуры (На примере спортивно-педагогических дисциплин): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08: Йошкар-Ола, 2004.
4. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов / Т.Г. Ольхова // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - № 1.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000..

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК “А.ЖОМИЙ” ТАЛҚИНИДА

*Ахатов Лутфилло Караматиллоевич,
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти,
Ўзбекистон, Чирчиқ*

Аннотация. Ушбу мақолада Жомийнинг илмий мероси асосида руҳий баркамоллик (қалб хотиржамлиги) ва жисмоний баркамоллик ҳақида, бугунги спорт ривожини ва унинг асосий мезонларидан бўлган ички хотиржамликнинг муҳим хоссалари ва аспекти ҳақида фикр юритилади.

Калит сўзлар: спорт, хотирижамлик, баркамоллик, руҳият, қалб, поклик, Моворауннахр, Хуросон, таълим – тарбия, жисмоний маданият.

PHYSICAL CULTURE AND SPIRITUAL PERFECTION " A.JAMIY " IN THE INTERPRETATION

*Akhatov Lutfillo Karamatilloevich.,
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region, Uzbekistan,
Chirchik*

Annotation. In this article, we will focus on Jami's spiritual heritage and physical fitness, as well as on the main features and aspects of the development of modern sport and its main characteristics.

Key words: Sport, memorization, perfection, spirituality, soul, purity, Movoraunnahr, superstition, Education, Physical Culture.

Спорт машғулотларини ҳар томонлама ривожлантириш ва чиниқишнинг муҳим аспектларини янада оммалаштириш учун муҳим ҳисобланган жараёнлар мавжуд. Спорт ва унинг оммалаштиришига асосий эътибор инсониятнинг азалий жамият олдидаги масъулиятли асосида шакилланиб боради. Айни вақтда жисмоний маданият ва унинг муҳим босқичларидан бири ҳисобланган “Қалб хотиржамлиги” ҳақида алоҳида аҳамият қаратилмоқда. Ёш спортчиларнинг асосий вазифаси ҳам айнан қалб хотиржамлигига эътибордан бошланиши бунинг ёрқин ифодасидир.

Тарих тамаддунига мурожаат қилганимизда, жисмоний маданиятнинг муҳим босқичи деб баҳоланган “Қалб хотиржамлиги” – “Руҳий баркамоллик”ка оид маълумотлар диярли ҳар бир мутафаккир – аллома ижодининг диққат марказида бўлганлигини кўришимиз мумкин.

Биргина Хитой фалсафасида (машғулотларнинг оммалашган турларидан бири Кунфу машғулотларига хос) азал – азалдан ички – қалб хотиржамлиги муҳим аҳамият берилганлигини фикримизга мисолдир. Хитой таълимотидаги Ин (аёл рамзидаги зулмат куч сифатида) Ян тимсолида (эркак рамзидаги зиё – ёруғлик кучи сифатида) ги курашларнинг замирида ҳам айнан руҳий баркамолликга қаратилган “жисмоний” кураш намунасини кўришимиз мумкин.

Бу борада Жомий илмий меросига мурожаат қиладиган бўлсак, “Руҳий баркамоллик” ва маънавий баркамолликнинг кулминацион нуқтага олиб чиқиш масаласига алоҳида ижод қилганлигини кўрамиз.

Унутмаслик керакки “Қадимий Мовороуннаҳр ва Хуросон фарзандларининг жаҳон илму – зиёси тарихига зарварақлар ила битилган асарлари оз эмас. Имом Бухорий, Абу Райҳон Беруний, Ибн Сино, Мусо Хоразмий, Абу Наср Форобий, Рудакий, Улуғбек, Жомий, Навоий, Бобур, Абдулло Қодирий, Чўлпон, Фитрат ва бошқа юзлаб зотларни жаҳон яхши билади”. [1]

Жомий илмий мероси нафақат Мовороуннаҳр ва Хуросон минтақасида, балки, бутун дунё халқлари илмий меросини бойитишга хизмат қилувчи муҳим манбалар сирасидан жой олганлигини ушбу мисралардан ҳам билиб олса бўлади.

Нажмиддин Комилов ўзларининг “Тафаккур карвонлари” номли китобларида сўфийлик ҳақида ўз мулоҳозалари бериб ўтар эканлар, Ўрта аср Европа рассомчилигида Биби Марям образи гравюра усулида тасвирланишида ҳам Шарқдаги сўфийлик катта таъсир ўтказди [2], деб айтганлари орқали биз Шарқ мутафаккирлари илмий меросининг аҳамияти қанчалик сермахсул эканлигини билиб оламиз.

Темурийлар ҳукумронлиги даврида Мовароуннаҳр ва Хуросонда илму – ирфон бир қадар ўз раванқ йўлини топган давр сифатида тилга олиниши ҳам бежиз эмас. Жомий Исломи дини ва унга боғлиқ бўлган масалаларни ҳал этишда ўз даврининг “Тариқат пирлари”дан бўлганлиги ҳам фикримизга асосдир. Шунинг учун бўлса керак “Руҳий баркамоллик” ва “Қалб хотиржамлиги” (ички хотиржамлик)га алоҳида ёндошади. Жомийнинг “Хафт авранг”га кирган “Юсуф ва Зулайҳо”, “Лайли ва Мажнун”, “Ҳирадномайи Искандарий” каби достонларида ишқ ва муҳаббат, дўстлик ва биродарлик, меҳр-шафқат, ўзаро ёрдам, билимдонлик билан бирга жисмоний маданиятнинг ёрқин намунаси ва “Қалб хотиржамлиги” – “Руҳий баркамоллик” каби инсоний қадриятларни баён этган.

Шу билан бирга, Жомий илмий мероси давлат миқёсида маданият ва маърифатни ривожлантириш учун ўз асарлари билан алоҳида ўрин эгаллаган. Жомийнинг дин ва фалсафани уйғунлаштириш, шу йўл орқали фалсафий фикрлар ривожланишига замин яратишда алоҳида хизматлари катта. Биргина “Нафоҳот ул-унс” асари олти юз ўн олти машғур сўфийлар ҳаётига бағишланган бўлиб, бу асар сўфиларнинг фалсафий-ирфоний ва ахлоқий қарашларини ўрганишда муҳим манба бўлиб хизмат қилади. Жомийга берилган таърифлардан ҳам билиш мумкинки, ўз даврининг сермахсул ижодкори бўлган. Мисол учун: “Ҳазрати зулжалолга ҳамиша ибодат билан машғул бўлишларига қарамай вақтларини бекор ўтказмасдилар”. [3]

Бугунги куннинг муҳим вазифаларидан ҳисобланмиш спорт ва унга оид бўлган машғулотларни ташкиллаштириш ва янада ривожлантириш мақсадида Жомий ва бошқа бир қанча мутафаккирлар илмий меросидаги “Руҳий баркамоллик” масаласини чуқурроқ аҳамият қаратишни унутмаслик керак. Зеро, қалб хотиржам (ички хотиржамлик) ва руҳий баркамоллик (руҳан титиклик) мужассамлашган вақтда спортчи ўз олдига қўйган тўсиқларни машаққатсиз йингиб, аниқ мақсадга эга бўлиш йўллари билан боришлиги табиий жараён саналгай. Спортчи ёшларимизнинг онгида фақатгина шу йўналишдаги маълумотларни сингдириб, бойитиб бориш ва ҳам ақлан ва ҳам қалбан титикликни ҳис қилиши орқали руҳан баркамоллик тимсолини гавдалантириш масаласига алоҳида аҳамият қаратмоғимиз шарт. Биз устоз – мураббийларнинг сай – ҳаракатларимиз ва ёшларга берган таълимимизни доим тарбия билан ёнма – ён, чамбарчас боғлаб ўргатиб борсак, уйлайманки аниқ бир мақсадга эришамиз.

Биз “Озод ва обод жамият таянчи” сифатида доим спортчи ёшларимизнинг дунё миқёсидаги ареналардан туриб мамлакат

номини дунёга тараннум этишларига ҳам “Қалб хотиржамлиги” – “Руҳий баркамоллик” каби инсоний қадриятларнинг ўрни биқиёсдир.

Унутмаслик керак: агар жамиятга адолат ҳукмрон бўлса, ёшларга қаратилган давлат дастурлари ва давлат сиёсати ўз вақтида амалга оширилиб борса, “Қалб хотиржамлиги” – “Руҳий баркамоллик” каби инсоний қадриятларни доим ёшларимиз онгига сингдириб борсак “Бизнинг куч ва қудратимиз билақларимизда эмас, балки билимимизда” ақс этилганлиги билан фахрлансак бўлади.

Жомий ўз асарларида “адолатсизлик” ва баъзи “мансабдор”ларнинг адолатсизликлари зулмидан халқ ночор аҳволга тушиб қолганларини аёвсиз қоралайди. Бундай “ҳукмдор”ларни ёниб турган чуғ каби – халқнинг хону – мони аланга олишлиги учун хизмат қилувчилар, деб баҳолайди. Жомий асарларидаги ғоялар адолатсизликни асло кечирмаслик ғоясини шакиллантиришга хизмат қилади.

Қисқа қилиб айтганда Жомий асарларидаги толерантлик – динийбағрикенглик тамойилларини тадбиқ қилиш ва “Қалб хотиржамлиги” – “Руҳий баркамоллик” каби инсоний қадриятлар орқали бугунги ёш авлодга дунё сиёсий майдонида юз бераётган турли ёт гуруҳлар қарама –қаршилигини келтириб чиқарувчи асл сабаблари нимадан иборатлигини тушунтиришга эришишнинг бир йўли деб билган ҳолда, бундай ёндашув асносида қарашимиз ва спортчиларимизнинг спорт машғулотларини ташкил этишда доимо “Бизнинг кучимиз машғулот ва тафаккурларимизда” қабилдаги масъулият билан ёндошишларига замин тайёрлаб боришлигимиз шарт. Бундай масъулиятни ҳаммамиз ҳар доим ўз олдимиздаги вазифа деб билишимиз ва уни бажаришимиз лозим албатта.

Адабиётлар:

1. Ислон Каримов “Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида” Т. Ўзб. 2012й. 250 б
2. Н. Комилов Тафаккур қарвонлари (Шарку Ғарбнинг цивилизациявий алоқалари) “SHARQ”, Тошкент., 2011й 115-б
3. Ш. Роқумий “Тарихи томм” – Т. Маънавият 1998 й 53-55 б.

ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРДАН ВОЗ КЕЧАМИЗ!

*Айходжаева М.С., Ашурова Д.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон, Тошкент*

Аннотация. Ушбу мақола зарарли одатлар, хусусан, чекишнинг саломатликка кўрсатадиган ҳалокатли таъсири ҳақидадир. Муаллифлар ёшларнинг чекишга одатланишлари сабабларини

таҳлил этганлар ва соғлом турмуш тарзига риоя қилишнинг афзалликлари тўғрисида фикр юритганлар.

Калит сўзлар: зарарли одатлар, чекиш, никотин, аёллар кашандалиги, ўпка саратони, юрак-қон томир тизими, соғлом турмуш тарзи.

LET'S GIVE UP THE HARMFUL HABITS!

*Aykhodjaeva M.S., Ashurova D.,
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport,
Uzbekistan, Tashkent*

Annotation. Present article is about the harmful habits, in particularly it's about the fatal influences of smoking for health. The authors have been analyzed the reasons of youth's smoking habits and they're explained the advantages of the healthy lifestyle.

Key words: harmful habits, smoking, nicotine, women's smoking, lung cancer, the system of heart-blood vessels, healthy lifestyle.

Таълим муассасаларида ташкил этиладиган маънавий-маърифий тадбирлар, ўқув дастурларига “Соғлом турмуш тарзи” деб аталмиш фаннинг киритилганлиги, газета ва журналларда эълон қилиб туриладиган мақолалар, радио эшиттиришлари, телевидениедаги кўрсатувлар ёш авлодда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш эҳтиёжини юзага келтириш, уларда бундай ҳаётнинг афзалликлари хусусида тўғри тасаввур ҳосил қилишга қаратилган. Лекин, афсуски, ёшларимизнинг каттагина, бунинг устига, айни шундай маълумотларни олиши зарур бўлган қисми юқорида айтилган тадбирларда қатнашмайди, мактабдан кўнгли совиган, оммавий ахборот воситаларида бериладиган мақолаларни, улар ҳар қанча қизиқарли, диққатни жалб этадиган тарзда ёзилган бўлмасин, ўқимайди, “Ойдин ҳаёт” сингари кўрсатувларни кўним топиб томоша қилиб ўтирмайди, жиддий мавзудаги радиоэшиттиришлардан кўра турли олди-қочди гаплар, радиоўйинларни хуш кўради. Холбуки, инсоннинг саломатлиги 50-70% га унинг юритадиган турмуш тарзига боғлиқ бўлар экан. Шунинг учун ҳам “фалончининг ўғли гиёҳванд бўлиб қолибди, уйдан кўлига илинган нарсани олиб чиқиб сотаётганмиш” деган гаплар баъзан қулоғимизга чалиниб қолади, ўсмир болаларнинг мактаб биноси орқасида яширинча чеккани устига навниҳол қизларнинг ҳам ўзларича виқор билан оғизларидан тутун қайтариб турганларига кўзимиз тушади. Бундай ёшлар орасида

Нодирабегиму Кумушбибиларнинг авлодлари бўлган ўзбек қизларини кўрганда, айниқса, ачиниб кетади киши.

Хусусан, чекиш ҳақида гапирадиган бўлсак, бу зарарли одатнинг илдизини таҳлил қилиш ўша эски қонуниятни намойиш этади: болалар катталарга тақлид қиладилар. Ахир, сигарет ёки нос чекадиган отаси, дарснинг тугашини бетоқат кутиб, сигарет қутиси билан югурганча йўлакка чиқиб кетадиган ўқитувчиси, кинолардаги севимли қаҳрамонлари – болага жуда зўр ибрат, шундай эмасми? Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ота-оналардан бири ёки ўсмир ҳурмат қиладиган катталардан кимдир (акаси, ўқитувчиси) чекса, унинг ҳам чекишга ружу қўйиш эҳтимоли 85% ни ташкил этар экан. Ва, аксинча, оилада, мактабда боланинг яқинлари чекмаса, эҳтимоллик даражаси 10% гача пасаяркан. Ибратнинг кучи нечоғлик катта эканлигини шундан яққол кўриш мумкин.

Тўғри, ота-оналарнинг савияси ҳар хил, зарарли одатларнинг инсон организмига соладиган хавфи миқёсини уларнинг ҳаммаси ҳам тушунавермайди, демак, фарзандида бу ҳақда ишончли тасаввур ҳосил қила олмайди. Шунинг учун ҳам зарарли одатларнинг хавфли оқибатларидан ўқувчи ва талаба ёшларни огоҳ қилиш кўпроқ мактаб, коллеж ҳамда олий ўқув юртларининг ўқитувчилари зиммасига тушади. Улар ўз шогирдларига бу ҳақда яқин дўст, ака ёки опа каби жон куйдириб гапирсалар, СТТ дарсларини наридан-бери эмас, балки замонавий педагогик технологиялардан фойдаланган ҳолда, ҳужжатли материаллар асосида ўта олсалар, айни муддао бўлур эди. Лекин шу жиҳати ҳам борки, бунинг учун ўқитувчининг ўзи маънавий ҳуқуққа эга бўлиши, аввало ўзини тарбиялаб олиши шарт. Акс ҳолда яхши ният билан бошланган иш тескари натижа бериши ҳеч гап эмас.

Чекишнинг зарари хусусида гапира туриб, бир олим шундай тажриба қилиб кўрсатган эди: у сигаретни ёндириб, тутунига оғзини тўлдирди ва оппоқ дастрўмолга лабларини босган ҳолда нафас чиқарди. Дастрўмолда сап-сарик доғ пайдо бўлди. Чекувчининг бир марта тортган тутунидан шунча гард қолса, бир дона, бир кути сигарет ўпкани қанча қурумга тўлдираркин? Беш, ўн, йигирма йил чекканда-чи? Ҳали ҳам ўпка анча вақтгача бундай кийноқларга чидайди, чунки организмдаги иммун тизим имкон қадар зарарли омилларга қарши курашади. Шу сабаб уч-тўрт йилдан бери чекиб юрган ёшлар “мана, ҳеч нарса қилмаяпти-ку!” дея ўзларини овутадилар. Кўза эса кунда синади. Мутахассислар касалхоналарда ўпка саратони билан ётган беморлар орасида чекмайдиган кишилар жуда кам (5%) учрашини бежиз такрорламайдилар.

Бугунги кунда юрак ва қон томир касалликлари энг кенг тарқалган хасталиклардан бири ҳисобланади. Тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, уларнинг биринчиликини эгаллаб туришида тамакининг ҳиссаси жуда катта. У томирларни торайтириб, қоннинг ҳаракатланишини қийинлаштиради. Тинч ҳолатдаги одамнинг томирлари юрак мушагини қон билан таъминлашни бир амаллаб “эплайди”, лекин одам юра бошласа ёки бирор жисмоний ишга уринса, ҳар бир ҳаракати катта қийинчилик туғдиради. Чекиш инсоннинг асаб тизимида, нафас органларида шундай ўзгаришлар ясайдики, бу ҳалокатли жараёнларни ортга қайтариш мумкин эмас. 20 йил чеккан киши бу одатини минг қийинчилик билан ташлаши мумкин, лекин бўлар иш бўлган, сигарет ёки нос ўз ишини сидқидилдан бажаришга улгурган.

Чеккан аёллар, айниқса, хунук кўринади. Аёл зоти табиатан ўз ташқи кўринишига эътиборли бўлади. Лекин терисининг рангини бўзрайтириб, тишларини сарғайтирадиган, овозини хирилдоқ қилиб, афтига қаримсиқ тус берадиган, ҳамёнига зарар келтирадиган, энг муҳими, туғилажак фарзандлари саломатлигига салбий таъсир кўрсатадиган сигаретга аёллар нега кўл чўзишларини асло тушуниб бўлмайди.

Чекишнинг юксак спорт натижаларига эришиш йўлида тўғаноқ бўлиши илм-фан томонидан исботланиб, амалиётда аллақачон тасдиқланган, бу ҳаммага маълум ҳақиқат. Бироқ айрим спортчилар зўриққан асабларини жойига келтириш, чарчоқларини ёзиш учун сигаретдан “мадад кутадилар”, бу эса ўз-ўзини алдашдан бошқа нарса эмас. Аслида, жисмоний тарбия ва спорт ходимлари ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, хусусан, чекиш каби зарарли одатларни ёшлар ҳаётидан таг-туғи билан юлиб ташлашда жонбозлик кўрсатишлари, бунда уларга ибрат бўлишлари керак. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки спорт бўйича мураббий касбини эгаллаш ниятида юрган талабалар орасида гоҳ-гоҳ сигарет чекадиган, кўпроқ нос отадиган (ваҳоланки, икковининг организмга зарари деярли бир хил) йигитчаларни кўрганда, “эртага булар ўз зиммаларига ортилган масъулиятли вазифани – баркамол авлодни тарбиялаш ишини қандай бажара оларкинлар?” деб ўйлаб қоламиз. Ахир, улар ҳеч қанча вақт ўтмай юзлаб кичкинтой ўғил-қизларнинг мураббийи, мактаб ёки коллежларнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси сифатида иш бошлайдилар, буларнинг кўпчилиги, айниқса 10-12 ёшлилар учун, шубҳасиз, энг ҳурматли шахсга, тақлид объектига айланадилар. Шу сабабдан ҳам бўлғуси педагоглар соғлом турмуш тарзининг асосий ташвиқотчилари бўлишлари зарур, келажагимизнинг қандай бўлиши кўп жиҳатдан уларга боғлиқ.

РОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Байтураев Т.Д., Ходжанов А.Р., Тошкент ирригация ва қишлоқ
хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти, Тошкент,
Ўзбекистон*

Аннотация. В статье раскрыта сущность теоретических основ физической культуры и спорта адаптации студентов к здоровому образу жизни. Роль физической культуры вузов по адаптации, анализ теории и практики физического воспитания. Изложены основные направления физической культуры как восстановления и укрепления здоровья.

Ключевые слова: Здоровье, активная жизнь, педагог, учебно-тренировочный процесс, медицинское обеспечение, врачебный контроль великие мыслители, физические качества.

THE ROLE OF COMPETITIVE ACTION IN THE DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG THE YOUNGER GENERATION

*Bayturayev T.D., Khodjanov A.R., Tashkent Institute of irrigation
and agricultural engineering, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. In the article the essence of theoretical bases of physical culture and sports of students to a healthy way of life is opened. The role of physical culture of higher education institutions in adaptation, analysis of the theory and practice of physical education. Outlines the main direction of physical culture, as restoration and promotion of health.

Key words: health, active life, physical training, educator, medical provision, medical control, great thinkers, physical quality

В древнем письменном источнике «Зароштримав» в книге «Авесто» раскрывается роль физической способностей в развитии человеческого общества. Определён роль соревновательных игр, проводимых в различных праздниках древности. В книгах по древней культуре Средней Азии приводятся примеры празднования весеннего праздника «Навруз» и проведения в нем соревнования по подвижным играм.

Во многих своих произведениях великий мыслитель Средней Азии Ибн-Сина рассматривает существенные проблемы нравственного воспитания. Нравственность, с его точки зрения, не врожденное свойство человека, а важнейшая область воспитания и его существенный результат. Целью нравственного воспитания он считал формирование человека, который должен жить не для себя, а для других людей. Физическое и нравственное воспитание по мнению Ибн-Сины, вызывает у учащихся желание соревноваться между собой, стремление не отставать друг от друга, предупреждает скуку и лень мысли. В беседах между собой ученики передают друг другу что-то интересное, почерпнутое ими из книг и от старших. Учась вместе, дети начинают дружить между собой, учатся уважать других, помогать им в усвоении учебных материалов. Они воспринимают друг у друга хорошие привычки.

Великий мыслитель Средней Азии Ал-Фараби также большое место уделял физическому развитию учащихся через построения развитого, справедливого, равноправного общества. В таком обществе все жители могли и должны были участвовать в соревнованиях по подвижным играм. В педагогических воззрениях Ибн Сина придает серьезное значение воспитанию и обучению учащихся в школах. В своей книге «Семейное хозяйство» он посвящает этому вопросу специальную главу. В разделе «Обучение и воспитание учащихся в школе» он говорит в первую очередь о необходимости охвата всех учащихся школьным обучением и проводит идею коллективного обучения, выступает против индивидуального обучения учащихся в домашних условиях. Ибн Сино классифицируя науку, создаёт единую систему теории обучения и воспитания. Классификация науки по Ибн Сино в книге «Китоб-аш-шифо». Обучение, совместное, по его мнению, вызывает у учащихся желание соревноваться между собой, стремление не отставать друг от друга, предупреждает скуку и лень мысли. В беседах между собою ученики передают друг другу что-то интересное, почерпнутое ими из книг и от старших. Учась вместе, дети начинают дружить между собой, учатся уважать других, помогать им в усвоении учебных материалов. Они воспринимают друг у друга хорошие привычки. В программу обучения учащихся до 14 лет Ибн Сино включил изучение языка, грамматики, стихосложения, содержательных нравоучений, физическое воспитание, зачатки ремесла. Ибн Сино считал необходимым строить процесс обучения на следующих принципах: не следует сразу привязывать ребенка к книге; проводимые с ребенком упражнения должны быть нормированными и посильными, быть коллективными, сочетаться с физическими упражнениями, учитывать склонности и

способности ребенка; обучение должно идти постепенно, от легкого к трудному.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у учащийся молодёжь положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают учащийся молодёжь целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует учащийся молодёжь, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельности в принятии решении по всем вопросам.

Стабильное участие в подвижных играх расширяют общий кругозор учащийся, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведениях по отношению с животным миром, пополняют словарный запас у молодого поколения, совершенствуют здорового развития психических процессов учащийся в последующей жизни. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у учащийся, а также повышают функциональную деятельность организма. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексы.

В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и многие упражнения физической культуры. Игры свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой,

когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так, подвижные игры способствуют самопознанию. В настоящее время что все физические качества у детей школьного возраста развиваются в комплексе.

В данной статье было показана о необходимости построения процесса обучения по следующим принципам: не следует сразу привязывать ребенка к книге; проводимые с ребенком упражнения должны быть нормированными и посильными, быть коллективными, сочетаться с физическими упражнениями, учитывать склонности и способности ребенка; обучение должно идти постепенно, от легкого к трудному, силовыми упражнениям. А так-же даны взгляды классиков философской мысли о значении физических упражнениях, подвижных игр в укреплении физического здоровья и духовных сил человека

ЎЗБЕКИСТОНДА ЮНОН-РУМ КУРАШНИНГ ТАРИХИ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ

*Бариев А., Айходжаева М.С.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон, Чирчиқ*

Аннотация. Мақола юнон-рум курашининг жаҳонда, жумладан, Ўзбекистонда ривожланиши тарихига бағишланган бўлиб, унда бу кураш турининг қоидалари қисқача баён этилган. Шунингдек, мақолада юнон-рум курашини Ўзбекистонда янада оммалаштириш муаммолари кўрсатиб ўтилган.

Калит сўзлар: юнон-рум кураши, ривожланиш, чемпионат, спорт, Ўзбекистон, олимпиада, мусобақа, Европа, халқаро.

HISTORY OF GREECO-ROMAN WRESTLING AND ITS DEVELOPING PROBLEMS IN UZBEKISTAN

*Bariyev A., Ayxodjayeva M.C., Uzbek state University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik.*

Annotation: Present article is devoted to development history of Greeco-Roman wrestling in Uzbekistan, in Particularly in the world, the rules of this kind of wrestling are explained in shortly. As well as, the

problems if subsequent popularizing of Greco-Roman wrestling in Uzbekistan are also shown in this article.

Key words: Greco-Roman wrestling, developing, championship, sport, Uzbekistan, Olympiad, competition, Europe, international.

Спорт кураши энг қадимги спорт турларидан бири бўлиб, жуда қизиқарли ва ёрқин тарихга эга. Қадимги инсон кўп минг йиллар давомида инстинктив равишда ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларидан то замонавий кураш турлари усулларига яқин бўлган координациялашган ҳаракатларгача қийин йўлни босиб ўтган.

Ўтроқ ҳаёт бошланиши билан халқларнинг жисмоний тарбиясида жанговар тайёргарликка хос бўлган ва, биринчи навбатда, ҳар хил яккакураш турлари олдинги қаторга қўйилган. Қадимги инсоннинг мунтазам яшаш жойларида ов қилиш саҳналари билан бир қаторда курашаётган кишиларнинг тасвири пайдо бўла бошлади. Миср эҳромлари деворларида кўринишига қараганда мукамал техникага эга бўлган курашчиларнинг тасвирлари топилган.

Қадимги Ҳиндистонда ҳар хил яккакураш турлари кенг тарқалган. Маҳаллий аҳоли соғломлаштириш гимнастикаси, рақс, қуролсиз ўз-ўзини ҳимоя қилиш соҳалариг оид қимматбаҳо анъаналарни эҳтиётлик билан сақлаб келган. Қадимий ҳинд кўлёмаларида беллашув ва яккакурашнинг шундай шакллари ҳақида таъкидланадики, бундай беллашувларнинг услуби рақибга кўл ёки оёқ билан қулатувчи қаттиқ зарба бериш, шунингдек бўғиш усулларини кўллаш билан тавсифланади.

Жисмоний тарбия ва курашнинг ривожланишида Қадимги Юнонистон алоҳида ўрин тутди. Эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда Қадимги Юнонистонда жисмоний тарбия тизими яратилди ва у ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотмаган. Махсус мактабларда тажрибали ўқитувчилар кураш, шунингдек, қисқа масофаларга югуриш, узунликка сакраш, найза ва диск улоқтиришлардан ташкил топган дастур бўйича болалар тайёргарлигига алоҳида эътибор берганлар. Шу билан бирга, шуғулланувчилар кўл жангини олиб бориш, тошлар улоқтириш малакасини эгаллаб борганлар.

Қадимги Юнонистондаги кураш техникаси ва унинг ривожланиши тўғрисида кўп сонли ҳайкаллар, амфоралар ҳамда вазалардаги тасвирлар, қадимий шоирлар, тарихчилар, файласуфлар – Гомер, Пиндар, Платон ва бошқаларнинг асарлари гувоҳлик беради. Масалан, Гомернинг “Илиада”сида (эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда) Аякс ва Одиссей ўртасидаги беллашув шундай баён этилади: “Курашчилар белбоғларини тақиб, майдон ўртасига

чиқдилар ҳамда кўллари билан маҳкам чирмашиб, бир-бирларини ўраб олдилар. Кучли кучоқлашиш остида қаҳрамонларнинг гавдалари қирсиллади, зўриқди ва улардан тер қуйила бошлади. Курашчилар гавдасидан қонлар сизиб чиқа бошлади, лекин улар олишишни давом эттиравердилар”.

Курашнинг бошқа жисмоний машқлар билан бир қаторда санъатга тенглаштирилиши ўша даврнинг ўзига хос хусусияти эди.

Қадимги Юнонистон Олимпия ўйинлари ватанига айланди (эрамиздан аввалги 766 й.). Биринчи Олимпия ўйинлари дастурига қадимги кураш мустақил спорт тури (эрамиздан аввалги 708 й.гача), шунингдек махсус бешкурашнинг таркибий қисми сифатида (эрамиздан аввалги 708 й.дан бошлаб) киритилган. Ўша даврдаги кўпгина таниқли арбоблар – математик Пифагор, шоир Еврипид ва файласуф Платон, Пиндар ҳамда бошқалар Олимпия ўйинлари ғолиблари бўлишган.

Юнонларнинг ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш тизими ўрнини Қадимги Римдаги аниқ ифодаланган ҳарбий-жисмоний тарбия эгаллади. Бунда жанговар ўйинлар ва сафдаги тайёгарликка катта эътибор қаратилди. Гладиаторлар жанги ва жанговар аравачаларда мусобақалашиб каби томошабоп ўйинлар катта ўринни эгаллай бошлади.

Кураш энг қадимий, ҳаммабоп ва кенг тарқалган миллий спорт турларидан биридир. Спорт кураши мактаби – эркин кураш, юнон-рум кураши, самбо ҳамда дзюдонинг муваффақияти барча халқлардаги миллий кураш турлари, хусусан, ўзбекча миллий кураш турлари, грузинча чидаоба, қирғизча курес, қозоқча курес, корей кураши, кўл кураши – армрестлинг, сирим ва бошқаларнинг кенг ривожланганлиги билан белгиланади. Дунёда ҳар бир мамлакатда ўзига хос кураш тури мавжуд, улардан Ўзбекистонда кучли ривожланиб келаётгани: бухороча ва фарғонача кураш турларидир.

XVIII-XIX асрларда Европада, айниқса, Францияда кураш билан қизиқиш қайта тиклана бошлади. Аҳоли ўртасида курашга бўлган қизиқишнинг уйғониши кўп сонли профессионал курашчиларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлди. XIX аср ўртасида Парижда биринчи ихтисослашган кураш майдонлари очилди, шунинг учун 1848 йил Францияда профессионал кураш ривожланишининг бошланиши ҳисобланади. Шу тариқа бу спорт тури халқаро майдонда танилди. Бу кураш тури Европанинг ҳамма давлатларида “французча кураш” номи билан кенг тарқалди.

Курашнинг Қадимги Юнонистон, Қадимги Римда ривожланганлигини ҳисобга олган ҳолда французча курашга “юнон-

рум” кураши номи берилди. У бизнинг мамлакатимизда узоқ вақт “классик кураш” деб атаб келинган. Олимпия ўйинлари тикланиши билан 1896 йилдаги Олимпия ўйинлари дастурига кураш ҳам киритилди. 1898 йилдан бошлаб Европа чемпионати, 1904 йилдан эса жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинади. 1912 йилда ҳаваскорлар ўртасида кураш мусобақаларини кузатиш ва ўтказиш бўйича Халқаро кўмита тузилди. 1921 йилда мазкур кўмита Халқаро ҳаваскорлар кураш федерациясига (ФИЛА) айлантирилди. У ҳозирда ҳам фаолият кўрсатиб келмоқда. ФИЛА жаҳондаги энг йирик ва таъсир доираси катта спорт ташкилоти ҳисобланади.

Юнон-рум курашида икки киши (спортчи) белгиланган қоидалар асосида ғолиблик учун олишади. Юнон-рум кураши мусобақалари диаметри 9 м (ўлчами 12x12 м) спорт майдонида ўтказилади. Эркаклар 55, 60, 66, 74, 85, 97 ва 120 кг вазн тоифасида курашадилар. Мусобақалашуш вақти 2 минутдан 3 давра, давралар орасидаги танаффус 30 секунд. Юнон-рум курашида эркин курашдан фарқли равишда рақибларнинг оёқ қисмидан ушлаб усуллар бажаришига рухсат этилмайди. Бажарилган усуллар 5 (соф ғалаба), 4 (техник устунлик ёки четлатиш), 3 ва 1 очко билан баҳоланади. Ғолиб тўплаган очколарига кўра аниқланади. Агар курашчилардан бири 5 очкога мос усул бажарса, 1,2-даврада кетма-кет ғолиб деб топилса, рақибдан 6 очко фарқ билан ўзиб кетса, шунингдек, ҳакамлар, мураббийлар ва шифокор қарорига кўра олишув муддатидан олдин тўхтатилади. Қадимий кўп халқларнинг миллий кураш турларида замонавий Юнон-рум курашида қўлланиладиган усуллар бўлган (қадимги кураш).

Юнон-рум кураши мусобақалари 1896 йилдан замонавий олимпиада ўйинлари дастуридан ўрин олган ва ўша йилдан Халқаро Олимпиада кўмитаси таклифига кўра, расман “юнон-рум кураши” деб атала бошланган. Юнон-рум кураши бўйича 1904 йилдан ҳаваскор (1950 йилдан профессионал) курашчилар ўртасида жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинади. Юнон-рум кураши ва эркин кураш турларини ривожлантириш мақсадида 1912 йилда Халқаро ҳаваскор курашчилар ассоциацияси тузилган, унга 154 давлат (Ўзбекистон 1992 йилдан) аъзо.

Ўзбекистонда юнон-рум кураши 19-асрнинг охирларидан оммалашган. Бунда циркда ташкил этилган беллашувлар муҳим роль ўйнаган. Ўзбекистонда етишиб чиққан Аҳмад полвон шундай мусобақаларда иштирок этган. Юнон-рум кураши қоидаларининг миллий кураш қоидаларига бир қадар ўхшашлиги бу спорт турининг мамлакатда тез ривожланишга замин яратди. Лев Турин, Герман

Сандлер, Рифат ва Абдулмажид Аблаевлар каби мураббийлар раҳбарлигида Юрий Зеленин, Ҳамид Воҳидов, Рустам Казаков, Комил Фаткулин, Аслиддин Худойбердиев, Дилшод Орипов, Александр Доктуришивили сингари юнон-рум кураши усталари Олимпиада ўйинлари, жаҳон чемпионатлари ҳамда бошқа нуфузли мусобақаларда ғолиб чиқишган. Мамлакатдаги 487 та спорт мактаби ва тўғаракда 191 мураббий қўл остида 5028 киши юнон-рум кураши билан шуғулланади.

Бу кураш тури бўйича мамлакатимиз спортчиларининг жаҳон миқёсида мунтазам равишда юксак ғалабаларга эришиши учун ихтисослаштирилган спорт мактабларида истиқболли спортчиларни саралаш ишларини яхши йўлга қўйиш, мураббийларнинг янги педагогик ва компьютер технологияларидан фойдаланиб ишлашлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, жисмоний тарбия ва спорт университетида ҳамда вилоятлардаги университетларнинг жисмоний тарбия факультетларида замон талабларига жавоб берадиган етук мутахассисларни тайёрлашга эътибор берилиши керак.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА МОНИТОРИНГ ҚИЛИШ

*Жамматов Жасурбек., Урганч давлат университети,
Урганч, Ўзбекистон, jammатов@mail.ru*

Калит сўзлар: умумий ўрта таълим, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш, мониторинг, мактаб ўқувчилари.

IDENTIFICATION AND MONITORING OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS LEVEL

*Jammатов Jasurbek.,
Urgench State University, Urgench, Uzbekistan
jammатов@mail.ru*

Keywords: general secondary education, physical education, physical preparedness, physical development, monitoring, schoolchildren.

Кириш. Таълим тизимини такомиллаштиришнинг асосий вазифаларидан бири бу – ўқув жараёнини ўқувчиларнинг соғлиги

ҳолатига мослаштиришдир. Замонавий таълим инновацион режимда, маълумотлар ҳажми мунтазам ортиб бормоқда, бу эса таълимнинг ҳаддан ташқари юкланишига, стрессга олиб келади ва ўқувчиларнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Бироқ, болаларнинг соғлиқ кўрсаткичлари ўқув йил бошида қандай бўлишини ва уларни инновациялар натижасида ўқув йили охирида қандай натижага эга бўлишини назорат қилиш мониторингини олиб боришни узоқ вақт давомида ўйламаган эдик. Республикамизда барча даражаларда ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиши тўғрисидаги маълумотларни йиғиш ва қайд қилишнинг ягона электрон тизими жорий қилинмаган, бу эса мониторингни амалга ошириш жараёнини анча қийинлаштиради ва унинг сифатини пасайтиради. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши мактабларда ихтиёрий шаклда ёзилади ва уларнинг кўрсаткичлари турли хужжатларда такрорланади, маълумотларни статистик қайта ишлаш ва таҳлил қилиш коғозда амалга оширилади. Натижада мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишининг мавжуд мониторинг тизими самарали бошқарув қарорлари қабул қилинишини таъминламайди. Бугунги кунда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатини мониторинг қилиш ҳарқачонгидан кўра муҳимдир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18-декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4063 сонли қарорида аҳоли саломатлиги ҳолатини мониторинг қилишнинг ягона тизимини яратиш, замонавий ахборот ва инновацион технологияларни жорий этиш билан бирга умрни узайтириш ва саломатликни мустаҳкамлашга оид аниқ чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ва тавсияларни тадбиқ этиш кўзда тутилган.

Ўзбекистон Республикаси Вазилар Маҳкамасининг 2019 йил 13-февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги №118 сон қарорида аҳолининг барча қатламларини, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан кенг қамраб олишни таъминлайдиган инновацион шакллар ва механизмларни ишлаб чиқиш ва жорий этишни ташкил этиш устувор вазифа этиб белгиланган.

Ушбу қарорларни амалда қўллаш учун, биринчи навбатда, таълим муассасаларига тегишли бўлган мониторинг қуйи тизимини яратиш имкониятларига эътиборқаратиш зарур.

Тадқиқотнинг мақсади. Мактаб ўқувчиларини ишлаб чиқилган мониторинг қилиш дастури орқали жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш ва мониторинг қилиш дастури Урганч Давлат университети жисмоний маданият факультети мониторинг бўлими томонидан амалга оширилади.

Мактаб ўқувчиларининг (7 ёшдан 10 ёшгача) жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини мониторинг қилиш умумий ўрта таълим мактабларида икки босқичда амалга оширилади:

- Биринчи босқич (1 сентябрдан 15 сентябрга қадар);
- Иккинчи босқич (1 майдан 15 майга қадар).

Тадқиқотнинг натижалари ва муҳокамаси. Мониторинг жараёнида аниқланган жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишдаги фарқларни коррекцион таъсирини аниқлаш фақат таълим муассасаларида оммавий равишда амалга оширилиши мумкин.

Авваломбор биз мониторинг қилишни “Кузатиш, баҳолаш ва башорат қилиш” сифатида эмас, балки олинган ишончли маълумотлар асосланган ҳолда жисмоний тарбия жараёнига фаол аралаштириш сифатида ҳам кўриб чиқамиз.

Талаб меъёрларини бажармаган ўқувчиларга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Бундай болалар соникатта эканлигини ҳисобга олган ҳолда, улар билан коррекцион ишларни олиб бориш керак. Буни амалга ошириш учун, аввало, кам ривожланган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқ мажмуаларини ишлаб чиқиш керак. Шахсий камчиликларни ҳисобга олган ҳолда ҳар бир ўқувчи учун мавжуд бўлган жисмоний машқлар тўпламларини тузатиш учун махсус тавсияларни белгилаш керак. Мактаб ўқувчилари орасидан у ёки бу жисмоний сифатларнинг кам ривожланишидан келиб чиққан ҳолда, таълим муассасаларида турли хил коррекцион ишларни шакллари ташкил этиш зарур. Буларга қуйидагилар киради: махсус коррекцион машғулотлар (жисмоний маданиятда синфдан ташқари ишларнинг бир тури сифатида); Дарснинг коррекцион қисмини кўшган ҳолда асосий жисмоний маданият машғулотлари (тайёрлов, асосий ваякуний қисмлар), уйвазифасивабошқалар.

Мониторинг нафақат жисмоний тайёргарлик даражаси паст бўлган ўқувчиларни, балки жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган ўқувчиларни ҳам аниқлайди.

Шубҳасиз, бу тоифадаги ўқувчилар учун ҳам дарсда ва дарсдан ташқари вақтларда машғулотларни янги шакллари излаш ва ташкил

қилиш талаб қилинади. Ушбу ўқувчиларни спорт билан шуғулланишларига йўналтириш учун болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари билан ўзаро ҳамкорликдаги ишларни мустахкамлаш талаб этилади.

Мактабда ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ҳолатини мониторинг қилиш тизими мавжуд бўлганда жисмоний тарбия бўйича ўқув дастурларининг мазмунини ўзгартиришга, умуман, ўқувчиларнинг жисмоний саломатлигини ривожлантириш ва қўллаб-қувватлашга қаратилган ишларни қайта кўриб чиқиш имкониятлари мавжуд бўлади.

Дастурда умумтаълим мактабларининг 7-10 ёшдаги ўқувчиларини жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиш даражасини мониторинг қилишни ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича маълумотлар тақдим қилинган.

Дастур 5 йилга мўлжалланган. Тест синовларини ўтказиш бўйича саволлар батафсил тақдим қилинади. Ўқувчиларни жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги бўйича тасдиқланган стандартлар ва ҳисобот шакллари тақдим қилинган.

Дастур мақсадидан келиб чиққан ҳолда қуйидаги вазифаларни олдимизга қўйдик:

- мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш ва мониторинг дастурини ишга тушириш асосида вилоятдаги мактаб ўқувчилари соғлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга ёрдам бериш.

- мактаб ўқувчилар соғлиги ҳолати бўйича маълумотларни тўплаш, қайта ишлаш ва таҳлил қилиш учун тизим яратиш ва олинган натижалар асосида жисмоний маданият ўқитувчилари фойдаланишлари учун услубий кўрсатма ва қўлланмалар ишлаб чиқиш.

- умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларнинг (7-10 ёш) жисмоний ривожланиш даражасини йиллик мониторингини ўтказиш. Бунда тана узунлиги, тана оғирлиги, кўкрак қафаси доираси ҳисобга олинади.

- ҳар йилги мониторингини ўтказиш асосида вилоятдаги 7-10 ёшли ўқувчиларни жисмоний соғлигида мумкин бўлган салбий ҳолатларни аниқлаш ва уларни коррекция қилиш учун етарли чораларни кўриш. Шу билан бирга, қуйидаги ҳаракат сифатларни аниқлаш: тезлик, координациялилик, тезлик-куч, куч, чидамлилик, эгилувчанлик.

- ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини синовдан ўтказиш натижалари асосида, статистикани қайта ишлаш, таҳлил қилиш ва сақлаш (босқичли мониторинг сифатида) учун электрон маълумотлар базасини яратиш.

-умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчиларнинг (7-10ёш) жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражаси бўйича электрон маълумотлар базасини яратиш.

Хулоса. Мониторинг мураккаб ахборот-таҳлилий тизим ҳисобланади ва унинг асоси ахборотдир. Мониторинг натижалари бўйича олинган маълумотлар ўсиб келаётган ёш авлодни соғлигини мустаҳкамлашга оид аниқ бошқарув қарорларини қабул қилиш учун зарурдир.

Узоқ муддатли қўшма фаолият учун мониторинг, умумий ўрта таълим мактабларида амалга ошириш таклиф этилади. Бундан ташқари, мониторинг бўлими натижаларни қайта ишлашни амалга оширади ва болаларни жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишини мустаҳкамлаш учун бошқарув қарорлари қабул қилиш бўйича методик тавсиялар беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 4 сентябрдаги «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақидаги ЎРҚ-394-сон қонуни;

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сон қарор.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18-декабрдаги «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4063-сон қарор.

4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги «Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида»ги 65-сон қарор.

5. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., «Zar qalam», 2004, 334-бет.

6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. –М.: Москва, 1998. –272 с.

7. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Издательство «Феникс», 2005, - 432 с.

ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА МОДДИЙ ТЕХНИК БАЗАЛАРДАН Фойдаланиш механизмлари

*Ядгаров Б.Ж., Урганч давлат университети,
Урганч, Ўзбекистон*

*Жуманиёзов Ж.Ж., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва
спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация: мазкур мақолада жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш ва такомиллаштиришда моддий техник базалардан фойдаланиш механизмлари бўйича таклифлар берилган.

Калит сўзлар: таълим, болалар спорти, спортни ривожлантириш, омонат, спорт иншоотлари, оммавий спорт турлари, соғлом турмуш тарзи.

THE USE OF MATERIAL TECHNICAL BASES IN THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF MASS SPORTS

*Yadgarov B.J.,
Urgench State University, Urgench, Uzbekistan
Jumaniyozov J.J., Uzbek state University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchik*

Annotation: This article offers suggestions on mechanisms for the use of material technical bases for the development and improvement of physical education and mass sports.

Key words: education, children sporti, Sports Development, savings, sports facilities, mass sports, healthy lifestyle.

Мавзунинг долзарблиги. Республикамиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилди. Спортчиларимиз Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқориларга кўтаришмоқда. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилмоқда[3].

Мамлакатимизда мактаб ўқувчиларининг “Умид ниҳоллари”, коллеж ва лицей ўқувчиларининг “Баркамол авлод” ҳамда талабаларнинг “Универсиада” беллашувларини ўз ичига олган ноёб уч босқичли спорт мусобақалари тизими ташкил қилинганлиги соғлом авлодни шаклланишида муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031 “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори ва Ўзбекистонда 2017-2021 йиллар учун Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш дастурининг қабул қилиниши, болалар ва ёшларни спорт билан фаол ва мунтазам шуғулланишга оммавий жалб қилиш тарбия жараёнининг яна бир узвий қисми бўлиб хизмат қилади[2].

Муҳими шундаки, давлатимиз раҳбари мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш нафақат болалар ва ўсмирларни, балки бутун халқни оммавий спорт ҳаракатига жалб қила оладиган ўзига хос самарали тизимини шакллантириш, соғлом ва баркамол

авлодни вояга етказиш ишларининг узвий ва ажралмас қисми деб билди.

Ёш авлодни ҳар томонлама: ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

Инсон қалбида ғалабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини тарбиялайди. Ватан, халқ шуҳратини дунёга тараннум этишда, ёшларни ҳарбий - ватанпарварлик руҳида тарбиялашда спортнинг ўрни беқиёсдир.

Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ, албатта, ўзининг буюк келажагини барпо этади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини таъминлаш, уни ривожлантириш баркамол шахсни тарбиялашнинг муҳим шартидир.

Тадқиқотнинг мақсади: Оммавий спортни ривожлантириш ва такомиллаштиришда моддий техника базаларидан фойдаланиш тизимини яратиш асосида аҳолини оммавий спорга кенг жалб қилиш.

Тадқиқотнинг усуллари: Статистик усулдан фойдаланилди. 2017 - 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш мақсадида жами 995,2 миллиард сўмдан зиёд маблағ сарфланиши назарда тутилган бўлиб, шундан 706,2 миллиард сўмдан ортиқ қисми ушбу йилларда жами 167 та спорт иншооти, жумладан, 90 та спорт мажмуаси ҳамда 77 та сузиш ҳавзасини қуриш, реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш ҳамда жиҳозлаш ва қайта жиҳозлашга йўналтирилади.

Тадқиқот натижалари: 2017 йилда 51306 та спорт иншоотлари мавжуд бўлиб, улардан 27573 таси қишлоқ жойларда жойлашган. Жами спорт иншоотларининг бир кунлик қуввати (ўтказиш имконияти) қишлоқ жойларида 1020,7 минг кишини ташкил этади. Жисмоний тарбия жамоалари ва спорт клублари сони қишлоқ жойларида 7303 тани, жисмоний тарбия жамоалари сони 12234 тани, уларнинг 9658 таси умумтаълим муассасаларида, 1424 таси касб-хунар коллежларида, 324 таси меҳнат жамоаларида, 123 таси академик лицейларда, 89 таси олий таълим муассасаларида, 616 таси бошқа муассасаларда жойлашган. Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар 6465,1 минг кишини ташкил этади. Уларнинг 5179,5 минг нафари умумтаълим муассасаларида, 1062,5 минг нафари касб-хунар коллежларида, 139,4 минг нафари олий таълим муассасаларида, 83,6 минг нафари академик лицейларда таълим оладилар. Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар 3154,5 минг нафари қизлар, 3310,5 минг нафари эса йигитлар. Жисмоний тарбия ва спорт

клублари сони 78 та, уларнинг 49 таси олий таълим муассасаларида, 11 таси меҳнат жамоаларида, 18 таси бошқа муассасаларда жойлашган. Спорт сексияси ва бўлимларида дарсдан ва ишдан ташқари спорт билан шуғулланаётганлар сони 2624,3 минг кишини ташкил этади.

Ўзбекистон Республикасида 2269 та хусусий спорт иншоотлари мавжуд.

Жами спорт иншоотларининг 51,8 % спорт майдон ва майдончалари хиссасига тўғри келади. Стадионлар еса 10,9%, спорт заллари 30,5%, сузиш бассейнлари 6%, отчопарлар 0,2% ва манежлар 0,6%ни ташкил этади.

Тошкент вилоятида спорт иншоотлари сони 4392 тани ташкил этади[1].

Хулоса

1. Оммавий спортни ривожлантиришда моддий техник - базалардан фойдаланиш даражаси пастлиги аниқланилди.

2. Илмий ишда оммавий спорт ҳаракатини самарали бошқаришнинг механизм ва мезонлари ишлаб чиқилиб амалиётга жорий этилади.

3. Ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ишларини янада оммалаштириш ҳамда шу асосда юртимизда ҳар томонлама соғлом, баркамол авлодни вояга етказишишига хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Давлат Статистика қўмитаси маълумотлари <https://stat.uz/uploads/docs/jismoniy17-uz.pdf>.

2. ПҚ-3031 сон 2017 йил 3 июн қарори “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”<http://lex.uz/docs/3226019>.

3. Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Ганчарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Лидер Пресс» нашриёти, Тошкент. 2009. С-198.

4. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари /Усмонхўжаев Т.С. ва бошқа. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - Б. 104

ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ

*Икромова Ш., Аслонова М.,
Навоий давлат педагогика институти,
Навоий, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада соғлом турмуш тарзи тушунчаси кенг маъно ва қамровли ижтимоий-маданий жараён эканлиги ўрганилган. Яъни, энг аввало сиҳат-саломатлик, оилавий тинч-тотувлик, моддий ва маънавий бойликнинг негизи сифатида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, талабалар, ўқувчи-ёшлар, соғлом турмуш тарзи, мусобақа, оммавий.

FACTORS OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUNG PEOPLE

*Ikramova Sh., Aslonova M., Navoi State Pedagogical Institute,
Navoi, Uzbekistan*

Annotation. The article discusses the concept of a healthy lifestyle as a broad and significant sociocultural process. That is, first of all, it is analyzed as the basis of health, family tranquility, material and spiritual wealth.

Key words: physical education, physical education, sport, health, students, students, healthy lifestyle, competitions, mass.

Соғлом турмуш тарзи тушунчаси кенг маъно ва қамровли ижтимоий-маданий жараён дир. Яъни, энг аввало сихат-саломатлик. Каб-ҳунар эгаси, оилавий тинч-тотувлик, моддий ва маънавий бойлик таъминоти каби жиҳатларини мужассамлаштиради. Маълумки бундай шарт-шароитларга эришиш йўлида жуда мураккаб меҳнат жараёнлари амалга оширилади. Шу сабабли ўқувчи-ёшлар ва талабаларга соғлом турмуш тарзи билан бевосита боғлиқ бўлган ижтимоий тарбиявий хусусиятларни ўргатиб, чуқур сингдириб боришни ҳаётнинг ўзи тоқозо этади.

“Ҳеч кимдан кам эмасмиз, ҳеч кимдан кам бўлмаймиз” деган даъват аҳолининг соғлом турмуш кечириш, фидокорона ва астойдил меҳнат қилишларига чорлайди. Энг муҳими эса она-Ватан садоқатли бўлиш, турли таҳдид ва ёвузликларга биргалашиб қарши курашиш, бунда болалар ҳамда ўқувчи ёшлар, талабаларни давр талаблари остида маънавий ва жисмоний баркамолликка эришишида тарбиялаш энг устивор бўлиб турмоқда.

Мавзуга жиддийроқ ёндошсак, соғлом турмуш тарзининг мазмунида жисмонан соғлом, эпчил, чаққон, кучли каби жисмоний сифатлар муҳим ўрин эгаллайди. Бундай ижтимоий-тарбиявий жараёнлар ҳам ўз-ўзидан бўлавермайди.

Маълумки, умумтаълим ўрта мактаблар, академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари, ўрта махсус ўқув юртлари ҳамда олий таълим муассаларида жисмоний тарбия дарси сифатида ўтказиб борилмоқда бунда деярлик барча ўқувчи ёшлар ва талабалар жалб этилади. Ҳафта

жараёнидаги 1-2 соатлик дарслар ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамолликка тўла эришишлари учун етарли эмас. Ташкил қилинган спорт тугараклари, секциялар ва терма жамоаларда мустақил равишда жисмоний машқлар мажмуи билан шуғулланишлари ёки соғломлаштириши марказларидаги тренажёрлар спорт секцияларида иштирок этишлари зарурдир.

Жисмоний тарбия ва спорт саломатликни тиклаш, уни яхшилаш, айниқса жисмоний сифатларни (тезлик, чاقқонлик, кучлилик, эгилувчанлик ва х.к) ривожлантиради. Бу эса соғлом турмуш тарзининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Шу сабабдан ўқувчи ёшлар ва талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни янада такомиллаштиришда қўйидагиларни амалга ошириб боришга тўғри келади.

Яъни:

1. Маънавий-маърифий ҳамда моддий техник соҳалардаги фанларни ўқитишда соғлом турмуш тарзи тушунчалари бўйича чуқур билимлар бериш.

2. Одам анатомияси, физиологияси, биокимё, биомеханик фанларида инсон танасидаги кечадиган ўзгаришлар ҳақида амалий жиҳатларни намойиш қилиб бериш.

3. Педагогика, психология ва улар билан алоқадор фанларни ўқитиш жараёнларида зарур туйғуси, фидокорона меҳнат, Ватанга садоқат ҳиссиётларини аниқ мисоллар асосида ҳамда видеотасвирларда кўрсатиб бериш.

4. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти турли оммавий мусобақалар жараёнида манавий-маърифий маданиятимиз, соғлом турмуш тарзи ва улар билан боғлиқ бўлган ҳаётий тажрибаларни қўллаш, ёшлар онгига сингдириб бериш.

Хулоса қилиб айтганда, соғломлаштирувчи омиллар таркибига кирувчи барча жисмоний фаолиятлар, ҳаётда ўчрайдиган табиий амаллар, халқ миллий ўйинлари қадимги аجدодларимиздан қолган буюк мерос ва бебаҳо неъматдир. Булар ҳақида олий даражада фикр юритган ва ўзларининг ўғитларини изҳор қилиб кетган буюк алломалар, донишмандлар, давлат арбобларининг жисмоний тарбия, саломатлик, инсон фаолияти, ақл-заковати ҳақида сунмас асарларини ўрганиш, ҳозирги давр тақозоси билан ҳаётга боғлаш муҳим вазифалардан бири бўлмоғи керак.

Буюк истиқболлар йўлида равнақ топаётган юртимиз ва миллий қадриятлар билан суғорилган халқимизнинг тинч-осойишта бўлиши, барча инсонларнинг соғлом турмуш кечиришларини таъминлашдек бебаҳо неъматларда ҳозирги ёшлар фаол иштирок этишлари лозим бўлади.

СПОРТЧИ ЁШЛАР МАЪНАВИЯТИ- ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИ ГАРОВИ

*Қаршиева Дилбар Эшпўлатовна,
Хасонбоев Бекзоджон Валижонович,
Чирчиқ олий танк кўмондон муҳандислик билим юрти
ўқитувчи, Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон
talaba2017@mail.ru*

Калит сўзлар: Спортчи ёшлар, маънавият, соғлом ва баркамол авлод, оила, таълим тарбия, миллий анъана, миллий ва умуминсоний қадрият, ахлоқ, одоб, қонунларга ҳурмат, шахсни шакллантириш.

SPIRITUALITY OF YOUTH SPORTSMAN IS THE KEY TO THE DEVELOPMENT OF SOCIETY

*Karshieva Dilbar Eshpulatovna.,
Khasanboyev Begzodjon Valijonovich.,
Chirchik High Tank Command Engineering School
teacher, Chirchik city Tashkent region
talaba2017@mail.ru*

Key words: Independence, youth, spirituality, healthy generation, education, developed generation, family, national tradition, national and universal spiritual property, human values strengthening independents, respect to laws, formation personality.

Баркамол авлодни шакллантиришда асосий воситалардан бири жисмоний тарбия ва спорт ҳисобланади. Чунки, жисмоний тарбия ва спорт ёшларнинг вояга етишида, соғлом бўлиб ўсишида муҳим аҳамият касб этади. Соғлом инсонда ўзига бўлган ишонч, қатъиятлилик, бошлаган ишини охирига етказа олиш кўникмалари ҳамда фазилатлари шаклланиб боради.

Мавзунинг мақсади. Катта ҳаётга умид билан кириб келаётган соғлом ва баркамол спортчи ёшларимизнинг зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириб боришда маънавиятнинг ўрни ва аҳамияти катта.

Ўзбекистонда олиб борилаётган ислоҳотлардан асосий мақсад, юртимизда соғлом ва баркамол, билимли, юксак маънавий-ахлоқий

фазилатларга эга бўлган авлодни шакллантиришдан иборат. Эндиликда ушбу ишлар Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёев томонидан ҳам давом эттирилиб, таълим-тарбия жараёнига катта эътибор қаратилмоқда. Хусусан, 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича “Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони қабул қилиниб, ҳаётга фаол тадбиқ этилмоқда. Ушбу дастурнинг тўртинчи йўналиши “Ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг устувор йўналишлари.” деб номланди[1-5].

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Юртимиз вакилларининг Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётгани, республикамиз ҳудудларида жаҳон андозаларига мос мухташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида уч босқичдан иборат «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт ўйинлари оммалашиб бораётгани айниқса эътиборлидир.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Маънавият инсонга хос бўлган фазилатлардан бири бўлиб. У инсонга хос бўлган ички рухий ҳолатнигина эмас, балки жамият, давлат, миллат, шахс ривожланиши ва камолотининг асосий омили, давлатимиз ҳамда жамиятимизнинг қудратли таянчидир.

Бирон-бир мамлакат ўз маънавий имкониятларини, инсонлар, спортчи ёшлар онгида маънавий ва ахлоқий қадриятларни ривожлантирмай, халқнинг миллий руҳини уйғотмай туриб, инсон тараққиёт даражасига кўтарила олмайди. Ҳар бир халқнинг жаҳон маданияти саҳнасида бошқаларга кўз-кўз қилгудек бебаҳо бойликлари бўлади.

Хозирги ўсиб келаётган спортчи ёшларимиз тарбиясида аждодларимизнинг ибратли ҳаётларининг маънавий эстетик қирралари билан таништириб бориш нақадар муҳим эканлиги ахборотнинг замонамиздаги глобаллашуви жараёнида янада аниқроқ кўзга ташланиб бормоқда. Маънавият масаласига оқилона, муайян шароитни ҳисобга олиб ёндашиш спортчи ёшларимизни тарбиялашнинг янги йўллари излашдир. Буюк мутаффакир Бедил айтганидек, “Меъмор дастлабки ғиштни нотўғри қўйса, бинонинг боши юлдузига етса ҳам, у қийшиқ бўлиб қолади”. [3-15]

Спортчи ёшларимиз маънавияти, жамият тараққиёти давомида шаклланиб боради. Шу сабабли маънавият туғма хусусиятлар эмас у фақат инсонга хос фазилат бўлиб инсоний камолотнинг асосий белгилари ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти И.Каримов маънавиятнинг ижтимоий моҳияти устида алоҳида тўхталиб, шундай деган эди “Маънавият – инсонга она сути, ота наъмунаси, аждодлар ўғити билан бирга сингади”. [2-19]

Инсон оилада туғилиб, улғаяди, шахс сифатида жамиятда шаклланади. Оила муҳим ахлоқ, одоб, маданият қоидалари асосида ташкил топса, бола шахсининг тўғри шаклланиши учун шарт-шароит яратилса, бунда оиладаги болалар тўғри камол топади.

Жаҳон ҳамжамияти барча давлатлар бюджетида спорт ва соғломлик юқори ўринда туриши керак деган қарорга келди. Кўпгина ривожланган мамлакатларда спорт тараққиёти учун давлат томонидан ажратилаётган маблағ салмоқли ўринни эгаллайди. Ривожланаётган мамлакатларда эса ушбу маблағ ўн баробар камроқни ташкил этади, ўртадаги номувофиқлик эса йилдан-йилга ортиб бораётир. Спорт шарофати билан ривожланган мамлакатлар турмуш даражаси яхшиланиб, узоқ умр кўриш ҳолатининг ортишига эришмоқда. Аслини олганда, экспертларнинг тан олишларича, спорт тараққиёти учун ажратилган салмоқли сармоялар ўзини оқлай оладиган соҳага пул сарфлашни англантишини таъкидлаш жоиз.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, айнан ёшларга қаратилган таълим спорт тизимида сармоя ажратиш ҳар доим ўзини оқлайди. Замонавий спорт турларига ёшларни жалб этилиши зарур

ҳисобланади, бу эса мамлакат ривожланишининг асосий пойдевори ҳисобланади.

Хулоса. Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш мумкинки, жисмоний тарбия ва спорт ёшларнинг ҳар томонлама соғлом ва баркамол бўлиб вояга етишида муҳим аҳамият касб этади. Мамлакатимизнинг эртанги истиқболи, жамиятимиз тараққиёти бевосита бугун униб-ўсиб келаётган ёш авлодларга боғлиқдир. Ёшларни мамлакатимиз мустақиллигини ҳар томонлама мустаҳкамлаб, ватанимиз байроғини сарбаланд қиладиган, ўз юртини кўз қорачиғидек асрайдиган, керак бўлса, жонини юрт истиқболи учун бахшида этадиган, фидоий инсонлар этиб тарбиялаш барча даврларнинг зарур шarti бўлиб қолаверади.

Адабиётлар:

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши ўрганиш бўйича илмий-услубий рисола. Т.: Маънавият, 2017. й
2. И.А.Каримов. Юксак маънавият – енгилмас куч. - Т.: Маънавият. 2016. й
3. Э. Умаров. Эстетика. Т.: "Ўзбекистон", 1995. й

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА АҲОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШ

Мадаминова Г.М., Махмудов В.В., Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти, Тошкент, Ўзбекистон

Аннотация. Ҳар бир даврнинг ўзига хос ривожланиш босқичлари бўлиб, соғлом турмуш тарзи муҳим аҳамиятга эгадир. Жисмоний тарбия ва спорт аҳоли саломатлигини сақлашда, касалликларни олдини олишда, миллий ва минтақавий спорт турларини ташвиқот қилишда ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда аҳоли саломатлигини ривожлантиришда асосий жараён ҳисобланади.

Калит сўзлар: Спортчи ёшлар, маънавият, соғлом ва баркамол авлод, оила, таълим тарбия.

STRENGTHENING PUBLIC HEALTH IN SHOPING HEALTHY LIFE STYLE

Madaminova G.M. Mahmudov V.V., Tashkent Institute of irrigation and agricultural engineering, Tashkent, Uzbekistan

Annotation. Each of them has a certain stage of development, and a healthy life style is crucial. Physical culture and sport are key to the

population, preventing diseases, promoting national and regional sports and shopping a healthy life style.

Key words: Independence, youth, spirituality, healthy generation, education, developed generation, family.

Айтишларича, бахт-саодатимизнинг ўндан тўққиз қисмини саломатлигимизга боғлиқдир. Фақат соғломкишигина тўлақонли меҳнат қилиб, оиласига ва жамиятга катта фойда беришга лайоқатли бўлади. Шу муносабатда аҳолининг ёш пайтиданок саломатлигини мустахкамлашга қаратилган давлатимиз сиёсати алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳар бир даврнинг ўзига хос ривожланиш босқичлари бўлиб, соғлом турмуш тарзи муҳим аҳамиятга эгадир. Жисмоний тарбия ва спорт аҳоли саломатлигини сақлашда, касалликларни олдини олишда, миллий вазинтақавий спорт турларини ташвиқот қилишда ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда аҳоли саломатлигини ривожлантиришда асосий жараён ҳисобланади.

Инсоннинг яшаш муҳитини шакллантирилиши унинг валеологик маданияти, жисмоний, психологик ва ижтимоий босимнинг таъсирига қарши тура олишга бевосита боғлиқдир. Соғлом турмуш тарзининг асосий шартлари: соғлиқнинг уйғун ривожланиши ва мустахкамланиши, кишиларнинг ишлаш қобилиятини оширишни, уларнинг узок ижодий умрини узайтиришни таъминлайдиган соғломлаштирувчи тадбирлар мажмуасидир.

Соғлом турмуш тарзининг шаклланиши инсон ҳаётининг фаолияти шароитларини унинг валеологик саводхонлиги, гигиеник малакаларига ўргатилиши, унинг саломатлигини ёмонлаштирийдиган асосий омилларни билиши асосида такомиллаштиришни мақсад қилиб қўяди. Соғлиқни сақлаш кўп жиҳатдан инсоннинг яшаш муҳитига боғлиқ. Инсон саломатлигига таъсир этувчи омилларнинг учта гуруҳи ажратилади:

-жисмоний (ҳаво, сув, тупроқ, озиқ-овқат маҳсулотларининг ифлосланиши, шовқин, электромагнит майдони, радиация ва бошқалар);

-психологик (меҳнат, оилавий, шахслараро, маданий муносабатлар, психоемоционал таъсир ўтказилиши ва бошқалар);

-ижтимоий (ижтимоий вазинсий ўзгаришлар, ишсизлик, вақт етишмаслиги, энергия-ғайрат йетишмаслиги ва ҳақозо).

Аҳоли саломатлигини сақлашда биринчи эътиборни уларнинг тўғри овқатланиши назарда тутилади. Яъни соғлиқнинг ажралмастаркибий қисми тўғри овқатланишдир. У инсонни энергия

билан ҳамда организм қуриладиган ва алмашинув жараёнларини ростлабтурувчи моддалар билан таъминлайди. Ортикча овқатланиш ҳам, овқат етишмаслиги ҳам организмга саъбий таъсир кўрсатади, шу туйғайли оқилона, мувозанатланган ватўлақонли овқатланиш қоидаларига амал қилиш муҳим.

Соғлом турмуш тарзининг ажралмас шарти зарарли одатлардан воз кечиш бўлиб, улар соғликни ўта даражада бузиб, умрнинг узунлигини кескин қисқартирадиган кўпгина хавфли касалликларнинг сабаби улардан келиб чиқади.

Чиниқиш кучли соғломлаштириш воситаси бўлиб, унинг ёрдамида кўпгина касалликларга дуч келмаслик, умрни узайтириш ҳамда узоқ йиллар давомида ишлаш қобилиятини, шунингдек хаётдан хурсандбўла олиш туйғусини сақлаб қолиш мумкин. Шамоллаш касалликларининг профилактикасида чиниқишнинг тутган ўрни айниқсакаттадир. Чиниқиш организмга умумий мустаҳкамловчи таъсир кўрсатади, марказий асабтизимининг тонусини оширади, қон айланишини яхшилайдди, моддалар алмашинувини нормага солади.

Соғлиқнинг ушуб асосий таркибий қисмларидан фойдаланиш ва қўллаш замонавий динамик ривожланиш шароитида ўта зарур бўлган шахсларнинг юксак ақлий вожисмоний ишлаш қобилияти, ижтимоий фаоллик, ижодий умр узоқлиги каби қимматли фазилатларни анча даражада намоён қилишга имкон беради.

Касалликларнинг олдини олиш ва ўз саломатлигини мустаҳкамлаш муаммосига аллома Абу Али ибн Сино катта аҳамият берган. У “Соғломларнинг саломатлигини” ёшига, соғлиғининг аҳволига, касалликларга мойиллигига қараб, йил мавсумларининг хусусиятлари ва бошқаларга кўра қарабчиқар эди. Ибн Сино илк бора жисмоний машқларнинг инсон организмни мустаҳкамлашга таъсир кўрсатишини илмий асослаб берган. У шу машқларнинг соғлиқни сақлашнинг энг муҳим шарти деб хисоблаган. Унинг ёзишича: “Жисмоний машқ узлуксиз чуқур нафас олишга олиб келувчи ихтиёрий машқдир. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланувчи вакун режимларига риоя қилинганда ортикча тўлиб кетиш илк омилларининг йиғилишини олдини олувчи энг кучли омиллардир, шу билан бирга улар туғма илиқликни оширади ва баданга йенгиллик беради, чунки, улар енгил илиқликни қўзғатади ва хар куни йиғилибборадиган ортикчаликларни бартараф этади”.

Ибн Сино жисмоний машқларни “катта ва кичик, жуда кучли ёки кучсиз, тез ёки секин машқлар”га бўлган, “сокин машқлар ҳам бўлади”, деб айтган. Жисмоний машқларга у арқонни тортиш, қўл жанги, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, қиличбозлик, отда

юриш, иккала қўлни силкитиш, арғимчоқда учиш, қайқлардаэшкаклар эшиш, тош кўтариш ва бошқаларга киритган.

Ибн Сино фикрича, жисмоний машқларга кириша туриб, иккита шартга амал қилиш лозим: биринчидан, бадан тоза бўлиши керак, иккинчидан, истеъмол қилинган овқат хазм қилиниши лозим. Жисмоний машқларни бажарилишини, айниқса кучли жисмоний машқларни оч қорин пайтида бошлаш тавсия этилмайди, чунки улар “кучни йўкотади”.

Жисмоний фаоллик соғлом турмуш тарзининг иккинчи тубтаркибий қисмидир. Инсон доимо куч, тезкорлик, эгилувчанлик, чакқонлик ва чидамкорлик каби сифатларни ривожлантиришга интилиши лозим. Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда айнан, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларда нафақат саломатлик ривожланади, балки ўзини яхши сезиш, қувноқлик, кайфия яхшиланиб, тетиклик туйғуси ва хушчақчақлик ҳислатларини уйғотишида ёрдам беради. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, эрталабки бадантарбия, жисмоний машқлар танаффуслари, сайрлар, сайёҳлик, ҳаракатга очлик- гиподинамиянинг ўрнини тўлдиришга қаратилган. Стенфорд университети мутахассисларининг тадқиқотлари шуни тасдиқлайдики, амеркалик олимлар инсонларни жисмоний машқлар билан шуғулланишга ишонтирадиган кўплаб фикрларни келтирадилар, уларнинг ичидан шуларни сизларга тақдимэтамиз:

- жисмоний машқ бу- лаззатдир;

- хар бир инсон учун мос келадиган машқ тури топилади;

- бир неча ойдан кейин сиз уларга шунчалик ўрганиб қоласки, ҳеч қачон ташлай олмайсиз;

Ярим йилдан кейин эса:

- сиз фаолроқ тетикроқ бўласиз;

- кучингиз кўпаяди, ҳаракатлар мувозанати яхшиланади, реакция тезлиги ошади;

- асаб зўриқиши ва ёмон кайфиятни бартараф этиш осонроқ бўлади;

- ёғ қатламлари камаяди;

- суяк тўқималари мустаҳкамланади;

- қон айланиши яхшиланади;

- ишлаш қобилиятингиз ошади.

Бу хулосаларга қўшилмасдан иложимиз йўқ, чунки улар ҳақиқатдан амалиётда доимо исботланган. Жисмоний машқлар асосли равишда соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисмидир, чунки жисмоний фаолликсиз инсоннинг нафақат жисмоний, балки рухий ахволи анча ёмонлашади, инсоннинг интеллектуал имкониятлари

пасаяди (шифокорларнинг таъкидлашича, ақлий ишлаш жисмоний иш билан тўлиқ қопланиши лозим).

Қисқа қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда аҳоли саломатлигини яхшилаш, эртанги кунимиз эгалари бўлмиш ёш авлодларни ҳам жисмонан ҳам ақлан яъни соғлом, ақлий етук ва Она ватанни ҳимоя қилишга қурби етадиган шахс қилиб тарбиялашда келгусидаги жаҳон майдонида ўзини мавқеини янада мустаҳкамлаб боришини кафолатидир. Бу жараён жисмоний тарбия ва спортдаги соғлом муҳитда, аждодлар яратган қадриятлар яъни байрамлар, анъаналаримизни ва урф- одатларимиз орқали жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш пайдевор вазифасини бажаради.

МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРНИНГ ИЖТИМОИЙ ВА ЭТНОПСИХОЛОГИК ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

*Мажидов Н.М., Ўзбекистон Миллий университети,
Тошкент, Ўзбекистон*

*Насимов С.Ў., Самарқанд давлат университети,
Самарқанд, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада ўзбек миллий ўйинлари ва миллий маросимлари этнопсихологик жиҳатдан таҳлил этилган. Ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашдаги аҳамиятлари очиқ берилган.

Калит сўзлар: миллий спорт ўйинлари, урф-одатлари, маросимлари, анъаналари, қадрият, халқ оғзаки ижоди, турмуш тарзи.

SOCIAL AND ETHNOPSYCHOLOGICAL FEATURES OF NATIONAL GAMES

*Majidov N.M., National University of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan
Nasimov S.U., Samarkand State University, Samarkand, Uzbekistan*

Annotation. In the article philosophical analysis of national games and national traditions is given. The role of the given questions in patriotic education of youth is investigated.

Key words: national sports games, traditions, ceremonies, traditions, value, oral creativity of the people, lifestyle.

Ўрта Осиё халклари, жумладан, ўзбек халкининг қадим қабилачилик ҳаёт тарзларини акс эттирувчи эпосларида мардлик, жасурлик, камтарлик, севгида садоқат, дўстлик ва биродарлик, тинч-

тотув яшаш учун кураш, инсоний қадр-киммат, ҳалол ва пок турмуш, оилада поклик улуғланган. Бу каби улуғ ғоялар «Алпомиш», «Кунтуғмиш», «Гўрўғли», туркумидаги барча дostonларда, ажойиб халқ эртакларида ўз аксини топган.

Севиб турмуш куриш, севгида вафодорлик, оилавий тотувлик каби инсоний фазилатлар Ўрта Осиё халқлари, жумладан, ўзбек уруғлари ва элатларининг характерли хусусияти сифатида сақланиб қолган.

Айрим уруғ ва элатларда йигит билан қизни уйлантиришдан аввал ўзига хос шартларни бажариш мажбурий қилиб қўйилган. Масалан, уйланмоқчи бўлган йигит қиз билан кураш тутиш одати сак қабиласининг ижтимоий-характерли хусусияти сифатида рўёбга чиққан. Бунда агар йигит қизни йиқита олса, қиз билан тўла қонли оила куриш, унга хоким бўлиш ҳуқуқига эга бўларди. Агар йиқилиб қолса, у такдирди йигит қизга умурбод асир ва қарам бўлиб қолар эди. Албатта, бу одатни салбий баҳолаш мумкин. Бироқ бўлғуси куёвга ўтин (тўнка) ёрдириш одати бор ҳам эдики, уни ажойиб баҳолаш мумкин. Чунки илгари ўтинсиз хонадон бўлмаган. Ўтин ёришда эса жисмоний бақувватлилиқ билан бир қаторда алоҳида маҳорат ҳам талаб этилади.

Миллий ўйинлар ёш авлодни жасорат ва адолат, Ватанни севиш, халқига хизмат қилиш, меҳнатсеварлик, меҳр-саҳоват, ҳалоллик ва поклик руҳида тарбиялайди. Халқ шунинг учун ҳам курашда ҳалол, мард полвонни, улоқда чапдаст ва моҳир чавандозни қутлайди. Халқ миллий ўйинларининг ғолибларини нафақат чиройли ҳаракатлари балки, иштирокчининг тантилиги, мардлиги, чапдастлиги эвазига эъзозлайди. “Қувламачок”, “Соққа”, “Бекинмачок”, “Кўктерак”, “Етти тош”, “Ланка”, “Беш тош”, “Подачи”, “Чавандоз”, “Чакқонлар ва мерганлар”, “Чиллик” каби миллий ўйинлардан Ватан ҳимоячилари бўлган жангчиларни тайёрлашда, уларни доимий жанговарликларини таъминлашда кенг фойдаланилган. Бу ҳолатлар халқимизнинг оғзаки ижодида яратилган “Алпомиш” дostonида мард ва жасур Алпомишни севимли ёри Ойбарчинга етишиш учун 90 қармоқ полвони билан кураш тушгани, “Гўрўғли” дostonида унинг мард ва жасурлиги, “Интизор” дostonида Авазхон Ғиротни якка ғишт устида ўйнатар эди деб тасвирлаган.

Халқ сайллари ва байрамларида кураш мусобақалари ўтказиб турмаганда йиллар ўтган сайин курашимиз йўқ бўлиб кетган бўлар эди. Пойгалар, қиз қувди, ким узоққа отади машқлари, от спорти (кўпкари) ҳам ниҳоятда қадимий бўлиб, миллий анъаналаримиз эвазига сақланиб қолган. Аслида ана шу ўйинлар замирида каттага ҳурмат, ёшларга нисбатан меҳр-шафқат, болалар камоли ва тарбияси

ота – оналарни азиз фарзандлари олдидаги бурчлари, ўз навбатида фарзандларнинг меҳр садоқатлари мужассамлашади. Шу боисдан ота-боболаримиз болаларига жуда ёшликларидан халқ қахрамонлари, уларни ёвуз кучларга қарши курашларда кўрсатган жасоратлари, матонат, дўстлик, аҳиллик, ҳамжихатлик фазилатларини ўзида мужассам этган дoston ва эртақлар, ривоят ва тўқималарни сўзлаб берганлар, миллий ўйинлар асосида ҳалол, ростгўй бўлиш, тўғри гапириш, ҳақсизликка қарши бефарқ бўлмаслик, рақибга нисбатан ҳурмат фазилатларини сингдирганлар. Миллий ўйинларда мағлуб бўлган рақиб устидан ҳеч қачон масҳара қилмаганлар. Аксинча, хато ва камчиликлар биргаликда ҳал этилган. “Болалар ижодий фаолият кўрсатибўйин ўйнар эканлар, ташкилотчилик қобилиятига эга бўлиб тарбияланадилар. бир мақсад йўлида ўртоғига ёрдам бериш, мустақил равишда ёки ўртоқлари билан бирга бирор масала юзасидан қарор қабул қилиш ижодий ташаббускорлик намунаси ҳисобланади”.

Миллий ўйинларнинг ҳар қандай тури болаларда жуда кўп инсоний сифат ва хусусиятларни шакллантиради. Миллий ўйинлар маълум даражада халқнинг меҳнат фаолиятини ўзида акс эттиради. Миллий ўйинлар халқнинг яшаш эҳтиёжларидан келиб чиққанлиги сабабли шу миллат вакиллари бўлмиш ёшларни келажакда айнан шу миллий ижтимоий муҳитда муваффақиятли турмуш кечиришини таъминлашга қаратилгандир.

Болалар ривожланишини биринчи бўлиб ўйин фаолияти билан бошлайди. Ўйин фаолиятида миллий ўйинчоқлар таълим-тарбия воситаси сифатида ниҳоятда кенг қўлланилади. Халқ азалдан бола тарбиясида турли-туман ўйинчоқлардан, уларнинг ижобий томонларидан унумли фойдаланиб келган. Шунинг учун ҳам халқ манбаларида миллий ўйинларни амалга ошириш учун халқ ўйинчоқларига кенг ўрин берилган. Оилада ота-оналар, маҳаллаларда маҳаллий ҳунармандлар лой, ёғоч, жун, матолар ва бошқа материаллардан болалар учун турли хил чиройли уларни қизиқтирадиган безаклар билан безатилган, болаларни тезда ўзига ром қилувчи ўйинчоқлар ясаганлар. Ўйинчоқлар яшашнинг такомиллашиб бориши, бир неча авлодларнинг ижодий фаолияти натижасида ўзига хос, бежирим, такрорланмас ўзбек миллий ўйинчоқлари вужудга келган. Бундай ўйинчоқлар қаторига оилаларда болаларга ясаб бериладиган турли ўзбек миллий либосидаги қўғирчоқлар, эртақларнинг қахрамонлари, маҳаллий уй ҳайвонлари, уй-рўзғор ва маиший хизмат буюмлари кабиларни таъкидлаш мумкин.

Миллий ўйинчоқларда, халқнинг турмуши, унинг қадриятлари ва ҳатто орзу-истаклари моҳирона тасвирланган. Халқ ўйинчоқларидан бозорларда байрамлар ва оммавий халқ сайилларидаги томошаларда миллий ўйинларни намойиш қилишда кенг қўлланилган. Бундай томошаларда инсонийлик, ақл, идрок, фаросат, мардлик, халқпарварлик, шижоат каби олийжаноб хислатлар тақдирланиб, ёвузлик, қаллоблик, текинхўрлик, манманлик, ялқовлик каби салбий сифатлар қаттиқ ҳажв остига олиб қораланган.

Миллатнинг қадимий минг йилликларни ўз ичига олган тарихини ўзида акс эттирувчи ва бугунги кундаги мавжуд урф одатлари, қадриятлари мана шундай кўғирчоқ ва бошқа ўйинлари орқали ёшлар онгига сингдирилган. Кўғирчоқлар ва улар орқали турли ўйинларнинг ташкил этилиши оилада болаларни ҳар томонлама ақлий-ахлоқий, жисмоний ва эстетик шакллантиришнинг муҳим воситаси бўлиб хизмат қилган.

Миллатимизнинг ёшларни тарбиялашида катта таъсир кўрсата оладиган урф-одатлари, анъаналари расм-русмлари ва маросимлари мавжуд бўлиб, буларни оилада болалар онгига, кундалик ҳаёт тарзига сингдириш миллий қадриятларимизни қайтадан тиклаш демакдир. Ўзбек халқининг ўзига, руҳиятига хос турли-туман маросимлари миллий анъаналарнинг яққол кўриниши ҳисобланади. “Ёшларда ватанпарварликнинг шаклланиши уларнинг миллий ва умуминсоний қадриятлар муштараклигини англаб етиши билан боғлиқ. Ватанпарварликни шакллантиришда халқ миллий ўйинлари, маданияти, санъати ва адабиёти, турмуш тарзи, ахлоқи, эътиқоди, ижтимоий руҳияти билан боғлиқ бўлган урф-одатлари, маросимлари, анъаналари алоҳида эътиборга молик қадрият саналади.

Маросимлар кишиларнинг ижтимоий манфаатлари ва эҳтиёжларидан келиб чиқади. Маросимларда халқнинг ўзига хослиги, қувончу-севинчи, ғаму-ташвиши, орзу-умиди, интилиши намоён бўлади. Бу тадбирларнинг мазмунида ҳаёт ва ўлим, яшашнинг мақсади, инсон умрининг абадий эмаслиги каби психологик ғоялар ҳам ётади. Шунга кўра ҳам маросимлар муҳим тарбиявий аҳамиятга моликдир. Маросимлар шакли ва мазмуни жиҳатидан ҳам турлича бўлади. Дунёда 200 дан ортиқ давлат бўлса, уларнинг барчасини ўзига хос ва мос тарихи, дини ҳамда этник келиб чиқиши билан боғлиқ маросимлар мавжуд. Маросими йўқ халқнинг ўзи бўлмайди.

Маросимлар тематик ва функционал хусусиятларига кўра тўрт гуруҳга бўлинади. Биринчи гуруҳ-сўзнинг малик кудратига асосланувчи маросимлар, масалан, кинна, бадик, олқиш, қарғиш ва афсунлар.

Иккинчи гуруҳ-болаларнинг бешик даври маросимлари (чилла, қочирик, бешикка солиш кабилар).

Учинчи гуруҳ эса-тўй маросимлари. Бунга ёр-ёр, ўлан, лапар, келин салом, куёв салом, тўй олқишлари, ойна кўрсатар қўшиқлари киради.

Тўртинчи гуруҳ-мотам маросимлари (йиғи-йўқлов, мотам кабилардан иборатдир).

Юқорида қайд этилган маросимларни барча ёшларимиз ҳам билади, уларнинг моҳият-мазмунини тушунади ва ўтказиладиган тадбирларда бевосита иштирок этади, дейиш унчалик тўғри бўлмайди. Чунки, собиқ тузум даврида узок йиллар мобайнида миллий анъаналаримиз, урф-одатларимиз, маросимларимиз ўрнига Ғарб асосан рус маданиятига хос анъаналарни халқ онгига сунъий равишда сингдириб келдик. Албатта, бу ҳолат ёшларимизнинг миллийликни тушунишларига, уларнинг тарбиясига ҳам ўз таъсирини ўтказди. Натижада миллий удумлардан, анъаналардан узоклашдилар.

Минг йиллик тарихга эга бўлган миллий тарбиявий воситаларни, кадриятларни “эскиликка сиғиниш”, “эскилик сарқити”, “диний хурофат”, “хаётдан орқада қолиш” каби тушунчалар билан камситиб келдилар. Ўз турмуш тарзларига, оила мазмунига, тарбия жараёнига шарқ тарбиясига зид бўлган восита ва усулларни кирита бошладилар. Қизларимиз, аёлларимиз маданиятли бўламан деб сочларини кесдилар, турли кимёвий бўёқлар билан табиий чиройларига сохталик бердилар. Миллий кадриятларни кадрламаслик, оёқ-ости қилиш оқибатида инсонлар ўртасида меҳр-муҳаббат аста-секин кўтарила бошланди. Мустақиллигимиз туфайли урф-одатларимиз, кадриятларимиз қайта тикланди.

Ўзбек халқ миллий кадриятларидан бири ҳисобланган тўй маросимлари ҳар бир инсон ҳаётида беқиёс катта аҳамиятга эга. Халқимизнинг бошқа кўпгина миллатларда учрамайдиган алоҳидалиги билан ажралиб турадиган тўй-маросимлари турли-туман бўлиб, улар бир-бирларидан вазифалари, ўтказилиш тартиби ва воситалари, иштирокчилар гуруҳи каби жиҳатлари билан кескин фарқланади. Бу маросимларнинг ҳар бири ўз номи билан номланади.

Тўй маросимлари жараёни болаларни тўғри тарбиялашда, уларга ахлоқ-одоб қоидаларини тушунтиришда ота-оналар олдига қатор талаблар қўйган ва улар минг йиллар давомида анъанавий тарзда авлоддан-авлодга ўтиб сақланиб келган. Ота-оналар болаларини турли ярамас ишлардан сақлаб, жамият учун керакли бўлган яхши ишларга қизиқтиришлари, ёмон қилиқлар қилишларини олдини олишлари, шарқона одоб-ахлоққа зид сўзларни гапирмасликлари ва уларни ҳам шунга ўргатишлари шарт бўлган. Тўй маросимлари ҳам ўзига хос жамоавий тарбия вазифасини бажарган. Бу маросимларда

иштирок этаётган ҳар бир шахс ўзини яхши томонларини кўрсатишга ҳаракат қилган. Тўй маросимларида кўпқари, кураш каби миллий ўйинлардан фойдаланишган. Бу ўйинлар тантилиқни, мардликни, маҳалла, қишлоқ, уруғнинг ор-номусини ҳимоя қилишни ўргатган.

Оилада болаларни маънавий-ахлоқий тарбиялашда миллий анъаналарни ота-оналар тўғри тушуниб олишлари, қайси анъаналар қандай мақсад учун хизмат қилишини яхши англаб етишлари жуда муҳим. Чунки, мазкур талқин этилган анъаналар, урф-одатлар мазмунини, аввало, ота-оналарнинг ўзлари яхши ўзлаштириб, кундалиқ ҳаётга қўллай олсаларгина болаларига унинг таъсири кучлироқ бўлади. Анъаналар ўз ҳолича мавжуд бўлмайди, балки кейинги авлодларга ўтиши учун, уларнинг ижтимоий идеаллари руёбга чиқишига ёрдам берганлиги учун сақланиб қолмоқда. Оилаларда болаларни энг яхши анъаналар руҳида тарбиялашга интиладилар. Бинобарин анъаналар болаларни маънавий-ахлоқий тарбиялашда миллий кадрият сифатида ижтимоий аҳамият касб этади.

Юқоридаги анъаналарни болаларнинг онгига, табиатига сингдириш ота-оналарнинг муҳим вазифаси бўлиб, уни муваффақиятли бажариш, уларни маънавий-ахлоқий тарбиялашда янада кенг имконият яратади.

Ўзбек халқининг кийиниш маданияти, пазандалиқ санъати, алла айтиш санъати, миллий куйлар ва чолғу асбоблари, кашта тикиш, дўппи, қийиқ тикиш, турли миллий таомлар тайёрлашни ўрганиш билан боғлиқ бўлган анъанавий урф-одатлари оилада болаларни маънавий-ахлоқий тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, улардан самарали фойдаланиш миллий кадрият сифатида ҳар қандай даврда муҳим роль ўйнаши табиийдир.

Миллий анъаналаримиз доимо ривожланиб боради, замон талаби асосида айрим анъаналар ўзгариши, замонга мослашиши мумкин. Аммо, унутиб юборилмайди. Чунки, ўз анъаналарини унутган халқнинг келажаги бўлмайди. Халқимизнинг тўй маросими билан боғлиқ яна бир анъанаси совчиликдир. Ота-оналар ўғилларини уйлантириш учун қизнинг уйига совчилар юборадилар. Совчилар кўпни кўриб, униб-ўсиб, ували-жували бўлган, эл орасида обрў-эътиборли кишилар бўладилар.

Совчилар бўлғуси келиннинг ота-онасининг, оилавий ҳаётини ховли-жойининг тоза-озодалигини, ота-онасининг муомиласини кузатадилар. Ўзбек халқи урф-одатларида турмуш қурмоқчи бўлган йигит-қизларни синаб кўриш шартлари ҳам мавжуд бўлган. Жумладан, қизнинг камтарин, одобли, иболи, ифбатли, шарм-хаёли бўлиши билан бирга дўппи ва қийиқ тикиш, ширин ва мазали турли-туман миллий таомларни тайёрлаши, сигир соғиши, кели туйиш, нон

пишириши ҳам ҳисобга олинган бўлса, йигитнинг ақл-фаросати, ахлоқ-одоби, касб-хунари, ишбилармонлиги, эпчиллиги, жисмоний соғломлиги жуда усталик билан синаб кўрилган.

Шунингдек, бўлажак қудаларнинг авлодларини суриштиришида катта маъно мавжуд. Уларнинг насли-насаби тозами, насли касалга чалинмаганми, қайси полвоннинг уруғи каби жиҳатларни инобатга олиш куёв ёки келин танлашда муҳим роль ўйнаган. Бу нарса анъанага айланиб кетганлиги учун ҳеч кимни ажаблантирмаган. ”Ҳар бир миллат, ҳар бир халқ ўз насл-насабини келажак авлодини асраб-авайлаб, унинг қадрини билса, ундай миллатнинг, ундай давлатнинг келажаги буюк бўлиши муқаррар. Зотан ҳар қандай миллатнинг равнақи, умумбашарият тарихида тутган ўрни мавқеи ва шуҳрати бевосита ўз фарзандларининг ақлий ва жисмоний етуқлигига боғлиқ. Хуллас, ўзбек халқи маросимларга, анъаналарга, миллий ўйинларга бой уларнинг ҳаммаси унинг турмуш тарзи, миллий хусусияти, ижтимоий психологияси, тафаккурлаш усулидан келиб чиққан бўлиб, мазкур халқнинг маънавиятини белгилаб беради. Биз собиқ итифоқ даврида йўл кўйилган ўтмиш хатоларини такрорламаслигимиз учун ўзбек халқининг ўзига хос ва мос ўзбекона миллий удумлари, урф-одатлари ва маросимларини ва улар замирида сақланиб келаётган миллий ўйинларимизни янада кенгроқ ва чуқурроқ ўрганмоғимиз, таҳлил қилмоғимиз, оилаларда уларни кундалик турмуш тарзига айлантирмоғимиз, инсон камолотида миллий қадриятларнинг нечоғли аҳамиятга эга эканлигини фарзандларимиз онгига, тафаккурига сингдириб бормоғимиз лозим.

Адабиётлар:

1. И.Каримов. “Ватан равнақи учун ҳар биримиз маъсулмиз”. Т.”Ўзбекистон”. 2001 йил 9-жилд 50-бет.
2. Авлоний А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ: ибратли ҳикоялар. Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси”.,6-б.
3. Эшматбой Қалқонов. “Баркамол авлод ватан таянчи”. Жамият ва бошқарув. 2009 йил 3-сон 57-бет.
4. Т.Усмонхўжаев.Ф.Хўжаев. “1001 ўйин”. Ибн Сино номидаги нашр.1990йил. 6-бет.

МАЪНАВИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИНИ УЙҒУНЛАШТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ТОМОНЛАРИ

*Маманов Ж.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация.Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг жамият тараққиёти, инсоният камолотидаги ўрни, ёш авлодни тарбиялашдаги аҳамият тўғрисида ҳамда ушбу жараёнда маънавий маъданиятни тутган ўрни, айнан спортчи ёшларни тарбиялашда

маънавий маданият омилларининг ўрни хусусида фикрлар келтирилган. Бундан ташқари спорт ва ахлоқий тарбия масалаларининг уйғунлиги бири иккинчисини тақозо қилиши ҳақида ҳам тўхталиб ўтилган.

Калит сўзлар: Спорт, жисмоний тарбия, маънавий маданият, баркамол авлод, миллий менталитет, ахлоқ, ахлоқий тарбия, соғлом турмуш тарзи, ахлоқий камолот.

QUESTIONS OF HARMONIZATION OF SPORTS AND MORAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF SPIRITUAL EDUCATION

Mamanov J.A., Uzbek state University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Annotation. The article examines the role of physical culture and sport in the development of society, humanity and the importance of educating the younger generation. Also, cultural factors are analyzed in the education of young athletes. In addition, the study of the harmony of sports and ethical morality.

Key words: sport, physical culture, spiritual culture, harmoniously developed generation, national mentality, ethics, healthy lifestyle, moral perfection.

Ҳар бир жамият ривожланиши турли иқтисодий, ижтимоий, ҳуқуқий, сиёсий таълим ва тарбия соҳаларини такомиллига боғлиқ. Ҳар бир давлат шу соҳаларни бир-бирига боғлаган ҳолда ривожлантиришга ҳаракат қилади. Бунинг учун бу соҳалардаги жаҳон тажрибаси, янги эришилган ютуқларни ўрганишга ва ҳаётга тадбиқ қилишга интилади. Юқоридаги соҳалар ораси ҳар бир жамият ҳаётида таълим ва тарбия соҳаси энг муҳимлардандир. Ушбу соҳани тадқиқ этиш, жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари таълим ва тарбия тизимини тарих ва бугунги кун хусусиятларидан келиб чиқиб ўрганиш ушбу соҳадаги муаммоларни ҳал қилишда далзарблик касб этади. Тарбия андозаси ва қолипларини танлаш халқнинг менталитети ва талабларига боғлиқ бўлади. Масалан, Япониядаги педагогик қарашлар бугун ҳам бу халқнинг анъанавий ва ахлоқий қадриятларига мос келадиган маълум бир назарий ва услубий асосларга таянади. Японларнинг тарбияси ва ўз-ўзини тарбиялаши характернинг ирода хусусиятларини ва хатти-ҳаракатларининг ўзига хос меъёрларини шакллантиришга йўналтирилган бўлади. Гарчи

расман мактабларда самурайлик қахрамонликларини тарғиб этиш маъқулланмаса-да, улар бошланғич мактабнинг биринчи синфларидан ўргатиб борилади. Бунда содиқлик, бурч масъулияти, мулойимлик ва камтарликка эътибор қаратилади.

Япон педагоглари буддизм ва конфуцийлик дунёқарашига асосланган жиҳатни, яъни ички интизом, тиришқоқлик, мақсадга интилувчанлик, ният ва майлларни чеклаш ғояларини олишган. Япон маърифатпарварлари Юкити Фукудзава ҳамда Кзю Накамура ўзларининг таълимотларида янгича маорифни ахлоқ ва фаннинг инсон табиатини ўзгартиришга қодир бўлган қоришмаси сифатида тақдим этишган.

XIX аср охири XX аср бошларида Японияга турли туман педагогик концепциялар кириб кела бошлади. Пестолоцци, Ж.Дюи, А.В.Луначарскийларнинг ўз ичига ақлий ва жисмоний ривожланишни, ахлоқий тарбияни, эстетик ва бадиий баркамолликни оловчи шахсни уйғун тарзда тарбиялаш борасидаги педагогик назариялари катта шухрат қозонади[3]. Аммо, бу педагоглар қарашларнинг барчаси, агар улар замонавий талаблардан келиб чиққан ҳолда қарор топган анъанавий қараш ва менталитетга мос келса, японча вариантга айлантирилган, ёхуд рад этилган.

Миллат маънавий маданиятини шаклланиши урф-одатлар, анъаналар, тарихий-маъданий мерос, табиий-географик шарт-шароит катта аҳамиятга эгадир. Бундан ташқари миллат маънавий маданиятини шаклланишида, шахс ижтимоийлашиш жараёнида спорт соҳасининг ўрнини алоҳида таъкидлаш лозимдир. Хусусан, миллий спорт турларимиз бўлган кураш, кўпқари халқимиз маънавий ҳаётида катта аҳамиятга эга эканлигини мисол сифатида кўрсатиш мумкин. Бу хусусдаётган асрнинг 80-йиллари охирида С.П.Винокурова ёшларнинг умумий ахлоқий ижтимоийлашуви жараёнидаги, ўзининг фикрича асосий бўлган кўрсаткичларни ажратиб кўрсатади[1]. Уларни бош асос қилиб олган ҳолда биз ўз навбатида бизнинг жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатига жалб этилган ўсиб келаётган авлодимизнинг ижтимоийлашувининг айрим мақсадларини белгилаб оламиз:

- жисмоний тарбия ва спортдаги ахлоқий таълим билан нисбатан мустаҳкам боғлиқ бўлган ахлоқий кадриятлар, қоидалар ва меъёрларни англаб этиш;
- ўсмир ёки ёшлар шахсининг кадриятлар бўйича мақсадини, баҳолашини, кўрсатмаларини шакллантириш, асословчи тузилишини ривожлантириш;
- ахлоқий хатти-ҳаракат кўникмаларини эгаллаш;

- ахлоқий ўзликни англашни шакллантириш, шахсий ахлоқий қадриятлар тизимини яратиш.

Маълум бир спорт ҳодисасини ахлоқий жиҳатдан баҳолаш болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг маънавий ахлоқий асослари шаклланиши жараёнида ижобий ёки салбий ижтимоийлаштирувчи ролни ўйнаши мумкин. Ёзувчи Александр Кулешов шу маънода қизиқарли мисол келтириб ўтади: “Аёллар ўртасида 10 километрга чанғи пойғаси қандай ўтгани ёдимда, – деб ёзади у. – Унда ғолиб чиққан Финляндиялик чанғичи Маря-Луиса Хямялайнен – баланд бўйли, олтинсоч қиз марра чизиқини кесиб ўтгач, ҳолсиз йиқилди. Парадокс! Мағрур қаҳрамон, ғолиб ожизларча қорда чўзилиб ётарди. Бу ерда ғалаба рамзи қани? Аммо шунинг ўзи тантана эмасми, бутун куч, бутун энергия ғалаба учун сарфлангандан кейинги руҳиятнинг тантанаси шу эмасми”[2].

Шарқ ва Ғарб жисмоний тарбия ва спорт қадриятларининг яқинлашуви жараёнида, бизнингча, спорт ахлоқи ва спорт педагоги ахлоқи масаласини таҳлил қилиб чиқиш зарур. “Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар” номли рисолада жисмоний тарбия ва спортга шахснинг руҳий ва жисмоний соғлиғини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, маънавий ва ахлоқий камолотга етказишнинг муҳим омили сифатида баҳо берилган[3].

Мустақилликнинг илк йиллариданоқ бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, янги тарихий шароитларда уларнинг фаолият олиб боришининг қонунчилик асослари яратила бошланди. Жисмоний тарбия ва спортнинг ҳуқуқий асосларини мустаҳкамлашга қаратилган барча қонун ва қарорларни санаб ўтиш бизнинг вазифамизга кирмайди. Бизни кўпроқ жараённинг бориш тамойили қизиқтиради. Аммо шуниси муҳимки, Ўзбекистон ўзининг давлат мустақиллигини эълон қилганидан озгина фурсат ўтиб, ўзининг биринчи қонунларидан бирини айнан жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қабул қилган эди. Яъни 1992 йилнинг 14 январида Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгаши томонидан “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” Қонун қабул қилинди. 2000 йил май ойида ҳамда 2015 сентябр ойларида мазкур қонун янада такомиллаштирилиб, унинг янги таҳрири қабул қилинди. Шуниси муҳимки, қонунда жисмоний тарбия ва спортга турмуш тарзининг элементи ва жамият маданиятининг бир қисми сифатидагина, соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний тарбия воситаси сифатидагина талқин этиб қолмайди, балки унинг ижтимоий моҳиятини очиқ беради, яъни: республика

фуқароларининг маънавий-ахлоқий негизларини шакллантиришнинг, шахсни баркамол қилиб тарбиялашга ва фаол ҳаётий позициясини шакллантиришга хизмат қиладиган омил сифатида илгари суради.

Мамлакатимизда асосан жисмоний меҳнат билан банд бўлган аксарият инсонлар эса жисмоний тарбиянинг аҳамиятини авлоддан-авлодга оиладаги, маҳалладаги тарбия воситасида этказиб берганлар, бунда ўсиб келаётган ёш авлод онгига меҳнатсеварлик, ватанпарварлик, инсонпарварликни сингдиришга, ўйинлар, урф-одатлар, удумлар воситасида уларни соғломлаштиришга эътибор қаратилган.

Ўзбекистон олимлари мамлакат тараққиётини таъминлаш учун ўзларининг биринчи галдаги вазифалари деб жамиятни соғломлаштиришни билишади ва шу маънода жисмоний тарбия ва спортни давлат сиёсатидан келиб чиққан ҳолда назарий дастурий мақсад ва амалий вазифа деб ҳисоблашади. Жумладан, Ш.Г.Яхёев фикрича, “Жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятли эканининг мезони уларнинг инсон ва инсоният тараққиётига кўшган ҳиссасининг самарадорлиги билан ўлчанади”. У фикрини давом эттириб: “Уларнинг инсон характериға таъсири жисмоний сифатларни ривожлантириш чегараларидан чиқиб, комплекс характер касб этади”. Жисмоний тарбия ва спорт, – деб ёзади Ш.Г.Яхёев, – соғлом турмуш тарзи, шахснинг баркамол ривожланишининг муҳим омили, одамларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш омили бўлиб қолди[4].

Биргаликда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш спортчиларда жамоавийлик, мулоқотга киришиш қобилияти, ахлоқийирода сифатлари, ўзаро бир-бирини тушуниш каби муҳим сифатларни пайдо қилишга, ижтимоий гуруҳлардаги ижтимоий-психологик муҳитни барқарорлаштиришга таъсир қилади. Шундай бўлсада, бу ўринда ҳам жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ва вазифаларига умумлашма, миқдорий ёндашувни кўрамиз. Шу билан бирга ҳар қандай миқдор, ҳар қандай узундан-узоқ рўйхат ижтимоийлашув деб номланган янги, замонавий тушунча ўзида мужассам этган янгича интегратив сифатни бера олмайди.

Адабиётлар:

1. Винокурова С.П. Личност в система нравственных отношений. Минск: Наука и техника. 1988. ст.62-63
2. Кулешов А. Страницы олимпийского дневника. М. Физкультура и спорт. 1987. ст.214.
3. Идея национальнога независимости. Т. Ўзбекистан 2001. ст.65.
4. Яхёев Ш. Социология физическое культуры и спорта Т. УзГИФК, 1996. ст.51.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ЁШЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ

*Миржамалова Н., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация: Мазкур мақолада жисмоний тарбия ва спортнинг ёшлар онгига таъсири ўрганилган.

Калит сўзлар: маънавий омил, маданий тараққиёт талаблари, саломатлик, жисмоний тарбия.

THE IMPORTANCE OF INTEGRATING A HEALTHY LIFESTYLE INTO THE MINDS OF YOUNG PEOPLE AND PHYSICAL EDUCATION

*Mirjamalova N., Uzbek state University of Physical
Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan*

Annotation: This article reveals the influence of physical culture of junior sports in children's minds.

Key words: spiritual factor, conditions of cultural development, health, physical education.

Жисмоний тарбия машғулоти турли даврларда турлича ташкил этиб келинган. Унинг мақсад ва вазифалари ҳам хилма-хил бўлган. Бу ҳолатлар ўз навбатида жисмоний тарбия атамасини ўзига хос тушунишни тақозо этган. Жисмоний тарбия тушунчасига изоҳ беришдан олдин, умуман мазкур соҳага дахлдор тушунча ва ибораларни санаб ўтиш маъқул бўлар эди.

Спорт илми ва мураббийлари орасида дастлабки қадамларининг дадил ва ўқтамлиги билан эътибор топиб, кейин бутунлай тўхтаб қолганлар қанчалик кўп бўлса, танлаган йўлининг қийинчилиги ва машаққатларига дош беролмай илмдан чиқиб кетганлар ҳам бор, лекин соҳада қолганларни доимий кадрлаш керак деб ҳисоблаймиз.

Олимларни, энг аввало, ҳаёти илмдан, илми ҳаётдан ажралмаган киши деб биладилар. Фақат ана шундагина инсон ўзини илмга тўлиқ бағишлаши ва фан ривожига муносиб ҳисса қўшган деб ҳисобланади. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт турларида машғулотларни ташкил қилиш, уларда бериладиган юкламалар ҳажми ҳақида илмий таҳлил берган олимлар қаторига Р.С. Саломов, Ф.А.Керимов, Л.Р.Айрапетянц, Р.Д. Холмухамедов, Р.Э.Нуримов,

К.Т.Шакиржанова, М.Н. Умаров, О.О. Пўлатов ва қатор олимларни киритишимиз мумкин. Спорт турларининг назарий масалалари билан шуғулланувчи олимларнинг жисмоний тарбия ва спорт турларининг назарий масалалари ёритиб берилган кўплаб китоблари нашр қилинган. Бундай спорт соҳасида ёзилган китобларда ёшларимизнинг спорт билан шуғуланишларида олиб бориладиган кундалик машғулотлари, ҳафталик машғулотлари, йиллик ва ундан ҳам кўпроқ даврларга мўлжалланган машқларининг, улардаги юкламаларнинг, техник ҳаракатларнинг ўрни очиқ берилганлар. Ҳар бир ўрганилган спорт турида жисмоний тайёргарликни такомиллаштириб бориш масаласи ёшларимизда соғлом турмуш тарзининг улар онгида шаклланиши ҳозирги кунда асосий масала сифатида ўрганилиб, спортга кириб келаётган ҳар бир ёшнинг ўз устида доимий ишлаши, улардан келажакда етук спортчи етишиб чиқишга асосий тўртки эканлиги назарий таҳлил қилинган.

Мусобақалардаги фаол иштирок ёшлардан инсон физиологияси, анатомиясини билишни ва ўз соғлиғига маъсулиятли бўлиш маънавияти билан бирга ёшлардаги соғлом турмуш тарзини тезроқ эгаллашга тўртки беради. Ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт турлари билан шуғулланиши ёшлардаги дунёқарашнинг, онгининг ўзгаришига, ижобий томонга ўтишига олиб келади. Ёшларимизда тиббий маданиятнинг шаклланиб бориши, уларнинг соғлом турмуш кечиришлари учун кенг имкониятларни яратади. Ўз соғлиқлари устида мунтазам қайғура олиш имкониятини яратишини олимларимиз ўз изланишларида кўрсатиб ўтганлар. Мамлакатимиз ёшлари спорт машғулотларида қатнашишлари, улардан етук спортчилар етишиб чиқиши билан бир қаторда эзгу фазилатларни ўзига сингдирувчи инсонлар ҳам шаклланиб боради.

Спорт соҳасидаги мутахассисларимиз ёшлардаги жисмоний ва ахлоқий сифатларни, иродани тарбиялашда спорт машғулотларининг ўрни билан бир қаторда алоҳида мураббийларнинг олиб борадиган машғулотларнинг ўрни илмий таҳлил қилинган. Шунингдек спорт соҳасидаги олимларимиз ҳар бир спорт туридаги техник-тактик тайёргарлик усулларни билиш, машқ юкламаларини нормалаштиришни, шуғулланувчиларларнинг индивидуал хусусиятлари, уларнинг функционал имкониятлари, жисмоний ва руҳий ривожланишидан келиб чиқиб белгиланиши кераклилиги назарий жиҳатдан таҳлил қилиб берилганлар. Барча спорт турларидаги жисмоний тайёргарлик, саломатликни мустаҳкамлаш ва ёшларни чиниқтириш, спорт тури техникаси асослари ва бошқа жисмоний машқларни эгаллаш билан бирга,

уларнинг маънавий фазилатлардан меҳнатсеварлик ва интизомни тарбиялашдаги ўрнига ҳам кенг тўхталиб ўтганлар. Спорт турларига бўлган қизиқишни уйғотиш билан бирга маънавий-ахлоқий етукликни шакллантиришда ҳар бир мураббий ўз ўрнини доимий сақлаб, эгаллаб туриши кераклигини мутахассис олимларимиз яхши кўрсатиб ўтганлар.

Ҳар бир спорт турдаги мураккаб техник ҳаракатлар бўйича ўтказиладиган машғулотларнинг режа асосида домий ўтказилиши, ўғил-қизларимизнинг боқичма-босқич машқларда қатнашиши, назарий масала ҳисобланиб, бу машғулотлар ёшларнинг маънавий юксалишига, маънавий қиёфасига таъсирини алоҳида таҳлил қилиши, ҳозирги куннинг назарий масаласи ҳисобланади. Бундай спорт турларининг машғулотларда доимий, узлуксиз қатнашиши, ўғил ва қизларимизда эзгу фазилатлардан ҳисобланган ўзига бўлган ишончни тарбиялашида ҳам ўз ўрни бор дейишимиз мумкин. Бундай жисмоний тарбия орқали ёшларимизда эзгу фазилатларни шакллантириш жамият ҳаётида ҳам ўз ўрнини сақлаб қолади. Спорт турлари орқали ёшларимизнинг фазилатларига таъсир қилиш, уларнинг келгуси ҳаётларида муҳим ўринни эгаллайди деб ҳисоблаймиз.

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

*Мухамметов А., Тошкент молия институти,
Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Ушбу мақолада оилада жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш усуллари. Жисмоний тарбия ва спортнинг инсон айниқса болалар жисмоний ривожига таъсири ҳақида сўз боради.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, оила, жисмоний ривожланиш.

PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY

*Muhammetov A., Tashkent Institute of Finance,
Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. This article deals with the issues of physical education of children in families. Recommendations are given on the organization and conduct of a class on the physical development of children in a family setting.

Key words: physical education, sport, family, physical development.

Болаларнинг маънавий ва жисмоний жиҳатдан камол топишида оила асосий босқич бўлиб ҳисобланади. Шу сабабдан ҳам ота-онанинг фарзандлар олдидаги бурчи ва масъулияти беқиёс кўп даража бўлади. Бунда ҳар бир ота-онанинг кундалик яшаш тартиби ва жисмоний машқ-ўйинлар ҳақидаги маълумотлар, тушунчалар ҳамда назарий билим ва амалий билимларга эга бўлиши бурч ҳисобланади. Болалар билан биргаликда машқ ўйинларни бажариш, уларнинг эркин-мустақил ҳолатда ўйнашларини назорат қилиш, жисмоний жиҳатдан ўсиш жараёнларини кузатиш ва билиш, айниқса машқ-ўйинларни болаларнинг ёши, жисмоний ҳолати – саломатлигига қараб танлаш, уларни бажартириш эса ота-она масъулиятидир. Бунда қуйидагиларга амал қилиш зарур бўлади, яъни:

- боғчаларга қатнайдиغان фарзандларнинг саломатлиги, жисмоний жиҳатдан ривожланишини тарбия муассасалари ходимлари билан биргаликда кузатиш ва ўрганиш иқтидорли болаларга қўшимча машқ-ўйинларни уй шароитида бериш;

- боғчага қатнамайдиган болаларнинг саломатлиги ва жисмоний жиҳатдан ривожланиш даражаларини уй шароитида поликлиника шифокорлари кўмагида текшириш;

- юрак-қон томирларининг уриш ҳолатларини (ҳар бир дақиқада: 10 сонияда неча маротаба уришини 6 рақамига 1 дақиқа ўлчови кўпайтириб) билиш, нафас олиш ҳолатини текшириш, қон босими микдорини аниқлаш каби биринчи текширувларни ота-она ўзлаштириб олишлари мақсадга мувофиқдир.

Боғчага қатнамайдиган болалар учун уй шароитидаги кундалик тартибда жисмоний машқ-ўйинлар билан шуғуллантиришнинг намунавий режасини тахминан қуйидагича белгилаш ва амалга ошириш мумкин, яъни:

1. об-ҳавонинг ҳолатини кузатиш;
2. эрталаб соат 6-8 да югуриш, гимнастика машқларини бажариш (15-20 дақиқа);
3. соат 10-11 да очик ҳавода юриш, югуриш, ўйинлар;
4. соат 17-18 да тенгқур болалар билан биргаликда ўйнаш – 50-60 дақиқа;
5. соат 19-20 да сайр қилиш. Кечки ҳаракатли ўйинларни такрорлаш – камида 20-30 дақиқа.

Дам олиш кунлари оила аъзолари биргаликда сайр-томоша қилиш, турли машқ-ўйинларни мусобақа шаклида бажариш ва ҳ.к.

Оилада болаларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланишини ўстириш ва уларнинг спорт турларига қизиқишини уйғотиш, тарбиялашда имконият даражасида қуйидаги шароитларни яратиш мумкин:

- турли шакл ва вазндаги тўпларни йиғиш;
- арғамчи ёки унинг ўрнини босувчи арқончаларни ясаш; қизларга чамбарак;
- резина гантелларни харид қилиш;
- ихчам ва ўзларига лойиқ кийимларни олиб бериш;
- ҳовли ёки айвонда кичик нарвончаларни ўрнатиш;
- спорт бурчагини ташкил этиш.

Шу асосда болаларнинг ёшига қараб машқ-ўйинларни бажартириш ва ҳаракат малакаларини (эпчиллик, хушёрлик, мувозанат сақлаш ва бошқа сифатлар) тарбиялашни амалга ошириш зарур бўлади. Энг кичик болалик (1 ёшгача ва ундан ҳам кейин) давридан бошлаб ҳаракатли ўйинларга қизиқтириш ва уларни меъёрида бажаришни таъминлаш муҳим аҳамиятга эга. Чунки, кўпчилик ўйинлар орқали барча табиий ҳаракатларни (ўриндан туриш, қадамлаб юришни бошлаш – 7-9 ойлик) эркин равишда юриш, секин югуриш, осилиш, тортилиш, тўпларни отиш, тепиш ва ҳ.к. ўйинларни бажаришга киришишда (1-2 ёш) турли хил ўйинлар муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Қайси ҳаракатли ўйин бўлмасин, уларни бажаришда барча болаларнинг эмоционал даражасини кўтаради. Бу эса қувноқ бўлиб ўсишига ижобий таъсир этади.

Шунингдек, ҳаракатли ўйинлар орқали болаларнинг ақлий ва ахлоқий, одобларини ҳам тарбиялашни амалга оширилади.

Болаларда тўп ва бошқа буюмлар, ўйинчоқларга талашиб, хасислик хусусиятлари анча кучли бўлади, яъни “меники” деган ҳукм кучли бўлиб, ҳатто бошқаларникини ҳам “ўзиники қилиб” олишга уринади. Бу салбий хусусиятларни йўқ қилиб бўлмайди, лекин камайтириш мумкин. Бунинг учун болалар (бошқалар билан биргаликда) ўйнаганда ўртоқлик, дўстлик ҳис-туйғуларни шакллантириш зарур. Ота-оналарга бу йўлда қойиш, сўқиш, таъқиб қилиш билан эмас, яхши муомалаларни қўллашлари керак. Масалан, бу сенинг аканг (уканг), сенинг яхши ўртоғинг, сенга ҳам ўйинчоқларини беради каби иборалардан кўпроқ фойдаланиш лозим бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар жараёнида қўл, оёқлар, гавда ва бўғинларнинг ҳар хил шаклда ҳаракат қилиши содир бўлади. Шу сабабдан бундай ўйинларнинг мазмуни ва тарбиявий жиҳатларига қараб қўллаш вақти,

жойи ва бажариш меъёрларини албатта инобатга олишга тўғри келади.

Ўйин машқлар жараёнида (кўпчилик биргаликда) чақириш, бақириш, қаттиқ кулиш ва ҳатто қўшиқлар айтиш каби ҳолатлар юз бериши табиийдир. Шу сабабдан болаларнинг томоқ йўллари ва овознинг паст-баланд чиқишларига ҳам эътиборни қаратиш зарурдир.

Дам олиш куни ва байрамларда шаҳар атрофларида сайр қилишда болаларда табиат манзаралари, турли хил ўсимлик, ҳашорат ва ҳайвонлар ҳамда паррандаларга қизиқиши пайдо бўлади. Улар ҳақида аниқ маълумотларни бериш ота-она учун бурчдир. Демак, ота-оналар ҳайвонот ва ўсимлик дунёси билан ҳам яқиндан таниш бўлишлари лозим. Юқорида баён этилган тадбирларни мақсадли ва узлуксиз равишда амалга оширилса болаларда жисмоний ривожланиш, ақлий тараққиёт ва мустақил ҳаракат қилиш, фикр юритиш имкониятлари тарбияланиб, уларнинг мактабда яхши ва аъло даражада ўқишларига замин бўлади. Бола ўтириш ва эмаклаш ҳамда хонтахта, деворларга суяниб туриш, юришни бошлаганда кўпроқ ўйинчоқ, кичик тўпларга етиб олиш, ушлаш, отишни ўргатиш лозим. Бунда болаларнинг ҳаракатчанлик, тезлик, эпчиллик, чамалаш, мувозанат сақлаш каби қобилиятлари шаклланиб, кун сайин такомиллашади. Бунда рақсларга тушириш, сўзларни аниқ-бурро қилиб талаффуз этишларига ҳам эътибор қаратилиши лозим. Яъни “қушлар учди” (қанот қоқиш), “хўроз қичқирди”, “ит вовуллади”, “эшак хангради”, “от кишнади”, “қўй-эчкилар маъради” каби ўйинларга ўргатиш (ҳаракат ва овоз тарбияси) мумкин. Бу жиҳатлар ҳайвонот олами, паррандалар ҳаёти билан танишишда ҳам ўзига хос тарбия

бўлади. Яна муҳими шундаки, ўйинлар ва турли машқлар билан шуғуллантириш жараёнида болаларнинг тана аъзолари табиий ҳаракатларни эркин ва яхши бажаришларига ёрдам беради. Уларга мисол тариқасида қуйидаги амалий тадбирларни кўрсатиш мумкин, яъни: 4-7 ёшдагилар учун:

Юриш: оёқ учлари, товон, ташқи ва ички из билан юриш.

Бунда қўлларни ёнга ёзиш, баланд кўтариш, елкага қўйиш, белдан ушлаш каби машқлар ярим ўтирган, ўнг ва чап томонларга изма-из, чалкаштириб юриш, орқага юриш, кўзни юмиб юриш кабилар.

Югуриш: чизик усти, ингичка йўл, тўғри йўлларда қадамларни қисқа, кенг, баланд кўтариб югуриш; оёқларни жуфт қилиб югуриш (қоп ичида), оёқларни олдинга, орқага ва ён томонларга силкитиб югуриш.

Тўпларни уриб юритиш, илиб олиш, отиш, саватга тушириш. Болалар ўртасида ўзаро тўпни бир-бирига узатиш (отиш) ва илиб

олиш, эгри-бугри шаклида тўпни юритиш, узоққа отиш, тўлдирилган тўпни бир ва икки қўллаб узоққа отиш.

Сакрашлар: жойда туриб оёқлар жуфт ва ёзилган ҳолда сакраш, қўлларни баланд кўтариб, орқада қарсак чалиш, тор йўл ёки чизиклар устида сакраб ўтиш; оёқларни жуфтлаб олдинга, орқага, ён томонларга сакраш. Бир оёқда сакраш ва жуфт ҳолда сакраб, яна бир оёқда сакраш; жойдан баландликка сакраш, баланддан (40-50 см) пастга сакраш, арғамчида бир оёқлаб, жуфт қилиб ва қадамлаб сакраш; югуриб келиб баландга сакраш.

Эмаклаш ва тортилиб чиқишлар: ўтирғич ёки ихчам тўшакчи устида тирсакларга таяниб эмаклаш; тиззаларда юриш; чамбарак ичидан эмаклаб, тортиниб ўтиш; қия нарвонга чиқиш ва тик зиналаридан тушиш; арқон, нарвондан чиқиш ва тушиш; ўтирғич ёки ерда қўл ва тиззаларга таяниб, орқага юриш; тик арқонда осилиб туриш, оёқларни қисиб, чўзилиб чиқиш ҳаракати ва ҳ.к.

Жисмоний тайёргарлиги ошган ва иқтидорли 5-7 ёшдаги болаларга қоридаги машқларни мураккаблаштириш ва кўшимча ўйин-машқларни (футбол, стол тенниси, бадминтон, кураш, сузиш ва ҳ.к. спорт элементлари қисмларини) ўргатиш билан уларни спортга қизиқтириш ва тўғарак машғулотларига, ҳатто БЎСМга жалб этиш мумкин.

Таъкидлаш лозимки, машғулот жараёнларида асбоб-ускуналарнинг номи, ҳажми, яратилиши ва қайси жиҳатларда кўпроқ қўлланишлари ҳақида қисқа тушунчалар бериб бориш улар учун фойдали бўлади.

Болаларнинг жуфт ва гуруҳ бўлиб ўйнашларида, шунингдек, оилавий ўйин-машқлар жараёнида аралаш ҳаракат ўйинлардан фойдаланиш яхши самара беради ва барча фазилатлар ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Бунда “бўш жой”, “учинчиси ортиқча”, “қопқон”, “тузоқ”, “хўрозлар жанги”, “мушук ва сичқон”, “тўп бошловчига”, “картошка экиш” каби ҳаракатли ўйинларни осонлаштирилган шакл ва ўйин қоидалари бўйича ташкил қилишни тавсия этилади.

Хулоса шундан иборатки, мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси ва уни мақсадли равишда боғчалар ҳамда оила муҳитида амалга ошириш энг мураккаб ва масъулиятли педагогик жараёндир. Бу йўлда машғулотларни қизиқарли, мазмунли қилиб ташкил қилишда ўйин майдонлари, спорт заллари, сув ҳавзалари ва уларни замонавий асбоб-ускуналар билан таъминлаш, жиҳозлаш асосий ўринда туради. Шунингдек, таълим-тарбия жараёнларини талаб даражасида ташкил қилиш, болаларнинг саломатлигини назорат

қилиш ва текшириб баҳолашда тарбия муассасалари ходимларининг фаолияти ҳам устун туради. Боғчага қатнайдиған ёки уй шароитида яшовчи болаларнинг соғлом ўсишлари учун ўйин-машқлар билан тарбиялашда оиланинг ўрни ва масъулиятлари давр талабларида бўлишини ҳаёт тақозо этади.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., 2005.
2. Атаев А.Қ. Фарзандингиз баркамол бўлсин. Т., Ибн Сино, 1990.
3. Зиёмухамедов Б., Абдуллаева Ш. Педагогика. Дарслик. Т., 2000.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Нишонова М., Ташкентский государственный
педагогический университет, Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. В статье раскрыта сущность теоретических основ физической культуры и спорта адаптации студентов к здоровому образу жизни. Роль физической культуры вузов по адаптации, анализ теории и практики физического воспитания. Изложены основные направления физической культуры как восстановления и укрепления здоровья.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, здоровье, спортивное направление, лечебное направление, консультационные пункты, оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE MASS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

*Nishonova M., Tashkent State
Pedagogical University, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. In the article the essence of theoretical bases of physical culture and sports of adaptation of students to a healthy way of life is opened. The role of physical culture of high schools on adaptation, the analysis of the theory and practice of physical education. The main direction of physical culture, as restoration and strengthening of health.

Key words: Physical culture, sport, health, sport direction, healing direction, consultation point, health measures, sport measures.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитий, в домах отдыха, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т.д.

Общее подготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на долгое время на определенном уровне. Средствами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению организуются специальные секции, проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление - специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства. Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, закаляющих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаляющие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых индивидуальных занятий, календарей и положений

спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания.

Непосредственное проведение мероприятий, занятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания. Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающимся при поликлинике (здравпункте) ВУЗа и прикафедре физического воспитания организовываются врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовки выполнению требований по разрядной классификации.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей; результаты изучения используются в практике работы спортивного клуба.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Активный отдых в выходные дни - туристические походы, прогулки, игры, купание и т.д. предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и общеподготовительного направлений. Эта форма

распространяется и на отдых в период зимних и летних каникул и отпусков. В содержание этой формы работы входят проведение выходных дней, каникул (отпусков), в загородном оздоровительно-спортивном или в загородном молодежно-туристском лагере: участие в туристических походах, занятие охотой, рыбной ловлей, а также видами спорта с целью отдыха.

При организации работы по этой форме также изучаются интересы занимающихся для более эффективного ее использования. Занятия в группах здоровья. Наибольшее распространение в ВУЗах получили группы здоровья для студентов и аспирантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также для сотрудников и преподавателей группы общей физической подготовки, группы любителей бега, атлетической гимнастики, закаливания и зимнего плавания, группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики с музыкальным сопровождением и др.

В различных группах могут использоваться средства всех направлений. Занятия в группах проводят общественные и штатные инструкторы, и тренеры спортивного клуба, преподаватели кафедры физического воспитания. Такие группы могут организовываться на кооперативных началах с оплатой занятий самими занимающимися через бухгалтерию профкома или спортивного клуба. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В нашей стране существует определенная организация спортивных соревнований.

Литература:

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
2. Рахимов.М.М Спорт машғулотларининг назарияси ва усулияти асослари Тош. 2005
3. Керимов.Ф. Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005.

КОМИЛ ИНСОННИ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ СПОРТ ЎЙИНЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

*Норқобилов М.Н., Мирходжаева З.С., Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти,
Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада ҳозирги кунда долзарб вазифалардан бири ҳисобланган комил инсон тарбиясидаги миллий спорт ўйинларининг аҳамияти очиб берилган. Унда асрлар давомида аждоқларимиздан

мерос бўлиб келаётган миллий спорт ўйинларининг тикланиши, уларни ёш авлод ўртасида ривожлантириш, турли миқёсдаги мусобақаларнинг ўтказилиши баркамол авлод тарбиясидаги муҳим аҳамияти кенг ёритиб берилади.

Калит сўзлар: Кураш, ассоциация, олимпиада, турнир, допинг, мусобақа, миллий қадриятлар, миллий анъаналар, натижа, кўникма, мезонлар, ватанпарварлик, маънавий камолот.

IMPORTANCE OF NATIONAL SPORTS GAMES ON THE UPBRINGING OF COMPREHENSIVE HUMAN DEVELOPMENT

Norkobilov M.N., Mirkhodjaeva Z.S., Tashkent Institute of irrigation and agricultural engineering, Tashkent, Uzbekistan

Annotation. This article reveals the importance of national sports games in the education of a comprehensively developed personality. It also reveals the significance of the restoration of national sports games, their development among young people, the holding of various sports conditions in the education of a comprehensively developed personality.

Key words: struggle, Association, Olympiad, tournament, doping, competition, national values, national traditions, result, skills, criteria, patriotism, spiritual perfection.

Комил инсон ғояси азалдан халқимизнинг эзгу орзуси бўлиб келган. Шу сабабли бугунги кунда жамиятимизда соғлом авлодни тарбиялаш, баркамол инсонларни вояга етказишга катта эътибор берилмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг 2017-2021 йилларга мўлжалланган “Ҳаракатлар стратегияси” да таъкидланганидек, мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама баркамол вояга етиши, уларнинг Ватан истикболини ўз кўлига ола биладиган муносиб ворислар бўлиши учун барча имкониятлар яратилиши учун зарур чора-тадбирлар белгиланиши лозим. Ушбу улкан ва шарафли ишни амалга оширишда миллий спорт воситалари ва ўйинларининг бугунги талаба-ёшлар тарбиясида ўрни беқиёсдир.

Қадим-қадимдан юртимиз жаҳонга машхур полвонлари барчани лол қолдирган, чавандоз, шерюрак йигит-қизлари донг таратиб келган. Улар ҳақида улуғ бобомиз Алишер Навоидан тортиб, олиму файласуфларимиз ажойиб ва ўлмас асарлар яратишган, шеъру дostonлар битганлар, кўшиқлар куйлаганлар. Алишер Навоийнинг жаҳон адабиёти хазинасидан ўрин олган беқиёс

куч-қудратга эга Фарход образининг ўзи кифоя ёки халқ оғзаки ижоди дурдоналари қахрамонлари Гўрўғли, Алпомиш, Авазхону Шералиларни эслашнинг ўзиёқ Турон замини шерюрак ва шербилақлар юрти бўлиб келганлигидан дарак беради. Кейинги йилларда асрлар давомида мардлик, бағрикенглик, олижаноблик ва ҳалолликнинг тимсоли сифатида эъзозланиб келинган, ўзбек халқининг тарихий меъроси - “Кураш” миллий спорт тури (кейинги ўринларда кураш деб юритилади) ва миллий халқ ўйинлари ривожланиб келди ва ўсиб келаётган ёш авлод тарбиясида муҳим аҳамият касб этиб келмоқда. 1998 йил 6 сентябрда таъсис этилган “Кураш” халқаро ассоциацияси бугунги кунда сайёрамизнинг бешта қитъасида 129 та миллий федерацияни бирлаштирган. 2010 йилда “Кураш” халқаро ассоциацияси Олимпия ўйинлари дастурига киритиш учун буюртма беришда муҳим талаб ҳисобланган Жаҳон допингга қарши агентлигининг эътирофига сазовор бўлди. 2017 йил 20 сентябрда Ашхобод шаҳрида бўлиб ўтган Осиё Олимпия кенгашининг 36-Бош ассамблеясида «Кураш» миллий спорт тури тарихда илк бор XVIII ёзги Осиё ўйинлари дастурига расман киритилди. “Кураш” халқаро ассоциацияси ва Ўзбекистон курашни халқаро спорт мусобақалари ва турнирлари дастурига, келгусида эса Олимпия ўйинлари дастурига ҳам киритиш бўйича фаол тадбирларни амалга оширмоқда. Доимий асосда кураш бўйича республика ва халқаро мусобақалар ҳамда турнирлар ўтказилиб келинмоқда. [1]

Кураш - азал-азалдан олижаноблик, мардлик ва ҳалоллик тимсоли, халқимизнинг бир неча асрлик тарихга эга миллий – маданий меросининг бир қисми ва бебаҳо бойлиги ҳисобланади. Кураш ҳақидаги илк маълумотлар Сурхон ва Зарафшон воҳалари, Фарғона водийси, Сармишсой дараларида аниқланган тасвирий санъат намуналари акс этган осори- антиқаларда, қоятошларда ва ғорларда учрайди. Шунини таъкидлаш керакки, миллий спорт воситалари фуқаролар, айниқса, ўқувчи ёшлар ва талабалар ўртасида оммавийлик тус олмоқда. Бугунги кунга қадар дунёнинг кўплаб мамлакатларида кураш бўйича 500 дан ортиқ халқаро турнирлар ўтказилди. Юртдошларимиз орасида 300 нафардан кўпроқ спортчилар кураш бўйича жаҳон, Осиё чемпионатлари ва халқаро турнирларнинг ғолиб ва совриндорлари бўлган. Давлатимизнинг бевосита қўллаб-қувватлаши натижасида “Кураш” халқаро спорт тури сифатида кенг эътироф этилди. “Кураш”, “ҳалол”, “таъзим”, “тўхта” ва “ёнбош” каби ўзбек тилидаги сўз ва атамалар эса, халқаро спорт луғати сифатида мусобақаларда ҳакамлар томонидан ишлатиладиган бўлди. Ўзбекистон Республикаси

президенти Ш.М.Мирзиёев ташаббуси билан 6 сентябрь –Кураш миллий спорт тури куни сифатида белгиланди. Мазкур спорт тури билан шуғулланиш учун жаҳон стандартларига жавоб берадиган “яктак” спорт анжомлари ва “кураш гилами” ишлаб чиқаришни йўлга қўйиш ва кураш спорт турини янада ривожлантириш мақсадида умумтаълим мактаб ўқувчилари учун “Умид ниҳоллари”, “Касб-ҳунар коллежлари ва академик лицейлари учун“ Баркамол авлод”, университет талабалари учун “Универсияда” спорт мусобақалари дастурига киритилди. Шу билан бир қаторда, малакали мураббийлар ёрдамида аҳоли, айниқса, вояга етмаганлар ва ёшлар ўртасида янада ривожлантириш ҳамда оммавийлаштириш, ўсиб келаётган авлодни миллий кадриятлар руҳида спортнинг барча турлари ва миллий спорт ўйинлари билан мунтазам шуғуллантириб, бутун бир халқнинг эҳтиёжлари, ахлоқ нормалари, манфаатлари, амалий тажрибалари ва тарихий яшаш шароитларидан келиб чиқади. Улар орқали ёшларни ватанпарлик, хайрихоҳлик, катталарга ҳурмат, меҳр-шавқат, хушмуомалалик, ахлоқ- одоблилик, оилапарварлик, ота-онага ҳурматини бажо келтириш, ризқ-рўзимиз бўлган ноз-неъматларни эъзозлаш, кексаларни авайлаш фазилатларини тарбиялаш лозим. [2]

Бугунги кунда олдимизга қўйган вазифа комил инсонни тарбиялашда ҳам миллий спорт воситаларининг ўрни бекиёсдир, шундай экан, миллий спорт турлари орқали ёш авлодда миллий ифтихор ва ватанпарварлик туйғусини мустакамлаш, шунингдек жамиятда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва жаҳон спорт майдонларида юқори натижаларга эришишда оила, маҳалла, таълим муассасалари, оммавий ахборот воситалари, уни муҳофаза қилувчи ташкилотлари, педагогик кадрлар ҳамжиҳатлиги билан иш олиб борилса, ижобий ютуқларга эришиш мумкин. Миллий халқ ўйинларининг ҳар бирида халқимиз маданияти, урф – одатлари ҳамда кадриятларига хос бўлган фазилатлар ўз ифодасини топади. Масалан, «арқон тортиш» ўйинида ўзаро жамоавийлик, аҳиллик; кураш борасида ҳалоллик, мардлик; чавандозлик мусобақасида эпчиллик, чабдастлик; «бекинмачок» ўйинида топқирлик, ҳушёрлик каби хислатлар тарбияланади. Шунинг учун ҳам ўқитувчи ва мураббийлар машғулотларда халқ ўйинларини тўғри танлаши, уларни таълим – тарбиявий жиҳатдан самарали ташкил қилиши зарур. Ўйинни тўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ йўсинда ўтказиш жуда муҳим аамиятга эга. [4] Дарҳақиқат, халқ ўйинлари ўувчиларни жисмонан чиниқтирибгина олмай, аввало, уларга юксак ахлоқий тарбия бериш хусусияти билан ҳам характерланади. Айниқса,

жамоавий ўйинларда иштирокчиларнинг «бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун» тамойили асосида ҳаракат қилиши талабаларда қийин вазиятда ўзаро бир-бирига ёрдам кўрсатишга интилиш, бир-бирининг камчилигини тўлдириш, бағрикенглик, аҳиллик ва жипслилик мезонларини қарор топтиради. «Оқ теракми-кўк терак», «Ғозлар ва оққушлар», «Кучлилар ва чакқонлар», «Арқон тортиш», «Қувлашмачоқ» каби ўйинларни ана шундай ўйинлар сирасига киритиш мумкин. «Дурра», «Олиб қочар», «Учталиқ тўптош», «Хаккалакам шарти», «Икки тош», «Хўроз жанги», «Кўпкари», «Эшак минди», «Бештош» ўйинлари эса ўқувчилар ўртасида ўзаро муроса, келишувчанлик, эзгу мақсад атрофида бирлашиш хислатларини тарбиялайди. Умуман олганда, машғулотларда халқ ўйинларидан фойдаланиш қуйидаги натижаларни кўрсатмоқда:

1. Ўқувчиларнинг ҳаётга бўлган қизиқишлари ошмоқда.
2. Уларда ижодкорлик, яратишга нисбатан рағбат кучаймоқда.
3. Тенгқурлари, дўстларини хурмат қилиш, уларга қийин вазиятда ёрдам беришга истак-ҳавас уйғонмоқда.
4. Ўқувчилар адолатли, ростгўй, ҳалол инсонлар бўлишга одатланмоқда.
5. Мунтазам равишда спорт билан шуғулланиш нафақат дарс машғулотларида, балки оилада ҳам халқ ўйинларидан фойдаланишни кундалиқ машғулотга айлантirmoқда.
6. Ўқувчилар орасида ўзаро аҳил, иноқ, муносабат муҳити юзага келиб, катталарга нисбатан хурмат, кичикларга нисбатан иззат билан муносабатда бўлиш кўникмалари шаклланмоқда.
7. Ўз ота-боболари, миллий қадриятлари, халқимизнинг буюк ўтмиши ва жасорати билан фахрланиш туйғулари шаклланмоқда. [3]

Хулоса қилиб айтганда, мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама баркамол вояга етиши, уларнинг Ватан истиқболини ўз қўлига ола биладиган муносиб ворислар бўлиши учун барча имкониятлар яратилмоқда ва уларни зарарли одатлардан асраш долзарб масала ҳисобланади.

Шунингдек, соғлом авлод тарбиясида халқ ўйинларидан юқори савияда фойдаланиш уларнинг турли кўринишларини таълим-тарбия жараёнига теран татбиқ қилиш кутилган педагогик натижаларни беради. Бунинг учун:

- оила муҳитида фарзандларимизни миллий халқ ўйинларига тайёрлаб боришимиз, уларга ушбу ўйинларнинг фойдали томонларини тушунтиришимиз зарур;

- мактабдаги машғулотлар, синфдан ташқари тадбирларда ўқитувчи ва мураббийлар томонидан миллий халқ ўйинларини ўйнашга юқори даражада эътибор қаратилиши керак;

- миллий халқ ўйинлари турли-туман шакллар, ўқувчиларнинг хоҳиш-истаклари ва изланишларига мувофиқ ҳолда ташкил қилиниши лозим.

Бунда, биринчи навбатда, уларнинг маънавий камолотига катта эътибор қаратиляпти. Зеро, сир эмаски, маънавиятли ва маърифатли одамгина инсон қадрини билиши, миллий ва умуминсоний қадриятлар моҳиятини англаб етиши, эркин ва озод жамиятда яшаши, мустақил давлатимизнинг жаҳон ҳамжамиятида ўзига муносиб ўрин эгаллаши учун доимо соғлом бўлиши, фидойилик билан кураша олиши имконини беради.

Адабиётлар:

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегиясининг «Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йили»да амалга оширишга оид Давлат дастурини ўрганиш бўйича илмий – услубий рисола .Т.: 2017.

2. Аслонова М. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш (бошланғич синфларнинг жисмоний тарбия дарслари мисолида). Педагогика фанлари бўйича номзодлик диссертацияси.-Навоий, 2008.

3. Керимов Ф.А. “Спорт кураши назарияси ва услубияти” ЎзДЖТИ 2001.

4. Арзиқулов Р.У. “Соғлом турмуш тарзи асослари” Т.: I-II жилд 2007.

НУТҚ МАДАНИЯТИНИ БАРЧА ЭГАЛЛАШИ КЕРАК

Ойхўжаева З., Айходжаева М.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон

Аннотация. Мақола нутқ маданияти масаласига бағишланган бўлиб, унда ҳар бир шахс қайси касб эгаси бўлишидан қатъи назар, адабий тил меъёрларини эгаллаши лозимлиги асослаб берилган. Шунингдек, мақолада ўқитувчининг нутқига қўйиладиган талаблар ҳақида сўз юритилади.

Калит сўзлар: нутқ, нутқ маданияти, нотиклик санъати, тил бирликлари, лексика, грамматика, услубий воситалар, шева, лаҳжа, ихтисосий нутқ.

ALL NEED TO KNOW THE CULTURE OF SPEECH

Oykhodjaeva Z., Aykhodjaeva M.S., Uzbek state University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Annotation: Present article is devoted to the culture of speech, according to this one every person has to become the measures of literary language in spite of his her professions. As well as, about the requirements of teacher's speech are also given in this article.

Key words: speech, culture of speech, oratory, lecture, grammar, methodological means, dialect, slang, special speech. (coordination).

Биз истаймизми ёки йўқми, лекин ҳаётини зарурат, объектив қонуният бизни кундалик ҳаётда нотиклик санъатининг ҳар хил йўналишлари билан тўқнашишга мажбур қилади. Дўстларимиз билан мулоқотда бўлганда, уларга қизиқарли воқеа-ҳодисаларни ҳикоя қилиб бергимиз келади, байрам ёки туғилган кунларда бизга табрик учун сўз беришади, гуруҳ мажлисларида кимларнидир муҳокама қиламиз, семинарларда, коференцияларда қатнашамиз ва ҳ.к. Шу тариқа аста-секин кўпчилик орасида нутқ сўзлаш кўникмаларини ўзлаштириб борамиз. Кейинчалик, масалан, бирор фан соҳасида ўз тадқиқотларимизни олиб борганда, илмий ишларимизни ҳимоя қилганда, мактаб ёки лицейларда машғуллотлар ўтказганда, олий ўқув юртларида маъруза ўқиганда, ўз мулоҳазаларимизни, фикрларимизни катта аудиторияларда баён этишимизга, бунинг устига, уларни ёзма равишда ифодалашимизга тўғри келади. Ана шунда нутқ маданиятини эгаллаш у қадар осон эмаслигига, нотиклик санъати жуда мураккаб санъат турларидан бири эканлигига ишонч ҳосил қиламиз.

Нутқ маданияти тил бирликларини, масалан, лексик, грамматик, услубий воситаларни нутқ жараёнида тўғри, ўринли қўллашни назарда тутаяди. Нутқ маданияти сўзловчидан тил бойлиги – унинг луғат таркиби, грамматика, тўғри талаффуз ва тўғри ёзиш қоидалари, услубларнинг турлари ва уларнинг ҳар бирига хос хусусиятларни яхши билишни талаб қилади. Бундан ташқари, нутқ маданияти сўзловчининг шахсий маданияти савияси билан ҳам боғлиқдир.

Ўзини маданиятли деб ҳисоблаган ҳар бир шахс адабий тил меъёрлари, талаффуз ва акцентология қоидаларини, сўз ясаши ва сўз қўллаш, имло қоидаларини яхши билиши, билишгина эмас, буларнинг барчасидан амалда тўғри фойдалана олиши ҳам лозим. Зеро, маданиятли кишининг нутқи миллий ўзига хосликка эга, маъно жиҳатдан аниқ, луғат таркиби бой ва ранг-баранг, грамматик нуқтаи назардан тўғри, мантиқли, талаффузи соф, ёзувда эса беҳато бўлади. Нутқ маданияти фанининг мақсад ва вазифалари ўқувчи ёшларда ана шундай билим ва кўникмаларни ҳосил қилишни кўзда тутаяди. Нутқни яхши эгаллаб олиш инсоннинг тилга бўлган ҳурмати, муҳаббати, унга

эхтиёткорона муносабати натижасидир. Инсон, энг аввало, ўз она тилини севиши, уни чуқур эгаллаб олиши, бу кишилар орасидаги ўзаро мулоқотнинг энг ишончли, унумли қуроли, дунёни билиш, одамлар онги ва руҳиятига таъсир қилишнинг энг самарали воситаси эканлигини англаб етиши лозим.

Нутқ маданияти ва, айниқса, нотиклик санъатининг аҳамияти ҳақида гапирганда, одамлар орасидаги муносабатларни йўлга қўйиш бўйича америкалик машҳур мутахассис Дейл Карнеги фаолияти устида тўхталиб ўтиш зарур. Ўз фикрини тингловчиларга етказа олиш қобилияти инсонда ўзига ишончли мустаҳкамлашини, бундай ишончга эга бўлган киши олдига қўйган мақсадларига бемалол эриша олишини тушунган Карнеги 1912 йилда махсус маърузалар курсини ишлаб чиқди ва биринчи гуруҳини йиғиб, маърузалар ўқий бошлади. Бу маърузалар, айниқса, ишбилармон тадбиркорлар, кенг тингловчилар орасида катта қизиқиш уйғотди, қарийб ярим аср мобайнида АҚШ ва Канаданинг 863 шахрида, шунингдек, бошқа мамлакатларнинг 51 шахрида ўқиладиган бўлди.

Чиройли сўзлаш санъатини, энг аввало, ўқитувчилар чуқур эгаллаб олишлари зарур. Ўқитувчи нутқ маданияти қонун-қоидаларига риоя қилмоғи, яъни унинг нутқида юқорида кўрсатиб ўтилган хусусиятлар мавжуд бўлмоғи керак. Ўқитувчи адабий тилда гапириши, унинг нутқи шева ҳамда лаҳжалар таъсиридан холи бўлиши лозим. Масалан, тилимизнинг кўпгина шеваларига хос бўлган **-да** қўшимчаси ўрнига **-га** қўшимчасини қўллаш каби ҳодисаларга ўқитувчи нутқида ўрин бўлмаслиги зарур. Ўқитувчи тўғри, мантиқли, таъсирли, чиройли гапира билиши, ўз ўрнида мақол ва маталлар, иборалардан фойдаланиши жоиз. Унинг нутқи ўқувчилар учун ибратдир, шу сабабли ҳатто интизомни бузиб, жаҳлини чиқариб турган ўқувчига нисбатан ҳам ўқитувчининг қўпол муомала қилишга, уни ҳақоратлашга, камситишга, шахсиятига тегишга асло ҳаққи йўқ. Ўқитувчининг овози – унинг синф ёки аудиторияни бошқариш қуроли бўлиши керак. Мавзуни тушунтириш чоғида у овозини керакли ўринда пасайтириб ёки кўтариб туради, шу тариқа шогирдларига нималарга алоҳида эътибор бериш лозимлигини ишора қилади.

Ўқитувчининг нутқига қўйиладиган талаблар ҳақида сўз юритар эканмиз, “ихтисосий нутқ” деган мавзуни четлаб ўта олмаймиз. Ихтисосий нутқ ҳар бир фан ўқитувчиси нутқининг ўзига хос сифатларидан биридир. Бундай нутқ фан соҳаларига доир масалаларнинг моҳиятини баён қилиш, аниқ ва равшан таърифлар бериш, мантиқан изчил, ишонарли хулосалар чиқаришдан иборатдир.

Ихтисосий нутқ асосли мушоҳадалар, далилларга, шу фанга оид атамаларга бой бўлади, ўқитувчи уларни ўзи чуқур тушуниши шарт.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ СОЦИОЛОГИКМУАММОЛАРИ

*Примов Б.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети,
Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спортнинг социологик муаммолари, жамиятда спортни ривожланиши учун жуда муҳим аҳамиятга эга бўлган социал омилларнинг инсон жисмоний такомиллашувига таъсири ўрганилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, маданият, социология, жамият, инсон.

SOCIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Primov B.A., Uzbekistan State University of Physical Education and
Sport,
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. This article discusses the social problems of physical education and sports, as well as the influence of social factors that are crucial for the development of sports in society, on the physical well-being of a person.

Key words: physical education, sport, culture, sociology, society, man.

Инсоннинг ривожланишида биологик ва ижтимоий хусусиятларининг ўзаро муносабатлари муаммосини тарихий нуқтаи назардан ўрганишга уринишлар бўлган. Инсоннинг шаклланиш босқичлари сони ва давомийлигига оид бир неча қарашлар мавжуд. Аммо кўпгина тадқиқотчиларнинг фикри бир нуқтада кесишади: яъни социогенез бир пайтнинг ўзида шартли равишда антропогенезга асос бўлади. Т.В.Корсаевскаянинг ёзишича, “инсоннинг ижтимоий хусусиятлари асосан унинг табиий хусусиятларидан, жисмоний тузилишидан келиб чиқади”. К.Е.Тарасова ва Е.К.Черненко қайд этишича, инсоннинг ўзига хос биологияси шаклланишида социогенез ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Аммо бу антропогенезнинг рўй бериши

мумкин бўлган социаллашуви, умумий биологик сабаблар эмас. Одам танасининг умумий универсаллашуви ва ривожланиши фақатгина биологик омиллар эмас, балки ижтимоий меҳнат шароити, мулоқот ва ҳаёт тарзи билан ҳам боғлиқ. Аммо, бу хилдаги назарий қарашлар жуда муҳим илмий тадқиқотларнинг мавзусига айланиши лозим.

Ижтимоий муҳит ва инсон танасини боғловчи унсур унинг шахсияти бўлиб, у инсонга хлс хусусиятлар ва ҳаётга муносабати жамланмасидан иборат. Айнан шахси орқали инсон танаси ижтимоий омиллар таъсирини ҳис қилади. “Инсон” тушунчаси ўз ичига унинг биологик хусусиятларини тавсифловчи “одам индивиди” тушунчасини олади, “шахс” тушунчаси эса унинг ижтимоий томонларини акс эттиради. “Одам индивиди” худди “жисм” ёки “тана” тушунчалари сингари ҳеч қандай социал хусусиятга эга эмас. Бу тушунчалар инсоннинг табиати, биологик келиб чиқишини таърифлайди. Шахс тушунчаси эса биологик хусусиятлар билан эмас, ижтимоий сифатлар билан тавсифланади. Инсоннинг социал ва шахсий хусусиятлари фақат ижтимоий муҳит таъсирида шаклланади ва ижтимоий фаолият жараёнида у жамиятда ижро этаётган роли орқали намоён бўлади. Бир пайтнинг ўзида инсондаги социал ва биологик муносабатларнинг ўзаро таъсирини кўриб чиқар эканмиз, шуни қайд этиш лозимки, биологик хусусиятлар субстанционал хусусиятга эга. Инсон ҳаётининг фаолиятининг биологик томонлари шартли равишда шахснинг ижтимоий фаоллигини белгилаб беради. Инсоннинг барча фаолияти биологик характерга эга жараёнлар билан боғлиқ тарзда кечади. Шундан келиб чиққан ҳолда хулоса қилиш мумкинки, педагогика ва социологияда кузатиладиган шахс шаклланиши жараёнида унинг биологик сифатларини инобатга олмаслик қонуний эмас, деб ҳисоблаймиз. Фақатгина табиий ва ижтимоий хусусиятларнинг яқдиллигига эришган ҳолда инсон ривожланиши мумкин. Ижтимоий ва биологик бирликнинг моҳияти ҳақидаги тасаввурлардан келиб чиқиб, алоҳида инсон ёки бутун инсониятнинг жисмоний маданиятини шакллантириш муаммосини ўрганиб чиқиш мумкин. В.К.Бальсевичнинг таъкидлашича, жисмоний салоҳият кўплаб биологик ва ижтимоий характердаги омиллардан таркиб топади. Ва ниҳоят охирида вазифа шунга келиб тақаладики, инсоннинг жисмоний қобилиятлари тадрижий ривожланишига асос бўладиган табиат қонунларини англаш ва шундан сўнггина унинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш йўллари ишлаб чиқиш мумкин. Яъни мазкур қобилиятларни рўёбга чиқаришнинг педагогик ва ташкилий рағбатлантириш йўллари ишлаб чиқиш ва амалга ошириш талаб этилади. Бу жараёнда биологик жиҳатларнинг

устунлиги шундаки, у мунтазамлик стратегиясини шакллантиради, жисмоний машқлар давомийлиги жисмоний қобилиятлар ривожланишини таъминлайди. Ижтимоий сифатлар устунлиги шундаки, у бир томондан табиатни ақл билан англашга ёрдам беради. Иккинчи томондан – жамиятдаги устувор ахлоқ меъёрларига мувофиқ тарзда унинг натижаларини амалга оширишга хизмат қилади.

Жисмоний маданиятни ривожлантиришнинг биосоциал муаммоларининг услубий таҳлили. Афсуски, жисмоний маданият соҳасидаги социал-биологик муаммолар ҳали етарлича ўрганилмаган. Н.И.Пономорев ҳам биологизмни танқид қилар экан, жисмоний тарбия тушунчасининг пайдо бўлиши ва ривожланиши масаласини атрофлича ўрганган. В.К.Бальсевичнинг фикрича, жисмоний фаоллик тушунчасининг моҳиятини англашнинг услубий асоси – тадрижий ёндашув ҳисобланади. Бу эса инсондаги жисмоний имкониятлар ва қобилиятларни социал-биологик қонуниятларни ҳисобга олган ҳолда самарали ривожлантириш йўлларини ўрганишга имкон яратади. Тадрижий тараққиётнинг гносеологик (фалсафанинг асосий йўналишларидан бири) вазифалари инсоннинг жисмоний салоҳияти ривожига оид илмий билимларни шакллантиришдан иборат.

Яна бир бор таъкидлаш лозимки, жисмоний маданият унсурининг ўзига хослиги ва бошқа соҳалардан фарқи шундаки, у инсондаги ижтимоий ва биологик сифатларни ягона тизимга уйғунлаштира олади. Исталган инсоннинг жисмоний ривожланиш жараёни организм шакли ва функцияларининг такомиллашувида, жисмоний қобилияти намоён бўлишида ўз аксини топади. Аммо, одамнинг ривожланишидаги биологик жараёнлар ижтимоий функциялардан холи тарзда кечади ва жамоатчилик муносабатлари бунга ўз таъсирини ўтказмайди, деган фикрни илгари суриш нотўғри бўлар эди. Одамнинг жисмоний салоҳияти ривожланишига табиий унсурларнинг таъсир ўтказиши объектив характерга эга, у ақлан қонунлар ва моҳиятни англаш орқали объектив жараёнлар йўналишига ўз таъсирини ўтказиши мумкин.

Яқин ўтмишда инсоннинг жисмоний такомиллашувига социал омилларнинг таъсирини асослашда кўпинча ишлаб чиқариш муносабатлари тушунилар эди, айниқса, меҳнат одамнинг табиатга ўтказа оладиган фаол таъсирининг энг олий чўққиси сифатида талқин этилган. Мазкур табиий таъсирлар инсон иродасидан мустақил тарзда кечади, аммо, улар айнан жамиятдаги тараққиёт таъсирида ўзгаради. Одамга таъсир ўтказадиган бошқа социал омиллар унинг онги ва иродаси билан боғлиқ. Улардан бири жисмоний маданиятдир.

Инсоннинг жисмоний такомиллашувига мақсадли таъсир ўтказиб, у одамга тегишли бўлган энг муҳим жисмоний сифатлар ва қобилиятининг янада ривожланишини таъминлашга хизмат қилади. Унинг таъсир шаклларида бири бу жисмоний тарбиядир. Кўпгина олимларнинг фикрларига кўра, жисмоний тарбиянинг фарқланадиган хусусиятлари асосан педагогик ташкиллаштирилган жараёнда янада ойдинлашади. Одамнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, ҳаракатланиш ҳақидаги билимларини шакллантириш ҳақидаги билимлар жамланмаси педагогик тарбия жараёнида шаклланади. Бошқача айтганда, жисмоний тарбия одам организмининг биологик ривожланиш жараёнларига социал таъсир ўтказишнинг бир шаклидир.

Аmmo, жисмоний маданиятни жамият аъзоси бўлган инсоннинг жисмоний қобилиятини юзага чиқарувчи восита сифатида қараш – юзаки қараш бўлиб қолади. Жисмоний тарбиянинг ихтисослашган вазифаси – шахснинг шаклланишига таъсир ўтказиш, жумладан, унинг бир жиҳатларидан бири бўлган жисмоний маданиятига. Шунинг учун ҳам, “жисмоний ривожланиш”, “жисмоний тарбия” ва “жисмоний маданий тарбия” тушунчаларини ўзаро аралаштириш керак эмас. Биринчи тушунча объектив жараён бўлиб, одам организмида рўй беради. Иккинчиси – бу жараёнга одамнинг фаол таъсири бўлса, учинчиси эса инсонларнинг жисмоний маданият қадриятларига нисбатан муносабатларини шакллантиришни англатади. Шундай қилиб, жисмоний маданий тарбия ва унинг таркибий қисмлари – бу босқичма босқич педагогик жараёндир. У мақсадли тарзда инсоннинг доимий ўзгариб турувчи жисмоний ва маънавий ривожланишига, камолотига мослашиб боради. Унинг асосий вазифаси шундан иборатки, одамнинг табиат томонидан инъом этилган жисмоний тана имкониятларини тўғри аниқлаш ва ривожлантиришдан иборат.

ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИ ИМИЖИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ ДОЛЗАРЪ МУАММО СИФАТИДА

*Равшанов Л.У., Ўзбекистон Республикаси олий
ҳарбий авиация билим юрти, Ўзбекистон*

Аннотация. Мазкур мақола ҳарбий хизматчи имижининг ижтимоий-психологик жиҳатларига бағишланган бўлиб, у Ўзбекистон Республикаси мудофаа тизимидаги ҳарбийларнинг

касбий, илмий, психологик тайёргарлиги кабиларни тадқиқ этишни назарда тутди. Мақола мазмунида ҳарбий хизматчи имижининг ахлоқий, маънавий, эмоционал, ижтимоий-психологик компонентлари ҳам концептуал асосда таҳлил этилган. Шунингдек, имижнинг ҳарбий хизматчи фаолиятидаги роли, ҳарбий рол, ҳарбий унвон, психологик имиж ва шахс тушунчалари ҳам ушбу тадқиқот мазмунидан четда қолмаган.

Калит сўзлар: Ҳарбий хизматчи, ҳарбий қисм, ҳарбий интизом, ҳарбий имиж, имижеология, ижтимоий-психологик имиж, ҳарбий рол, ҳарбий унвон, ҳарбий профессионал, ҳарбий психолог, ҳарбий фаолият, касбий фидоийлик.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMAGE OF A SERVICEMAN AS AN ACTUAL PROBLEM

*Ravshanov L.U., Higher education of the Republic of Uzbekistan
military aviation school, Uzbekistan*

Annotation. The provided article devoted the social-psychological characteristics of image of military servant, it includes the system of defense of the Republic of Uzbekistan, professional, scientific, psychological preparation. The meaning of given article illustrates the conceptual foundations of behavioral, spiritual, emotional, and social-psychological components of image of military servants. That is why, the role of image in activity of military servants, military role, military rank, psychological image, as well as the notion of person also did not stay out of research.

Key words: Military servant, military part, military regulations, military image, social-psychological image, military role, military rank, military professional, military psychologist, military activity, professional patriotism.

Маълумки, она ватанимизнинг сарҳадлари дахлсизлигини ва ҳудудий яхлитлигини сақлаш, фуқароларнинг тинчлигини ва осуда ҳаётини ишончли ҳимоя қилишга қодир, замонавий қурол-аслаҳа ва техника билан таъминланган, ўз касбининг етук мутахассиси, ҳарбий профессионал ва бугунги кун талабларига тўлиқ жавоб берадиган, тусатдан вужудга келадиган ҳар қандай қуроли тўқнашувларни олдини олишга тайёр турадиган тезкор ва ҳаракатчан Қуроли Кучларни вужудга келтириш – ҳар бир давлатнинг буюк келажагини барпо этиш йўлидаги энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади.

Сўнгги йилларда миллий армияни изчиллик билан ислоҳ қилиш ва ривожлантириш, давлатимизнинг мудофаа қобилиятини мустаҳкамлаш, ҳарбий кадрларни тайёрлаш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президенти, Қуролли Кучлар Олий Бош Қўмондони Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 4 август кунидаги

ПҚ-3898 – сонли қарори билан, Қуролли Кучларимиздаги барча ҳарбий қисм ва муассасаларда (алоҳида батальонларгача) ҳарбий психолог лавозимларини жорий этилиши, кўшинлар жанговар шайлигида ҳарбий хизматчиларнинг психологик тайёргарлигини таъминлайди.

Шунингдек, амалга оширилаётган ишлар натижасида ватанпарварлик туйғуси юксак, замонавий билим, ахлоқий-руҳий ҳолати барқарор, мустаҳкам ирода ва қатъий ҳаётий позицияга эга мард ва жасур, фуқаролик бурчи ва конституцион мажбуриятларини виждонан, садоқат ва фидойилик билан бажаришга тайёр, ўз касбини бутун вужуди билан севадиган ҳар томонлама етук ҳарбий кадрлар бир гап билан айтганда, “Замонавий ҳарбий хизматчи”лар шаклланимоқда, десак ҳеч муболаға бўлмайди. Бу эса, биз эътибор қаратаётган “Замонавий ҳарбий хизматчи имижининг ижтимоий-психологик жиҳатлари” мавзусидаги илмий тадқиқот ишимизнинг долзарблигини белгилайди, қолаверса ҳарбий имиж ва уни тадқиқ этишнинг психологик методикалари тизимини яратишни тақозо этади. Бу борада биз аввало, назарий ва амалий фаолият жараёнларида имижни шакллантириш муаммосининг пайдо бўлиши ва тараққиёти босқичларини белгилашимиз муҳим бўлади. Бунда фалсафа, психология, педагогика, имижелогияга оид манбаларнинг атрофлича таҳлили муҳим аҳамият касб этади.

Биз тадқиқотимизда имиж феномени ва унинг таърифи, имижнинг психологик компонентлари, уни шаклланиш ривожидида ижтимоий-психологик, социологик, маданий-тарихий ва илмий-назарий асосларини хронологик тизимда таҳлил этишга ҳаракат қиламиз. Ва уни ҳарбий хизматчи фаолияти билан ҳам боғлаб таҳлил этишга эътибор қаратамиз.

Авваламбор, имижнинг пайдо бўлиши, шаклланиши ва тараққиёти тарихини назарий олим Е.В.Яковлевнинг илмий қарашларига асосланиб, шартли уч даврга ажратишимиз мумкин:

- 1) тарихий давр (милoddан аввалги 9-7 минг йиллик-XVIII аср);
- 2) тизимлаш (тартибга солиш) даври (XVIII-XX аср ўртаси);
- 3) ахборотлашган давр (XX аср ўртаси-ҳозирги вақтгача)[1].

Тадқиқотларда қайси вақтда имижни яратишга зарурият пайдо бўлганини тахмин қилишнинг имкони йўқ. Айнан қайси бир мамлакатда илк бора унга эҳтиёж туғилганини ва унинг асосчиси ким эканлигини айтиш ҳам мушкул. Имижни шакллантиришнинг ибтидоий кўринишларини дастлабки жамоавийлик тузуми босқичида пайдо бўла бошлаган, деган фаразни илгари суришимиз мумкин. Имижелогия зарурият сабаб шакллантирилган қиёфа ва жозоба ёрдамида инсонларни ишонтириш, таъсир ўтказиш, уларнинг ҳаёт тарзини ўзгартиришга асосланади. Имиж XX асрнинг фавқулодда ҳодисаси, бироқ унинг туб илдизи узоқ ўтмишга бориб тақалади. Жамоатчилик фикрига таъсир этиш воситаси сифатида ҳали таърифланмаган термин қадимги замонлардаёқ фаолиятда мавжуд бўлган.

Имиж феномени бўйича дастлабки мутахассис сифатида ҳукмдор Моисейнинг ёрдамчиси руҳоний Аарон (милоддан аввалги 1445 йил) томонидан эътироф этилади. Моисейнинг дудукланиши сабабли унинг ўрнига халқ олдида Аарон гапиришга мажбур бўлган. Шу сабаб ҳам уни ҳукмдорнинг оғзи ва башоратчиси деб аташган[2].

“Имиж” тушунчаси асрлар давомида шаклланиб, тараққий этиб борди. Антик даврнинг машҳур мутафаккири Аристотельнинг (милоддан аввалги 384-322 йиллар) таъбирича, аудиториянинг хайрихоҳлиги ва майлига эришибгина, уларни ишонтириш мумкин[3]. Қадимги Римнинг давлат ва сиёсий арбоби, ажойиб нотик Цицерон (милоддан аввалги 106-43 йиллар) омманинг психологияси, қизиқишлари ва дидини ўрганиш муҳим эканлигига урғу берган. Унинг фикрича, нотикнинг вазифаси тингловчиларни эстетик кўнглини олиш, уларнинг ахлоқи ва иродасига таъсир ўтказишдир. Сиёсий арбоб ва саркарда Ю.Цезарь (милоддан аввалги 102-44 йиллар) оммага таъсир кўрсатувчи ёрқин маҳорат эгаси эди. У ҳарбий жанглари олдида ўз мурожаатлари ва сахна кўринишлари ёрдамида халқнинг қўллаб-қувватлашига эришган.

Инсоният тарихи шуни исботлайдики, имижни шакллантириш асрлар давомида ўз самарасини бериб келаётган турли хил усул, услуб ва омилларни ўз ичига қамраб олади. Нотиклик маҳоратидан ташқари рамзлар, имижнинг ҳар хил атрибутлари (кийим, ҳидлар, безак, имо-ишора, мимика ва бошқалар). Тарихий манбаларга асосланиб шуни айтишимиз мумкинки, жамоатчиликка таъсир этиш асослари жангларга тайёргарлик кўриш, сиёсий сайловлар жараёнида, маҳсулотни савдога олиб чиқиш, маблағ йиғиш, одамлар ва ҳодисаларни оммалаштиришда кенг қўлланилган.

Сиёсатшунос олим Н.Макиавелли (1469-1527 йиллар) имижнинг илк назариячилардан бири ҳисобланиб, юқори даражадаги “имиж туйғуси” ёки юксак “имиж тафаккури” унга хос бўлган. Бундай тафаккурнинг аҳамиятли томони шахслараро маконда мулоҳаза қилиш ва таъсир кўрсатиш, атрофдагиларнинг ҳаракатини тахмин қилиш, одамлар билан илиқ муносабатларни ўрнатишни уддалашдан иборат эди[4]. Тадқиқотчилар Н.Макиавелли ва Г.Лебон имижнинг амалий аҳамиятини илмий-амалий асослаб беришган[4].

Бу даврда имижмейкинг профессионал фаолият тури сифатида қонунлар, қадриятлар ва жамиятнинг эҳтиёжи билан ўзаро боғлиқлиги, шунингдек, имижни идрок қилишга тайёргарлик орқали пайдо бўлди. Бу фаолият АҚШда профессионал соҳа тариқасида шакллантирилиб, расмийлаштирилди.

“Имиж” тушунчаси XX аср бошида АҚШда пайдо бўлган. Бу даврда мамлакатда юзага келган иқтисодий инқироз оқибатида жамиятда мамлакат образи салбий кўринишга эга бўлиб бориши унинг халқаро майдондаги бизнес ҳаракатига ҳалақит бера бошлайди. Дастлабки “Имижмейкер”ларга дунё маданиятини забт этиш ва жаҳонда андоза бўла оладиган мамлакатнинг ижобий имижини яратиш вазифаси юклатилади. Мамлакат президенти ва биринчи хонимининг имиж андозаси ишлаб чиқилган. Айни шу пайтларда “америкача ҳаёт тарзи” тушунчасининг пайдо бўлиши, имижмейкерларда “бутун дунёни эгаллаш” фалсафасини юзага келтирган ва шахснинг имижини шакллантириш технологияси ишлаб чиқилган. “Имиж” термини дастлаб ишлаб чиқариш соҳасида истеъмолчиларга психологик таъсир ўтказиш воситаси сифатида, тижорат рекламаларида маҳсулотларни фарқлашда фойдаланилганлиги сабаб етарлича тор маъно-мазмунга эга бўлган. Кейинчалик эса жамоат арбобларини дифференциациялашга эҳтиёж пайдо бўлади. XX асрнинг 30-йилларида “Нью-Йорк Таймс” газетасида чоп этилган мақолаларнинг асосий қисмини имижни яратиш, тараққий эттириш соҳасидаги мутахассислар томонидан нашрга тайёрланган материаллар ташкил этган.

XX асрнинг бошларида Россияда ҳам имижни шакллантиришнинг ижтимоий ролига бағишланган изланишлар олиб борилган. М.С.Щепкин, В.И.Немирович-Данченко, Е.Б.Вахтангов ва К.С.Станиславскийлар бадий образни яратиш усулларини тадқиқ қилиб, имижнинг ижтимоий-психологик жиҳатларига эътибор қаратишган. К.С. Станиславскийнинг ёзишича, имиж – инсон фаолияти, мулоқоти, хулқ-атвори ва тафаккурининг образидир[5].

“Имиж” феномен тушунчаси ХХ аср давомида шаклланган кўплаб турли таъриф ва талқинларга эга бўлиб, айрим шакллари фойдаланиш жараёнида бир-бирини инкор қилади. Биз нуфузли адабиётлар ва энциклопедик нашрларни, шунингдек, бир гуруҳ муаллифларнинг таърифларини таҳлилига кўра, имиж – оммалаштириш, реклама, эътироф этилиш мақсадида кимгадир ҳиссий-рухий таъсир ўтказадиган бирор бир шахс, ходиса, буюмнинг мақсадли шакллантирилган образидир[6].

“Имиж” тушунчаси остида нуфузли ва юқори ижтимоий мавқега эга бўлган инсон образи ҳам тушунилади.

Тадқиқотчи Е.Власова имиж – шахснинг одамлар назаридаги образи, деган имиж ҳақидаги энг лўнда талқинни беради[7].

Бизнинг фикримизча, Г.М.Андрееванинг талқини имиж моҳиятини ижтимоий-психологик ходиса сифатида объектив акс эттиради: “Имиж – бу идрок этиш ходисасининг махсус образидир. Шунинг учун ҳам объект ёки ходисанинг ҳаёлий тасвири ҳиссий мурожаатлар асосида яратилади”[8].

Д.Ягернинг таърифи ижтимоий-психологик хусусиятлардан ташқари шахсий ташқи маълумотларини ҳам ўз ичига олади. У имиж – ташқи қиёфанинг ўзига хос мажмуи, нутқ, хулқ-атвордан ҳосил қилинади, деб ёзади. Имиж – “таассуротларни бошқариш” санъатидир[9].

Демак, “имиж” сўзи илмий тушунча сифатида ишлатилаётганига ҳали кўп бўлмаганлиги боис, аниқ талқинга эга эмас. Бу тушунча психологик билимларнинг кўп қирраларини ўзида бирлаштириб, психология, сиёсатшунослик, педагогика каби фанларнинг турли тармоқларида ишлаб чиқилган. Имиж нафақат кўриладиган образ, балки шакл ва мазмун жиҳатидан ички ва ташқи яхлитликнинг бир кўриниши сифатида ҳам тушунилади. Бу борада, бир қатор тадқиқотчиларимиз ўзларининг фикларини билдиришган:

Хориж тадқиқотчиси Э.Сэмпсон - “Сизнинг шахсий имижингиз сизнинг суратингиздир. Сизда имиж бўлмаслиги мумкин эмас. Сиз хоҳлайсизми-йўқми, бошқаларга нима намойиш этсангиз, шуни кўришади. Ўз имижингизга реклама сифатида қаранг. Сурат (ташқи қиёфа) ички дунёни реклама қилади. Ташқи имиж эса, у реклама қилаётган кадриятлар, малака, маҳоратни тақдим этади”;

Г.Г.Почепцов – “Имиж – бу шакл ва мазмундан иборат бўлган белги характеристикалари мажмуи бўлиб, омма онги билан мулоқот қилиш воситаси ҳамда онгли фаолият маҳсули ҳисобланади”;

Б.Брюсе – “Имиж – омманинг тушунишида, малакали имижмейкерлар томонидан яратилган инсон, гуруҳлар, ташкилотлар ҳаёлий қиёфасининг ҳодиса, жараён ёки ҳолатларидир”;

В.М.Шепель – “Имиж – бу мулоқотимизни қулайлаштиришнинг ажойиб воситаси, инсонларнинг шахс сифатларини яхшироқ кўра билиш борасидаги катталаштирувчи ойнадир” каби мазмунларда таърифлашганлар.

Юқоридагилардан хулоса қилиб айтганда, ижобий имижни шакллантириш кўп мамлакатлар ҳукуматининг муҳим бир бўлаги бўлиб қолмоқда. Бугунги кунда имижга барча соҳаларда талаб кучаймоқда.

Жумладан, Қуролли Кучлар (армия) соҳасида ҳам.

Шу аснода Қуролли Кучларнинг имижи ҳақида алоҳида фикр юритиш лозим. Таъкидлаш керакки, армиянинг имижи одамлар онгида стихиявий (тасодифан пайдо бўлиб қолувчи) тарзда шаклланган сиймо эмас, балки, алоҳида субъектлар томонидан махсус яратилган ва сингдирилгандир. Имиж абстракт-назарий даражада эмас, балки ҳиссий даражада оммавий онгга таъсир ўтказишга қаратилади. Бу мафкуранинг бир элементи ҳисобланади, негаки маълум бир сиёсий субъектларнинг қизиқишини ифодалайди.

Фалсафа фанлари доктори, генерал-лейтенант В.В.Серебрянников бу борада шундай ёзади: “Давлат томонидан армия хусусида яратиладиган имиж катта ижтимоий кучга эга. Ишнинг тўғри йўлга қўйилганлиги давлат имижини кўтаради, армияга нисбатан ҳурмат ва ҳарбий хизматчиларга ишончни уйғотади, ҳарбийлар ва фуқароларнинг жипслигини таъминлайди, аҳолининг ҳарбий хизматга ҳурматини оширади. Бир сўз билан айтганда, армия ва мамлакатнинг хавфсизлигини ҳар томонлама мустаҳкамлайди”[9]. Давлат имижи доирасида Қуролли Кучларнинг қуйидаги жиҳатлари акс этилади:

- 1) мавжудлиги;
- 2) мақсади;
- 3) вазифалари;
- 4) маънавий ва ахлоқий-психологик хусусиятлари;
- 5) замонавий ҳарбий техника ва қурол-аслаҳалар билан таъминланганлиги;
- 6) жанговар тарихи;
- 7) ҳарбий-жанговар анъаналари;
- 8) истиқболи;
- 9) ҳарбий хизматчиларнинг ижтимоий аҳволи;
- 10) юқори ҳарбий касб тайёргарлиги;

11) ҳарбий кўшинларга хос белги ва нишонларнинг маъно-мазмуни.

Юқорида берилган таснифлардан кўриниб турибдики, армиянинг имижии бир қисқа вақт давомида яратиб бўлмайдиган, балки етарли даражада тарихий асосларга эга ва доимий ривожланиб борилаётган ҳолатдир. Шунинг учун, мазкур масала токи Қуролли Кучларнинг тўлиқ имижии етарли даражада яратилмагунча мунтазам тарзда тадқиқ этишни талаб этади. Таъкидлаш керакки, армиянинг имижии уни алоҳида округ, кўшилмалар, ҳарбий қисмлар ва бўлинмаларни ҳамда барча турдаги командирлар, офицерлар, шартнома асосидаги ҳарбий хизмат сержантлари ва оддий аскарлар тоифаси ҳамда муддатли ҳарбий хизматчи (аскарлар) фаолиятини тарғиб этиш асосида шаклланади.

Қуролли Кучларнинг имижини тўғри шакллантириш ва мақсадли чора-тадбирларни ишлаб чиқиш учун илмий аҳамият касб этади ҳамда Қуролли Кучларнинг етук имижини шакллантиришда қуйидаги тўрт бўлимни ўз ичига олади:

биринчидан, армия ҳақида тарихий хотиранинг мавжудлиги;

иккинчидан, армиянинг ўтмишда Ватан ҳимояси йўлида кўрсатган жасорати;

учинчидан, Қуролли Кучларнинг бугунги ҳолати;

тўртинчидан, Қуролли Кучларнинг келажаги.

Учинчи ва тўртинчи кўрсаткичлар жамиятнинг ижтимоий-сиёсий ва иқтисодий ривожланиши таъсири асосида ўзгариши мумкин, лекин биринчи ва иккинчи бўлим хусусиятлари ўзгармайди.

Қуролли Кучлар имижининг амалий аҳамиятини қандай аниқлаш мумкин ёки уни қандай кўрсаткичлар асосида тавсифлаш лозим? Бунинг учун қуйидаги асосий омиллар эътиборга олиниши зарур:

биринчидан, армия сафида хизмат қилувчилар сонининг ўсиб бориши;

иккинчидан, мамлакат аҳолисида армияга нисбатан хайрихоҳларча муносабатнинг ифодаланиши;

учинчидан, турли тоифадаги ҳарбий хизматчиларнинг ўз касбидан юқори даражада қониққанлиги.

Бу омиллар кўрсаткичининг яхлит, яъни ўзаро боғланган тарзда таҳлил этилиши Қуролли Кучлар имижини белгилаш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Қуролли Кучларнинг асосий речаги ва объекти ҳарбий хизматчилар (офицер, сержант, аскар) ҳисобланади. Демак, ҳозирги кунда ҳарбий хизматчи имижининг ижтимоий-психологик жиҳатларини ўрганиш муҳим саналади. Чунки, ҳарбий хизматчининг

ижобий имиж билан шаклланганлиги, Қуролли Кучлар имижини етуклиги билан баҳоланади.

Ҳар бир касб ўз ривожланиш тарихига эга бўлиб, бир-биридан фарқли жиҳатлари мавжуд. Масалан, ҳарбийлик, журналистика, тиббиёт ва учувчилик каби ихтисосликлар зўриқиш (стресс)нинг кучли даражада намоён бўлиши туфайли бошқа касблардан ажралиб туради. Бу касб эгалари турли вазият, ҳолат ва ҳудудларда, вақтнинг чегараланганлигида фаолият юритиши зарурлиги, ҳатто хавф билан бевосита юзма-юз бўлган даврда ҳам ўз вазифаларини бажаришлари зарур эканлиги билан ажралиб туради.

Ҳарбий йўналишга бағишланган тадқиқотларда кўплаб ҳарбий ихтисосликлар маълум даражада тадқиқ этилган бўлиб, ижтимоий-касбий тавсифномалар, касбий талабномалар ишлаб чиқилган. Бироқ, мазкур ишларда касб эгалловчининг индивидуал фазилатлари, психофизиологик ва ижтимоий хусусиятларига (этномаданий, гендер, ёш ва бошқалар) эътибор қаратилмай, фақат касбий лаёқатлилик даражаси, яъни “инсон-касб” тизими доирасидаги жиҳатлар ҳисобга олинган.

Ҳарбий касблар ўз характери ва тенденциясига эга бўлиб, унда ҳарбий хизматчи шахсининг хусусиятлари алоҳида ўрин тутаяди ва уларни тўртта гуруҳга ажратиб кўрсатишимиз мумкин:

- 1) ҳарбий хизматчининг умумий сифатлари;
- 2) ҳарбий хизматчининг мутахассис сифатидаги фазилатлари;
- 3) ҳарбий хизматчининг жанговар сифатлари;
- 4) ҳарбий мутахассиснинг хизмат-вазифавий сифатлари.

Албатта, бу сифатлар ёшларимизни ҳарбий хизматга танлаш ва тайёрлаш жараёнида алоҳида инobatга олиниши мақсадга мувофиқдир. Бугунги кунда мамлакатимизда мазкур тизимни жорий этиш бўйича алоҳида ёндашув вужудга келган. Масалан, ҳудудлардаги Мудофаа ишлари бўлимларида ёшларни Қуролли Кучларимиз сафларига муддатли ҳарбий хизматга юборишдан олдин психодиагностик тестлар орқали ҳарбийликка лойиқлик даражасини ўрганиши йўлга қўйилган.

Таъкидлаш лозимки, ҳарбий хизматга номзодни психологик ўрганиш учун, биринчидан алоҳида ўрганиш дастур яратилиши лозим ва у анкета, психодиагностик тест ва методикалар асосида психофизиологик, индивидуал психологик хусусиятлар қатори этнопсихологик хусусиятларни инobatга олган ҳолда ўрганилувчига психологик тавсиф бера олиши зарур. Бирон бир тест ва методикадан фойдаланиш давомида уларнинг мослаштирилганлик даражасига алоҳида эътибор қаратиш зарур, чунки баъзида уларни фақатгина

Ўзбек тилига таржима қилишнинг ўзи кифоя эмас. Ҳарбий фаолиятни илмий тадқиқ этиш ва Қуролли Кучларда хизматни ўташ тажрибалари ва эксперт сўровларнинг натижалари асосида таъкидлаш зарурки, танланган тест ва методикалар ҳарбий хизматчиларни ҳарбий муҳитга мослашувчанлик, мулоқотга киришувчанлик, жамоа билан муносабатда бўла олиш, зўриқишли вазиятларда ўзини тута билиш, вақт тиғизлигида ишчанликни сақлай олиш, ҳарбий техника ва қурол-яроққа тўғри муносабатда бўлиш, толерантлик каби хусусиятларини аниқлашга қаратилган бўлиши шарт.

Мазкур ёндашув, нафақат Қуролли Кучларимиз имижини кўтаришга, балки ҳарбий фаолият талабларига биноан субъектнинг функционал ҳолатини, жисмоний ва психологик мослигини белгилашга йўналтирилмоқда.

Хулоса қилиб айтганда, ҳарбий хизматчи имижининг ижтимоий-психологик тадқиқи ўз ичига ҳарбий қиёфа, касбий компитентлик, ҳарбий профессионаллик, ахлоқий қиёфа, миллий онг, миллий ғурур, ижтимоий қиёфа, касбий қиёфа, ҳарбий бурч, касбий камолот, шахсдаги юксак ҳислар, интизом, сабр-тоқат, дадиллик, меҳнатсеварлик, жасурлик, жанговор шайлик, психологик тайёргарлик, альтруизм (ўзини фидо қилиш) каби қатор ижобий сифатларни ҳарбий хизматчиларда қай даражада шаклланганлигини асослаб бериши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Адабиётлар:

1. Яковлев Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. М.: 2006. С.212.
2. Утлик Э.П. Практическая психология имиджа // Вестник университета. Сер. Социология и психология управления. М.: ГУУ, 1999. С.47.
3. Аристотель. Поэтика // Аристотель. Соч.: В 4 т. М., 1984. С.78
4. Макиавелли Н. Государь. Минск, 1998. С.35
5. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М.: Артист. Режиссер. Театр, 2002. С.488.
6. Нефедова И., Власова Е. Я и мой имидж. М.: ЭКСМО-Пресс, 1997. С.78.
7. Энциклопедический словарь / Ред. кол.: В.И. Бородулин, А.П. Горкин, А.А. Гусев, Н.М. Ланда и др. М.: Большая Рос. энцикл., 1997. С.894.
8. Лебон Г. Психология народов и масс. СПб.,1995.С.78
9. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений.- М.Аспект Пресс,2001.
- 10.Серебрянников В.В. Социология войны.М.:Ось-:1998

O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLARNI JISMONIY TARBIYA HAMDA SPORTGA JALB ETISH YO'LLARI

*Ro'zmetov R.T., Haydarova N.M.,
O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent, O'zbekiston*

Annotation. Maqolada xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish yo'llari o'rganilib, barkamol avlodni shakllantirishda xotin-qizlar sportini rivojlantirish muhim o'rin tutishi asoslangan.

Kalit so'zlar: xotin-qizlar sporti, barkamol avlod, jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, tarbiya.

WAYS TO ATTRACT WOMEN TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN

*Ruzmetov R.T., Haydarova N.M.,
National University of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The article is based on the study of the ways of attracting women to physical education and sports, and the development of women's sports plays an important role in the formation of a harmonious generation.

Key words: women's sport, harmonious generation, physical education, sports, health, training.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan boshlab juda ko'p sohalarda o'zgarishlar bo'ldi, shu jumladan, sportda ham. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish axoli o'rtasida yanada ko'proq targ'ib qilish sog'lom turmush tarzini barpo etish maqsadida 1992 yil 14 yanvarda «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni qabul qilindi. Respublikamizning Birinchi Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimovning jonkuyarligi sportning moxiyatini to'g'ri tushunib uni aholining barcha qatlamlariga targ'ib qilish kerakligi siyosatimizning ustuvor vazifalardan biri ekanligini aytib, shunday so'zlarni misol keltirib o'tgan edi: «Hech bir narsa mamlakatni dunyoga sport kabi tez mashhur qila olmaydi». Bugungi kunda yoshlarni o'zini salomatligi to'g'risida o'zi g'amxo'rlik qilishi, yoshlikdan jismoniy tarbiya va sport ko'magida jismoniy kamolatga erishish g'oyalarni singdirish kerak. Mustaqillikka erishganimizdan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlatimizning siyosati darajasiga ko'tarildi. Buning yorqin misoli sifatida mustaqillikka erishganimizdan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida mamlakatimizda chiqarilgan qonun, farmon va

qarorlar soni yigirmadan oshib ketdi, bularning ba`zilarini sanab o`tsak. 1993 yil 18-martda Vazirlar Mahkamasining «Futbolning ommaviylikini rivojlantirish to`g`risida»gi qarori e`lon qilindi. 1993 yil Respublika Prezidenti I.A.Karimovning «Sog`lom avlod uchun» farmoni e`lon qilindi va shu yili 4 mart kuni «Sog`lom avlod» ordenini ta`sis etish to`g`risida Vazirlar Mahkamasining qarori chiqarildi.

1998 yil sentyabr oyida birinchi marotaba O`zbek kurashi bo`yicha Toshkent shahrida birinchi jahon chempionati o`tkazildi. O`zbekiston Respublikasi Prezidenti 1998 yilda O`zbek kurashi bo`yicha o`tkazilgan jahon chempionatida yo`llagan tabrigida shunday so`zlar bor edi. «O`zbek kurashida halqimizning ruxiyati, asl hislatlarga azal-azaldan xos bo`lgan fazilatlar mardlik, jasurlik, bag`rikenglik raqibga nisbatan oliyanoblik, xalollik, insonparvarlik falsafasi mujassamlashgan». Bu gaplar yoshlarimizning g`ayratiga g`ayrat, shijoatiga shijoat qo`shibgina qolmasdan ular yanada yuqori cho`qqilarni egallashlari uchun asos bo`lib xizmat qiladi desak mubolag`a bo`lmaydi.

Mustaqillikning ilk kunlaridanoq Prezidentimiz tomonidan asosiy e`tibor inson omiliga qaratilib, mamlakatimizning ijtimoiy-iqtisodiy jabhalarda barqaror sur`atlar bilan rivojlanishi, aholi farovonligini izchil va muntazam ravishda oshira borish, qishloq va shaharlarimizning yanada obod bo`lishi va yangicha qiyofa kasb etishi borasida g`oyat ulkan yutuqlar qo`lga kiritildi. Xotin-qizlarning oila va jamiyatdagi mavqeini yuksaltirish, onalik va bolalikni muhofaza qilish, sog`lom avlodni dunyoga keltiruvchi onalar salomatligiga e`tibor, yoshlarning har tomonlama yetuk va yuksak ma`naviyatli insonlar bo`lib kamolga yetishlari, sog`lom turmush tarzi targ`iboti kabi masalalar davlatimiz siyosatining ustuvor yo`nalishlariga aylandi. Davlat va jamoat ishlarida xotin-qizlar faolligi oshdi, ijtimoiy-madaniy, iqtisodiyot, sanoat, qishloq xo`jaligi, tadbirkorlik sohalarida ularning o`rni sezilarli darajada ortdi O`zbekistonda xotin qizlar salomatligini mustahkamlash maqsadida olib boriladigan juda katta ishlar o`z samarasini bermoqda. Jamiyat taraqqiyotida xotin qizlarning yaratuvchanligi o`ziga xos betakror xususiyatlari va mustaqil o`rni bor, buni hech qanday kuch inkor eta olmaydi. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat umumxalq jismoniy madaniyatga aylanib borayotgan bir paytda jismoniy madaniyatni ayniqsa, talaba qizlar jismoniy madaniyatini eskicha qarashlardan xalos etish, uni eng zamonaviy asoslarda yangicha mazmun va bilimlar bilan boyitish mutaxassislar hamda yosh olimlar oldida turgan eng dolzarb muammolardan hisoblanadi. Yangi ijtimoiy sharoitda Respublikamizda xotin - qizlarning faolligi yanada ortib bermoqda. Ko`lamli faolligini orttirishda talabalik davrida shakllangan bilim va malakalar muhim ahamiyat kasb etadi. Ular sog`lom turmush tarzini

shakllantiradi va inson hayotida jismoniy madaniyatning o'rnini va ahamiyati beqiyos ekanligini anglatadi.

2004 yilning 25 may kuni Respublikamizning birinchi Prezidenti I.A.Karimovning «O'zbekistan xotin - qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida» gi farmoni e'lon qilindi. Farmonda Respublikamizda xotin-qizlar faoliyatini oshirishdagi muammolar va ularni hal qilish yo'llari, xotin - qizlarni jismoniy madaniyat va sportga yanada kengroq jalb etish masalalari belgilab borildi.

Talaba qizlar orasida jismoniy tarbiyani tashkil qilish ularni ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish bo'yicha ko'plab professor-o'qituvchilar ilmiy tadqiqot ishlarini olib borganlar. Bularga J.E.Eshnazarov, R.Abdimalikov, G.B.Bilyalova, K.Shokirjonova va boshqa ko'plab olimlarning ishlarini misol keltirish mumkin. Ta'kidlash lozimki, teleko'rsatuvlar, matbuot xabarlari, ayniqsa, chet ellarga sayohat qilish, tijorat va boshqa zaruriyatlar bilan borib-kelish, tajriba almashish natijalari kiyinish, bezaklar berish, muomila sohalarida yoshlar o'rtasida yangi yo'nalishlar ta'siriga tushib qolish kuchaymoqda. Bunday jihatlar sportda, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'lmoqda. Sport maktablari va turli jamoalarda (komanda) mahalliy millat qizlarining qiziqib va faollik bilan shug'ullanishlari kengaymoqda. Kurash, sharqona yakka kurashlar, kikkoksing, futbol, hatto og'ir atletika bilan kuchini sinash kabi erkaklar sporti bilan shug'ullanish rivojlanmoqda. Bunday jihatlar oila, qolaversa, Vatan shon-shuhratini oshirishga xizmat qilmoqda. Bu boisdan ham otanonalar qizlarining gimnastika, suzish, yengil atletika, voleybol, qo'l to'pi, tennis kabi sport turlari bilan shug'ullanishlariga monelik qilmayotir. Jismoniy mashqlar, ayniqsa, sport turlari xotin-qizlarning jismonan barkamol bo'lishi, sog'lom, tetik bo'lib, sog'lom farzandni tarbiyalab, voyaga yetkazishlarida eng muhim omillardan biridir. Bu jihatlar barcha oilalarga, ayniqsa, yosh oilalarga tobora tez singib bormoqda.

Umuman aytganda, xotin-qizlar orasidan gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha o'rta maxsus ma'lumotli xodimlarni tayyorlashni yo'lga qo'yish davr talabidir.

Adabiyotlar:

1. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqloli va taraqqiyot yo'li». T.: O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
2. Karimov I.A. «Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati» T.: Sharq, 1993. 2-tom 92-b.
3. O'zbekiston Prezidenti I.A.Karimovning «Sog'lom avlod uchun ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqi». T.: O'zbekiston 1994.2-tom.207-b.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ, КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

*Тошпулатов Ф., Ташкентский финансовый институт
г. Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. Обеспечение здорового образа жизни важная задача каждого государства. В процессе формирования здорового образа жизни физическое воспитание и физическая культура является важным средством социальных и медико-биологических ориентаций молодого поколения. В процессе физического воспитания и физической культуры молодёжи всестороннее получает подготовка к жизни и профессиональной деятельности.

Ключевая слова: здоровый образ жизни, молодёжь, физическое воспитание, физическая культура, всесторонняя подготовка.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUTH AS ONE OF THE COMPONENTS OF MENTAL AND SOCIAL WELLBEING

*Toshpulatov F., Tashkent financial Institute
Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. Ensuring a healthy lifestyle is an important task of each state. In the process of forming a healthy lifestyle, physical education and physical culture is an important means of social and biomedical orientations of the young generation. In the process of physical education and physical culture of young people, comprehensive preparation is received for life and professional activities.

Key words: healthy lifestyle, youth, physical education, physical culture, comprehensive training.

Здоровая молодёжь, физически крепкая, главное достояние любого государства. Стоит обратить внимание на ряд важных государственных актов: «Закон о физической культуре и спорте Республики Узбекистан», постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», «Об основах государственной молодежной политики в Республике Узбекистан», «Об охране здоровья граждан».

Остановимся на одном из значимых факторов формирования привычек здорового образа жизни - физкультурной деятельности, т.е. двигательной. Специфической особенностью её является то, что она прямо и непосредственно направлена на овладение человеком собственной физической природой. Физкультурная деятельность лежит в основании феномена - физическая культура. Исторические аспекты возникновения физической культуры до сих пор остаются дискуссионными. Одни учёные связывают их с формой проведения досуга другие с развитием трудовой деятельности и социальной потребностью в эффективных средствах и способах формирования у подрастающего поколения необходимых физических и духовных качеств; третьи – с желанием людей разрешить личностные конфликты бескровным образом. Сегодня физическая культура является неотъемлемой частью современной цивилизации.

Формирование здорового образа жизни в молодёжной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы, направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодёжи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и социально-экономические, и объективные общественные условия, позволяющие вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизни и деятельности человека.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в молодёжной среде обусловлена критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Причинами нарушения здоровья являются как факторы внешней среды, так и факторы риска, имеющие поведенческую основу. А именно курение, употребление алкоголя, «насвая», токсических и наркотических веществ, что приводит к отсутствию интереса к регулярным занятиям физической культурой, несоблюдением правил личной гигиены. Состояние здоровья населения, т.е. детей и молодёжи является важнейшим показателем благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач государства.

Большое внимание к проблеме формирования здорового образа жизни заслуживает студенческая молодёжь, которая является основным источником пополнения трудовых ресурсов нашего общества. Помочь понять студентам высокую требовательность к

себе, умение вести здоровый образ жизни, жизненную потребность трудиться, помочь им понять то, что курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм и пивной алкоголизм – это большая проблема и заботиться о своём здоровье нужно.

Процессы, происходящие в современном обществе, обострили проблемы сохранения, развития здоровья человека и формирования здорового образа жизни. Уровнем здоровья определяется вся человеческая жизнь в широком диапазоне социального бытия, с другой – оно рассматривается как важнейшее условие воспроизводства и качества рабочей силы и человеческого потенциала в целом. Основными аспектами здорового образа жизни молодёжи являются режим труда и отдыха, двигательная активность, личная гигиена, неприятие вредных привычек, рациональное питание, экологически грамотное поведение, профилактическое мышление.

Требуются методические рекомендации по формированию здорового образа жизни в молодёжной среде в целях формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культуры и спорта среди молодёжи.

Стоит сказать о пиве и слабоалкогольных напитках, которые начинают, пользуются популярностью у молодёжи, а иногда подкреплённые рекламой. Подростковый возраст является наиболее опасным с точки зрения привыкания к пагубным для здоровья явлениям.

Для обеспечения эффективности проведения программ по здоровому образу жизни недостаточно только организации однодневных спортивно-массовых мероприятий. Необходимо все уровни, работающие с населением и молодёжью, начиная со школы и заканчивая формированием системы информационной, научной и методической поддержки мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди молодёжи, с привлечением её к занятиям физической культуры и спортом.

Решение данной задачи возможно при единовременной, полномасштабной работе в областях с молодёжью через организацию пропаганды здорового образа жизни. Развитие и увеличение доступных секций, проведения множества регулярных спортивно-массовых мероприятий. Работа специалистов с молодёжью, т.е. врачей, психологов и преподавателей. Рекомендуются пропаганды работы по предупреждению курения сигарет и «насвая» алкоголизма,

наркомании, токсикомании. Формирования у подрастающего поколения мотивации для ведения здорового образа жизни.

Проводить мероприятия:

а) направленные на снижение распространённости предотвращения факторов риска среди молодёжи (табак, насвай, алкоголизм);

б) направленные на оптимизацию регулирования факторов риска (питание населения, в частности школьников).

Пропаганда здорового образа жизни - целенаправленное распространение информации через массовые источники с целью воздействия на общественное мнение и формирование интереса у различных групп населения к занятиям физической культуры и спортом и соблюдение здорового образа жизни.

Просветительская работа среди населения, включая детей, подростков и молодёжь. Формирование активного общественного мнения в отношении противодействия и борьбы с асоциальными явлениями и пропаганды здорового образа жизни в молодёжной среде: организация работы со средствами массовой информации, организация социальной рекламы, проведение разъяснительной работы среди населения, организация профилактической помощи подросткам и молодёжи, формирование анти наркотических взглядов и убеждений. У молодёжи должно быть приоритетом формирование моды на здоровый образ жизни.

Литература:

1. Аминов В. Соʻлом турмуш тарзи – инсон омилини кучайтириш гарови. – Т.: Медицина, 1989. 30 б.
2. Амонашвили Ш.Н., Алексин А.Г. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 1990.
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Андреев Ю. Три кита здоровья. – С-Пб., 1997.
5. Антропова М.В. Обучение и здоровье. – М.: Медицина, 1999. С. 136.

БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ

Умирзакова Ойдин Элмурадовна., Тошкент тўқимачилик ва енгил саноат институти, umirzakova.1991@inbox.ru

Аннотация: Мақолада ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом турмуш тарзига ўргатиш ва уларни соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат яъни чиниқиш асосий ўринни эгаллаши ҳақида, Тиббиёт илмини биринчи бўлиб ўрганган буюк бобокалонимиз Абу Али ибн Сино ва Абдулла Авлоний каби бобокалонларимизни жисмоний тарбия тўғрисида берган маслахатлари ҳақида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: Эрталабки бадантарбия, соғлом турмуш тарзи, биологик, бадан тарбия.

IMPROVING HEALTHY PERSONNEL AND HEALTHY YOUTH ACTIVITIES IN THE DEVELOPMENT OF BARCAMOL AVLOD

*Umirzakova Oydin Elmuradovna., Tashkent Institute of Textile and Light Industry
umirzakova.1991@inbox.ru*

Annotation: This article is devoted to learn young generation in healthy lifestyle, and to be active and tempered in lifestyle. This information about physical train was given by ancestor Abo Ali Ibn Sino and Abdulla Avloniy.

Key words: Morning physical education, healthy lifestyle, Biological, Physical Education.

Ҳар қайси давлат, ҳар қайси миллат униб-ўсиб келаётган ёш авлод тимсолида шу халқнинг азалий орзу-интилишларини рўёбга чиқарадиган буюк кучни кўради. Ҳозир бизнинг барча саъй-ҳаракатларимиз ана шундай комил инсонларни тарбиялашга йўналтирилган. Миллий кадриятларга асосланган ҳуқуқий демократик давлат ва эркин фуқаролик жамиятини шакллантиришда ҳам баркамол, соғлом, ёш авлод тарбиясининг аҳамияти катта. Соғлом турмуш тарзи, бу — кундалик турмушни биологик ва ижтимоий қонунлар асосида ташкил этиб, саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашга қаратилган турмуш тарзидир.

Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат яъни чиниқиш асосий ўринни эгаллайди. И.П.Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини организмнинг ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англатувчи кўриниш, деб таърифлайди.

Жисмоний машғулот у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай, бир бутун ҳисобланган организмга ўз таъсирини кўрсатади. Айниқса доимий равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Яъни: моддалар алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озик моддаларни фаол ўзлаштиради, парчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва яна чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракатга доимо амал қилган кишилар тетик, руҳан енгил, қувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан бўлади.

Таълим тарбияда эса «Тарбиянинг ажратиб бўлмайдиган бир таркиби – жисмоний тарбия», деб таъкидлаган эди Абу Али ибн Сино. Халқимиз азал-азалдан жисмонан бақувват, маънан соғлом кишиларга катта эътибор, хурмат ва ҳавас билан қараган. Ана шундай инсонлардан бири Хоразм элининг асл фарзанди, кураги ерга тегмаган курашчи Паҳлавон Маҳмуд халқ қаҳрамони сифатида эътироф этилган. Бугун мустақил мамлакатимиз спортни жаҳонга кўз-кўз қилаётган ватандошларимиз ҳам кундан - кунга кўпаймоқда. Спортни ривожлантириш мақсадида Фармон ва қарорлар мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга, шу билан бирга, соғлом авлодни шакллантиришга катта замин яратди. Мактаб ўқувчилари ўртасида «Умид ниҳоллари», коллеж ва лицей ўқувчилари ўртасида «Баркамол авлод», олийгоҳ талабалари ўртасида «Универсиада» ўйинларининг ташкил қилиниши юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг оммалашувига замин бўлмоқда. Ҳар бир ёш жисмоний тарбия турини танлашдан олдин, биринчи навбатда, ўз соғлиқ даражасини тиббий кўрикдан ўтиш йўли билан баҳолаш, қайси спорт тури билан шуғулланиш мумкинлигини, у ёшига, йил фаслига, организмнинг айна пайтдаги ҳолати ва шу каби ўзига хос хусусиятларга баҳо бериб, жисмоний фаоллик турини тўғри танлаши зарур.

Ҳар бир инсонда жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш оиладан бошланади. «Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиб турувчи киши даволанишга камдан-кам муҳтож бўлади» деб ёзган эди Абу Али ибн Сино.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- бутун кун давомида яхши кайфиятда бўласиз;
- ишингиз унумли, ижодий фаолиятингиз кучли бўлади;
- асаблар тизими мувозанатлашиб, босиқ, мулоҳазали бўласиз;
- фаоллик, ташаббускорлик, довюраклик, дўстлик ҳиссиётлари шаклланади;
- мунтазам равишда жисмоний машқ билан шуғулланиш гигиеник кўникмаларнинг шаклланишига олиб келади;
- организмдаги ёғлар камайиб, ихчам, эпчил, чакқон бўласиз;
- мушакларингиз тортишиб, қоматингиз кўркам ва келишган бўлади;
- томирларда қоннинг оқиши яхшиланиб, тана ва аъзоларга кислород ҳамда озикаларнинг бориши яхшиланади;
- организмнинг химоя қобиляти ошади;
- ўзгаларга қараганда ёш, кўркам, ишчан ва соғлом бўласиз.

Жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида эрталабки бадантарбия оммавийлиги билан аҳамиятга эга. Эрталабки бадантарбия танани уйғотади, модда алмашинувини яхшилаиди, танага роҳат ва фаоллик бағишлайди, кайфиятни кўтаради, карахтлиқни йўқотишга ёрдам беради.

Эрталабки бадантарбия ҳар куни ўз вақтида очиқ ҳавода ўтказилса, яхши самара бериш билан бирга, кун бўйи теранлик ва ўқиш қобилиятини оширади. Инсонга хос эринчоқлик сабаб аксари ёшларимиз ўзлари учун фойдали бўлган жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш ўрнига қимматли вақтларини телевизор, компьютер қаршисида турли кўрсатувлар кўриб, ўйинлар ўйнаб, пиво ва бошқа ичимликлар ичиб “дам олишга” сарфлашни афзал кўрадилар. Натижада, улар бундай кам ҳаракатлилиқ оқибатида турли касалликлар келиб чиқишига сабабчи бўладилар.

Ҳаракатлар қандай бўлмасин, улар бадан ва аъзоларнинг фаол ишлаши ҳисобига энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Ҳар бир инсоннинг кундалиқ ҳаётига кириши зарур бўлган ҳаракат турлари:

- меҳнат;
- спорт ўйинлари;
- рақс;
- жисмоний тарбия (физкультура) ва ҳоказо.

Бугунги ёшлар эртага мамлакатимиз келажаги ва равнақини, улкан мақсадларимизни рўёбга чиқарадиган кишилардир. Улар ҳар томонлама етук, шу жумладан, жисмонан соғлом бўлишлари шарт.

Миллат келажаги ҳақида қайғурган Абдулла Авлоний ҳам бола тарбияси ҳақида фикр юритар экан, тарбия жараёнини уч қисмга бўлган эди: «Бадан тарбияси», «Фикр тарбияси» ва «Ахлоқ тарбияси».

Зеро, А.Авлоний «Бадан тарбияси»ни биринчи ўринга қўйгани бежиз эмас. Бунда, «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадир. Чунки ўқимоқ, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучли, соғлом тана лозимдир. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар кўп яхши ишларга қодир бўла олмайдилар. Фикр тарбияси учун мустаҳкам ва соғлом бир вужуд керакдир», деб бежиз таъкидламаган.

Шундай экан, соғлом ва баркамол бўлиш учун соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, жисмоний фаолликни янада ошириш ва бу ҳаракатларни бугундан бошлашимиз ҳар бир инсон учун фойдалидир. Бу эса нафақат бугунги кун, айти пайтда эртанги авлодларимизнинг ҳам маънавий бойлигига айланиб, халқимизга ҳеч нарса билан ўлчаб, қиёслаб бўлмайдиган руҳий куч-қувват ва мадад бериши муқаррар.

ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЎРГАТИШ ВА ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ

*Холбекова Дилноза Назарқосимовна.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ, karimovfarrux0730@gmail.ru*

Аннотация: Талаба ёшларни соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат яъни чиникиш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: Эрталабки бадантарбия, соғлом турмуш тарзи, жисмоний тайёргарлик.

IMPROVING HEALTHY PERSONNEL AND HEALTHY YOUTH ACTIVITIES IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS

*Xolbekova Dilnoza Nazarkhosimovna.,
Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Uzbekistan, Chirchiq, karimovfarrux0730@gmail.ru*

Annotation: This article is devoted to learn young generation in healthy lifestyle, and to be active and tempered in lifestyle. This information about physical train was given by.

Key words: Morning physical education, healthy lifestyle, Physical Education.

Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат яъни чиникиш асосий ўринни эгаллайди. Жисмоний машғуллот у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай, бир бутун ҳисобланган организмга ўз таъсирини кўрсатади. Айниқса доимий равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Яъни: моддалар алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озик моддаларни фаол ўзлаштиради, парчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиникади ва яна чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракатга доимо амал қилган кишилар тетик, руҳан енгил, қувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан бўлади.

Халқимиз азал-азалдан жисмонан бақувват, маънан соғлом кишиларга катта эътибор, ҳурмат ва ҳавас билан қараган. Ана шундай инсонлардан бири Хоразм элининг асл фарзанди, кураги ерга

тегмаган курашчи Пахлавон Махмуд халқ қаҳрамони сифатида эътироф этилган. Бугун мустақил мамлакатимиз спортни жаҳонга кўз-кўз қилаётган ватандошларимиз ҳам кундан - кунга кўпаймоқда. Спортни ривожлантириш мақсадида Фармон ва қарорлар мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга, шу билан бирга, соғлом авлодни шакллантиришга катта замин яратди. Ҳар бир ёш жисмоний тарбия турини танлашдан олдин, биринчи навбатда, ўз соғлиқ даражасини тиббий кўрикдан ўтиш йўли билан баҳолаш, қайси спорт тури билан шуғулланиш мумкинлигини, у ёшига, йил фаслига, организмнинг айна пайтдаги ҳолати ва шу каби ўзига хос хусусиятларга баҳо бериб, жисмоний фаоллик турини тўғри танлаши зарур.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- бутун кун давомида яхши кайфиятда бўласиз;
- ишингиз унумли, ижодий фаолиятингиз кучли бўлади;
- асаблар тизими мувозанатлашиб, босиқ, мулоҳазали бўласиз;
- фаоллик, ташаббускорлик, довюраклик, дўстлик ҳиссиётлари шаклланади;
- мунтазам равишда жисмоний машқ билан шуғулланиш гигиеник кўникмаларнинг шаклланишига олиб келади;
- организмдаги ёғлар камайиб, ихчам, эпчил, чاقқон бўласиз;
- мушакларингиз тортишиб, қоматингиз кўркам ва келишган бўлади;
- томирларда қоннинг оқиши яхшиланиб, тана ва аъзоларга кислород ҳамда озикаларнинг бориши яхшиланади;
- организмнинг ҳимоя қобилияти ошади;
- ўзгаларга қараганда ёш, кўркам, ишчан ва соғлом бўласиз.

Жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида эрталабки бадантарбия оммавийлиги билан аҳамиятга эга. Эрталабки бадантарбия танани уйғотади, модда алмашинувини яхшилайдди, танага роҳат ва фаоллик бағишлайди, кайфиятни кўтаради, қарахтликни йўқотишга ёрдам беради.

Эрталабки бадантарбия ҳар куни ўз вақтида очиқ ҳавода ўтказилса, яхши самара бериш билан бирга, кун бўйи теранлик ва ўқиш қобилиятини оширади. Ҳаракатлар қандай бўлмасин, улар бадан ва аъзоларнинг фаол ишлаши ҳисобига энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Ҳар бир инсоннинг кундалик ҳаётига кириши зарур бўлган ҳаракат турлари:

- меҳнат;
- енгил атлетиканинг югуриш турлари;

- спорт ўйинлари;
- сузиш;
- рақс;
- жисмоний тарбия ва ҳоказо.

Бугунги талаба ёшлар эртага мамлакатимиз келажаги ва раўнақини, улкан мақсадларимизни рўёбга чиқарадиган кишилардир. Улар ҳар томонлама етук, шу жумладан, жисмонан соғлом бўлишлари шарт.

Миллат келажаги ҳақида қайғурган Абдулла Авлоний ҳам бола тарбияси ҳақида фикр юритар экан, тарбия жараёнини уч қисмга бўлган эди: «Бадан тарбияси», «Фикр тарбияси» ва «Ахлоқ тарбияси». Шундай экан, соғлом ва баркамол бўлиш учун соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, жисмоний фаолликни янада ошириш ва бу ҳаракатларни бугундан бошлашимиз ҳар бир инсон учун фойдалидир.

МАМЛАКАТИМИЗДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Хўжамкелдиев Ғ.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Тошкент, Ўзбекистон
Болбеков А., Гулистон давлат университети, Гулистон, Ўзбекистон

Аннотация. Ушбу тезисда мустақиллигимиздан кейин жисмоний тарбия ва спортга эътибор кучайгани ва шу жумладан хотин қизлар спортига катта эътибор қаратилганлиги, аёллар саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича фикрлар билдирилган.

Калит сўзлар: Спорт фестивали, спорт тадбирлари, анализ, таҳлил.

DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTI IN OUR COUNTRY

Khokjamkeldiev G.S., Uzbekistan State Physical Education and Sport University, Tashkent, Uzbekistan
Bolbekov A., Gulistan State University, Gulistan, Uzbekistan

Annotation. In this thesis, it was stated that after our independence, attention was paid to physical education and sports, including women's sports, fictions on strengthening women's health.

Key words: sports Festivali, sporting events, Analysis, Analysis.

Мамлакатимизда истиқлол йилларида хотин-қизлар спортини ривожлантириш, опа-сингилларимизни спортга жалб этиш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Биргина 2006 йил университетимизда биринчи Президентимиз фармони билан Хотин қизлар спортини очилиши ҳам тарихий воқеа бўлди. Айтиш кунда мазкур йўналишда юртимизда олиб борилаётган ишлар, эришилаётган натижалар салмоқли эканлигини алоҳида эътироф этиш лозим.

Хусусан, хотин-қизлар кўмитаси томонидан "Аёллар саломатлигини мустаҳкамлаш" дастури, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг ҳамда республика ҳукуматининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш юзасидан қабул қилинган қарорлари ижросини таъминлаш борасида қатор ижобий ишлар олиб борилмоқда.

Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси томонидан ташкиллаштирилган ҳафталик туман (шаҳар) кўчалари, хиёбонлар, истироҳат боғлари, таълим муассасалари ва спорт иншоотларида ўтказилди.

Унда Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида эрталабки оммавий бадан тарбия машқлари ҳамда спортнинг футбол, баскетбол, волейбол, велоспорт, столтеннис, бадминтон, шахмат, шашка, гимнастика турлари бўйича тадбирлар амалга оширилди.

Биргина ўтган йил миолида, Тошкентдаги асосий спорт тадбирлари "Миллий" стадиони (собик "Бунёдкор")да бўлиб ўтди. Унга ҳафталикда иштирок этишни истаган барча хотин-қизлар ташриф буюриб, ундаги спорт заллари, спорт анжомларидан фойдаланган ҳолда саломатликларини тиклашлари учун барча имкониятлар яратилган.

Спорт фестивалини ўтказишдан асосий мақсад - "Соғлом аёл – соғлом жамият" ғоясини илгари суриш, аёлларни соғлом ҳаёт кечиришга ўргатиш, оналар саломатлигини мустаҳкамлаш, хотин-қизлар ўртасида спорт учун вақт ажратишга ундашдан иборат.

Дарҳақиқат, юртимизда аёлларни спортга жалб қилиш масаласи муҳим йўналишлардан биридир. Чунки уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, фаоллигини ошириш айнан уларнинг жисмонан соғлом бўлишлари билан боғлиқ. Шу боис ҳам аёллар спортини ривожлантириш давлатимизнинг узоқни кўзлаб олиб бораётган сиёсати маҳсулидир.

Ҳозирда вилоятимизда хотин-қизларни спортга жалб қилиш борасида алоҳида дастур ишлаб чиқилган бўлиб, ана шу асосда ишлар изчил олиб борилмоқда.

Турли байрамлар, саналарга бағишланиб ўтказилаётган турли мусобақаларда иштироок этаётган опа-сингилларимиз сафи йилдан-йилга ортиб бормоқда.

Спорт билан шуғулланувчи 6 ёшдан 15 ёшгача бўлган ўқувчи қизлар тўғрисида маълумот

Худудлар номи	2015 йил		
	Жами 6 ёшдан 15 ёшгача бўлган ўқувчи-қизлар	Спорт билан шуғулланаётган ўқувчи-қизлар, %да	
		жами	Қишлоқ жойларда
Қорақалпоғистон Республикаси	127 462	46,9	44,7
Андижон вилояти	197 281	48,1	45,3
Бухоро вилояти	124 900	46,2	44,1
Жиззах вилояти	98 329	46,9	45,1
Қашқадарё вилояти	235 597	46,7	44,2
Навоий вилояти	63 033	46,3	44,1
Наманган вилояти	184 673	47,2	45,2
Самарқанд вилояти	263 353	47,0	45,2
Сурхондарё вилояти	180 641	46,5	44,2
Сирдарё вилояти	59 585	46,8	45,3
Тошкент вилояти	186 661	45,5	43,5
Фарғона вилояти	239 694	48,2	45,6
Хоразм вилояти	135 050	47,0	45,3
Тошкент шаҳри	160 892	47,2	
	2 257 151	46,9	44,7

Мухтасар айтганда, спорт мамлакатимизда баркамол авлодни тарбиялашнинг энг муҳим воситаси бўлиб келмоқда ва келажакда ҳам шундай бўлиб қолиши муқаррар. Чунки спорт – соғлом авлод, соғлом келажак дегани. Бинобарин, фақат соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади.

ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

*Ширинбоева Д., Аслонова М., Навоий давлат педагогика институти,
Навоий, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада спорчилар фаолияти давомида хилма-хил жисмоний ва руҳий тўсиқларга дуч келиши натижасида ҳамда уларнинг шу тўсиқларни ҳар сафар енгиб ўтиш жараёнларида ахлоқий ва иродавий сифатларининг тарбияланиб ва мустаҳкамланиб бориши таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: саломатлик, ирода, ахлоқ, маънавий, жисмоний, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, мусобақа.

THE IMPORTANCE OF SPORTS COMPETITIONS IN THE FORMATION OF WILLPOWER QUALITIES

*Shirinboeva D., Aslonova M., Navoi State Pedagogical Institute,
Navoi, Uzbekistan*

Annotation. The article analyzes the ways in which athletes encounter various physical and psychological barriers during their lives, as well as how they train and strengthen in the moral and ethical relationships of each passing time.

Key words: health, will, morality, spirituality, physical culture, physical culture, physical education, sport, competition.

Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ижод бойликларини тўплаш, ўрганиш, бу бой хазиналар асосида ёш авлодни маънан бой, ахлоқан пок, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Бу эса ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялашда жисмоний маданият олдида катта маъсулиятли вазифалар қўяди. Ёш авлодни жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган жисмоний маданиятини миллийлаштиришга, бунда халқимизнинг унитилиб бораётган миллий қадриятларини ривожлантириш йўллари қайта кўриб чиқишни тақоза этмоқда.

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишни тақозо этади.

Соғлом турмуш тарзида, турмуш ва дам олиш гигиенаси, шахслараро муносабатлар маданияти, экологик маданият, ўз организмининг физиологик жиҳатдан нормал ҳолатда сақлаб бора олиш ва атрофдагиларнинг саломатлиги тўғрисида қайғуриш сингари мажмуавий омилларни ўз ичига олади ва ҳоказо. Инсон ҳаётининг ана шундай усули турмуш тарзининг ҳамма томонларини ривожлантириб боришнинг энг муҳим шартлари бўлиб қолди.

Ёш авлоднинг ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

Мактаб ёшидаги болаларнинг функционал тайёргарлигини илмий текшириш натижасида жисмоний машқлар организмининг ривожланишида ҳал қилувчи роль ўйнаши тасдиқланган.

Жисмоний тарбия дастуридаги асосий машқлар болаларнинг ёшига, жинсига ва жисмоний тайёргарлигига қараб меъёрланмаган. Бундан ташқари, қиз ва ўғил болаларнинг юкламани қайси ёшдан бошлаш кераклиги тўла ўрганилмаган.

Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тажрибалар натижалари шуни кўрсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчининг меҳнат қила олиш қобилияти даражаси ҳамда доимий бажариладиган жисмоний машқлар характери ва ҳажмига боғлиқдир.

Спортчи спортнинг у ёки бу турида ўрин эгаллаши учун ёки ўз номини, эришган мавқеини сақлаб туриш учун мунтазам равишда маълум спорт турига оид машқлар билан шуғулланиши керак бўлади. Машқ бажариш жараёнида у хилма-хил жисмоний ва руҳий тўсиқларга дуч келади. Ана шу тўсиқларни ҳар сафар енгиб ўтиш жараёнлари унинг ахлоқий ва иродавий сифатларини тарбиялайди. Борган сари машқлар техникасини ёки жадаллигини такомиллашиш натижасида спортчида кучли ирода ўсиб боришига имкон яратилади.

Спортчида маънавий ва иродавий сифатларнинг яққол кўринадиган шароит- бу спорт мусобақасидир. Мусобақа жараёнида спортчининг барча қобилиятлари ва сифатлари шаклланади ҳамда намоён бўлади. Кўпинча мусобақалар юқори эмоционал тарзда ўтказилади. Баъзида ҳатто томошабинлар ҳам ўз хулқи билан салбий, баъзида ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Мусобақалар ёшларда ўртоғига, шеригига, ёки бўлмаса ўзининг яқинларига қайғуриш

иштиёки, бири-бирига ёрдам бериш, бир жамоа бўлиб спорт мусобақаси қоидаларини аҳил бажаришда, умумий мақсадларга эришишда ўзаро жавобгарлигининг шаклланишига ёрдам беради. Шу асосида мураббий ҳамда спортчи шахсан ўзи иродасидаги етишмовчиликларни тузатиш чорларини белгилай олади.

Спортчининг маънавий ҳамда иродавий етуклиги қатор мусобақаларда унинг ютуқлари ва кўпчилигининг тасдиғи билан характерланади.

Маълумки спортчи спорт жараёнида ўз олдида эришадиган мақсад ва вазифалар қўяди. Бу мақсад ва вазифалар иродавий сифатларни тарбиялашнинг шароити вазифасини ўтайди. Спортчи фақатгина қийинчиликларни енгиш билангина ривожланади ва унинг шахсий сифатлари шаклланади.

Спортчининг мусобақа пайтида қўлланиладиган техник ва тактик ҳаракатларини яхши ўзлаштириб олгани ва улардан мусобақа жараёнида самарали фойдалана олгани спортчининг мусобақа фаолиятидаги хулқини шакллантиради. Ҳар хил тоифадаги спортчилар фаолиятининг асосий баҳоси маълум муддатларда ўтказиладиган мусобақаларда кўрсатилган натижаларга боғлиқ бўлади. Миллий терма жамоаси аъзолари учун бу Олимпия ўйинлари, жаҳон ва Осиё чемпионатлари, ҳар-хил халқаро турнирлар, Ўзбекистон чемпионатлари ва бошқалар. Шунинг учун ёшлар ўртасида ўтказиладиган спорт турлари бўйича мусобақаларнинг сифатига катта эътибор қаратилса мақсадга мувофиқ бўлади.

МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШ

*Шопулатов Абдималик Нуруллаевич, Ўзбекистон давлат
жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон,
matonat07@mail.ru*

Аннотация. Мақолада маънавий қадриятларни ривожлантириш орқали жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш масалалари таҳлил қилиниб, таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: саломатлик, имконият, жисмоний тарбия, спорт, оммалаштириш, қизиқиш, маънавий қадриятлар.

POPULARIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE BASIS OF DEVELOPMENT OF SPIRITUAL VALUES

*Shopulatov Abdimalik Nurullaevich, Uzbekistan State University of
Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan, matonat07@mail.ru*

Annotation. The article analyzes the issues of further popularization of physical education and sports through the development of spiritual values, developed proposals and recommendations.

Key words: health, opportunity, physical education, sports, popularization, interest, spiritual values.

Бугунги кунда дунё ҳамжамиятида жисмоний тарбия ва спорт асосида инсон саломатлигини таъминлаш масаласига алоҳида аҳамият қаратилмоқда. Чунки инсон саломатлиги негизида ижтимоий-иқтисодий тараққиётни таъминлаш масаласи тобора муҳим аҳамият касб этиб бормоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт инсон саломатлигини таъминловчи асосий воситалардан бири экан, уни ҳар томонлама ривожлантириш, оммавийлаштириш учун лозим бўлган барча вазифаларни амалга ошириш зарур ҳисобланади. Айниқса, жисмоний тарби ва спортни ривожлантиришда комплекс ёндошувни амалга ошириш, яъни мазкур ҳаракатлар негизида барча фанлар интеграциясини шакллантириш ҳамда сафарбар қилиш тизимдаги муаммоларни комплекс ўрганиш имкониятини яратиб беради.

Ҳозирда мамлакатимизда ҳам жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилмоқда. Бу борада соҳани ривожлантиришга қаратилган бир қанча меъёрий ҳужжатлар қабул қилинди. Аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, спорт турларини ривожлантириш, замонавий спорт турларини шакллантириш ишлари ривожлантирилмоқда.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштиришда барча воситаларни сафарбар қилиш, тизимли ва узлуксиз чоратадбирларни ишлаб чиқиш ҳамда амалга ошириш зарурият бўлиб бормоқда. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда ижтимоий-гуманитар фанларга тегишли бўлган муаммоларни ўзаро ҳамкорликда ўрганиш ёки мазкур муаммоларни ўрганувчи фанларни ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Мазкур ҳолатда бундай муаммоларни ўрганишга қаратилган илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш фанлар кесимидаги

муаммоларнинг моҳиятига чуқур кириб боришда ҳамда ўрганишда зарур ҳисобланади.

Мазкур жараён бир қатор фанларни ривожлантириш заруриятини кўрсатади. Жумладан, спорт психологияси, спорт ҳуқуқи, спорт менежменти ҳамда спорт социологияси каби фанларни ривожлантириш соҳада бошқа фанлар кесимидаги муаммоларни ўрганиш имкониятини яратади. Спорт социологияси фанини ривожлантириш орқали жисмоний тарбия ва спортга аҳолининг муносабати ҳамда ижтимоий муаммоларни ўрганиш имконияти вужудга келади. Хусусан, ота-оналар ва тренерлар ўртасида ўзаро мақсад ва қарашларни мувофиқлаштириш, ёшларда жисмоний тайёргарлик билан бирга ахлоқий кадриятларни тарбиялаш ота-оналарнинг фарзандлари жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишидан манфаатдорлиги янада ортиб боришига олиб келади. Натижада жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш ортиб боради. Бу эса жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлашишида муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортни янада оммавийлаштириш мақсадида қуйидаги ишларни амалга ошириб бориш мақсадаг мувофиқ бўлар эди, деб ҳисоблаймиз.

1. Халқнинг ўзлигини англашга, интеллектуал салоҳиятини мустаҳкамлашга хизмат қилувчи маънавий кадриятларимизни ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг воситаларидан самарали фойдаланиш ишларини ривожлантириб бориш зарур. Чунки жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланган ёшларнинг чиниққанлиги ўзига бўлган ишончнинг мустаҳкамланишига олиб келса, ўз навбатида мазкур ишончнинг маънавий кадриятлар билан йўғрилганлиги уларни эзгуликга хизмат қилишга етаклайди.

2. Жойларда ёшларнинг спорт турига бўлган қизиқиши, миллий кадриятлари билан уйғунлигини ўрганиш, тадқиқ этиб бориш спорт турининг ривожланишида муҳим роль ўйнайди. Шунинг учун ҳам тренерларда социологик тадқиқотлар бўйича билимларини ривожлантириш ўз самарасини беради. Мазкур масалалар бўйича БМИ, МД, ДД ва малака ошириш марказларида МИ тайёрлашни йўлга қўйиш ҳамда Спорт социологияси фанининг ЎУМ, ўқув адабиётларини такомиллаштириб бориш керак.

3. Жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини оширишда жисмоний тарбия ва спортни ёшлар тарбиясига ижобий таъсирини ёритиш ҳамда машғулотларда тарбиявий ишларни, яъни маънавий кадриятларни шакллантиришга алоҳида эътибор қаратиш зарур. Мазкур тадбирлар ота-оналарнинг болалари спорт билан

шуғулланишларига қизиқиш ва манфаатларини тобора ортиб боришига олиб келади.

4. Тренерларнинг маънавий кадриятлар бўйича билимларини ривожлантириш билан бирга маънавий кадриятларни жисмоний тарбия ва спорт асосида ривожлантиришнинг илмий-методик асосларини такомиллаштириб бориш малакали тренерларни тайёрлашда ҳамда ёшларни маънавий кадриятлари руҳида тарбиялашда ўз самарасини беради.

5. Жисмоний тарбия ва спорт ёшларда маънавий кадриятларимиз бўлган ҳалоллик, шараф, матонат, ирода, тинчлик, ҳурмат кабиларни шакллантиришда таъсир қилувчи воситалардан бири экан, унинг воситаларидан фойдаланиш механизмларини такомиллаштириш керак. Жумладан, машғулотлар давомида мазкур кадриятларни шакллантиришга эътибор қаратиш, мазкур кадриятларни инсонда шаклланиши муҳим эканлигини тушунтириш ҳамда бундай кадриятларни мазмун-моҳияти ёритилган адабиётларни тайёрлаш ва чоп этиш муҳим ҳисобланади.

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ

*Эрматов Ш.Ф., Ташкент давлат аграр университети,
Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш йўллари ўрганилган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш масалалари бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: саломатлик, имконият, жисмоний тарбия, спорт, оммалаштириш, қизиқиш.

DEVELOPMENT OF SPORTS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS PROBLEMS AND PROSPECTS

*Ermatov Sh.F., Tashkent State Agrarian University,
Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. In the article, the ways of developing children's and adolescent sports are studied. Proposals and recommendations on the

issues of further popularization of physical education and sports have also been developed.

Key words: health, opportunity, physical education, sports, popularization, interest.

Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга машҳур қила олмайди. Спорт қадимдан то ҳозирги кунга қадар инсоният ҳаётида муҳим аҳамият касб этиб келмоқда.

Жаҳон мамлакатлари қатори юртимизда ҳам спорт ривожланиб бормоқда. Республикамизда спорт умумдавлат иши ҳисобланиб, жисмоний маданият билан бирга аҳолининг барча қатламларини ва ёшлар гуруҳини қамраб олган. Мамлакатда 50 дан зиёд спорт тури оммалашган, улардан 30 тури олимпиада ўйинлари дастурига киритилган.

Бугунги кунда ёш спортчиларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш, талаба-ёшларни баркамол этиб вояга етказиш, спортчиларини Олимпия ўйинлари ва бошқа халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг аниқ мақсадга қаратилган дастурлар, норматив-ҳуқуқий база яратилган булиб, Ҳукуматимиз томонидан ушбу масалаларига алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда.

Бунга мисол, Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида», «Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида», «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора тадбирлари тўғрисида»ги қарорлари мамлакатимизда спортнинг янада ривожланишида муҳим аҳамиятга эга бўлди. Спорт соҳасида турли унвонлар таъсис этилди, шунингдек спорт матбуоти шаклланди.

Ушбу Фармонга асосан Президентимиз томонидан мамлакатда амалга оширилаётган кадрлар тайёрлаш давлат дастурига мувофиқ ҳамда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакл-лантиришнинг, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдиришнинг ғоят муҳим шарти сифатида болалар оммавий спортини ривожлантиришни таъминлаш вазифалари ва истикболлари курсатиб утилган.

Жумладан, жамғарманинг асосий вазифалари этиб болалар жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш борасида давлат сиёсатини ишлаб чиқиш ва амалга оширишга, болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор авж олдиришга кўмаклашиш, болаларда

спортга меҳр уйғотиш, ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, уларни салбий таъсирдан ҳимоя қилиш ҳамда зарарли одатлардан халос этиш, болаларни барқарор феъл-атворли, Ватанига меҳр-муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурурифтхор руҳида тарбиялаш борасидаги чора-тадбирлар комплексини амалга ошириш вазифалари курсатиб утилган.

Болалар ва усмирлар спортини ривожлантиришда куйидаги асосий мезонларга таяниш ҳамда босқичма-босқич ҳолда амалга ошириш мақсадга мувофиқ:

1. Жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлашмалари билан биргаликда Ўзбекистон спортчиларини Олимпия ўйинлари ва бошқа халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг аниқ мақсадга қаратилган дастурларини ишлаб чиқиш зарур.

2. Жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-ахборот таъминоти тизимини ташкил этиш, яъни ёшларнинг турли тоифаларининг жисмоний камолот даражасини аниқлаш учун спорт нормативларини ишлаб чиқиш, жисмоний тарбия ва спорт муаммолари бўйича илмий, услубий ва оммабоп адабиётлар яратилиши ва нашр этилишини ташкил қилиш мақсадга мувофиқ.

3. Қишлоқ жойларда болалар жисмоний тарбия ва спортнинг моддий базасини шакллантириш, аҳоли манзилгоҳларида замонавий болалар спорт комплекслари тармоғини барпо этиш, уларни замонавий спорт ускуналари ҳамда анжомлари билан жиҳозлаш.

4. Зарур молиявий ва моддий маблағларни жамлаш, болаларнинг жисмоний ва руҳий жиҳатдан уйғун камол топишини таъминлашни назарда тутган ҳолда тиббиёт муассасалари ва ташкилотлари билан ўзаро яқин ҳамкорликни таъминлаш.

Шу каторда таъкидлаш лозимки, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Конунининг 14-моддасида Соғлиқни сақлаш органлари ва муассасаларининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги иштироки ва асосий вазифалари аниқ курсатиб утилган. Жумладан аҳоли турли ижтимоий гуруҳларининг жисмоний камол топиши ҳолатини ва унинг юксалиш суръатларини таҳлил қилиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланаётган шахсларнинг тиббий назоратини олиб бориш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги соғлиқни сақлаш мутахассисларини тайёрлаш, қайта тайёрлаш, малакасини ошириш ва уларни аттестациядан ўтказишни вазифалари курсатиб утилган.

Шунингдек Конуннинг 23-моддасида ун олти ёшга тўлмаган болаларга жисмоний тарбия-спорт ва соғломлаштириш хизматлари

бепул кўрсатилиши урсатиб утилган. Лекин худудларда маҳаллий давлат ҳокимияти органлари тасаруффидаги жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт йўналишидаги объектларнинг камлиги сабали ушбу тоифадаги ёшларга жисмоний тарбия-спорт ва соғломлаштириш хизматларини бепул ташкиллаштириш муаммолари кам эмас.

Кўпгина давлатларда корхона ва ташкилотлар томонидан жисмоний тарбия-спортни ривожлантириш мақсадида молиялаштириш еки хомийлик килишда давлат томонидан Фискал сиёсатга тегишли узгартиришлар яъни Соликка тортишда имтиезлар кузда тутилган.

Ўзбекистон Республикасининг Солик Кодекси 159-моддасига асосан юридик шахсларнинг солиқ солинадиган фойдаси экология, соғломлаштириш ва ҳайрия жамғармаларига, маданият, соғлиқни сақлаш, меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш, жисмоний тарбия ва спорт муассасаларига, таълим муассасаларига, маҳаллий давлат ҳокимияти органларига, фуқаро-ларнинг ўзини ўзи бошқариш органларига бериладиган бадаллар, хомийлик ва ҳайрия тариқасидаги маблағлар суммасига, бироқ солиқ солинадиган фойданинг икки фоизидан кўп бўлмаган миқдорда камайтирилиши курсатиб утилган.

Соғлиқни сақлаш органлари ва муассасалари аҳоли турли ижтимоий гуруҳларининг жисмоний камол топиши ҳолатини ва унинг юксалиш суръатларини таҳлил қилган ҳолда тегишли давлат бошқаруви органларига хомий корхоналарга солиқ имтиезларини купайтириш таклифларини киритиш оркали болалар ва усмирлар спортини ривожлантиришга жалб қилинаётган маблағларни купайтириш чораларини куришлари мақсадга мувофиқ булар эди.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Эргашев Рашид., Каршинский инженерно-экономический
институт,
Узбекистан, г.Карши, E-mail: Ergashev@mail.ru*

Ключевые слова: ценность, ценностное отношение, физическая культура, организация мероприятий, здоровый образ жизни.

THE ROLE OF SPORTS-MASS MEASURES IN FORMATION IN STUDENTS OF VALUE ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE

*Ergaiev Rashid., Karshi engineering economics institute,
Karshi, Uzbekistan, Ergashev@mail.ru*

Key words: value, value attitude, physical culture, organization of measures, Healthy way of life.

В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. В то же время педагогическая наука испытывает недостаток в средствах и методах формирования ценностного отношения к физической культуре в системе высшего образования, так как ввиду отсутствия контроля со стороны семьи ежедневных оценок учебы студенты, особенно иногородние, получают больше мнимой свободы. Поэтому перед вузом стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий формирования способствующей этому среды. Сегодня физическое воспитание как никогда остро нуждается в научно обоснованных методиках, технологиях и комплексах приемов и средств, направленных на формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Особенно остро эта проблема стоит в процессе образования студентов вузов, поскольку именно в этом возрасте происходит самоопределение, выбор идеалов, примеров для подражания и как следствие закладывается фундамент для формирования тех ценностей личности, которые будут определять дальнейшую жизнедеятельность студентов. Однако в учебном процессе зачастую основное внимание уделяется физическому развитию, а когнитивная и эмоционально-аксиологическая стороны остаются без внимания педагога. В то же время наша физическая культура располагает колоссальным историческим потенциалом и возможностями для формирования личностных ценностей. Эффективным средством использования этого потенциала для формирования ценностного отношения к занятиям физической культурой у студентов могут быть спортивные массовые мероприятия.

Ценностное отношение – это субъективное отражение объективной действительности. Объектами ценностного отражения выступают значимые для человека предметы и явления. Таким

образом, ценностное отношение в философии трактуется как значимость того или иного предмета, явления для субъекта, определяемая его осознанными или неосознанными потребностями, выраженными в виде интереса или цели. Отношение в целом отражает многообразные связи человека с миром. Ценностное отношение исторически рассматривается как один из атрибутов социокультурного существования человека – его носителя.

Ценностное отношение, по мнению В.А. Сластенина и Г.И. Чижаковой, – внутренняя позиция личности, отражающая взаимосвязь личностных и общественных значений. Поскольку ценностное отношение – это связь субъекта и объекта, в которой то или иное свойство объекта не просто значимо, а удовлетворяет потребность субъекта, ценностью в нем является свойство объекта, отвечающее интересам субъекта или поставленной им цели.

Природа ценностного отношения эмоциональна, так как оно отражает субъективную и личностно переживаемую связь человека с окружающими предметами, явлениями, людьми. Сами ценности существуют независимо от индивидуального, личного отношения к ним человека.

Учение о природе ценностей возникло сравнительно недавно. Современная наука относит возникновение аксиологии – науки о ценностях (от греч. *axia* – ценность, *logos* – учение) ко второй половине XIX – началу XX в. Но еще в древневосточной философии человек был представлен, как средоточие фундаментальных ценностей или добродетелей. Под ценностными ориентациями имеется в виду «...система материальных и духовных благ, которые человек и общество признают как повелевающую силу над собой, определяющую помыслы, поступки и взаимоотношения людей» [2].

Под средствами формирования мы понимаем ресурсное обеспечение научно обоснованного процесса организации развития личности, к которому относятся различные виды воспитывающей и развивающей деятельности (учение, труд, игра, спорт), предметы, процессы, произведения и явления духовной, материальной культуры и природы. В качестве одного из основных средств формирования ценностного отношения к физической культуре у студентов вузов большое место отводится проведению регулярных спортивно-массовых мероприятий. Большой проблемой является само участие студентов практически в любых спортивных мероприятиях. Привлечение их к этим процессам в современных условиях возможно лишь в скрытой форме. Приказами и принуждением можно добиться лишь разового эффекта с получением впоследствии стойкого

неприятия как занятий по физической культуре, так и отрицательного отношения к работникам этой области. В то же время соревнования, необычные по форме проведения, нетрадиционные и даже «экзотические» виды спорта вызывают живой интерес в студенческой среде и формируют мотивацию к занятиям физической культурой. Выявление мотива к занятиям физической культурой у студентов – важнейшее условие, способствующее правильному определению целей и задач обучения, формированию групп обучающихся. Здесь следует сделать некоторые пояснения. Существует множество определений мотива. Большинство ученых определяют мотив как субъективное отношение человека к своему поступку, сознательно поставленную цель, которая направляет и объясняет его поведение. Иначе говоря, мотив – это нечто, что находится внутри человека и во внешней среде, которое его побуждает к некоторым действиям или бездействию. Отсюда вытекает, что мотивация – это процесс сознательного выбора личностью того или иного типа поведения.

Мотивационная структура характеризует соотношение мотивов, определяющих поведение человека. Это соотношение формируется под влиянием как генетических факторов, так и среды, в которой человек воспитывался и действовал [1]. Целевая ориентация индивидуальна, она может изменяться по периодам жизни человека и под влиянием внешних факторов. Большое значение приобретает участие в спортивно-массовых мероприятиях студентов специальных медицинских групп, освобожденных от занятий по различным причинам, в качестве организаторов и судей в предложенных ими самими мероприятиях. Это позволяет им стать активными участниками процесса организации мероприятия и как следствие – активными участниками процесса физического воспитания. У студентов должно создаваться впечатление, что весь процесс организации и проведения мероприятия исходит от них самих, а роль преподавателей сводится лишь к функциям консультантов. И, конечно, необходимо учитывать стандартные требования к проведению мероприятия: Спортивно-массовое мероприятие должно быть ориентировано на участие максимально возможного количества студентов и должно носить развлекательный характер, т.е. организовано в форме шоу.

Студенты должны быть непосредственными организаторами и участниками спортивно-массовых мероприятий, при проведении которых обязанности администрации и преподавателей вуза заключаются лишь в контроле мер безопасности и техническом обеспечении мероприятия.

Спортивно-массовое мероприятие не должно быть протяженным, для того чтобы зрители и участники не потеряли к нему интереса.

Требования к отбору участников не должны быть завышены.

Само мероприятие должно быть организовано по четко разработанному плану и сценарию.

При соблюдении данных условий спортивно массовое мероприятие будет способствовать формированию и развитию у студентов вузов ценностного отношения к физической культуре и осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002.
2. Слостенин, В.А. Введение в педагогическую аксиологию [Текст] / В.А. Слостенин, Г.И. Чижакова. – М., 2003. – С. 119–
3. Домеровский, В.И. Организационно-методические основы привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: автореф. дис. ... канд. Пед наук /В.И. Домеровский. – 1994.
4. Карплюков, А.Н. Спортивные соревнования как фактор привлечения к занятиям спортом людей различного возраста: дис. ... канд. пед. наук /А.Н. Карплюков. – Омск. 2004.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

*Эргашев Алишер., Каршинский инженерно-экономический институт,
г.Карши Узбекистан, Ergashev@mail.ru*

Ключевые слова: здоровье сбережение, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, студенты, вуз.

FORMATION OF MOTIVATION TO HEALTH-SAVING IN STUDENTS

*Ergashev Alisher., Karshi engineering economics institute,
Karshi, Uzbekistan, Ergashev@mail.ru*

Key words: health-saving, physical education, sports-recreational activity, students, university.

Здоровье сбережение – это процесс, в основе которого лежит физическое воспитание физкультурно-оздоровительная деятельность, а деятельность всегда мотивированна. В силу того что мотивация носит обобщённый характер, выражая направленность личности, которая в ходе жизнедеятельности не только формируется и проявляется, но и развивается, можно предположить, что мотивация

деятельности является истинной и для мотивации здоровье сбережения [1, 4, 5).

Методы и организация исследования. Исходя из методологического анализа проблемы здоровья, можно сказать, что мотивация здоровье сбережения – это конкретизация причины действия в процессе физического воспитания (деятельностный подход), система взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности, сознательно определяющих линию поведения (системный подход), показатель существующих потребностей студента или того, в чём личность испытывает недостаток (ценностный подход). Мы не отрицаем мнения ведущих учёных, но наши представления базируются на том, что в содержании мотивации здоровье сбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный. Такое разделение стало возможным потому, что сочетание различных составляющих, как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других, позволяет для каждого студента в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье сознательно определяющих линию поведения (системный подход), показатель существующих потребностей студента или того, в чём личность испытывает недостаток (ценностный подход). Мы не отрицаем мнения ведущих учёных, но наши представления базируются на том, что в содержании мотивации здоровье сбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный. Такое разделение стало возможным потому, что сочетание различных составляющих, как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других, позволяет для каждого студента в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление. Каждый из выделенных компонентов мотивации базируется на определённых мотивах:

- Оздоровительный компонент мотивации, базируясь на мотивах физического самовоспитания, предполагает общее улучшение физической подготовленности, реализацию возможности управлять собой, ощущать удовлетворение от деятельности.

- Психофизический компонент мотивации здоровье сбережения основывается на мотивах реализации (гармония, согласие, порядок, красота, эстетика внешнего вида) и получения удовольствия

(ощущение здоровья приносит радость, чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым). Сегодня практически никто не оспаривает того факта, что физическая активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит, к развитию мотивации здоровье сбережения.

- Познавательный компонент составляет особый тип деятельности, действий и отношений личности к здоровью сбережению, где ведущими мотивами являются мотивы общения (стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью – к самопознанию и самооценке), означающие, что человек чувствует себя свободным независимо от внешних условий.

- Социально-нравственный компонент (мотивы, подчинения и избегания неудачи) позволяет выделить важность социальных функций среди других мотивов. Человек подчиняется требованиям общества потому, что хочет быть равноправным членом общества и существовать в гармонии с его членами или не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни, что отражает сформированность общественного мнения, престижность в обществе, популярность технологии оздоровления у различных категорий, желание больше узнать об уровне подготовленности, отклонение от нормы и контроль за динамикой данных показателей, а главное, желание и готовность студентов к постоянному развитию и совершенствованию своего потенциала.

- Профессиональный компонент, состоящий из мотивов достижения, которые выражаются в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы.

Целью нашего исследования явилась опытно-экспериментальная проверка эффективности формирования мотивации здоровье сбережения в образовательном процессе.

Организация исследования. Нами было опрошено 417 студентов 1-го и 2-го курсов различных факультетов КГУ (256 юношей и 161 девушка) и 30 студентов 1-го курса основной медицинской группы КГУ (19 девушек и 11 юношей) с целью выяснения мотивов, побуждающих их к занятиям физическим воспитанием. Наиболее часто встречающиеся в высказываниях студентов мотивы составили совокупность мотивов мотивацию здоровье сбережения. В дальнейшем выявленные мотивы были распределены на пять компонентов мотивации. Далее мы модифицировали к использованию среди студентов методику анкетирования Е. П.

Ильина [3] по изучению мотивов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, достаточно простую, доступную, воспроизводимую, не требующую квалифицированного персонала и сложного оборудования. В ходе проведения эксперимента были выделены контрольная (КГ) и экспериментальные (ЭГ)

группы. В ЭГ формирование здоровьесбережения осуществлялось в ходе реализации обоснованных и достаточных педагогических установок целенаправленно не применялась ни одна такая установка [4]. По завершении формирующего эксперимента был проведён итоговый срез сформированности мотивации здоровьесбережения.

Результаты исследования и их обсуждение. Положительные сдвиги в ЭГ существенно превышали таковые, выявленные в КГ. Сопоставление данных, полученных по результатам срезов до и после эксперимента, показало высокие результаты в ЭГ-3, в то время как в КГ они в целом остались на уровне, зафиксированном в начале опытно-экспериментальной работы.

Достоверность различий между группами была подтверждена в ходе статистической обработки полученных результатов. У студентов КГ ярко выражена первая стадия мотивации здоровьесбережения (низкий уровень развития), они не осознают значимости физического воспитания для здоровьесбережения, вследствие чего не оказывается интегрирующее влияние на формирование других мотивов к занятиям, частота занятий не изменилась, побуждающие к занятиям мотивы остались без изменения, мотивы существуют в виде неопределённых желаний и целей, просматривается мотив занятий только как получение зачёта по предмету, уровень физической подготовленности низкий. Они не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью самостоятельно, нерегулярно посещают занятия по физическому воспитанию. Педагогическое наблюдение за состоянием их здоровья позволило выявить более высокую частоту бактериальных инфекций.

Вывод. Результатом формирования здоровьесбережения служит позитивное отношение личности к своему здоровью, система активных целенаправленных действий по его сохранению и укреплению.

Литература:

1. Андрюшенко, Л.Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вузов / Л.Б. Андрюшенко, И.В. Лосева, Т.Г. Вялкина // Теория и практика физ. культуры. 2004. – № 5. – С. 22–25.
2. Викторov, Д.В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография / Д.В. Викторov. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 142 с.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 509 с.

СПОРТ – СОЦИОЛОГИК ТАДҚИҚОТ ОБЪЕКТИ СИФАТИДА

Якубов Фазлиддин., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Тошкент, Ўзбекистон

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда социологик тадқиқотларни ўрни таҳлил қилиниб, таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: саломатлик, имконият, жисмоний тарбия, спорт, оммалаштириш, спорт социологияси, социологик тадқиқотлар.

AS AN OBJECT OF SPORTS – SOCIOLOGICAL RESEARCH

Yakubov Fazliddin., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Tashkent, Uzbekistan

Annotation. The article analyzes the role of sociological research in the development of Physical Culture and sports, develops recommendations and recommendations.

Key words: health, opportunity, physical education, sports, popularization, sports sociology, sociological studies.

Баркамол авлодни шакллантиришнинг асосий воситалардан бири жисмоний тарбия ва спорт ҳисобланади. Чунки, жисмоний тарбия ва спорт ёшларнинг вояга етишида, соғлом бўлиб ўсишида муҳим аҳамият касб этади. Соғлом инсонда ўзига бўлган ишонч, қатъиятлилик, бошлаган ишини охирига етказа олиш кўникмалари ҳамда фазилатлари шаклланиб боради. Шундай экан бу соҳани ривожлантириш ва унда юзага келаётган муаммоларни аниқлаш ҳамда ечимларини таклиф қилиш долзарб масалалардан биридир.

Спорт – жисмоний маданиятнинг таркибий қисми, жисмоний тарбия воситаси ва усули, жисмоний машқларнинг турли мажмуалари бўйича мусобақалар ташкил этиш, тайёрлаш ва ўтказиш тизимидир. Биринчи Президентимиз спортга баҳо берар экан, уни шундай талқин қилди: “Спорт – ўзбек халқига қадимий анъана. Ўзбекистонимизда юзлаб халқ миллий спорт ўйинлари билан бир қаторда замонавий спорт ҳам ривож топаяпти”⁷ деб ўринли таърифлаганлар. Замонавий

⁷ Президент И.Каримов билан олиб борилган суҳбат. Спорт газетаси. 1994 й. 20-26 май.

олимпиаданинг асосчиси Пер де Кубертен машхур ёзган “Спорт мадҳияси”да айтилишича, спорт – бу ҳаётимизнинг доимий йўлдоши, чинакам ва ишончли дўст. Спорт билан мунтазам шуғулланиш руҳ ва танага қувонч бахш этади. Бу сўзлар ва таърифлар замирида жуда кўп фалсафий мушоҳада бой маъно-мазмун ётибди. “Айни пайтда спорт ҳаракати орасидан иккита асосий йўналиш ажралиб туради: оммавий спорт ва юқори натижалар спорти”⁸. Оммавий спорт – унчалик юқори бўлмаган натижалар ва оммавийлик билан ажралиб туради. Кўрсаткичларни бу босқичида спортчиларнинг тайёргарлиги уларнинг асосий фаолиятларидан бўш вақтларида, турли тоифадаги мураббийлар, шу билан биргаликда оммавий жойларда ишловчи, кўрсатма берувчи мураббийлар раҳбарлигида амалга оширилади. Машғулот таркиби ва таркибий қисми кўпинча спорт иншоотининг имкониятларига боғлиқдир. Оммавий спортда натижаларнинг нисбатан ўсиши билан биргаликда соғломлаштириш масалаларига алоҳида эътибор берилади. Юқори натижалар спорти – энг баланд ва юқори натижаларга эришишга бўлган интилиш билан боғлиқдир. Жаҳон рекордлари, Олимпиа ўйинларидаги, жаҳон, Осиё ва Ўзбекистон чемпионатларидаги ғалабалар бунга мисол бўлади. Бироқ, спортдаги муваффақиятлар қанчалик юқори бўлса, шу даражага чиқадиган спортчиларнинг сони шунчалик кам бўлади. Олий маҳорат спорти – спортчи ҳаётининг маълум бир даврида этакчи ўрин тутди. Тайёргарлик олий тоифадаги маҳоратли мураббийлар раҳбарлигида ўтади. Унда илму фан техниканинг янги ютуқлари ишлатилиши билан бирга мусобақа ва машғулот юкламалари катта ҳажмда олиб борилади, спортчилар эса кўп босқичли саралашдан ўтадилар. Буларнинг барчаси юқори натижалар спорти бўлган Олимпия ҳаракатида намоён бўлади.

Сўнгги 20-30 йил мобайнида баъзи бир Ғарб мамлакатларида «Спорт ҳамма учун» ҳаракати авж ола бошлади. «Спорт ҳамма учун» ҳаракатининг умумаҳамиятга эга бўлган дастурида югуриш, юриш, аэробика, атлетик гимнастика, оддий мусобақалар уюштириш, турли хил ўйинлар, шаҳардан ташқарига саёҳат ва сайрлар асосий машғулот бўлиб ҳисобланади. Бу жараёнлар янги даврда вужудга келган рекреацион ҳаракатнинг давоми деса бўлади. Бу ҳаракат турли мамлакатларда ҳар хил ном билан юритила бошлади. Масалан, Норвегия ва Германия Федератив Республикасида «Тримм», Италияда — «Биз сизларга тақлид қиламиз», АҚШда «Жисмоний фаоллик» каби. «Спорт ҳамма учун» ҳаракати рекреацион жисмоний машқлар шаклидаги жисмоний тарбия машғулотидир. Бу ўз

⁸ Назаров Н. Спорт фалсафаси. Монография. Т.:2014 48-49 бетлар

навбатида, меҳнаткашлар оммавий-жисмоний маданиятининг ажралмас бир қисми ҳисобланади. Бу ҳаракатни кенг тарғибот қилишга оммавий ахборот воситалари жалб қилинди. Иккинчи жаҳон урушидан кейинги йилларда жаҳонда жисмоний тарбия ва спортга монополиялар, трестлар, матбуот ҳомийлари, кино ва телевидения раҳбарларининг қизиқиши ортиб борди. Катта тижорат (бизнес) учун тадбиркорлар профессионал спортдан кенг фойдаландилар. Улар бокс, футбол, хоккей, бейсбол, автоспорт ва бошқа турларни даромад манбаига айлантириб юборишди. Профессионал спортчиларни мол (товар) каби сотиб олиш ва сотиш кучайди. Профессионал спорт ҳам, ҳаваскорлик спорти ҳам сиёсат билан узвий боғланиб қолди. АҚШда профессионал спортчилардан президент ва сенаторларни сайлашда кенг фойдаландилар. Турнирларда сиёсий арбоблар профессионал спортчилар билан бирга чиқадилар. Бу сиёсий партияларда, турли компанияларда ўз мавқеларини яхшилаш йўлида уларга манфаат келтиради. Урушдан кейинги даврларда Ғарб мамлакатлари спорт-гимнастика ҳаракатининг назарий-амалий фаолиятида спортдаги асосий тамойиллардан юз ўгириш ҳолатлари юзага келди. Спортда камситиш, чегараланишга йўл қўйилмаслик ғоялари ривожланди. Лекин камситиш ўрнига сиёсий жиҳатдан баъзи мамлакатларни ўз йўлидан қайтаришга киришилди. Бу халқаро спорт майдонларидаги баъзи давлатларни сиқиш, халқаро аҳволнинг кескинлашувига сабаб бўлди. Бундай ҳолатлар спортдаги гуманизм тамойилларига ҳам таъсир ўтказди. Иқтисодий жиҳатдан ривожланган мамлакатларда инсонпарварлик ғояларидан узоклашишнинг асосий сабабларидан бири спортчиларнинг юқори натижаларни кўрсатиши учун допинг ишлатилиши, спортга алоқадор бўлмаган турли хил мусобақаларнинг уюштирилиши сабаб бўлди.

Социологлар ҳисоблашича, юқори натижалар спортининг энг муҳим туб ўзгаришлари бу унинг аста-секин ва узлуксиз товарга (маҳсулотга) айланишидир, яъни спортнинг ижтимоий, психологик, жисмоний ва маданий жиҳатлари монополистик капиталнинг коммертсия (тижорат) талаблари билан бирлашадиган жараён.

Бундай хулоса чиқаришга асослар қуйидагилар:

- «товар» спорт саноатининг шакллаган ёки шаклланаётган йўналишлари: профессионал спорт; ҳаваскор спортнинг коммертсиясига (тижоратга) айланиши; спорт товарлари саноати; оммавий ахборот воситаларида спорт бўлимларининг мавжудлиги; реклама спорт бизнеси; спорт тотализатори (от пойгасида);

- замонавий спортнинг утилитарлиги (манфаатпарастлиги) инструменталлиги (онгли муҳитга мослашадиган бир восита деб

ҳисоблайдиган таълимот), яъни амал учун мода бўлган, фойдали нарса, ўйин этикаси иш этикаси билан алмаштириш (енг муҳим-натижа).

- замонавий спортнинг рационалиги (оқилона ташкил этилиши) ва бюрократлашуви;

- илмий-техника тараққиётининг спортга мисли кўрилмаган таъсири.

Бугунги кунда ёшларни спорт фаолиятига нафақат жалб қилиш, балки шуғулланувчиларни спортнинг инсонпарвар ғояларини, қадриятларини эгаллашга йўналтириш лозим. Бунда, биринчи навбатда, спортчи ўзида, ўз Ватани шарафини ҳимоя қила оладиган, ҳалол кураша оладиган, кўполлиқ очкўзлик куч ишлатиш, ёвузлик яъни ҳам спортни, ҳам шахсни, ҳам жамиятни эмирувчи ҳодисаларга қаршилик кўрсата оладиган шахсни, фуқарони тарбиялаши лозим. “Олимпизм — спорт ҳаракатининг маънавий асоси бўлиб, унда гуманистик ғоялар ётади. Олимпизмнинг мазмун-моҳияти инсонга, шахсга, жамиятга хизмат қилишдан иборат. Шу нуқтаи назардан олимпизмнинг асосий ғоялари ва мафкураларига қуйидагилар киради:

- спорт ва спорт фаолиятларидан тинчлик ва тинчликнинг барқарорлигини таъминлашда фойдаланиш;

- барча мамлакатлар ва минтақалардаги спортчиларнинг дўстлиги ва онгли муносабатларини таъминлаш;

- ирқчилик, миллатчилик, сиёсий қарашлар, ижтимоий шароитлар ва яшаш жойлари бўйича инсонларни камситишга йўл қўймаслик;

- спортда миллатчилик, сиёсатчилик ва гиёҳвандликка қарши кураш;

- ҳозирги даврда спорт инсонларни ўзаро хайрихоҳликка интилишларни доимий равишда мустаҳкамлаш.

Мухтасар қилиб айтсак, спорт миллатларни бирлаштирадиган, халқларни жипслаштирадиган ва улар ўртасида ўзаро дўстлик, биродарлик ришталарини боғлайдиган воситадир.

VI-ШЎБА.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА МАЛАКАЛИ МУТАХАССИСЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ

ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Абдиев Нодир Абдуллаевич.,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: подготовка кадров, повышение квалификации, гранты, финансовые средства, финансирование.

TRAINING OF QUALIFIED PERSONNEL FOR THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Abdiev Nodir Abdullaevich.,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Uzbekistan, Chirchik*

Key words: training, advanced training, grants, financial resources, financing.

Введение. Отрасль физической культуры и спорта - одна из наиболее динамично развивающихся сфер деятельности в современном обществе. Данная сфера играет важную роль в формировании здорового поколения и генофонда нации. Физическая культура - деятельность, направленная на развитие физического здоровья, представляет собой часть общей культуры и включает овладение спортивным мастерством, научными знаниями в этой области и этому отведена значимая роль Узбекскому государственному университету физической культуры и спорта (далее-университет).

Университет готовит специалистов, тренеров, педагогов, а также менеджеров для сферы физической культуры и спорта. В УзГУФКС работают высококвалифицированные преподаватели и тренера

которые обучают и делятся своим драгоценным опытом со студентами.

Тем не менее, при подготовке профессионалов будущего в высших учебных заведениях должны учитываться течения моды, дефицит на профессии, специальности, потребности государства и различных слоев общества, личности, европейский и мировой образовательный стандарт высшего физкультурного образования, уровень развития науки, практики и т.п. Для этого необходимо регулярно отправлять профессорско-преподавательский состав на повышение квалификации, стажировки, докторантуры и различные научно-практические конференции в развитые страны мира. Конечно в условиях ограниченности финансирования — это нелегкий труд, но необходимо искать новые пути финансирования, гранты.

В Республике Узбекистан для этого созданы все необходимые условия.

25 сентября 2018 года по указу Президента Республики Узбекистан №УП-5545, образован фонд «Эл-юрт умиди» при Кабинете Министров Республики Узбекистан, целью которого стало организация подготовки специалистов за рубежом.

Преподаватели Узбекского государственного университета физической культуры и спорта активно участвуют в конкурсах, объявляемых Фондом «Эл-юрт умиди». В 2018 году 4 преподавателей университета повысили свою квалификацию за счет Фонда в Национальном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта (Российская Федерация). В 2019 году 10 преподавателей университета стали Стипендиатами Фонда «Эл-юрт умиди» при Кабинете Министров Республики Узбекистан среди которых 7 будут направлены для повышения квалификации, 2 для стажировок и 1 в докторантуру. Кроме этого Фондом развития физической культуры и спорта при Министерстве физической культуры и спорта были направлены на переквалификацию 2 преподавателей в Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта (Российская Федерация).

В заключении хотелось бы отметить что совершенствование профессорско-преподавательского состава обеспечит подготовку высококвалифицированных кадров во всех сферах в том числе и в отрасли физической культуры и спорта. Для этого необходимо регулярно отправлять своих сотрудников на повышение

квалификации, стажировку и в докторантуру. А это в свою очередь поднимет качество образования, рейтинг учебного заведения.

ЖИСМОНИЙ ҲАРБИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИШДА ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИШЛАРИНИНГ ЎРНИ

*Абдуллаев А.И.,
Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси ҳарбий-техник
институту*

Аннотация. Мақолада тингловчиларнинг жисмоний ҳарбий тайёргарлигини ривожлантишда илмий-тадқиқотдан фойдаланиш масалалари баён қилинган ҳамда ўқув жараёнини илмий-тадқиқот натижалари асосида такомиллаштириш зарурияти асосланган.

Калит сўзлар: тарбия, таълим, жисмоний тарбия, спорт, соғлом авлод, касбий-амалий жисмоний тайёргарлик.

THE ROLE OF RESEARCH IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL MILITARY TRAINING

*Abdullaev A.I.,
National Guard of the Republic of Uzbekistan Military-Technical
Institute*

Annotation. The article describes the use of research to develop physical training of students, as well as the need to improve the learning process based on research results.

Key words: physical culture, sport, healthy generation, professional physical culture.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши янги суверен давлатнинг муҳим даври бўлди. Табиийки, жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишида янги босқич бошланди, у жамият ривожланиши билан бирга олдинга силжимоқда. Келажакда жисмоний маданият ва спорт соҳасининг ривожланиши Ўзбекистон Республикасининг ривожланган давлатлар каторига чиқиш концепцияси, демократик давлат қуриш, бозор муносабатларига ўтиш билан узлуксиз боғлиқ. Давлат соғлом авлодни тарбиялашни ўз сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида танлади, шунинг учун “Соғлом авлод учун” фонди ташкил этилди.

Ўзбекистон касаба уюшмаларининг федерация кенгаши Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус саломатлик тестлари ҳақида Низомни тасдиқлади. “Алпомиш” ва “Барчиной” саломатлик тестлари биринчи марта мамлакат аҳолиси жисмоний тайёргарлигини аниқлаш ва жисмоний тарбиянинг ягона тизимини тузиш вазифасини қўяди.

Назорат меъёрлари воситасида аҳолининг ўқув, меҳнат фаолияти ва ҳарбий хизматга умумий жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлайди. Тестлар саломатликни мустаҳкамлаш, ижодий ва меҳнат фаоллигини ошириш, махсус жисмоний маданият ва спорт машғулотларига аҳолини жалб қилиш, уларнинг ҳаётининг турли босқичларидаги жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга бўлган талабларини қондиришига ёрдам беради. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси асосида қабул қилинган Мудофаа Доктринаси ва Қуролли Кучларни ислоҳ қилиш дастури бўлажак ҳарбий иш мутахассислари тингловчиларининг жиддий касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини амалга ошириш заруриятини белгилаб беради. Бундай тайёргарликсиз улар ўқувчиларда бўлғуси ҳарбий хизмат вазиятларида онгли ва ишончли тарзда ҳаракат қилишга имкон берувчи зарур сифатларни шакллантира олмайдилар.

Амалиётнинг кўрсатишича, тингловчилар “Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик” ўқув фанини ўрганиш жараёнида назарий ҳамда амалий билимларнинг шаклланиш қонуниятларини чуқур ўзлаштириб олишлари керак.

Юқоридаги фикрлар илмий-тадқиқотларни ривожлантириш зарурияти кўрсатади “Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик” дастурини тажрибада асослаб беришни назарда тутди.

Умумий ва махсус вазифаларни ҳал этишда “Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик”нинг умумий вазифалари объектив вазифалардан келиб чиқади ва тингловчилар касбий фаолиятига ҳамда жисмоний ҳолатига қўйиладиган талабларни акс эттиради.

КАЖТнинг умумий вазифаларига қуйидагилар киради:

-зарур жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш;

-ушбу касбдаги махсус ҳаракат малакалари ва кўникмаларини эгаллаш;

-жисмоний ривожланиш, ҳаракат тайёргарлиги, организмнинг ноқулай минтақавий омиллар таъсирига нисбатан бардошлилиги даражасини ошириш ҳамда соғлиқни мустаҳкамлаш.

Тингловчиларнинг бўлажак касбий фаолиятини эътиборга олган ҳолда шакллантирилган махсус вазифаларга қуйидагилар киради:

-юксак даражадаги жисмоний ривожланишни, организмнинг функционал ҳолатини ва ҳаракат тайёргарлигини таъминлашга қаратилган вазифалар;

-кейинги касбий фаолият учун зарур бўлган касбий кўникма ҳамда малакаларни шакллантиришга йўналтирилган вазифалар.

Айтиб ўтилган вазифалар ўқув жараёнида илмий-тадқиқотларга йўналтирилган ўқув жараёнини ташкил этиш кераклигини асослаб беради.

Бутун таълим цикли давомида амалга ошириладиган педагогик мониторинг ишлаб чиқилган баҳолаш градациясини ўз ичига олади. Бу талабаларнинг умумий жисмоний ва махсус касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини аниқлашга, уларнинг ишга тайёр туриш рейтингини аниқлаб олишга ва жисмоний тарбия ҳамда спорт бўйича амалий машғулотларга нисбатан мотивациянинг ҳосил бўлишига ёрдам берувчи методларни излаб топишга ёрдам беради.

Илмий-тадқиқотлар касбий-амалий ҳаракат малакаларини шакллантириш ва тингловчилар умумий жисмоний тайёргарлик даражасини аста-секин ошириш мақсадида жисмоний тайёргарликнинг алоҳида бўлимлари бўйича ўтказилади. Машғулотларни комплекс ҳолда ўтказиш методи машғулотларда ўзлаштириладиган бўлимга тааллуқли бўлган жисмоний машқлар ҳисобига амалга оширилади. Бундай жисмоний машқлар юқори шиддат билан бажарилади ва узоқ давом этади, давомийлиги ҳамда самарадорлигига кўра оптимал бўлган дам олиш даврлари билан бажарилади. Бундай жисмоний машқлар комплексининг қўлланилиши катта жисмоний толиқишни келтириб чиқаради ва максимал жисмоний зўриқишларга бардош бера олишга, чарчоқ белгилари билан курашишга ёрдам беради.

ҲАРБИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИҚДА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ

*Абдуазимов Собиржон Уткурович., Мадраимов Хушнуд.,
Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлар Академияси*

Калит сўзлар: ватан ҳимояси, жисмоний тайёргарлик, ҳарбий тайёргарлик ватанпарварлик руҳи, жанговар тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик концепцияси, спорт соҳаси.

IMPORTANCE OF SPORTS IN MILITARY PHYSICAL TRAINING

*Abduazimov Sobirjon Utkurovich, Madraimov Entertained.,
Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan*

Key words: protection of Batan, physical training, military training patriotic spirit, combat training, physical training concept, sports field.

Мавзунинг долзарблиги. Мамлакатимизда ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларда халқимиз тарихига ва маънавий қадриятларига юксак ҳурмат туйғусини шакллантириш, Ватан ҳимоясига, унинг миллий хавфсизлиги, ҳудудий яхлитлиги ва суверенитетини таъминлашга доимо шай туришга ҳамда ҳарбий хизматни ўташга тайёрлаш мақсадида ҳарбий жисмоний тайёргарлик муҳим аҳамият касб этади.

2017 йил 20 декабрда Сенат томонидан маъқулланган Ўзбекистон Республикасининг “Мудофаа доктринаси тўғрисида”ги Қонунида ҳарбий соҳада Ўзбекистон Республикаси миллий хавфсизлигини таъминлашга доир принциплар ва ёндошувлар белгиланган.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялаш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида” ги 2018 йил 23 февралдаги 140-сон қарори ижроси доирасида ёшларни миллий ғоя ва Ватанга садоқат руҳида тарбиялаш, уларнинг қалби ва онгига Ватан ҳимояси шарафли ва муқаддас бурч эканлигини чуқур сингдириш, қадимий тарихимиз ва маданиятимиз, жонажон Ватанимизнинг мустақиллиги ва равнақи йўлида фидокорона курашган миллий қаҳрамонларимиз билан фахрланиш, уларга муносиб бўлиш туйғусини шакллантириш, миллий армиямизнинг қудрати ва салоҳиятига бўлган ишончни кучайтириш, миллий армиямизга жисмонан бақувват ва маънан етук ёшлар зарурлиги, ҳарбий хизмат ҳар бир Ўзбекистон фуқароси учун муқаддас бурч эканлиги тўғрисидаги тушунчани ҳамда бу борадаги назарий-амалий кўникмаларни мустаҳкамлаш, ёшларда ён-атрофимиз ва жаҳонда рўй бераётган сиёсий-ижтимоий жараёнларга миллий манфаатларимиздан келиб чиққан ҳолда ёндошиш кўникмаларини, турли ички ва ташқи таҳдидларга қарши мафкуравий иммунитетни шакллантириш, ҳар қандай мураккаб вазиятларда тезкор ва мустақил

қарор қабул қилиш, замонавий ҳарбий-техника воситаларидан самарали фойдаланиш малакасига эга ёшларни тарбиялаш, Ўзбекистон манфаатларини нафақат ҳарбий соҳада, балки ҳаётнинг барча жабҳаларида ҳимоя қилишга тайёр туриш, юрт учун фидойи бўлиш — бу бугунги кун талаби эканлигини ҳаётий мисоллар ва таъсирчан воситалар орқали ёшлар онгига сингдириб бориш каби масалалар белгилаб берилган. Шунинг учун ҳозирги даврда ҳарбий жисмоний тайёргарликка эга, жисмоний тайёргарлик ва спорт билан мунтазам равишда шуғулландиган ёшлар зарурдир.

Мавзунинг мақсад ва вазифалари. Ҳарбий жисмоний тайёргарлик ўспирин ёшдагиларни ҳақиқий жисмоний тайёрлаш мақсадида олиб бориладиган таълимотдир. Бундай ҳарбий жисмоний тайёргарлик ёшларнинг юксак маънавий-сиёсий ва жанговар сифатларини тарбиялашга, қатъий интизомга ўргатишга, зарурий ҳарбий ва техник билимларни эгаллашга, жисмонан баркамол бўлиб етишишига, Қуролли кучлар ихтиёридаги қурол-аслаҳа, ҳарбий ва махсус техника билан таништиришга ҳамда ундан амалий фойдаланишга ёрдам беради.

Ёшларнинг ҳарбий жисмоний тайёргарликларида қуйидаги долзарб масалаларга эътиборни қаратиш муҳим вазифа ҳисобланади:

-жанговар ўқув машғулотларида инновацион ахборот технологияларини ўзлаштириш ва тадбиқ қилиши;

-ҳарбий-ватанпарварлик руҳини ҳис қилиши;

-мардлик, чاقқонлик, кучлилик ва чидамлилиқ сифатларининг ривожланишига омил бўладиган жисмоний тайёргарликка эга бўлиши;

-ҳарбий жисмоний тайёргарлик бўйича хорижий мамлакатларнинг илғор тажрибаларини доимий равишда ўрганиб бориш ҳамда ижобий хусусиятларини жорий этиши;

-спортнинг техник ва амалий турлари бўйича амалий билимга эга бўлиши;

-юксак фуқоралиқ позициясини, Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлари билан ғурурланиш туйғусини шакллантириш ва бошқалар.

Шу боис ҳозирги даврда Ватан ҳимоясига, унинг миллий хавфсизлиги, ҳудудий яхлитлиги ва суверенитетини таъминлашга доимо шай туриш, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича билим ва кўникмалар ҳамда ҳарбий жисмоний тайёргарлик даражасига эга бўлган ёшларга бўлган талаб тобора ошиб бормоқда.

Мамлакатимизда амалга оширилаётган кенг кўламли ижтимоий-иқтисодий ислоҳотлар ҳарбий соҳанинг ривожланиши учун ҳам имкониятлар яратмоқда. Бу эса ўз навбатида Мудофаа соҳасидаги муассасаларни ҳарбий жисмоний тайёргарликка эга бўлган етук мутахассислар билан тўлақонли таъминлашни тақозо этмоқда.

Маълумки, таълим бериш самарадорлигини ошириш мутахассисларни тайёрлаш сифатининг юқори бўлишига бевосита таъсир кўрсатади. Бунда “Ҳарбий жисмоний тайёргарлик” бўйича қуйидаги фанларни ўқитиш тавсия этилади:

-жисмоний тарбия, спорт машғулотлари, соғломлаштирувчи ва адаптив жисмоний тарбия назарияси ва услубияти;

-жисмоний тарбия ва спорт, амалий хизмат жисмоний тайёргарлигини ташкил этиш ва унинг назарияси;

-жисмоний тарбия, амалий хизмат жисмоний тайёргарлиги соҳасида математик статистикага асосланган илмий-тадқиқот фаолияти;

-жисмоний тарбия, амалий хизмат жисмоний тайёргарлик менежменти;

-қўшин турлари бўйича жисмоний тарбия ва спорт, амалий хизмат жисмоний тайёргарлигини ташкил этиш ва унинг назарияси;

-жисмоний тарбия ва спорт, амалий хизмат жисмоний тайёргарлигининг ахборот асослари;

-жисмоний тарбия ва спорт ишлари, қўшин турларида жисмоний тайёргарликни ташкил этиш ва унинг назарияси;

-жисмоний тайёргарлик назарияси ва амалиётининг долзарб муаммолари ва бошқалар.

Бу фанлар ҳарбий жисмоний тайёргарлик бўйича билим ва тажрибаларини оширишга ёрдам беради.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, “Ҳарбий жисмоний тайёргарлик” бўйича билим ва кўникмага, касбий ва ташкилотчилик қобилиятларига, ҳарбий раҳбарлик иш тажрибаси ва стажига, ҳарбий жисмоний тайёргарлик фаолияти тури ва ваколатлари доирасида тегишли билим ва малакаларга, шахсий фазилатларга, яъни интеллектли, маданиятли, етакчилик, ижодий, жанговар ва жисмоний тайёргарлик, хушмуомалалик, ташкилотчилик, ташаббускорлик қобилиятларига эга бўлиш, масъулият ҳисси, мустақил қарор қабул қилиш ва иш юритиш, қатъий ҳаракат қилиш, ҳарбий муассасанинг стратегик мақсадларига эришишни таъминлаш хусусиятларига эга бўлган ёшлар Ватанга содиқлик, юрт тарихига ва халқимизнинг эзгу

анъаналарига ҳурмат билан қараш туйғуларини шакллантириш, уларни Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси ва қонунларига сўзсиз амал қилиши ҳамда жисмоний тарбия ва спортни нафақат миллат саломатлигини мустаҳкамлаш, балки бутун дунёга танитиш руҳида тарбиялаш, шунингдек Ватан ҳимоясига шайлик сифатларини тарбиялаш мақсадларида ўз хиссаларини қўшадилар.

СПОРТ СОҲАСИДА ИНСОН КАПИТАЛИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ

*Абдурахмонов Абдуқаҳҳор Эгамбердиевич.,
Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлар Академияси*

Калит сўзлар: инсон ресурслари, инсон капитали, жисмоний тарбия, спорт, шахс, руҳият, қобилият, маъсулият, жисмоний қобилият.

FORMATION OF HUMAN CAPITAL IN THE FIELD OF SPORTS

*Abdurakhmonov Abdukahhor Egamerdievich.,
Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan*

Key words: human resources, human capital, physical education, sports, personality, psyche, ability, responsibility, physical ability.

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармонида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишда қатор тизимли муаммолар ва камчиликларнинг мавжудлиги, биринчидан, ушбу соҳада давлат сиёсатини самарали олиб боришга ва мамлакатнинг мавжуд спорт салоҳиятидан тўлиқ фойдаланишга тўсқинликлар борлиги, иккинчидан, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш концепциясини ишлаб чиқилмаганлиги, учинчидан, спортчиларни тайёрлаш ва улар тиббий таъминотининг инновацион тадқиқотлари ва услубий ишланмалари, замонавий талабларга жавоб берадиган стандартларининг мавжуд эмаслиги сифатли ўқув-машқ жараёнининг йўлга қўйилишини таъминламаётганлиги таъкидланган.

Бугунги кунда иқтисодий жиҳатдан ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт нафақат миллат саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда мамлакатни бутун дунёга танитиш воситаси бўлибгина қолмай, балки иқтисодиётнинг салмоқли фойда келтирувчи тармоғига ва шу билан бир қаторда спорт индустриясига айланган.

Мавзунинг мақсад ва вазифалари. Юқоридаги маълумотлар шуни кўрсатадики, мамлакатимизда ҳам спортнинг индустрия даражасига етишиши учун жисмоний тарбия ва спортда инсон капиталининг роли ва ундан самарали фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Бу иқтисодий категория инсон фаолиятининг бошқа соҳаларига ҳам хосдир. Аммо жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ушбу кўрсаткич яъни мураббий ва спортчиларни тайёрлаш даражаси, спортчининг жисмоний ишлаб чиқиш, рухий, ижтимоий ва бошқа кўрсаткичлари, йирик мусобақаларда уларнинг қатнашиш тажрибаси ва бошқалар асосий ролни ўйнайди.

Бугунги кунда инсон капитали концепцияси мустаҳкам илмий аънамага таянади ва таълим тизими, фан, соғлиқни сақлаш, миграцион оқимларни тақсимлаш ва ҳақозаларнинг келгусидаги ривожланиш дастурларини ишлаб чиқиш учун назарий асос ҳисобланади. У кенг эмпирик тасдиқга эга бўлиб, жаҳоннинг деярли барча мамлакатларининг иқтисодий ва ижтимоий сиёсатига катта таъсир кўрсатмоқда.

Умуман олганда, инсон капитали ўз ичига қуйидагиларни олади:

-интеллектуал (ўз навбатида таълим, билим, илмий ва инновацион компонентлардан таркиб топувчи) капитал;

-ишлаб чиқаришда тайёрлаш капитали (малака, ишлаб чиқариш кўникмалари ва тажрибасини бирлаштирувчи компетентлик);

-саломатлик капитали;

-сафарбарлик капитали (миграция);

-тадбиркорлик фаолияти (рақобатбардошлик) капитали;

-бошқа турлари.

Ҳақиқатан ҳам, инсон капиталини ривожлантирмасдан туриб, инновацион тараққиётга эришиш мумкин эмас. Таниқли иқтисодчи олимларнинг фикрича, инсон капиталига инвестиция киритишга нисбатан бепарволик мамлакат рақобатбардошлилигини кескин пасайтириб юбориши мумкин. Мамлакат иқтисодий жиҳатдан тараққий этиши учун истеъдодли одамларни тарбиялаш талаб этилади.

Инсон капиталига сармоя киритишдан жамият ҳам катта манфаат кўради. Узлуксиз мактаб таълими турли жинойтлар содир этилиши эҳтимолини сезиларли даражада камайтиради. Қолаверса, таълимга киритиладиган сармоя ижтимоий тенгсизликка секин-аста барҳам бериши мумкин. Инсон капитали ўз-ўзидан юзага чиқмайди, балки давлат томонидан ривожлантирилиши зарур. Шу маънода стратегияда инсон капиталига эътибор қаратилиб, барча даражада таълим сифатини ошириш ва камраб олиш, узлуксиз таълим тизимини ривожлантириш, иқтисодиёт эҳтиёжларидан келиб чиқиб кадрлар тайёрлаш тизими мослашувчанлигини таъминлаш масаласига алоҳида урғу берилди.

Ҳозирги даврда ҳар қандай давлатнинг ривожланиши унинг табиий ва жисмоний бойликларининг кўплиги билан эмас, балки унинг инсонларининг билими, малакаси ва маънавияти, умуман олганда уларнинг сифатига боғлиқ бўлиб бормоқда.

BOSHLANGICH TAYYORGARLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

*Azamatova N.I., Abdalimov A.O.,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq,
O'zbekiston*

Kalit soʻzlar: professional, qobiliyat, psixologik tayyorgarlik, optimal, emotsional, motiv, maxsus tayyorgarlik, fiziologik sifatlar.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING DURING THE INITIAL PREPARATORY PHASE

*Azamatova N.I., Abdalimov A.O.,
Uzbek state University of Physical Education and Sport, Chirchik,
Uzbekistan*

Key words: professional, skill, psychological preparation, optimal, emotional, motivational, special preparation, physiological attributes.

Bolalarni sport turiga oʻrgatishning boshlangʻich bosqichida psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi, ularda sport bilan shugʻullanishga va mashgʻulot faoliyatiga qiziqishni shakllantirish va mustahkamlashdir. Ushbu bosqichda psixologik tayyorgarlikning asosiy

uslublari - bular: suhbatlar, ishontirish, pedagogik singdirish, o‘yin orqali ruhan murakkab musobaqa vaziyatlarini modellashtirish. Mashg‘ulotlarda shunday sharoitni yuzaga keltirish kerakki, bunda bola qo‘rquv, hayajon, yoqimsiz hissiyotlarni yengishga majbur bo‘lsin. Biroq, buni asta – sekin ehtiyotlik bilan amalga oshirish lozim. Yuklama bolani zo‘riqtirib, zahira imkoniyatlarini ishga solishga majbur bo‘lmasin. Muhimi, bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va ularning oldiga murakkab, lekin bajarish mumkin bo‘lgan vazifalarni qo‘yish lozim.

Mashg‘ulotlarning birinchi oylaridanoq ota – onalar tushunishlari lozimki, mashg‘ulot jarayoniga munosabat jiddiy bo‘lishini his etish kerak va buni murabbiylar talab etishadi. Havaskorlik yoki professional sport yo‘lini tanlashga shoshilish kerak emas, muhimi bolalarda ishga , mashg‘ulotlarga jiddiy munosabat shakllansin. Bolalar bilan ishlashda natijaga erishish qiyin. Buning uchun jarayonni doimo yangilash, yangi noanaviy uslublarni qo‘llash, og‘ir va mashaqqatli mehnatni qiziqarli o‘yin ko‘rinishida taqdim etish kerak bo‘ladi. Aynan o‘yinlar uning barcha murakkabligi, muammolari va quvnoqligi bilan, qiziqarli. Murabbiy, yosh sportchini tayyorlashga kirishib ketgach, oila uchun yaqin kishiga aylanadi. Biroq, murabbiy ham, ota – onalar ham shoshilmasliklari lozim. Ota – onalar bola uchun – ota – ona, murabbiy esa, murabbiyligicha qolishlari kerak. Ularning har birining bola oldidagi ma’suliyati, yetarlicha. Biroq, qarashlardagi uyg‘unlik, muhim. Hech bo‘lmaganda, bir – birlarini hurmat qilishlari kerak. Agar tushunmovchilik sodir bo‘lib, qarashlar mos kelmasa, hamkorlik zudlik bilan to‘xtatilishi kerak, aks holda bola jabr ko‘rishi mumkin.

“Ota – ona – bola – murabbiy” uchburchagida yaxshi munosabatlar o‘rnatish mezonini, bu – bolaning qobiliyatlari to‘g‘risidagi fikrlarning mosligidir. Ularni aniqlash uchun mutaxassisga murojaat qilgan, ma’qul.

Qobiliyatlarning mavjudligi yutuqni kafolatlamaydi, balki unga erishish uchun imkon yaratadi. Hayot o‘z o‘zgartirishlarini kiritadi: yashash uchun boshqa joyga ko‘chib o‘tish, moddiy holatning, qiziqishlarning o‘zgarishi va h.k.

Kattalarning vazifasi qobiliyatni saqlab, unga o‘z yo‘lini topishda ko‘maklashishdan iborat. Bolaning qobiliyati to‘g‘risidagi ma’lumotlar uning yaqinlari – taqdirini “hal etuvchilar” uchun, juda muhim. Ular atrofdagilarga ma’lum qilmagan holda, o‘ylab qolishlari mumkin: “Balki, bolani qiynamay asta mashg‘ulot va musobaqa jarayoniga berish kerakdir, balki peshona bilan devorni teshish kerak emasdir”. Barcha darajalardagi musobaqalarda o‘ynashi, mahoratini oshirishi va bunda katta emotsional, hamda jismoniy qoniqish hosil qilishi mumkin. Yosh sportchilarning aksariyat, ko‘pchiligi emotsional turg‘un, ular maydonchada ko‘p hollarda

hissiyotlarini jilovlay olmasalar, bu ularning psixologik xususiyatlarigagini bog'liq bo'lmay, balki o'zini professional tuta bilish ko'nikmalarining yo'qligi va murabbiyning bu borada ish olib bormaganini bildiradi. Barcha bolalar ham, faoliyat imkoniyatlarini namoyish etishga qodir emaslar, balki ular bu imkoniyatlarni to'plash bosqichidalar, shuning uchun ularning oldiga majburiy g'alaba bilan bog'liq vazifalarni qo'yishga, hali erta, ko'proq g'alabani yaqinlashtiruvchi texnik va taktik vazifalarga e'tibor qaratish kerak. Albatta, o'zini tuta bilish ko'nikmalarini bolalarga musobaqadan avval, mashg'ulot sharoitida va kundalik turmush muloqatlari davomida o'rgatish lozim. Uchrashuvda beriladigan har qanday ko'rsatmaga bola javobni avvaldan, bilishi lozim. Sodir bo'ladigan vaziyatlarni murabbiy avvaldan ko'ra bilib, javob harakatlari variantlariga ham o'rgatadi. U holda, tasodifiy yoki ataylab sodir etilgan hakam hatolariga bolakay ko'z yoshi to'kmaydi yoki oyoqlari bilan yerga tepinmaydi, afsuski bu hol sodir bo'lsa, hatolar seriyasi yuz berishi – aniq. Bunday holatlarni chetlab o'tish uchun, mashq qilingan o'z – o'zini boshqarish usullarini qo'llash lozim.

O'quv – mashg'ulot guruhlarida va sport – takomillashuvi guruhlaridagi o'quv davrida, sportchilar muosbaqalarda faol qatnashayotgan paytlarida, psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – sportchining yuqori psixologik zo'riqishlar bilan ajralib turuvchi musobaqa kurashini yengib o'tishida, zarur shaxs sifat va jihatlarini aniqlashdan iborat. Sportchining mashg'uloti musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashgan bo'lishi lozim. Sportchining psixologik, motorik, intellektual – anglash va emotsional – iroda qirralarini takomillashtirish ustida rejali ish olib borishga katta ahamiyat berish kerak. Bu borada qo'llaniladigan vosita va uslublar sportchining mashg'uloti uchun an'anaviy hisoblanadi va kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ularning samaradorligi sportchining individual xususiyatlari, mashg'ulot sharoitida musobaqalarda shaxs xususiyat va sifatlarini namoyish etish характери to'g'risida to'plangan bilimlar bilan aniqlanadi. Ushbu ma'lumotlar murabbiyga o'quv – mashg'ulot ishlarini psixologik tayyorgarlik vazifalarini hisobga olgan holda, olib borish imkonini beradi.

БОШЛАНГИЧ СИНОФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА СУЗИШ ВОСИТАЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

*Азимов З.Н., Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мақолада бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантишда илмий-тадқиқотдан фойдаланиш масалалари баён қилинган ҳамда ўқув жараёнини илмий-тадқиқот натижалари асосида такомиллаштириш зарурияти асосланган.

Калит сўзлар: тарбия, таълим, жисмоний тарбия, спорт, соғлом авлод, касбий-амалий жисмоний тайёргарлик.

INCREASE THE EFFECTIVENESS OF SWIMMING REMEDIES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

*Azimov Z.N., Uzbekistan State University of Physical
Education and Sport,
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. The article describes the issues of the use of research in the development of physical training of Primary School students, as well as the need to improve the educational process on the basis of the results of research.

Key words: training, education, physical education, sports, healthy generation, vocational-practical physical training.

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг ташаббуси ва доимий раҳнамолигида жисмоний тарбия ва спорт соҳаси Давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун ҳамда ушбу соҳа бўйича қабул қилинган ва айни кунда изчиллик билан ҳаётга татбиқ этилиб келаётган қатор ҳукумат қарорлари бунга яққол мисол бўла олади. Айниқса, бу борада сузишнинг ривожланишига алоҳида эътибор қаратилиши таҳсинга сазовордир.

Мустақиллигимизни биринчи кунлариданоқ жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, спортчиларни маҳоратини ошириш, халқаро спорт алоқаларини кучайтириш соҳасида катта ишлар амалга оширилди.

Республикамыз Президенти Ш.М.Мирзиёев томонидан ва Давлатимиз томонидан чиқарилаётган фармон ва қарорлар Юртимизда ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт орқали соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмонан бақувват етук инсон бўлишда муҳим ўрин

эгаллайди.

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун кенг йўл очилган. Ёш авлодни ҳар томонлама ақлий ахлоқий жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбиянинг ўрни беқиёс. Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунида ҳам “Мақтаб ёшдаги ўқувчиларни солаватлигини асраш вазифасига алоҳида эътибор қаратилган.

Айниқса республикамиз равнақини, обрў эътиборини кўтаришда, уни бутун жаҳон тан олаётган бир вақтда спортчиларимиз республикамиз байроғи остида бор маҳоратларини кўрсатиб келишмоқдалар. Шулар қаторида оммавий спорт тури бўлиб ҳисобланган сузиш ҳам юқорида айтиб ўтилган мақсадларга қаратилгандир.

Ишнинг мақсади ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида сузиш воситалари орқали саломатлигини ошириш ҳисобланади.

Ишнинг вазифалари:

1. Ўқувчиларини жисмоний ривожланганлигини ошириш учун сузиш машқларини таъсирини аниқлаш.

2. Ўқувчиларни жисмоний ривожланишга мўлжалланган машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва асослаш.

Тадқиқот ишлари мунтазам равишда сузиш машғулотларига таянган ҳолда олиб борилди.

Тест синовлари эса қуйидагилардан иборат бўлди: турникда тортилиш, югуриб келиб узунликка сакраш, 30м масофага югуриш, сузиш, текширув ишлари икки маротаба ўтказилди. Олинган натижалар 1-жадвалда келтирилган.

Тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари тажрибадан олдин ва тажриба охиридаги фарқи аниқланди уларнинг кўрсатаётган натижалари сезиларли даражада ўзгарди. Тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари:

Турникда тортилишда тадқиқотдан олдин ўртача кўрсаткичи – 4марта, тадқиқотдан кейин эса 5 марта;

Югуриб келиб узунликка сакраш да тадқиқотдан олдин ўртача кўрсаткичи 320 см ташкил этган, тадқиқотдан кейин эса 333 см.

30м масофага югуришда тадқиқотдан олдин кўрсатган вақтни 5.6 сек; тадқиқотдан сўнг эса 5,5 секунд;

Сузиш масофаси тадқиқотдан олдин 18м, тадқиқотдан кейин эса 22м. Бу кўрсаткичлар қўлланилган воситалар ҳисобига эришилди.

Назорат гуруҳининг кўрсаткичлари :

Турникда тортилишда тадқиқотдан олдин ўртача кўрсаткичи – 3,4марта, тадқиқотдан кейин эса 4 марта;

Югуриб келиб узунликка сакрашда тадқиқотдан олдин ўртача кўрсаткичи 316 см ташкил этган, тадқиқотдан кейин эса 322 см.

30м масофага югуришда тадқиқотдан олдин кўрсатган вақтни 5.9 сек; тадқиқотдан сўнг эса 5,4 секунд;

Сузиш масофаси тадқиқотдан олдин 17,7 м, тадқиқотдан кейин эса 20,4. Бу кўрсаткичлар қўлланилган воситалар ҳисобига эришилди.

Тажриба гуруҳ учун танланган мажмуавий машқлар.

1. Сигнал бўйича юқорига депсиниб
2. Оралиқ масофаларда фишкалар орасида югуриш
3. Сигнал орқали стартдан чиқиш
4. Девордан депсиниб сирғаниш
5. Оёқларни ҳаракатлантириш
6. Қўллар билан эшиш
7. Лапаткалар ёрдамида эшиш
8. Тўлиқ координасияда сузиш

Тажриба ва Назорат гуруҳларни ўртача кўрсаткичлари

Тадқиқотлар	Турникда тортилиш марта	Югуриб келиб узунликка сакраш см	30м югуриш сек	Сузиш (метр)
Тажриба гуруҳи				
Тажрибадан олдин	4	320	5,9	18
Тажрибадан кейин	5	333	5,5	22
Ўсиш	1	13	0,4	4
Назорат гуруҳи				
Тажрибадан олдин	3,4	316	5,9	17,7
Тажрибадан кейин	4	322	5,4	20.4
Ўсиш	1	6	0,6	2,7

Олинган натижаларни тақослаб кўрганимизда тажриба гуруҳи назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ сезиларли даражада кузатилди.

Тадқиқот натижаларини ўрганиб схиқиш ва уларни таҳлил қилиш натижасида биз қуйидаги хулосаларга келдик: Сузувчиларни кучни ривожлантиришда албатта мураббийлардан чуқур билим маҳоратини талаб этади. Сузувчиларни кучни тарбиялашда танланган воситалар тўғри танланганлигини тадқиқот давомида исботланди.

ХУЛОСА

Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосланиб, биз қуйидаги хулосаларга келишимиз мумкин :

1.Ўқувчилар сузиш малакасига эга бўлди.

2.Ўқувчиларда 1 – текширув натижалари 2 – текширув натижалари билан таққослашда ижобий ўзгаришлар рўй берди.

3.Олиб борилган сузиш машғулотлари таъсири остида ўқувчиларини жисмонан ривожланганлиги сезирларли даражада ошганини яққол кўринди.

ФУТБОЛ МАКТАБЛАРИДА МАШЎУЛОТЛАРИНИ САМАРАЛИ ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ

*Акромов Б.Н., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Калит сўзлар: ёш футболчилар тайёргарлиги, машғулотларни ташкил этиш, жисмоний тайёргарлик, машғулотнинг мотор зичлиги, жисмоний тайёргарлик

METHODS OF EFFECTIVE TRAINING IN FOOTBALL SCHOOLS

*Akramov B. Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Chirchik, Uzbekistan*

Key words: young players training, organization of trainings, physical training, motor density of training, physical training, teaching methods

Бугунги кунда футбол спорт турининг кун сайин ривожланиши, жисмонан бақувват ва истеъдодли ўйинчиларни тайёрлаб беришни тақозо этмоқда. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда футбол йўналишидаги мактаб – интернатлар низомида кўрсатиб ўтилганидек, истеъдодли ва умидли футболчиларни тарбиялаш бугун ўқув машғулот жараёни давомида олиб борилади.

Ёш футболчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш спорт машғулотларнинг муҳим жихатларидан бири саналади. Ёш футболчиларни етук футболчи қилиб тарбиялашда мутахассислар фикрича ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлигига этибор бериш, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва гармоник ривожланишига, хилма – хил кўникма, малакаларини эгалаб олишга, футбол ўйин техник тактикасини ўзлаштиришда каттагина асос бўлади.

Ишнинг мақсади. Биз ёш футболчиларимизнинг жисмоний тайёргарликларини билиш мақсадида Тошкент шаҳридаги бир неча футбол спорт мактаблари, интернатларида ишлар олиб бордик. Тадқиқот давомида Локомотив, БЎСМ-2, Пахтакор, Чилонзор футбол мактаби тарбияланувчиларининг жисмоний сифатлари махсус тестларда текширилиб машғулотларнинг мотор зичликлари аниқлаштирилди.

Ишда ўрганилган натижалар. Бизнинг текширишларимиздан маълум бўлдики, спорт мактабларининг 10-11 ёшли (дастлабки тайёргарлик) футболчиларнинг жисмоний тайёргарликлари бўйича ўтказилган тест талабларида олинган натижаларга ҳеч қандай фарқ сезилмайди.

Спорт мактаблари 13-14 ёшли футболчиларида жисмоний тайёргарлик бўйича ўтказилган тест нормативларида анча фарқланиш кузатилган.

БЎСМ-2, Пахтакор, футбол мактабларининг 13-14 ёшли футболчилари 30 метр тезкор югуришда ўртача 4,8 сония жойидан узоқликка сакрашда ўртача 211 см тўпни икки қўллаб узоқликка отишда ўртача 15 метрли натижаларга эришганлар. Бошқа футбол мактабларининг 13-14 ёшли футболчилари ушбу кўрсаткичлар бўйича паст натижаларни кўрсатишган.

Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва техник ҳаракатларни ривожлантиришда машғулот ўтказиш самараси ҳам муҳимдир. Биз яна футбол мактабларининг машғулотларини самарали ўтказишдаги яни машғулотларининг мотор зичлигини таҳлил қилдик.

Машғулотларнинг мотор зичлиги (МЗ) – бу машғулотнинг умумий давомилигини нисбатан ёш футболчиларининг машғулотларда айнан ҳаракатларни фаоллиги учун сарфланган соф вақтдир.

Мотор зичлиги аниқлашда машқларни бажариш учун сарфланган соф вақт (t_{си}) ҳисобланади. $t_{св} \times 100\%$ кўпайтирилиб, машғулотнинг умумий вақтига (t_{ум}) бўлинади: машғулотлар (13-14 ёшли футболчиларда) жисмоний тайёргарликка, техник ҳаракатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиб, давомийлиги 90 дақиқага тенг бўлган машғулотлардир.

БЎСМ-2 спорт мактабида олиб борилган машғулотларнинг мотор зичлиги 71,5% ни ташкил этди. Пахтакор спорт мактабининг машғулотларнинг мотор зичлиги 69,8% ни ташкил этди. Локомотив, Чилонзор спорт мактаблари машғулотлари кузатилганда, машғулотнинг мотор зичлиги 56-57% ни ташкил этди.

Юкорида ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик бўйича тест талаблари ўтказилганда ушбу спорт мактаби шуғулланувчиларининг кўрсаткичлари қониқарли даражада деб баҳоланиши ҳам, машғулотларнинг самарасизроқ олиб борилишида деб қараш мумкин.

Хулосалар. Олинган натижалардан шуни хулоса қилиш мумкинки, футбол мактабларида машғулотлар ўтказишда кўпгина камчиликларга йўл қўйилади. Жисмоний тайёргарлик бўйича тест талаблари олинмайди. Машғулотлар давомида ёш футболчиларга жисмоний юкмаларни кўпароқ оёқ қисмларига берилиши, аксинча, гавда, қўл қисмларига эътибор берилмаслиги аниқланди.

СПОРТЧИ ЁШЛАР ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ОШИРИШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИ

*Алимбоева Р.Д., Тошкент давлат педагогика университети,
Тошкент, Ўзбекистон*

Калит сўзлар: жисмонан, соғлом, салоҳият, иқтисодий ҳолат, халқимизнинг ақл-заковати, иродаси, масъулият, шарафли, эл-юрт, фаровон, аждодлар, миллат, ватан, тиклаш, воситалари, учта асосий, педагогика, психологик, тиббий.

MEANS OF PHYSICAL RECOVERY, WHICH ARE USED IN INCREASING THE WORKING CAPACITY OF ATHLETES YOUTH

*Alimboeva R.D., Tashkent State Pedagogical University,
Tashkent, Uzbekistan*

Key words: jismonan, healthy, capacity, economic situation, intelligence of our people, will, Responsibility, honorable, El-yurt, prosperous, ancestors, nation, Vatan, recovery, tools, three basic, pedagogy, psychological, medical.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги “Ўқувчи ва талабалар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобақалари тизимини янада такомиллаштириш тўғриси”ги 864-сонли қарори ҳамда 2019 йил 15 апрелда Ўзбекистон

Республикаси бош вазири ўринбосари А.Абдухакимов тасдиқлаган йиғилишда баёнида белгиланган. Шунингдек Май ойи Республикамизда “Спорт ойлиги” муносабати билан барча соҳаларда спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш фаол амалга ошириш лозимлиги белгилангандир. Спорт машғулотларини кўлами ва жадаллиги ошиши билан бирга спорт мусобақаларининг сони ҳам ошиб бормоқда. Маълумотларга қараганда ҳозирги кунда қариб аҳолининг 67 фоизи спорт билан шуғулланмоқда. шуғулланувчилар фаол дам олишни ташкил этиш билан организмни тикланиши ва мустаҳкамлигини таъминлаш учун зарур чораларни кўриши лозимдир. Спортчиларда ҳам организмни чарчаши кузатилади.

Чарчаш - бу физиологик жараён бўлиб, бирор ақлий ёки жисмоний юкламадан юзага келади ва қисқа вақт дам олишдан кейин ўтиб кетади. Ўта чарчаш эса чарчаш жараёнининг усма-уст келиши, касалликлардан сўнг тикланмасдан машғулотларда иштирок этганда, тренировка режими бузилганда пайдо бўладиган, патология олди ҳолатини ривожланишига сабаб бўладиган ҳолат.

Спортда спортчининг организми фаолияти ва иш қобилиятини оширишда навбатдаги машғулотлар тўлиқ тикланмаган ҳолатида ўтказилиши мақсадга мувофиқдир. Спорт машғулотларини жараёнидаги жадаллаштириш ва спорт иш қобилиятини оширишда қайта тиклаш воситаларли кенг мунтазамлилик равишда қўлланилишига катта аҳамият берилади. Замонавий спортга таълуқли ҳаддан ташқари физик ва психик (руҳий) юкланишларда қайта тиклаш воситалардан оқилона фойдаланиш катта аҳамиятга эгадир.

Қайта тиклаш воситалари икки турли шаклда ўтказилади:

а) спорт машғулотлар ва мусобақалар жараёнидаги спортчиларни тиклаш системаси

б) тиббий реабилитация системаси: бошқача айтганда касалланиш, шикастланиш, ўта чарчаш ва ўта зўриқишлардан кейин спортчиларни иш қобилиятини қайта тиклашдир.

Қайта тиклаш воситаларининг таснифи.

Қайта тиклаш воситалари учта асосий - педагогика, психологик ва тиббий гуруҳларга бўлинади.

Педагогик воситалари асосида: асосий воситалар бўлиб ҳисобланади, чунки рационал равишда тузилган спорт машғулотларнигина қайта тиклаш жараёнларини тезлаштиради ва спорт натижаларни оширади. Бунда қуйдаги факторларга катта аҳамият берилади: микро ва макроциклларда шу билан спортчини

кўп йиллар давомида тайёрланишида юкланиш ва дам олишни бирга қўшиб тўғри олиб борилиши. Махсус қайта тиклаш цикллари киритиш, дам олиш кунлар, машғулотларни ҳар хил шароитларда ўтказилиши, мушакларни бўшаштирувчи машқлар, енгил кросслар, машғулотларни кириш ва тугаш қисмларини рационал равишда тузилиши ва х.з.

Психологик воситалари асосида: - психологик - асаб танглигини (таранглигини) четлатади, шу боис организмнинг ҳаракат ва физиологик функциялари тезда қайта тикланади.

Буларга ҳар хил асабий ва рухий ҳолатларини бошқариш усуллар: ухлаб дам олиш, ўз кучига ишонтириш, ўз-ўзини иродасини мустаҳкамлаш, мушакларни бўшаштириш усуллари, бўш вақтларни сермазмунли ўтказиш, гипноз ва х. киради.

Жисмоний иш қобилиятини тиклашда қўлланиладиган тиббий воситалар асосий рольни ўйнайди.

Тикланиш деганда организмнинг функционал ҳолати ўзгаргандан кейин унинг физиологик ҳолатини ишдан олдинги ёки унга яқин гомеостаз (ички муҳитни сақлаш) ҳолатига қайтиши тушинилади.

Аэроб реакциялар ва ассимиляция устун келиши тикланиш жараёнларининг характерли томонидир.

Маълумки, ишдан кейин даврда фақат организмнинг сарф қилган ресурслари ва шунингдек, унинг физиологик функциялари тикланибгина қолмай балки муҳим функционал структур қайта қурилишлар ҳам бўлади. Шунинг учун тикланиш жараёнларини билиб ҳисобга олиш тренировка юкламаларига доимо тўғри ёрдам беради.

Жисмоний юкламаларни бажариш натижасида организмнинг ички муҳитида кучли ўзгаришлар содир бўлади, қон реакцияси кислотали томонга сурилади, энергетик ресурслар камаяди, терморегуляция, бузилади,

Юрак-қон томир, нафас системаларининг фаолияти бузилади. Буларнинг фаолиятини яхшилашда тиббий воситалар ёрдам беради. Бунинг натижасида чарчаш ҳолати йўқолади, ишқобилияти ошади, организмга кейинги бериладиган юкланишга мосланишини енгиллаштиради.

Спортчилар организмнинг иш қобилиятини қайта тиклашда спорт тиббиётида кенг комплексли воситалар қўлланилади. Бунга биринчи навбатда махсус овқатланиш, эргогенли диета ва витаминлар киради.

Бундан ташқари ўсимликлардан ва сунъий йўл билан тайёрланган фармакологик препаратлар қўлланилади

Гигиеник воситалари ҳам кенг қўлланилади - бир меёрдаги режим, табиатдаги табиий кучи ва х.з. Энг асосийси эса тикланишнинг жисмоний воситаларнинг йиғиндилари: массаждан тортиб, сауна, термо (иссиқ)- электро,баро,-магнит ва бошқа услублар қўлланилади. Кўпгина тиббий воситалар организмга катта таъсир қилади. Бу воситаларни нотўғри қўллиниши, организм ҳолатига мос келмаслиги, дозировка кўпайиб кетиши, спортчиларнинг соғлигига таъсир этиши, унинг иш қобилиятини ёмонлашишига олиб келади. Шунинг учун буни қўллашда спортчиларнинг индивидуал ҳолатини, ёшини, жинсини соғлигини, жисмоний ривожланишига, организмнинг конкрет ҳолатига, машғулотнинг ёки мусобақанинг босқичи ва характерини ҳисобга олиш керак. Бу воситалар врач кўрсатмаси асосида қўлланилади.

Машғулотлар ва мусобақалар жараёнида спортчиларни иш қобилиятини оширишда, тикланиш жараёнларни тезлаштиришда ва чарчаш ҳолатиларни олдини олишда овқатланиши катта аҳамиятга эга.

Модда алмашинув туфайли ўсиш ва ривожланиш, морфологик ўзгаришларни турғунлигини ва биологик системаларни функционал ҳолати таъминланади.

Катта жисмоний юкланишларда тананинг озиқа моддаларга эҳтиёжлиги, қисман оксил моддаларга ва витаминларга ошиши кузатилган юкланишларни куч ва қувват ошиши билан энергияни сарфланиши ҳам ошади.

Спортчилар ва спорт устозлари ҳар хил жисмоний юкланишга тааъллуқли энергиясини мос келишини аниқлаши мумкин. Қайта тиклаш жараёнларини тезда тиклаш мақсадида катта юкланишлар ва мусобақалар давомида овқатланиш калориясини ҳисоблаб чиқарилган нормативларга нисбатан 5-10%, суюқликни эса 0,5-1 литрдан ошириш лозим. Тикланиш даврида озуқа билан оксил моддаларини истъеомол қилинишига катта аҳамият берилади. Озуқани оксил таркибини 50-60 % гўшт, балиқ, жигар, сўзма, сут ташкил қиладилар.

Оқсил моддалар таркибига кирувчи аминокислоталар., глютамин (сутки буғдойни оқсиллари) липопротеинлар (сут, жигар, мол гўштли оқсил моддаларни ва холин)мол жигарида, тилда, тухум сариғида, нўхатда қайта тикланиши таъминланади.

Ёғ ва углеводлар - тиклаш жараёнларида катта роль ўйнайдилар. Ёғ махсулотлари 20-25% дан ошмаслиги лозим ва углеводларни миқдорини ошириш лозим. Жигар мушакларда гликоген запасларини оширишда юкланишлардан 24-28 соат ўтгандан кейин спортчиларни озуқа таркибини углеводлар билан бойитилиши лозим. Бу суткалик калориясини 60% ташкил этиши керак. Шунинг учун спортчилар овқатланиш давомида турли витаминлар билан бойитилган озуқа билан озиқланиши лозим. Давримизнинг асосий тараққиётни ривожлантирувчи куч халқимиздир. Халқимиз саломатлиги ва юртдошларимизнинг узок умр кўриш даражасини кўтариш бизнинг биринчи вазифамиздир. Бу вазифани амалга оширишимиз бизнинг бурчимиздир.

ТИНГЛОВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

*Акрамов Ж.М., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти, Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада тингловчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш масалалари ўрганилган. Шунингдек, ўқув жараёнига замонавий педагогик технологияларни жорий қилиш бўйича тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, педагогика, ҳарбий жисмоний тайёргарлик, куч, чидамлик, тезлик.

ISSUES OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF LISTENERS

*Akramov J., National Guard of the Republic of Uzbekistan
Military-Technical Institute, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The article deals with the physical training of students. Also, modern educational technologies are recommended for implementation in the educational process.

Key words: physical culture, sports, pedagogy, military physical training, strength, endurance, speed.

Амалиётнинг кўрсатишича, тингловчилар муваффақиятли ҳарбий-касбий фаолият олиб боришлари учун асбий-амалий жисмоний тайёргарлик бўйича билимларни чуқур ўзлаштириб олишлари керак.

Ўзбекистон Республикасида бу соҳа бўйича мутахассислар тайёрлашнинг юқори аҳамиятини ҳисобга олиб, бу соҳа мутахассисларини тайёрлашда ўқув жараёнига замонавий педагогик технологияларни жорий қилиш билан чуқурлаштирилган илмий-тадқиқотлар асосида юқори малакали мутахассислар тайёрлаш тизими ҳолати ва такомиллаштириш йўллари ўрганиш лозим.

Тингловчилар жисмоний тарбияси давлат стандартлари, ҳарбий хизматчилар учун мўлжалланган меъёрлар ва «Алпомиш» саломатлик тестларидан олинган тестлар ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун меъёрий талаблар сифатида муҳим аҳамият касб этади.

Тестлар тўплами куйидагилардан иборат бўлди: 100 м.га югуриш, 3000 м. кросс, 10x10 м.га моқисимон югуриш, турган жойидан узунликка сакраш, ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш, турникда тортилиш, граната улоқтириш, брусларда бурчак бўлиб таяниш, турникда ағдарилиб кўтарилиш, осилиб туриб оёқларни кўтариш.

Бу мутахассислик учун ҳаракат тайёргарлигининг муҳим тестларидан бири тезлик қобилиятлари ҳисобланади, у ажратилган минимал вақт шароити учун ҳаракатларни бажаришни таъминловчи инсоннинг функционал хусусиятлари комплекси.

Шуни эсдан чиқармаслик керакки, тезлик қобилиятлари шартли равишда тўртта турга ажратилади:

1. Сигналга тезлик билан жавоб қайтариш қобилияти.
2. Максимал тезликда яққалик муайян ҳаракатларни бажариш қобилияти.
3. Ҳаракатни тезлик билан бошлаш қобилияти.
4. Максимал суръатда ҳаракатларни бажариш қобилияти.

Тингловчилар касбий фаолиятидаги бошқа муҳим омил инсоннинг ҳаракат фаолияти самарасини пасайтирмасдан узоқ вақт бажариш қобилиятини ифодаловчи чидамлилиқ ҳаракат сифати ҳисобланади.

Ҳаёт фаолияти амалиётида чидамлилиқ махсус хусусиятга эга бўлмаган ишни давомли ва самарали бажариш қобилияти бўлиб, инсоннинг иш қобилиятининг ўзига хос таркибларини ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатади, юқламаларга мослашишни оширишга ёрдам беради ва яна муайян касб фаолияти талаблари билан белгиланадиган шароитларда чарчашни енгиб ўтиш ва ишни самарали бажариш қобилиятини кўрсатувчи махсус чидамлилиқ тарзида намоён бўлади.

Тингловчилар кўп касбий-ҳаракатларни бажариш учун ўзгарувчан вазият талабларига мос равишда ҳаракат фаолиятини тезлик билан қайта ўзгартира билиш ва янги ҳаракатларни ўзлаштириш билан белгиланадиган такомиллашган чаққонлик ҳаракат сифатини эгаллаши керак. Жисмоний тарбия амалиётида чаққонликнинг ўлчовлари: 1) топшириқнинг координацион қийинлиги; 2) уни бажариш аниқлиги; 3) керакли аниқлик даражасини эгаллаш учун зарур бўлган вақт ёки вазиятни ўзгартириш пайтидан жавоб ҳаракатини бошлашгача бўлган минимал вақт.

Агар ҳаракат ўзининг фазо, вақт ва куч тавсифлари бўйича унга мос бўлса, ҳаракат вазифаси бажарилади.

Тезкор-куч қобилиятлари сезиларли куч ва ҳаракатнинг аҳамиятли тезкорлиги талаб қилинадиган ҳаракатланишларда кўринади. Бунда ташқи оғирлик кўпроқ бўлса, ҳаракат кўпроқ куч характериға эга бўлади ва аксинча бўлганда, тезкорликка эга бўлади.

Тезкор-куч қобилиятларининг кўриниш шакллари кўпроқ у ёки бу ҳаракатланишда мускуллар кучланиш хусусиятига боғлиқ бўлади, у куч зўриқиши, унинг юқорилиги ва давом этишини ривожланишининг турли ҳаракат тезлигида намоён бўлади.

Тезкор-куч қобилиятларининг муҳим хилма-хиллиги портлаш кучи - оз вақт ичида кучнинг катта миқдорини кўрсатиш қобилияти ҳисобланади.

Ўзгарувчан портлаш кучайиши уч компонентли ва асаб-мускул аппаратининг мускулларнинг максимал кучи, мускулларнинг ишлаш кучланиши бошланишида (старт кучи) ташқи кучайишни тезда намоён қилиш қобилияти, кўчувчи оғирлик тезлигининг ошиши жараёнида ишлаш кучини ошириш қобилияти каби хусусиятлари билан сифатли аниқланади.

Тингловчиларнинг куч тавсифларини баҳолашдаги тестлашда инсоннинг куч имкониятини ифодаловчи мутлақ куч кўрсаткичларига алоҳида эътибор қаратилади ва вақтни чегараламасдан ёки кўтариладиган юкнинг оғирлик чегарасигача изотермик режимда максимал эркин мускул кучланиши миқдори билан ўлчанади.

Тингловчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолашда амалиётда ўз гавда оғирлигига нисбатан мутлақ кучнинг миқдор, ўз тана вазнининг 1 кг га нисбатан куч миқдори билан баҳоланадиган нисбий куч параметрларидан фойдаланилади.

Куч қобилиятларининг кўриниши ва ривожланиш даражаси кўп омилларга боғлиқ бўлади. Кўп ҳолларда уларга мускулларнинг физиологик кўндаланг ўлчами таъсир кўрсатади: қанчалик у қалин

бўлса, бошқа тенг шароитларда мускуллар катта кучланишда ривожланиши мумкин.

Инсон кўрсатиши мумкин бўлган максимал куч ҳаркатланишнинг механик хусусиятларидан келиб чиқади. Уларга қуйидагилар киради: дастлабки ҳолат (ёки поза), ҳаракат вақтида елка кучи ва узунлигининг ўзгариши билан боғлиқ елка ричаги узунлиги ва мускул тортиш бурчагининг ўзгариши, шундай, тортиш кучининг бош лаҳзаси, дастлабки ҳолатдан келиб чиқиб, мускул функцияларининг ўзгариши, қисаришдан олдин мускуллар ҳолати (дастлаб чўзилган мускул тез ва кучли қисқаради) ва ҳ.к.

Куч имкониятлари шуғулланувчиларнинг ёши ва жинси, шунингдек, ҳаётнинг умумий тартиби, уларнинг ҳаракат фаоллиги ва ташқи муҳит шароитлари хусусиятига боғлиқ бўлади. Куч ривожланишининг индивидуал суръати жинсий етилишнинг ҳақиқий муддатларидан келиб чиқади ва уларни куч тайёргарлиги методикасида эсдан чиқармаслик керак.

Шуни айтиб керакки, тингловчиларнинг тезкор-куч қобилиятларининг ўқув йиллари бўйича аҳамияти ўзгармай ва ўқишнинг барча цикларида қониқарли даражада ўшлаб қолиш тингловчилар жисмоний тайёргарлигининг асосий хусусиятларидан бири бўлиб ҳисобланади.

ТАЛАБАЛАРГА ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ МЕТОДЛАРИ

*Алимбоева Р.Д., Тошкент давлат педагогика университети,
Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Гимнастика машқлари аниқҳаракатининг мукамал ижросини намоёиш қилиш, кино ва фото материалларни, расмлар, жадваллар ва намунавий моделларни кўрсатиш, айрим ҳаракат топшириқлари техникасининг деталларини оғзаки тасвирлаб бериш ва бошқа ҳаракатлар билан таққослаш, шунингдек қўшимча воситалардан фойдаланиш ҳақидаги маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: детал, модел, машқлар, алгоритмик, тип, ҳаракат, фаолияти, такрорлаш мураккаб, ўрганиш, алгоритмик, шуғулланувчи, машқ, метод, саралаб, синов, хотира, жисмоний сифатлар, тарбияланади.

TECHNIQUES OF TEACHING GYMNASTIC EXERCISES TO STUDENTS

*Alimboeva R.D., Tashkent State Pedagogical University,
Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. It is aimed at demonstrating the perfect execution of gymnastic exercises, showing film and photo materials, pictures, tables and sample models, describing verbally the details of the technique of certain movement assignments and comparing them with other movements, as well as information on the use of additional tools.

Key words: detail, Model, exercise, algorithmic, type, action, activity, repetition complex, study, algorithmic, engaged, exercise, method, sort, test, memory, physical attributes, trained.

Гимнастика машқларини машғулотда қўллашда ўргатиш методлари асосий фаолият қўлланмаси ҳисобланади. Айниқса ёшлар гимнастика машқларини бажаришга жуда қизиқишади. Чунки тананинг шакли, ташқи кўринишидаги қоматни яратишга эътибор катта. Шунинг учун уларнинг талабларига асосан машғулотларни ташкил этиш жуда ўринли, ҳар бир шуғулланувчининг эътиборли иштироки унинг учун мувоффақиятлидир. Гимнастика машқлари шуғулланувчиларнинг жисмоний ҳаракат ва иродавий ҳислатларига катта талаблар қўяди. Янги машқларни ўзлаштириш жараёнидаги онглилик ва фаоллик тамойили талабалардан, энг аввало, ҳаракатни тушуниб ўрганишни, қўйилган вазифага қизиқиб ва ижодий ёндашишни тарбиялашни талаб этади. Ўқиш жараёнида ҳаракат кўникмаларини онгли ўрганиб олишлари учун шуғулланувчиларга қуйидагиларни ўргатиш лозим бўлади.

- ўз фаолиятининг натижаларини баҳолаш; турли (оғзаки, чизма, ёзма ҳолда такрорлаш) усуллардан фойдаланиб, ҳаракат техникасини тасвирлаш;

- янги ҳаракатни ўзлаштириш билан боғлиқ бўлган турли қийинчиликларни енгиш;

- кундаликларини тутиш ва машқларни ўзлаштириш режаларини тузиш;

Қўرғазмалилик тамойили.

Ўргатишда кўрғазмали бўлишига эришиш учун мураббий қуйидаги бир қанча восита ва усуллардан фойдаланади:

•ҳаракатнинг мукамал ижросини намойиш қилиш, кино ва фотоматериалларни, расмлар, жадваллар ва намунавий моделларни кўрсатиш;

•айрим ҳаракат топшириқлари техникасининг деталларини оғзаки тасвирлаб бериш ва бошқа ҳаракатлар билан таққослаш;

•қўшимча воситалар ишлатиш (фазадаги намуналар, ҳаракатларга овоз билан жўр бўлиб туриш, секин кўтариб юбориш ва қ ўл теккизиб қ ўйиш);

•тренажёр қурилмаларда, одам гавдаси намуналарида ва х.к.ларда ўрганилаётган машқ ёки унинг элементлари техникасини к ўрсатиб бериш;

•алоҳида ҳолатларни тўхтатиб кўрсатиш, тақлид қилиш, мураббий ёрдамида бажартириш ва бошқа осонлаштирилган ҳаракатлар натижасида ҳаракатни алоҳида, эътибор билан ҳис этишни ҳосил қилиш.

Ўқитувчи талабаларнинг нимага қодирлигини, уларнинг аниқ бир машқларни ўзлаштириш имкониятларини узлуксиз чуқур ўрганиб бориши керак. Масалан, яккачўпда катта айланишни бажариш учун талабада бир қанча бошқа машқларни бажара олиши, қўлида етарлича куч бўлиши, дадиллик ва қатъиятлилик сингари кўп жисмоний сифатлар қосил қилинган бўлиши зарурлигини билиши лозим. Талабада шундай хислатларнинг мавжудлиги ана шу машқ учун осон эканлигини кўрсатадиган ўлчов бўлади.

Осон тушунарлилик тамойили дидактиканинг маълумдан номаълумга, осондан қийинга, соддадан мураккабга қоидалари билан чамбарчас боғлиқ. Шуғулланувчиларда

• турли ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш қобилиятини ривожлантириш учун ҳаракат техникасини мунтазам равишда такомиллаштириб бориш ва янги машқлар ўрганишни; талабаларнинг меҳнатсеварлиги ва фаоллигини сўндирмаслик мақсадида ўргатиш жараёнида иш билан дам олишни алмаштириб туришни назарда тутати. Ўргатиш усуллари деганда, қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун керакли муайян йўллар танлашни тушуниш керак. Хилма-хил ўргатиш усуллари гуруҳларга бўлиш мумкин.

Биринчи гуруҳ ўргатиш усуллари: оғзаки усул универсал усуллардан бири бўлиб, талабаларга дарс жараёнида янги машқ бажаришни ўргатишни идора қилиш имконини беради. Бунда гимнастика атамаларидан фойдаланиш алоҳида аҳамиятга эга бўлади, чунки атамалар ёрдамида ўқитувчининг талабаларга нутқ орқалитаъсир этишини аниқ ва қисқабўлишига эришиш мумкин;

• ҳаракат техникаси тўғрисидаги маълумотни билдириш усулини, намойиш қилувчи томонидан машқларни бажариш, кўргазмали қурооллар кўрсатиш, аудио ва видеоматериаллар, шартли белгилар

бериш, ҳаракатнинг айрим қисмлари, миқдори талаба томонидан ҳаракат техникаси элементларини бажариш йўли билан намоён қилинади. Мазкур ўргатиш усуллари, асосан, машқ техникаси асослари тўғрисидаги тасавур урни қосил қилиш ва аниқлашга қаратилган бўлиб, бутун машқулот жараёнида қўлланилиши мумкин. Ўргатиш усуллариининг иккинчи гуруҳи:

- яхлит машқ усуллари, у ўрганилаётган ҳаракатни бир бутун тарзда бажаришни назарда тутлади. Бунда машқларни бажариш шароитини енгиллаштириш, ёрдам кўрсатиш ва страховка қилишнинг қўшимча воситаларини қўллаш, жиҳозлар баландлигини пасайтириш, ҳаракатни тренажёрда бажариш, дастлабки ёки пировард ҳолатни соддалаштириш (масалан, паст яккачўпда гавдани ёзиб кўтаришни мураббий ёрдамида бажариш) ҳисобига бўлиши мумкин;

- ёрдамчи машқлар услуби (яхлит машқ усулининг ўхшаш турларидан бири), у таркиб жиҳатидан асосий машққа ўхшаш. Лекин айти вақтда мустақил машқ бўлиб, илгари ўрганилган ҳаракатни яхлит бажаришни назарда тутлади (масалан, яккачўпда гавдани ёзиб кўтариш учун бир оёқда кўтарилиб, таяниш ёрдамчи машқ бўлиб хизм ат қилади);

- бўлинган машқ усули бу бутун ҳаракат техникасини айрим қисм ва бўлақларга ажратиб олиш ҳамда уларнинг ҳар бирини ўзлаштириб олгандан кейин уни қайта яхлит бажаришдан иборатдир. Машқни бўлақларга бундай сунъий бўлиш асосий фаолиятни ўрганиш шароитини осонлаштириш мақсадида қилинади;

- хусусий ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш усули бўлинган машқ усулининг варианты бўлиб, ҳаракат техникасининг муайян элементлари бўлган ўқув вазифаларини танлаш билан ифодаланади (масалан, шуғулланишни энди бошловчи спортчилар оёқни кериб, таяниб сакрашни ўрганиб олиш учун ерга қўнишни, югуриб келишни, депсиниш ва сўнг «кўприк» тушишни бирин-кетин ўрганишади). Мазкур ўргатиш усуллари талабаларга машқ ақида ахборот олиш ва ўрганилаётган ҳаракат техникаси асосларини билиб олиш имконини беради. Бундан ташқари, улар ҳаракат таркиби тўғрисидаги тасавур пайдо бўлишига, шунингдек, рўй бериши мумкин бўлган хатоларни тузатишга ёрдам беради.

Учинчи гуруҳ: стандарт машқ усули, бу усул машқулот. Ҳаракат кўникмасини мустақкамлаш мақсадида ҳаракатни мустақил бажариш билан ифодаланади;

- ўзгарувчан машқ усули қуйидаги қийинлаштирилган шароитлар билан боғлиқ бўлади: адаштирувчи сигналлар (шовқин, бегона товушлар ва қ.к.лар), атрофдаги шароитнинг ўзгариши (жихозламнинг одатдагидан бошқача қўйилиши, ёритишни ўзгартириш ва қ.к.лар),

маълум топшириқни бажариш қақида кутилмаган кўрсатма берилиши, машқни чарчаган ёки ортиқча ҳаяжонланиб бажариш;

- ўргатишнинг ўйин ва мусобақа усули талабаларнинг ўзаро рақобат қилишини ёки ҳаракатдан муайян натижага эришиш учун масъулият сезишни назарда тутати. Мазкур ўргатиш усуллари ҳаракат кўникмалари барқарорлигига эришиш имкониятини беради.

Тўртинчи гуруҳи янги ҳаракатни ўргатишнинг тўғри тактикасини ва ўқув жараёнини ташкил қилишнинг самарали шаклини танлаб олиш им кониятини бердиган дастурлаш усулларида иборатдир. Машқни ўргатиш жараёнини алгоритм лаш дастурлаштиришнинг илқор турларидан биридир. Алгоритмик турдаги топшириқлар ўқув материални қисмларга бўлишни ва ана шу қисм вазифаларни шуғулланувчиларга қатъиян аниқ тартибда бирин-кетин ўргатишни назарда тутати. Ўқув вазифаларининг биринчи қисми ўрганиб бўлингандан кейингина иккинчи қисмига ўтиш ҳуқуқини беради. Топшириқларни тузишга куйидаги талаблар қўйилади:

- топшириқлар ёки ўқув материалнинг қисмлари ҳар бир фаолият ифодасини аниқ кўрсатиши, уларни танлашда тасодифга йўл қўймаслиги ва у кимларга мўлжалланган бўлса, шуларга тушунарли бўлиши керак;

- алгоритмик типдаги топшириқлар бир ҳаракат фаолияти учун ҳам , таркиб жиқатидан ўхшаш ҳаракатларни такрорлаш учун ҳам тузилиши мумкин;

- ўқув вазифаларининг ҳаммаси бир-бири билан боғлиқ ҳамда мураккаблашиб бориши жиқатидан изчил бўлиши керак. Топшириққа биноан, ўқув материали қисмларини ўрганиш тартиби улар орасидаги алоқадорликка қараб белгиланади. Алгоритмик турдаги топшириқнинг ҳарбир вазифаларини такрорланиши муайян мақсадни ҳал қилишга қаратилган бўлади.

Ҳозирда гимнастика спорт турига қизиқиш юқори бўлиши билан шуғулланувчиларнинг сони ўтган йилларга қараганда юқори даражага кўтарилди чунки. Бу спорт тури хотин- қизларни яхши кўриб шуғулланадиган спорт туридир. Тараққий этаётган организмни гўзал шаклланишига гимнастик машқлар биринчи жисмоний восита хисобланади. Юқоридаги мисоллар асосида шуғулланувчиларни аниқ машқларни ўзлаштириб олишлари учун қулай бўлган методлар саралаб олинди ва бу синовдан ўтказилди. Машқларни бўлиб бўлиб бажариш биринчидан, шуғулланувчиларни хотирасини мустахкамлаш ва у машқни маромига етказиб бажаради ва унга шодлик бахш этади. Ҳар бир гимнастик ҳаракатлар инсонни саломатлигини мустахкамлашга хизмат қилади.

СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Алимжанов С.И., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

*Алимжанова Л.Ф., Сергелийский политехнический колледж
Саъдуллаева Д.И., Академический лицей при Ташкентского фармацевтического института*

Аннотация. Особое внимание уделено вопросам внедрения модернизации и инновации в учебный процесс. Рассматриваются социальные аспекты физической культуры в системе современного образования. Раскрываются задачи и функции физической культуры.

Ключевые слова: задачи физического воспитания; функции физического воспитания; учебная функция студента; работоспособность.

MODERN EDUCATION AND SOCIAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE

*Alimjanov.I., Uzbek state
University of physical culture and sports
Uzbekistan, Chirchik*

*Alimzhanova L. F., Sergeli Polytechnic College
Sadullayeva D. I., Academic Lyceum at Tashkent pharmaceutical
Institute*

Annotation. Special attention is paid to the implementation of modernization and innovation in the educational process. The social aspects of physical culture in the system of modern education are considered. The tasks and functions of physical culture are revealed.

Key words: tasks of physical education; functions of physical education; educational function of the student; efficiency.

Физическая культура выполняет ряд специфических социальных функций, основные из которых — образовательная, оздоровительная, прикладная и рекреативная. Последняя особенно значима для обучающихся на всех уровнях образования, потому что учебная функция требует огромного расхода времени, физических и духовных сил. Снижения физической активности современного человека, естественное следствие технического прогресса актуализирует проблему коррекции и самокоррекции образа жизни. Ее

решение предполагает комплексное воздействие на биологическую, социальную и духовную сферы деятельности человека. В результате у многих учеников старших классов и студентов снижается психофизический тонус, повышается нервно-эмоциональное напряжение, возникает болезненная реакция на стрессовые ситуации. В ходе многолетних исследований доказано, что оптимальной формой восстановления затраченных сил являются активные занятия разными видами спорта, а также оздоровительно-рекреативной физической культурой. Занятия физической культурой влияют на социальную моторику, производительность труда, здоровье, положительно сказываются и на общем культурном развитии, поведении и способах проведения досуга, внешнем и внутреннем облике, культурных потребностях. Так, по данным Федерального научного центра физической культуры и спорта, среди активно занимающихся физической культурой на 15—20 % больше инициативных работников, преуспевающих в трудовой деятельности и пользующихся авторитетом коллег. Студенты российских вузов, участники физкультурно-спортивных форумов, отмечают важную роль физической культуры в формировании общей культуры. Формирование социальной активности студента — активизация самостоятельной работы, овладение исследовательскими и организаторскими навыками — происходит в условиях непрерывной интенсификации учебного процесса. Как показали социологические анализы, проведенные в российских вузах в последние несколько лет, одним из основных факторов, влияющих на физическую моторику студентов, служит отношение к занятиям физической культурой. Отношение во многом определяется уровнем потребности, проявление которого свидетельствует о стремлении улучшить свою физическую форму. На формирование потребности к занятиям физическим воспитанием влияют качество их проведения, возможность выбора форм занятий и видов спорта, состояние материально-технической базы. Огромное воздействие на данные факторы оказывает координация и взаимодействие различных подразделений администрации вуза, обеспечивающих организацию учебного процесса. Перед специалистами физического воспитания стоит сложная научно-педагогическая задача поиска инновационных технологий оздоровительного, восстановительного и реабилитационного характера и использования их в учебной деятельности. Эти технологии должны создавать оптимальные условия не только для физического совершенствования студентов, но и для выполнения ими своих учебно-трудовых обязанностей. Важно учитывать их общую оздоровительную направленность, а также положительный характер воздействия на психофизические

характеристики и умственную работоспособность студентов. Всестороннее воздействие физической культуры на личность предусматривает комплексное использование организационных форм, методов и средств обучения и воспитания студентов, в соответствии с направленностью образовательных программ, отраженной в законодательстве Российской Федерации.

Цель исследования. С целью оптимизировать изучение дисциплины «Физическая культура» разработана и совершенствуется ее примерная программа. Огромное значение для укрепления здоровья имеет регулярность физических упражнений. Как отмечают «многим студентам недостаточно тренировочных нагрузок на академических занятиях». По этой причине добавляются дополнительные часы для занятий студентов избранным видом спорта в спортивных секциях во внеучебное время. Данные мероприятия дают возможность проводить занятия со студентами не реже одного-двух раз в неделю на протяжении всего периода обучения. Необходимость формирования физической культуры студентов определяется индивидуальными и возрастными особенностями их развития, постоянно меняющимися условиями жизни и деятельности, а также социальным заказом общества на подготовку квалифицированных специалистов. Это подразумевает гармоничное всестороннее развитие личности. Совершенствование двигательных качеств и психофизических способностей личности — одно из значимых направлений физического воспитания. Однако его обширные образовательные и воспитательные возможности не могут быть реализованы в полной мере без соблюдения условий оптимальной организации педагогического процесса. Процесс физического воспитания студентов должен включать в себя подбор соотношения физических упражнений различной избирательной направленности, посредством которого физическая культура реализует свои специфические функции. Освоение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры позволяет расширить научно-образовательный потенциал будущих специалистов, стимулирует потребность к производственной и творческой деятельности и стремление совершенствоваться в ней, обеспечивает долгосрочное сохранение работоспособности.

Подводя итог, отметим: требуется глубокий анализ сложившейся практики физического воспитания в вузе и принятие активных мер для поиска новых эффективных форм, средств и методов физической культуры. Немаловажное значение имеет взаимодействие всех структур вуза при решении задач организации процесса физического воспитания студентов, в частности модернизации материально-

технической базы для занятий физической культурой. Тем самым будут созданы необходимые условия для формирования и развития профессионально-личностных качеств и социальной адаптации студентов к профессиональной среде.

Литература:

1. Боковикова, И.А. Корпоративная культура – мотивация работников а безопасный труд / И.А. Боковикова // Природные и интеллектуальные ресурсы Издательство ГУ КузГТУ, 2010. – С. 233–236.
2. Борисов, В.А. Педагогические основы профессионально ориентированного физического воспитания студентов: авторефдис... канд. пед. наук / В.А. Борисов. – Минск, 2004. – 23 с.
3. Валитов, И.О. Проблемы здоровья современной личности в контексте взаимодействия окружающей среды и демографической культуры / И.О. Валитов // Этносоциум и межнациональная культура, 2010.
4. Востриков, В.А. Функции физического образования в формировании базовой культуры личности / В.А. Востриков // Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 37–39.

АНАЛИЗ ТЕХНИКО ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НАПАДАЮЩИХ

*Артиков Фарход Бахтиярович,
Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта
Артиков Хайрулла Бахтиярович,
Узбекский государственный университет иностранных языков*

Аннотация. В данной статье приедены результаты анализа эффективности тактико-технических действий ведущих нападающих, принимавших участие в проведенных крупных соревнованиях по футболу.

Ключевые слова: техника, объект, структура, таблица, количество.

ANALYSIS OF TECHNICAL TACTICAL ACTIONS OF THE ATTACKERS

*Artikov Farhod Bahtiyarovich.,
Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq
Artikov Hayrulla Bahtiyarovich.,
Uzbek State University of foreign language.,
Uzbekistan, Tashkent*

Annotation. This article provides an overview of the results of technical and tactical efforts of the leading attackers who participate in major football tournaments.

Key words: technical, object, structure, schedule, amount.

Развитие современного футбола достигло очень высокого уровня, вследствие чего возникает потребность в нахождении способов и методов программирования и построения, а также совершенствования учебно-тренировочного процесса с целью повышения его эффективности.

Футбол не стоит на месте, он постоянно развивается. Последнее качество – умение наносить удары с разных ног и положений составляет не более 3% всех выполняемых в игре технико-тактических действий нападающих, но очень важно для становления бомбардира.

Результаты исследования структуры и качественных показателей соревновательной деятельности нападающих представлены:

Общее количество технико-тактических действий, выполняемых нападающими в среднем за игру, составило 166 раз при браке 29%. Если эти показатели сравнить с модельными показателями 2006 г., на чемпионате мира в Германии, то можно констатировать, что их общее количество увеличилось незначительно (на 5%), а эффективность улучшилась на 1,5%. При этом эффективность передач значительно повысилась. Произошло снижение брака на 7%, главным образом, за счет повышения качества выполнения длинных передач (брак снизился на 11%). Количественные показатели технико-тактических действий, связанных с борьбой за мяч, не претерпели изменений, но их эффективность значительно повысилась (брак снизился на 14%). Общее количество технико-тактических действий, в среднем выполняемых нападающими за игру, составило 94, брак – 25%, и эти показатели у них лучше как по количеству, так и по качеству исполнения. Зарубежные нападающие, в среднем, за игру выполняют больше передач (на 5) и с лучшим качеством (брак меньше на 5%, чем у российских футболистов). Особенно большая разница в браке при выполнении длинных передач (7%).

Количество введений мяча и обводки соперника одинаковое, с некоторым преимуществом зарубежных нападающих в их качестве (брак меньше на 3%). Брак при введении мяча и обводке соперника

также значительно понизился: на 13% - у российских нападающих и на 16% - у зарубежных футболистов. Наблюдается увеличение брака при игре головой у зарубежных нападающих на 5%, но у российских игроков брак увеличился на 11%. Приведенные данные свидетельствуют о том, что эффективность выполнения передач, ведения и обводки, ударов в ворота, игры головой наших нападающих хуже, чем зарубежных, только в борьбе за мяч российские футболисты не уступают зарубежным игрокам. Исследование показало, что определение структуры соревновательной деятельности нападающих высокого класса и разработка, на ее основе модельных характеристик соревновательной деятельности нападающих, позволяет не только объективно оценивать эффективность их действий в игре, но и планировать тренировочную работу с учетом специфики игрового амплуа. Проведенная в этом направлении большая исследовательская работа позволила специалистам разработать сейчас, не только необходимый объем двигательных действий с мячом и без мяча, но и эффективные показатели технико-тактических действий, выполняемых нападающими высокой квалификации.

MAKTABDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI SPORT TURLARIGA YO'NALTIRISH

*Atyazova Feruza Ulug'bekovna.,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq, O'zbekiston*

Annotatsiya. Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida yosh bolalarda shu narsa kuzatiladiki, ular sportning turli yo'nalish va turlariga birdek qiziqishlari mavjud bo'ladi va muayyan bir sport turini qat'iy tanlashlari qiyin kechadi. Ushbu muammo yuzasidan, Chirchiq shahar 13-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab boshlang'ich sinf o'quvchilar orasida o'tkazilgan tajriba natijalari asosida o'quvchilarni sport turiga to'g'ri yo'naltirish uchun kerakli usullar va tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Musobaqa, antropometrik ko'rsatkichlar, milliy o'yinlar, rasm chizish, so'rovnoma.

ENCOURAGING PRIMARY SCHOOL STUDENTS TO DO DIFFERENT SPORTS

*Atyazova Feruza Ulugbekovna.,
Uzbek state University of Physical Education and Sport,
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. It is known that children who initially began to play sports have a great interest in all types of classes, but in order to choose one of them for themselves, it is very difficult, as always. In order to solve this problem, studies were conducted in primary schools of secondary school No. 13 in Chirchik, as a result of which a number of methods were proposed for children to choose the right type of sport.

Keywords. Competitions in drawing, anthropometric readings, survey, national outdoor games, sports.

Sog'lom turmush tarzi-inson hayotining shunday bir tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o'z hayotini tubdan o'zgartirishga erishishi mumkin.

Ijtimoiy tafakkurda yetuk ma'naviy boy, jismonan sog'lom va barkamol avlodning tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak ma'suliyat psixologiyasini shakllantirish masalalari bo'yicha yalpi bilim berish tizimini ishlab chiqarishimiz kerak. Inson organizmining rivojlanishida harakat, muskul faoliyati, jismoniy ish muhim o'rin tutadi. Faol harakatning cheklanishi bilan organizmdagi barcha a'zolarning me'yoriy ishlashi buziladi, chunki ular asosan serharakat sharoitda o'z funksiyalarini to'liq bajaradilar. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kundalik turmushning ajralmas qismiga aylanishni taqozo etadi. Boshqacha qilib aytganda, bunday turmush tarzi jarayonida inson tanasidagi barcha a'zolar va tizimlarning harakatiga nisbatan bo'lgan tabiiy talabi qo'shimcha ravishda yuzaga keltiradigan serharakatlik bilan yoki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish orqali qoplanadi.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini

tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida yosh bolalarda shu narsa kuzatiladiki, ular sportning turli yo'nalish va turlariga birdek qiziqishlari mavjud bo'ladi va muayyan bir sport turini qat'iy tanlashlari qiyin kechadi. Bunda ularga sport turini tanlash odatda quyidagi tasodifiy tashqi shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi: o'zidan katta akasiga, opasiga yoki biror-bir do'stiga taqlid qilish, tabiiy sharoitlar, u yoki bu sport bazasining uyiga yaqinligi, televizor orqali yirik sport musoboqalarining namoyish etilishi va hokazolar. Bunday hollarda ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish albatta bizning vazifamizdir.

1. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

2. O'quvchi yoshlarni qanday sport turiga moyilliklarini, qiziqishlarini aniqlash.

3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlari hamda anatomik va psixologik tomonlarini hisobga olgan holda, sport turlariga yo'naltirish.

- Mavzuga doir adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtasida "sport bizning do'stimiz" shiori ostidagi rasm chizish tanlovini o'tkazish (bir-biridan ko'rib chizishga yo'l qo'ymaslik lozim);

- O'quvchilarning antropometrik ko'rsatkichlarini aniqlash;
- Trenerlar o'rtasida so'rovnoma o'tkazish;
- Milliy va harakatli o'yinlardan foydalangan holda o'quvchilarda qanday jismoniy harakat sifatlari rivojlanganliklarini aniqlash;

- O'quvchilarda aniqlangan xususiyatlarni hisobga olgan holda barchasini umumlashtirib, sport turini belgilab berish;

- Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilarini sport turiga to'g'ri yo'naltirish uchun kerakli usullar oddiy, sodda tarzda kitobcha shaklida chop ettirilib, O'zbekiston Yoshlar Ittifoqi umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi boshlang'ich tashkilot yetakchilari hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari tomonidan loyiha amalga oshirilishi mumkin.

- O'quvchi yoshlarga mos va to'g'ri keladigan sport turlari tanlanganda shug'ullanuvchining o'z sport turiga bo'lgan qiziqishi yanada ko'payib, uning kelajakda Vatanimiz sha'nini munosib himoya qiladigan mukammal sportchi bo'lib yetishib chiqishi ehtimoli yuqori darajada bo'ladi.

- Maktab o'quvchilarini sog'ligi mustahkamlanadi, o'zi yoqtirgan sport bilan shug'ullanish ularning mashg'ulotlarga o'zgacha yaxshi kayfiyat bilan yondashishiga va sport o'yini elementlarini o'rganish samaradorligini oshishiga xizmat qiladi.

- “Yoshlikda olingan bilim toshga o'yilgan naqsh” deydi dono xalqimiz. Agar biz yoshlarimizning sport turiga moyilliklarini tez va oson samarali yo'l bilan aniqlasak, ular shu sport turning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini puxta egallaydi. Bunday salohiyatga ega yoshlar O'zbekiston kelajagining poydevori bo'lib xizmat qiladi.

Dermatoglifika-qo'llar kafti va oyoq tovonlari relyefi haqidagi fan. Ushbu atama fanga 1926-yilda kiritilgan.

Kerakli jihozlar: Bosmaxona bo'yog'i va vazelin eritmasi yoki oddiylab bo'yog'i, qo'lni tozalash uchun o'simlik yog'i.

O'tkazilish tartibi: Tekshiriluvchi qo'l barmoqlariga yuqoridagi eritma yoki lab bo'yog'I surtiladi va yuqorida berilgan katakchalarga bosh barmoqdan keyingi barmoqlar tomon ketish tartibida bosilib chiqiladi. Hisob chap va o'ng qo'llarda olib boriladi. Yoy shaklidagi barmoq izlari hisoblanmaydi. Sirtmoq shaklidagi chiziqlar sonini hisoblash uchun markazdan deltagacha bo'lgan chiziqlar sanaladi.

Antropometrik ko'rsatkichlarni aniqlash

Kerakli jihozlar: Bo'y o'lchagich yoki santimetrli tasma.

O'quvchining tik holatda turganda va o'rindiqa o'tirgan holda bo'y uzunligini o'lchash(santimetrlarda). Ish davomida har doim o'quvchi umurtqasining kifozi(umurtqaning tashqariga normal bo'rtib chiqqan qismlari) qismlari bo'y o'lchagichga yoki santimetrli tasmada o'lchanganda tik holatda devorga, o'tirgan holatda esa o'rindiqa tegib turishi kerak.

Gavda 3 xil tuzilishda bo'ladi:

Astenik- bu turdagi gavda tuzilishida ko'ndalang o'lchovlariga nisbatan uzunasiga ketgan o'lchamlar uzunroq bo'ladi. Bunday gavda tuzilishidagi odamlarda qo'l gavadaga nisbatan bir buncha uzunroq, tana ozg'inroq bo'ladi.

Giperstenik-bu turdagi gavda tuzilishida ko'ndalang o'lchovlar uzunasiga ketgan o'lchovlariga nisbatan yirikroq bo'ladi. Bunday gavda tuzilishiga ega odamlar to'lachadan kelgan, kam harakatliligi bilan ajralib turadi.

Normastenik- bu turdagi gavda tuzilishida ko'ndalang o'lchovlar uzunasiga ketgan o'lchovlarga mutanosib bo'ladi. Bunday gavda

tuzilishiga ega bo'lgan odamlarda gavda, qo'l, oyoq bir-biriga mutanosib bo'lib, juda ozg'in ham, to'lacha ham bo'lmaydi.

Shug'ullanuvchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini o'lchash maqsadida quyidagi testlarni berdik:

1. Egiluvchanlik uchun-ko'prikcha hosil qilish bir oyoq oldinda yuqorida(qo'l kaftidan tayangan oyoq kaftigacha bo'lgan masofa o'lchanadi).

2. Muvozanat uchun-oyoq uchida, bir oyoq yonga muvozanat saqlash, qo'llar yuqorida(oyoqlarni ushlab vaqti o'lchanadi).

3. Kuch uchun-gimnastika devorida oyoqlarni to'g'ri burchak ostida ko'tarish(oyoqlarni ko'tarish soni hisoblanadi).

4. Tezkorlik uchun-engashib oyoqlarni ushlab holatidan, qo'llarga tayanib yotish va qaytish(10 sekund davomida bajarilgan soni hisoblanadi).

ИНСОН КАПИТАЛИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

Бабажанов Рустам., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон,
rustambabajanov@84ru

Калит сўзлар: таълим, узлуксиз таълим, узлуксиз таълим концепцияси, узлуксиз таълим тизими, таълим шакллари, инсон капитали.

PLACE AND VALUES OF NON-PERFECT EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF HUMAN CAPITAL

*Babajanov Rustam., Uzbekistan State Physical Education and Sports
University,
Chirchik, Uzbekistan, rustambabajanov@84ru*

Key words: education, continuous education, concept of continuous education, system of continuous education, forms of education, human capital.

Бугунги замонавий жамиятда инсон фаолиятининг энг кенг соҳаларидан бири - бу таълим ҳисобланади. Охириги йилларда таълимнинг ижтимоий роли ортиб, дунёнинг аксарият давлатларида таълимнинг барча турларига бўлган муносабат ўзгарди. Таълим ижтимоий ва иқтисодий тараққиётнинг бош, етакчи омили сифатида

қаралмоқда. Бундай эътиборнинг сабаби замонавий жамиятнинг энг муҳим қадрияти ва асосий капитали - бу янги билимларни излаш, эгаллаш ва ностандарт қарорлар қабул қилишга қодир бўлган инсон ҳисобланади. Шундай экан, ҳозирги даврда таълим шахс ва жамиятни ривожлантиришда ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Баъзи бир манбаларга кўра, таълимнинг узлуксизлиги тўғрисидаги илк ғояларни баъзи бир Ғарб тадқиқотчилари ҳатто Сукрот, Афлотун, Аристотель ва Сенеканнинг инсоннинг доимий равишда маънавий такомиллашуви ҳақидаги диний-фалсафий тасавурларида ва илмий асарларидан ҳамда бунга ўхшаш ғояларни муқаддас ислом динимизда ҳам учратишимиз мумкин. Узлуксиз таълим ғоясининг пайдо бўлиши ўз навбатида, бир томондан педагогик концепция сифатида, бошқа томондан эса, амалиётнинг натижасида пайдо бўлган.

Умуман, бугунги кун тушунчасидаги катталар таълими ривожланиши XIX асрдаги саноат инқилоби натижасида фан, техника, ижтимоий-иқтисодий муносабатлардаги ўзгаришлар оқибати билан боғлиқ.

“Узлуксиз таълим” концепцияси биринчи марта ЮНЕСКОнинг 1965 йилдаги форумида таниқли назариётчи П. Лангранд томонидан ўртага ташланиб сезиларли даражада назарий ва амалий резонансга сабаб бўлди ва натижада ўтган асрнинг 60 йиллари охирига келиб мазкур ибора илмий таҳлилнинг махсус предметиға айланди. Узлуксиз таълимни халқаро даражада ўрганишнинг устуворликлари ўз ичига таълим тизимининг узлуксизлигини таъминловчи узлуксиз касбий таълим, кўшимча таълим, катталар таълими, аҳолининг ҳимоя қилинмаган қатлами таълимини ва иқтисодий моделларни қамрайди.

Узлуксиз таълим тизимининг ривожланиши, унинг ўзига хос хусусиятларини илмий жиҳатдан тадқиқ этишга сезиларли даражада ҳисса қўшган МДҲ олимларидан С.Г.Вершловсий, Н.В.Василенко, С.М. Вишнякова, В.И.Ильина, О.М. Никандров, В.И. Подобеда ва бошқаларнинг номларини келтириб ўтиш мумкин.

Ўтказилган таҳлилларга кўра, давлат учун узлуксиз таълим ҳар бир шахснинг касбий ва умумий ривожланиши учун мақбул шарт-шароитларни таъминлаш борасидаги ижтимоий сиёсатнинг етакчи соҳаси ҳисобланса, жамият учун эса, узлуксиз таълим ижтимоий ишлаб чиқаришни ривожлантиришнинг муҳим шarti, мамлакат ижтимоий-иқтисодий ривожланиш жараёнини тезлаштирувчи ҳамда унинг касбий ва маданий салоҳиятини ошириб боровчи механизм ҳисобланади. Жаҳон ҳамжамияти учун узлуксиз таълим халқаро ҳамкорлик асосида миллий маданиятларни ва умуминсоний қадриятларни сақлаш, ривожлантириш ва ўзаро бойитиш усули ҳисобланади.

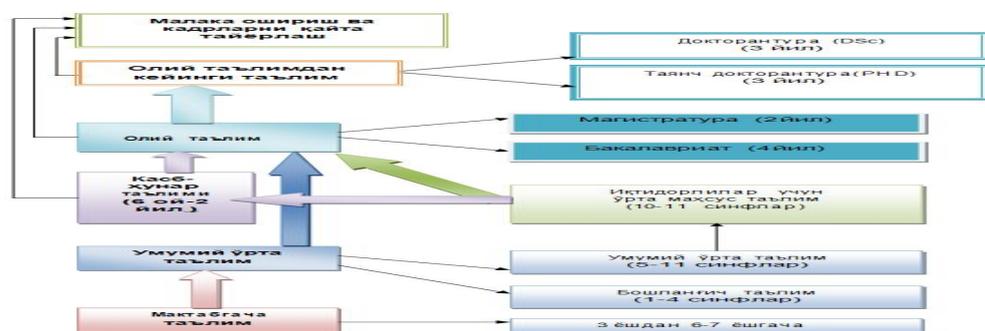
Умуман олганда, узлуксиз таълим шахс ва жамиятнинг мос эҳтиёжлари давлат ва жамият институтлари ва ташкилий таъминловчи тизим орқали шахснинг бутун ҳаёти давомидаги таълим (умумий ва касбий) салоҳиятининг ўсиш жараёни билан кечади.

Узлуксиз таълим ижодкор, ижтимоий фаол, креатив, маънавий бой шахсни шакллантирувчи ва юқори малакали рақобатбардош кадрлар тайёрлашда олдинда боришлик учун зарур шароитлар яратади. Таълимнинг турларига ўз навбатида мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, касб-ҳунар, олий, олий ўқув юртидан кейинги таълим, кадрлар қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш ва мактабдан ташқари таълимни киритиш мумкин.

1997 йилда қабул қилинган янги таҳрирдаги “Таълим тўғрисида”ги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури мамлакатда таълим ва кадрлар тайёрлаш тизимини жамиятда амалга оширилаётган янгиланиш, ривожланган демократик ҳуқуқий давлат қурилиши жараёнларига мослашнинг ҳуқуқий асосларини яратди.

Кадрлар тайёрлаш соҳасидаги давлат сиёсати инсонни интеллектуал ва маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш билан узвий боғлиқ бўлган узлуксиз таълим тизими орқали ҳар томонлама баркамол шахс фуқарони шакллантиришни назарда тутди. Шу тарзда фуқаронинг энг асосий конституциявий ҳуқуқларидан бири бўлган билим олиш, ижодий қобилиятни намоён этиш, интеллектуал жиҳатдан ривожланиш, касби бўйича меҳнат қилиш ҳуқуқи рўёбга чиқарилади.

Республикамиз таълим тизими амалиётидаги мавжуд муаммолар ҳисобга олинган ҳолда ҳамда илғор хорижий мамлакатлар тажрибаси асосида умумий ўрта, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш, малакали кадрлар тайёрлаш учун шарт-шароитларни яратиш, касб-ҳунар коллежлари битирувчилари бандлигини таъминлаш, шунингдек, 2017-2021 йилларда Ўзбекистон



1-расм. Ўзбекистонда узлуксиз таълим тизими

Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегиясини амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 25 январдаги «Умумий ўрта, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизимини тубдан

такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5313-сонли фармони қабул қилинди. Ушбу Фармоннинг қабул қилиниши мавжуд касб-ҳунар коллежларининг моддий-техника базасидан оқилона ва мақсадли фойдаланишни таъминлаш, малакали ва меҳнат бозори талабларига жавоб берадиган кадрлар тайёрлаш сифатини ошириш, аҳоли бандлигини таъминлаш ва умуман узлуксиз таълим тизимини янада ривожлантириш борасидаги муҳим қадамлардан бири бўлиб ҳисобланади.

Республикамизда узлуксиз таълим тизими ва кадрлар тайёрлашнинг давлат ва нодавлат таълим муассасаларини таркибий жиҳатдан ўзгартириш ва уларни изчил ривожлантириш давлат йўли билан бошқариб борилади. Ўзбекистон Республикаси томонидан инсон ҳуқуқлари, таълим, бола ҳуқуқи соҳасидаги шартномалар ва конвенцияларнинг бажарилиши, кадрлар тайёрлаш соҳасида жаҳон илғор тажрибасини ҳисобга олиш узлуксиз таълим ва кадрлар тайёрлаш тизимининг барча жиҳатларига дахлдор бўлиб, унинг ривожланиш омилларидан биридир.

Ўтган йилларда таълим тизимини ислоҳ қилиш жараёнида республикамизда мустаҳкам ҳуқуқий, ташкилий, моддий-техник база яратилди, бу интеллектуал салоҳияти юқори ва баркамол ёш авлодни ўқитиш ва тарбиялашнинг мазмунини янгилашга кўмаклашди. Мустақиллик йилларида республикамизда таълим-тарбия тизими ва баркамол авлодни тарбиялаш давлат сиёсатининг асосий устувор йўналишлари даражасига кўтарилди. Бироқ, ўтказилган таҳлиллар мактабгача таълим соҳасида олиб борилаётган ишларнинг самараси ва натижаси етарли даражада эмаслигини кўрсатмоқда. Шу билан бирга, умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ривожланишини таҳлил қилиш натижалари тизимнинг бугунги кун талабларига жавоб бермаслигини ва туб ислоҳотларга муҳтожлигини кўрсатди.

Олий таълим тизимида ўз йўналишлари бўйича дунёнинг етакчи илмий-таълим муассасалари билан яқин ҳамкорлик алоқалари ўрнатиш, ўқув жараёнига илғор хорижий тажрибаларини жорий этиш, айниқса, истиқболли педагог ва илмий кадрларни хорижнинг етакчи илмий-таълим муассасаларида стажировкадан ўтказиш ва малакасини ошириш борасидаги ишлар етарли даражада олиб борилмаяпти.

Таҳлилларнинг кўрсатишича, охириги йилларда ўқитувчилар, педагоглар ва тарбиячиларнинг каттагина қисми яхши тайёргарлик кўрмаганлиги, уларнинг билим ва касб савияси пастлиги жиддий муаммо бўлиб қолмоқда, малакали педагог кадрлар етишмаслиги сезилмоқда. Таълим-тарбия ва ўқув жараёнларининг таркибини, босқичларини бир-бири билан узвий боғлаш, яъни узлуксиз таълим-

тарбия тизимини ташкил қилиш муаммолари ҳал қилинган эмас. Мутахассислар тайёрлаш, таълим- тарбия тизими жамиятда бўлаётган ислохотлар, янгилашни жараёнлари талаблари билан етарли даражада боғланмаган.

Шу билан бирга, ислохотлар амалга оширилган йилларда умумий ўрта, шунингдек, ўрта махсус, касб-хунар таълимини ривожлантириш, 12 йиллик мажбурий таълимга ўтиш натижаларини ҳар томонлама таҳлил қилиш ҳозирги ўрта махсус, касб- хунар таълими тизими бугунги кун талабларига жавоб бермаслигини ва тубдан ислох қилишга мухтож эканлигини кўрсатди.

Умуман олганда, касб-хунар таълимининг обрўси ҳамда ўқитувчилар, тарбиячилар ва мураббийларнинг, илмий ва илмий-педагог кадрларнинг ижтимоий мақоми пасайиб бормоқда. Олий малакали кадрлардан самарали фойдаланилмаяпти. Кадрлар билими ва улар тайёргарлигининг сифатини назорат қилиш ҳамда баҳолаш тизими ҳозирги замон талаблари даражасида эмас.

Шунингдек, бугунги кунда мамлакатимиз олий таълим тизимида кадрлар тайёрлаш тизимининг демократик ўзгаришлар ва бозор ислохотлари талабларига мувофиқ эмаслиги, ўқув жараёнининг моддий-техника ва ахборот базаси етарли эмаслиги, юқори малакали илмий-педагог кадрларнинг етишмаслиги, сифатли ўқув- услубий ва илмий адабиётлар ҳамда дидактик материалларнинг камлиги, таълим тизими, фан ва ишлаб чиқариш ўртасида самарали ўзаро ҳамкорлик ва ўзаро фойдали интеграциянинг йўқлиги кадрлар тайёрлашнинг мавжуд тизимидаги жиддий камчиликлар сирасига киради.

Мамлакатимизни ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш бўйича устувор вазифаларга мувофиқ кадрлар тайёрлашнинг мазмунини тубдан қайта кўриб чиқиш, халқаро стандартлар даражасида олий маълумотли мутахассислар тайёрлашга зарур шарт-шароитлар яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сонли қарори қабул қилинди.

Мазкур қарор билан олий таълим даражасини сифат жиҳатидан ошириш ва тубдан такомиллаштириш, олий таълим муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва модернизация қилиш, замонавий ўқув-илмий лабораториялари, ахборот-коммуникация технологиялари билан жиҳозлаш бўйича Олий таълим тизимини 2017-2021 йилларда комплекс ривожлантириш дастури тасдиқланди.

Таълим сифатини ижтимоий-иқтисодий соҳаларда олиб борилаётган ислохотлар талабларига мувофиқ юксак даражага кўтариш, шунингдек узлуксиз таълим тизимида таълим сифатини назорат қилишни янада такомиллаштириш, кадрлар тайёрлаш сифати

ва ўқув жараёни самарадорлигининг холисона баҳоланишини назорат қилиш соҳасида давлат сиёсатини амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузурида Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси ташкил этилди.

Шу билан бирга, мамлакатни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришда эришилган суръатлар олий ўқув юртидан кейинги таълимнинг бир босқичли тизими шароитида орттирилган тажрибанинг моҳиятини қатор хорижий мамлакатларнинг мазкур соҳадаги илғор амалиётини ҳисобга олган ҳолда қайта англаш зарурлигини тақозо этмоқда. Ҳозирги шароитда илмий кадрлар тайёрлаш жараёнини тобора жадал ривожлантириш ва сифатини ошириш, иқтидорли ёшларни илм-фанга кенг жалб қилиш, олий таълим ва илмий муассасаларнинг илмий салоҳиятини мустаҳкамлаш ва ундан республиканинг инновацион ривожланишида самарали фойдаланиш масалалари алоҳида аҳамият касб этмоқда.

Республикада таълим муассасаларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, янги таълим муассасалари қуриш, мавжудларини реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш баробарида уларни замонавий ўқув ва лаборатория жиҳозлари, компьютер техникаси, ўқув-методик қўлланмалар билан таъминлаш бўйича кенг кўламли чоралар кўрилмоқда. Таълим соҳасини ислоҳ этиш борасида 2016-2018 йилларнинг ўзида Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Вазирлар Маҳкамасининг таълим соҳасига доир етмишдан ортиқ фармон, қарор ва фармойишлари қабул қилинди. Ушбу ғоят муҳим ҳуқуқий ҳужжатлар мамлакатимизда таълим тизимини том маънода сифат жиҳатдан тубдан ўзгариш ва янгилашлар жараёнлари учун асос бўлди.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Басарыгина Т.А., Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет, Россия, г. Челябинск,
basarygina1994@mail.ru*

Ключевые слова: подвижность, подвижные игры, физические качества, школьники младших классов.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH THE USE OF OUTDOOR GAMES

*Basarygina T. A., South Ural state University of Humanities and
education, Chelyabinsk, Russia, E-mail: basarygina1994@mail.ru*

Key words: mobility, outdoor games, physical qualities, school students of elementary grades.

Введение. Цель Государственной политики в области обучения и воспитания детей – воспитать, обучить и вырастить подрастающее поколение творчески одаренных и здоровых людей, способных улучшить генофонд нации [2, 3, 6]. Этому посвящено немало научных трудов в различных отраслях науки, где предлагаются различные пути решения данной насущной проблемы. Но, к сожалению, остается еще много нерешенных вопросов [4, 5]. В частности, это касается физического воспитания и физической подготовки подрастающего поколения. Особенно остро стоит проблема воспитания и развития физических качеств, что требует от ученых конкретизировать цели физического воспитания, сопоставляя с реальными возможностями школы по их реализации, в рамках учебно-воспитательного процесса, средствами физической культуры [1, 3, 6].

Цель исследования. Изучить эффективность применения у младших школьников подвижных игр на развитие физических качеств.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие учащиеся младшего школьного возраста (3 класс).

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – проведение экспериментальных уроков и контрольное тестирование.

В работе использовались следующие методы исследования:

- методы оценки быстроты у школьников младших классов;
- методы оценки силы у школьников младших классов;
- методы оценки выносливости у школьников младших классов;
- методы оценки гибкости у школьников младших классов;
- методы оценки ловкости у школьников младших классов.

Результаты исследования и их обсуждение.

О развитии двигательных способностей школьников младших классов мы судили по анализу влияния подвижных игр на динамику учебного процесса.

Об уровне повышения скоростных способностей можно судить на основании данных влияния подвижных игр, результаты оценки, которых представлены на рисунке 1.

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 30, 60 м, а также челночного бега 3x10 м. Школьники экспериментальной группы пробежали дистанцию в 30 м быстрее на 5,5% ($p \leq 0,05$); 60 м – на 1,75%; челночный бег 3x10 м – на 5,27% ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой (рис. 1).

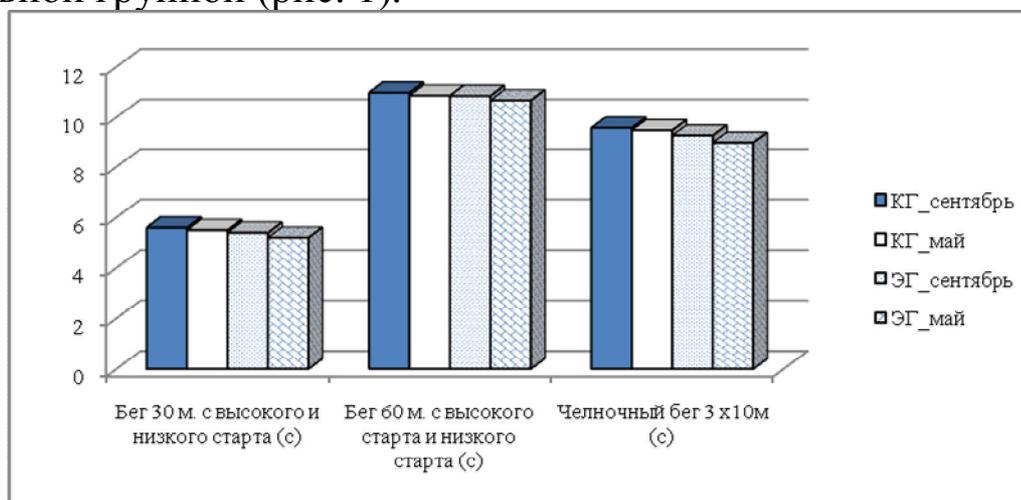
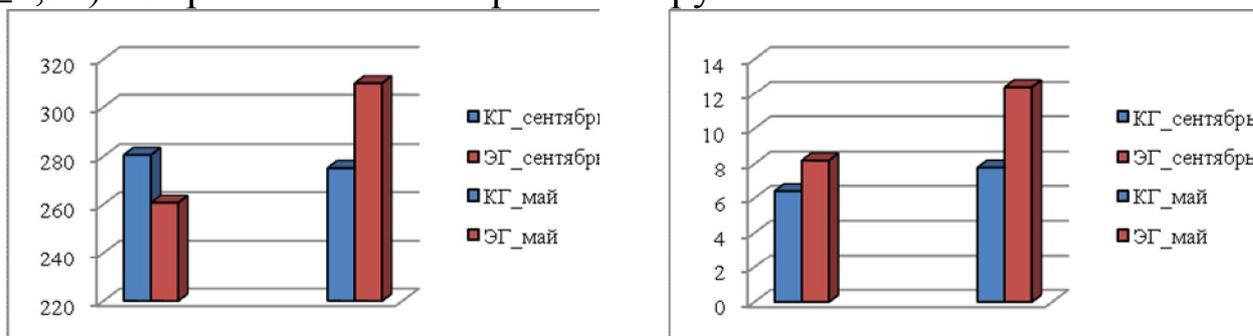


Рис. 1. Динамика роста показателя скоростных способностей у младших школьников в течение учебного года

На рисунках 2 (А, Б) представлены результаты оценки влияния подвижных игр на силовые способности школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности в метании набивного мяча, подтягивании на перекладине, а также прыжки в длину с места. Школьники экспериментальной группы в увеличили расстояние упражнении метания набивного мяча – на 12,68% ($p \leq 0,05$); количество подтягиваний на перекладине – на 58,97% ($p < 0,001$); расстояние в упражнении – прыжок в длину с места на 22,77% ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой.



(А) Метание набивного мяча (см)

(Б) Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Рис.2. Динамика роста показателя силовых способностей у младших школьников в течение учебного года

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности шестиминутного бега, вставание в сед из положения лежа, а также отжимания в упоре лежа. Школьники экспериментальной группы в упражнении шестиминутного бега увеличили время на 39,96% ($p < 0,001$); вставание в сед из положения лежа на спине на 44,49% ($p < 0,001$); отжимание в упоре лежа на 25,17% ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Подвижные игры оказали влияние и на гибкость младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению наклона вперед из положения сед на полу, поднимание рук вверх в положении лежа на животе, а также разведения ног в стороны. Школьники экспериментальной группы упражнение наклон вперед из положения сед на полу увеличили на 73,85% ($p \leq 0,001$); поднимание рук вверх в положении лежа на животе на 25,39% ($p \leq 0,05$); разведения ног в стороны на 36,22% ($p \leq 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению челночного бега 4x9 м, а также метания мяча в цель после занятий подвижных игр. Школьники экспериментальной группы упражнение челночный бег 4x9 м увеличили на 4,13%; метания мяча в цель на 58,33% ($p < 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

Заключение.

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся.

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое главное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

Литература:

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336-339.

2. Гольнева, Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: пособие для учителей и студентов естественно-географических факультетов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск, 1997. – 120 с.

3. Павлова, В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. : «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121-125.

4. Сиваков, В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – 116–120.

5. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания : монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

6. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26-32.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИННОВАЦИОН ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

*Бебитов Отажон Бешимович, Ўрмонов Авазбек Абдурашидович.,
Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлар Академияси*

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, таълим тизими, инновация, педагогика, инновацион таълим, педагогик техника, педагогик қобилият, спорт, концепция.

IMPROVEMENT OF INNOVATIVE EDUCATION SYSTEM IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Bebitov Otajon Beshimovich, Ormonov Avazbek Abdurashidovich.,
Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan*

Key words: physical education, educational system, innovation, pedagogy, innovative education, pedagogical technique, pedagogical ability, sport, conception.

Мавзунинг долзарблиги. Бугунги кунда дунёнинг етакчи мамлакатлари нуктаи назаридан — фан – инновациялар – реал иқтисодиёт тизими ўрганилмоқда. Маданийлашган бозор шароитида бу занжир бўйича ҳаракатдаги асосий двигатель – интеллектуал мулк,

унинг муҳофазаси, ҳуқуқларни ўтказиш ва тижоратлаштиришни тартибга солишдир. “Инновация” – “innovation” сўзи инглиз тилидан олинган бўлиб, “янгиликни жорий этиш” деган маънони англатади. Янгилик деганда янги тартиб, янги усул, ихтиролик, янги воқеликни тушуниш, янгиликни ишлаб чиқаришга жорий этишни тушунамиз. “Инновация” моҳиятан мураккаб ва кўп қиррали масала бўлиб, бу иқтисодчи олимлар ёндашувидаги фарқлар билан ҳам изоҳланади. Инновация инглизча сўз бўлиб — «инновацион» янгилик киритиш деган маънони билдиради, яъни тизим ички тузилишини ўзгартириш, деб таърифланади. Инновация амалиёт ва назариянинг муҳим қисми бўлиб, ижтимоий-маданий объект сифатларини яхшилашга йўналтирилган ижтимоий субъектларнинг ҳаракат тизимидир.

Янгиликларни тижоратлаштириш жараёни нисбатан янги, унчалик таниш бўлмаган фаолият тури бўлиб, бу давлатнинг мамлакатдаги инновация жараёнларига рағбатлантирувчилик бошқарув таъсирини кўрсатиш долзарб заруриятини ифодалайди. Бундай таъсирчан воситалардан бири янги билимларни қўллаш ва уни юқори истеъмол қийматига эга бўлган маҳсулотга айлантиришга лаёқатли бўлган самарали миллий инновацион тизимни яратишга қаратилган давлат инновацион сиёсатини ишлаб чиқишдир. Миллий иқтисодиётнинг инновацион тараққиёт йўлига йўналтирилганлиги кўп даражада интеллектуал фаолият бундай натижасининг рационализаторлик таклифи сифатидаги аҳамиятини аниқлайди. Рационализаторлик таклифлари техник ижодкорликнинг энг оммавий объекти ҳисобланади. Уларнинг ёрдамида аллақачон маълум техник қарорларни такомиллаштириш киритилади, амал қилаётган ускуналар янгиланади ва уларни аниқ ишлаб чиқариш шароитларига мослаштириш амалга оширилади, конструкторлар ва лойиҳачиларнинг илгари йўл қўйган хатоликлари бартараф қилинади.

Ўзбекистон илм-фани бугун бозорнинг ўзгариб бораётган эҳтиёжларига тез мослаша оладиган, мамлакатимиз ва бутун дунёда харидоргир бўлган илм талаб, юқори технологик маҳсулот(хизмат)лар кўрсатишга йўналтирилган том маънодаги инновацион иқтисодиётнинг технологик базасини яратишга қаратилган. Илм-фан ва замонавий технологияларни модернизациялаш Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш борасида ҳал этилиши лозим бўлган устувор вазифалардан бири саналади.

Жисмоний тарбия ва спорт тизимини кучайтириш тизимда вужудга келаётган инновацион илмий тадқиқотларга бўлаётган талаблар доирасидаги тенденциялар билан изоҳлаш мумкин. Бугунги замонавий тараққиётнинг суръатлари тобора тезлашиб бормоқда, бу эса жисмоний тарбия ва спорт тизимида турли соҳаларнинг кириб келишини кучайтириши билан биргаликда, жисмоний тарбия ва спортни ҳамкорликда ривожланишини белгилаб бермоқда. Хусусан, жисмоний тарбия ва спортдаги ижтимоий-маданий муаммолар аҳамиятининг ортиб бориши ҳамда кириб келаётган техника ва технологияларнинг турли даражадаги таъсирлари спортчиларнинг социал қиёфасини ўрганиш, маънавий қадриятлар, дин, маданият призмаси остида олиб қараш орқали муаммоларнинг хусусиятларини таснифлаш асосида тадқиқ этиш заруриятини вужудга келтирмоқда.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузулмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш ва у ерда ўзига муносиб ўринни эгаллаши учун илм-фаннинг инновацион ютуқларидан кенг кўламда фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Бундай масъулиятли вазифани мукамал даражада бажариш учун эса миллий илм-фанни ҳамда кадрлар тайёрлаш тизимини жадал тарзда ривожлантиришга катта аҳамият бериб келинмоқда. Энг илғор ахборот технологиялардан фойдаланган ҳолда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини модернизация қилиш ва бунинг учун илм-фан ҳамда ишлаб чиқариш ўртасидаги халқаро интеграция алоқаларини

Замонавий спорт соҳасида таълим-тарбия ҳамда илмий инновацион тадқиқотлар асосида шаклланадиган кўникмаларга эга бўлган, ахборот технологиялардан фойдалана оладиган ва замон талабларига жавоб берадиган малакавий етук профессионал ёш иқтидорли мутахассисларни тайёрлашдаги муаммолар ва ечимларни ҳал қилиш учун спорт соҳасида ахборот технологиялар ҳамда илмий-тадқиқотлар асосида шаклланадиган кўникмаларга эга бўлган замон талабларига жавоб берадиган малакавий етук профессионал илмий-педагогик мутахассисларни тайёрлашда инновацион таълим фаолиятини ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий-педагогик инновацион таълим стратегияси бир-бирига боғлиқ бўлган масалаларни ҳал этишга асосланади:

-стратегик кўра билиш ва зиммадаги вазифани аниқ мақсад ва топшириққа айлантириш;

-мақсадлар ва вазифаларга эришиш стратегиясини ишлаб чиқиш;

-қабул қилинган стратегияни малакали ҳамда самарали тадбиқ этиш ва амалга ошириш.

-фаолият натижаларини баҳолаш, янги йўналишларни ўрганиш ва ривожланишнинг узок муддатли йўналиши, стратегия мақсадлари ёки амалдаги тажрибага асосан уни амалга ошириш усуллари, ўзгарувчан шароитлар, янги ғоялар ва имкониятларга нисбатан хатти-ҳаракатларни амалга оширишдир.

TA'LIM JARAYONIDA QIZ BOLALARDA HARAKAT KO'NIKALARINING SHAKLLANISHI

*Бобомуродов.Ф., Рузиев Ш.М., Баратова Ш.С.,
Қарши Давлат Университети Ўзбекистон, Қарши шаҳри
feruz.bobomurod78@mail.ru*

Kalit soʻzlar: koʻnikma, takomillashtirish, harakat malakasi, dinamik stereotip, shartli refleks.

FORMATION OF MOVEMENT SKILLS FOR GIRLS IN PHYSICAL EDUCATION.

*Bobomurodov.F.I., I.Ruziyev SH.M., Baratova SH.S.,
Karshi Stati Uneversity, Uzbekistan, Karshi,
feruz.bobomurod78@mail.ru*

Keywords: skill, improvement, skill of action, dynamic stereotype, conditional reflex.

Kirish: Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish boʻyicha tizimli va aniq maqsadga yoʻnaltirilgan chora-tadbirlar amalga oshirildi. Maktabgacha tarbiya yoshdagi qiz bolalarda toʻgʻri harakat koʻnikmalarining shakllanish jarayonlari ularni kelajakda kamol toptirish va maktabdagi oʻqish yillarida takomillashtirish uchun zamin hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Tadqiqotlar koʻrsatmoqdaki umumiy taraqqiyot jarayonida harakat faoliyatining sifatidagi bunday tebranishlar taʼlimning boshlanishida sodir boʻladi.

Harakat malakalarining borgan sari sayqallashuvi va takomillashuviga

qarab bosh miya po'stlog'ida bog'lanishlarning murakkab sistemasi dinamik stereotip vujudga keladi. Bu qonuniy jarayonda uch bosqich farq qilinadi.

Birinchi bosqich – dastlabki ko'nikma hosil bo'lishi. U vaqt jihatdan qisqa bo'ladi. Bunda qiz bolalar yangi harakatlar bilan tanishadilar. Bu shakllanish bosh miya po'stlog'idagi qo'zg'alish jarayonining va ichki tormozlanishning yetarli emasligi bilan harakatlanadi.

Shu bilan bog'liq ravishda qiz bolalar harakatlarida ishonchsizlik, muskullarning umumiy tarangligi, ortiqcha harakatlar bilan tanishdilar fazo va vaqtni idrok qilishdan noaniqliklar kuzatiladi. Bu keng yoyilgan qo'zg'alish irridatsiyasi jarayoni natijasida kechib harakat analizatorlarining boshqa markazlariga ham tarqaladi.

Ikkinchi bosqich - vaqt jihatdan uzoq davom etadi. U shartli refleksning ixtisoslashish jarayoni bilan ajralib turadi. Bu bosqich davomida qiz bolalarda takroriy mashqlar yusindagi ko'nikmaning rivojlanishi, o'rganilayotgan harakatning to'g'ri bajarilish iborgan sari yaxshilanadi. Bu ayrim harakat reflekslari va ularning butun bir sistemasini aniqlash darajasi bilan kechadi.

Ikkinchi bosqich kuzatish jarayonining tarqalishini chegaralovchi ichki differensial tormozlanishning tobora rivojlanishi, ikkinchi signal sistemasi rolining oshishi bilan karakterlanadi. Buning natijasida bola vazifalar va o'z karakterini ongli tushunadigan bo'ladi. Biroq harakat ko'nikmalarini bu bosqichda hosil bo'lishi to'liqsimon kechadi. Bu harakatlarning vaqt bilan yaxshilanishi yoki yomonlashuvida ifodalanadi.

Uchinchibosqich-ko'nikmaning stabillashuvi harakatning asosiy va variantiga muvofiq keladigan dinamik stereotipning mustahkamlanishidir. Bu bosqichga kelib bola ko'nikmalarni egallagan bo'ladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: O'yin harakatlari erkin, tejamli, bemalol, ikkinchi signal sistemasining yetakchiligida yetarli aniq bo'ladi. Bola harakatni uning asosiy vazifasini tushungan xolda mustaqil va ishonch bilan bajaradi, orttirgan ko'nikmasini real vaziyatlar (o'yin va hayotiy vaziyatlar)da ijodiy qo'llay oladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Bundan tashqari ko'nikma rivojlanishining mazkur bosqichda harakat texnikasining turli rivojlanishining mazkur bosqichida harakat texnikasining turli variantlariga muvofiq qo'shimcha harakat reaksiyalari ham hosil qilinadi.

Harakat ko'nikmalari o'zaro harakatda bo'lishi mumkin. Ko'chirish mexanizmi borasida orttirilgan ko'nikma yangi malaka va ko'nikmaning hosil bo'lishiga yordam berishi mumkin.

Bajariladigan uyoki bu harakat elementlari va strukturasining o'xshashligi bajarilishining anglab olingan umumiy prinsiplari ko'nikmani

ko'chirishni zarur sharti hisoblanadi. Bunday xollarda bola o'zidagi tajriba va malakalarga tayanib yangi fazalar o'xshash bo'lishi (masalan gimnastikada) majburiy shartdir. Ko'rsatilgan ko'chirish ijobiy ko'chirish sifatida belgilanadi.

Ko'nikmalar o'xshashligi ularning tayyorgarlik bosqichi uchun karakterli bo'lgan, biroq keying va ayniqsa asosiy bosqichda farqli bo'lgan hollarda salbiy o'zaro harakat, salbiy ko'chirish yoki harakat aktini egallashga imkon bermaydigan ko'nikma interferensiyasi vujudga kelishi mumkin.

Ko'nikmalar interferensiyalarining sabablaridan biri keyinroq yangi ko'nikma yuzaga kelishida paydo bo'ladigan mufaqiyat bog'lanishlardan oldin hosil bo'lgan bog'lanishlarning mustahkamligidir. Bundan tashqari yangi harakatlarda eski narsalardan iborat har bir harakatning o'ziga xosligini farqlashga sabab bo'lishi mumkin.

Ko'nikma interferensiyasining oldini olish va bartaraf etish uchun mashq bajarishning eski va yangi usullaridagi farqni aniq ko'rsatish, bajarish shartlari ularni qarama-qarshi qo'yish zarur (masalan, uzunlikka sakrash va yugurib kelib balandlikka sakrash). Murakkab harakatlarni egallash jarayoniga tug'ma avtomatizmlar ta'sir etishi mumkin. Chunonchi, ko'nikma hosil qilishga yurish, yugurish va hokozolar harakatlarning tabiiy asosini tashkil etuvchi tug'ma qobiliyatlar ijobiy koordinatsiyalar bilan ta'minlanadigan bu qulay sharoitni ham olish lozim.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonida qiz bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi, bu qiz bolalarda mashqlarni takrorlash natijasida ko'nikmaning rivojlanishi, o'rganilayotgan harakatning to'g'ri bajarilishi borgan sari yaxshilanib borishidir. Bu ayrim harakat reflekslari va ularning butun bir sistemasini aniqlash darajasi bilan kechadi.

Harakat malakalarining sayqallashuvi va takomillashuviga qarab bosh miya po'stlog'ida bog'lanishlarning murakkab sistemasi vujudga keladi. Harakat ko'nikmalari o'zaro harakatda bo'ladi. Orttirilgan ko'nikma yangi malaka va ko'nikmaning hosil bo'lishiga yordam beradi. Bajariladigan harakat elementlari va strukturasi o'xshashligi bajarishning anglab olinga nprinsiplari ko'nikmaning ko'chish sharti hisoblanadi.

Bundan tashqari yangi harakatda eski narsalardan iborat har bir harakatning o'ziga xosligini farqlash mumkin. Ko'nikmani rivojlantirish uchun mashq bajarishning eski va yangi usullaridagi farqlarni aniq ko'rsatish va bajarish katta samara beradi.

СПОРТ САНОАТИ ТАРМОҚЛАРИДА ИННОВАЦИОН ФАОЛИЯТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

*Вафоев Бобуржон Расулович.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада спорт саноати тармоқларида инновацион фаолиятни ривожлантириш масалалари ўрганилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт, оммавий спорт, профессионал спорт, соғлом турмуш тарзи, инновация, саноат.

ISSUES OF DEVELOPMENT OF INNOVATIVE ACTIVITIES IN THE SPORTS INDUSTRY

*Vafoev Bourjon Rasulovich.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. In the article, the issues of development of innovative activities in the sports industry sectors were studied.

Key words: physical education and sports, mass sports, professional sports, healthy lifestyle, innovation, industry.

Жамиятнинг барча соҳаларида жиддий ва кескин ўзгаришларга сабаб бўлаётган фан-техниканинг шиддатли ривожланиши ҳозирги даврнинг энг муҳим ўзига хос хусусиятларидан биридир. Сўнгги йилларда янги техника ва технологияларнинг пайдо бўлиши, асосан, янги иқтисодиёт тармоқларининг шаклланишига, қолаверса, жамиятнинг иқтисодий ва ижтимоий тарзининг ўзгаришига олиб келди. Турли давлатлар иқтисодиётида рўй бераётган конвергенция ва глобаллашув жараёнлари Ўзбекистон тараққиётининг янги сифат босқичига ўтишини талаб этади. Айтиш жоизки, бусиз жаҳон иқтисодиёти тизимида мустаҳкам ўрин эгаллаш мумкин эмас.

Спорт саноати тармоқларида инновацион фаолликни ошириш ва рағбатлантиришнинг ташкилий-иқтисодий механизмларини ишлаб чиқиш ҳамда ҳаётга кенг жорий этиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Спорт саноатида инновацион фаолият юрита оладиган кадрлар тайёрлаш, тармоқда илғор технологияларга

асосланган чуқур технологик модернизациялаш ва инновацион ривожлантиришни амалга ошириш янги технологияларни яратиш имконини берувчи тизим билан тавсифланади.

Таъкидлаш жоизки, саноатнинг ривожланиш даражасига қараб иқтисодий ўсиш барқарорлигини белгилаш мумкин. Қолаверса, саноат тармоғи ўсиш суръати, ишлаб чиқарилаётган маҳсулотларнинг рақобатбардошлиги, илмий-техник базасининг ривожланганлиги, самарали бошқарув ва шу каби аломатлари бўйича дунё стандартларига жавоб беради ҳамда мамлакат иқтисодиётида муносиб ўрин эгаллайди.

Саноат моддий ишлаб чиқаришниинг бош тармоғи ва иқтисодиётнинг пойдевори ҳисобланади. Шу билан бирга, ушбу тармоқ мамлакат муҳофаа қобилятининг моддий манбаи, дунёда тинчликни сақлашнинг муҳим омили, мамлакатлар мустақиллиги ва бирдамлигини таъминловчи илғор соҳадир. Қайд этиш лозимки, саноат тармоғининг ривожланиши табиий-ресурс салоҳиятидан имконият даражасида тўлиқ ва самарали фойдаланиш, таркибий ва институционал ўзгаришларнинг самарадорлигини ошириш, ички бозорда маҳаллий ишлаб чиқарувчилар учун имкониятлар бериш, рақобатбардошликни ошириш ва уларга ташқи бозорга чиқиш учун қулайликлар яратиш, янги турдаги маҳсулотлар ва технологиялар ишлаб чиқариш учун мамлакат илмий-техникавий салоҳиятидан фойдаланиш каби муаммоларни ҳал этади.

Ўзбекистонда болалар спортини, айниқса, қишлоқ жойларда ривожлантириш, унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, умумтаълим мактаблари ҳузурида замонавий болалар спорт комплекслари барпо этиш, энг янги спорт ускуна ва анжомлари билан жиҳозлаш ва улардан самарали фойдаланишга устувор аҳамият берилмоқда.

Спортни ривожлантириш борасида амалга оширилаётган кенг кўламли ишлар спорт саноатига янги технология ва инновацияларни жорий этишни ҳам кўзда тутди. Бу эса болалар спорти объектлари ва умумтаълим мактабларининг спорт залларини замонавий спорт инвентарлари билан жиҳозлаш имконини беради.

Жаҳон тажрибасидан кўриш мумкинки, ривожланаётган мамлакатлар юқори иқтисодий ўсиш суръатларига эришиш, саноат жиҳатдан ривожланган давлатлар қаторидан жой олишлари учун тез етиб олиш ривожланиш стратегиясини амалга оширишда замонавий инновацион-технологик тараққиёт йўлини танлаганлиги муҳим роль

ўйнади. Бунда ҳар бир давлат нафақат ўзининг илмий-техник салоҳиятига, балки четдан юқори технологияларни олиб киришга алоҳида эътибор қаратиши лозим. Иқтисодчи олимларнинг ҳисоб-китобларига кўра, фақатгина ички илмий-технологик салоҳиятга асосланган тараққиёт йўли йилига 2-3 % иқтисодий ўсишни таъминлаш имконини берса, модернизация жараёнига энг замонавий технологияларни жорий қилиш ҳисобига 7-8 % ўсишни таъминлаш мумкин. Бунга Жанубий Корея, Хитой ва бошқа ривожланаётган давлатлар тажрибаси яққол мисол бўлади.

Спорт саноатини таркибий жиҳатдан ўзгартиришда рақобатдош юқори илм талаб қиладиган маҳсулотлар ишлаб чиқаришга қаратилган лойиҳаларни амалга оширишда инновацион омил асосий ўрин эгаллаши лозим. Авваламбор, технологик жиҳатдан янги укладга ўтиш учун замонавий илмий-технологик ва инновацион комплексни шакллантириш ва ривожлантириш бўйича комплекс дастурлар ишлаб чиқилиши ва амалга оширилиши зарур. Бугунги кунда миллий иқтисодиётнинг барча тармоқларида инновацион фаолиятни жорий қилиш ҳамда маҳсулот ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатишни диверсификация қилиш муҳим аҳамиятга эга. Самарали инновацион фаолият нафақат ишлаб чиқариш, балки мамлакатнинг иқтисодий салоҳиятини кучайтиришни ҳам белгилайди.

Умуман, мавжуд инновацион муҳитнинг шаклланиши ва келгусида жадал ривожланиши йўлида амалга ошириладиган чора-тадбирлар узок муддатни кўзда тутадиган барқарор ривожланиш ва миллий иқтисодиёт рақобатбардошлигини оширишда ўзининг ижобий таъсирини кўрсатади. Бундай чора-тадбирларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- инновацион фаолиятни амалга ошириш учун ҳуқуқий базани яратиш;
- иқтисодиётнинг реал сектори томонидан замонавий технологиялар ва янгиликларга, инновацион маҳсулотларга бўлган талабни рағбатлантириш;
- республиканинг йирик спорт саноати корхоналари инновацион фаоллигини кучайтириш;
- инновацион инфратузилма, инновацион тадбиркорлик, инновацион лойиҳаларни, айниқса, венчур фондлари, инновацион инвестицияларни суғурта қилиш;
- юқори технологик асбоб-ускуналар лизингини ривожлантириш;

- илм-фанга асосланган ва амалий натижалар бера оладиган устувор йўналишларни давлат томонидан аниқ белгилаб бериш;
- илмий ташкилот, таълим муассасалари ва ишлаб чиқариш корхоналари ўртасида кооперация алоқаларини кучайтириш;
- инновацион соҳадаги ахборотни ривожлантириш;
- аҳоли ва тадбиркорларнинг инновацион маданиятини ривожлантириш.

Миллий иқтисодиёт рақобатбардошлигини таъминлашнинг стратегик мақсадлари кўп жиҳатдан ишлаб чиқаришнинг устувор омилларини аниқлаш, ишлаб чиқариш инфратузилмасини шакллантириш, корхоналарда инновацион фаолликни ошириш ҳамда уларнинг ўзаро таъсири ва рўй бериши мумкин бўлган оқибатларини башорат қилишнинг аниқлигига боғлиқ.

Шу жиҳатдан ҳам иқтисодий ривожланишнинг замонавий босқичи миллий иқтисодиётнинг рақобатбардошлигини таъминлашда инновацион фаолиятни самарали ривожлантириш стратегияларини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга жорий этиш билан белгиланади. Инновацион тизимни ривожлантириш борасидаги илмий ёндашувларнинг таҳлили, илғор хорижий тажрибалар ҳамда инновацион жараёнларни шакллантиришга оид кўплаб иқтисодий адабиётларда мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиши, унинг ташқи бозордаги рақобатбардошлиги ривожланган миллий инновацион тизимнинг мавжудлиги орқали таъминланиши илмий асосланган.

Демак, ҳозирги жаҳон иқтисодиётининг глобаллашуви шароитида миллий инновацион тизим элементларининг шаклланиши ва самарали ўзаро таъсири давлат инновацион сиёсатининг асосий мақсади бўлишини талаб этмоқда. Чунки замонавий шарт-шароитларда миллий иқтисодиётнинг рақобатбардошлигини ошириш давлатнинг барқарор иқтисодий ривожланишига ҳамда инновацион ривожланишдаги ўзгаришларга боғлиқ.

Спорт саноати корхоналари инновацион фаолиятининг таҳлили инновацион сиёсатнинг асосий йўналишларини аниқлаш ва умумлаштириш имконини беради. Инновацион сиёсатнинг бошқа йўналишлари нафақат маҳсулотга янгиликлар киритишга, балки маркетинг инновацияларидан фаол фойдаланишга қаратилган. Биринчиси ташқи муҳитда рўй берадиган ўзгаришлардан огоҳлантирувчи хусусиятларга эга бўлса, маркетинг инновациялари технологик янгиликлар самарадорлигини ошириш учун маҳсулот

тури, сотиш, коммуникация ва нарх сиёсатининг янги усул ва шакллари излашга йўналтирилган. Замонавий шароитларда инновацион фаолиятни оптималлаштиришнинг энг кўп тарқалган усуллари билан бири рақобатчилар билан кооперация ишлари ва ҳамдўстликка қаратилган корхонанинг рақобат сиёсати ҳисобланади.

Спорт саноатида янги инновацион технологияларнинг жорий этилиши орқали ишлаб чиқарилаётган маҳсулот сифатини жаҳон стандартларига мос қилиб, қолаверса, экспорт ҳажмини ошириш ва унинг истиқболдаги самарадорлигини юксалтиришда давлат бошқарувининг аҳамияти каттадир. Зеро, ривожланган мамлакатлар тажрибасидан, барча ўтиш даври иқтисодиётидаги мамлакатлар ташқи иқтисодий фаолиятини, ташқи савдосини, хусусан экспортни ривожлантиришда давлатнинг иштироқи жуда муҳим. Бунинг сабаби, ушбу даврда мамлакатда ҳам макро, ҳам микро даражада ташқи иқтисодий фаолият соҳасидаги тизим ҳали етарли даражада ривожланмаганлигидир. Таъкидлаш ўринлики, спорт саноати тармоғи корхоналари мамлакатнинг иқтисодий қудратини юксалтиришга катта ёрдам беради ва миллий иқтисодиётнинг бошқа тармоқлари билан уйғунлашиб кетади.

Юқорида баён этилган фикр-мулоҳазалардан келиб чиқиб шуни таъкидлаш жоизки, спорт саноати тармоқларида инновацион фаолиятнинг жорий этилиши корхона ва ташкилотларда ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатиш самарадорлиги ошишини, маълум бир харажатларнинг тежалишини ва бизнес жараёнининг оптималлашувини таъминлайди. Ишлаб чиқариш омиллари билан инвестицияни ривожлантириш – иқтисодий субъектларнинг фаолият юритиш мақсади бўлмасдан, балки инновацион фаолият самарадорлигининг ўсиши асосида аҳоли фаровонлигини оширувчи восита сифатида қўлланилиши мумкин. Демак, давлатнинг қўллаб-қувватлаши орқали мамлакатимиз спорт саноати тармоғи корхоналари фаол инновацион сиёсатни ишлаб чиқса ва самарали жорий этса, улар дунё миқёсида ўз рақобатбардошлигини ошириши ва мамлакатнинг иқтисодий жиҳатдан рақобат топишига имконият яратиши мумкин.

Кенг турдаги спорт маҳсулотлари ва хизматлар мамлакатимизда спорт билан шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзини юксалтириш учун кенг имкониятлар яратилаётганидан далолат беради. Ўзбекистоннинг ривожланган спорт саноати, шубҳасиз, болалар ва

Ўсмирлар спортини янада тараккий эттириш, баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилади.

МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАРЬЕРИСТОВ В ПОЛУГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

*Ганибоев Ихтиер Давлаталиевич, Каримов Фаррух Мухиддинович.,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик
karimovfarrux0730@gmail.ru*

Аннотация. В статье представлена методика скоростно-силовой подготовки квалифицированных барьеристов с использованием дополнительных средств силового воздействия в виде поясов и манжет утяжелителей разного веса. Результаты исследования показали, что такая тренировка дает более высокий прирост скоростно-силовых качеств спортсменов и улучшает их спортивный результат в основном соревновательном упражнении.

Ключевые слова: барьерный бег, скоростно-силовая подготовка, пояса и манжеты-утяжелители.

METHODOLOGY OF HIGH-SPEED AND POWER TRAINING OF HURDLERS IN THE SEMI-ANNUAL CYCLE

*Ganiboyev Ihtiyor Davlataliyevich, Karimov Farrukh Mukhiddinovich.,
Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Uzbekistan, Chirchiq
karimovfarrux0730@gmail.ru*

Annotation. The article presents a technique for speed-strength training of skilled hurdlers using additional means of force action in the form of belts and cuffs weighting agents of different weights. The results of the research showed that such training gives a higher increase in the speed and strength qualities of athletes and improves their athletic performance in the main competitive exercise.

Key words: barrier run, speed-strength training, belt and cuff weighting.

Тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в барьерном беге, в отличие от тренировки в других беговых

дисциплинах легкой атлетики, отличается высокой сложностью, связанной с тем, что спортсмену необходимо обладать не только высоким уровнем развития физических качеств, но и технической подготовленностью, которая реализуется на максимальной скорости бега (1, 2). Скоростно-силовая подготовка является для барьеристов одной из первостепенных, так как средства развития скоростно-силовых качеств весьма успешно могут сочетаться со средствами технической подготовки, при этом отрицательный перенос развития физических качеств отсутствует (1, 2). Анализ научно-методической литературы показал, что арсенал средств и методов развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов весьма широкий, однако с повышением уровня спортивного мастерства спортсменов он начинает существенно сужаться и в конечном итоге сводится только к тем, которые присутствуют в самом соревновательном упражнении. В связи с вышесказанным, целью нашего исследования явилось разработка методики скоростно-силовой подготовки квалифицированных барьеристов на основе дополнительного и сопряженного использования поясов и манжет-утяжелителей различного веса.

При разработке методики скоростно-силовой подготовки квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в барьерном беге, нами были учтены следующие ключевые моменты:

- последовательность введения средств скоростно-силовой подготовки в течение всего подготовительного периода;
- одновременное применение средств силовой и скоростно-силовой подготовки и их чередование в смежных тренировочных занятиях;
- соответствие средств скоростно-силовой подготовки с характером двигательных действий спортсменов.

В зависимости от этапа подготовки квалифицированных барьеристов изменялись и тренирующие воздействия. В подготовительном периоде все тренировочные воздействия направлены на увеличение общего объема скоростно-силовой подготовки. На общеподготовительном этапе в основном использовались средства тренировки общей направленности и малой или средней интенсивности. На специально-подготовительном этапе тренировочные средства стали приобретать специальный характер, повышалась интенсивность и объем выполняемой тренировочной нагрузки. В соревновательном периоде направленность тренировочных воздействий постепенно меняется от наращивания объема к повышению интенсивности.

С целью выяснения эффективности предлагаемой методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие барьеристы юноши второго и третьего разряда, составившие контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 10 человек в каждой. Спортсмены контрольной и экспериментальной группы использовали в своем тренировочном процессе пояса и манжеты-утяжелители. В связи тем, что с увеличением объема тренировочной нагрузки понижалась интенсивность выполняемой работы, то для сохранения интенсивности тренировочных воздействий мы варьировали вес используемых утяжелителей от большего к меньшему, тем самым, сохраняя интенсивность тренировочной нагрузки. В этом заключалось отличие методики скоростно-силовой подготовки экспериментальной группы от методики контрольной группы. Вес поясов и манжет-утяжелителей определялся в процентном соотношении от веса испытуемого. В начале выполнения различных двигательных заданий спортсменам предлагался определенный вес манжет и пояса-утяжелителя, который в последующих повторениях упражнения снижался на 2–3%, что позволяло сохранить необходимый режим выполнения упражнения при нарастающем утомлении. Такое снижение веса дополнительных утяжелителей было только в самом «нагрузочном» упражнении из числа упражнений, применяемых в тренировочном занятии. Спортсмены контрольной группы выполняли упражнения только с максимально запланированным весом манжет и поясов-утяжелителей, который не снижался на протяжении всей тренировки. После каждого этапа подготовительного периода было проведено контрольное тестирование спортсменов по показателям их физической подготовленности, в том числе скоростно-силовой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

После завершения общеподготовительного этапа (4 недели) были получены следующие данные. Скоростные показатели спортсменов улучшились в обеих группах, однако их прирост был значительно выше в экспериментальной группе (результат в беге 30 метров в ЭГ улучшился на 3,24% ($p < 0,05$), в КГ – на 1,11% ($p > 0,05$); в беге на 150 метров по движению (скоростная выносливость) прирост в ЭГ составил 4,02% ($p < 0,05$), в КГ – 1,84% ($p > 0,05$)). Изменения скоростно-силовых показателей, которые оценивались в таких тестах, как прыжок в длину с места (4,23%), тройной прыжок с места (3,94%), бросок ядра

5кг двумя руками снизу-вперед (5,54%) были статистически значимы у спортсменов экспериментальной группы, тогда как у

барьеристов контрольной группы изменения в данных тестах остались ниже уровня достоверности, что говорит о меньшей эффективности применяемой методики скоростно-силовой подготовки, в которой использовались пояса и манжеты утяжелители одного веса. Результат в основном соревновательном упражнении (бег 60 метров с барьерами) улучшился в обеих группах незначительно, и говорит о том, что средства, применяемые на данном этапе, только косвенно повлияли на уровень спортивного мастерства бегунов.

Качественные изменения показателей физической подготовленности спортсменов после специально-подготовительного этапа (4 недели) коснулись большинства показателей. Результат в беге на 30 метров в ЭГ улучшился на 6,13% ($p < 0,05$), тогда как у спортсменов КГ на 3,83% ($p < 0,05$), что тоже значимо, но в меньшей степени. В беге на 60 метров по движению результат остался на прежнем уровне, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. В тестах прыжок в длину с места и тройной прыжок с места у спортсменов ЭГ произошли заметные улучшения, прирост составил 6,09 ($p < 0,05$) и 4,12 ($p < 0,05$) соответственно. У барьеристов КГ только в прыжке в длину с места произошли значимые изменения, но в меньшей степени (4,52%, $p < 0,05$). Существенный прирост в броске ядра двумя руками снизу-вперед у спортсменов ЭГ (8,21%, $p < 0,05$). У спортсменов контрольной группы прирост в данном показателе составил 4,32% ($p < 0,05$).

Интегральным показателем эффективности тренировочного процесса является соревновательный результат. В беге на 60 метров с барьерами в обеих группах улучшение спортивного результата было существенно и достоверно, однако относительный прирост в ЭГ был выше и составил 5,43%, в КГ – 3,01%.

Заключение. Подводя итог проведенному педагогическому эксперименту можно констатировать, что предлагаемая методика скоростно-силовой подготовки барьеристов с применением поясов и манжет утяжелителей разного веса более существенно влияет на уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов, и как следствие, на их соревновательный результат, по сравнению с тренировочным процессом, где применялись дополнительные утяжелители одного веса.

ПОРТЛОВЧИ ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТНИ ШАКИЛЛАНИШИНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

*Гаппаров З.Г., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мақолада адабиётлар таҳлил асосида портловчи ҳаракат қобилиятни шаклланишининг методологик асослари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: портловчи ҳаракат қобилияти, назария, машғулот жараёни, фаолият, мусобақа, ҳолат.

METHODOLOGICAL BASIS OF EXPLOSIVE MOTION ABILITY FORMATION

*Gapparov Z.G., Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city*

Annotation. The author on the basis of references opens different sights of authors of abilities ascertaining the nature

Keywords: explosive abilities, the theory, training process, activity, competition, a condition.

Қобилият шахсининг маълум бир хоссаси бўлиб ҳар бир фаолиятда муҳим ўрин тутди. У фаолият жараёнида ушбу фаолиятни эгаллашни осонлаштиради. Қобилият спорт соҳасида ҳам муҳим аҳамият касб этади. Спортдаги қобилият кўпроқ ҳаракатларни эгаллашни осонлаштиришда иштроқ этади.

Замонавий адабиётларда жисмоний сифат ва жисмоний қобилият атамалари фойдаланилади. Лекин улар бир-бирига мутлоқ ўхшаш эмас. Умумий тарзда айтилганда ҳаракат қобилиятини одамнинг ҳаракат имконияти даражасини белгиловчи индивидуал хусусиятни тушуниш мумкин. Одамнинг ҳаракат қобилиятини асосини жисмоний ҳаракатлар шакллантиради. Унинг шакли эса ҳаракат кўникмаси ва малакалари.

Ҳаракат қобилиятига кучлилиқ, тезкорлик, тезкор кучлилиқ, координация умумий ва махсус чидамлилиқ киради. Мускул кучи ва тезлиги ривожланганда, куч ва тезлик қобилиятини ривожлантириш жараёнини тушуниш лозим В.И.Лях. Жисмоний қобилият терминини

маълум бир жисмоний машқларни мувоффақиятли бажариш учун йўналтирилган одамнинг психофизиологик потенцияли ишлатилса мақсадга мувафиқ бўлади. Жисмоний қобилият маълум бир мускул турини талабларига жавоб берадиган ва ушбу фаолиятни мувоффақиятли тامينлайдиган одамнинг морфологик ва психофизиологик хоссаси. Ю.Ф.Курамшин., В.М.Выдрин, Н.Л.Латишева ва бошқалар.

Узоқ вақт давомида одамнинг ҳаракат имкониятини айрим томонларни таърифлашда жисмоний сифат атамаси ишлатилган. Бир хил авторлар ушбу атамани мутлоқ ишлатмасдан унинг ўрнига фақат жисмоний қобилият атамасидан фойдаланишни тавсия этади. Ю.Ф.Курамшин., В.М.Выдрин, Н.Л.Латвшевлар фикрича жисмоний сифатлар одамнинг жисмоний қобилияти билан узвий органик боғланганлиги ҳар хил ҳаракатларининг намоён бўлиш хусусиятлари билан белгиланади. Жисмоний сифатлар айрим жисмоний қобилиятларини эгалланган даражасининг намоёниши хисобланади.

Жисмоний қобилият ва жисмоний сифатлар билан кўп маъноли боғлиқлик мавжуд. Биргина қобилият ҳар хил жисмоний сифатларда кўринади. Битта сифатда ҳар хил қобилиятлар намоён бўлади.

Юқоридаги айтилганларни чаққонлик сифати мисолида ёритиш мумкин. Чаққонлик сифат асосида бир қанча қобилиятлар намоён бўлиши ётади - тезкорлик, кучлилик ва бошқа қобилиятлар. Тезкор куч қобилияти куч ва тезкорлик сифатида намоён бўлади.

Жисмоний тарбия фаолиятида нечта спорт тури бўлса шунча қобилият тури мавжуд. Улардан бири спортчининг портловчи ҳаракат қобилияти унинг муҳимлиги кўп спорт турларида бу шахснинг хоссаси бўлиб, спорт мусобақаларида ғалаба қозонишда хал қилиувчи рол ўйнайди.

Қобилият инсон фаолиятидаги эришишларда маълум даражадаги ролларни ўйнайди.

Шуни айтиш жоизки қобилият бўйича муаммоларида ханузгача жуда кўплаб баҳс мунозаралар бор. Бу нафақат умумназарий ҳарактерида, балки конкрет фаолият спецификасида ҳам мавжуд.

Кўп илмий ишларни таҳлил қилиш натижасида қобилият деб-инсоннинг ҳар қандай имкониятини намоён бўлиш сифатида кўриб чиқилади. (К.К.Платонов ва бошқалар)

Шу сабабли илгари даврдаги илмий адабиётларда учрайдиган қобилият тушунчасига хилма-хил таърифни анализ қилиш ўта мураккаб. Аввалги фундаментал ишларда қобилият бўйича

ёзилганларни асосий мазмунини қуйдагича ифодалаш мумкин. Теплов, Рубинштейн, Платонов, Евстафьев Рудик.

1- Ҳар бир кишини бир биридан фарқлайдиган индивидуал хусусиятларини қобилият деб тушунилади.

2- Қобилият бу умуман ҳар бир индивидуал хусусият эмас балки шундай хусусиятки маълум фаолиятларни муваффақиятли бажаришга муносабати борлигига айтилади.

3- Қобилият тузилишига илм, малака, кўникма кирмайди. Улар одамнинг ҳаёт жараёнида эгаллаган тажрибаси.

4- Қобилиятни асосини ташкил этувчиси куртаклар. Яъни одамнинг туғма қобилияти.

Юқорида кўрсатилган белгилар қобилият муаммоси аспектларини ҳар хиллигига диққатни йўналтиради. Лекин буларни умумий тезис бирлаштиради. Бу эса (Теплов, Рубинштейн) томонидан асосланган ва татбиқ этилган назария бу- қобилият фақат фаолият жараёнида шаклланиши. Шуни назарда тутиб (Б.М.Теплов) айтади: қобилият фақат ҳаракатда мавжуд бўлади, фақат ривожланишда. Психик нуқтаи назардан қобилият ривожланишдан олдин мавжудлиги, қобилиятни ривожланиш чўққисига етган ва ривожланишдан тўхтаган деб айтиб бўлмайди.

С.Л.Рубинштейн ёзишича қобилият инсонга ташқидан келмайди. Индивидда ички шароити бўлиши зарур. Қобилият ядроси бу ўзлаштирилган автоматлаштирилган операция эмас- бу айна операцияларни, уларнинг сифат жараёнларини функциясини бошқариш. Қобилият ўз-ўзича ҳеч нарсани яратмайди. У фаолиятни эгаллашни осонлаштиради ва тезлаштиради

Хулоса қобилият фаолият жараёнида шаклланади. Ҳар бир фаолият маълум бир ҳаракатлардан иборат: булар мураккаб, бир нечта ёки ягона бир ҳаракат бўлиши мумкин. Ушбу ҳаракатларни бажариш натижасида бош миёда психомоторика вужудга келади. Улар асосида нейронлар орасида боғлиқликлар шаклланиши ва натижада функционал тизим яратилади. Бу эса қобилиятни шаклланиш куртаги бўлиб ҳисобланади. Шаклланган куртак айна фаолиятга таълуқли психик жараёнларни рўёбга чиқоради ва шу асосида фаолият осон эгалланади.

ПСИХОМОТОРИКА ВА СПОРТ

*Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М., Хасанов О.Х.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мақолада психомоторика кенг тармоқли муаммо эканлиги қайд қилиниб, муаммо бўйича кўп соҳаларда илмий ишлар олиб борилаётганлиги таҳлил қилинган ҳамда спорт билан боғлиқлиги очиб берилган.

Калит сўзлар: фаолият, таҳлил, *психомоторика*, портловчи қобилият, ҳолат, мусобақа, машғулот жараёни, фаолият.

PSYCHOMOTORICS AND SPORTS

*Gapparov Z.G., Ishtaev J.M., Khasanov O. X.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city*

Annotation. The author on the basis of ascertaining of the nature of a psychomotility and the spent experimental researches comes to conclusion, that creations of special conditions are accelerated by mastering by a psychomotility.

Key words: activity, the analysis, a psychomotility, explosive abilities, a condition, the theory, training process, activity.

Психомоторика кенг тармоқли муаммо. Ушбу муаммо бўйича кўп соҳаларда илмий ишлар олиб борилган. Шу жумладан инженерлик психологиясида, меҳнат психологиясида, медицина психологиясида, таълим соҳаси бўйича ва.х.к. Спорт соҳасида қуйидаги психомоторика муаммолари бўйича илмий текширишлар олиб борилган ишларга тўхталиб ўтамиз.

А.А.Морозов, ҳар-хил спорт тоифасидаги курашчиларни танлаш тизимида психомотор тестларнинг ахамияти бўйича номзодлик диссертация илмий ишларини қилган, А.С.Егоров, Ю.З.Захарьянц Спорт билан шуғулланиш жараёнида психомоторикани ривожлантиришнинг ўзига хос хусусиятлари тўғрисида фаолият олиб борган, Е.П.Ильин психомотор қобилиятнинг тузилиши бўйича

илмий изланишлар олиб борган, Костюченко В.Ф. Психомоторика ва 800 метрга югуриш натижаларининг ўзаро алоқасини текшириш устида фаолият олиб борган, А.В.Лебедев Масулиятли мусобақалар олдида сузувчиларнинг психомоторикаси борасида илмий фаолиятини олиб борган С.М.Оя. Спорт билан шуғулланган ҳамда шуғулланмаганларни психомоторикасининг ёш бўйича ўсиш динамикаси текшириш бўйича илмий ишлар олиб борган Розе Н.А. катта ёшдаги одамнинг психомоторикаси бўйича илмий фаолиятини олиб борган, А.А. Жданова, Семенов М.И. Спортга йўналтириш ва танлаш муаммосининг психомотор типлари ва уларни неродинамикасининг алоқасини ривожланиш илмий назарий ишларни олиб борган, Сурков Е.Н Спортчи психомоторикаси бўйича ўқув қўлланма, Фомина Н.А. Ритмик гимнастика воситалари асосида 4-6 ёшдаги болаларнинг ҳаракат, интеллектуал ва психомотор қобилиятларини шаклланиши бўйича диссертация, Ермолаева М.В., Родионов А.В., Иевлева М.М. Спортда психомотор фаолиятнинг такомиллашиш жараёнининг когнитив механизмларига бағишлаб илмий текширишлар олиб борган, Озеров В.П. Спортчиларнинг психомотор ривожланиши асосида илмий фаолиятини олиб борган.

В.В. Озеров ўз экспериментал ишида психомотор қобилиятларни маҳсус ишлаб чиқарилган методикалар билан шаклланишини тезлаштириш мумкинлигини исботлаган. Бу психомотор ривожланишни илгарилаб кетишини таъминлайди. Шу билан бирга маҳсус ҳаракат малакаларини эгаллаш, ҳаракат қобилиятни ҳам эффе́ктив ривожлантиради.

Психомотор қобилиятни ривожлантириш орқали айрим спорт турларида ҳар хил мақсадларга эришиш мумкин. Чунки бу қобилият жуда кўп спорт турларида ҳаракатларнинг қисми бўлиб ҳисобланади. (Шиддат сифатида намоён бўлади). Битта ҳаракат билан ҳар хил мақсадларга эришиш мумкин ва бир мақсадни ҳар хил ҳаракатлар билан ҳам эгаллаш мумкин. (К.К Платонов, Г.Г.Голубев). Психомоторика инсон ҳаёти жараёнида такомиллашади. Психомоторика ҳолатни, жисмоний ва психик даражани акс этади. Психомоториканинг ривожланиши инсоннинг ҳар хил сферасида катта ўрин тутади: чунончи меҳнат, спорт, санъат ва бошқа соҳаларда.

Портлаш психомоторикасини ривожлантириш бўйича бизни юртимизда янги технологияни яратилиши З.Г.Гаппаров, Ж.М.Иштаевларнинг ишларини кўрсатиш мумкин.

Психомоторика спорт фаолиятида муҳим аҳамият касб этади. Шунини айтиш лозимки, спорт фаолиятидаги ҳаракатларни муваффақиятли бажариш психомотор функциянинг ривожланиш даражаси билан боғлиқдир, чунки спорт машқларининг техникаси, ҳар хил спорт машқларини бажариш бу ҳаракатни фазовий, вақт унга бериладиган кучланиш даражаси билан белгиланади.

Ҳар хил спорт машқларини бажариш бу ҳаракатларни фазовий, вақт, кучланиш даражасининг параметрларини аниқ бошқариш билан ифодаланади. Бундай бошқариш психомоторикани бир қанча намоишини фаолият талабига кўра аниқлиги ва стабиллиги орқалисиз бошқариб бўлмайди. Бошқариш эса ҳар хил психик жараёнлар орқали амалга оширилади. Бу ҳаракатга мос келадиган, сезгилар, ихтисослаштирилган идроклар, оддий ва мураккаб, антиципация реакциялари билан амалга оширилади.

Психомотор функциялар спорт машғулоти жараёнида ривожланади. Ушбу ривожланиш такомиллашиши ихтисослаштирилган шаклда ўтиб боради. Яъни ҳаракатни бошқаришда, айтили спорт туридаги ҳаракатларни бошқариш учун бўлган жараёнлар ҳамда реакциялар аниқлашади ва тезкорлашади. Ушбу жараёнлар маълум даражада такомиллашиб спорт техникасини келажакда ўсишига база яратади. Мана шундай ҳаракат билан психомоториканинг боғлиқлиги намоён бўлади.

Бундан қуйдаги ҳулосага келиш мумкин. Спорт машғулоти вақтида маҳсул мақсадга қаратиб психомотор сифатларни ривожлантирилса техник маҳоратни ўсиш эффекти кучаяди.

Бошқача сўз билан айтилса психомоторикани бошқариш функциясини такомиллаштириш спортчини яширин захирасини намоён этишни қўшимча йўли ҳисобланади.

Психомоторикани ривожланиши билан бирга спортчини қобилияти ҳам ривожланади. Бунга мисол қилиб гимнастикачиларнинг ҳаракат малакасини шаклланишини келтириш мумкин, одатда эндигина спорт билан шуғуллана бошлаган гимнастлар 3 - разрядни бажаришга кўп вақт сарфлайди. Чунки уларда ҳали психомоторика шаклланмаган. 3- разрядни бажариш натижасида психомоторика маълум даражада шаклланади ва 2- разрядни эгаллаш вақти қисқаради. Бунинг асосий сабаби мувзунуқтаи назардан қарасак гимнастикачиларнинг машқланиш даражасида ҳаракатни бошқариш қобилияти яъни ҳаракатни бошқарадиган психик жараёнлар бош мияда яратилади.

Психомоторикани ривожланиш жараёнида ушбу фаолиятни эгаллаш учун унга хос қобилият ҳам ривожланади ва бунда яратилган психик жараёнлар кейинчалик фаолиятни эгаллашни, такомиллашишини осонлаштиради. Рубинштейн айтишича қобилият ривожланмасдан ҳеч қандай фаолиятни эгаллай олмайди.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДАГИ МЕЪЁРИЙ-ҲУҚУҚИЙ ҲУЖЖАТЛАР ТИЗИМИ

*Джумақулов Ш.Б.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада мустақиллик йилларида мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қабул қилинган меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар ва уларнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, спортчиларимизнинг жаҳон ареналарида Ўзбекистон байроғини кўтаришга хизмат қилиши кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: Спорт ташкилотлари, жисмоний маданият, спорт ҳаракати, спортда допинг, ёшларга оид давлат сиёсати.

THE SYSTEM OF LEGAL ACTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN UZBEKISTAN

*Djumakulov Sh.B.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Annotation. The article highlights the laws and regulations adopted in our country in the field of physical culture and sport, as well as their merit in the development of physical culture and sport, the elevation of our national flag by athletes in international sports arenas.

Keywords: Sports organizations, physical culture, sports movement, doping in sport, youth policy.

Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги куни, келажак тараққиёти биринчи галда ўз халқининг, ёшларининг жисмоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Президентимиз Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 28 декабрда Олий Мажлисга Мурожаатномасида жамиятда

соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш долзарб вазифадир. Спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлашга бундан буён ҳам катта аҳамият берамиз деган фикрлари диққатга сазовордир.

Мамлакатимиз мустақилликка эришган дастлабки кунларидан бошлаб юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чора-тадбирлари кўрилди. Истиқлолнинг дастлабки йилидаёқ “Соғлом авлод учун” (1993 й) халқаро ҳайрия жамғармаси ташкил этилди. Республика спорт ташкилотлари ва уюшмаларининг ташаббуси билан собиқ Иттифоқ республикалар орасида биринчилардан бўлиб 1992 йил январда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” Қонун қабул қилиниб, 2000 йил ва 2015 йилда янги тахрирда қайта қабул қилинди. Мазкур қонун жисмоний маданият ва спорт ҳаракати мақомини кафолатлаш билан бир қаторда, давлат ва нодавлат идоралар, жамоат ташкилотлари, айниқса спорт ташкилотлари, уюшмалари, ўқув юртлари, вазирликлар олдида улкан вазифалар, масъулиятларни юклади. Республикамиз ҳукуматининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ҳам жисмоний маданият ва спорт ҳаракатининг таянч дастури сифатида тарихий жиҳатдан ўзига хос ўринга эга бўлди. Натижада аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, иқтидорли спортчиларнинг маҳоратини давр талаблари ҳамда халқаро андозалар асосида такомиллаштириб бориш, энг муҳими эса, соғлом турмуш тарзи орқали умрни узайтиришга, соғлом авлодни тарбиялашга алоҳида эътибор кучайди.

Ҳозирда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари, “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонуни, 2015 йил 4-сентябрдаги янги тахрирда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, “Таълим тўғрисида”ги Қонун, Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармонлари ва қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси қарорлари, давлат ва хўжалик бошқаруви органларининг қонуности ҳужжатлари асосида тартибга солиниб, давлат ва маҳаллий бошқарув органларининг жисмоний тарбия жамоалари, спорт

федерациялари, касаба уюшмалари, “Ёшлар иттифоқи”, Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳасидаги жамғарма ва фондлар томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсати амалга оширилмоқда.

Бугунги кундаги ривожланиш шароитида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти тобора ортиб бормоқда. Ўзбекистон спортчилари халқаро миқёсда тобора кўпроқ зафарлар қучаётгани, миллий профессионал спортчи ва клублар халқаро даражадаги муносабатларда фаолроқ қатнашаётгани халқаро ҳуқуқий нормаларни билиш, ўрганиш ва уларга риоя этишни тақозо этмоқда. Эндиликда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашда нафақат уларнинг жисмоний сифатлари шу билан бирга, ёш спортчиларнинг маънавий қиёфасини, ижтимоий фаоллигини, ҳуқуқий онгини шакллантириш ҳам долзарб вазифа саналиб, ёш спортчиларнинг ўз фаолиятларидаги ҳуқуқий муносабатларда фаол ва мустақил муносабат билдира оладиган шахслар қилиб тарбиялашни тақозо этмоқда.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортнинг асосий ҳуқуқий манбалари қуйидагилардан иборат:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси;
2. Халқаро ҳуқуқий ҳужжатлар (БМТ, Юнеско ва ХОҚ каби халқаро ташкилотларнинг ҳужжатлари);
3. Ўзбекистон Республикаси Конституциявий қонунлари ва жорий қонунлари;
4. Давлат бошқарув органларининг жисмоний тарбия ва спортга оид ҳуқуқий нормалари;
5. Жисмоний тарбия ва спорт жамоат бирлашмаларининг ҳуқуқий ҳужжатлари ва бошқалар.

Мамлакатимизда 2010 йил 27 декабрда “Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенцияни (Париж, 2005 йил 19 октябрь) ратификация қилиш ҳақида”ги қонуннинг қабул қилингани юртимизда спортни халқаро меъёрлар асосида ривожлантириш йўлидаги муҳим кадам бўлди. Мазкур қонун юртимизда спортда допингга қарши назоратни олиб бориш, инсон манфаатлари, саломатлиги, шаъни ва қадр-қимматини ҳимоя қилиш, ёш авлодни жисмонан ва маънан соғлом инсонлар этиб тарбиялашнинг ҳуқуқий асосларини янада мустаҳкамлади.

Хулоса қилиб айтганда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қабул қилинган меъерий ҳуқуқий ҳужжатлар

жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишида, жаҳонга чиқишида, халқаро майдонда Ўзбекистон байроғини кўтарадиган спортчиларни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга.

РОЛЬ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ РОССИЙСКО-КИТАЙСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА В РЕШЕНИИ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Захарова Светлана Александровна., Захаров Данил Максимович.,
Уральский государственный университет физической культуры
и ФГБОУ ВО Челябинский государственный университет
Россия, г. Челябинск*

Ключевые слова: сотрудничество, правовое регулирование, сфера спорта, меморандум, взаимопонимание, спортивные мероприятия, научные исследования, спортивные проекты.

THE ROLE OF LAW REGULATION OF RELATIONS BETWEEN RUSSIAN AND CHINA IN SPORT SPHERE IN SOLVING THE SOCIAL-CULTURAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT.

*Zaharova Svetlana Aleksandrovna., Zaharov Danil Maksimovich.,
Ural state university of physical culture and
Chelyabinsk state university
Russia, Chelyabinsk*

Key words: cooperation, law regulation, sport sphere, memorandum, sport events, science investigations, sport projects, mutual understanding

Введение. Сотрудничество России и Китая развивается по всем направлениям, в том числе и в области физической культуры и спорта. Планируются и организовываются различные спортивные мероприятия, имеющие высокую перспективность.

Цель исследования. Понятие спортивного сотрудничества характеризуется проведением совместных спортивно-массовых мероприятий, реализацией образовательных программ, обучающих

специалистов в спортивной сфере, обменом опытом по подготовке и организации международных соревнований.

Российско-Китайское сотрудничество в области физической культуры и спорта осуществляют Министерство спорта Российской Федерации и Главное государственное управление по физической культуре и спорту КНР при участии региональных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта и национальных спортивных федераций.

Методы и организация исследования. На территориях России и Китая регулярно проводятся китайско-российские молодежные спортивные игры. К совместным соревнованиям добавляется всё больше интересных спортивных проектов. Например, с 15 по 18 декабря 2018 года в г. Уфа (Республика Башкортостан) прошли II Российско-Китайские молодёжные зимние игры.

С 15 февраля 2019 года начался приём заявок на участие в международном авторалли «Шелковый путь» (первое международное авторалли «Шелковый путь-2016» стартовало 8 июля на Красной площади в Москве и финишировало 24 июля 2016 года в Пекине в главном спортивном сооружении летних Олимпийских игр Пекин-2008). В связи с реализацией этого проекта между Министерством спорта РФ и Главным государственным управлением по физической культуре и спорту Китайской Народной Республики заключен Меморандум о взаимопонимании и о создании рабочей группы по координации подготовки и проведении международного ралли «Шёлковый путь» [1].

В Меморандуме определены стороны, участники договора; регламентированы функции каждой стороны по организации и проведению мероприятия; обязанности сторон; порядок принятия решений по соответствующим вопросам организации и проведению мероприятия.

Большой интерес среди китайской молодежи вызывают спортивные бизнес проекты, такие как фитнес-марафон, организованный Китайско-российским комитетом дружбы, мира и развития и Советом по здоровому образу жизни при комитете.

Анализ российско-китайских международных отношений показал высокую степень сотрудничества и активности двух сторон в области спорта. В этом видятся большие перспективы для развития особенно зимних видов спорта. Россия и Китай заинтересованы в подготовке высококвалифицированных специалистов, таких как

тренеры, инструкторы для обучения детей фигурному катанию, шорт-треку, хоккею, подающему большие надежды и перспективы на сотрудничество.

Впервые 17 марта 2016 года между Россией и Китаем был подписан договор (протокол) о намерениях, согласно которому китайская команда «Куньлунь Ред Стар» стала участником регулярного Чемпионата КХЛ и вошла в состав КХЛ как полноценный участник.

Основными локальными документами лиги являются Регламенты КХЛ, в которых определены термины, понятия и сокращения, правовые, спортивные и технические условия деятельности КХЛ. Регламенты утверждены Советом директоров ООО «КХЛ» 14 июля 2017 года протоколом № 75 на несколько сезонов, включая сезон 2020-2021 года [2].

Правовой регламент КХЛ устанавливает порядок организации и проведения Чемпионатов КХЛ, имущественные и неимущественные права на Чемпионат, права и обязанности хоккеистов, статусы хоккеистов, действующих по контракту и закреплённых за клубом, статусы ограниченно и неограниченно свободных агентов, статус юниора, статус выбранного и иностранного игрока и т. д.

Правовой регламент также определяет условия оплаты труда спортсменов и тренеров, размер денежных выплат, оплату труда при дисквалификации игрока, бонусы и иные поощрительные выплаты, режим отдыха и др. [3]

В Спортивном регламенте КХЛ сформулированы основные цели и задачи проведения Чемпионата, руководство, участники и схемы проведения Чемпионата, этапы Чемпионатов, порядок представления заявки на участие и условия участия, организация судейства, дисциплинарные нарушения и наказания, антидопинговые мероприятия. [4]

Россия и Китай в рамках развития массового спорта, организации и проведения главных стартов планеты – Олимпийских игр, договорились об укреплении взаимодействия между спортивными организациями двух стран, об обмене опытом по организации масштабных комплексных спортивных состязаний, в том числе XXIV Олимпийских зимних игр 2022 года в Пекине.

В рамках подготовки к Олимпийским играм 2022 года между Министерством спорта РФ и Главным государственным управлением по физической культуре и спорту КНР 4 июля 2016 года в Москве

заключен Меморандум о взаимопонимании при сотрудничестве. Целью Меморандума является содействие России в подготовке к зимним Олимпийским играм 2022 года в связи с опытом успешного проведения Олимпийских игр Сочи-2014, а также популяризации зимних видов спорта. Меморандум является международным договором, реализация которого началась в 2016 году. С этого года активно проводятся Российско-Китайские молодёжные зимние игры по примеру организации летних игр. Пункт 5 Меморандума устанавливает, «что Стороны в дальнейшем будут содействовать практическому сотрудничеству между двумя странами в области научных спортивных исследований, в их числе в области исследований спорта высших достижений и обмена научной информацией, а также результатами в рамках подготовки к Олимпийским играм 2022» [5].

Сотрудничество с КНР по вопросам развития научных исследований имеет давнюю историю. Однако, официальное правовое регулирование совместных научных исследований в области спорта было закреплено 9 октября 2015 года в г. Сиане (КНР) при заключении Меморандума о взаимопонимании между Министерством спорта РФ и Главным государственным управлением по физической культуре и спорту КНР о создании рабочей группы по совместным исследованиям в области спорта высших достижений [6]. Меморандум представляет собой соглашение о сотрудничестве, целями которого является координация научных спортивных исследований и обеспечение эффективной реализации совместных российско-китайских исследовательских проектов. Для сотрудничества и обмена опытом стороны договорились о проведении двусторонних заседаний один раз в год, в том числе и в формате видеоконференций. Кроме того, статья 3 Меморандума устанавливает, что рабочая группа может использовать разные организационные формы научного сотрудничества: конференции, семинары, круглые столы, проведение совместных научных исследований с целью оперативного и эффективного выполнения текущей работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Поэтому российско-китайское сотрудничество на современном этапе приобретает высокую степень значимости для обеих сторон. Физкультурно-спортивные организации и исполнительные органы Китая и России в области физкультурно-спортивного движения тесно

взаимодействуют в области обмена опытом по организации и проведению совместных соревнований. Россия выразила готовность передавать Китаю опыт по подготовке к зимним Олимпийским играм 2022 года. В рамках передачи опыта российская сторона предложила помощь по обучению китайских специалистов на базе Российского международного олимпийского университета (РМОУ).

Заключение. Таким образом, российско-китайские отношения на современном этапе характеризуются широким спектром отраслей сотрудничества таких как, участие в международных и региональных организациях ШОС и БРИКС, участие в Совете безопасности ООН, участие в торгово-экономических отношениях. Кроме того, сегодня Россия и Китай – это две страны, имеющие огромное влияние в мире, они несут большую ответственность за поддержание мира на планете и содействуют его обеспечению, в том числе и средствами спорта. Спорт позволяет продемонстрировать высокие физические возможности человека, сочетающие в себе силу и мощь государства, эталонное, сильное здоровое тело, выступая агитатором здорового образа жизни.

Литература:

1. Меморандум о взаимопонимании между Министерством спорта РФ и Главным государственным управлением по физической культуре и спорту КНР о создании рабочей группы по координации подготовки и проведения международного ралли «Шёлковый путь», подписанный в г. Пекине 17 декабря 2015 года.

2. Регламент КХЛ Термины, определения и сокращения / утв. Советом директоров ООО «КХЛ» протокол № 75 от 14 июля 2017 года (с изм. от 22 ноября 2018 года протокол № 91).

3. Правовой регламент КХЛ / утв. Советом директоров ООО «КХЛ» протокол № 75 от 14 июля 2017 года (с изм. от 22 ноября 2018 года протокол № 91).

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИЛМИЙ-ПЕДАГОГИК ИННОВАЦИОН ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

*Зиядуллаев К.Ш., Шоимардонова Д.Ш.,
Боймуротов Б.Н., Очилова С.Р.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, новация, инновация, педагогик таълим, илм-фан, модернизация, илмий педагогик маҳорат, инновацион таълим, ахборот технологиялар, жисмоний тарбия ва спорт, концепция, педагогик техника, педагогик қобилият.

IMPROVEMENT OF SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL INNOVATIVE EDUCATIONAL SYSTEM IN THE SPHERE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS.

*Ziadullaev K. S., Shoimardonova D.Sh., Baymuratav B.N.,
Ochilova S.R., Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq*

Key words: physical preparation, Novation, innovation, pedagogical education, science, modernization, scientific pedagogical skill, innovative education, information technology, physical education and sports, conception, pedagogical technique, pedagogical ability.

Мавзунинг долзарблиги. Зеро, инсонни шахс сифатида шаклланиб боришида таълим-тарбия ҳамда инновацион илмий-тадқиқотлар асосида шаклланидиган кўникмаларнинг ўрни ва аҳамияти бекиёсдир. Ўзбекистонда ушбу тизим доирасида бугунги кунга қадар бир қанча ислохотлар амалга оширилди. Хусусан, кадрлар тайёрлаш қонуни ва миллий дастурининг қабул қилиниши соҳанинг ривожланишида муҳим қадамлардан бири бўлиб келмоқда. Мутахассисларнинг таъкидлашича кадрларда илмий лаёқатнинг ривожланмаётганлигининг асосий сабабларидан бири улардаги билим, кўникма ва малакаларнинг талаб доирасида шаклланимаётганлигидир. Бу борада ёшлардаги интилиш ва қизиқиш лаёқатларини инобатга олиш билан бирга илмий-тадқиқот ишларида иштирок этишларини таъминлаш, лойиҳаларни тўғри расмийлаштиришни ўрганиш, маълумотларни электрон тармоқларда тўғри жойлаштириш кўникмаларини шакллантириб бориш ҳам муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, лойиҳаларни тайёрлашдан кўра уларни тўғри расмийлаштиришни ўрганиш ва билиш бугунги кунда муаммоли вазиятлардан бири бўлиб қолмоқда. **Чунки, катта авлод лойиҳаларни ишлаб чиқишни билсада, электрон тармоқларда ишлай олмаслиги, кичик авлод электрон тармоқда ишлай**

олсада, лойиҳаларни ишлаб чиқиш малакасига эга эмаслиги икки авлод ўртасида илмий ҳамкорлик муносабатларини янада ривожлантириб боришини кўрсатмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт тизимини кучайтириш тизимда вужудга келаётган инновацион илмий тадқиқотларга бўлаётган талаблар доирасидаги тенденциялар билан изоҳлаш мумкин. Бугунги замонавий тараққиётнинг суръатлари тобора тезлашиб бормоқда, бу эса жисмоний тарбия ва спорт тизимида турли соҳаларнинг кириб келишини кучайтириши билан биргаликда, жисмоний тарбия ва спортни ҳамкорликда ривожланишини белгилаб бермоқда. Хусусан, жисмоний тарбия ва спортдаги ижтимоий-маданий муаммолар аҳамиятининг ортиб бориши ҳамда кириб келаётган техника ва технологияларнинг турли даражадаги таъсирлари спортчиларнинг социал қиёфасини ўрганиш, маънавий кадриятлар, дин, маданият призмаси остида олиб қараш орқали муаммоларнинг хусусиятларини таснифлаш асосида тадқиқ этиш заруриятини вужудга келтирмоқда.

Мавзунинг мақсад ва вазифалари. Ўзбекистон илм-фани бугун бозорнинг ўзгариб бораётган эҳтиёжларига тез мослаша оладиган, мамлакатимиз ва бутун дунёда харидоргир бўлган илм талаб, юқори технологик маҳсулот(хизмат)лар кўрсатишга йўналтирилган том маънодаги инновацион иқтисодиётнинг технологик базасини яратишга қаратилган.

Илм-фан ва замонавий технологияларни модернизациялаш Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш борасида ҳал этилиши лозим бўлган устувор вазифалардан бири саналади. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузулмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш ва у ерда ўзига муносиб ўринни эгаллаши учун илм-фаннинг инновацион ютуқларидан кенг кўламда фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Бундай масъулиятли вазифани мукамал даражада бажариш учун эса миллий илм-фанни ҳамда кадрлар тайёрлаш тизимини жадал тарзда ривожлантиришга катта аҳамият бериб келинмоқда. Энг илғор ахборот технологиялардан фойдаланган ҳолда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини модернизация қилиш ва бунинг учун илм-фан ҳамда ишлаб чиқариш ўртасидаги халқаро интеграция алоқаларини

Замонавий спорт соҳасида таълим-тарбия ҳамда илмий инновацион тадқиқотлар асосида шаклландиган кўникмаларга эга бўлган, ахборот технологиялардан фойдалана оладиган ва замон талабларига жавоб берадиган малакавий етук профессионал ёш иқтидорли мутахассисларни тайёрлашдаги муаммолар ва ечимларни ҳал қилиш учун спорт соҳасида ахборот технологиялар ҳамда илмий-тадқиқотлар асосида шаклландиган кўникмаларга эга бўлган замон талабларига жавоб берадиган малакавий етук профессионал илмий-педагогик мутахассисларни тайёрлашда инновацион таълим фаолиятини ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этади.

Бизга маълумки, жисмоний тарбия ва спорт инсон фаолиятининг хусусиятли ва хизматлар соҳасидир. Инсон ўзидаги истеъдодини амалда қўллаш орқалигина англаб олиши мумкин. Бу ҳолатлар инновацион ахборот технологиялари билимлари доирасига эга бўлган илмий асосланган янги педагогик маҳоратни талаб этади яъни,



Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий-педагогик инновацион таълим стратегияси бир-бирига боғлиқ бўлган масалаларни ҳал этишга асосланади:

-муассасанинг бажариши лозим бўлган илмий-педагогик инновацион таълим стратегиясини кўра билиши, ҳаракатдаги узоқ муддатли йўналиши ва аниқ вазифани шакллантириш;

-стратегик кўра билиш ва зиммадаги вазифани аниқ мақсад ва топшириққа айлантириш;

-мақсадлар ва вазифаларга эришиш стратегиясини ишлаб чиқиш;

-қабул қилинган стратегияни малакали ҳамда самарали тадбиқ этиш ва амалга ошириш.

-фаолият натижаларини баҳолаш, янги йўналишларни ўрганиш ва ривожланишнинг узок муддатли йўналиши, стратегия мақсадлари ёки амалдаги тажрибага асосан уни амалга ошириш усуллари, ўзгарувчан шароитлар, янги ғоялар ва имкониятларга нисбатан хатти-ҳаракатларни амалга оширишдир.

Шуни хулоса қилиб айтганимизда, илмий асосланган илғор ахборот технологиялар ва инновациялар ўз-ўзидан таълим тизимига кириб келмайди. Бу педагог -тадқиқотчи фаолияти ва унинг мотивациясига боғлиқ жараён. Бугунги кунда педагогика соҳасида янги илмий йўналиш - педагогик инновация ва таълим жараёнини янгилаш ғояларининг пайдо бўлиши натижасида ўқитувчининг педагогик фаолиятида ҳам янги йўналиш **“Педагогнинг инновацион ахборот технологиялари фаолияти”** тушунчаси ҳам пайдо бўлди.

ВЛИЯНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ СЕРЕБРА В Au-Ag СПЛАВАХ НА КИНЕТИКУ ПАССИВАЦИИ АНОДОВ ИЗ НИХ В ХЛОРИДНЫХ РАСТВОРАХ

Зиядуллаев А.Ш¹., Рузматов И²., Ваккасов С²., Кобилова Г.И².

¹Академия Вооруженных Сил Республики Узбекистан,

abdukaaxar.ziyod @ mail.ru

Джизакский политехнический институт²

Аннотация. Методом потенциостатических кривых включения изучена кинетика анодного растворения Au-Ag сплавов с содержанием серебра до 20 % вес. в солянокислых растворах переменной концентрации. Показано, что зависимость тока от времени может быть последовательно описана моделями формирования и утолщения пористой пленки хлорида серебра с учетом парциального тока по серебру и его зависимости от состава сплава.

Ключевые слова: бинарные сплавы, аффинаж, электрорафинирование, анодное растворение, поляризационные кривые, перенапряжение, анод, катод, плотность тока, потенциал.

INFLUENCE OF SILVER CONCENTRATION ON KINETICS OF PASSIVATION OF ANODES FROM Au-Ag ALLOYS IN CHLORIDE SOLUTIONS

Ziyadullaev A. SH¹., Ruzmatov I²., Waccamaw S²., Kobilova G. I².
Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan¹,
abdukaxxar.ziyod @ mail.ru
Jizzakh Polytechnic Institute², guzal.qobilova @ inbox.uz

Kinetics of Au-Ag alloys anodic dissolution vs silver content up to 20 wt. % in chloride solutions with variable concentration has been studied by the chronoamperometric method. The initial part of i, t -curves was linearized in $\lg i, t$ coordinates and on later stages – in $i, t/\sqrt{t}$ coordinates moreover, slopes of these parts depended in specific way on chloride ions concentration in solution and silver content in alloy. It has been shown, that such a behaviour of current was satisfactorily described by models of formation and thickening of porous layer with taking into account silver partial current and its dependence on alloy composition.

Введение. Лом свинца в аккумуляторном производстве, лом аффинажных ювелирных заводов, сплавы для зубных протезов, специальные припои и т.д. – потенциальный источник дополнительного наращивания производства цветных и драгоценных металлов в Республике Узбекистан. Разработка технологии электролизного рафинирования подобных цветных и других ценных металлов из вторичного сырья является актуальной проблемой.

Анодное растворение чернового золота в солянокислых растворах широко используется в технологии аффинажа благородных металлов по методу Вольвиля [1]. При этом одной из наиболее жестко контролируемых в анодах примесей является серебро (его содержание не должно превышать 12% вес.), поскольку в ходе растворения оно образует на аноде пленку нерастворимого хлорида серебра, осложняющую процесс аффинажа. Тем не менее, в последние годы в подлежащем переработке сырье растет доля сплавов (например, ювелирных, стоматологических и специальных сплавов) с более высоким содержанием серебра. Их переработка за счет добавления к богатому по золоту сырью не всегда возможна, поэтому изучение особенностей анодного растворения таких сплавов является актуальной задачей. Поскольку низкопробные золотые сплавы являются многокомпонентными системами, исследование их целесообразно начать с более простых бинарных золотосеребряных сплавов.

Объекты и методы исследования. Золотосеребряные сплавы (с содержанием серебра от 4 до 20 % вес.) в форме цилиндров диаметром около 1 мм готовили из навесок чистых (99,99 %) золота и серебра путем плавления под вакуумом в специальном графитовом контейнере и выдержки расплава в течение 3-5 часов. Полученные образцы запрессовывали в тефлоновую оболочку и использовали в стандартном устройстве для механического обновления поверхности микроэлектродов [2]. Анодные поляризационные кривые, а также кривые спада тока при заданном перенапряжении регистрировали с помощью полярографа РА-3.

Результаты и их обсуждение. На анодной поляризационной кривой чистого золота в хлоридных растворах (рис.1, кривая 1) в области перенапряжений $\eta = 300-600$ мВ существует стационарная зона активного растворения с четко выраженным предельным током. Величина этого тока пропорциональна концентрации хлорида [3] и корню квадратному из скорости развертки потенциала, т.е. он является предельным диффузионным током по анионам Cl^- . При дальнейшей анодной поляризации наступает пассивация поверхности золота пленкой оксидов с последующим выделением хлора.

В отличие от чистого золота, при анодном растворении золотосеребряных сплавов (рис.1, кривые 2-5) стационарной области активного растворения не наблюдается: при всех перенапряжениях со временем происходит постепенная пассивация анода образующейся пленкой хлорида серебра. Видно также, что эффекты пассивации проявляются тем сильнее, чем выше содержание серебра в сплаве.

При потенциостатическом режиме анодный ток падает со временем, причем его начальное значение и скорость спада зависят от перенапряжения (рис.2), концентрации хлорид ионов в растворе и содержании серебра в сплаве (рис.3). С ростом перенапряжения начальный ток и скорость спада растут, но начиная с $\eta = 400 - 450$ мВ i , t - транзисты при разных η практически сливаются, отражая, по-видимому, выход на диффузионный режим растворения преобладающего компонента сплава. Количественные закономерности роста анодных пленок на металлах (в том числе форма i , t – кривых) рассматривались в ряде работ, но только для чистых металлов [4]. В изучаемом нами случае необходимо дополнительно учесть, что хотя анодный ток тратится на растворение обоих компонентов, пассивирующий слой нерастворимого соединения образует только один из них.

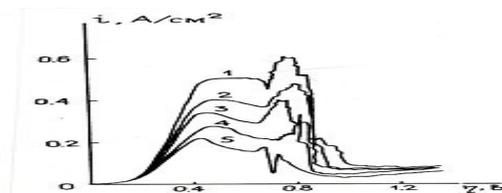


Рис.1. Анодные поляризационные кривые растворения чистого золота (1) и золотосеребряных сплавов с содержанием серебра, масс. % : 4 (2), (3), 16 (4), 20 (5). Состав раствора: 0,5 М HCl + 1,5М NaCl, скорость развертки потенциала 2 мВ/с, температура 25⁰С.

Задачей исследования было рассмотрение во времени процесса анодного растворения бинарного сплава, один из компонентов которого образует хорошо растворимое, а другой – нерастворимое соединение с анионом электролита. Исходя из общих физических представлений, на i, t – кривой можно ожидать наличия по крайней мере двух участков. Первый из них отражает динамику образования сплошной пленки AgCl из отдельных островков при постоянной толщине слоя, а второй – динамику утолщения уже сформировавшегося слоя.

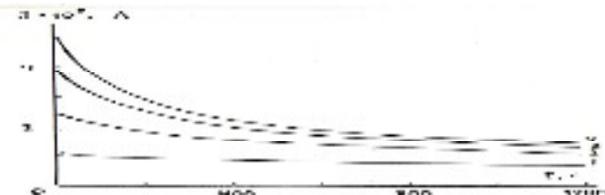


Рис.2. Потенциостатические кривые включения анодного растворения сплава с 4 % серебра при $\eta = 500$ мВ в растворах с различной общей концентрацией хлорида (регулировались добавлением NaCl, моль/л): 1 - 0,5; 2 – 1,0; 3 - 2,0; 4 – 3,0.

Принимая, что анодный ток протекает на непокрытых пленкой участках поверхности, выразим связь между общей плотностью тока i и долей занятой пленкой поверхности $S(t)$,

$$i = i_0(1-S(t)), \quad (1)$$

где i_0 – плотность тока на свободной от пленки поверхности. Разрастание анодной пленки может определяться разными причинами: например, локализацией процесса на периферии растущего островка пленки или же скоростью растворения пленкообразующего компонента. В последнем случае

$$\frac{dS}{dt} = \frac{M i_{Ag}}{P \delta}, \quad (2)$$

где i_{Ag} - парциальная плотность тока по серебру, M - молекулярный вес хлорида серебра, P - его плотность, δ - толщина пленки. Выразим парциальный ток через общий ток и выход по току

для серебра $ВТ_{Ag}$, а также учтем, что при не очень высоких содержаниях серебра в сплаве

$$ВТ_{Ag} = \frac{z_1 a_{Ag}}{z_2} \quad (3)$$

Здесь a_{Ag} - доля атомов серебра в сплаве, z_1, z_2 - число электронов, необходимое для растворения соответственно серебра и золота. После подстановки (3) и (2) в (1) и интегрирования окончательно получим

$$i = i_0 \exp(-t/T), \quad (4) \quad \text{где } T = 3 F P \delta /$$

$Mi_0 a_{Ag}$.

Из уравнения (4) следует, что в рамках принятых допущений i, t - кривая включения на этапе формирования сплошной пленки $AgCl$ линеаризуется в координатах $\lg i, t$, причем наклон этой прямой пропорционален доле атомов серебра в сплаве.

Обработка начальных участков экспериментальных кривых включения показала, что при временах до ≈ 100 с действительно наблюдается экспоненциальный характер спада тока. Наклон этого участка линейно растет в зависимости от содержания серебра в сплаве (рис. 3), а при фиксированном составе сплава пропорционален концентрации хлорида в растворе. Последнее обусловлено диффузионным характером тока анодного растворения золота при данном перенапряжении учитывается в уравнении (4) величиной i_0 .

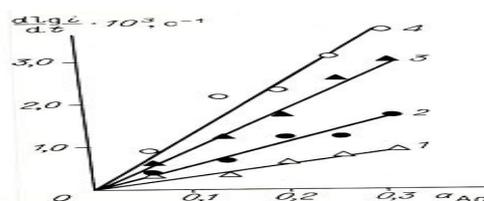


Рис.3. Зависимость наклона начального (полулогарфимического) участка i, t - кривой от атомной доли серебра в сплаве при разных концентрациях хлорида (моль/л): 1 - 0,5; 2 - 1,0; 3 - 2; 4 - 3; перенапряжения $\eta = 500$ мВ.

Динамика роста сформированной пористой анодной пленки впервые рассмотрена Мюллером [4], полагавшим, что со временем увеличивается только толщина пленки, а ее свойства (число пор, их диаметр и т.д.) не меняются.

Это приводит к росту со временем доли омических потерь в поровых жидких каналах пленки в суммарном перенапряжении и к снижению тока пропорционально $1/\sqrt{t}$. Другой подход к объяснению подобной зависимости тока от времени (за счет диффузии анионов

через пленку), предложен Фляйшманном и Тирском [5]. Учитывая указанный выше характер зависимости тока анодного растворения золота от концентрация ионов Cl^- , можно предположить, что в нашем случае имеет место именно второй вариант. Тогда анодная плотность тока будет определяться потоком диффузии ионов хлора через поры хлорида серебра, т.е.

$$i(t) = nFD \frac{c}{\delta(t)} \quad (5)$$

где C - концентрация ионов Cl^- в растворе, D - их эффективный коэффициент диффузии через слой $AgCl$, $\delta(t)$ - толщина этого слоя.

Последнюю величину в соответствии с законом Фарадея выразим через парциальную плотность тока по серебру и учтем ее связь с общим током и долей атомов серебра в сплаве:

$$\delta(t) = \frac{aM}{zFD} \int_0^t i(t) dt \quad (6)$$

Подставив (6) в (5) и решив полученное уравнение относительно $i(t)$, окончательно получим

$$i(t) = k \sqrt{c/a} \frac{1}{\sqrt{t}} \quad (7) \text{ где } k = \sqrt{\frac{zF^2 D P}{2M}}$$

Таким образом, рассматриваемая модель предсказывает линеаризацию i, t - транзисты на этапе утолщения пленки в координатах $i, 1/\sqrt{t}$, причем наклон этих линейных участков должен быть пропорционален корню квадратному из концентрации ионов хлора в растворе и обратно пропорционален корню квадратному из концентрации серебра в сплаве.

На рис.4 представлены зависимость от состава сплава величины наклона параболического участка кривой включения. В полном соответствии с уравнением (7), наклон на стадии утолщения пленки хлорида серебра оказываются обратно пропорционален корню квадратному из атомной доли серебра в сплаве (при постоянном составе раствора) и прямо пропорционален корню квадратному из концентрации ионов Cl^- в растворе (при фиксированном составе сплава).

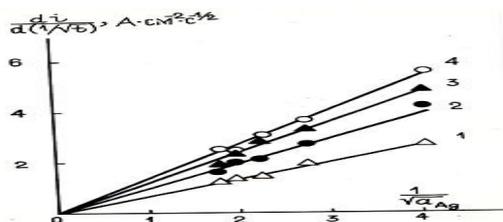


Рис.4. Зависимость наклона второго (параболического) участка i, t - кривой от состава сплава при фиксированных концентрациях

ионов хлора в растворе (моль/л): 1 - 0,5; 2 - 1,0; 3 - 2; 4 - 3;
перенапряжении $\eta = 500$ мВ.

Заключение. Кинетика анодного растворения золотосеребряных сплавов в хлоридных растворах может быть удовлетворительно описывается существующими моделями образования сплошной пленки хлорида серебра и ее последующего утолщения, если в этих моделях вместо общей плотности тока учесть парциальный ток по серебру, а также его зависимость от состава сплава.

Авторы выражает глубокую благодарность профессору Маслий А.И. и его коллективу за ценные советы при подготовке статьи.

ЁШЛАРНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

*Ибрагимов А.Х., Алқаров У.Қ., Ахмедова Н.М.,
Атамуродов Х.Х. Валиева Х.Р.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: ҳарбий жисмоний тайёргарлик, ватанпарварлик, жанговар ва ҳарбий тайёргарлик, ҳарбий-ватанпарварлик руҳи, жисмоний тайёргарлик концепцияси, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси.

**ADMINISTRATION OF THIS SITE AVTOMOBI. AZ NOT
RESPONSIBLE FOR THE CONTENT OF THE ANNOUNCEMENT**

*Ibragimov A. Kh., Alkarov U.K., Axmedova N.M,
Atamurodov X.X., Valieva X.R.,
Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq*

Key words: military physical training, patriotism, military training, military spirit of patriotism, the concept of physical training, the sphere of physical culture and sports.

Мавзунинг долзарблиги. Мамлакатимизда ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларда халқимиз тарихига ва

маънавий қадриятларига юксак ҳурмат туйғусини шакллантириш, Ватан ҳимоясига, унинг миллий хавфсизлиги, ҳудудий яхлитлиги ва суверенитетини таъминлашга доимо шай туришга ҳамда ҳарбий хизматни ўташга тайёрлаш мақсадида ҳарбий жисмоний тайёргарлик муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялаш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида” ги 2018 йил 23 февралдаги 140-сон қарори ижроси доирасида ёшларни миллий ғоя ва Ватанга садоқат руҳида тарбиялаш, уларнинг қалби ва онгига Ватан ҳимояси шарафли ва муқаддас бурч эканлигини чуқур сингдириш, қадимий тарихимиз ва маданиятимиз, жонажон Ватанимизнинг мустақиллиги ва равнақи йўлида фидокорона курашган миллий қаҳрамонларимиз билан фахрланиш, уларга муносиб бўлиш туйғусини шакллантириш, миллий армиямизнинг қудрати ва салоҳиятига бўлган ишончни кучайтириш, миллий армиямизга жисмонан бақувват ва маънан етук ёшлар зарурлиги, ҳарбий хизмат ҳар бир Ўзбекистон фуқароси учун муқаддас бурч эканлиги тўғрисидаги тушунчани ҳамда бу борадаги назарий-амалий кўникмаларни мустаҳкамлаш, ёшларда ён-атрофимиз ва жаҳонда рўй бераётган сиёсий-ижтимоий жараёнларга миллий манфаатларимиздан келиб чиққан ҳолда ёндошиш кўникмаларини, турли ички ва ташқи таҳдидларга қарши мафкуравий иммунитетни шакллантириш, ҳар қандай мураккаб вазиятларда тезкор ва мустақил қарор қабул қилиш, замонавий ҳарбий-техника воситаларидан самарали фойдаланиш малакасига эга ёшларни тарбиялаш, Ўзбекистон манфаатларини нафақат ҳарбий соҳада, балки ҳаётнинг барча жабҳаларида ҳимоя қилишга тайёр туриш, юрт учун фидойи бўлиш — бу бугунги кун талаби эканлигини ҳаётий мисоллар ва таъсирчан воситалар орқали ёшлар онгига сингдириб бориш каби масалалар белгилаб берилган. Шунинг учун ҳозирги даврда ҳарбий жисмоний тайёргарликка эга, жисмоний тайёргарлик ва спорт билан мунтазам равишда шуғулландиган ёшлар зарурдир.

Мавзунинг мақсад ва вазифалари. Ҳарбий жисмоний тайёргарлик ўспирин ёшдагиларни ҳақиқий жисмоний тайёрлаш мақсадида олиб бориладиган таълимотдир. Бундай ҳарбий жисмоний тайёргарлик ёшларнинг юксак маънавий-сиёсий ва жанговар сифатларини тарбиялашга, қатъий интизомга ўргатишга, зарурий ҳарбий ва техник билимларни эгаллашга, жисмонан баркамол бўлиб етишишига, Қуролли кучлар ихтиёридаги қурол-аслаҳа, ҳарбий ва

махсус техника билан таништиришга ҳамда ундан амалий фойдаланишга ёрдам беради.

Ёшларнинг ҳарбий жисмоний тайёргарликларида қуйидаги долзарб масалаларга эътиборни қаратиш муҳим вазифа ҳисобланади:

-жанговар ўқув машғулотларида инновацион ахборот технологияларини ўзлаштириш ва тадбиқ қилиши;

-ҳарбий-ватанпарварлик руҳини ҳис қилиши;

-мардлик, чаққонлик, кучлилик ва чидамлилиқ сифатларининг ривожланишига омил бўладиган жисмоний тайёргарликга эга бўлиши;

-ҳарбий жисмоний тайёргарлик бўйича хорижий мамлакатларнинг илғор тажрибаларини доимий равишда ўрганиб бориш ҳамда ижобий хусусиятларини жорий этиши;

-спортнинг техник ва амалий турлари бўйича амалий билимга эга бўлиши;

-юксак фуқоралиқ позициясини, Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлари билан ғурурланиш туйғусини шакллантириш ва бошқалар.

Шу боис ҳозирги даврда Ватан ҳимоясига, унинг миллий хавфсизлиги, ҳудудий яхлитлиги ва суверенитетини таъминлашга доимо шай туриш, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича билим ва кўникмалар ҳамда ҳарбий жисмоний тайёргарлик даражасига эга бўлган ёшларга бўлган талаб тобора ошиб бормоқда.

Спорт мамлакатимизда баркамол авлодни тарбиялашнинг энг муҳим воситаси бўлиб келмоқда ва келажакда ҳам шундай бўлиб қолиши муқаррар. Чунки спорт - соғлом авлод, соғлом келажак дегани. Бинобарин, фақат соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади. Шунингдек, ва ёшларнинг спорт билан оммавий равишда шуғулланиши уларнинг характерини тоблайди, кучли, мард ва жасур бўлиб камол топишига хизмат қилади, қатъиятли, ҳаёт синовлари ва қийинчиликларини мардона енгиб ўтишга қодир инсонлар этиб тарбияланади.

Масалан, жисмоний тайёргарлик концепциясининг ривожланишини кузатадиган бўлсак, яқин кунларгача спорт техник ва тактик маҳорати билан уйғунлашган тайёргарлик даражаси жуда муҳим ҳисобланган. Ҳозирги пайтда эса истиқболдаги турмушда саломатлиги билан уйғунлашган тайёргарлик муҳим ҳисобланади.

Шунинг учун жисмоний тарбия модели “Тана фаолиятига нисбатан инсонни тарбиялаш” сифатида мутахассислардан икки

йўналиш бўйича фаолият олиб боришни талаб қилмоқда: **жисмоний тарбия** – тана қимматлилигига йўналтирилган тарбия ва **жисмоний таълим** эса– танани ва унинг вазифаларини шакллантириш. Ҳаттоки, ёшлиқда қилинган мунтазам жисмоний машқлар ҳам инсоннинг кейинги ҳаётида организмнинг иш қобилиятини кафолатлай олмайди.

Мамлакатимизда амалга оширилаётган кенг кўламли ижтимоий-иқтисодий ислоҳотлар ҳарбий соҳанинг ривожланиши учун ҳам имкониятлар яратмоқда. Бу эса ўз навбатида Мудофаа соҳасидаги муассасаларни ҳарбий жисмоний тайёргарликка эга бўлган етук мутахассислар билан тўлақонли таъминлашни тақозо этмоқда.

Бугунги кунда **ҳарбий жисмоний тайёргарлик йўналишида** ҳарбий-ватанпарварлик руҳидаги тарбиявий ишлар ҳарбий хизматчи ёшлар қалбида Ватанга содиқлик, юрт тарихига ва халқимизнинг эзгу анъаналарига ҳурмат билан қараш туйғуларини шакллантириш, уларни Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси ва қонунларига сўзсиз амал қилиши ҳамда жисмоний тарбия ва спортни нафақат миллат саломатлигини мустаҳкамлаш, балки бутун дунёга танитиш руҳида тарбиялаш, шунингдек улар ўртасида юрт анъаналарини тарғиб қилиш, ҳарбий хизматга ҳурмат билан қараш, юксак маънавий-ахлоқий сифатлар, ҳарбий қасамёд ва умумқўшин низомларида баён этилган талаблар ижросига масъулият билан ёндошиш фазилатларини, интизомлилик, жасурлик, ташаббускорлик ва Ватан ҳимоясига шайлик сифатларини тарбиялаш мақсадларида ташкил этилади ва олиб борилади.

Хулоса қилиб шунини айтиш мумкинки, ёшлар Ватанга содиқлик, юрт тарихига ва халқимизнинг эзгу анъаналарига ҳурмат билан қараш туйғуларини шакллантириш, уларни Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси ва қонунларига сўзсиз амал қилиши ҳамда жисмоний тарбия ва спортни нафақат миллат саломатлигини мустаҳкамлаш, балки бутун дунёга танитиш руҳида тарбиялаш, шунингдек Ватан ҳимоясига шайлик сифатларини тарбиялаш мақсадларида ўз ҳиссаларини қўшадилар.

11-13 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ ЎҚУВ-ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ ҲАФТАЛИК ЮКЛАМАЛАРИ ТУЗИЛИШИ

*Иштаев Дилишод.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Тавсия этилган мақолада 11-13 ёшли гимнастикачиларни ҳафталик микроциклда машғулот юкламасининг ҳажми ва интенсивлигини турли тақсимланиши кўрилган.

STRUCTURE OF WEEKLY LOADS OF 11-13-YEAR-OLD GYMNAST TRAINING PROCESS

*Ishtaev Dilshad.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. In the presented article the problem of distribution various on the volume and intensity of a training load in a week micro cycle of young gymnasts of 11-13 years in considered.

Тадқиқотда ҳафталик циклда тренировка юкламасини хилма-хил навбатлантиришни ўрганиб чиқиш хисобланди. Ўтказилган тажриба мақсади ҳафталик циклда катта, ўрта ва кичик ҳажм ва интенсивликдаги юкламаларни қулай навбатлантиришни аниқлаш.

Таъкидланганидек, кўп сонли тадқиқотлар, ҳамда юқори малакали гимнастикачилар тайёргарлиги амалиёти, тренировка юкламасини ўзгарувчан интенсивлик принципига кўра қўлланилиш самарадорлигини кўрсатди. Шу билан бирга ёш гимнастикачилар тайёргарлиги амалиётида бундай муҳим услубиятдан ҳар доим ҳам фойдаланилмаслигини кўриш мумкин. Шунинг учун, ёш гимнастикачилар тайёргарлигида ҳафталик циклнинг турли катталикидаги юкламаларни қулай навбатлантиришни аниқлашга уриниб кўрилди.

Тажриба 3 ой давом этди. Унда ҳар бири 10 тадан (II разрядли) ва 12 та (I разрядли) учта гуруҳ ёш гимнастикачилар иштирок этди.

Ҳар бир квалификация гуруҳларидан биринчи гуруҳ қуйдагича шуғулландилар: 1-кун кичик, 2-кун ўрта, 3-кун катта, 4-кун кичик, 5-

кун ўрта, 6-кун катта юкламалар.

Иккинчи гуруҳ қуйдагича шуғулландилар: 1-кун ўртача, 2-кун ўрта, 3-кун катта, 4-кун кичик, 5-кун катта, 6-кун ўрта юкламалар.

Учинчи гуруҳда юклама қуйдагича тақсимланди: 1-кун катта, 2-кун ўрта, 3-кун катта, 4-кун катта, 5-кун ўрта, 6-кун кичик юкламалар.

Кўришиб турибдики, барча гуруҳларда юкламанинг аниқ вариантлари кузатилди. Бу ўз навбатида, тақсимланиш самарадорлигини аниқлаш ҳамда организмнинг алоҳида функцияларининг ҳар бир ишдан кейинги натижасини ўрганиб чиқиш учун имконият яратди. Биз иккинчи гуруҳни кўрсаткичларини дам олиш кунидан кейин душанбада катталиги бўйича ўрта юкламани бажаришда мураккаб ҳаракат таъсири натижалари деярли ўзгармади, қўл панжаси динамометрияси ўсди (статистик ишончсиз). Махсус чидамлилиқ кўрсаткичлари ҳам ўсган. Юрак қон-томир тизимининг функционал фаолияти кўрсаткичлари ҳам ижобий ўзгарди. “Эркин машқлар” тестини бажаришда пульс йғиндиси, максимал пульс, пульс тикланиш вақти ва юрак қисқариш сони тикланиш даврида камайди. Бунинг ҳаммаси, ёш гимнастикачилар организми таклиф қилинган юкламани яхши уддалаганлигини кўрсатди.

Учинчи гуруҳда аксинча, ўхшаш кўрсаткичлар кескин ёмонлашди. Бу ёш гимнастикачилар организми берилган ишни қийинчилик билан ўтказганлигини исботлайди. Кейинги кунги барча тадқиқ этилаётган кўрсаткичларнинг тренировкагача ёмонлашгани, буни тасдиқлайди. Бу бир суткада ҳам синалувчи организми тикланмаганлигини ва таклиф қилинган ўрта юклама барча кўрсаткичларни ёмонлашувиغا олиб келганлигидан далолат беради.

Шу вақтнинг ўзида сешанба куни иккинчи гуруҳда, ҳажми ва интенсивлиги ўрта юклама бажарилиши бўсағасида барча кўрсаткичлар яхшиланди ва олдинги даражасидан пасаймади, таклиф қилинган ўрта катталиқдаги иш эса ижобий қўзғалишга олиб келди.

Душанбада тренировкани кичик юклама билан бажарган 1-гуруҳ спортчиларига келсак, бундай ишдан кейин уларнинг кўрсаткичлари деярли ўзгармади, сешанбада эса тренировкагача шу даража сақланди ва айримларида ёмонлашди. Бу ҳафтанинг биринчи кундаги кичик юклама ижобий жавоблар олиб келмади ва навбатдаги ишга яхши - ишчи ҳолат яратмади. Тасдиқландики, сешанбада ўрта юклама бажарилгандан кейин, мураккаб ҳаракат таъсир вақти, мураккаб таъсирларда йўл қўйилган хатолар, қўл

панжаси динамометрияси, статик ва махсус чидамлилиқ ва кўпгина кўрсаткичлар тренировка бўсағасида ҳамда ундан кейин жуда ёмонлашди.

Энди 2-гуруҳга келсак, икки кун давомида ўрта юклама бажариш яхши функционал ҳолатга олиб келди. Чоршанбада деярли барча ўрганилаётган тавсифлар, душанба кунга нисбатан тренировкагача яхши бўлди. Охиргиси таклиф қилинган катта юкломани яхши уддалашга имконят берди. Албатта бу табиий, бундай ишдан кейин организмда катта қўзғалиш кузатилади, кўпгина кўрсаткичлар кейинги кунга олдинги даражага қайтди. Пайшанба куниги кичик юкломани бажариш, кўпгина кўрсаткичларни яна ҳам яхшиланишига имкон берди. Шундай қилиб, мураккаб ҳаракат таъсири, махсус-чидамлилиқ кўрсаткичлари чоршанбада тренировкагача бўлган даражага етди, “эркин машқлар” тести натижалари яхшиланди (статистик ишончли). Бунинг барчаси ўз навбатида, жума куни катта юкломани такрорлаш таклиф қилинганда, тренировкагача барча кўрсаткичлар меъёрда бўлди ёки чоршанба куни тренировкагача олинган кўрсаткичлардан анча ошиб кетишига олиб келди.

Яна учинчи гуруҳ кўрсаткичларини кўрганимизда ҳафтани биринчи иккинчи кунда бажарилган юкломаларга ўхшаб салбий қўзғалишга олиб келганлиги аниқланди. Биринчи гуруҳ спортчиларида ҳам шунга ўхшаш ҳолат содир бўлди. Иккинчи гуруҳда эса аксинча, жума ва шанбада катта ва ўрта юкломали тренировка яхши натижаларни кўрсатди.

Биринчи ва учинчи гуруҳ синалувчиларининг натижалари ўз катталиги бўйича иккинчи гуруҳдан паст ва қоида бўйича ўзаро статистик ишончсиз фарқланади.

Шундай қилиб, ҳафталик микроциклда тренировка юкломасини энг қулай тақсимланиши - бу иккинчи гуруҳ гимнастикачиларида қўлланилган тақсимот деб ҳисоблашга асос бўлди.

ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА ЮКЛОМАЛАРИНИ ҚЎЛЛАНИЛИШИ

*Иштаев Дилшод.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мазкур мақолада ёш гимнастикачиларни машғулот юкламасининг кўлланиш ҳажми ўрганилиб, таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилагн.

APPLICATION OF LOADS IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG GYMNASTS

*Ishtaev Dilshad.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. In this article, the volume of application of the training load of young gymnasts is studied, proposals and recommendations are developed.

Гимнастикачиларнинг спорт маҳоратини такомиллаштирувчи машғулот жараёнида ёш гимнастикачилар машғулот юкламаларини ўзаро боғлиқлик нуқтаий назаридан кўриб чиқиш зарур, ёки бошланғич разрядли гимнастикачилар машғулот дастури, келгуси спорт усталарини тайёргарлигини ҳисобга олиб тузиш лозим.

Тадқиқот мақсади: ёш гимнастикачилар машғулот жараёни юкламаларини тақсимлаш.

Ўсмир гимнастикачилар тайёргарлигининг бошланғич босқичида биринчи қадамданок, кўп йиллик юклама ҳажми режалаштирилган бўлиши керак. Режани тузишда, ўқув машқларининг кенг ҳажмини, жисмоний ва ҳаракат қобилияти ҳар томонлама ривожланганлигини ҳамда, спорт гимнастikasi машғулотларига ижодий ёндошишини тарбиялашни олдиндан назарда тутмоғи лозим. Энг муҳими тайёргарликнинг барча босқичларида машғулотлар спорт ўйин шаклида ва ҳаяжонли бўлиши керак.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг барчасини қуйдаги савол қизиқтиради: ўсаётган организмнинг функционал имкониятларини ва ҳаракат қобилиятини ошириш ҳамда ўсмирлар ва болалар саломатлигига зарар етказмасдан спорт маҳоратини яхшилашни қандай амалга ошириш мумкин? Яъни ўсмирлик даврида организмнинг функционал ва ҳаракат қобилиятлари орасида айрим номутаносибликлар мавжудлигини ёддан чиқармаслик зарур.

Ушбу муаммони ёритиш учун ёш гимнастикачилар машғулотли тузилишининг асосий принципларида тўхталамиз.

Ёш гимнастикачилар машғулоти бир қатор услубий принципларга асосланади: умумий ва махсус тайёргарлик бирдамлиги, машғулот жараёни ўзига хослиги, узлуксизлиги, такрорланувчи, оширилган юкламага рухсат берилганлиги, юкломани тўлқинсимонлиги, машғулот жараёнининг циклларга ажратилганлиги.

Ишнинг мақсадини ҳисобга олиб, биз мусобақа даврида машғулот юкломаси йўналишини ақс эттирган адабиётларни ўрганиб чиқдик.

Мусобақа даврининг асосий вазифаси, тўлиқ комбинацияларнинг ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш ҳамда асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришдир.

Кўпгина илмий тадқиқот ишлари натижалари, организмда физиологик жараёнлар, аниқ даврийликда ўтиши ҳақида маълумот беради. Бутун организмнинг тикланиш жараёни 4 та фаза бўйича тўлқинсимон ўтади: сарфлаш, дастлабки ҳолат, даражасигача тикланиш, ўта тикланиш ва дастлабки даражага қайтиш.

Шунинг учун юкломани навбатлаштириш уларнинг катталиги интенсивлиги бўйича катта бўлмаган таъсир кучига эга, лекин бошида нейтрал чиқувчи давомий бўлмаган физиологик ёки “ички” юклама чуқур чарчоқ ҳолатига олиб келиши мумкин. Қисқа вақтлик аммо қўлай яратувчи интенсивлиги бўйича катта юкломалар, ўта тикланиш билан яқунланади.

Бундан келиб чиқадики бир қатор мутахассис олимлар, спорт гимнастикасида аниқловчи юкломалар қўлланилади: “кичик”, “ўрта”, “катта” ва “қулай”.

Кўрсатилган ҳолатлар гимнастикачилар тайёргарлигининг турли босқичларида машғулот юкломасини режалаштиришда ўз аксини топган. Шу асосида амалиётда интенсивлиги ўзгарувчан машғулот жараёни тузилишининг турли вариантлари қўлланилади: тўлқинсимон, поғонали тебранувчи. Кўрсатилган вариантларда юкломани тўғри тақсимлаб машғулот жараёнини тузиш билангина ишчанлик қобилиятини юқори даражага кўтариш ва сақлаб қолиш юклама катталиги тўғри бошқариш ва унинг таъсирини баҳолаш имконияти яратилади.

Олимларнинг фикрича машғулотлар частотаси, тикланиш жараёнининг кечиш тавсифи билан чекланади. Тажриба маълумотларига кўра бир қатор олимлар юқори спорт шаклига эга бўлиш ва мусобақа даврида катта юкломаларни қўллаш имконияти ва

зарурияти ҳақида хулоса қилишга имкон берди. Лекин айримлар олдиндан огоҳлантириб шундай мулоҳазани билдирганлар, тикланиш жараёнини ҳисобга олмасдан катта юкламаларни тез-тез қўллаш, етарли бўлмаган юкламали машғулотга тенг бўлиб, ишчанлик қобилиятини пасайтиришга олиб келади. Гимнастикачилар тайёргарлигининг турли босқичларида машғулот юкламасини тақсимлаш тўғрисида гапириб, ишнинг ҳажми ва интенсивлиги ҳақидаги саволларга тўхталмай бўлмайди. Спорт шаклини ривожлантириш ва маъромлаштириш учун машғулот юкламасининг ҳажми ва интенсивлик қўлай динамикаси катта аҳамиятга эгадир.

Организмнинг тикланиш қонуниятлари асосида машғулот жараёнини режалаштириш, ёш гимнастикачиларни спорт усталигига эришишларига самарали ёрдам беради ва машғулот юкламаси тўғри меъёрлаштириш ҳамда мусобақаларга яхши спорт формасида киришиш имконини беради. Алоҳида машғулотларда машғулот юкламасига келсак, улар шу машғулот давомида ўз ечимини топадиган педагогик вазифаларга тўлиқ боғлиқдир.

Гимнастикада машғулот юкламасининг ҳажми деганда, одатда ҳафта, ойлар, йил давомида бир машғулотда спортчи бажарадиган элементлар сони тушинилади. Интенсивлик машғулот вақтининг бир дақиқаси давомида ва бир уринишда бажариладиган элементларнинг ўртача миқдори билан аниқланади.

Илмий тадқиқотлар ва амалиёт, ёш гимнастикачилар ишчанлик қобилияти, нафақат бажарилган элементлар сони билан машғулот юкламаси ҳажми билан ҳам аниқланишини кўрсатади. Машғулот юкламаси ҳажмининг кўрсаткичлари, спорт натижалари билан ўзаро боғлиқдир. Белгиланганидек машғулот юкламаси ўзининг интенсивлиги ва ҳажми бўйича навбатлашиши лозим.

Бутун йил давомида юқори машғулот юкламасини бажариш мумкин эмас, чунки организм бундай талабларга жавоб бера олмайди. Шунинг учун ҳаракат функцияларининг ривожланишининг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб кўп йиллик спорт машғулотлари давомида организмнинг тикланиш жараёни қонуниятларини назардан четта қолдирмаслик керак. Демак, бир машғулотда катта юклама билан шуғулланиш зарур.

Мутахассис олимларнинг маълумотларига кўра дунёнинг етакчи гимнастикачилари тайёргарлигининг мусобақа даври машғулот юкламаси динамикаси тўлқинсимон тавсифга эга бўлиб, ишчанлик қобилиятида биров пасайиш ва кўтарилиш кузатилади.

Одатда мусобақа билан яқунланадиган машғулот юкламаси тўлқинларини тартибли бўлиши гимнастикачиларни мувофақиятли чиқиши учун муҳим шароит эканлиги аниқланди. Машғулотнинг ҳажми ва интенсивлиги таҳлили ҳамда шу кўрсаткичлар динамикаси бир қатор амалий хулосалар қилишга ёрдам беради.

1. Замонавий шароитларда ёш гимнастикачилар фақат катта ҳажмдаги юкламани бажариб юқори спорт натижаларига эришишлари мумкин.

2. Катта ҳажмдаги юкламани барча машғулот босқичларида танаффусли ва спорт кўрсаткичлари динамикасини ҳисоблаш принципига риоя қилиб қўллаш мақсадга мувофиқ.

3. Мусобақа давридаги юкламалар тўлқинсимон тавсифга эга. Мусобақа даврининг ҳар бир тўлқини бошланишида, ҳамда мусобақа циклида элементлар ва боғламлар кўп ўрин эгаллаган лекин комбинациялар кам. Кейин комбинациялар сони аста-секин кўпаяди. Тўлқиннинг охирига келиб эса, юклама элементлари сони бўйича бироз тушади, лекин кўп сонли комбинациялар қолади.

4. Элементлар ва комбинациялар мослиги бўйича ҳар бир мусобақа цикли элементлар ва боғламлар бўйича машғулотнинг барча қисмидан ташкил топган, машғулотларга аста-секин бутун комбинацияларни киритиш, элементлар ва боғламларни комбинацияларда такомиллаштиради.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА УНИ БОЛАЛАРДА РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ

*Ишимов Б.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Ушбу мақола сузиш спорти билан шуғулланувчи ёшларни жисмоний ҳолатига таъсир этган ҳолда, уларнинг сузиш техникасини такомиллашувига имкон яратиб беришдан иборатдир. Шунингдек БЎСМ нинг бошланғич тайёргарлик гуруҳи шуғулланувчиларининг қисқа вақт ичида сузиш техник тайёргарлигини қай даражада ўрганганлиги очиқ берилган.

Калит сўзлар: сузиш, экспериментал машқлар, назорат тестлари, махсус машқлар, брасс усули, тажриба гуруҳи, назорат гуруҳи, педагогик кузатув.

PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING AND ITS DEVELOPMENT IN CHILDREN

Ishimov B.A., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city

Annotation. The article is devoted to the creation of conditions for improving the technique of navigation involved in young men by influencing their physical condition. And also reveals the degree of increase in swimming techniques and leg muscles in the preparatory period for those involved in sports school.

Key words: Swimming, experimental exercises, control tests, special exercises, experimental group, control group, pedagogical observation.

Ўсаётган ёш авлодни тарбиялаш ва парвариш қилиш ишларини илмий асосда тўғри ташкил қилиш учун ҳар бир тарбиячи педагог болалар ва ўсмирлар организмнинг ўсиш ва ривожланиш хусусиятларини мукаммал билмоғи лозим. Жисмоний тайёргарлик бу спортчининг функционал имкониятлари даражасини кўтаришга қаратилган жисмоний қобилиятларни такомиллаштирувчи махсус жараёндир. Ёш спортчиларни жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини ошириш масалаларига ва шу масалалар бўйича ўтказилган жуда кўп тадқиқотларда жисмоний сифатларга жуда яхши таъриф берилган ва бу сифатларни спортчиларда алоҳида ривожлантиришнинг аниқ услубияти ишлаб чиқилган, бироқ спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда унга кўп омилли тузилма сифатида қараш лозим, бу шуни тақозо этадики, жисмоний сифатларни тарбиялашда уларнинг узвий боғлиқлигига қатъан аҳамият бериш керак бўлади, бу эса шу куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб турибди. Инсон болалиқдан турли йўналишдаги ҳаракат малакаларини онгсиз ва онгли тарзда бажаради. Натижада шу ҳаракатлар маълум жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) шаклида ривожлана боради. Секин-аста ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиш ва ҳ.) сайқал топади. Мутахассисларнинг фикрига асосан шу жисмоний сифатлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ҳаракатли ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган. Оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу

муаммога ҳар доим ҳам режали ва илмий жиҳатдан ёндошилмайди. Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти тўғри йўналишда тарбияланиб боришга имкон яратади. Маълумки, болаликда жисмоний сифатларнинг қандай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши нафақат уни ўсиб яшаб келаётган муҳитга боғлиқ, балки боланинг муайян сифатини қандай воситалар ёрдамида ривожлантириш билан белгиланади. Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳоказо) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпинча тадқиқотчиларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади. Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эришиш спортчининг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир. Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «қулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник–тактик чидамкорлик» ва ҳоказо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади. Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси маҳоратининг муайян

тақдирини белгилаб беради. Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби – реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади. Умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, «Катта» спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

БРСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Ишимов Б.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Ушбу мақолада сузиш спорти билан шуғулланувчи ёшларни жисмоний ҳолатига таъсир этган ҳолда, уларнинг сузиш техникасини такомиллаштирил жараёни ўрганилган.

Калит сўзлар: сузиш, экспериментал машқлар, назорат тестлари, махсус машқлар, брасс усули, тажриба гуруҳи, назорат гуруҳи, педагогик кузатув.

DEVELOPMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SWIMMERS BY THE BRASS METHOD

*Ishimov B.A., Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city*

Annotation. The article is devoted to the creation of conditions for improving the technique of navigation involved in young men by influencing their physical condition. And also reveals the degree of increase in swimming techniques and leg muscles in the preparatory period for those involved in sports school.

Key words: Swimming, experimental exercises, control tests, special exercises, way breaststroke, experimental group, control group, pedagogical observation.

Долзарблиги. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортга, айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда” Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 23 октябрда “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш кенгашини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори. Мазкур фармон ва қарорлар мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий шароитларига мувофиқ ҳолда жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ҳамма субъектлар фаолиятини мувофиқлаштиради ва ривожлантиради, шунингдек Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янги сифат

босқичига кўтарилишига туртки бўлиб хизмат қилади. Албатда бунинг ўзига хос сабаблари мавжуд, чунки кундан-кунга спорт натижаларининг ўсиши, ўқув машғулот жараёнини такомиллаштиришнинг янги воситалари, усуллари ва уларни қўллаш билан боғлиқ бўлган масалалар ҳам турлича кўриниш касб этмокда. Жумладан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги халқоро стандартлар ва кадрлар тайёрлашнинг илғор тажрибасини инобатга олган ҳолда тегишли йўналишлар ва мутахасисликлар бўйича юқори малакали кадрларни тайёрлаш, университетнинг илмий-педагогик салоҳиятини ошириш лозим. Шунингдек сузиш спортининг ҳозирги замонавий босқичида ривожланиш жараёнида долзарб масалалардан бири бўлиб, бу сузувчиларнинг сузиш тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятига бўлган диққат эътиборни янада ошганлигидир.

Брасс усули сузиш техникасининг ўзига хос хусусиятига эга бўлиб, у ўрганувчилар учун анча оддий, шу билан бирга юқори даражали профессионал сузувчи учун мураккабдир. Спортча брасс усули— бу халқаро хаваскорлар сузиш Федерациясининг энг кўп кодификация килинган техникасидир. Бу техника ҳаммадан ҳам маҳорат ҳамда тажриба талаб қилади ва бу мутахасисликда барча ҳаракатлар сув остида бажарилади. Брасс усули билан сузушни ўрганувчилар келажакда брасс усули техникасида юқори профессионал даражада эшадилар. Бу юксак техникага эга бўлиш ва уни такомиллаштириш катта тажриба талаб қилади. Бу сузиш услуби мураккаб хусусиятга эга бўлиб, бунда силжиш ҳаракатлари жуда қисқарган бўлади. Оёқ ва қўлларнинг дастлабки ҳолатга қайтиш даври сув устида амалга оширилиб. Бунинг натижасида олдинга силжишда кўп қаршилиқлар пайдо бўлади. Фаол фазалар айниқса қўл билан бажариладиганлари жуда қисқартирилган. Қайтиш фазаси сув ичида ва сузишга нисбатан қарама-қарши юналишда рўй беради. Яхшироқ натижага эришиш учун эътиборни ўз таянч нуқталарига, сезгиларга қаратиш ва сув билан курашмаслик керакдир. Спортнинг сузиш турининг ҳозирги замонавий босқичида юқори натижаларга эришишнинг долзарб масалалардан бири бўлиб, бу сузувчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантиришдир. Сузишнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш бу сузувчининг юқори натижаларга эришишда муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Шундай экан биз юқорида амалиётда қўллаган махсус машқлар сузувчининг техник

тайёргарлигини ривожлантиришда тренер ва ўқитувчиларга катта ёрдам беради.

Ишнинг мақсади: БЎСМ шуғулланувчиларига махсус машқлар орқали брасс усулида сузувчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш.

Тадқиқот вазифалари: Брасс усулида сузувчиларнинг техник тайёргарлигини махсус машқлар орқали самарадорлигини ошириш.

Тадқиқот усуллари: Илмий- услубий адабиётларни таҳлил қилиш. Педагогик кузатувлар. Педагогик назорат тестларини ўтказиш. Математик статистика услубларидан фойдаланиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси.Тадқиқот 2018 йил сентябрдан 2018 йил декабргача Тошкент шаҳри Яшнабод тумани 2-БЎСМ да ўтказилди. Тадқиқотда 20 нафар ёши 11-12 ёш бўлган болалар иштирок этди. Тадқиқот давомида назорат ҳамда тажриба гуруҳига ҳам БЎСМ дастури бўйича машғўлот олиб борилди. Улардан ташқари тажриба гуруҳига биз тавсия этган махсус машқлар қўлланилди. Тадқиқот жараёнида икки босқичда педагогик тест синовлари ўтказилди. Биринчи босқич тадқиқот бошланишидан олдин иккинчи босқич тадқиқот якунида ўтказилди. Биринчи босқич тест синовлари ўтказилганда назорат ҳамда тажриба гуруҳларини ўртача кўрсаткичлари деярли тенг эди. Иккинчи босқич педагогик тест синовларини ўтказгунга қадар тажриба гуруҳи биз тавсия қилган махсус машқлар мажмуасидан фойдаланилди. Шунингдек тадқиқот якунида иккинчи босқич педагогик тест синовлари ўтказилганда гуруҳлардаги ўртача кўрсаткич натижалари ўзгарди.

Брасс усулида сузишни ўргатишда ишлаб чиқилган машқлар самараси назорат ва тажриба гуруҳларида аниқланди. Дастлабки тайёргарлик босқичида брасс усулида сузувчиларнинг техник тайёргарлигини турли хил вариантларини ўрганишга маъсулият билан ёндашишлари лозим, чунки келгусида ўзини шахсий қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда ўзига қулай ва мақсадга мувофиқ усулни танлай олсинлар.

ФУНКЦИОНАЛ ТИЗИМ НАЗАРИЯСИНING ПСИХОМОТОР ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТИНИ БОШҚАРИШДАГИ АҲАМИЯТИ

Иштаев Ж.М., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Аннотация. Мақолада функционал тизим назариясининг психомотор ҳаракат қобилиятини бошқаришдаги аҳамияти ёритиб берилган.

Калит сўзлар: психомоторика, таҳлил, фаолият, портловчи қобилият, назария, машғулот жараёни.

THE IMPORTANCE OF FUNCTIONAL SYSTEM THEORY IN THE MANAGEMENT OF PSYCHOMOTOR MOBILITY

Ishtaev J.M., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city

Annotation. The author on the basis of ascertaining of the nature of a psychomotility and the spent experimental researches comes to conclusion, that creations of special conditions are accelerated by mastering by a psychomotility.

Key words: a psychomotility, the analysis, activity, explosive abilities, the theory, training process, activity, a condition.

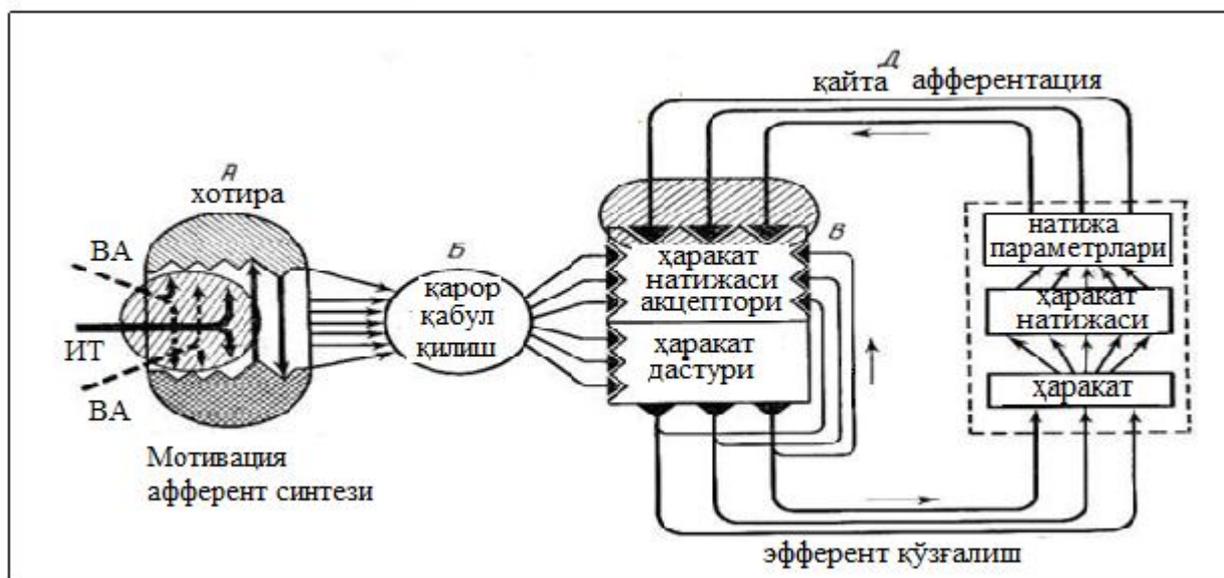
Одам шуғулланадиган ҳар хил фаолиятлар ўқиш, меҳнат ёки спорт фаолиятлари маълум бир эҳтиёжга кўра мотивни уйғониши орқали бажарилади. Қайси шаклда қайси усул билан ушбу фаолиятлар бажарилишига қарамай фаолият бир ёки бир қанча ҳаракатни ўз ичига олади.

Юқоридаги айтилганлардан аёнки фаолият структурасини марказий звеноси сифатида (мотив, эҳтиёжлардан ташқари) психомотор ҳаракатлар ҳам таркибига киради. (Е.Н.Сурков 1984) Психомотор ҳаракат мақсад қўйишдан бошланади. Одамда етакчи тизим бу психик бошқариш сезги, идрок, тафаккур ва бошқа билиш жараёнларга асосланиб ўз фаолиятини юритади. Лекин психик бошқаришда чуқур тушунча олиш учун унинг психофизиологик механизмини ва функционал тизимнинг тузилишини (архитектурасини) билмасдан ўрганаётган муаммони тушуниш қийин. (П.К.Анохин 1968й биология нейрофизиология условного рефлекса)

Ушбу функционал тизимнинг асосий низомларини П.К.Анохин физиологик кўрсаткичларга асосланиб ёзган. Психофизиологик тадқиқотлар ўтказилмаган бўлса ҳам унинг назарияси умумий тизим ҳаракатерига эга бўлгани учун, ушбу назарияни психологик

ҳодисаларнинг анализ қилишда мувофақиятли ишлатилса бўлади. Дружинин 2003 йил.

Шундай қилиб одамнинг ҳаракат фаоллигини функционал психофизиологик механизмини тушуниш учун П.К.Анохиннинг Функционал тизими архитектураси таълимотида тўхталиб ўтиш лозим.(3- расмга қаранг.) Унинг таълимоти бўйича ушбу реал физиологик аппарат орқали бош мия пўстлоғи ҳар бир рефлектор ҳаракатни, ҳар бир мослашув ҳаракатни баҳолаш функциясини бажаришини кўрсатади. Бу таълимотни П.К.Анохин 1968 таққословчи ва назорат қилиш функциясини бажарувчи нерв аппаратларини, ҳаракат натижалари акцептори деб атаган. Акцептор атамаси – лотинча сўздан олинган бўлиб “қабул қилиш”, “мақул топиш” деган маъноларни англатади.



3-расм. Функционал тизимнинг умумий архитектураси.

П.К. Анохиннинг функционал тизим назариясида ҳозирдаги одам ҳулқни детерминант сифатида, ҳулққа нисбатан ходиса яъни стимулини кўриб чиқилмаган, балки келажак натижа кўриб чиқилган. Функционал тизим бу – ҳар хил физиологик уюшмалари динамик равишда кўшилган кенг тармоқли тизим, уларни ҳар битта қисми маълум бир фойдали натижа беришига таъсир этади. П.К.Анохин. Функционал тизимнинг бошланишида афферент синтез яратилади. У ташқи муҳит, хотира ва субъектни мотивация сигналларини ўлчайди. Афферент синтез бу – функционал системанинг бош стадияси: солиштириш, таққослаш, ажратиш ва ҳар хил аҳамият бўйича келажак афферент кўзғалишларнинг синтези, бу функционал тизимнинг ишини асосини ташкил этади.

Ушбу схемада бир функционал тизимни амалга оширишдаги бирин кетин ҳаракатлар кўрсатилган. Аффферент синтез асосида қарор қабул қилинади. Унинг асосида ҳаракат дастури ҳаракатнинг натижаси акцептори шаклланади.

Бу механизмнинг қайта аффферентация қисми, портловчи ҳаракат қобилиятни шакллантиришда катта аҳамият касб этади. Қайта аффферентация қилинган ҳаракат натижасини ва мақсадини қайси мейёрда эгалланганлигини онглаш ва тушунишга ёрдам беради. Натижани сифатини онглаш учун, каналлардан келаётган қайта информацияни одам қандай бўлиши керак информацияси билан таққослайди ва шу асосда ўз ҳаракатига керак бўлса коррекция киритади. Булар бажариладиган ҳаракатларни натижасини башорат этади. Бундан сўнг ҳаракат бевосита бажарилади ва натижани кўрсатиш параметрлари олинади.

Бизни тажрибамизни ўтқозишда яъни портловчи ҳаракат қобилиятни мувофақиятли ривожлантиришда ушбу архитектурани муҳим қисмларидан бири бу қайта аффферентация яъни қайта алоқа боғланиш қисми муҳим аҳамият касб этади. Ушбу қисм ҳаракатнинг муваффақиятли бажарилгани тўғрисида маълумот беради. Бу субъектни қилган ҳаракатини бевосита ўрганишга йўналтиради. Бунда олинган натижани жисмоний параметри, мўлжалланган натижани таққослаш, мақсадли хатти –ҳаракатни натижасини баҳолаш мумкин.

Хулоса психомоторикани ривожлантиришда одам олдида махсус мақсад белгилаш ва бажаргандан кейин қайта алоқа (П.К.Анохин) муҳим аҳамият касб этади. Ҳаракатларни қайта бажарилиш натижасида бош миёда установка хосил бўлади, яъни бўлажак ҳаракат алгоритмини ўз ичига олиб, одамнинг бажариладиган хатти-ҳаракатини олдиндан белгилайди.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТИЛЯ ОБЩЕНИЯ ТРЕНЕРА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

*Кариева Райхон, Тулаганов Шухрат,
Узбекский Государственный университет
физической культуры и спорта Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация. Статья подводит некоторые итоги изучения стилей общения тренера и выявление психологических факторов, влияющих

на эффективность руководства и результативность спортивной деятельности у гандболистов.

Ключевые слова: стиль руководства тренера, психологические факторы, команда гандболистов.

INVESTIGATION OF THE PSYCHOLOGICAL FACTORS OF IMPROVING THE COACH'S COMMUNICATION STYLE WHEN PREPARING HANDBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS

*Karieva Raykhon, Tulaganov Shukhrat.,
Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Annotation. The article summarizes some of the study of coach communication styles and the identification of psychological factors affecting the effectiveness of leadership and the effectiveness of sports activities among handball players.

Keywords: coaching leadership style, psychological factors, a team of handball players.

В условиях спортивной деятельности непомерно возрастает социальная ответственность тренера, как основного выразителя требований общества и непосредственного руководителя спортивного коллектива [2].

Современное социально-психологическое изучение стиля взаимодействия тренера со спортсменами имеет существенное прикладное значение. Оно обогащает тренера важной информацией, способствующей формированию благоприятных взаимоотношений, установлению соответствующего психологического климата, улучшению взаимоотношения и сплоченности в команде, в возможности управлять поведением как всей группы, так и отдельных ее участников и в конечном итоге продуктивности в решении поставленных задач.

В связи с вышеизложенным возникла необходимость изучения стилей общения тренера и выявление психологических факторов, влияющих на эффективность руководства и результативность спортивной деятельности у гандболистов.

Цель исследования. Изучение стилей общения тренера со спортсменами в командах гандболистов и выявление психологических факторов, обеспечивающих эффективность руководства и результативность спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Определить стиль общения тренера в руководимых командах спортсменов гандболистов.

2. Изучить влияние стиля общения тренера на характер оценки спортсменами уровня профессиональной компетентности и характера поведения самого тренера.

Методы исследования. Для изучения стиля общения тренера нами использовалась тестовая карта коммуникативной деятельности, разработанная на основе анкеты А.А. Леонтьева.

Если оценка, полученная тренером, колеблется в пределах 45- 49 баллов, такая модель общения характеризует демократический стиль руководства. Если оценка эксперта колеблется в пределах 44-22 балла, то это говорит, стиль руководства тренера авторитарный. Оценка в 21 балл и ниже указывает на либеральный стиль руководства.

Для количественной и качественной оценки характера отношений спортсменов к своему тренеру нами была использована методика «Шкала ТС-1 Ю.Л.Ханина [7], А.В.Самбулова [6]. Она состоит из 24 вопросов (утверждений) с каждым из, которых спортсмен может согласиться (ответ «да») или не согласиться (ответ «нет»).

Для обработки и анализа полученных экспериментальных данных применялись общепринятые в психологии методы математической статистики.

Объект исследования. Нами исследовалась деятельность 4 тренеров, условно обозначенных цифрами 1,2,3,4, тренирующих спортсменов по гандболу. Наименьший стаж работы тренеров составил 5 лет, наибольший - 20 лет. В исследованиях приняли участие 28 высококвалифицированных гандболистов в возрасте 15-17 лет. Исследования проводились дважды в динамике годового цикла подготовки гандболистов с учетом результативности их выступлений в ответственных соревнованиях.

Результаты исследования. Анализируя полученные данные по изучению стиля общения тренеров мы установили, что количественная характеристика исследуемых показателей различна (таблица 1). В наших исследованиях оценка 46,3 балла соответствовала тренеру 2, что позволяет характеризовать стиль общения как демократический. Стаж деятельности данного тренера составлял 25 лет. В тоже время, оценка тренера 3, со стажем деятельности в 20 лет, также оказалась достаточно высокой и составляла в среднем 35,4 балла. Результаты тренера 1. Средняя количественная оценка стиля общения тренера (23,6 балла) указывает

на авторитарный стиль руководства. Стаж работы данного тренера оказался 5 лет. Количественная оценка стиля общения тренера 4 составляла 21,0 балла, что позволило судить о стиле его деятельности как либеральном. В тоже время стаж спортивных деятельности данного тренера был достаточно большим (15 лет).

Таблица 1

Средние количественные показатели определения стиля деятельности и результаты исследований

Средние оценки стиля общения	Стиль деятельности	Средние оценки стиля общения исследуемых тренеров	Условные обозначения тренеров
45-49 баллов	Демократический	46,3 балла	Тренер 2
44-22балла	Авторитарный	35,4 балла	Тренер 3
		23,6 балла	Тренер 1
21-0 балла	Либеральный	21,0 балла	Тренер 4

Результаты исследований количественной оценки характера отношений спортсменов к своему тренеру по различным компонентам (диаграмма 1)



Диаграмма 1. Количественная оценка компетентности тренера по различным компонентам согласно данным тестирования гандболистов.

Анализ исследуемых данных после выступлений спортсменов на очередных соревнованиях позволил отметить, что характер межличностного контакта тренера со спортсменами изменился. Так, в команде тренера 2, при повторном тестировании итоговый показатель по гностическому, эмоциональному и поведенческому компонентам повысился до 22,7 баллов (диаграмма 2) практически все члены второй команды улучшили свои спортивные результаты на очередных соревнованиях (таблица 2)

Результаты выступлений спортсменов четвертого тренера на очередных соревнованиях ухудшились, оценка спортсменами

деятельности данного тренера также резко снизилась.



Диаграмма 2. Количественная оценка компетентности тренера по различным компонентам при повторном тестировании после выступлений гандболистов.

Такая же картинка наблюдалась в команде тренера 1 с авторитарным стилем общения. Оценка деятельности тренера спортсменами по всем компонентам при повторном обследовании резко снизилась, характер межличностного контакта тренера со спортсменами был близок к крайне неблагоприятному. Особенности межличностного контакта со спортсменами характеризовались отсутствием индивидуального подхода к спортсменам, гибкости, поощрения инициативы, в тоже время высокой заинтересованностью в результатах спортсменов.

Таблица 2

Результативность участия гандболистов в соревнованиях

Условные обозначения тренеров	Код спортсмена	Кубок Республики Узбекистана		Чемпионат Узбекистана	
		Средние показатели		Средние показатели	
		Количество выигранных игр	Количество проигранных игр	Количество выигранных игр	Количество проигранных игр
Тренер 1	А	3	6	1	6
	Б	3	6	2	6
	В	4	6	1	6
	Г	3	6	2	6
	Д	4	6	1	6
	Е	5	7	1	6
	Ж	4	6	1	6
Тренер 2	А	5	7	6	4
	Б	6	4	6	1
	В	8	6	6	2
	Г	6	3	6	2
	Д	8	6	6	3
	Е	6	3	6	1
	Ж	9	7	6	4
Игр	А	5	7	6	4

	Б	6	4	6	3
	В	7	5	4	6
	Г	6	4	6	1
	Д	6	2	6	2
	Е	7	5	6	4
	Ж	6	4	6	3
<i>Тренер 4</i>	А	7	5	7	9
	Б	6	3	6	4
	В	5	7	4	6
	Г	3	6	2	6
	Д	7	5	4	6
	Е	6	4	7	9
	Ж	8	6	7	9

Полученные оценки по гностическому, эмоциональному и поведенческому компонентам характеризуют степень удовлетворенности или неудовлетворенности спортсмена своим контактом с тренером.

Результаты выступлений гандболистов на очередных соревнованиях команды тренера 3 оказались почти без изменений.

Можно отметить, что очень благоприятный межличностный контакт тренера и спортсменов (в нашем случае тренер 2), является одним из психологических факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, способствующий совершенствованию мастерства спортсменов.

Выводы. Наши наблюдения и результаты исследований позволили отметить, что данный тренер старается форсировать рост спортивных результатов у членов своей команды жесткостью требований, не имея опыта индивидуального подхода к каждому спортсмену, отсутствием гибкости, подавляя инициативу.

Успех тренера при работе зависит от его умения построить правильные, деловые и личностные отношения со своими воспитанниками.

Результаты исследований количественной оценки характера отношений спортсменов к своему тренеру показали, что они различны и зависят от стиля общения тренера.

Проведенные нами исследования в командах гандболистов показали, что авторитарный стиль руководства не самый лучший для спортивного коллектива.

Исследования показывают, что в спорте высших достижений не целесообразно использовать либеральный стиль руководства.

Полученные данные позволяют рекомендовать тренером специально наблюдать и изучать особенности поведения

гандболистов на тренировках и соревнованиях, что позволит совершенствовать свои навыки общения со спортсменами и подобрать индивидуальный для каждого спортсмена стиль общения.

Литература:

1. Абдурахманов Ф.А., Лемешков В.А., Левицкий А.Н., Яроцкий Я.И. Подготовка гандболистов. Ташкент, изд. отд. УзГИФК -1992.
2. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник Т., ООО “Мехридаре” 2009
3. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
4. Плетнева И.П. Особенности личности тренера. М.: 2005
5. Плетнева И.П. Психологические особенности деятельности тренера. М.: 2005
6. Стамбулова Е.Н. Психология спортивной карьеры Л., 1998
7. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте М., 1980

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-
ТУРОНИСТОВ**

*Курбонов Илхом, Бобомуродов Норпулат,
Каршинский инженерно- экономический институт
Узбекистон, г. Карши, pulat.@mail.ru*

Ключевые слова: восстано-вительные мероприятия, микроэлементный баланс, микроэлементная тренировка, реабилитационные мероприятия.

**STUDY OF THE EFFECTIVENESS AND REHABILITATION
ACTIVITIES IN THE PREPARATION OF QUALIFIED
TOURONISTS**

*Kurbonov Ilxom., Bobomurodov Norpulat.,
Karshi engineering economics institute Uzbekistan, Karshi
pulat.@mail.ru*

Key words: recovery measures, microelement balance, microelement training, rehabilitation measures.

Введение. Учебно-тренировочный процесс борцов-туронистов, имеющих высокую спортивную квалификацию, определяется индивидуальным подходом и строится с учетом множества факторов, важнейший из которых – восстановление работоспособности спортсмена после нагрузок на всех этапах подготовки к

соревнованиям. Поскольку тренировочная нагрузка вызывает различную степень утомления, будет оправданным применение индивидуальных методов восстановления после них. В связи с этим целью нашей работы было изучение адекватных средств и методов восстановления для борцов-туронистов на этапе спортивного совершенствования. Мы предположили, что использование методики восстановления физической работоспособности, включающей индивидуальную коррекцию микроэлементного баланса организма спортсмена, позволит улучшить функциональную подготовленность борцов-туронистов к соревнованиям. Особенностью данного исследования явилось использование методики, определяющей потерю микроэлементов туронистом в результате воздействия одного тренировочного занятия.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач было проведено поэтапное исследование, на первой стадии которого для определения функционального состояния, физической работоспособности и скорости восстановления спортсмены проходили максимальное велоэргометрическое тестирование. Второй этап включал исследование плазмы крови у спортсменов экспериментальной группы (ЭГ) до тренировочного занятия и непосредственно после его окончания. Использование плазмы в качестве биосубстрата для определения потери микроэлементов было обусловлено быстрым реагированием на изменение внутренней среды организма. Пробы брали как в подготовительном, так и в соревновательном периоде во время ударного микроцикла. Анализ плазмы проводили методом атомно-адсорбционной спектрометрии с индуктивно связанной плазмой. В результате были получены данные о потерях организмом турониста микроэлементов в ходе воздействия одного тренировочного занятия. Эти значения являются микроэлементной стоимостью тренировочной работы и основанием для коррекции утраченных, и восполнения наиболее недостающих микроэлементов. Опираясь на результаты исследования, для туронистов ЭГ была разработана методика реабилитационных мероприятий, корригирующая микроэлементный баланс плазмы крови. На третьем этапе на протяжении всего эксперимента в учебно-тренировочном процессе использовали следующие восстановительные мероприятия:

– гидропроцедуры – теплый (ТД) и горячий (ГД) душ; восстановительное плавание (ВП);

- массажи – аппаратный (АМ), гидромассаж (ГМ), самомассаж (СМ),
- теплопроцедуры – баня (Б), сауна с бассейном (СБ);
- психомышечная тренировка – (ПМТ, успокаивающая часть);
- прием витаминных комплексов – Компливит, Центрум, Дуовит;
- поддержание водно-солевого баланса – минеральная вода «Нарзан», «Ессентуки» № 2, № 17;
- прием микроэлементных препаратов (МП) для ЭГ – Гумет-Р, Берешь+, Актовегин, Магне В6; Триовит;
- Сорбифер дурулес; Кальций глюконат; Биохром; Биоцинк (табл. 1).

Четвертый этап включал контрольное исследование микроэлементного статуса спортсмена и максимальное велоэргометрическое тестирование для определения физической работоспособности. В обследовании приняли участие две группы туронистов по 15 человек в каждой, квалификации КМС и МС, находящиеся на этапе спортивного совершенствования, ведущие подготовку к первенству Узбекистане по единому плану и использующие идентичные средства восстановления. Отличительной особенностью ЭГ было применение методики восстановления с учетом потери микроэлементов.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе тестирования, проведенного до начала эксперимента, было установлено, что спортсмены обеих групп не имеют достоверных различий по показателям физического и функционального состояния. Исключение составляет ЧСС на 3-й мин отдыха, данный показатель ЭГ существенно превышает таковой в контрольной группе – КГ ($p < 0,05$). По нашему мнению данное обстоятельство не может повлиять на результаты эксперимента, так как ставит ЭГ в изначально худшие условия (табл. 2). макро- и микроэлементы, явились данные лабораторных исследований. В результате определения 58 химических элементов в плазме крови выяснилось, что только 15 из них существенно изменяют свою концентрацию под воздействием физической нагрузки.

На основе анализа специальной литературы было выявлено, что из числа отреагировавших микроэлементов наиболее важными для восстановления физической работоспособности явились: магний, калий, кальций, хром, железо, цинк, селен [6, 7]. Данные микроэлементы были взяты за основу при разработке методики восстановления физической работоспособности для спортсменов ЭГ.

Заклучение. 1. Тренировочные нагрузки подготовительного и соревновательного периодов в сочетании с адекватными методами восстановления существенно увеличили физическую работоспособность у спортсменов обеих групп, участвовавших в эксперименте.

2. Выраженность различий, до и после эксперимента, существенно выше в ЭГ, чем в КГ.

3. Применение на этапе спортивного совершенствования методики восстановления физической работоспособности для туронистов, включающей индивидуальную коррекцию микроэлементного баланса, существенно улучшило переносимость нагрузки и время восстановления спортсменов ЭГ.

Литература:

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2001.-286 б.
2. Тастанов Н. Абдиев А, Боймуродов И, Греко-римская борьба, Т., 2007.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2008. - 544 с.
4. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди, - М.: Советский спорт, 2007. - 360 с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.-384 с.
6. Raiko Petroy. Freestyle and Greco-roman wrestling, Published by FILA. 1986. - P. 257.
7. Саидов Б.Х. Турон яккакурашида мусобақаларни ўтказиш қоидалари. -Т.: Shams - ASA, 2005.

СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Кунгирова Ш., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Аннотация. Мақолада спорт мусобақаларининг психологик хусусиятлари ўрганилган.

Калит сўзлар: портловчи ҳаракат қобилияти, назария, машғулот жараёни, фаолият, мусобақа, ҳолат.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SPORTS COMPETITIONS

Kungirova Sh., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city

Annotation. In article authors characterise a condition of mental pressure in sports and the reasons of their occurrence.

Keywords: competitions, the experience, activity, the analysis, explosive abilities, a condition, the theory, training process, activity

Спорт мусобақаси ҳар қандай спорт фаолиятининг зарурий ва таркибий қисмидир. Бинобарин, ҳар бир спорт мусобақаси ўз моҳиятига кўра, спортчининг муайян мусобақаларга тайёргарлик давридаги ўқув-машғулот фаолияти натижаларни чиқариш демакдир. Спорт мусобақалари спорт мураббийсининг иши қай даражада тўғри эканлигини баҳолаш усули ва услуби ҳамдир. Шунинг учун ҳам, спорт мусобақалари спортда мукамалликка эришиш жараёнининг ажралмас қисмидир. Мусобақаларсиз спорт бўлмайди.

Мусобақада иштирок этишдан мақсад ғалабага эришиш, ёки спортчи шу пайтгача эришган ютуқлар даражасидан қатъий назар натижаларни яхшилашдан иборатдир. Бу аксарият ҳолларда жуда қисқа вақт ичида кишидан ниҳоятда катта имкониятларни намойиш қилишни талаб этувчи экстремал вазиятни юзага келтиради. Мусобақаларда юқори натижаларни, кўрсаткичларни қўлга киритишга интилиш спортчининг спорт ютуқлари даражасидан, тайёргарлиги даражасидан ва бошқа омиллардан қатъий назар намоён бўлади.

Спортчини мусобақага юқорида тилга олинган мақсадлар билан тайёрлаш ундан юқори даражали психик зўриқишни талаб қилади. Шу сабабли спортчининг асаб тизими олдида, унинг жисмоний, психик сифатларини ривожлантириш даражаси олдида ҳамда спортчи шахсининг маънавий томонларига катта талаблар қўйилади.

Спортчида психик зўриқишни юзага келтирувчи сабаблар нимада? Бундай сабаблар жуда кўп. Улардан қуйидагиларни алоҳида ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Спортчининг тайёргарлиги. Спортчи ўз олдида турган мусобақага қанчалик яхши тайёргарлик кўрган бўлса, у ўзини шунчалик ишончли ҳис қилади, унинг психик ҳолати ҳам оптимал даражада бўлади, яхши тайёргарлик кўрмаган спортчида эса бунинг акси кузатилади. Бундай спортчи ниҳоятда қаттиқ ҳаяжонланади, хавотирга тушади.

2. Мусобақалашув тажрибаси. Спортчи турли миқёсдаги мусобақаларда қанча кўп қатнашган бўлса унинг шахсига хос ижобий сифатлар шунчалик яхши намоён бўлади. Бироқ бунда спортчининг жисмоний, техник, тактик, назарий ва психологик тайёргарлигини

ўзида мужассам этган спорт тайёргарлиги даражаси ҳам катта рол ўйнайди.

3. Мусобақалар миқёси. Мусобақаларнинг миқёси қанчалик баланд бўлса, спортчилардаги психик, зўриқиш ҳам шунчалик юқори бўлади. Чунки спорчининг мусобақа фаолияти натижаларининг шахсий ва ижтимоий аҳамияти, унинг “ғалабаси” ёки “мағлубияти”, спортчи ёки жамоанинг, давлатнинг ижтимоий мақоми ва обрўси ошишига таъсир кўрсатади. Албатта зўриқишнинг интенсивлиги спортчининг олдига кўйган вазифаларига ҳам боғлиқдир.

4. Эмоционал ҳолатларнинг суръати спортчиларнинг мусобақа давомидаги мотивлари даражасига боғлиқ бўлади, буларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- мусобақаларда қўлга киритилган ғалаба орқали, қўлга киритилган спорт натижаси орқали ўз шахсиятини намоён қилиш мотиви;

- спорт орқали ўзининг моддий эҳтиёжларини қондириш мотиви;

- спорт мураббийсига яхши муносабат, мураббийнинг умид ва ишончини оқлаш мотиви;

5. Мусобақа иштирокчиларининг таркиби. Ўз кучларига кўра тенг рақиблар мусобақалашганда курашлар янада қизғин тус олиб, спортчиларнинг эмоционал зўриқишлари юқори даражага етади. Агар мусобақалашаётган томонларнинг тайёргарлик даражалари бир-биридан сезиларли фарқ қилса, эмоционал зўриқиш ҳам шу қадар паст бўлади.

6. Мусобақаларни ташкил этиш ва жиҳозлаш шарт-шароитлари. Одатда мусобақа ёмон ташкил этилса, ҳакамлар нотўғри иш тутсалар, эмоционал зўриқишнинг кучайиши ва агрессив, тажовузкор ҳис-туйғуларнинг пайдо бўлиши юз беради. Бундан ташқари агрессив ҳис-туйғуларнинг пайдо бўлишига томошабинлар сонининг, айниқса мусобақалашаётган спортчиларга нисбатан дўстона муносабатда бўлмаётган томошабинлар сонининг катта бўлиши ҳам сабаб бўлади.

7. Эмоционал зўриқишнинг келиб чиқиши спортчи шахсининг индивидуал хусусиятларига ҳам боғлиқдир. Бунга қуйидагилар киради: асаб тури, темперамент, шахснинг характери, спортчининг иродавий ва маънавий ривожланиш даражаси.

8. Ўз-ўзини тартибга солиш усулларини эгаллаганлиги даражаси. Агар спортчи ўз-ўзини тартибга солиш усулларини эгаллаган бўлса, бу уни турли нохуш вазиятларда ҳимоя қилувчи ички ҳимоя воситаси бўлиб хизмат қилади. Масалан, стресс ҳолати юзага келганда ёки

мусобақа жараёнида кўплаб салбий омиллар пайдо бўлганда тезкорлик билан ўз вақтида уларни бартараф эта олади.

Мусобақа қадим-қадимдан педагогика ва психология соҳасида инсон фаолиятини рағбатлантирувчи омил сифатида эътироф этиб келинган. Мусобақанинг бундай рағбатлантирувчи таъсирини ўрганишга бир қатор психологик тажрибавий тадқиқотлар ҳам бағишланган. Ўз пайтида тадқиқотчи олимлар Меоде ва Шульц мусобақалашув шароитида, ўқувчиларнинг панжаларини қисиш кучлари ва тананинг бел кучи ўрта ҳисобда 10,3 - 24,0% гача ошишини қайд этганлар. П.В. Юрьев эса турли малакага эга гимнастикачилардаги мушак ҳаракатларини дозалай олиш қобилиятини ўрганган. Тадқиқотчининг аниқлашича, гимнастикачилар ўзаро мусобақалашув жараёнида уларнинг мушак кучларини дозалай олиш аниқлиги 30-50% га ошар экан. Айрим ҳолларда эса бу кўрсаткич 2 баробардан ҳам каттароқ рақамни ташкил этар экан. А.С. Егоров ҳам ўз тажрибалари асосида мусобақалашув шароитларида статистик мушак ишларини бажаришда иродавий зўр беришларни ривожлантириш қобилияти сезиларли даражада ўсишини исботловчи маълумотларни қўлга киритган. Г.М.Двали ҳам спорт машқларини бажаришга спорт мусобақаларининг таъсирини махсус ўрганган (чанғиларда 5 километрлик масофани босиб ўтиш, сув ҳавзасида 25 метрга сузиш, арқон тортиш, арқонга осилиб чиқиш, велосипедда учиш) Натижада, мусобақалашув шароитида 84,8% спортчи ўз кўрсаткичларини яхшилашга муваффақ бўлган.

O‘QUVCHI-YOSHLARNI SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA JISMONIY VA MA’NAVIY -INTELLEKTUAL SALOMATLIGINI OSHIRISH MUAMMOLARI

*Qosimov F.J., Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy
– metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi*

*Samarqand filiali,
O‘zbekiston, Samarqand shahri
fah-qosimov@mail.ru*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchi-yoshlarni sog‘lom dunyoqarashini, jismoniy va ma‘naviy-intellektual salomatligini asrash, sport mashg‘ulotlari jarayonida barkamol inson bo‘lib tarbiyalanishida yuksak ma‘naviy qadriyatlarining o‘rni va roli ko‘rsatib berilgan. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, ilg‘or jahon tajribalari

asosida sport mashg'ulotlari orqali yoshlarning kelajagi barkamol va salohiyatli avlodni tarbiyalashiga bog'liq bo'lgan holatlar yoritilgan.

Kalit so'zlar; Sport mashg'ulotlari, ma'naviy borlik, axloq ideal, intellektual rivojlangan, yuksak ma'naviyat, salohiyat, qadriyat, axloqi tarbiya.

PROBLEMS OF PREPARATION AND DEVELOPMENT OF SPIRITUAL AND SPIRITUAL-INTELLECTUAL HEALTH AT EVENTS OF YOUNG ENTREPRENEURS

*Kasimov F. J., Samarkand branch the center of scientifically -
methodical providing
for retraining and professional development of specialists in
physical culture and sport Uzbekistan, Samarkand, fah-qosimov@mail.ru*

Annotation: The article reveals the role and importance of high moral values in the development of a healthy lifestyle, physical and moral and intellectual health of students, as well as in the upbringing of a highly educated person in sports. Today, our country is focused on the active development of physical culture and sports, based on world-class experience, the future of young people through the training of a competent and talented generation.

Keyword: Athletic training, spirituality, moral ideal, intellectually developed, high spirituality, potential, value, high moral education.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugullanishga jalb qilish maqsadida 2019 yil 29 yanvarda "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 65-sonli qarori qabul qilindi. Bu millatning salomatligini – barcha yoshdagi aholining sog'lom dunyoqarashini, jismoniy va ma'naviy-intellektual jihatdan salomatligini asrash va mustahkamlash to'g'risida doimiy g'amxo'rlik qilish, barkamol va sog'lom bo'lishiga, ularning sport bilan chiniqishiga, jismoniy tarbiya va sportni kundalik turmush tarziga singdirishga hissa qo'shishdan iborat.

Tadqiqot maqsadi etib o'quvchi-yoshlarni ilg'or jahon tajribalari asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish orqali ularni jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, jismoniy qobiliyati va harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy va ruhiy barkamollikka

erishtirish, zararli odatlar hamda turli kasalliklarning oldini olish va sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish, sport musobaqalari orqali yoshlarda iroda, oʻz kuchi va imkoniyatlariga ishonch kabi fazilatlarni mustahkamlash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash va tanlashdan iborat.

Jismoniy va maʼnaviy sohadagi bu vazifalar yuzaki qaraganda yoshlarga daxlsizday tuyuladi. Aslini olganda bu vazifalar birinchi navbatda mustaqillik davri yoshlarining maʼnaviy-axloqiy va jismoniy jihatdan barkamol avlod boʻlib yetishishlarining ijtimoiy asosi, negizini tashkil etardi.

Sogʻlom avlodga ega boʻlgandagi tarixga, qadriyatlarga va maʼnaviy merosga sogʻlom munosabatda boʻlish mumkin. Yoshlarning madaniyati, maʼlumoti va maʼnaviy qiyofasiga qarab bugungi Oʻzbekiston va uning kelajagi qanday boʻlishi toʻgʻrisida maʼlum xulosaga kelish mumkin. Jismonan sogʻlom, ruhan tetik, axloqiy pok, vijdoni sof odamgina maʼnaviy uygʻoq, estetik jihatdan madaniyatli, goʻzallik qonuniyatlari asosida hayot qurishni oʻzining ijtimoiy va milliy burchi deb biladi.

Har qanday jamiyatning asosiy boyligi jismoniy sogʻlom va maʼnaviy yetuk, mustaqil fikrga ega boʻlgan insonlardir. Inson kamolotiga boʻlgan munosabatga qarab muayyan jamiyatga baho beriladi, uni istiqboli yoki inqirozi haqidagi tasavvurni shakllantiradi. Mustaqillik munosabati bilan barkamol yosh nasllarni tarbiyalash faqat shaxsiy va individual oilalarning emas, balki umumxalq, umumdavlat vazifasiga aylandi.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov 1994 yil 30 mayda Toshkentdagi I Xalqaro tennis turniri ochilishi marosimida soʻzlagan nutqida komil inson tarbiyasida sportning roli xususida toʻxtalar ekan, bizning maqsadimiz har tomonlama kamol topgan, yetuk sogʻlom avlodni tarbiyalash, sport-sport uchun emas, eng avvalo, odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham maʼnaviy jihatdan komil insonlar etib tarbiyalash uchun darkor ekanligini taʼkidlaydi.

Buning uchun yoshlarda aqliy zakovat, ruhiy-maʼnaviy salohiyat, jismoniy sihat-salomatlik va badiiy-estetik kamolotni tarkib toptirish zarur. Bu murakkab ijtimoiy jarayonda mustaqillik mafkurasi yoʻlchi yulduz vazifasini oʻtaydi. Bu mafkura, oʻz navbatida, Oʻzbekistonning istiqboli va istiqloli haqida qaygʻurishni, oʻzining va oʻz xalqining, vatanining qadru qimmatini, or-nomusini anglab, uni himoya qilishni, yangi fikriy kashfiyotlar, niyatlar, estetik tuygʻular ogʻushida mehnat qilib, isteʼdodi, bor imkoniyat, kerak boʻlsa, yurt istiqbolini eliga baxshida etishi talab etiladi. Bu narsa ayniqsa jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tashkil etishda koʻzga yaqqol tashlanmoqda.

O‘zbekistonda uch bosqichdan iborat “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, va “Universiada” kabi sport musobaqalarni o‘z ichiga olgan yaxlit tizim shakllandi. Uning natijalariga xorijda ham qanchalik qiziqish va havas bilan qaramoqdalar. Bunday sport o‘yinlar Namangan, Jizzax, Farg‘ona, Toshkent, Buxoro, Andijon, Navoiy, Qashqadaryo, Surxondaryo, Xorazm va Samarqand kabi shaharlarda muvaffaqiyatli ravishda uyushtirildi. Men bunday sport bayramlarida ishtirok etayotgan yoshlarni korsam,-deydi birinchi prezidentimiz I.A.Karimov,-chin dildan quvonib ketaman. Chehrasi ochiq, ertangi kunga intilib yashayotgan mana shunday sog‘lom bolalarimiz xalqaro musobaqalarda g‘olib chiqib, O‘zbekistonning bayrog‘ini baland ko‘tarsa, xuddiki, ularning yonida turib shu bayroqni ko‘targandek iftixorga to‘lamiz.

Sport mashg‘uloti va tugaraklarga qatnashgan o‘quvchi-yoshlarga o‘rtasida o‘tkazilgan anketa va so‘rovlar hamda tadqiqot natijasida quyidagi muammolarni ko‘zga tashlandi.

1. O‘quvchi- yoshlarni jismoniy va ma’naviy kamol toptirishda zarur shart-sharoitlarni shakllantirish lozimligi.

2. Jismoniy-tarbiya va ommaviy sportga qiziqishni qo‘llab-quvvatlashga amaliy ko‘nikmalar berish.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy va ma’naviy sog‘lom avlodni voyaga yetkazish, yoshlarni sog‘lom va baquvvat qilib tarbiyalashda quyidagi amaliy va tashkiliy ishlarni bajarish zarur.

-yosh avlodni har tomonlama sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalash asosiy maqsad jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini joylarda to‘g‘ri va muntazam tashkil etish;

- bolaning sog‘lom tug‘ulishi va onalar salomatligi yaxshilash ularni muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni tashkil etish;

-xotin-qizlar salomatligini mustahkamlash maqsadida, ular o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada keng tashqivot va targ‘ib qilish.

-o‘quvchi-yoshlarning jismoniy va ma’naviy kamolotga sport mashg‘ulotlari orqali erishishdirish;

-jismoniy tarbiya va sportni odamlarning o‘z ixtiyoriy va hayotiy ehtiyojiga aylantish darajasiga erishish;

-sport bilan shug‘ullangan bolalar ma’naviy-ruhan sog‘lom bo‘lib voyaga yetadi, bugungi zamondagi dahshatli balo-qazolar va terrorchilik, aqidaparastlik, giyohvandlik yoki jinoyatchilikdan yiroq bo‘ladi, o‘z tabiiy ehtiyoji va qobiliyati, bilimini rivojlantirishga intiladi;

-sport orqali erishiladigan muvaffaqiyatlar yoshlarda milliy g‘urur, iftixor tuyg‘ularini taraqqiy ettiradi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, o‘quvchi-yoshlarni to‘g‘rilikka, halollikka, poklikka, vatanparvarlik va insonparvarlik va yuksak

axloqlilikka yo'llash bu tushunchalarning mohiyati va mazmunini sport mashg'ulotlari orqali tushuntirish kerak bo'ladi. Hozirgi kunda bu masalalarga birinchi darajali ahamiyat berishimizning boisi iymoni, e'tiqodi va axloqiy fazilatlari, ma'naviyati kuchli, milliy mas'uliyat tuyg'usi qalbida chuqur ildiz otgan, ma'naviy barkamol fuqarolarga ega mamlakatgina mustaqil va barqaror rivojlana oladi. Buyuk kelajak ma'naviy barkamol insonlarga tayangandagina yaratiladi, qad ko'taradi. Mamlakatni jahonga tanitadigan, uning nufuzini oshiradigan omillardan biri- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan e'tibor hisoblanadi. Halqimizning bebaho madaniy merosi, qadriyatlari, urf-odatlari, an'alarining o'ziga xosligi dunyo miqyosida yuksak e'tirof etilayotgani, sportda ulkan yutuqlar qo'lga kiritilayotgani yurtimizda bu borada keng ko'lamli sa'y-harakatlar tizimli ravishda amalga oshirilayotgani natijasidir.

СПОРТ ФАОЛИЯТИДА УСТАНОВКА НАЗАРИЯСИ

Кунгирова Ш., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Аннотация. Мақолада спорт фаолиятида грузин олими Д.Н.Узнадзенинг установка назарияси аҳамияти ўрганилган бўлиб, унинг самараси ишотланган.

Калит сўзлар: портловчи ҳаракат қобилияти, назария, машғулот жараёни, фаолият, мусобақа, ҳолат.

INSTALLATION THEORY IN SPORTS ACTIVITIES

Kungirova Sh., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city

Annotation. The author in given article has opened value of the theory of installation of D.N.Uznadze in sports.

Key words: explosive abilities, the theory, training process, activity, competition, a condition.

Установка назарияси грузин олими Д.Н.Узнадзе томонидан ёритилган. Унинг таърифи бўйича установка субъектни бўлажак ҳодисани идрок этишга тайёрлиги ва маълум бир йўналиш бўйича ҳаракатни бажариш, бу эса мақсадга мувофиқ танланган фаолликни

асоси ҳисобланади. Установа келиб чиқиши учун 2та элементар шароит мавжуд бўлиши керак: яъни субъектда эҳтиёжни вужудга келиши ва ушбу эҳтиёжни қондириш учун вазиятни содир этиши.

Шундай қилиб эҳтиёж ва вазиятни биргаликда келиш шароити субъектда установка хосил этишига олиб келади. Шу билан бирга керакли психик жараёнларни йиғиб одам бажарадиган фаолиятни(айрим ҳаракатларни ҳам) йўналтиради. Установка бўлажак ҳаракат алгоритмини ўз ичига олиб, одамнинг бажариладиган хатти-ҳаракатини олдиндан белгилайди. (П.А.Рудик) Установка одамнинг айрим органларини ҳолати эмас балки яхлит шахснинг психик ҳолатидир. (П.А.Рудик). Ушбу психик ҳолат мазмуни - содир этган вазиятда қандай ҳаракат бажарилиши тўғрисида маълум билимлардан иборат.

Д.Н.Узнадзенинг таълимоти идрок иллюзиясига асосланган яъни текширилувчининг икки қўлига ҳар хил ўлчамли шарларни 15 мартагача таъсир этиб, кейинчалик бир хил вазнли шарларга алмаштирилса текширилувчида шарларни идрок этишни бузилиши яъни иллюзия намоён бўлиши тадқиқотларида таъкидланган.

Бу ҳодисани Д.Н.Узнадзе установка деб номлаган ва ушбу ҳодисани онгланмаган психик жараён деб квалификациялаган. Бундай ҳодиса (установка феномени) ҳар хил бошқа шароитларда ҳам намоён бўлиши исботланган. А.С.Прангишвили ёзишича установка умумлашган структура бўлиб намоён бўлади, бу эса установкани ички тузилиши, боғлиқлик, хатти-ҳаракатни кетма-кетлиги, индивид фаолиятининг барқарорлигини англатади. 11 ст. Установка мақсадли ҳаракатни тузилишини ажралмас қисми, бусиз фаолиятни бошқариш умуман мумкин эмас.

Д.Н.Узнадзе ва унинг ўқувчилари Л.С.Прангишвили, В.Г.Норикидзе, И.Т.Бжалава ва бошқаларнинг тадқиқотларида установка феномени нафақат идрок этишда, балки бошқа психик жараёнларда тафаккур, ҳаёл, шахсий муносабатлар, одамнинг хулқи атворида яъни атроф мухитида, ўхшаш шароитларда намоён бўлишини аниқланган.

Д.Н.Узнадзе ва унинг шогирдлари установкани ҳар хил оғирлик, ранглар, ҳаракат иллюзиялари ва бошқа турли иллюзиялар келиб чиқиш фонидида ўрганилган.

И.Т.Бжалава электроэнцефалография усули билан, Т.Д.Джавлишвили ва А.М.Авалишвили мускулларнинг иллюзия вақтидаги биотокларни ўрганиш жараёнида иллюзиянинг марказий

нерв системасидан келиб чиқишини экспериментал тадқиқотларда тасдиқлаган.

Ш.А.Нодирашвили, А.В.Чхаидзе, Г.М.Мерабишвили ва М.В.Томеишвили тадқиқотларида ҳеч қандай фиксация қилинмасдан, ҳар бир мақсадга қаратилган ҳаракат қайтарилиш натижасида установка таъсирига дучор бўлишини аниқлаган.

И.Т.Бжалава ихтиёрий ҳаракатлар қонуниятини миографик усули билан ўрганиш натижасида қуйдаги фикрга келди. Маълум бир мотор ҳаракатга установка белгиланганда кейинчалик одамнинг сенсомотор фаоллиги ушбу установка асосида бажарилади.

Ш.Н.Чхартишвили айтишича ҳар хил турли установкалар, ўзининг муҳим хусусиятларига кўра, бир категорияга қўшилади. Буларга қуйдагилар киради:

1. тажриба орқали тайёр реакция тизимини намоиш этиши;
2. диспозиция шаклида бўлиши;
3. ҳосил бўлган вазиятлар ёки унга ўхшаш вазиятларни таъсири остида активлашиши;
4. ушбу вазиятда онгнинг йўналишига унинг мазмунига таъсир этиши.

Юқоридаги айтилганларни инобатга олган ҳолда, бизни экспериментал текшириш жараёнида ҳам, машқланиш натижасида портловчи ҳаракат қобилияти установкани шаклланади ҳамда, машғулот ва мусобақа шароитларида портловчи ҳаракатлар намоён бўлиш вазиятларида ўз ўрнини топади.

Портловчи қобилиятни ривожлантириш натижасида спортчида установка ҳосил бўлишига олиб келади.

Установка назариясига асосланган ҳолда, машғулот жараёнида қилинадиган машқларни фақат аниқ бажариш лозим. Чунки ҳар бир ҳаракат тўғри ёки нотўғри ҳаракат асосида установка содир этади. Шу сабабли мусобақа жараёнида ўхшаш шароитлар намоён этганда спортчида нотўғри ҳаракат ҳам юзага чиқади.

Установка мақсадли ҳаракат тузилишининг ажралмас қисми бўлиб бусиз фаолиятни бошқариш умуман мумкин эмас. Янги мосламада портловчи ҳаракат қобилиятни ривожлантириш натижасида спортчида установкани ҳосил бўлишига олиб келади. Установка назариясига асосланган ҳолда машғулот жараёнида қилинадиган машқларни фақат аниқ бажариш лозим. Чунки ҳар бир ҳаракат тўғри ёки нотўғри ҳаракат асосида установка содир этади.

Шу сабабли мусобақа жараёнида ўхшаш шароитлар намоён этганда спортчида нотўғри ҳаракат ҳам юзага чиқиши мумкин экан.

KEKSA YOSHDAGI INSONLAR UCHUN SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHQLAR

*Abdurazakova M.A., Qo'qon Pedagogika kolleji
Asqarova M.X., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada keksa yoshdagi insonlar uchun shuningdek jismoniy mashqlar bajara olmaydigan insonlar va barcha sog'lom insonlar uchun ham ishlab chiqarilgan mashqlar jamlanmasi yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtiruvchi mashqlar, umurtqa mustahkamligi, qon aylanishi, jismoniy mashqlar, kompleks, sog'lom asab tizimi, mushaklarning qisilishi.

HEALTHY EXERCISES FOR OLDER PEOPLE

*Abdurazakova M.A., Kokand pedagogical college
Asqarova M.X., Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city*

Annotation: This article describes the exercise set for elderly people, both for people who can not exercise and for all healthy people.

Key words: exercise exercises, spine rigidity, circulation, exercise, complex, healthy nervous system, muscle stenosis.

Yer aholisi 2019-yilda 7,7 milliardga yetdi. Aholi sonining o'sishi umr ko'rishning uzaygani bilan ham bog'liqdir. Dunyo bo'yicha umr ko'rish davomiyligi o'sib, 1994-yildagi 64,9% dan 2019-yilda 72,3% ga ko'tarilgan. O'zbekistonda nafaqaxo'rlar soni umumiy aholining 6,7% ini tashkil etadi. O'zbekistonda nafaqadagi umr uzoqligi 17 yilni, nafaqadagi sog'lom umr esa 13,7 yilni tashkil etadi. Ayollar uchun o'rtacha umr uzoqligi 75,8, erkaklar uchun esa 71,1 yilni tashkil qiladi. Keksaygan qariyalar har hil kasalliklardan aziyat chekadilar. Odamlar doimiy ravishda tablekalarni keragidan ortiq ichishga majbur bo'ladi hamda bo'g'imlar, mushaklar va ichki a'zolaridagi og'riqlardan aziyat chekkan hayotni to'laqonli hayot desa bo'ladimi? Yo'q! Ular hayotdan xursand bo'la

olmaydi. Ular hayotdan hursand bo'la olmaydilar, chunki azob chekadilar. Bularning hammasi keksalar muammosining ko'lamdorligidan darak beradi va hasta shahslarga ko'maklashish hamda ularning atrofida qilargalarga ta'sir o'tkazish bo'yicha davlat darajasidagi kompleks chora-tadbirlar ko'rishni taqazo qiladi. Mazkur zaruratdan kelib chiqib, hasta va keksa insonlarning sog'ligini mustahkamlovchi, salomatligini oshiruvchi yangi yo'nalishdagi mashqlar kompleksini ishlab chiqilishi nazoratchi yoki murabbiy ishtirokisiz o'zlari istalgan vaqtda mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi. Biz tavsiya qilmoqchi bo'lgan yangi yo'nalishdagi mashqlar "O'zbek jang san'ati" sport turning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishidagi mashqlardan va shug'ullanuvchilarning harakatlanish imkoniyatlaridan va hastalik darajalarini hisobga olgan holda tuzib chiqilgan mashqlar jamlanmasidan iborat. Bundan tashqari shug'ullanuvchilar mashqlar jamlanmasidan yoqtirgan mashqlarini ajratib bajarishlari ham mumkin. Bu o'z navbatida shug'ullanuvchilarning qiziqishi ortib, mashqlar samaradorligini oshirishga hizmat qiladi. Mashqlar eng kamida ikkitadan bajarilishi maqsadga muvofiqdir. Mashqlarni bajarish vaqti kun davomida o'z hohish va imkoniyatlaringizga ko'ra bajarishingiz mumkin. 1-mashq. Orqani mustahkamlash uchun oyoqni uzatish mashqi. Qo'llar bilan stol chetiga suyaning. Gavda stolning yuzasi bilan parallel bo'lishi uchun tirsaklar biroz bukilgan. Orqa va oyoqlar tog'ri. Bitta oyog'ingizni mumkin qadar balandroq ko'taring va shunday olti soniya ushlab turing. Keyin sekin tushuring. Shu harakatni boshqa oyoq bilan qaytaring. Navbat bilan oyoqlarni almashgan holda mashqni bajaring. Charchoqning birinchi belgilari namoyon bo'lgunicha shunday qilinadi. 2-mashq. Orqaning yuqori qismini mustahkamlash uchun boshni aylantirish. To'g'ri turing. O'zingizni yaxshilab bo'sh qo'yishga harakat qiling. Engakni ko'krakka tushuring. Boshni aylantirishini boshlang. Boshni sekin aylantiring: chap quloq o'ng yelkaga, engak ko'krakka tegadi. Asta-sekin boshimizni doira qilib aylantiramiz. Bu mashqni sekin qiling. Bo'yin mushaklari va umurtqasini yaxshi cho'zing. Boshni aylantirish 10 marta bir tomonga shuncha boshqa tomonga bajariladi. Mashq bo'yin mushaklarining qisilishida yaxshi yordam beradi va bo'yin umurtqasini cho'zish uchun tavsiya etiladi. 3-mashq. Butun umurtqani mustahkamlash uchun mashq. Tog'ri turing, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar erkin tushurilgan. Butun gavda bilan goh bir, goh boshqa tomonga burulishlarni boshlang. Yelka orqali mumkin qadar uzoqroqqa ko'z tashlashga harakat qiling. 4-mashq. To'g'ri turing, oyoqlar yelka kengligida. Qo'llar ikki tomonga ajratilgan. Gavdani mumkin qadar

o'ngga o'giring. Harakatning yo'nalishi bo'yicha qarang. Boshlangich holatga qayting. Gavdani mumkin qadar chapga o'giring. Orqangizda o'ngga o'girilgandagi narsani ko'rishga harakat qiling. Mashqni o'ngga va chapga qaytaring.5-mashq. Buyraklar va nafas olishi mashqi. Asosiy holatda turing, sekin nafas oling va o'ngacha sanab, nafas olmay turing. Endi buyraklar joylashgan joyga (orqada, ko'krak qafasidan pastroqda) qo'llarni qo'ying va nafas olmay turib, bir vaqtning o'zida imkon boricha orqaga egilib, har bir buyrakni qo'llar bilan bosing. 6-mashq. Chap oyoq biroz oldinda qo'llar yondan sekin sokin olib kelib chap qo'l orqaga bel qismgao'ng qo'l ko'ksingizga qo'ying. Gavda va bosh oldinga misoli tazim qilingande egilgan holatda. Endi ong oyoq oldinda bajariladi. Bu mashq qo'l, yelka, bel, umurtqa, nafas olish, bo'yin uchun juda foydalidir.

Yosh jismoniy mashqlarni bajarish uchun to'sqinlik qiladimi? Javob ma'lum, yo'q! yoshdan qat'iy nazar biologik yoshni orqaga qaytarish mumkin. Jismoniy mashqlarni muntazam bajarish orqali shularga ega bo'lish mumkin:

1.Mashqlar qonning aylanishini yaxshilaydi, organizmni kislorod bilan boyitadi.

2.Mashqlani bajarish bilan asablar tarangligi, stresslardan qutulishga imkon tug'iladi. Taranglik tananing eng kam harakat qismlarida, birinchi navbatda orqa, umurtqa, bo'yinda to'xtaydi. Mashqlar bu qismlarini cho'zadi, ularning yosh paytidagi egiluvchanligini tiklaydi.

3.Mashqlar bosh miyada qonning yetarli aylanmasligi natijasida yuzaga kelgan surunkali charchoqni yengishga yordam beradi. Ular kislorodga boy qonni bu hayotiy muhim a'zoga olib keladi va uni hayotiy kuch-quvvat bilan to'ldiradi.

4.Mashqlar asablarni tinchlantiradi. Hech nima asablarni 30 daqiqalik serharakat mashqlardan ko'ra yaxshiroq tinchlantira olmaydi. Ular tinchlik va osoyishtalikni saqlash uchun juda ham muhim bo'lgan qattiq tungi uyquga yordam beradi.

5.Mashqlar hayajonlar ustidan o'z-o'zini nazorat qilishga, yaxshilashga yordam beradi, asablarni mustahkamlaydi, sog'lom asab tizimi va aqlining sog'lom holati alomati bo'lib hizmat qila oladigan o'zini tuta bilishlikni saqlashga yordam beradi. O'zingiz tushunganingizdek bu mashqlar insonga hech qanday salbiy ta'sir qilmaydi, aksincha faqat ijobiy natija beradi. Bizning yurtimizda har doim yoshi ulug' insonlar e'tiborda bo'lgan va bundan keyin ham shunday bo'ladi.

ҲАРБИЙЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКДА ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ

*Мақсудов Қ.А., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти, Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. ақолада ҳарбийларнинг педагогик қобилиятлари таҳлил қилинган ҳамда ҳарбий педагогларнинг ўзига хос хусусиятлари бўйича мулоҳазалар келтирилган. Шунингдек, ҳарбий педагогларнинг педагогик маҳоратини ривожлантириш бўйича тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: таълим, тарбия, педагог, маҳарат, ҳарбия тайёргарлик, қобилият, конструктив маҳорат.

THE ROLE OF PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS IN MILITARY PHYSICAL TRAINING

*Maqsudov Q.A., National Guard of the Republic of Uzbekistan
Military-Technical Institute, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The article analyzes the pedagogical skills of military personnel and discusses the features of military teachers. Also, recommendations for the development of pedagogical skills of military teachers.

Key words: upbringing, training, pedagogy, skill, tough training, skill, constructive skills.

Ҳарбийлар жисмоний тайёргарлигида бир қанча омиллар муҳим саналади. Айниқса, педагогик омилларни яхши ўзлаштириш ҳарбий тайёргарликни ташкил қилишда муҳим аҳамият касб этади.

Ҳарбий тайёргарликнинг ҳаракат малакасини ҳосил бўлиш қонуниятини эътиборга олиб, техник ҳаракатларни, айниқса, бири-бирига боғлиқ, яқин ҳаракатларни ўрганишда ва такомиллаштиришда қуйидаги қоидаларга амал қилиш керак:

1. Техник ҳаракатларни яхшироқ эғалаб олиш учун олдиндан тайёргарликни ўтказиш. Шу мақсадда баъзи яқинлаштирувчи машқларни қўллаш зарур:

- ҳаракат координацияси ўрганилаётган техник ҳаракатга ўхшаш элементлардан иборат машқлар;

- техник ҳаракатларни бажаришда фаол қатнашувчи мушак гуруҳларини ривожлантириш учун машқлар;

- техник ҳаракатларни бажаришда асосий юклама оладиган мушак гуруҳларига қарама-қарши бўлган асосий мушак гуруҳларини чўзилтириш ҳамда бўшаштириш учун машқлар.

2. Техник ҳаракатларнинг бажарилишини ўрганиш шартларини қуйидагилар ҳисобига соддалаштириш:

- усулни ўзлаштиришдан олдин ва уни ўрганиш жараёнида тайёргарликни олдиндан ихтисослаштириш;

- ўта мураккаб техник ҳаракатларни бажаришда эҳтиётлаш ва ёрдам бериш;

- техник ҳаракатни бажаришда юзага келадиган асосий хатоларнинг олдини олиш.

Жанговар ҳолатда зарбалар бериш ва ҳимояланиш техникасини ўрганишдан олдин тик туришларни, силжиб ҳаракатланишлар ҳамда бурилишларни ўрганиш зарур, шу билан тенг равишда жойида туриб бажариладиган техник ҳаракатлар билан танишиш амалга оширилади.

Тик туришларни, силжиб ҳаракатланишлардан асосий тик туришда жойида туриб бажариладиган техник ҳаракатларни эгаллаб бўлгандан сўнг ҳаракат қилаётганда битталиқ техник ҳаракатларни ўзлаштиришга ўтиш зарур.

Жанговар тик туришда зарбаларни ҳамда ҳимояланишларни бажаришга қўйиладиган асосий талаблар:

- идеал тарзда мувозанатлашган, ихчам ва манёвр олиб боришга қулай дастлабки жанговар тик туриш;

- жанговар тик туришнинг оптимал ҳимояланганлиги; ҳужумда ва қарши ҳужумда эркин ҳаракат қила олиш имконияти;

- ихчам мувозанатлашган, текис ва ҳаракатчан жанговар жой танлаш эвазига оёқлар билан тезкор зарбаларни ҳамда ҳимояланишларни бажаришдаги эркинлик ва унинг ўзига хос аҳамияти.

Жанговар тик туриш ҳолатидан оёқларда (исталган оёқда) зарбаларни бериш ҳамда ҳимояланишларни бажариш яхши мувозанатлашган ҳолатга тезда қайтишни назарда тутди.

Иккала қўл ҳар доим ҳимояланиш ҳолатида туради. Оёқларда зарбаларни бажариш учун тайёрланишнинг ҳамда олдинга ва орқага силжишларнинг, ён томонларга силжиб ўтишларнинг, айлана бўйлаб ҳаракатланишларнинг турли хил усулларида ва бошқа манёвр ҳаракатларидан фойдаланиш мумкин. Кейинги босқич - жанговар тик туришда комбинациялар бажариш.

Қўллар ва оёқларда зарбалар бериш билан типик комбинацияларни тузишнинг асосий тамойили - зарбаларни исталган тартибда уйғунлаштирган ҳолда хоҳлаган қўлда ва оёқда бера олишдир.

Ҳарбийларнинг педагогик қобилиятлари тизимини қуйидагиларга бўлиш мумкин:

1). Дидактик қобилиятлар – ўқув материални тушунарли бера олиш қобилияти;

2). Ўқитиш қобилияти – ушбу мутахассислик бўйича келгусидаги фаолиятида таълим беришга бўлган қобилияти;

3). Перцептив қобилият – ўқувчиларнинг ички дунёсига кириб бориш қобилияти;

4). Сўздан фойдаланиш – буйруқ берувчи овозга эга бўлиш, мимика ва пантомимика, нутқ орқали ўзининг фикри ва туйғусини аниқ ва тушунарли ёритиб бериш қобилияти;

5). Ташкилотчилик қобилияти – дарсда ва дарсдан ташқари ишларда ўқувчиларни ташкиллашни билиши, қўйилган вазифаларни ҳал этишга жамоани шакллантириш ва йўналтириш;

6). Авторитар қобилият – эмоционал-иродавий таъсир этиш орқали педагогик назокат билан ўқувчи орасида обрўга эришиш;

7). Фикр алмаша олиш қобилияти – педагогик фаолиятни самарали амалга ошириш учун мақсадга мувофиқ бўлган ўзаро муносабатларни ўрнатиш, мустаҳкам алоқаларни йўлга қўйишни билиш;

8). Педагогик тасаввур этиш – педагогик фаолият оқибатларини олдиндан кўра билиш, лаёқати орқали касбий зарурий сифатларни ривожлантиришни башорат қилиш.

Ҳарбий педагогнинг конструктив маҳорати давлат стандартларида берилган ўқув материални танлаб олиш ва тузишда, истикболли ва жорий режалаштиришни амалга оширишда ёрдам беради. Шунингдек, ташкилотчилик маҳорати иш вақтини ташкиллашни билиш, дарс жараёнида спорт залида ўзининг туриш жойини тўғри танлаш, тайёргарлиги яхши тингловчилардан ёрдамчи сифатида фойдаланиш, спорт мусобақалари ва байрамлари, танланган спорт турлари бўйича спорт секциялари ишини ташкил этиш ва бошқаларда намоён бўлади.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Маматов Мирзиёд Нормурот угли., Узбекский
государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: информационные технологии в спорте, программное обеспечение Dartfish, спортивные интерактивные очки ReconJet, комплекс Hawk-Eye.

INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Mamatov Mirziyod Normurot ugli.,
Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Uzbekistan, Chirchiq
mamatov1976@rambler.ru*

Key words: Information technology and in sports, Dartfish software, sports interactive glasses Reconjet, Hawk-eye complex.

Введение. В наше время происходят стремительные изменения во всех сферах жизни человека, включая спорт из-за внедрения информационных технологий. Современный спорт – сложный процесс, для организации этого процесса необходимо работать с информацией. Информационные технологии (ИТ)- это множество взаимосвязанных научных и технических областей знания, которые изучают и применяют на практике методы создания, обработки, хранения, защиты и передачи информации с помощью вычислительной техники. Иначе говоря, это практическое применение техники и возможностей.

Цель научного исследования: изучить влияние информационных технологий на физическую культуру и спорт. Благодаря каким разработкам тренировочные процессы становятся содержательнее и эффективнее, снаряды – совершеннее, а итоговые результаты – лучше.

Методы и организация исследования. Использование ИТ в проведение спортивных мероприятий в качестве инструмента спортивного менеджмента. Включает решение логических задач по регулированию потока спортсменов и зрителей, планирование финансовых и демографических аспектов, рекламно-информационное сопровождение спортивных событий, финансовое и юридическое делопроизводство, а также решение иных задач.

Роль ИТ в проведение спортивных соревнований все более расширяется. Например, в рамках подготовки к Зимним

Олимпийским Играм в Сочи в 2014 году в России был реализован компьютеризированный проект информационного контроля строительства и подготовки спортивных объектов, который позволяет держать под ежедневным контролем ход работ, как по отдельным объектам, так и по всему олимпийскому проекту. Программа получила высокую оценку Международного Олимпийского Комитета, представитель которого назвал ее «вершиной организаторских возможностей».

Задачи:

- выявить основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте;
 - изучить применение информационных технологий в данной области.
- Компьютерные и информационные технологии используются:
- для создания моделей тренировочных и соревновательных ситуаций;
 - для информационно-методического обеспечения и управления организационным и учебно-воспитательным процессом в спортивных организациях и пр.;
 - в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований;
 - как средство автоматизации процессов контроля, компьютерного тестирования физического, функционального, умственного и психологического состояний занимающихся и коррекции результатов учебно-тренировочной деятельности;
 - в рекламной и предпринимательской деятельности в сфере спорта.

Программное обеспечение Dartfish -это видеоанализ, который используется тренерами и спортсменами для достижения нужного результата. Данная программа для большего удобства переведена на русский язык и может использоваться всеми: тренерами, атлетами, студентами, учителями и спортивными докторами. Это программное обеспечение использует цифровую видеографику. Программа Dartfish применяется на олимпиадах и чемпионатах Европы и мира. На чемпионате мира по футболу помимо самой игры показывают, сколько километров пробежал футболист за матч. Этот подсчет можно осуществить двумя способами. Первый из них – чип в кроссовках. Аналогичные чипы уже можно приобрести в магазине, они позволяют узнать темп ходьбы, расстояние и количество шагов и количество потраченных калорий. Например, компания Nike в сотрудничестве с Apple выпустила совместный продукт Nike + iPod еще в 2006 г. Apple выпускал чип, данные которого передавались

специальному приложению для iPod или браслету Sportband, произведенному компанией Nike. Также Nike производил специальные кроссовки, в которых было предусмотрено место для чипа. Второй способ заключается в том, что существуют специальные камеры, которые охватывают всё поле и фиксируют движение в его пределах. Данные с этих камер с помощью специального софта собираются и анализируются, а затем выдаётся результат. Основное количество информационных технологий посвящено созданию автоматизированных систем и прикладных программных продуктов, которые позволяют упростить управление процессом тренировок.

Спортивные интерактивные очки ReconJet –это очки, адаптированные в первую очередь для спортивных тренировок на открытом воздухе. С технической точки зрения очки Recon Jet имеют камеру, которая имеет возможность снимать HD видео с разрешением 720p, 8 гб постоянную флеш-память, 3D-акселератор, модули беспроводной связи Wi-Fi и Блутуз, также порт проводного соединения Micro USB.

Умный футбольный мяч miCoach Smart Ball уже существует несколько лет, и в автоматическом режиме определяется, пересек ли мяч линию ворот или нет. А у новой разработки компании Adidas футбольный мяч miCoach Smart Ball может выступить в качестве личного тренера для футболиста, помогая тому отточить мастерство по нанесению разнообразных ударов (пенальти, штрафной, на дальность, угловой и т.д.). Современные технологии помогают спортивным болельщикам видеть все самые четкие детали и картинку в целом. Несколько лет назад ошибки спортсменов мог подтвердить лишь тренер или судья, сейчас же любое движение может быть разложено на конкретные части и каждому человеку доступен анализ реального действия с помощью современных цифровых технологий. Например, комплекс Hawk-Eye, известный благодаря теннису, хотя он также применяется в снукере, крикете и футболе, изобретен для того, чтобы облегчить работу судей, поскольку возникало большое количество ситуаций, в которых обычные камеры были бессильны. В теннисе Hawk-Eye отслеживает попадание мяча в зону игрового поля, и по результатам, которые выдает комплекс, судья в спорной ситуации способен определить, попал ли мяч в аут или же он задел игровое поле. Данная программа способна распознать мяч, летящий на скорости больше 150 км/ч, и это притом, что в мяче нет чипов или каких-либо других дополнений в конструкции. В футболе Hawk-Eye проверяет, пересек ли мяч линию ворот. В случае, если мяч пересек эту линию, на

браслет главного арбитра поступает сигнал от данной программы. Футбольные фанаты уже давно ожидали внедрения данной системы, так как были такие прецеденты, когда люди, которые смотрели игру по телевизору, видели гол, а главный арбитр встречи – нет, поскольку гол было невозможно увидеть без помощи камеры.

Заключение. Таким образом, в ход нашего исследования мы рассмотрели применение информационных технологий в спорте и физической культуре населения. Безусловно, в условиях современного мира информатизация общества с каждым днем становится все масштабнее. Но помимо этого в ходе работы мы столкнулись с проблемой: известно, что далеко не все спортивные школы, вузы и секции могут позволить себе современное информационное оборудование. И хотя темпы модернизации в вузах впечатляют, но, на наш взгляд, они пока недостаточно соответствуют требованиям качественного современного образования. Однако можно смело заявить, что сегодня имеет место начала активного освоения новинок в области информационных технологий. Ярким примером являются Зимние Олимпийские игры в Сочи 2014 г., где было показано не только организацию и эффективность мероприятия на высшем уровне, но и высокую профессиональную подготовку спортсменов и тренеров.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В УЗБЕКИСТАНЕ

*Маткаримова Наргиз Тухтасиновна.,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: подготовка кадров, спортивные организации, спортивные менеджеры, управление спортивными организациями, менеджмент, фитнес-клубы, физкультурно-оздоровительный центр.

DEVELOPMENT OF SPORTS MANAGEMENT IN UZBEKISTAN

*Matkarimova Nargiz Tuhtasinovna.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Keywords: training, sport organizations, sports managers, management of sports organizations, management, fitness club, physical and wellness center.

Актуальность: Спорт и физическая культура функционируют в Узбекистане в форме множества разнообразных физкультурных и спортивных организаций. Это, прежде всего клубы профессионального спорта как, например, футбольный клуб «Пахтакор» и «Бунедкор», клубы для любительского, рабочего спорта и т.д. Всем, кто интересуется физической культурой и спортом, и даже тем, кто далек от них, хорошо знакомы названия и таких спортивных организаций, как детско-юношеская спортивная школа, фитнес-клуб, физкультурно-оздоровительный центр, спортивный комплекс, плавательный бассейн, футбольный союз и т.д. В Узбекистане работу по физической культуре и спорту сейчас проводят множество различных организаций физкультурно-спортивной направленности. Руководителям и персоналу этих организации ежедневно приходится решать широкий круг самых разнообразных вопросов и проблем. Выражаясь профессиональным языком, руководителям и персоналу всех спортивных организаций приходится заниматься менеджментом. Спортивный менеджмент - это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в современных рыночных условиях.

Цель работы: изучение модели спортивного менеджмента в Республике Узбекистан. Поставленная цель определяет **задачи работы:**

- рассмотреть физическую культуру и спорт в системе рыночных отношений;
- дать понятие и рассмотреть сущность менеджмента спортивных организаций;
- определить роль управленческих решений в управлении спортивной организацией;
- проанализировать вопросы менеджмента зарубежных спортивных клубов;
- проанализировать текущее состояние в области управления спортивными организациями в Республике Узбекистан;

- дать оценку состоянию и сформулировать предложения по совершенствованию менеджмента в спортивных организациях страны.

Результаты и их обсуждение: Следует отметить, что в Узбекистане физкультурно-спортивную работу проводят множество различного вида физкультурных и спортивных организаций, в которых трудятся тысячи специалистов - тренеров, преподавателей, учителей физической культуры, инструкторов-методистов и других категорий работников, а также множество рабочих и технического персонала. Продукт их трудовой деятельности - это физкультурно-спортивные услуги, то есть организованные формы занятий физическими упражнениями и спортом, программы спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительных занятий, спортивные зрелища и т.п. Спортивный менеджер - это специалист, занимающий, как правило, руководящую должность в физкультурно-спортивной организации и владеющий искусством научного управления. Искусство менеджмента характеризуется особенностями умения того или иного спортивного менеджера применять общепринятые принципы, методы и технологию управления в своей конкретной управленческой деятельности. Выполняя функции управления - планирование, организацию, мотивирование, координацию и контроль, - менеджерам спортивной организации приходится принимать большое количество решений. Если вопросы, связанные с подготовкой профессиональных спортсменов, организацией и проведением спортивных соревнований, турниров это более или менее привычные вопросы, то проблема финансирования спорта и вопросы мотивации, как спортсменов, так и работников спортивной организации являются относительно новыми, то есть существуют в новой форме в условиях рыночных отношений. При этом эти два направления нередко переплетаются. В результате проведенных исследований, анализа ситуации и опыта других стран мы предлагаем следующие решения этих проблем. Предпринимательская деятельность осуществляется в самых разных сферах экономики: в промышленности, на транспорте, финансовых рынках, аграрном производстве и многих других областях. Не составляет исключения и предпринимательство в сфере физической культуры, спорта и связанных с ними отраслей. Без коммерческой деятельности и спортивного бизнеса немислимы современный профессиональный спорт и крупнейшие мировые события. Опыт зарубежных

спортивных организаций показывает, что наиболее простым решением многих вопросов становится полное или частичное самофинансирование. Самофинансирование, то есть самостоятельное привлечение денежных средств из всех возможных источников для собственных нужд, осуществляется физической культуре и спорту за счет предпринимательской деятельности. Это становится особенно актуальным в Республике Узбекистан в условиях, когда все субъекты предпринимательской деятельности пользуются всесторонней поддержкой государства во многих вопросах. Так, в Республике Узбекистан 13 февраля 2019 года была принята Концепция развития физической культуры и массового спорта на период 2019-2023 годы, в которой наш уважаемый президент Мирзиёев Шавкат Миромонович выделил внедрение в процесс подготовки административных кадров в сфере физической культуры и массового спорта специальных программ управления физической культурой и спортом, проведение семинаров для профессионалов, менеджеров, спортивных медицинских работников и психологов, организация стажировок в ведущих мировых спортивных центрах по направлениям Sport Management (спортивное управление), Sport Leadership (руководство в спорте), Sport Administration (спортивное администрирование). Обеспечение системного участия руководителей спортивных учреждений в программах по развитию, стимулирование обмена опытом между ними, а также оказание им поддержки в стремлении к освоению передовых и наиболее эффективных методов работы.

Выводы: Менеджмент как вид профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта развивается и функционирует по общим закономерностям и принципам, правилам и методам, что свойственны науке, технологии и практике управления.

Анализ данной деятельности показывает, что профессия спортивного менеджера - организатора спортивных зрелищ и соревнований весьма престижна в странах Европы и в США, где существуют специальные колледжи и факультеты при университетах, готовящих спортивных менеджеров из числа студентов-спортсменов. Также с 2018 года в Узбекском Государственном Университете Физической культуры и спорта было открыт набор абитуриентов на направления спортивного менеджмента, по согласию спортивных организации, в которых было указано, что существует потребность в таких кадрах.

Дальнейшее процветание и успех физкультурно-спортивного предприятия напрямую зависит от качества оказываемых услуг, от их привлекательности для клиентов; постоянный анализ экономической и социальной ситуации, выявление проблем и возможных путей и способов их решения.

SPORTCHILARNING CHET TILLARINI O'RGANISHI DAVR TALABI

*Matkarimova M.,
Chirchiq shahar 18-umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada chet tillarini o'rganish va dars mashg'ulotida qo'llashning ahamiyati, uning afzalliklari ko'rsatib berilgan.

Annotation. This article highlights the importance of learning foreign languages and applying them in the lesson.

Bugungi tezkor rivojlanayotgan zamonda ilm-fan, texnika ham shiddat bilan o'sib bormoqda. Har bir sohada taraqqiyot ilgari qadam tashlamoqda. Xususan, ilm-fanda ham katta o'zgarishlar, sezilarli yutuqlarga erishilmoqda. Har bir fanni yangi innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanib talabalarga yetkazib berish bugungi kundagi ta'limning asosiy talablaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimovning 2012 yil 13 dekabrdagi PQ 1875 – sonli qarori qabul qilingandan so'ng mamlakatimizda chet tillarni o'qitishga, o'rganishga bo'lgan e'tibor yanada kuchaydi.

Yurtimizda chet tillarni o'qitilishida yangicha bosqich, yangicha davr boshlandi. Chet tili darslarining o'qitilishi jarayonida ilg'or pedagogik texnologiyalarni, interfaol, innovatsion usullardan, kommunikativ-axborot vositalaridan foydalanish talab qilinmoqda. Respublikamizda chet tilining o'qitilishi, chet tili o'qituvchilarining bilim va ko'nikmalarini baholashning umumevropa ramkalari tavsiyanomalari (CEFR) ga mos ravishda yangi usul va talablari ishlab chiqildi. Unga ko'ra umumta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun darsliklar yaratildi. Ushbu talablarga mos ravishda o'quv xonalari stendlar va yangi axborot kommunikativ texnikalar bilan jihozlandi. Chet tili o'rganishga bo'lgan talab ham kundan kunga oshib bormoqda. Chet tili fani to'rt aspektga

(o'qish, yoish, tinglab tushunish va gapirish) bo'linib, ularning har biri bo'yicha alohida tushuncha va ko'nikmalar berilmoqda.

Ta'lim texnologiyalari, bu ta'lim jarayonida zamonaviy axborot texnologiyalaridan unumli foydalanishdir. Shuningdek, ta'lim jarayoniga zamonaviy innavatsion texnologiyalarini olib kirish orqali ta'lim sifati va samaradorligini oshirishni nazarda tutadi. Xususan, chet tilini o'rganishda bunday axborot-kommunikatsion texnologiyalardan foydalanishning bir qancha afzalliklari mavjuddir. Til o'rganish va o'qitishda zamonaviy texnologiyaning roli beqiyosdir. Texnologik vositalardan foydalanish chet tili o'rganishning har bir aspekt (o'qish, yozish, tinglab tushunish va gapirish)da qo'l keladi. Masalan, tinglab tushunish uchun, albatta kompyuter, player, CD disklarsiz bu jarayonni amalga oshirish mumkin emas. Tinglab tushunish til o'rganishning eng muhim qismlaridan biridir. Bunda o'quvchi bir paytning o'zida so'zlovchining talaffuzi, grammatik qoidalarga rioya qilganligi, so'z boyligi va uning ma'nolariga e'tibor berishi talab qilinadi. Ta'lim jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanishda o'quvchilar ham axborot — kommunikatsion texnologiyalarni yaxshi bilish va ulardan foydalana olishi muhim omil hisoblanadi.

Chet tilini zamonaviy texnologiyalardan foydalanib o'rgatish va o'rganish eng samador usullardan biridir. Bu jarayonda, jumladan: — kompyuterlardan foydalanganda o'quvchi chet tilidagi video roliklarni, namoyishlarni, dialoglarni kino yoki multfilmlarni ham ko'rishi ham eshitishi mumkin; — chet tilidagi radio eshittirishlar va televideniedagi dasturlarni eshitish va tomosha qilish mumkin; — ancha an'anaviy usul hisoblanadigan magnitafon va cassetalardan foydalanish; — CD pleyerlardan foydalanish mumkin. Bu texnik vositalardan foydalanish o'quvchilarning chet tilini o'rganishlari jarayonini qiziarliroq va samaraliroq bo'lishini ta'minlaydi. Globallashuv jarayonida hayotimizni internetsiz tasavvur qilish qiyin. Chet tilini o'rganish va o'qitish jarayonida undan unumli foydalanishning eng samarali usullardan hisoblanadi. Internet orqali chet tilida so'zlashuvshilar bilan muloqot qilish imkoniyati paydo bo'ladi. E-mail orqali xat yozishish bilan yozish mashqini takomillashtirish mumkin. Ta'lim jarayoniga zamonaviy — kommunikatsion texnologiyalarni olib kirish ulardan maqsadli va to'g'ri, unumli foydalanish, ular orqali o'quvchida chet tiliga bo'lgan qiziqishni orttirish, o'qitish samaradorligini oshirish eng muhim masala hisoblanadi. Bu orqali ta'limning innavatsion texnologiyalaridan foydalanishga imkoniyat tug'iladi va talab ortadi. Bugungi kunda innavatsion ta'lim

texnologiyalarining bir necha xil usullari mavjud. Ulardan darslarda mavzuni yoritishda keng va turli usullaridan foydalanilsa, darsning samaradorligi yuqori bo'ladi va o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishlarining ortishi ham ta'minlanadi. Ta'lim jarayoniga yangiliklarni olib kirish va ularni tadbiq qilish orqali ta'lim samaradorligini oshirish nazarda tutiladi. Chet tili darslarining o'qitilishida turli rolli, harakatli o'yinlardan foydalanish ham darsga ham til o'rganishga bo'lgan qiziqishni ortishiga sabab bo'ladi. O'quvchilarning juft yoki kichik guruhlarda ishlashlari orqali esa o'quvchilarning boshqalar bilan kommunikativ aloqa qilishlari uchun yordam beradi. Ta'lim jarayonida grafik organayzerlardan foydalanish mavzuni yoritishda, uni o'quvchilarga yetkazib berishda eng muhim visitalardan hisoblanadi. Bir mavzuni yoritishda bir necha xil grafik organayzerlardan foydalanish ham mumkin. Chet tilini o'qitishda grafik organayzerlardan foydalanib, mavzuga oid yangi so'zlarni, grammatik qoidalarni tushuntirish maqsadga muvofiqdir. Grafik organayzerlar orqali bular berilsa, yodda saqlanib qolishi ham oson bo'ladi. Chet tilini o'qitish jarayonida turli xil jadvallardan foydalanishning ham samarasi yuqoridir. Ta'lim jarayonida jadvallardan foydalanib, o'quvchilar ma'lum bir grammatik qoidani, masalan, zamonlardan foydalanib gaplar tuzish, yangi so'zlarni joylashtirib chiqishi mumkin. Chet tilini o'rganishga ehtiyoj yuqori bo'lgan bir davrda, ta'lim jarayonida zamonaviy axborot texnologiyalaridan, innovatsion ta'lim texnologiyalaridan unumli foydalanish bu jarayonni samarali bo'lishiga olib keladi. Innovatsion ta'lim texnologiyalarining samaradorligi ularning ta'lim jarayonida to'g'ri va unumli foydalanilganidadir.

СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС – ОСНОВА МАЛОГО БИЗНЕСА И ЧАСТНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Мирзаев Ф.Р., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Узбекистан, г. Чирчик

Ключевые слова: предпринимательство, семейный бизнес, модернизация, менталитет, образование, накопленный капитал, махалля, информационные технологии, семейные традиции, ремесел, переработка, рекомендации.

FAMILY BUSINESS IS THE BASIS OF SMALL BUSINESS AND PRIVATE ENTREPRENEURSHIP

Mirzaev F.R., Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq

Key words: entrepreneurship, family business, modernization, mentality, education, accumulated capital, mahalla, information technologies, family traditions, crafts, processing, recommendations.

Актуальность: Глубоко продуманные реформы, служащие росту благосостояния нашего народа, проводятся поэтапно. В процессе поэтапного перехода к рыночным отношениям уделяется серьезное внимание развитию малого бизнеса и частного предпринимательства, широкому вовлечению в эту сферу малообеспеченного, но экономически активного слоя населения, формированию у него предпринимательских навыков. С целью поддержки семейного предпринимательства хорошие условия создаются особенно для налаживания своего дела молодежи и женщинам, и вообще всем слоям населения, не занятым трудом.

Цель работы: Либерализация рыночных отношений и их демократизация создали необходимость разработки и принятия новых законов, направленных на развитие частной собственности, предпринимательской деятельности, особенно семейного бизнеса. В этом смысле внимание, которое уделяется развитию семейного бизнеса, имеет большое значение. Эта форма налаживания своего бизнеса является ценностью, в лелеянной веками, национальной традицией нашего народа. Это имеет большое значение плане развития семейного предпринимательства, создания новых рабочих мест для малообеспеченных, нуждающихся в социальной защите слоев населения и создания источника стабильного дохода. Эта форма бизнеса служит не только обеспечению работой членов семьи и повышению их доходов, но также укреплению семьи, мира и согласия в ней, а значит, укреплению общества. Кроме того, изучение рынка спроса и предложений, производства продукции, с учетом этого внедрение новых видов услуг и улучшение качества одновременно укрепляют навыки наполнения внутреннего рынка продукцией, произведенной в стране, формирование семейного бюджета и его управления. В нашей стране проводится

широкомасштабная работа по трудоустройству населения, дальнейшему повышению благосостояния народа, развитию предпринимательства, в частности, семейного бизнеса.

Результаты и их обсуждение: Узбекский менталитет со своим семейным укладом и традициями с давних пор способствовал развитию такого особого типа бизнеса в нашей стране как «семейный бизнес». Вместе с такими неотъемлемыми характеристиками семейного бизнеса как гордость за свою фамилию, секреты мастерства и профессиональные тайны из поколения в поколение передавались и другие значимые ценности – накопленный капитал. Главное отличие, которое отличает семейный бизнес от других типов предпринимательства – это доверительные отношения. При этом юристы склонны оценивать подобные отношения как одни из самых надежных договорных обязательств. Большая часть договоренностей в семейном бизнесе не скрепляется подписями и печатями, так как основа взаимодействия сторон базируется на кровнородственных связях. Общность целей – материальное благополучие семьи позволяет значительно снижать уровень конфликтности в деловых вопросах. В данном случае сказываются те самые лично-доверительные отношения, благодаря которым, участникам конфликта удается достичь общего понимания ситуации и нахождения взаимоприемлемого решения. Спасительным ключом в подобных спорных ситуациях является неписаные семейные законы ведения дела, семейные традиции, переходящие от одного поколения к другому. Какие выгоды получают владельцы и ближайшие участники семейного бизнеса? Уважаемое положение в обществе, узнаваемость обществом фамилии, гордость и чувство принадлежности к семейным традициям. В таких семьях редко встает вопрос о поиске работы. Абсолютно понятно, почему большинство владельцев семейного бизнеса стараются передавать свое дело детям или родственникам.

В развитии семейного предпринимательства, безусловно, огромна роль махалли. Известно, что именно в махалле берет начало развитие ремесленничества. Большинство людей предпочитают заниматься различными видами ремесел, предпринимательской деятельностью именно по месту жительства. Названия местных улиц или махаллей происходили от названия семейного ремесленничества, которое передавалось из поколения в поколение. В каждой области республики имелись свои особенности и направления по

производству национальной одежды, такой как чапаны, тубетеек, а также ювелирных украшений, на которых специализировались отдельные семьи, владевшие мастерством и навыками труда. Например, в городе Ташкенте до сих пор есть такие улицы или махалли как «эгарчи», «укчи», «такачи», «заргарлик», в которых было развито то или иное производство ручных изделий. Большой частью семейный бизнес в нашей стране сконцентрирован наиболее успешно в ремеслах (ковроткачество, производство гончарной продукции, кузнечное дело, золотошвейное дело), в гостиничном бизнесе, особенно в таких городах как Самарканд, Бухара, Хива.

В Узбекистане по достоинству оцениваются добрые начинания и усилия ремесленников по возрождению и развитию национальных ценностей, доведению наших славных традиций до подрастающего поколения, воспитанию его в духе верности наследию великих предков. В настоящее время в Узбекистане динамично растет число предпринимателей, которые уже наладили свое дело, а также тех, кто занимается семейным предпринимательством. Это обусловлено тем, что сделки в семейном бизнесе очень надежны и прогрессивны.

В Узбекистане с первых дней независимости придавалось большое значение организации малых предприятий и предпринимательству - как одному из важных факторов развития экономики. Предприниматель является прежде всего организатором, новатором производства, использующим новую комбинацию факторов производства, создающим принципиально новую производительную структуру, ориентированную на выпуск товаров или оказание услуг. Предприниматель относится к категории независимых хозяйствующих субъектов, и часто наблюдаются ситуации, где одно и то же лицо концентрирует в себе исполнение предпринимательских и управленческих функций. Такой субъект сам создает свою собственную производственную деятельность и сам управляет.

Малые и частные предприятия хорошо приспособляются к быстроменяющимся условиям рынка. Преимущества малого бизнеса по сравнению с крупным – это гибкость в управлении, легкость в планировании и изменении стратегии.

Выводы: В республике имеются широкие возможности расширения и развития малых производственных предприятий по переработке фруктов и овощей, создания миницехов по переработке мяса и молочных продуктов. Для этого имеются значительные

сырьевые возможности, земля, рабочая сила, однако требуется вложение капитала, усилий и инициативы для организации производства.

Малый бизнес и частное предпринимательство как один из источников развития экономики, играет важную роль в дальнейшем улучшении и повышении благосостояния населения, укрепления семьи, обеспечения занятости, повышения доходов. Кроме того, у каждого здравомыслящего труженика усиливается чувства собственника, хозяина земли, сопричастности и ответственности за результаты производства.

Для успешного развития малого бизнеса и частного предпринимательства в Узбекистане можно предложить следующие рекомендации:

- введение дополнительных льгот и преференций по привлечению инвестиций в сферу малого бизнеса и частного предпринимательства;
- организация бизнес курсов и учебно-консультационных центров для субъектов малого бизнеса, осуществляющих предпринимательство в сельской местности.

SUZISH VA SUV MUOLAJALARINING ORGANIZMGA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TA'SIRI

*Musaev A., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.,
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Suzish insonni jismoniy tarbiyalash jarayonini bir turi bo'lib-organizmni chiniqtirishda hamda sog'lomlashtirishda uning ahamiyati katta. Suzish jarayonida inson organizmining barcha mushaklari ishlaydi. Odam gavdasi bir butun holatda o'zaro-alloqada mutanosib rivojlanib boradi. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni ho'l sochiq bilan artish, boshdan sovuq suv quyish va hokazolar kiradi. Suv muolajalarini bajarish vaqtida suvning harorati 30 gradus atrofida bo'lishi tavsiya etiladi. Asta sekinlik bilan bir necha kundan keyin suvning haroratini 25 gradusga tushirish mumkin. Suzishni orgatishni 4-5 yoshdan boshlash mumkin bolib, ammo suv muolajalari chaqaloqlikdan tavsiya etiladi. Suv muolajalarini doimiy qabul qilib yurgan bolalarning organizmi kasallikka chalinmaydi, chiniqqan bola organizmida sovuq shamolga xamda tabiatning barcha injiqliklariga qarshi kurashish immuniteti kuchli boladi. Suzish sporti insonning suzish mashg ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi

hamda sog'lomlashtirish vazifalarini xal etadi. Suzish deganda insonni suvda harakatlana olishi hamda suza olishi tushuniladi. Suzish sporti boshqa sportlardan farqli olaroq bolalikdan to qarilikka qadar shugullanish mumkin. Suzish bilan erkaklar va ayollar ham birday shugullana oladilar. Ma'lumki suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar sistemasi harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shugullanib kelayotgan bolaning bogimlari harakatchan, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam gavdasining gorizontol holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin bolaning tik turib, yugurib, yurib bajargan mashqlari unga ikki tomondan ta'sir korsatadi. Gavdaning raso va dadill bo'lib rivojlanishida ayniqsa umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi. Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai hamdir. Buni albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv ozing fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta otkazuvchanligi, katta issiqlik sig'imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan, suvga o'rganmagan organizmni shamollatib qo'yishi mumkin. Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarni muntazam ravishda har kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suzishga o'rgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlash mumkin, hozir esa ayrim maxsus sport uyushmalaridan xatto chaqaloqlikdan boshlab o'rgatmoqda. Shifokorlarning fikricha bu bola organizmiga yana foydali ta'sir ko'rsatadi. Agar bolaning paylari, mushaklari qiyishqoq, bo'g'inlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan boshlab, sport mashqlarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma'qul. Shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi., turmushda, hayotda, jismoniy ishlarda pand emaydi. Ko'pchilikka ma'lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish ko'p dori-darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o'rgangan, chiniqqan bola sovuq shamoldan, elvizakdan, ob-havoning damba-dam sovib isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydi, ularga tez moslashib oladi va bunday sovuq omillar ham uni bezovta qilolmaydi. Ba'zi ota-onalar, bolam cho'kib ketishi mumkin, deb farzandlarini suzishga qiziqitirmaydi. Lekin suzishni bilmaslik ko'p

hollarda fojeaga sabab bo'ladi. Suzishni bolaligidan o'rgangan yaxshi. Chunki bola suvda suzganida ayniqsa, oyoqlar tinimsiz harakat qiladi, kuch bilan har xil shaklda, har xil yo'sinda tanaga zo'r keladi, binobarin, ularni ham muttasil harakatlantiradi, ish bajaradi. Natijada oyoq panjalari, bo'g'imlari mustahkamlanib boradi, har xil qiyshayishlarga o'rin qolmaydi. Suzayotganda kishini gavdasi odatda, gorizental holatda bo'ladi. Binobarin, uning ichki a'zolari ham, xususan yurak ham shu holatda bo'ladi. Bu esa uning ishini engillashtiradi. Shu jihatdan olib qaraganda odam tik turib mashqlar bajargandagiga nisbatan suvda suzganda yurakka nisbatan kamroq zo'r keladi. Shu sababli suvdan charchab chiqqan odam quruqlikda, ya'ni tik holatda o'zidan yana ham toliqish sezadi. Yuragi xali chiniqmagan sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar, bolalalar buni esdan chiqarmasliklari kerak. Lekin har qanday holda ham suzishni yurak-qon tomir sistemasiga va odam asabiga ijobiy ta'siri beqiyosdir. Kezi kelganda shuni aytib o'tish kerakki suvga tushganda, tek turmay harakatlanish zarur. U qancha ko'p harakat qilsa shuncha ko'p foydali bo'ladi. Suzishning boshqa suv muolajalaridan farqi va sog'lomlashtirish omili uni harakatidadir. Aks holda, masalan, kasallikdan turgan bolalarni suvda chiniqishda o'rgatadigan paytlarda, ya'ni biror sababga ko'ra bola cho'milayotganda suzmasa, tez harakatlarni bajarmasa, u holda suvning harorati 2-4 gradusdan ortiq, suvda bo'lish muddati 30-40 daqiqa kam bo'lishi lozim. Binobarin, cho'milish, suzish uchun tayyorgarlik ko'rganda suvni haroratini, suvda bo'lish muddatini oldinga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib tanlash zarur. Odam organizmi bir butun holda harakatchan, o'zgaruvchan, egiluvchan, qayishqoq biologik kompleks bo'lib, uni tashqi muhit bilan muttasil bog'lab turadigan narsa-bu nerv sistemasidir. Nerv sistemasiga uning oliy bo'limlari, ya'ni bosh miya yarim sharlari po' stlog' i va po' stlog' osti tizimlari, orqa miya va pereferik nervlar kiradi. Odam a'zolari funktsiyalari mana shu nerv sistemasi orqali boshqarib turiladi. Hayot davom etishining zaruriy shartlaridan biri moddalar almashinib turishidir, moddalar almashinib turgan organizm, demak tirik, yashayapti. Shunday ekan, u hamisha nerv sistemasi vositachiligida ta'sirladi va qo'zg'aladi. Ta'sirlanganda tashqi muhitning issiq-sovug'ini, qorong'u-yorug'ligini, nam-quruqligini, tegayotgan bosimning engil-og'irligini, ishning oddiy-murakkabligini va hokazolarni sezadi, payqaydi, xis qiladi. Qo'zg'alganda esa mana shu sezish, payqash, xis qilish taxlili oqibatida javob berish reaksiyasi vujudga keladi. Binobarin odam ozmi-ko'pmi faoliyat ko'rsatadi. Anatomiya fanidan yana shu narsa ma'lumki, odam gavdasini tashkil qiluvchi suyaklar, tog'aylar, paylarning tuzilishida,

umuman bir xillik bo'lsa ham ba'zi xususiyatlari, xossalari katta-kichiklik jihatidan bir-biridan farq qiladi. Agar bu farqlanishlarga insonning ruhiyatidagi, atrof-muhit munosabatidagi tabiat va jamiyatga bo'lgan ta'sirida farqlarni qo'shsak, yana oydinlashadi. Ayniqsa sportchilardagi jismoniy chiniqqanlik, baquvvatlik, kuchlilik ularni qarshilikdan qo'rqmaslik, to'siqlarni engib o'tishlik, tushkunlikka tushmaslik, qolaversa chidam va matonat sari olg'a intilish kabi xislatlarga egalik qiladi. Agar ularning idrok bilan ish yuritishini, xamisha tartib-intizomga rioya etishlarini, vaqtni to'g'ri taqsimlay olishlari, ya'ni: ertalab ma'lum paytda o'rnidan turib, ma'lum paytda ovqalanib, mashg'ulotlarga borishni, dam olishni va muayyan vaqtda uxlashni payqash mumkin. Bir so'z bilan aytganda, sportchilar kun tartibiga qat'iy rioya qilgan holda yashaydi, hayot kechiradi va ishlaydi. Ma'lumki sportchilar mushaklar hajmi, kuchi, tarangligi, zichligi, qayishqoqligi va chidami bilan oddiy kishilarnikidan farq qilib turadi. Chunki sportchilarning mushaklari doimiy yuklanishda, zo'riqishda bo'ladi. Fiziologlar mushaklar o'z tartibiga ko'ra doimiy jismoniy yuklanida bo'lmog'i lozim. Buning ustiga muttasil harakatda bo'lgan mushaklar qon bilan ta'minlashda ishtirok etadi. Qolaversa, faol harakat qilgan mushak o'z navbatida yaxshi oziqlanadi hamSuvning suyriqlik qarshiligi, boshqacha qilib aytganda, suyuqlik-larning mexanik harakati qarshiliklarsiz bo'lishi mumkin emas. Bu hodisa bilan biz shamol harakatida, erda bir joydan ikkinchi joyga ko'chishda, mashinalar va "Formula-1"dagi aerodinamikada suyriqlik muammolariga to'qnashimiz. Suv havoga nisbatan ko'proq qarshilik ko'rsatadi. Suzuvchining joyidan ko'chishi – bu qarama-qarshi harakat qiluvchi kuchlar – siljish va qarshilik natijalaridir. Ko'proq natijaga erishish uchun siljish harakatlarini oshirib, qarshilikning turli shakllarini kamaytirish kerak.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРНИНГ ЎРНИ

*Мустафоев Н.Ф., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти, Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари компетентлигини таъминлашда педагогик-психологик омилларнинг ўрни баён қилинган ҳамда ривожлантириш масалалари ўранилган.

Калит сўзлар: ислоҳот, компетенция, компетентлик, компетентли ёндошув, ёш даврлари.

THE ROLE OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN ENSURING THE COMPETENCE OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Mustafoyev N.F., National Guard of the Republic of Uzbekistan
Military-Technical Institute, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The article reveals the role of pedagogical and psychological factors in the competence of professionals of physical education and sports, and also discusses the development issues.

Key words: reform, competence, competence, age period.

Кадрлар тайёрлаш соҳасидаги давлат сиёсати инсоннинг интеллектуал ва маънавий ахлоқий тарбияси билан узвий боғлиқ равишда узлуксиз таълим тизими орқали ҳар томонлама ривожлантиришни кўзда тутди. Шу боис, ҳар бир олий таълим муассасаси жаҳоннинг етакчи илмий-таълим муассасалари билан яқин ҳамкорлик алоқалари ўрнатиш, ўқув жараёнига халқаро таълим стандартларига асосланган илғор педагогик технологиялар, ўқув дастурлари ва ўқув-услубий материалларини кенг жорий қилиш, ўқув-педагогик фаолиятга, мастер-класслар ўтказишга, малака ошириш курсларига хорижий ҳамкор таълим муассасаларидан юқори малакали ўқитувчилар ва олимларни фаол жалб қилиш, уларнинг базасида тизимли асосда республикамиз олий таълим муассасалари магистрант, ёш ўқитувчи ва илмий ходимларининг стажировка ўташларини, профессор-ўқитувчиларни қайта тайёрлаш ва малакасини оширишни ташкил қилиш – Олий таълим тизимини келгусида янада такомиллаштириш ва комплекс ривожлантириш бўйича энг муҳим вазифалардан бири этиб белгиланган.

Илмий манбаларда қайд этилишича, ҳозирда дунёда 200 дан ортиқ миллий давлат таълим тизимлари мавжуд бўлиб, улар орасида ривожланган мамлакатлар таълим тузилмасини ўз ичига қамраб олган “Европа таълим модели”, “Осиё таълим модели”, “Америка таълим модели” деб ном олган моделларнинг тутган ўрни алоҳида аҳамиятли саналади.

Изданишларимиз шуни кўрсатмоқдаки, охирги йигирма беш йил давомида “компетенциялар” сўзи педагогик жараёни бошқарув самарадорлиги билан боғлиқ бўлган барча атамаларни ўзида жамлаган тушунча сифатида талқин қилинган. Охир-оқибат, бундай умумлаштириш қатор чалкашлик ва тушунмовчиликларга олиб

келган. Бизнингча, бундай англашилмовчиликнинг асосий сабаби “компетенция” ва “компетентлик” тушунчаларининг нотўғри қўлланилиши бўлиши мумкин.

Шу жиҳатдан олиб қараганда, узлуксиз таълим тизимининг олий таълим тизимида, жумладан менежемент (соҳалар бўйича) таълим йўналиши бўйича таҳсил олаётган бўлажак мутахассисларнинг психологик компетентлигини шакллан-тиришда махсус фанларни ўқитиш жараёнида қўл келадиган метод, шакл ва воситаларни аниқлаш ҳар доимгидан ҳам долзарброқ саналади. Сабаби, шахсга нисбатан компетентли ёндашув педагогик жараённинг мақсадини аниқлабгина қолмай, балки унинг йўналишини ҳам белгилаб бера олиши билан алоҳида аҳамият касб этади. Олий таълим муассасасининг махсус фан ўқитувчиси “Давлат таълим стандарти”да белгилаб қўйилган таълим мақсадидан келиб чиқиб, ўқув жараёнини лойиҳалаштириш, ўқитиш технологиясини аниқлаштириш билан боғлиқ масалаларни ҳал этиш учун компетентли ёндашувни амалга ошириши зарур бўлади. Зеро, Президентимиз таъкидлаганларидек: “...Ислоҳотлар албатта эскича яшаш, эскича ишлашга ўрганиб қолган айрим мансабдорларга ёқмайди. Чунки ўзгариш, янгиланиш уларнинг тинчи ва оромини, ҳузур-ҳаловатини бузади. Лекин ҳаёт давом этар экан, ҳаёт талаби бўлган ислоҳотлар ҳам изчил давом этиши муқаррар. Бу ҳақиқатни ва талабни барча даражадаги раҳбарлар чуқур англаб олишлари зарур”.

Шу жиҳатдан олиб қараганда, Олий таълим тизими талаба-ёшлари психологик компетентлигини шакллантиришда университет, институт, академияда ўқитиладиган ҳар бир фаннинг ўзига хос ҳиссаси мавжуддир. Хусусан, махсус фанларни ўқиш, ўзлаштириш юзасидан бўлажак мутахассисларнинг эгаллаши керак бўладиган назарий билимлари борасидаги тасаввурлари, касбий кўникмаси ҳамда малакаси, уларнинг касбий компетентлиги даражасини белгилаб беради. Соҳа мутахассислари касбий компетентликнинг мазмунини белгилаб берувчи бир қатор фаолият соҳалари контекстидаги компетенцияларни аниқлашган.

Бўлажак менежер мутахассисларнинг психологик компетентлигини шакллантириш мезонлари ва босқичлари аниқланиб, уларни амалга ошириш технологиясининг мазмунини ишлаб чиқилиши турли хил усуллар билан боғлиқ бўлади. Лекин мазкур ишда биз бўлажак мутахассисларнинг психологик компетентлигини шакллантиришда ўқув мақсадлари ва фаолият усулларининг аҳамиятини ҳисобга олиб, мақсадлар таксономиясидан фойдаланишни тавсия қиламиз. Мақсадлар таксономияси инглиз

олими Б.Блум томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, улар ўқувчиларнинг билим, кўникма ва малакаларга эга бўлишидаги олтига босқични ажратиб кўрстаган. Бу босқичларга кетма-кет узвийликда ўтилиб, ҳар бир янги ўзлаштирилган билимларни мукамал эгаллаш, уларни амалда қўллаш ва бевосита ўқув ҳамда амалий фаолиятининг мазмуний жиҳатларини баҳолаш имконини беради.

Олий таълим муассасаларида махсус фанларни ўқитишда талабалардаги психологик компетентликни шакллан-тиришда қатор фаолият турлари амалга оширилади: фаолият усуллари ва воситаларини ўзлаштириш: режалаш-тириш, лойиҳалаш, моделлаштириш, прогнозлаш; талабаларни турли фаолият соҳаларига йўналганлиги кабилар. Бу каби психологик компетентликка оид фаолият турларини ўзлаштириш йўлида талабаларга ахборот технологиялари билан ишлаш, электрон муҳитдаги мобил тизимлар ва виртуал борлиқ имкониятларидан фойдаланиш таклиф этилади. Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, ижтимоий-информацион компетенция инсон ҳаётида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ахборотлар билан ишлаш жараёни режалаштириш, лойиҳалаш, моделлаштириш, прогнозлаш каби фаолияти турларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Умуман олганда, психологик компетентликни шакллан-тириш – таълим ислохотларидаги асосий масалалардан бири сифатида назарий жиҳатдан таҳлил этилар экан, талабалар юқори курсларга ўтганларида, уларда кўпроқ ўз устида ишлаш ва изланиш, тадқиқотчилик фаолияти билан шуғулланишга қизиқиши каби ҳоллар кўплаб кузатилади. Бу даврда уларнинг ўзини ўзи такомиллаштириш ва ривожлантириш компетенцияларини шакллантиришга алоҳида аҳамият қаратиш лозим. Бу мақсадда махсус фанни ўқитиш жараёнидаги етакчи таълим методлари ва шакллари сифатида шахсга йўналтирилган технологиялардан самарали фойдаланиш мумкин.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИНСОН КАПИТАЛИНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ

*Нарзиев Ж.П., Деҳқонов Ж.М., Шербекова С.Н.,
Расулов А.С., Қосимова Ҳ.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: инсон капитали, жисмоний маданият, спорт, жисмоний сифатлар, индивид, шахс, руҳият, қобилият, маъсулият, жисмоний тарбия.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF HUMAN CAPITAL IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Narziev J.P., Dehkanov J.M, Sherbekova S.N,
Rasulov A.S., Qosimova H.A., Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq*

Key words: human capital, physical culture, sport, physical qualities, individual, identity, psyche, ability, responsibility, physical education.

Мавзунинг долзарблиги. Бозор муносабатларини раванқ топишида, эркин рақобат ва аҳоли турмуш фаровонлигини жамиятимизда таъминлашда спорт фаолияти муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармонида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишда қатор тизимли муаммолар ва камчиликларнинг мавжудлиги, биринчидан, ушбу соҳада давлат сиёсатини самарали олиб боришга ва мамлакатнинг мавжуд спорт салоҳиятидан тўлиқ фойдаланишга тўсқинликлар борлиги, иккинчидан, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш концепциясини ишлаб чиқилмаганлиги, учинчидан, спортчиларни тайёрлаш ва улар тиббий таъминотининг инновацион тадқиқотлари ва услубий ишланмалари, замонавий талабларга жавоб берадиган стандартларининг мавжуд эмаслиги сифатли ўқув-машқ жараёнининг йўлга қўйилишини таъминламаётганлиги таъкидланган.

Бугунги кунда иқтисодий жиҳатдан ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт нафақат миллат саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда мамлакатни бутун дунёга танитиш воситаси бўлибгина қолмай, балки иқтисодиётнинг салмоқли фойда келтирувчи тармоғига ва шу билан бир қаторда спорт индустриясига айланган.

Мавзунинг мақсад ва вазифалари. Юқоридаги маълумотлар шуни кўрсатадики, мамлакатимизда ҳам спортнинг индустрия даражасига етишиши учун жисмоний тарбия ва спортда инсон капиталининг роли ва ундан самарали фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Бу иқтисодий категория инсон фаолиятининг бошқа соҳаларига ҳам хосдир. Аммо жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ушбу кўрсаткич яъни мураббий ва спортчиларни тайёрлаш даражаси, спортчининг жисмоний ишлаб чиқиш, рухий, ижтимоий ва бошқа кўрсаткичлари, йирик мусобақаларда уларнинг қатнашиш тажрибаси ва бошқалар асосий ролни ўйнайди.

Миллий иқтисодиётнинг инновацион ривожланиш йўлига ўтиши - бу аввало, инсон салоҳиятига киритилган инвестициялар ҳажми билан боғлиқ. Бу ўз навбатида жамиятнинг доимий равишда ривожланишини таъминловчи, яъни биринчи навбатда таълим ва фан соҳасидаги меҳнатнинг нуфузини оширишни талаб этади. Бунда инновацион салоҳият миллий иқтисодиётнинг жаҳон иқтисодиётидаги ўрнини аниқловчи стратегик ресурс ҳисобланади.

Бу борада, Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг Фанлар академияси академиклари ва республиканинг етакчи олимлари билан бўлиб ўтган учрашувда таъкидлаган фикрларини келтириб ўтиш ўринли: “Ҳаммамиз яхши биламиз, бугунги давр юқори технологиялар, инновациялар замонидир. Дунёдаги ривожланган мамлакатлар ўз олдига нафақат кўплаб маҳсулотларни ишлаб чиқариш ва бозорга олиб чиқишни, балки чуқур билим ва илмий ютуқларга асосланган инновацион иқтисодиётга ўтиш вазифасини қўймоқда. Яъни, ўз иқтисодиётини мавжуд табиий ресурсларни сарфлаш эвазига эмас, инновацион маҳсулотларни яратиш, ўзлаштириш ва илғор технологияларни ишлаб чиқаришга жорий қилиш орқали ривожлантириш тараққиётнинг асосий омилига айланмоқда”.

Ушбу фикрлардан келиб чиқиб таъкидлаш мумкинки, ҳозирги даврда ҳар бир мамлакат миллий бойлигининг энг муҳим элементларидан бири - бу иқтисодиётнинг узоқ муддатли ўсишини таъминловчи инсон капитали ҳисобланади. Охирги йилларда иқтисодиёти ривожланган мамлакатлар ва минтақаларнинг сезиларли даражадаги рақобатчилик устуворликлари, улардаги мавжуд инсон капиталининг юқори сифати ва уларнинг заҳирасига асосланмоқда.

Бугунги кунда инсон капитали концепцияси мустаҳкам илмий аънамага таянади ва таълим тизими, фан, соғлиқни сақлаш, миграцион оқимларни тақсимлаш ва ҳақозаларнинг келгусидаги ривожланиш дастурларини ишлаб чиқиш учун назарий асос ҳисобланади. У кенг эмпирик тасдиқга эга бўлиб, жаҳоннинг деярли

барча мамлакатларининг иқтисодий ва ижтимоий сиёсатига катта таъсир кўрсатмоқда.

Бугунги кунда жаҳон иқтисодиётининг локомотиви ҳисобланаётган Хитойда инсон капиталининг креативлиги ҳақида гапириладиган бўлса, маданий анъаналарнинг, тартиб-интизомнинг, тафакуурнинг, ички мотивациянинг ўзига хослигини халқнинг менталитети билан ҳисобланадиган бўлса, такрорланмас ресурс сифатида инсон капитали қийматини номинал баҳолашнинг ҳаддан ортиқ юқори кўрсаткичларини беради. Мазкур давлатда инсон капитали қиймати 25 трлн. доллар бўлиб, миллий бойликнинг 77 фоизини, жаҳон инсон капиталининг 7 фоизини ва АҚШ даражасига нисбатан 26 фоизни ташкил этади.

Умуман олганда, инсон капитали ўз ичига қуйидагиларни олади:

-интеллектуал (ўз навбатида таълим, билим, илмий ва инновацион компонентлардан таркиб топувчи) капитал;

-ишлаб чиқаришда тайёрлаш капитали (малака, ишлаб чиқариш кўникмалари ва тажрибасини бирлаштирувчи компетентлик);

-саломатлик капитали;

-сафарбарлик капитали (миграция);

-тадбиркорлик фаолияти (рақобатбардошлик) капитали;

-бошқа турлари (кенгайтирилган нуқтаи назарларда, яъни **“ижтимоий капитал”**, **“ижодий капитал”**, **“маданий капитал”** ва бошқалар сифатида).

Ҳақиқатан ҳам, инсон капиталини ривожлантирмасдан туриб, инновацион тараққиётга эришиш мумкин эмас. Таниқли иқтисодчи олимларнинг фикрича, инсон капиталига инвестиция киритишга нисбатан бепарволик мамлакат рақобатбардошлилигини кескин пасайтириб юбориши мумкин. Мамлакат иқтисодий жиҳатдан тараққий этиши учун истеъдодли одамларни тарбиялаш талаб этилади.

Инсон капиталига сармоя киритишдан жамият ҳам катта манфаат кўради. Узлуксиз мактаб таълими турли жиноятлар содир этилиши эҳтимолини сезиларли даражада камайтиради. Қолаверса, таълимга киритиладиган сармоя ижтимоий тенгсизликка секин-аста барҳам бериши мумкин. Инсон капитали ўз-ўзидан юзага чиқмайди, балки давлат томонидан ривожлантирилиши зарур. Шу маънода стратегияда инсон капиталига эътибор қаратилиб, барча даражада таълим сифатини ошириш ва қамраб олиш, узлуксиз таълим тизимини ривожлантириш, иқтисодиёт эҳтиёжларидан келиб чиқиб

кадрлар тайёрлаш тизими мослашувчанлигини таъминлаш масаласига алоҳида урғу берилди.

Хулоса ўрнида таъкидлайдиган бўлсак, ҳозирги даврда ҳар қандай давлатнинг ривожланиши унинг табиий ва жисмоний бойликларининг кўплиги билан эмас, балки унинг инсонларининг билими, малакаси ва маънавияти, умуман олганда уларнинг сифатига боғлиқ бўлиб бормоқда.

УПРАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ОРГАНИЗАЦИЙ

*Некрасов Константин Викторович.,
ФГБОУ ВО Уральский государственный университет
путей сообщения, Россия, г. Екатеринбург, ekonn@bk.ru*

Ключевые слова: конкурентоспособность организаций, инновации, инновационная деятельность, организации нефтеперерабатывающей отрасли, управление инновационной деятельностью организаций.

MANAGEMENT OF INNOVATIVE ACTIVITY OF THE ORGANIZATION

*Nekrasov Konstantin Viktorovich.,
Ural state university of railways, Russia, Yekaterinburg, ekonn@bk.ru*

Key words: competitiveness of the organization, innovation, innovative activities, organization of the oil refining industry, management of innovative activity of the organization.

Введение. В условиях глобализации отношений в мировой экономике, прихода на отечественный рынок зарубежных компаний, обострения конкуренции важнейшим фактором успешного функционирования, да и просто существования, выживания, российских организаций нефтеперерабатывающей отрасли становится их конкурентоспособность. Способность их конкурировать на внутреннем и мировых рынках в значительной мере определяется инновационной деятельностью данных

организаций, что можно считать приоритетной задачей данных российских организаций.

Инновационную деятельность организаций, по нашему мнению, следует рассматривать как целенаправленную, многопрофильную, объединенную единым технологическим процессом, зависящую от природно-климатических и иных условий, рисковую деятельность по созданию и распространению инноваций [1].

Инновации в российских организациях, делят по характеру, на:

- технологические;
- управленческие (организационные);
- маркетинговые.

Каждый из указанных видов инноваций можно, в свою очередь, подразделять на подвиды.

Цель исследования. Предотвращение проблем в инновационной деятельности является актуальным вопросом в развитии производства и экономики в целом. В последние годы в нефтеперерабатывающей отрасли накопились серьезные, специфичные для отрасли, проблемы, препятствующие инновационной деятельности данных организаций, внедрению инноваций, а именно:

- наличие институциональных препятствий инновационной деятельности организаций данной отрасли;
- чрезмерная экспортная ориентированность организаций отрасли;
- весьма слабое развитие институционального стимулирования инновационного развития отечественных организаций нефтеперерабатывающей отрасли;
- утрата в предшествующие десятилетия квалифицированных кадровых ресурсов;

Так, технологические инновации предполагают применение новых технических и технологических методов повышения эффективности непосредственно производственного процесса [11, С.572].

К результатам инновационной деятельности организаций нефтеперерабатывающей отрасли можно отнести достигнутое в последние годы углубление переработки отечественной нефти на российских предприятиях, которое позволило достичь рекордной глубины переработки -74,1%. Более того, в некоторых российских компаниях этот показатель был еще выше, достигнув европейских аналогов.

Методы и организация исследования. Для изменения сложившегося положения, повышения инновационной активности организаций нефтеперерабатывающей отрасли требуется квалифицированное, научно обоснованное внутрифирменное управление, особенно в современных российских условиях, характеризующихся непредсказуемостью, изменчивостью, в определенной мере агрессивностью, асимметричностью информационной сферы, в том числе глобальной информационной системы- Интернет.

Необходимо заметить, что управление инновационной деятельностью организаций отрасли связано с разработкой, принятием и реализацией оригинальных, не использовавшихся ранее, решений. Однако в современных российских организациях оно основывается, как правило, на традиционных инструментарии и методах совершенствования, к тому же в условиях игнорирования современных тенденций в развитии организаций. При этом инновационная деятельность, ее в значительной мере революционный, инновационный, новаторский характер на том или ином этапе разработки или реализации инновации входит в противоречие с традиционным, эволюционным характером совершенствования, которое опирается на традиционное управление, в основе которого лежит тейлоризм. Это требует использования современных инструментария и методов управления инновационной деятельностью организаций, обеспечивающих их инновационное развитие, среди которых могут быть следующие: оригинальные инновационные процедуры, экспериментальная апробация, функционально-объектное моделирование, структурный реинжиниринг и другие [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Следует учитывать, что инновационная деятельность включает не только функциональные области, но и взаимодействует с управленческими функциями, такими как планирование, организация и контроль. Принципиальные отличия планирования инновационной деятельности организации от планирования текущего производства заключаются в том, что оценка текущего состояния организации, в том числе техники и технологии, основывается преимущественно на методах экстраполяции. При планировании перспективной деятельности в основном применяется метод ретроспективной корреляции между результатами хозяйственной деятельности и

издержками. Характерными подходами являются: комплексный экономический анализ эффективности хозяйственной деятельности, анализ технико-организационного уровня производства, анализ использования производственных ресурсов и анализ взаимосвязи себестоимости, объема продукции и прибыли.

Реализация предложенных мер, направленных на активизацию инновационной деятельности организаций нефтеперерабатывающей отрасли, может обеспечить конкурентные преимущества данных организаций, существенно повысить их конкурентоспособность, то есть способность конкурировать на внутреннем и мировых рынках.

Заключение. В настоящее время необходима активизация инновационной деятельности российских организаций нефтеперерабатывающей отрасли, что требует прежде всего повышения их инновационного потенциала. Кроме того, с этой целью можно предложить следующие базисные для отрасли меры:

-устранение институциональных препятствий инновационной деятельности данных организаций [9];

-создание отраслевых и корпоративных программ инновационного развития организаций отрасли;

-создание институтов координации участников инновационной деятельности;

-ужесточение ряда технологических регламентов.

Литература:

1. Долгов Ю.В., Верхотурова Е.В. Применение технологий форсайта в нефтяной отрасли. Вестник Иркутского государственного технического университета. - 2013. -№6. -С.285-292.

2. Дьякова Н.В., Некрасов К.В., Набоков В.И Государственное регулирование инновационной деятельности организаций. Аграрный вестник Урала. 2012.№11-1(103). С.76-78.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ КЎНИКМА ВА МАЛАКАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР МЕТОДИКАСИНИ ҚЎЛЛАШ

*Нуриддинова Муяссар., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
nuriddinova.muyassar83@mail.ru*

Калит сўзлар: мактабгача ёш, харакатли ўйинлар, машғулот, асосий харакат турлари, жисмоний кўникма ва малакалар.

METHODS USAGE OF MOVING GAMES TO DEVELOP PHYSICAL SKILLS AND ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

*NuriddinovaMuyassar.,
Uzbek state university of physical culture and sport
Uzbekistan, Chirchik
nuriddinova.muyassar83@mail.ru*

Keywords: pre-school children period, the physical development of child, skills and qualifications, mobility games.

Кириш. Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонунининг 11-моддасида “Мактабгача таълим - бола шахсини соғлом ва етук, мактабда ўқишга тайёрлаган ҳолда шакллантириш мақсадини қўяди. Мактабгача таълим олти-етти ёшгача болалар боғчасида ва мулк шаклидан қатъи назар, бошқа таълим муассасаларида олиб борилади”, - деб қайд этилган. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017-2021 йилларга мўлжалланган мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора тadbирлари тўғрисида”ги 2707-сонли Қарори, 2017 йил 9 сентябрдаги “Мактабгача таълим тизимини тубдан ислоҳ қилиш чора тadbирлари тўғрисида”ги 3261-сонли Қарори; 2017 йил 30 сентябрдаги “Ўзбекистон Республикаси мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги 3305-сонли Қарори; шунингдек, 2017 йил 30 сентябрдаги “Мактабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш чора-тadbирлари тўғрисида”ги 5198-сонли Фармони мактабгача таълим тизимини янада ислоҳ қилиш ва бутунлай бошқа қиёфага киришига замин яратди.

Маълумки, боланинг ривожланиши ва ўсиши узлуксиз давом этадиган жараён дир. Бу даврда унинг шахс сифатида шаклланиши, илк бор атрофни ҳодиса ва буюмлар орқали англаб, ундан ўзича маъно топишга интилиши, қизиқиш ва ҳиссиётлари ривожланишини кузатамиз. Болалар жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш, кичкинтойнинг илк ёшдан соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш давр талаби ҳисобланади. Боланинг жисмоний ривожланиши қонуниятлари ва унинг илк ҳаракатларига имкон яратиш, таълим-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш, жисмоний ҳаракатланишнинг зарур кўникмаларини тарбиялаш; турли

машғулотларда ва ўйин фаолиятида мустақил фикрлашга, жисмоний тарбия ва спортга бўлган муҳаббатини тарбиялашга оид муҳим масалаларни ҳал этади. Ҳаётнинг ҳар бир даври, ривожланиш хусусиятлари ва эҳтиёжларига кўра ўзига хос босқичларга эга. Боланинг ўсиб, улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартиби муҳим ҳисобланиб, айнан шу жараёнлар тўғри, ҳаракатли ўйинлар орқали тизимли равишда ташкиллаштирилса, бола шахсининг жисмоний тараққий этишига хизмат қилади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Республикамиз ва хорижда мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия методикаси ва масалалари борасида қатор илмий ишлар амалга оширилган. Жумладан, олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида фаолият кўрсатган олимлар – Т. Усмонхўжаев, Ф.Керимов, О.Гончарова, О.Сафаров, Ш.Пулатов, А.Пулатов, А.Расулев, Д.Шарипова, Г.Туленова, М.Машарипова, Ғ.Салимов, К.Раҳимқулов, Р.Ўлдошева тадқиқотларида болаларни жисмоний тарбиялаш муаммосининг турли жиҳатларига эътибор қаратилган бўлиб, ушбу илмий адабиётларнинг таҳлилий ўрни тадқиқот ишида беқиёсдир. Шунингдек, Д.В.Менджеричкая, А.В.Кенеман, В.Г.Фролов, Г.Л.Лэндрет; S.L.Crogh каби олимлар ҳам бу соҳанинг кенг ёйилиши ва ривожланишига ўз таъсирини кўрсатган. Мавжуд илмий тадқиқотлар ҳамда ўқув-методик қўлланмаларни кузатиб, шунинг гувоҳи бўлиш мумкинки, Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний кўникма ва малакаларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикаси алоҳида тадқиқот объекти сифатида ўрганилмаган.

Тадқиқотнинг мақсади мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний кўникма ва малакаларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари тадқиқотмавзусига оида адабиётлар таҳлили, мактабгача ёшдаги болаларни педагогик кузатув, мактабгача таълим мутахассислари ва ота-оналар орасида сўровнома, 5-7 ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг дастлабки натижалари математик-статистик методлар ёрдамида аниқланди (1-жадвал).

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси мактабгача ёшдаги болаларни 5-7 ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлариёш кесимида югуриш, сакраш ва улоқтириш машқлари орқали тадқиқот ўтказилиб, қуйидаги натижалар олинди: югуриш (10м.) – 5ёш ўғил болаларда 2,8-2,1ни ташкил этса, қиз болаларда 2,6-2,0ни кўрсатди, бу кўрсаткичларнинг ёш кесимига кўра натижалари

ўсиб боришини 1-жадвал орқали кузатиш мумкин. Мактабгача ёшдаги (3-4 ёш) болаларни жисмоний кўникма ва малакаларини орттириш бўйича ҳаракатли ўйинлар тавсия этилган бўлиб, ушбу ҳаракатли ўйинлар маълум бир ҳаракат турини ривожлантиришга йўналтирилган (2-жадвал). Таҷрибалар асосида: ёзги соғломлаштириш мавсумида мактабгача таълим муассасалари педагоглари таълим-тарбия жараёнини режалаштириш юзасидан тавсиялар ва методик қўлланма; мактабгача ёшдаги болалар учун ҳаракатли ўйинлар мажмуаси; мактабгача таълим муассасалари йўриқчилари учун жисмоний тарбия йўналишидаги ҳужжатлар мажмуи; такомиллаштирилган “Болажон” дастурининг жисмоний ривожланиш бўлими; мактабгача ёшдаги болаларнинг 3-7 ёш кесимида жисмоний кўникма ва малакаларини ривожлантиришга йўналтирилган ҳаракатли ўйинлар методикаси ишлаб чиқилди ва амалиётга татбиқ этилди.

Хулоса.

Мактабгача таълим муассасаларида тарбиячи (йўриқчи) ўйинга раҳбарлик қилиш чоғида болаларга ўйин мазмуни, шарти ва қодаларини яхши тушунтириши ва ролларнитўғри тақсимлай олиши зарур. Болаларни ҳаракатли ўйинларни ўйнашга тайёрлашда уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаракат малакаларини ошириб, ривожлантириб бориш ҳам назарда тутилади. Ўйинни ташкил этишда барча шарт-шароитларни ҳисобга олиш ва ўйинга мос жиҳозларни танлаш, иштирокчилар сонига тенг тақсимлаш ҳамда ўйин жараёнини кузатиш ва яқунда тўғри йўналтириши ҳам жуда муҳим. Жисмоний тарбия машғулотида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар асосан, берилган асосий ҳаракат турини мустаҳкамлашга қаратилади. Масалан, отиш ва ирғитиш ҳаракатларини ўргатиш натижасида тўп билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар (“Тўпни ил”, “Тўп билан ўйин”, “Номини айт”) берилса, натижада болада тўп билан машқ бажариш баробарида отиш, илиб олиш, ирғитиш малакалари секин-аста ошиб боради, тўп билан ўйналадиган ҳаракатли ўйин эса улар эгаллаган кўникмаларини мустаҳкамлашда ёрдам беради. Хулоса қилиб айтганда, ҳаракатли ўйинлардан ўз ўрнида гуруҳларга ажратиб, тарбияланувчининг ёши ва жисмоний имкониятини инобатга олиб, машғулот шакли ва мақсадига кўра, ташқи мавсумий омилларга ҳамда ҳудудий шароитлардан фойдаланган ҳолда ташкиллаштириш мактабгача ёшдаги болаларни ҳар томонлама ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади.

5-7 ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

<i>m/p</i>	<i>Машиқлар</i>	<i>Жинси</i>	<i>5 ёш</i>	<i>6 ёш</i>	<i>7 ёш</i>
1.	Югуриш (10м.)	Ўғил	2,8-2,1	2,4-1,7	2,1-1,5
		Қиз	2,6-2,0	2,2-1,5	2,2-1,8
2.	Турган жойидан узунликка сакраш	Ўғил	81,0-102,0	93,0-130,0	110,0-135,0
		Қиз	75,0-100,0	90,0-110,0	95,0-117,0
3.	Улоқтириш (150гр. кумли хал.)	Ўғил	4,27 \pm 1,10	6,27 \pm 2,10	10,11 \pm 2,0
		Қиз	3,29 \pm 0,82	4,27 \pm 0,79	9,4 \pm 0,03

2-жадвал

3 ёшдан 4 ёшгача бўлган болаларнинг жисмоний кўникмаларини ривожлантиришда ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар

№	Йирик моторика	Ҳаракатли ўйинлар номи	Майда моторика	Ҳаракатли ўйинлар номи	Сенсо моторика	Ҳаракатли ўйинлар номи
1.	Сафда кетма-кет, ликдаюриш	“Поезд”	Кийимларининг тугмаларини мустақил тақиш ва ечиш	“Ораста болажон”	Тўпни икки қўли билан олдинга ёки юқорига отиш	“Баландга от”
2.	Илонизи (зигзаг) бўлибюриш	“Илонизи”	Майда ҳажмдаги ўйинчоқларни қутига йиғади	“Боғични бойла”	Қумтўлдир илганқопчани улоқтириш	“Улоқтир”
3.	Колоннада бирёкиикки табулибқўл ушламасдан юриш	“Эстафета”	Ипгакаттаҳажмдагимунчоклартеради	“Ижодий ўйин”	Отилгантўпниилибол иш	“Тўпни ол”
4.	Каттақадам биланпредметларниайланибўтиш	“Эпчиллар”	Қалам ва мўйқаламни бармоқлари билан тўғри ушлаш	“Расм чизиш”	Тўпниикки қўлларибиландумалатиш	“Тўпни узат!”
5.	Йўналишни ўзгартириб югуриш	“Марра бизники”	Шаклларни мос жойларга жойлаштириш	“Геометрик доска”	Тўпни икки қўли билан олдинга отиш	“Тўп билан ижодий ўйинлар”
6.	Предметларустиданҳатлабўтиш	“Ҳатла!”	Стол устибосмаўйинлариниўйнаш	Мозаика, лото, домино	Қум тўлдирилган қопча билан югуриш	“Югур”

7.	Тезликнио ширибюгур иш	“Буюмгач а югур”	Ўйинчоклар ни саватга мустақил йиғиш ва уларни сават ичидан олиш	“Буюмни жойига жойла”	Тўпниузок рокка отиш	“Кимники узокқа!”
8.	Доира бўлиб сафланиш мувозанатн и сақлаб юриш	“Қувноқ давра”	Қурилиш блларидан минора қуриш	“Ижодий ўйинлар”	Тўпни икки қўллари билан ўтирган ҳолатда думалатиш	“Ўтириб бажариш”
9.	Икки оёқда олдинга қараб сакраш	“Қуён ва Бўри“	Қурилиш ашёларидан уйчаларқури ш	“Ижодий ўйинлар”	Тўп билан топширик	“Эшитиб бажар”
10.	Баландликд ансакраб тушиш	“Сакрагич ”	Каттабўлак ипазларний иғиш	“Ижодий ўйинлар”	Кичик масофага сакраш	“Кенгуру болалари”

КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ОМИЛЛАРИ

*Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон
Умमतов Нозим Раимбоевич.,
Наманган давлат университети, Наманган, Ўзбекистон*

Калит сўзлар: кўп йиллик тайёргарлик, тайёргарлик босқичлари, спортчилар, ёшлар, саралаш, БЎСМ, машғулотлар, оммавий спорт.

FACTORS OF SELECTION OF SPORTSMEN AT THE MULTI- YEAR TRAINING STAGES

*Alimov Mukhsinbek Sotivoldievich.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sport University, Chirchik, Uzbekistan
Ummatov Nozim Raimboevich.,
Namangan State University, Namangan, Uzbekistan*

Key words: multi-year training, preparatory stages, athletes, Youth, qualifying, boxing, training, mass sports.

Мамлакатда спортга саралаб олишнинг ишлаб чиқилган дастури кўп йиллик тайёргарлик босқичлари билан чамбарчас боғлиқ бўлиб қуйидаги алоҳида вазифаларни ўз ичига олади:

Болаларни спорт машғулотларига йўналтириш ва оммавий спорт турларига жалб қилиш асосида назорат тестлари орқали уларнинг истиқболли спорт турларига мақсадли йўналтириш.

Спорт мактабларининг ўқув машғулот гуруҳлари ва спорт такомиллаштириш гуруҳларини шакллантириш учун истиқболли спортчиларни саралаб олиш.

Мусобақаларда ўсмир ёшдаги истиқболли спортчиларни танлаш ва саралаб олиш асосида терма жамоаларни шакллантириш.

Кўп йиллик тайёргарликнинг Олимпиада ўйинлари ва бошқа нуфузли халқаро мусобақаларга иқтидорли истиқболи спортчиларни саралаш ва марказлаштирилган тайёрлаш тизимини яратиш.

Спорт саралови деганда В.П.Филин ўз таркибига педагогик, социологик, руҳий ва тиббий-биологик тадқиқот усулларини олган мажмуали хусусиятга эга бўлган ташкилий-усулий тадбирлар тизимини тушунадик, бу усуллар асосида болалар ва ўсмирлар, йигит-қизларни муайян спорт турига ихтисослашиши учун қобилиятлари аниқланади. Спорт учун саралашнинг асосий вазифаси у ёки бу спорт тури талабларига энг кўп даражада мос бўлган нишона ва қобилиятларни ҳар томонлама ўрганиш ҳамда аниқлашдан иборат.

Кўплаб тадқиқотлар натижаларини таҳлил қилиш ва назарий умумлаштириш спорт учун саралаш назариясининг асосий ҳолатларини шакллантиришга имкон беради.

Спортга саралаш-спорт тайёргарлигининг барча даврларини қамраб оладиган кўп босқичли, кўп йиллик жараён. У спортчиларнинг қобилиятларини ҳар томонлама ўрганишга, танланган спорт турида муваффақиятли такомиллашувга ёрдам берадиган қобилиятларни шакллантириш учун қулай шарт-шароит яратишга асосланган.

Ранг-баранг спорт турларининг мавжудлиги индивидуал спорт фаолияти турларидан бирортасида маҳоратига эришиш имкониятини кенгайтиради. Бирор спорт турига нисбатан шахсий хусусиятларини ва фаолиятларининг суёт намоён бўлиши “спорт қобилияти йўқ экан” деб хулоса қилиш учун асос бўлмаслиги керак. Бир спорт тури фаолияти учун зарур белгиларнинг сезиларсизлиги бошқаси учун қулай шароит яратиб, юқори натижалар олишга имкон бериши мумкин. Шунга кўра, спорт қобилиятларини башорат қилишни фақат спортнинг алоҳида бир тури ёки, турлари гуруҳларини назарда тутиб,

амалга ошириш, бунда саралаш тизими учун хос умумий қоидаларга ташаниш лозим.

Саралашнинг ягона тизими кўриб чиқиладиган ташкилий-тадбирдар доирасида саралашнинг турли моделларини кўп йиллик тайёргарликнинг босқич ва даврлари учун ишлаб чиқиш ҳамда унинг сарадорлигини тажрибалар асосида синовдан ўтказишни назарда тутати. Бунда моделлаштириш аҳамиятига эга бўлиш учун тажриба модели режалаштирилган тизимнинг асосий хусусиятларини ўзида такрорлай олиши, унинг мақсадлари, вазифа ва усулларига мос бўлиши, кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг ўзига хос жиҳатларини эътибога олиши ва қуйидагиларни кўзда тутиши лозим:

1. Назорат тест дастурлари ва саралаш технологиясини илмий асослаш;

2. Тайёргарлик босқичларига саралашни ташкил этишнинг оқилона шаклини аниқлаш;

3. Саралаш тизимини бошқариш, жумладан фаолиятни таҳлил этиш, назорат қилиш ва ўзгартириш механизмлари ва воситаларини аниқлаш.

Жисмоний сифатлар ҳам ҳар доим ҳам бир бир текисда шаклланимайди. Уларнинг ривожиди тезлашган ва секинлашган даврларни кузатиш мумкин. Бу етуклик даврларига яқинлашиш суръатларидаги тафовутларини акс эттиради. Спорт қобилиятларининг эрта намоён бўлиши тез-тез учраб туради, аммо қобилиятларнинг шаклланиш суръатлари суст болалар ҳам кам эмас. Баъзан ривожланишнинг бундай йўли истикболроқ бўлиб чиқади. Чунки бир мунча узоқроқ етилиш муддати етуклик даврига бир оз равоноқ ўтилишини таъминлайди, эрта кўзга ташланган юқори натижаларнинг йўқлиги улар келажакда спорт натижалари ҳам бўлмайди дегани эмас. Чунки, спорт амалиётининг кўрсатишича саралаш вақтида бўйдор, този баланд келишган ўқувчиларни дастлабки сараловда белгиланган назорат тестаридан ўтолмаслиги мумкин. Аммо 1-1,5 йиллар ичида дастлабки саралашдан аъло баҳо билан қабул қилинган ўқувчиларга тенглашиб ҳаттоки улардан натижалар бўйича юқори натижани кўрсатиш ҳам мумкинлиги амалиётда исботланган.

Шунинг учун енгил атлетиканинг қисқа, ўрта, узоқ масофаларига югуриш, ғовлар оша югуриш, сакраш турларига қолаверса, улоқтириш турларига саралашда антропометрик жиҳатдан юқори кўрсаткичга эга бўлган ўқувчиларни саралаш келажакда юқори малакали спортчиларни шакллантиришга замин яратади.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ҲУҚУҚИЙ АСОСЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИЛИШИ

*Очилов Ойбек Абдирасулович.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги сиёсати, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг ҳуқуқий асосларини такомиллаштирилиши, Ўзбекистон Республикасининг янги тахрирдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, унинг мазмун-моҳияти ва аҳамияти ёритилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт, давлат сиёсати, оммавий спорт, профессионал спорт, аёллар спорти, соғлом турмуш тарзи.

IMPROVING THE LEGAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

*Ochilov Oybek Abdirasulovich.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. The article deals with the policy of the Republic of Uzbekistan in the field of physical culture and sports, improvement of the legal basis of physical culture and sports in the country, the Law of the Republic of Uzbekistan "On physical education and sport", its essence and significance.

Keywords: physical culture and sports, public policy, mass sports, professional sports, women's sports, healthy lifestyle.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган ислохотларнинг бош мақсади – ҳам ақлий, ҳам жисмоний баркамол авлодни шакллантириш ва соғлом турмуш тарзини қарор топтиришдан иборат. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ижтимоий муносабатларнинг ҳуқуқий асосларини доимий такомиллаштириб борилаётгани мазкур соҳадаги ислохотларни изчил

давом эттиришнинг кафолати бўлиб хизмат қилмоқда. Айниқса, янги таҳрирда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун мазкур соҳада туб янгиланишни бошлаб берди, десак янглишмаймиз. Жисмоний тарбия ва спорт муносабатлари мураккаблашиб бориши, замонавий спорт тенденцияларини жорий этиш эҳтиёжининг ортиб бориши ҳамда мазкур соҳада давлат ва жамоат бошқарувининг уйғунлаштириш зарурати ушбу қонунни такомиллаштиришга замин яратди. Янги таҳрирда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун жисмоний тарбия ва спорт муносабатларида туб янгиланиш ва ўзгаришларни бошлаб берди. Буни мазкур қонуннинг 2000 йилги иккинчи таҳрири 27 моддадан, янги таҳрирдаги қонун эса 8 боб, 47 моддадан иборат бўлиб, яъни 22 та моддага ўзгартириш ва қўшимчалар киритилганлиги, 20 та янги модда қўшилганлиги ҳамда 5 та модда ўз ҳолида қолганлигидан ҳам билиб олса бўлади.

Янги таҳрирдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуннинг аввалги таҳрирдан фарқли жиҳатларини таҳлил қиладиган бўлсак.

Биринчидан, спортчининг ҳуқуқий мақомини қонуний мустаҳкамлаш бўйича салмоқли ўзгартириш ва қўшимчалар киритилди. Жумладан, қонунда “спортчи” тушунчасига аниқ таъриф берилиши, жисмоний тарбия ва спорт субъекти, давлат томонидан қўллаб-қувватлашнинг асосий объекти ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассис сифатида эътироф этилиши, унинг касблари ва лавозимларига доир малака талаблари белгиланиши ва спорт паспорти тўғрисидаги норманинг киритилиши юқоридаги фикрларнинг исботидир. Шунингдек, спортчининг ҳуқуқ ва мажбуриятлари халқаро талаблар асосида белгиланди ҳамда спортчини ижтимоий муҳофаза қилиш асослари такомиллаштирилди. Келгусида мазкур нормалар асосида қонуности ҳужжатлар қабул қилиш мақсадга мувофиқдир.

Иккинчидан, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш асослари белгиланиб, давлат ҳокимияти органларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари тизими аниқлаштирилди. Спорт федерациялари (уюшмалари) реестри важисмоний тарбия ва спортга оид ҳуқуқий ҳужжатларнинг ижроси устидан мониторинг ва назоратни юритиш, спорт турлари бўйича ягона спорт таснифи ва спорт турларини эътироф этиш, спорт тадбирларининг календарь режасини

шакллантириш ва уларнинг ўтказилишини таъминлаш, шунингдек, спорт унвонлари, спорт разрядлари ва малака тоифаларини бериш ҳамда жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт иншоотларидан фойдаланиш тартибини тасдиқлаш каби ваколатларнинг белгиланиши махсус ваколатли давлат органнинг самарали фаолият юритишига асос бўлади

Учинчидан, профессионал спортнинг ташкилий-ҳуқуқий асослари такомиллаштирилди. Яъни “профессионал спорт”га ҳуқуқий таъриф берилиши, профессионал спорт соҳасидаги корхоналар, муассасалар ва ташкилотларнинг жисмоний тарбия ва спорт тадбирининг номи ва рамзларидан фойдаланиш ва теле ва радиотрансляция қилиш, товарлар, ишлар ва хизматлар рекламасини жойлаштириш, спорт эпкировкаси, спорт ускуналари ва анжомларини ишлаб чиқарувчиларни белгилаш ва бошқа шу каби ҳуқуқларга эга бўлиши мамлакатимизда спорт ҳаракатини замонавий даражага олиб чиқишда салмоқли ўрин эгаллайди, деб ҳисоблаймиз. Маълумки, замонавий спорт муносабатларини ривожлантиришда допингга қарши кураш ва профессионал спортни бошқаришни модернизациялаштириш муҳим аҳамиятга эга. Шу сабабли, янги таҳрирдаги қонунда допингга қарши курашнинг замонавий халқаро ташкилий-ҳуқуқий асослари мустаҳкамланди. Шунингдек, спорт ҳаракатидаги мутлақо янги “Спорт бўйича агент” институти жорий этилиб, спортчининг ҳуқуқ ва манфаатларига риоя этилишини кузатиб боришунинг вазифаси деб белгиланди. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуннинг Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг давлат томонидан қўллаб-қувватланиши деб номланган 6-моддасига аёллар спортини ривожлантириш билан боғлиқ норма киритилди.

Янги таҳрирдаги қонун таркибий тузилиши жиҳатидан 8 боб, 47 моддадан иборат. Маълумот ўрнида қайд этишимиз жоизки, олдинги таҳрирдаги қонун 27 моддадан ташкил топган эди. Бу янги таҳрирда қабул қилинган қонун соҳага доир ҳуқуқий муносабатларни кенг қамраб олганлигидан далолат беради.

Янги таҳрирда қабул қилинган қонунда олдингисидан фарқли ўлароқ, «жисмоний тарбия», «жисмоний реабилитация», «спорт», «оммавий спорт», «профессионал спорт», «спортчи» каби жисмоний тарбия ва спортга оид бир қатор асосий тушунчалар таърифи батафсил очиб берилган. Қонунга кўра, спортга - одамларнинг муайян қоидалар бўйича ташкил этилган, уларнинг жисмоний ва

интеллектуал қобилиятини таққослашдан иборат бўлган ҳаваскорлик ва профессионал асосдаги фаолияти, шунингдек, ушбу фаолиятга тайёргарлик кўриш ҳамда бу жараёнда одамлар ўртасида юзага келадиган муносабатлар, деб таъриф берилди.

Шу билан бирга, қонунда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг, махсус ваколатли давлат органининг, Соғлиқни сақлаш, Олий ва ўрта махсус таълим, Халқ таълими вазирликларининг, маҳаллий давлат ҳокимияти органларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари, шунингдек, фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органларининг, корхоналар, муассасалар, ташкилотларнинг ҳамда бошқа нодавлат ноижорат ташкилотларнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда иштирок этишининг ҳуқуқий асоси белгилаб берилган.

Янги таҳрирда қабул қилинган Қонун нафақат давлатнинг соҳани тартибга солиш функцияларини белгилаб бермоқда, шунингдек, фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишлари, соғлом ҳаёт кечиришларига имкон берувчи меъёрларни такомиллаштирмоқда. Ўзбек миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини янада ривожлантиришга асос бўладиган ҳуқуқий нормаларни белгилаб бермоқда.

РОЛЬ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В ПОДГОТОВКЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Платунов Андрей Игорьевич.,
Национальный Университет Узбекистана
a.i.p@inbox.ru*

Аннотация. Данная статья посвящена приоритетным направлениям развития педагогических технологий в области физкультуры и спорта. Особое внимание уделяется функциям педагога физической культуры на современном этапе развития системы образования в целом и данной сферы в частности. Описываются задачи, которые ставятся перед преподавателем в данных условиях и некоторые способы их решения.

Ключевые слова: здоровьесберегающих, конструктивную, коммуникативную, организаторскую, познавательскую

ROLE OF TEACHER IN CREATIVE ACTIVITY IN TRAINING LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

*Platunov A.I., National University of Uzbekistan,
Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The article is devoted to the principal directions of pedagogical technologies development in the sphere of physical culture and sports. Particular attention is paid to the functions of physical culture teachers on the modern stage of educational system development in general and the given sphere in particular. There is a description of teacher's tasks in certain conditions and some ways of their solution.

Key words: health saving , contractive , communicative , organizing.

Актуальность. Сегодня здоровый образ жизни, физическая культура, спорт находятся в списке духовных ценностей нашего общества. Исторически физическая культура складывалась под влиянием практических потребностей общества в полноценных, физически развитых, готовых к труду гражданах. В настоящее время приоритетным направлением является разработка здоровьесберегающих методик и индивидуальный подход.

Цель исследования. Задача педагога, используя те или иные формы и приемы обучения и воспитания, выразить к каждому учащемуся свое личное отношение. Также немаловажным в занятиях физической культурой и спортом является использование разнообразных межличностных связей для формирования коллектива учащихся, для воспитания навыка работы в команде. Нередко педагогу приходится организовывать и большие группы учащихся при подготовке соревнований, спортивных праздников, дней здоровья, что повышает популярность физической культуры среди молодежи.

Методы и организация исследования. В процессе работы, выполняя воспитательные и образовательные функции, преподаватель контактирует с учениками, иногда с их родителями, другими педагогами, руководством вуза, вышестоящими организациями. Это позволяет ему быть в курсе личностных характеристик обучаемого, новшеств в области педагогики, в сфере образовательных технологий, ориентироваться в условиях реформ системы образования в целом.

Основными функциями в деятельности педагога физической культуры можно назвать:

- Конструктивную
- Коммуникативную.
- Организаторскую
- Познавательную

На современном этапе на первый план выходят воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, закрепление потребности в регулярных занятиях спортом, воспитание морально-волевых качеств и формирование отношений между учащимися.

Работа педагога должна быть направлена на развитие у учащихся стремления к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию не только в плане физической формы, но и в плане духовного развития. Физическая культура должна быть средством непрерывного усовершенствования личности и студента и педагога.

В настоящее время педагог решает три основных задачи:

4. Совершенствование личности учащегося
5. Закрепление потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
6. Воспитание морально-волевых качеств.

Решение данных задач невозможно без творческого поиска новых идей, подходов, содержательных форм работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Важнейшими характеристиками работы преподавателя физической культуры являются этапность и планомерность.

Так, например, для усовершенствования техники подтягиваний, необходимо уделять данному виду работ у юношей определенное время на каждом занятии. Практика показала, что постепенное усовершенствование техники и нагрузки приводит к отличным результатам при сдаче нормативов и поднимает общий уровень физической подготовки.

В процессе обучения целесообразно использовать различные способы организации учебного процесса: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой, игровой, соревновательный.

Выбор метода зависит от этапа обучения и задач конкретного занятия.

Так, например, при обучении технике бега на короткие дистанции на начальном этапе целесообразно применять фронтальный метод. То есть проводить мониторинг правильного положения тела на старте, стартовому разгону, при этом анализировать и исправлять характерные ошибки учащихся.

Далее акцент делается на манере бега по дистанции, на положение тела, правильную постановку стопы, работу рук и ног, прямолинейность движения.

На более поздних этапах обучения возможно использовать групповой метод. В малых группах по три-пять человек эффективно отрабатывать отдельные гимнастические упражнения, работать на тренажерах, отрабатывать техники передач и приема мяча, бросков.

Следует отметить, что нельзя оценивать успехи учащихся на данном этапе работы строго по учебным нормативам. У каждого ученика должна быть своя цель на пути совершенствования собственной физической формы. Поэтому важно использовать индивидуальный метод. Он позволяет выявить индивидуальные способности учащегося к тому или иному виду спорта, совершенствовать ранее приобретенные умения и навыки.

Наивысшая плотность занятия достигается при использовании кругового метода. Когда студенты делятся на малые группы и эти группы одновременно занимаются разными видами физических упражнений (станций). За одну часть занятия группы проходят пять-семь станций с интервалом отдыха в одну минуту.

Заключение. Один из наиболее популярных методов – игровой. Он используется на довольно продвинутых этапах подготовки, когда обучающиеся уже освоили основные навыки и остается лишь совершенствовать их. Через игру возможно повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой, получить положительный эмоциональный эффект.

Таким образом, используя различные методы построения учебных занятий педагог может достичь максимально эффективного эффекта.

БЎЛАЖАК СПОРТ ТРЕНЕРЛАРИНИНГ КАСБИЙ САЛОҲИАТИ ХУСУСИДА

*Расулов З.П., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Ушбу мақола бўлажак спорт тренерларининг касбий салоҳияти мавзусига бағишланган. Шунингдек, мақола матнида тренер салоҳиятини тушунтирувчи психологик ва педагогик сифатларларнинг айрим назарий тадиқотлари таҳлил этилган. Мақолада келтирилган илмий тушунчалар ва илмий концепциялар таҳлилида иловада келтирилган илмий манбалар асос қилиб олинди.

Калит сўзлар: Мураббий, спорт, спортчи, тренер, педагогик обрўъ, психологик хусусиятлар, педагогик такт, мусобақа, касб, касбий салоҳият, қобилият, мулоқот, диққат, хотира, психомотор ҳаракат, эмоция, касбий етуклик.

ON THE PROFESSIONAL POTENTIAL OF FUTURE SPORTS TRAINERS

Rasulov Z.P., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Chirchik, Uzbekistan

Annotation. This article is devoted to the topic of the professional potential of future sports trainers. Also in the text of the article, some theoretical studies of psychological and pedagogical qualities explaining the potential of the trainer are analyzed. In the analysis of scientific concepts and scientific concepts presented in the article, the scientific sources presented in the application were taken as the basis.

Keywords: coach, sport, athlete, trainer, pedagogical reputation, psychological characteristics, pedagogical tactics, competition, profession, professional potential, ability, communication, attention, memory, psychomotor movement, emosiya, professional maturity.

Маълумки, мамлакатимиз мустақилликка эришгач, аҳолининг саломатлигини яхшилаш ва жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳаларни илмий - амалий салоҳиятини янада тубдан янгилаш борасида кўплаб янги ислохотларни амалга оширди. Жумладан, миллий хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия тизимининг илмий - амалий асосларини давр талаблари даражасида бойитиш, малакали мутахассис кадрлар тайёрлашга янада жиддий эътибор берилмоқда.

Ҳозирга қадар кўплаб замонавий спорт мажмуалари, спорт иншоатлари, спорт ўйингоҳлари барпо этилиб, улар спортчиларимиз қолаверса, фуқароларимиз учун кенг кўламда хизмат қилмоқда. Бу турдаги ишлар эса, ўз-ўзидан спорт тренерлари ва тренерлар учун қатор долзарб вазифалар қўйиши табиий. Чунки ўз касбининг ҳақиқий билимдони, замонавий педагогик технологиялардан хабардор фидоий, заҳматкаш ва тажрибали тренерларгина чемпион спортчилар тайёрлай олиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Қолаверса, ҳозирги маҳаллий психологик тадқиқотларимизда бўлажак спорт тренерлари ва уларнинг касбий психологик тайёргарлиги ҳамда уларнинг салоҳиятини тадқиқ этиш методикалари каби масалалар

янги тадқиқотларга зарурат сезмоқда. Ана шу жиҳатдан қаралганда, биз тадқиқ этаётган ушбу назарий тадқиқот ўта долзарб саналади.

Педагогик ва психологик жиҳатдан қаралганда, тренерлик фаолиятининг самарадорлиги аввало, унинг билим ва кўникмалари қай даражалилиги билан белгиланади.

Тадқиқотчи Г.Д. Бабушкиннинг фикрича, тренерга баҳо беришда спорт туридан келиб чиқиш керак, ҳар бир тренернинг таълим назарияси ва усуллари унинг спортдаги натижалари билан белгиланади. Аммо, қатор фанлар психология ва педагогика, биомедицина фанлари илми бўйича ҳамма тренерлар ҳам етарлича билимга эга эмас. Бундай фанлар ҳар бир спорт мурабббийнинг касбий фаолияти учун зарур саналаган фанлар туркуми саналади[1,83].

Тренер фаолиятида қобилият аҳамиятли саналиб, у орқали ўзаро билимлар ва ҳаракатлар алмашинуви амалга ошади. Қобилиятлар бир неча турга бўлиниб, у тренердаги спортчиларнинг хатти-ҳаракати ва ҳолатини, индивидуал-психологик хусусиятларини, спортчилардаги хатолар сабабларини аниқлаш қобилияти, машғулотга тайёргарлик бўйича маълумотларни жамлаш, машғулот жараёнида тренернинг ўзига тегишли ҳаракатлар тизимини режалаштириш ҳамда таълим жараёнида юзага келиши мумкин бўлган қийинчиликларни олдиндан кўра олиш ва уларни бартараф қилишдаги конструктив қобилияти, машғулот ва мусобақаларда таълим ва тарбия ишлари билан бирга гуруҳий ўзаро ҳамкорликни ташкиллаштиришдаги ташкилотчилик қобилияти, инсонлар билан алоқа ўрната олиш, мулоқот воситаларини ишлата билишдек коммуникативлик қобилияти, машғулот жараёнини ва мусобақалардаги чиқишларни таҳлил қилиш, спортга оид илмий адабиётлардан тўғри фойдаланиш, турли жисмоний машқларни тўғри режалаштириш орқали экспериментал тажриба орттириш ва уларни бажаришдек ижодийлик каби қатор қобилиятлар туркумини назарда тутати. Ушбу қобилиятларнинг барчаси бўлажак тренер фаолияти самарадорлигининг асосий мезонлари саналади. Шу ўринда спорт тренерлари ва уларнинг касбий салоҳияти масалаларига оид айрим тадқиқотлар мазмунига тўхталиб ўтиш жоиз саналади.

Рус тадқиқотчиси Г.Д.Бабушкиннинг мулоҳазасига кўра, кам тажрибага эга бўлган спорт тренерларда юқорида келтирилган барча қобилиятлар кучли шаклланмаган бўлсада, мулоқотга нисбатан қобилият яхши ривожланган бўлади. Шунингдек, 16-20 йиллик тажрибага эга бўлган тренерларда шогирдларини тез ўрганиб олишга қобилият ҳамда ташкилий ва ижодий қобилиятлар яхши ривожланган

бўлади. Аммо, 20 йилдан ортиқ тажрибага эга бўлган спорт тренерларида ташкилий қобилият яхши ривожланган бўлсада, шогирдларини тез ўрганиб олишга қобилият ва ижодий қобилиятларнинг сусайиши кузатилади. Маълумотларига кўра, 15 йиллик тажрибадан сўнг спорт тренерларининг маҳорати юқори даражага етади. Бу эса, 16-20 йиллик тажрибага эга бўлган тренерларда самарадорлик юқори даража эканлигини назарда тутди.

Айтиш жоизки, 20 йилдан ортиқ тажрибага эга бўлган тренерларда иш жараёнидаги унумдорлик кўрсаткичлари қисқаради. Бунинг сабаби шуки, улардаги эмоционал заифлик ва профессионал шахс сифатида ўзига бўлган паст баҳосидир. Бундай ҳаракат вақт ўтиши билан касбда “сўниш” синдромининг юзага чиқиши билан изоҳланади[1,115].

Ҳозирги мусобақалар бўлажак спорт тренерларидан кўплаб қобилиятлар турини талаб қилиб, у замонавий билимларнинг барча жабҳаларини эгаллашни, спортчиларни тайёрлашнинг психологик, ижтимоий, мантикий каби барча жиҳатларини назарда тутди. Бир сўз билан айтганда, спортчининг муваффақияти унинг тренерига боғлиқдир - яни тренернинг билимлари, педагогик қобилияти, вақолати, интеллекти, тажрибаси, иродаси, ижодкорлиги ва ҳоказо.

Тренер, аввало ўқитувчи, тренерга ўқитувчи сифатида амалга ошириши лозим бўлган қатор талаблар юклатилади. Кўпчилик тадқиқотчилар спортда касбий аҳамиятга эга бўлган фазилатлардан айнан маҳоратни биринчи ўринга қўядилар. Шу ўринда савол туғилади, қайси фазилатлар тренернинг маҳоратини тушунтиради ва уни қандай педагогик ва психологик таркиблари мавжуд.

Рус тадқиқотчи олимлари таъкидича, мураббийларнинг малакаси ўзига хос хусусиятлар билан аниқланиб, яъни турли кўникмаларга эга бўлган тезлик ва даража каби сифатлар билан тавсифланади. Бу борада қатор машҳур амалиётчи психолог ва педагоглар ҳам худди таъриф берганлар. Тренернинг маҳорати мураккаб бўлиб, уни таҳлил этиш мантиқан бир-бирига боғлиқ бўлган қатор педагогик топшириқларнинг ечимини топишдан иборатдир. Спортда педагогик вазифа тренерлик фаолиятининг асосий мақсадидир, тренер касбий фаолияти давомида истиқболли, тактик ва техник масалаларни ҳал қилиш ҳақида пухта билимлар тизимига эга бўлиши шарт саналади.

Тадқиқотчилар А.А.Деркач ва А.А.Исаевлар тренер фаолияти ва унинг маҳорат даражасини қуйидагича изоҳлайди: “Ёш спортчиларни тарбиялаш ва тайёрлаш педагогик билим ва малакаларни юксак даражада ривожлантиради. Агар, спорт тренерининг педагогик фаолияти тизимидаги таркибий қисмлар яъни бўлажак тренер учун

керак бўлган сифатлар тури етарлича ривожланмаган бўлса, у ҳолда спорт фаолиятидаги ҳар қандай педагогик услублар самарасиз бўлади” [2, 211].

Психологик таҳлилга кўра, бўлажак спорт мураббийининг профессионал сифатлари қуйидагиларни ўз ичига олади: ғоявийлик, ахлоқийлик, коммуникативлик, иродалик, интеллектуаллик, идроклилик, диққатлилик, кучли хотира ҳамда ҳаракат хотирасига эғалилик ва ҳоказо. Тренерлик фаолиятида дунёқараш ҳам асосий ўрин эгаллаб, у унинг спортдаги педагогик фаолият ютуқлари, ўз халқига, давлатига содиқ хизмат қилиши, шогирдларига бўлган бағрикенглик сифатлари билан белгиланади.

Бўлажак спорт тренери ҳар бир шогирдининг келажаги учун масъулдир. Шогиртлари қалбида ватанпарварлик ҳисини олиш ўйғота олиш учун аввало тренернинг ўзи фидоий шахс бўлиши лозим. Шунингдек, тренер халқаро миқёсдаги шахс бўлиб, халқлар ўртасида маҳорат алмашувчи, тинчликни мустаҳкамлаш учун воситачи ҳам саналади.

Тренер қатор ахлоқий фазилатларнинг мажмуасига эга бўлиши керак, чунки спортчиларнинг ахлоқий тарбияси нафақат тренернинг оғзаки таъсирига, балки ўзида ҳам шу сифатлар мавжуд бўлиши лозимдир. Спортчиларни ахлоқий тарбиялашда тренер ўзини шахсий мисол қилиб кўрсатиши бу-энг яхши ишонтариш йўлидир. Тренер доим ҳар томонлама ўз устида ишлаши керак, акс ҳолда унинг ютуқлари кўп бўлмайди. Тренер бу-тўғри хулқ-атворга эга бўлган шахс. Ёш спортчиларни юқори даражадаги ривожланиш тенденциясига тақлид қилишлари учун, тренерлар уларнинг хатти – ҳаракатларини доимий назорат қилиши лозим. Бундан ташқари тренер шахсида қатор психологик сифатлар, кечинмалар мавжуд бўлиб, уларни изоҳлаш тренерлар ҳақидаги билимлар кўламини янада бойитади.

Спорт тренерларининг энг муҳим иродавий хусусиятлари: собитқадамлик, ташаббускорлик, жасорат, қатъийлик, чидамлик ва дадиллик каби қатор иродавий сифатлар киритилади. Бесабр спорт тренери спортчилар билан машғулот ишларини муваффақиятли олиб бора олмади, чунки у шогирдларининг кўзларида юқори обрўъга эга эмас. Ёки баъзи сабрсиз тренерлар шогирдларини натижаларга тез эриштирамоқчи бўлганлиги сабабли, жисмоний юкни мажбурий равишда ошириб, кетма-кет машғулотлар ўтишади, аслида машғулот босқичма-босқич ўтказилиши лозим. Бу ҳолат ўз-ўзидан машқларнинг бажарилиши тамойилларини бузиб, спортчилар саломатлигига путур етказиши мумкин.

Тренерлик фаолиятида интеллектуал хусусиятлар ҳам аҳамиятли саналиб, у тренерларда таълим ишларини тўғри олиб бориш, машғулотлар самарадорлигини тез аниқлашда ва таълим-тарбиянинг янги усулларини топишларида катта ёрдам беради. Ушбу фазилатларга қуйидагилар киради: фикрлашнинг равшан ва мустаҳкамлиги, танқидийлиги, кучли тасаввур, ақл-заковат, фикрлашдаги таъсирчанлик кабилар сифатлар тренернинг тез ривожланиб бораётган муаммоларга тез ечим топа олиш қобилиятини ифодалайди. Тренердаги ўткир зехн спортчи ҳаракатларини, ҳаракатлари ўзгаришини, вазиятни баҳолаш ва қабул қилиш тезлиги каби ижобий сифатлар билан изоҳланади.

Бўлажак спорт тренери эмоционал жиҳатдан очиқ, дўстона ва барқарор бўлиши керак, айниқса, мусобақалар пайтида спортчини назорат қилиши лозим. Унинг заковати етарли даражада бўлиб, ўзига бўлган ичонч такомиллашган бўлиши керак. Замонавий спорт тренери қатъиятли, мустақил, иш билармон бўлиши билан бирга янгиликни тарғиб этувчи новаторлик сифатига эгаллиги шарт саналади.

Америкалик амалиётчи психолог Б.Ж.Креттининг фикрича, тренерлик касбидаги муваффақият нафақат тренернинг билимдонлиги, балки унинг қай тарзда спортчилар билан алоқа ўрнатгани билан ҳам белгиланади. Айрим тадқиқот ишлари шуни кўрсатадики, янгиликни тезда англаб етувчи тренерлар кўпроқ ижодкор саналади ва уларнинг фаолияти кенг дарстурли ҳисобланади[2,234].

Бўлғуси спорт тренерларининг коммуникатив хусусиятларига киришимлилик, хушмуомалалик, хайрихоҳлик сифатлари кириб, гуруҳдаги ижобий психологик иқлимни белгилайди. Бу сифатлар тренерга шогирдлари билан тез ва осон тил топишида ёрдам беради ва тренер фаолиятидаги таълим-тарбия жараёнининг муваффақияти ҳам саналади. Тренер доим самимий бўлмоғи лозим, аммо бу самимийлик ва оддийлик қўл остидагиларга нисбатан ҳомийлик ёки эгоистик муносабатга айланмаслиги лозим[5,365]. Атрофдагиларнинг хатти-ҳаракатларига сабр-тоқат билан қараб, уларнинг хатоларини секин тушунтириши керак. Спортчиларга ҳам талабчанлик ҳам ҳурмат билан ёндашиш йўли бу энг мақбул педагогик такт бўлиб, у оғзаки тарзда амалга оширилади.

Тадқиқотчи М.И.Станкин таъкидича, спортда ҳурмат ва талабни меъёрида қўллаш- тренердаги энг асосий хусусиятдир. У спортчилар билан бўлган муносабатларда меъёрни билишда, спортчиларга бўлган ҳурмат ва ғамхўрликни талабчанлик билан уйғунлаштира олганлик

билан изоҳланади. Тренердаги яна бир педагогик такт - бу шогирдларга бўлган ҳурмат ва муҳаббатдир ҳамда шогирдлар билан суҳбатлашиш учун қулай жой ва суҳбат вақтини белгила олиш сифатидир[3, 184].

Тадқиқотчи Г.С.Туманян тренер моделининг ривожланиши ҳақида гапирар экан, у куйидагиларни таъкидлайди: “Ахлоқий ва иродавий хусусиятларнинг ўртача кўрсаткичлари; касбий хусусиятларни англаш, яни спортчилик ва педагогик етуклик; талабалар, ҳамкасблар, маъмуриятлар, спорт ҳакамлари ва спорт билан шуғулланадиган бошқа шахслар билан муносабатларнинг ўзига хос хусусиятларини тўлиқ тушуниш кабиларни тренер моделининг ривожидеб кўрсатади.

Кураш спортида номдор тренер Г.С.Туманян бўлғуси спорт тренерида “ишонч, фаоллик, жамоатчилик, аҳиллик, юксак ҳурмат туйғуси, бурч, мағрурлик, меҳр-оқибат, қатъиятлик, масъулият, талабчанлик, инсонпарварлик, ватанпарварлик, меҳнатсеварлик, камтарлик, ўзига танқидий баҳо бериш” каби қатор хусусиятларни ажратишни таклиф қилади[4,279]. Бундай комплекс тадқиқотчи тренер ва унинг бутун бир психологик қиёфасини аниқ тушунтиришга хизмат қилади.

Хулоса ўрнида шуни айтиш жоизки, юқорида илмий таҳлил этилган қатор тренерга хос психологик ва педагогик сифатлар ҳанузгача маҳаллий психологик тадқиқотларимизда етарлича ўрганилмаган.

Агар бўлғуси спорт тренерларининг касбий психологик тайёргарлиги, касбий тайёргарлиги психодиагностикаси борасида кенгроқ тадқиқотлар олиб борилса, у ҳолда Республикамизда спорт тренерларини тайёрлаш, уларнинг малакасини оширишдаги айрим ўқув-услубий муаммолар ўз ечимини топиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Адабиётлар[^]

1. Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера. Томск : ТПУ, 2006.
2. Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом / под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. - М. : Астрасемь, 2002 - 640.
3. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога. Акмеология воспитания и обучения: кн. для учителей школ, преподавателей ссузов и вузов. М.: Флинта, 1998. – 368 с
4. Туманян, Г.С.Стратегия подготовки чемпионов: (настольная книга тренера) М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов. М.: Физкультура и спорт, 2008 - 542 с.

РОЛЬ PR-ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ МЕР ПО РАЗВИТИЮ МАССОВОГО СПОРТА

*Рашидов А.У., Д.И. Инкорбекова., Йигиталиев Д.К.,
Узбекский государственный университет физической культуры
и спорта, Узбекистан, г. Чирчик
E-mail: furion80@mail.ru*

Ключевые слова: PR-технологии, массовый спорт, государственное управление физической культурой, пропаганда здорового образа жизни.

THE ROLE OF PR-TECHNOLOGIES IN THE IMPLEMENTATION OF STATE MEASURES FOR THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS

*Rashidov A.U., Inkorbekova D.I., Yigitaliev D.K.,
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Key words: PR-technologies, PR - strategy, mass sport, state management of physical culture and sport, promotion of healthy lifestyle.

Введение. За годы независимости в нашей республике на уровне современных требований созданы все необходимые условия населению, особенно молодому поколению, для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, осуществлена широкомасштабная работа по укреплению у молодежи, посредством спортивных соревнований, воли, веры в собственные силы и возможности, развитию у нее мужества, чувств патриотизма и преданности Родине, системной организации мер по отбору и целевой подготовке талантливых спортсменов из числа молодых людей.

В стране сформирована целостная трехступенчатая система спортивных состязаний «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и Универсиада, которые становятся все более популярными среди учащейся и студенческой молодежи и уже успели стать настоящей школой закалки и спортивного мастерства, стартовой площадкой в большой жизненный путь для наших юношей и девушек. Через эту

систему прошли многие наши прославленные спортсмены, высоко поднимающие сегодня флаг Родины на престижных международных аренах. Самое главное, эти соревнования стали инструментом массового привлечения нашей молодежи в спорт, приобщения ее к здоровому образу жизни.

Цель исследования. В настоящее время наблюдается резкое повышение роли информационных процессов в обществе и создание глобального информационного пространства (Интернет). Наша жизнь в большей степени проходит в созданном нами самими искусственном информационном мире, где важно достижение гармонии посредством взаимопонимания и полной информированности. Из систематизации конкретных форм, методов, способов и процедур, с помощью которых налаживаются контакты с общественностью, возник институт public relations (PR). Public relations - управление совокупностью коммуникативных процессов между организацией и обществом, между человеком и обществом с целью достижения взаимопонимания и доверия.

Public Relations - искусство убеждать людей и влиять на их мнения, поддерживать готовность к необходимым переменам, предотвращать и преодолевать кризисные ситуации, действия и мероприятия, направленные на повышение узнаваемости образа для участника рынка и его престижа. Функция управления, помогающая организациям достигнуть эффективных связей с различными типами аудиторий с помощью понимания мнения аудитории.

Методы организации исследования. Без PR невозможно вести управление, бизнес. PR необходим и в сфере физической культуры и спорта. Деятельность PR - специалистов в этой области направлена прежде всего на:

Пропаганду спорта и физической культуры среди населения нашей страны;

Повышение положительного образа отдельных видов спорта;

Поддержку отдельных спортивных мероприятий;

Рекламу деятельности спортивных организаций;

Формирование общественного мнения по положительному восприятию спортивных мероприятий.

Создание и поддержание благоприятного имиджа;

Повышение имиджа, используя ранги его показателей;

В целях решения указанных задач в данной сфере принято постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по

дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».(3 июня 2017 г.,№ ПП-3031)

Постановлением утверждена Программа по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан, предусматривающая реализацию широкомасштабных мер по:

дальнейшему совершенствованию законодательства, направленного на развитие системы организации и управления сферы физической культуры и спорта;

укреплению материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, строительству современных спортивных комплексов, оснащению их современным спортивным оборудованием и инвентарем, развитию частного сектора в данной сфере;

Также было принято Постановление кабинета министров Республики Узбекистан «Об утверждении концепции развития физической культуры и массового спорта в республике Узбекистан на период 2019-2023 годы» от 13 февраля 2019.

В документе определены приоритетные направления и задачи в рамках реализации Концепции и Программы:

организация разработка и внедрения инновационных форм и механизмов, обеспечивающих широкий охват всех слоев населения, особенно молодежи, физической культурой и массовым спортом;

совершенствование научно-методического обеспечения развития физической культуры и массового спорта на основе передового мирового опыта;

организация подготовки и отбора административных кадров с инновационным мышлением;

совершенствование спортивной медицины, разработку и реализацию мер по пропаганде здорового образа жизни и здорового питания;

отбор талантливых спортсменов путем селекции, усиление мер поддержки деятельности тренеров-селекционеров;

На торжественном открытии ледового комплекса Humo Arena президента Узбекистана Шавкат Мирзиёев выступил с речью и отметил: *«...Уверен, что «Хумо арена» послужит подготовке спортсменов высочайшего класса и организации крупных международных соревнований в Узбекистане, самое главное – широкому привлечению нашей молодежи к зимним видам спорта....».*

С открытием ледового комплекса «Huno Arena» узбекистанцев поздравил Александр Овечкин – российский хоккеист, нападающий и капитан команды клуба НХЛ «Вашингтон Кэпиталз», обладатель Кубка Стэнли 2018 года и самый ценный игрок этого турнира, трёхкратный чемпион мира. Иными словами, новый multifunctional ледовый комплекс – эксклюзивный для Узбекистана проект – уже сегодня делает серьезную заявку на звание одного из лучших спортивно-культурных центров большого мегаполиса.

Результаты исследования Вышеуказанные мероприятия, предпринятые нашим правительством являются ярким примером реализации PR-технологий. Организация и проведение культурно-массовых мероприятий. Это довольно часто используемый способ создания и поддержания хорошей репутации.

Заключение Организация праздничных концертов с участием популярных звезд эстрады, артистов театра и кино, проведение массовых гуляний и т.п. позволяет быстро и эффективно поднять рейтинг компании, добиться ее узнаваемости одновременно в различных целевых группах. Проведение таких акций - весьма хлопотное занятие, требующее привлечения профессионалов. Это особенно необходимо, когда речь идет о крупномасштабных мероприятиях, например концертах с участием поп-звезд. Плодом таких усилий несомненно станут, высокие результаты на национальных и международных спортивных аренах, и повсеместное развитие физической культуры и различных видов спорта.

ОЛИМПИЗМ ҒОЯЛАРИНИНГ МАЪНАВИЙ- АҲЛОҚИЙ ЖИҲАТЛАРИ

*Розиқов Жасур.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Ушбу мақолада юксак ахлоқий қадриятлар поклик, ҳалоллик, мардлик, ор-номус, дўстлик ҳамда ватанпарварлик каби инсоний фазилатларни тарбиялаш авзалликлари кўрсатиб ўтилган.

SPIRITUAL AND MORAL ASPECTS OF THE IDEAS OF OLYMPISM

*Rozikov Is Brave.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. In this article, high moral values are shown the advantages of training such human qualities as purity, honesty, courage, dignity, friendship and patriotism.

Спорт минг йиллар давомида кишиларни фақат жисмонан баркамолликка етакловчи ҳодиса бўлиб қолмасдан, уларда юксак ахлоқий қадриятлар поклик, ҳалоллик, мардлик, ор-номус, дўстлик ҳамда ватанпарварлик каби инсоний фазилатларни тарбиялаш воситаси вазифасини ҳам бажариб келмоқда.

Спорт ўз табиати ва моҳияти билан ҳалқаро муносабатларни мустаҳкамлаш, ҳамкорлик ва дўстлик ўрнатиш воситасидир. Спортни бошқа соҳалардан ажратиб турувчи хусусияти беллашувлар, курашлар, мусобақалар бўлиб, булар табиатда фақат спортнинг ўзигагина хос ҳодисалардир.

Спортнинг ўзига хос томонлари ниҳоятда кўп. Ана шундай жиҳатлардан бири у ёки бу ижтимоий тузумнинг афзаллигини миллионлаб одамлар саломатлигида, узоқ умр кўришида барчанинг кўз ўнгида тўла-тўқис намоён қилади. Биргина мисол; “ҳар ўн минг кишига нисбатан шифокорлар сони собиқ иттифоқда АҚШдагига нисбатан икки баробар кўп бўлган. Спорт билан шуғулланиш АҚШда ҳар 100 кишидан 60 тага собиқ иттифоқда еса 100 кишидан 6 тага тўғри келган. Фуқароларнинг ўртача умр кўриши АҚШда 75 собиқ иттифоқда 70 ёшни ташкил етган”. Бугунги кунда республикамизда фуқароларнинг ўртача умр кўриши 73,5 ёшни спорт билан шуғулланиш аҳолининг асосий қисмини ташкил етмоқда. Спорт билан машғул бўлишнинг қадимдан инсониятни яхшиликка етакловчи кучи натижасида олимпизм ғоялари вужудга келган.

Олимпизм узоқ асрлар мобайнидаги инсониятнинг тарихий тараққиёти давомидаги жисмоний ва маънавий баркамолликка бўлган интилишларнинг уйғунлашган олий кўринишидир. Сукрот, Арасту, Пифогор, Демокрит каби буюк файласуфлар шунинг учун ҳам ушбу мусобақаларда бевосита иштирок етганлар. Олимпия ўйинлари маълум бир даврларда таъқиқлаб қўйилган, натижада биров унутилган

бўлишига қарамасдан 1894 йил 23 июн Парижда Пьер де Кубертен ташаббуси билан ҳалқаро спорт конгресси чақирилди. Конгресс қарорига биноан 1896 йилда I-Олимпия ўйинлари Афинада ўтказилди.

Шундай қилиб Олимпизмга қайта асос солинди. Олимпизм ғоялари фанга машҳур француз педагоги Пьер де Кубертен томонидан киритилган бўлса-да, Олимпия ўйинлари ўтмиш даврлардаёқ қадимги Грециянинг бир қатор катта шаҳарларида ўтказиладиган турли-туман спорт мусобақаларида ўзининг жозибаси, хилма-хил спорт турлари билан машҳур бўлган. Ендиликда, ҳар тўрт йилда бир мартаба ўтказилаётган олимпия ўйинларининг ташкил етилиши асосини ҳам ерамиздан аввал вужудга келган ўша ўйинлар ташкил етади.

Олимпиада ўйинларининг дастлабки давридан бошлаб, олимпизм юксак инсоний, ахлоқий ғоялар билан суғорилган. Олимпизм ўзига хос чинакам ахлоқий қобик бўлиб, юксак инсоний қадриятларни ўзида жамлаган.

Биринчи Президентимиз И.А.Каримов таъкидлаганидек, “ўзининг тарбиявий аҳамияти байрам маросимлари санъати билан вужудга келган, обру-еътибори, буюк артистлар, олимлар, файласуфлар ва шоирлар ўз ҳиссасини қўшган алоҳида муҳит ҳамда спортга умумбашарий маданиятнинг умумий қисми деб қарашга имкон берадиган гўзал рамз бўлмаса, бўларсиз олимпия характери, олимпия ўйинларининг ўзи ҳам ҳозиргидек ривожланмаган бўларди”.

Олимпия ўйинлари пайтида қудрат, жасорат, мардлик каби ноёб ва бебаҳо инсон фазилатларининг намоён етилиши бутун жаҳон ҳалқлари учун бир хилда қадрлидир. Олимпизмнинг асосий мақсади-ҳалол рақобат, мардона беллашув ва чин дўстлик ғоясидир.

Олимпизм ғоялари асосида соғлом ҳаёт тарзини йўлга қўйган ўз тана аъзоларини жисмоний машқлар билан чиниқтирган ва ривожлантирган кишилар жуда кам касал бўлишлари, спорт туфайли айрим касалликлардан халос бўлишлари, аксарият касалликлар юзини кўрмасликларига кўплаб мисоллар келтириш мумкин. Буюк бобомиз Ибн Сино айтганларидек, жисмоний машқлар билан оқилона шуғулланган киши дори-дармонга ҳам, табибга ҳам эҳтиёж сезмайди. Спорт дунёси кучли, мақсадга интилувчан, ҳаётдан қувонч оладиган инсонларни яратади, ғалаба қилиш ва кишиларга ғалаба мевасини беришга ўргатади. Спорт дунёси кишини ҳаётдаги мақсадни оқилона танлашга, уларни амалга ошира олиш, ҳалол кураш билан

қийинчиликларни енгиб ўтишга ўргатади. Бунинг ҳаммаси кишига танлаган касбида муваффақиятга еришишга, узоқ ва муваффақиятли ҳаёт кечириш, касалликлардан узоқ бўлишга, ҳар доим тетик ва атрофдагилар учун жозибали бўлишга ёрдам беради. Бизнинг олимпиячиларимиз ана шундай хусусиятларга эгадирлар. Уларнинг ҳар бири серқирра ва ёрқин шахслардир.

Олимпизм инсонни жисмоний камолоти билан биргаликда унинг ахлоқий, маданий, маънавий тарбиясига ижобий таъсир этади. Ёшларда олимпизм ғоялари ватанга меҳр, юртга садоқат ўз устида ишлаш хис туйғуларини тарбиялайди. Профессионал боксда кўп мартаба жаҳон чемпиони Артур Григоряннинг биринчи ғалабасидан сўнг Биринчи Президентимиз уни қутлаб “Бизнинг ёшларимизни жисмонан чиниқтиришда уларни ватанпарварлик ва ўз ватани билан фахрланиш руҳида тарбиялашда сенинг ғалабанг муҳим аҳамиятга ега деган эди”. Бу фикр ўз исботини топганини бугун дунё майдонларида ўз қобилиятларини намойён қилаётган минглаб ёшларимиз мисолида кўришимиз мумкин. Республикамизда олимпия ҳаракатига кенг йўл очилиши натижасида ёшларимиз маънавий-ахлоқий дунёқарашида катта ўзгаришлар рўй берди.

Ёшларимиз турли иллатлардан, гуруҳбозликлардан, нопок йўллардан йироқ бўлган соғлом турмуш тарзини танлаш мақсадга мувофиқ эканлигини англаб етдилар. Шунинг учун ҳам хулоса ўрнида таъкидлашимиз лозимки, олимпизм ғояларини тарғибот ва ташвиқот қилиш нафақат спорт мутахассислари ёки спортга алоқадор кишиларнигина эмас, балки, ахлоқий ва маънавий етук соғлом турмуш тарзини тарғиб этувчи барчанинг ҳар кунлик доимий иши бўлиб қолаверади.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ КўП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИДАГИ НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ

*Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич, Солиев Иқроржон Розикович,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон
Султонов Усмон Ибрагимович,
Қўқон давлат педагогика институти, Қўқон, Ўзбекистон*

Калит сўзлар: Спортчилар, тайёргарлик, юқори малакали спортчилар, кўп йиллик тайёргарлик, тайёргарлик цикли, Олимпия ўйинлари, Осиё ўйинлари.

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE MULTI-YEAR TRAINING CYCLE OF HIGHLY TRAINED ATHLETES

*Olimov Muksin Sotivoldievich., Soliev Ikrorjon Rozikovich.,
Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Chirchik,
Uzbekistan
Sultonov Usmon Ibragimovich., Kokond State Pedagogical Institute,
Kokond, Uzbekistan*

Key words: athletes, preparation, highly qualified athletes, multi-year preparation, preparatory cycle, Olympic Games, Asian Games.

Ўзбекистон спорти тобора ўз салоҳиятини дунё ҳамжамиятига кўрсатиб, ҳар қандай рақиб билан тенгма-тенг беллашаётганлигини бугун ҳеч ким инкор эта олмайди. Жумладан: қарийб 26 йил мобайнида спорт соҳасига тегишли бўлган бир неча қонун ҳужжатлари мамлакатда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини юксак даражага олиб чиққанлигини кўриш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2017-йил 9-мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020-йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли қарори, “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғриси”даги 2017 йил 3 июнь №3031-сонли Қарори, жисмоний тарбия ва спортни барча соҳалар каби шиддат билан ривожлантириш йўлида хизмат қилмоқда.

Масалан бунинг яққол мисоли сифатида юртимиз спортчилари 2016 йил Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган XXXI Ёзги Олимпия ўйинларида 207 мамлакат орасида 21 ўринни эгаллаши, Ашхобот (Туркменистон) шаҳрида ўтказилган Ёпиқ иншоотларида ўтказилган Осиё ўйинларида 5 ўринни қўлга киритганлигини эътироф этиш мумкин. Демак юртимизда спортга қаратилаётган эътибор орқали аҳолини соғлигини ва турмиш даражасини яхшилаш билан биргаликда жаҳон ареналарида ҳам юқори натижалар кўрсатаётганлиги бугунги куннинг энг самарали восита сифатида қараш мумкин. Дарҳақиқат спорт ҳалқни дунёқарашини кенгайтириш, 21 асрда энг керакли ривожланиш соҳаларига хорижий инвиститция, туризм ва бошқа шунга ўхшаган сердаромад соҳаларни давлатлараро кенг ривожига катта таъсир

ўтказмоқда. Шу сабабдан дунёнинг барча давлатларида спорт дарамод келтирувчи ва реклама соҳасига айланиб бормоқда.

Ишнинг мақсади. Ўзбекистонлик спортчиларни Осиё ўйинларига тайёргарлигини уларнинг халқаро майдонлардаги натижаларини таҳлил қилиш асосида аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокамаси. 2013-2015 йилларда Ўзбекистон енгил атлетика терма жамоаси спортчилари кўплаб мусобақаларда иштирок этиб бўлғуси Оўларига тайёргарликни бошлаб юборишди. Биринчи Президентимиз И.Каримовнинг №1923-қарорини бажаришда дастлабки 2012 йил сентябрдан 2014 йил октябр ойигача бўлган муддат тайёргарлик даври, 2014 йил 1 октябрдан 2016 йилда бўлиб ўтадиган Оўларига йўлланмаларни қўлга киритиш учун асосий мусобақа даври сифатида спортчиларимиз ўз мақсадларини йўлланмаларни қўлга киритишга катта ҳаракатни бошлаб юборишди.

Бунда бош репетиция сифатида 2014 йилда бўлиб ўтадиган Осиё ўйинлари асосий нишон қилиб белгилаб оланган эди. 2015 йил эса барча мақсад лицензия олишга қаратилган ва 2016 йилнинг 7-8 ойи Оўларида муносиб қатнашиш учун тайёргарликни давам эттириш эди. Лекин, бу даврда енгил атлетикачиларимиз томонидан 7 та йўлланма ҳал қилинган эди. Терма жамоа олдига 15 дан зиёд йўлланмаларни қўлга киритиш учун ўз олдига вазифа қўйган бўлиб, 7 та йўлланма вазифани ярмини ҳам бажармаган эди. Шу боисдан катта эътибор 2016 йилги мусобақаларга қаратилди натижада спортчиларимизнинг Оўларига тайёргарлик кўриш режаси мутлақо ўзгариб кетди. Яқунда бу ўз самарасини бера олмади. Масалан 2016 йилнинг 8 июлигача терма жамоамизда олимпиячиларимиз сони 16 киши (С.Ҳамидова, Н.Шариповалар 2 тадан йўлланма) жами 18 та йўлланмани қўлга киритдилар (1-жадвал).

Олимпиячиларимиз ичида энг кўп йўлланмаларни яъни 16 нафар спортчи 18 та йўлланмани қўлга киритишларига қарамай улар медаллар учун кураша олмагани кўриниб турибди.

1-жадвал.

Енгил атлетикачиларимизнинг Оўларида медаллар учун имкониятлари

Турлари	Спортчининг Ф.И.Ш.	Йўлланма а натижаси	Оўларид а кўрсатга н натижа	Оўда натижалар		%	
				1 ўрин	3 ўрин	1 ўринг а	3 ўринг а
100 м	Н.Шарипова	11,31с	11,68с	10,71с	10,86с	0,9469	0,9602
200 м	Н.Шарипова	23,17с	23,33с	21,78с	22,15с	0,9400	0,9560
10000	С.Ҳамидова	32.12,42	31:57,77	29:17,4 5	29:42,5 6	0,9094	0,9225
10000	Е.Тунгускова	32.14,08	-	29:17,4	29:42,5	0,9086	0,9217

				5	6		
100 ғ/о	В.Кибалников а	13,00с	13,29с	12,48с	12,61с	0,9600	0,9700
400 ғ/о	Н.Асанова	56,19с	1:02,37	53,13с	53,72с	0,9455	0,9560
Марафон	С.Ҳамидова	2:41:04	2:39:45	2:24:04	2:24:30	0,8945	0,8971
Марафон	М.Хмелевская	2:38:36	2:45:06	2:24:04	2:24:30	0,9084	0,9111
Марафон	А.Петров	2:17:48	-	2:08:44	2:10:05	0,9342	0,9440
Баландлик	С.Радзивил	1,94 м	1,94 м	1,97м	1,97м	0,9848	0,9848
Баландлик	Н.Дусанова	1,94 м	1,92 м	1,97м	1,97м	0,9848	0,9848
Уч ҳатлаб	Р.Қурбонов	16,87м	-	17,86м	17,58м	0,9446	0,9596
Узунлик	Ю.Тарасова	6,72 м	6,16 м	7,17 м	7,04	0,9372	0,9545
Найза	Б.Шокиржоно в	84,24м	-	90,30м	85,38м	0,9329	0,9866
Найза	И.Зайтцев	83,03м	77,83м	90,30м	85,38м	0,9195	0,9725
Босқон	С.Ходжаев	78,22м	70,11м	78,68м	77,73м	0,9942	1,0063
7 кураш	Е.Воронина	6212 о	-	6810 о	6653 о	0,9122	0,9337
10 кураш	Л.Андреев	8250 о	2298 о	8893 о	8666 о	0,9277	0,9520

Олимпиячиларимизнинг натижаларини Оўларида медалларни қўлга киритган натижаларга нисбатини қиёсий жадвал орқали очи беришга ҳаракат қилдик. Масалан С.Ходжаевнинг босқон улоқтиришда Оўлари йўлланмаси учун кўрсатган натижаси 78,22 м.ни ташкил этган. Олимпия ўйинларида С.Ходжаев 70,11 м натижа кўрсатган. Баҳоланки Олимпия ўйинларида медалларни қўлга киритиш учун унинг имконияти 1,0063 коэффцентда бўлган яъни олтин медал учун унинг имконияти 0,9942 бирликда, кумуш медал учун 1,0055 ва бронза медал учун 1,0063 коэффицент имконияти бўлган. Баландликка сакрашда икки спортчимизнинг С.Радзивил ва Н.Дусановаларнинг имкониятлари ҳам 0,9848 коэффцентда бўлган. С.Радзивил йўлланмани қўлга киритгандаги натижасини 1,94 см унинг Оўларида натижаси ҳам 1,94 см.ни ташкил этган. Оўларида қатнашган 16 нафар спортчимиздан фақат бир нафари С.Ҳамидова йўлланмани қўлга киритган натижа (10000 м. – 32.12,42; марафон 2:41.04) дан Оўларида яхшироқ натижалар (10000 м. – 31.57,77; марафон 2:39.45) ни қайд этган. Шуниси эътиборлики 10 000 м масофага югуришда С.Ҳамидова Ўзбекистон рекордини ўрнатганлигини айтиб ўтиш мумкин. Қолган спортчиларимиз ўзларига юклатилган вазифаларни амалга ошира олмаган (1-жадвал).

Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган Оўларида енгил атлетикачи-ларимизнинг натижалари кутилганидек бўлмаганининг сабаби тайёргарлик даври узокқа чўзилганлигини айтиб ўтиш мумкин.

ЗАМОНАВИЙ ЖАМИЯТДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ АСОСИЙ ФУНКЦИЯ ВА ШАКЛЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

*Розиқов Жасур.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Ушбу мақолада жамиятда жисмоний маданиятнинг асосий функция ва шаклларининг аҳамияти тарихий, қиёсий маълумотлар билан кўрсатиб берилган.

THE IMPORTANCE OF BASIC FUNCTIONS AND FORMS OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

*Rozikov Is Brave.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. In this article, the importance of main functions and forms of physical culture in society is illustrated by historical, comparative data.

Истиқлол йилларида халқимизнинг қаддини кўтарадиган, шаън-шавкати улуғлайдиган, ғурурига ғурур кўшадиган ва асрий орзулари рўёбга чиқишига замин яратадиган кўпдан-кўп хайрли юмушларнинг узвий давоми мамлакатимизни янада тараққий эттириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясидир. Шундай эзгу ишларимиз меъмори Шавкат Миромонович 2018 йил 5 март куниги ПФ-5368-сон фармонида Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида чора-тадбирлари алоҳида аҳамиятга эга.

Мамлакатимиз мустақиллиги, жамиятимиздаги кечаётган ижтимоий, иқтисодий ислохотлар юртимиз фарзандларининг жисман камолотга эришган бўлиши кераклиги талабини қўймоқда. Ҳар бир миллат, элат ўзининг пахлавонлари, жисмонан баркамол ўғлонлари

билан фахрланишган. Ўз фарзандларини халқ оғзаки ижодидаги Алпомиш, Рустам, Гўрўғли, Барчиной каби жисман ва манан шаклланган бўлишларини орзу қилганлар. Жисман баркамоллик – тарихан ўзгариб турадиган ҳар қандай тарихий давр учун ўзининг идеал таснифига эга бўлган тушунча тарзида турлича талқин қилинган, чунки бу идеалда аҳолининг иқтисодий шароити, ижтимоий ҳаёти дунё қараши ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмоний баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда объектив имкониятлар ва шароитни юзага келмаганлиги сабабли, абстракт ғоялигича қолиб реал ҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмонан баркамоллик саломатликнинг меъёри ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меҳнат, жамоатчилик, ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узоқ давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради. Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аниқ маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари – маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясини олишдан узоқлаштиради. Мақсаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий қонуниятларидан биридир. Кўрсатилган мақсад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланиладиган касби ҳисобига олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифалар ҳал қилинади:

а) одам организмнинг форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятини ҳар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустаҳкамлаш ва жамият аъзосини узоқ умр кўришини таъминлашга йўналиш бериш;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникма-ларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний мада-ниятга молик махсус билимларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш; Инсон жисмоний тарбияси мақсад ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараёнлари билан боғлиқлиги шундагина мувофиқ деб тушуниладики, бу мувофиқлик объектив

характерда бўлади ва жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради.

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа соҳаларидагидек мақсадга йўналтирилган фаолият, режалаштирилган натижага ҳар доим ҳам тўғри кела олмаслиги исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки жисмоний тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмига қандай таъсир қилаётганлигини ҳисобга олишни тақазо қилади, қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, шуни кўрамизки, юқори натижаларга эришиш маълум давр ичида бўлиб, олдингилари унутилса, тренировка машгулотлари кейинчалик ўзини оқламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узоқни кўра билиш, башорат қила олиш талаби кўндаланг бўлади. Бу вазифани ҳал қилиш эса ўқимишли, ўз ишини биладиган, севадиган мутахассислар тайёрлаш тизимида амалга оширилиши лозим. Шунга кўра мақсад ва вазифаларни ижобий ҳал қилишга қодир, болалик чоғидан жисмонан соғлом, маънавиятини уйғун қилиб тарбиялашни улар ўзларининг асосий бурчлари деб билишлари керак.

Хулоса қилиб айтганда, навқирон, ўзлигимизни эндигина эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, физкултура ҳавасмандлари уюшмалари орқали ягона жисмоний тарбия тизимини тузишга эътиборни кучайтириб, тизимда маънавий бойлик, жисмоний баркамоллик, халқчилик ва унинг илмийлик хусусиятларини мужассамлаштирмоқда.

СТРАТЕГИИ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ В ИНДУСТРИИ СПОРТА

*Сайфуддинов С.Б., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
Абдуазимов С.У., Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлар
Академияси, Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Ключевые слова: индустрия спорта, инновация, инновационная сфера, спортивный менеджмент, спортивная педагогика.

STRATEGII INNOVASIONNOGO RAZVITIYA V INDUSTRII SPORTA

Seyfuddinav S.B., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city
Abduazimov S.U., Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan, Uzbekistan, Tashkent City

Keywords: sports industry, innovation, innovative sphere, sports management, sports pedagogy.

Одним из условий экономического роста страны и повышения качества жизни её граждан является научная разработка и практическое внедрение инноваций и инновационных технологий во все сферы жизнедеятельности человека. Применительно к Узбекистану можно отметить, что будущее страны зависит от способности экономики разрабатывать научные новации и внедрять отраслевые инновации, в том числе в индустрии спорта.

«Спортивная индустрия» – это сектор экономики, который включает в себя производство и реализацию спортивных товаров (услуг) на мировом, национальном и региональных рынках. Индустрия спорта характеризуется многообразием и сложностью общественно-политических и социально-экономических отношений, в которых принимают участие представители всех групп общества: государственных структур, науки, общественных, государственно-общественных и коммерческих организаций, предприятий, объединений и т.д. Индустрия спорта как социальный институт решает важные государственные задачи, обеспечивая при этом развитие формы и нового содержания национальной спортивно-оздоровительной системы и социальных коммуникаций. Поэтому разработка с учетом узбекского и международного опыта ведения инновационной деятельности и внедрение лучших стратегий инновационного развития является одной из задач современного развития индустрии спорта.

Для решения существующих проблем в индустрии спорта необходимо постоянно внедрять инновации в систему подготовки спортивных кадров: спортсменов, тренеров, педагогов, арбитров, медиков и представителей других профессий, задействованных в сфере физической культуры и спорта (ФКиС). Исходя из этого, одним

из ведущих элементов индустрии спорта является спортивная педагогика, которая готовит кадры для управления развитием спорта как социальной системы. Найти и повсеместно внедрить инновационные образовательные практики – одна из задач современного развития индустрии спорта на территориях.

Цель исследования – анализ существующих стратегий реализации инновационных идей, проектов и технологий в индустрии спорта с дальнейшей систематизацией их в блоки готовых решений для рынка спортивной индустрии.

В процессе изучения проведена оценка состояния рынка спортивных товаров (спортивного оборудования, спортивной одежды, экипировки и аксессуаров); рассмотрены вопросы управления спортивным бизнесом посредством эффективных технологий брендинга и ребрендинга, рекламы, PR-технологий; представлены организационные технологии работы со спонсорами и зрителями (болельщиками).

Информационная модель инновационной сферы спортивной индустрии. Исходя из общепринятых способов модельного описания, *мировой инновационный рынок спортивной индустрии* условно можно представить как систему, которая состоит из трех блоков.

Блок «Научная инновационная сфера». Совершенствование научной инновационной сферы предполагает создание научных новаций; отраслевых инноваций и технологий, которые создают новые технологии. Сюда входят раз личные элементы и факторы, определяющие эту сферу и влияющие на нее: новые идеи и образы, новаторы, инноваторы, авторское право, объекты интеллектуальной собственности, НИОКР, инвесторы, инвестиции и стратегии инновационного развития. Данный набор элементов позволяет описать характеристики, процесс развития и проблемы рынка спортивной индустрии в целом и инновационного рынка спортивной индустрии в частности.

Блок «Производственно-торговый спортивный менеджмент» – это торгово-рыночная сфера реализации спортивных товаров и услуг. Сюда входят различные элементы и факторы, определяющие этот сектор экономики и влияющие на него: производители, продавцы и потребители спортивных товаров и услуг (в том числе спортсмены, тренеры, арбитры, представители спортивной медицины, спортивные болельщики и зрители спортивно-

развлекательных шоу и др.). В изучении стратегии поведения предприятий и продавцов на рынке спортивных товаров и услуг с целью дальнейшей разработки инновационного продукта ведущее место отводится маркетинговым исследованиям, позволяющим оценить рыночную ситуацию на основе научных методов. Рассматривая спортивный маркетинг через призму философии бизнеса можно отметить, что он, прежде всего, направлен на удовлетворение потребностей покупателя. Спортивный маркетинг как способ мышления и действий, осуществляемых в отношении субъектов маркетингового процесса, не только выполняет функцию реализации уже существующих потребностей, но и влияет на формирование новых задач, направленных на личностный рост, то есть обеспечивает нахождение возможностей, средств и технологий для развития человеческого потенциала.

Блок «Спортивная педагогика» – это сфера подготовки. Сюда входят различные элементы и факторы, определяющие эту сферу и влияющие на нее: ученые, педагоги, спортсмены, тренеры, спортивные медики и арбитры спортивных соревнований и др.

Практика показывает, что спортсмену, чтобы победить, недостаточно иметь только способности. Для этого необходимы современные методики тренировки, оборудование, спортивная экипировка, о которых можно узнать только посредством маркетингового исследования индустрии спорта и анализа всей информации о лучших достижениях спортсменов, о новых научных разработках в спортивной медицине, физиологии, биомеханике, фармакологии, психологии, менеджменте. Это значит, что для достижения высших спортивных результатов требуется осуществлять непрерывный поиск новых методов тренировки, чтобы улучшить спортивные результаты с учетом того, что «универсальным критерием классификации различных видов спортивных противоборств являются динамические и пространственно-временные особенности информационного обмена между противоборствующими сторонами в процессе самого состязания».

Вышеперечисленные блоки информационной модели инновационной сферы спортивной индустрии включают в свой состав девять элементов, таких как: «Методология исследования», «Социальные институты», «Инновации», «Корпорации», «Предприятия», «Рынок», «Потребительское общество», «Спортивная педагогика (теория)», «Спорт высших достижений (практики тренировки)».

Опираясь на представленные теоретические конструкции и используя узбекский и международный опыт при анализе существующих стратегий реализации инновационных идей и проектов спортивно-оздоровительной направленности, из существующих элементов проблемного поля были собраны блоки новых решений для рынка спортивной индустрии. Определены и синтезированы также лучшие известные технологии внедрения инноваций в различных отраслях промышленности, на предприятиях и на рынках применительно к спортивной индустрии, включая лучшие практики в сфере спортивной педагогики.

В заключение проведенного анализа состояния инновационного рынка спортивной индустрии необходимо отметить тенденцию развития, проявляющуюся в сближении спорта с индустрией развлечений. Этот процесс сопровождается быстрым развитием и обострением конкуренции между производителями товаров, спортивными клубами, спортивными магазинами, владельцами спортивных сооружений, букмекерскими конторами, организаторами спортивных лотерей и средствами массовой информации (Интернет-сайтами, каналами телевидения, радио, печатными СМИ) за потребителей, зрителей, покупателей и пользователей Интернета. Для этого используются все новые достижения науки и техники. В конкурентную борьбу вступают также представители других отраслей: кино, эстрады, туризма, представители сферы здоровья и красоты, санаторно-курортного или ресторанного бизнеса, а также других сфер досуга.

ЁШ ДЗЮДО КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР

*Тангриев А.Ж., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада ёш дзюдо курашчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришдаги педагогик технологиялар ва улардан самарали фойдаланишга доир қўлланиладиган махсус машқлар моҳияти ёритилган. Дзюдочиларни мусобақа шароитига мослаштирувчи янги ҳаракат дастурига хос машқлар мажмуаси яратилган.

Калит сўзлар: “Тезкор–куч сифатлари”, “тезкор-куч тайёргарлиги”, тезкорлик, куч.

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF OPERATIONAL-POWER QUALITIES OF YOUNG JUDO FIGHTERS

Tangriev A., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Chirchik, Uzbekistan

Annotation. In the article pedagogical technologies and their effective use in the development of rapid and powerful qualities of young judo fighters. We have worked out a complex of exercises to bring the judo wrestler at a new motion regime which is very much close to the conditions in a competitive activity.

Key word: preparation of fast-power, attributes fast-power, power, fast.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3-июндаги “Оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ – 3031-сон Қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 10-августдаги “Нуфузли халқаро спорт мусобақаларида юксак натижаларга эришган Ўзбекистон спортчиларини жамоат ва спорт ишларига кенг жалб этиш ҳамда спортчиларни ва уларнинг тренерларини рағбатлантириш тўғрисида” ПҚ-2779-сонли Қарорларининг чиқарилиши юртимизда яқкакураш спорт турлари дунё мамлакатлари ичида ўзининг ўрнига эга бўлиб келмоқда.

Ёш дзюдочиларда айниқса педагогик нуқтаи назардан ўтказилган тадқиқот натижалари деярли кўп мураббийларни қизиқтирган. Ҳозирги кунда дзюдо курашчиларининг халқаро майдонларда, жaxon биринчиликларида дзюдочиларнинг кўрсатиб келган натижаларини қониқарли деб бўлмайди. Беллашув давомида тез чарчаб қолишлар ёки жисмоний сифатлар борасида дзюдо бўйича етакчи мамлакатларнинг спортчиларига нисбатан жисмоний қобилиятларнинг яхши ривожланмаганини кўришимиз мумкин. Бунда ўз самарасини йўқотган эски услублардан фойдаланиб келинганлиги кўриниб турибди. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган замонавий ривожланган давлатлар технологияларини қайта ишлаш ва амалиётга тадбиқ этиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб хисобланади.

Ишнинг мақсади: Ёш дзюдо курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда жисмоний қобилиятлари тезкор-куч сифатларини ривожлантиришдаги педагогик технологияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Одатда машғулот воситалари асосий (мусобақа) машқларини бажариш тавсифи билан ва шакли бўйича ўхшашликка эга. Демак, масалан спорт турларидаги жисмоний тайёргарлик дастурида қайсики улар учун чидамлилики намоён қилиш ҳарактерли бўлган, узоқ ва узлуксиз бажариладиган машқлар асосий ўринни тутуди, чунки муҳимлиги инобатга олиниб танланиши улар асосий ҳаракат малакасининг шаклланишига машғулот қилувчиларнинг организми функционал имкониятларининг ошишига, танланган спорт турига яқин бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга мувофиқ бўлиши шарт.

Дзюдода тезкор-куч сифатлари жуда муҳим аҳамият касб этади, буни кўпгина муаллифлар [2,3,4] ва бошқалар таъкидлаб ўтганлар. Сўнги йилларда олиб борилган тадқиқотларнинг [2,5] ва бошқалар кўрсатишича, уларнинг аҳамияти анча ошган.

Дзюдо ҳаракат элементларига хос махсус жисмоний техник тайёргарлик машқларини бажариш кўп кураш спорт турларига мўлжалланган ананавий қизитиш ва тиклантирувчи воситалардан қўллаш бинобаринда жисмоний сифатлар ҳолатларини босқичма-босқич такомиллаштириш ёшларни жисмоний қобилиятларини такомиллаштиришни баҳоловчи меъёрий назорат синов-тестлари мажмуасини ишлаб чиқишда ва педагогик технология услублари тадқиқот ёрдамида асосланиб берилди.

Турли вазн тоифасидаги дзюдочилар томонидан қўлланиладиган техник ҳаракатларнинг индивидуал жамғармаси тезкор-куч тайёргарлиги воситалари ҳамда услублари таркиби ўрганилди. Дзюдочининг индивидуал хужум ва ҳимоя ҳаракатлари жамғармасини ҳисобга олувчи тезкор-куч тайёргарлиги воситаларини танлаш мақсадга мувофиқдир.

Дзюдо бўйича махсус илмий-услубий адабиётларда тезкор-куч тайёргарлигини воситалари ва услубларини такомиллаштиришга катта аҳамият қаратилади. Бироқ шуни таъкидлаш жоизки, “Тезкор-куч сифатлари” ва “тезкор-куч тайёргарлиги” тушунчаларининг ўзи спортчининг кучни намоён қилиш турларидан бири сифатида спорт курашлари назарияси ва амалиётига нисбатан яқинда кириб келган.

Дзюдочиларнинг олинган мусобақа фаолияти маълумотлари ва улар тайёргарлигининг алоҳида томонларини ифодаловчи тестлар натижасида корреляцион таҳлил ўтказилди. Бу таҳлил ўрганилаётган

мусобақа фаолияти кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашга имкон яратди.

Тадқиқотлар дзюдочиларнинг тезкор-куч тайёргарлигини мусобақа олди фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда келгусида ҳам ўрганиш зарурлигини тасдиқлайди.

Тажрибада қатнашаётган дзюдочилар учун тезкор-куч тайёргарлигининг олдиндан ишлаб чиқилган дастури умумий кўринишда амалий тавсияларда келтирилади. У машғулот усулиятининг асосий йўналишларини акс эттиради ва зарур параметрларни ўз ичига олади. Мазкур параметрларнинг бажарилиши дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлигини янада юқори даражасини таъминлайди.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз жоизки, биз машғулот кучланишларининг мусобақа кучланишларига мувофиқлиги тамоилига амал қилдик. Бу тамоил тезкор-куч спорт турлари ва биринчи навбатда, малакали спортчилар тайёрлаш жараёни учун катта аҳамиятга эга.

Тажрибада шу нарса исботландики, дзюдода ўрганилаётган усулни узоқ вақт такрорлаш нисбатан секинлаштирилган ҳаракатларнинг мустаҳкамланишига олиб келади. Шу сабабли мураккаб машқни нисбатан оддий таркибий қисмларга бўлиб юбориш ҳамда бу элементларни максимал тезлик ва кучланишларда такомиллаштиришни амалга ошириш оқилона бўлади.

Адабиётлар:

1. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimidagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekab. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.

2. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. –Т., 2013.-24 с.

3. Илов А.Н., Арслонов Ш.А., Багдасаров А.Ю. “Дзюдо назарияси ва услубияти” Т-2012 , №6, с. 36

4. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.

5. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса (научно-методическая разработка)

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ

*Тошпулатов Х.М., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*
Аъзамов Р., Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар академияси

Аннотация. Мақолада спорчилар фаолияти давомида хилма-хил жисмоний ва руҳий тўсиқларга дуч келиши натижасида ҳамда уларнинг шу тўсиқларни ҳар сафар енгиб ўтиш жараёнларида ахлоқий ва иродавий сифатларининг тарбияланиб ва мустаҳкамланиб бориши таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: саломатлик, ирода, ахлоқ, маънавий, жисмоний, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, мусобақа.

DEVELOPMENT OF SPORTS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS PROBLEMS AND PROSPECTS

Toshpulatov X., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Chirchik, Uzbekistan

Azamov R., Academy of internal affairs of the Republic of Uzbekistan

Annotation. The article analyzes how an athlete encounters various physical and psychological barriers throughout his life, and that moral and educational qualities are constantly overcome in the process of overcoming these obstacles.

Key words: health, will, morality, spirituality, physical culture, physical culture, physical education, sport, competition.

Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга машҳур қила олмайди. Спорт қадимдан то ҳозирги кунга қадар инсоният ҳаётида муҳим аҳамият касб этиб келмоқда.

Жаҳон мамлакатлари қатори юртимизда ҳам спорт ривожланиб бормоқда. Республикада спорт умумдавлат иши ҳисобланиб, жисмоний маданият билан бирга аҳолининг барча қатламларини ва ёшлар гуруҳини қамраб олган. Мамлакатда 50 дан зиёд спорт тури оммалашган, улардан 30 тури олимпиада ўйинлари дастурига киритилган.

Бугунги кунда ёш спортчиларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш, талаба-ёшларни баркамол этиб вояга етказиш, спортчиларини Олимпия ўйинлари ва бошқа халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг аниқ мақсадга қаратилган дастурлар, норматив-ҳуқуқий база яратилган булиб, Ҳукуматимиз томонидан ушбу масалаларига алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда.

Бунга мисол, Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида», «Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга

қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида», «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора тадбирлари тўғрисида»ги қарорлари мамлакатимизда спортнинг янада ривожланишида муҳим аҳамиятга эга бўлди. Спорт соҳасида турли унвонлар таъсис этилди, шунингдек спорт матбуоти шаклланди.

Ушбу Фармонга асосан Президентимиз томонидан мамлакатда амалга оширилаётган кадрлар тайёрлаш давлат дастурига мувофиқ ҳамда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакл-лантиришнинг, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдиришнинг ғоят муҳим шарти сифатида болалар оммавий спортини ривожлантиришни таъминлаш вазифалари ва истикболлари курсатиб утилган.

Жумладан, жамғарманинг асосий вазифалари этиб болалар жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш борасида давлат сиёсатини ишлаб чиқиш ва амалга оширишга, болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор авж олдиришга кўмаклашиш, болаларда спортга меҳр уйғотиш, ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, уларни салбий таъсирдан ҳимоя қилиш ҳамда зарарли одатлардан халос этиш, болаларни барқарор феъл-атворли, Ватанига меҳр-муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурури-ифтихор руҳида тарбиялаш борасидаги чора-тадбирлар комплексини амалга ошириш вазифалари курсатиб утилган.

Болалар ва усмирлар спортини ривожлантиришда куйидаги асосий мезонларга таяниш ҳамда боскичма-боскич холда амалга ошириш мақсадга мувофиқ:

5. Жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлашмалари билан биргаликда Ўзбекистон спортчиларини Олимпия ўйинлари ва бошқа халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг аниқ мақсадга қаратилган дастурларини ишлаб чиқиш зарур.

6. Жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-ахборот таъминоти тизимини ташкил этиш, яъни ёшларнинг турли тоифаларининг жисмоний камолот даражасини аниқлаш учун спорт нормативларини ишлаб чиқиш, жисмоний тарбия ва спорт муаммолари бўйича илмий, услубий ва оммабоп адабиётлар яратилиши ва нашр этилишини ташкил қилиш мақсадга мувофиқ.

7. Қишлоқ жойларда болалар жисмоний тарбия ва спортининг моддий базасини шакллантириш, аҳоли манзилгоҳларида замонавий болалар спорт комплекслари тармоғини барпо этиш, уларни замонавий спорт ускуналари ҳамда анжомлари билан жиҳозлаш.

8. Зарур молиявий ва моддий маблағларни жамлаш, болаларнинг жисмоний ва руҳий жиҳатдан уйғун камол топишини таъминлашни назарда тутган ҳолда тиббиёт муассасалари ва ташкилотлари билан ўзаро яқин ҳамкорликни таъминлаш.

Шу каторда таъкидлаш лозимки, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунининг 14-моддасида Соғлиқни сақлаш органлари ва муассасаларининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги иштироки ва асосий вазифалари аниқ курсатиб утилган. Жумладан аҳоли турли ижтимоий гуруҳларининг жисмоний камол топиши ҳолатини ва унинг юксалиш суръатларини таҳлил қилиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланаётган шахсларнинг тиббий назоратини олиб бориш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги соғлиқни сақлаш мутахассисларини тайёрлаш, қайта тайёрлаш, малакасини ошириш ва уларни аттестациядан ўтказишни вазифалари курсатиб утилган.

Шунингдек Қонуннинг 23-моддасида ун олти ёшга тўлмаган болаларга жисмоний тарбия-спорт ва соғломлаштириш хизматлари бепул кўрсатилиши урсатиб утилган. Лекин ҳудудларда маҳаллий давлат ҳокимияти органлари тасаруффидаги жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт йўналишидаги объектларнинг камлиги сабали ушбу тоифадаги ёшларга жисмоний тарбия-спорт ва соғломлаштириш хизматларини бепул ташкиллаштириш муаммолари кам эмас.

Кўпгина давлатларда корхона ва ташкилотлар томонидан жисмоний тарбия-спортни ривожлантириш мақсадида молиялаштириш еки хомийлик қилишда давлат томонидан Фискал сиёсатга тегишли узгартиришлар яъни Солиққа тортишда имтиезлар кузда тутилган.

Ўзбекистон Республикасининг Солиқ Кодекси 159-моддасига асосан юридик шахсларнинг солиқ солинадиган фойдаси экология, соғломлаштириш ва ҳайрия жамғармаларига, маданият, соғлиқни сақлаш, меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш, жисмоний тарбия ва спорт муассасаларига, таълим муассасаларига, маҳаллий давлат ҳокимияти органларига, фуқаро-ларнинг ўзини ўзи бошқариш органларига бериладиган бадаллар, хомийлик ва ҳайрия тариқасидаги маблағлар суммасига, бироқ солиқ солинадиган фойданинг икки фоизидан кўп бўлмаган миқдорда камайтирилиши курсатиб утилган.

Соғлиқни сақлаш органлари ва муассасалари аҳоли турли ижтимоий гуруҳларининг жисмоний камол топиши ҳолатини ва унинг юксалиш суръатларини таҳлил қилган ҳолда тегишли давлат бошқаруви органларига хомий корхоналарга солиқ имтиезларини

купайтириш таклифларини киритиш оркали болалар ва усмирлар спортини ривожлантиришга жалб килинаётган маблагларни купайтириш чораларини куришлари мақсадга мувофиқ булар эди.

ИНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ ШАРОИТИДА СПОРТ МАРКЕТИНГИ ТИЗИМИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ

*Турсунова Зиёдахон Мусабоевна.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
Ziyodaxon.tursunova@mail.ru*

Таянч сўзлар: маркетинг, оммавий спорт, спорт бизнеси, ахборот коммуникация технологиялари, спорт маркетинги, спорт рекламаси.

WAYS OF ORGANIZING SPORTS MARKETING IN THE INTERNET

*Tursunova Ziyodaxon Musaboyevna.,
Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Uzbekistan, Chirchiq
Ziyodaxon.tursunova@mail.ru*

Key words: marketing, mass sports, sport business, information communication, sports marketing, sports advertising.

Долзарблиги. Иқтисодиётдаги таркибий ўзгаришларда ижтимоий соҳа ва унинг инфратузилмасини ривожлантиришда спорт индустрияси жаҳон стандартларига жавоб берувчи замонавий ташкилотлар билан бирга изчил ривожланаётган соҳадир. Жисмоний тарбия ва спорт хизматини кўрсатиш ташкилотларининг иқтисодий самарадорлиги ҳақида сўз юритилганда уларнинг аҳоли турмуш даражаси ва соғломлаштириш муҳитини оширишдаги аҳамиятига нисбатан баҳо берилиши мақсадга мувофиқдир. Жисмоний тарбия ва спорт хизматини кўрсатиш мамлакатда маркетингнинг мақсадли хизмат кўрсатиш тизимини ишлаб чиқиш технологиясини илмий асослаш ва унинг оптималлиги ҳақида сўз юритиш айти муддаодир. Спортни ривожлантириш бўйича Ўзбекистон Республикасида кўплаб

ислоҳотлар амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион технологияларни жорий этиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Бугунги кунда ҳар қандай соҳани ривожлантиришда интернет ва унинг хизматлари беқиёс аҳамият касб этади. Маркетологлар фикрига кўра Интернет - маҳсулот ва хизматларни сотиш, компания янгиликлари ва рекламаларини эълон қилиш, ҳисоботларни истеъмолчиларнинг катта қатламига тақдим этиш, истеъмолчилар фикрини ўрганиш, улар билан бевосита мулоқотга киришиш каби хизматлар мажмудир. Интернет маркетинг - Интернет тармоғи гипермедияли муҳитида маркетингни шакллантириш назарияси ва усулларини ўз ичига олади. Интернет технологиялари маркетинг фаолиятини барча босқичларини тармоқда йўлга қўйиш имкониятини яратади. Бу ўринда бир босқич якунида тўпланган натижалар иккинчи босқич учун бошланғич маълумотлар бўлиб хизмат қилишини ҳисобга олган ҳолда уларни ягона ахборот базаси кўринишида ташкил этиш ва компания барча ходимларини улардан эркин фойдаланишини таъминлаш зарур.

Интернет спорт маркетинг фаолиятини йўлга қўйиш икки хил мақсадни кўзлаб амалга оширилади. 1. Мавжуд бизнесни ривожлантириш. Аввалдан мавжуд фирма ва компаниялар фаолиятини янада такомиллаштириш ва оммалаштириш мақсадида АКТдан фойдаланиш. 2. Янги бизнесни йўлга қўйиш. Амалда мижозларга хизмат кўрсатиш учун офисларига эга бўлмаган компаниялар веб-саҳифаларини яратиш орқали интернет воситасида ҳамкорлар ва истеъмолчилар билан мулоқотга киришишлари мумкин. Фақат Интернет ёрдамида савдо қилувчи виртуал магазинлар, молия ва консалтинг хизматларини кўрсатувчи виртуал банклар ёки электрон брокерлар, кўп сонли Интернет магазинларни бир каталогга бирлаштирувчи электрон савдо қаторлари ва майдонларини яратиш, Интернет аукционларни ташкил этиш, интернет тармоғига рекламаларни жойлаштириш, реклама алмашинуви тармоқларини яратиш ва ривожлантириш, Интернетреклама хизматлари бозорини шакллантириш шулар жумласидандир. Электрон тижорат деганда олди-сотдиларни Интернет тармоғи ёки локал тармоқ орқали амалга ошириш тушунилади. Электрон тижоратни йўлга қўйиш учун мижозлар билан ишлаш технологиялари, бизнес жараёнларни самарали ташкиллаштириш ва уларга мос хизмат кўрсатиш инфраструктурасини шакллантириш зарур. Интернет-реклама Интернет маркетингнинг ажралмас таркибий қисми ҳисобланади.

Интернет-рекламанинг электрон тижорат тизимидаги самарадорлиги маркетинг коммуникацияларининг ривожланиш даражаси билан боғлиқ. Интернетда ўтказилаётган реклама кампаниясининг натижаси фойдаланувчиларнинг таклиф этилаётган товар ва хизматларнинг хусусиятлари, сифати ҳақидаги хабардорлик даражаси ва талабига асосланади. Истеъмолчиларнинг товар ёки хизматга бўлган талабини максимал даражада қондиришга қаратилган интеграллашган маркетинг коммуникациялари фирма иқтисодий самарадорлигининг асосий омилидир. Интеграллашган маркетинг коммуникациялари тизимида Интернет технологияларини қўллаш заруратини туғдирувчи факторларга қуйидагилар киради: 1. Халқаро муносабатларнинг ривожланиши; 2. Компьютер технологиялари ва электрон тижоратнинг ривожланиши; 3. Умумий рекламадан мақсадли рекламага ўтилиши; 4. Синергетик эффект ва фаолият масштабининг кенгайиши; 5. Ҳар-хил турдаги мультимедиа воситаларининг оммавийлашуви. Бу тизимда Интернет технологияларини қўллашга тўсқинлик қилувчи факторлар ҳам мавжуд бўлиб, улар қуйидагилардан иборат: 1. Режалаштириш ва бошқаришнинг самарали бўлмаган тизимлари; 2. Фақат анъанавий маркетинг методларидан фойдаланиш; 3. Қатъий автократик назорат; 4. Алоҳида функцияларни бажарувчи агентликлар меҳнатидан фойдаланиш; 5. Бошланғич инвестицияларнинг етишмаслиги. Интернетдан фойдаланишнинг асосий афзалликлари шундан иборатки, бу ўринда ахборот билан ишловчи янги технологиялардан фойдаланиш натижасида бошқарув қарорларини қабул қилиш учун тақдим этиладиган ахборотларни йиғувчи, қайта ишловчи, анализ қилувчи инфор­мацион маркетинг тизимини шакллантириш имконияти пайдо бўлди. Интернет маркетинг энг анъанавий иқтисодий тушунчаларидан бири – реклама тушунчасига янгича ёндошиш имконини берди. Иқтисодиёт ва жамиятнинг ўзгариб бориши билан реклама сўзининг маъноси ҳам ўзгариб, кенгайиб борди. Бугунги кунга келиб рекламанинг жуда кўп таърифлари мавжуд бўлиб, унинг туб моҳияти илк даврдагига нисбатан бир қанча янги тушунчалар билан бойиди. Америка Маркетинг Ассо­сациясининг фикрига кўра реклама – бевосита ёки билвосита фойда олиш мақсадида маҳсулот, шу жумладан товар белгиси, хизмат ва технологиялар тўғрисида ҳар қандай шаклда ва ҳар қандай воситалар ёрдамида тарқатиладиган маҳсус ахборотдир.

Хулоса қилиб келтириш мумкинки, Интернет-реклама – истеъмолчилар талабини қондириш, реклама бозорида хўжалик юритувчи субъектлар фаолиятини кенгайтириш мақсадида товар ёки хизмат ҳақидаги маълумотларни етказувчи, шунингдек олди-сотдилар ва тўловларни он-лайн режимида амалга ошириш имконини берувчи тезкор маркетинг коммуникацияси воситасидир. Интернет технологиялари спорт маркетингида бошқарув қарорларини қабул қилишга, бозордаги брендини янада кучайтиришга ва уни таниқлигини оширишга, мустақил даромад топиш манбаларини излашга, реклама фаолияти самарадорлигини аниқлашга, мижозларга нисбатан алоҳида ёндошувни амалга оширишга, спорт ташкилотларининг имиджини яхшилашга, рақобатбардош спорт маҳсулотларини ишлаб чиқаришга, уларни нафақат ички истеъмол бозорига, балки ташқи бозорларга ҳам чиқаришга, давлат ва хусусий мулк ҳамкорлигида спорт маркетинг стратегияси учун зарур бўлган асосни яратишга, тренерлар, ўйинчилар, ҳакамлар ва бошқа спорт ташкилотлари субъектлари уюшмасининг шаклланишига, ишқибозлар, ҳомийлар, спортчиларни сотиш ва сотиб олиш, оммавий спорт, спорт бизнеси, соғлом турмуш тарзи ҳамда спорт соҳаси фаолиятини мувофиқлаштириш ва тартибга солиш тизимини ривожлантиришнинг иқтисодий асосларини ишлаб чиқишга асос бўлади.

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Умаров М.Н., Израилбекова М.Р.,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация: В статье речь идет о путях разработки методики сопряженного развития гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, сопряженное развитие, гибкость, скоростно-силовые качества, базовая подготовка.

PAIRED DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND SPEED-POWER QUALITIES AT THE STAGE OF BASIC TRAINING IN GYMNASTICS

*Umarov M. N., Izrailbekova M. R.,
Uzbek state University*

physical culture and sports, Uzbekistan, Chirchik

Annotation: The ways of working out the double-sided development methods of the quality of flexibility and power – speed of art gymnastics at the main preoperational stage are explained in this article.

Key words: art gymnastics, double-sided development, flexibility, quality of power – speed, main preoperational.

Проблема исследования. В художественной гимнастике, являющейся одним из самых «молодых» по возрасту начала занятий видов спорта, развитие и совершенствование гибкости и скоростно-силовых качеств имеют свою специфику и требуют пристального внимания специалистов в области теории и методики гимнастики.

В связи с изложенным, сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и гибкости, когда упражнения носят скоростно-силовой характер и при этом требуют максимального или околомаксимального проявления подвижности, представляется наиболее предпочтительным, в художественной гимнастике.

Цель исследования: разработка методики сопряженного развития гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике.

Организация исследований. В исследованиях участвовали 20 гимнасток (по 10 в контрольной и экспериментальной группах) в возрасте 9 - 11 лет со стажем занятий 4-6 лет. Педагогический эксперимент 9 недель.

Гимнастки контрольной группы тренировались по традиционной методике последовательно-параллельного развития гибкости и скоростно-силовых способностей. Гимнастки экспериментальной группы тренировались по специально разработанной программе тренировки, включавшей в себя использование упражнений с отягощениями в виде мешочков с песком (2 × 450 гр.) и упражнений с растягиванием упругих предметов (резиновые бинты с усилием растягивания 4 кг). Программа тренировки обеспечивала сопряженное развитие скоростно-силовых способностей и гибкости с использованием разработанных нами комплексов упражнений.

Результаты исследования. Экспериментальная тренировка привела к существенному и достоверному улучшению в большинстве показателей максимальной амплитуды движений в тазобедренном суставе. Наибольший прирост ($p < 0.001$) отмечен в максимальной амплитуде сгибания бедра без опоры о гимнастическую стенку – 31.3° или 26.7% в сравнении с исходным тестированием. Прирост показателя в тесте с опорой о гимнастическую стенку составил 18.6° или 13.83% .

Также весьма существенный и достоверный ($0 < 0.001$) прирост отмечен в амплитуде разгибания бедра назад. С опорой о гимнастическую стенку показатель возрос на 19.9° или на 16.78% , тогда как без опоры о гимнастическую стенку показатель улучшился на 15.8° или на 14.94% .

Показатели отведения бедра как с опорой о гимнастическую стенку, так и без нее в результате экспериментальной тренировки достоверно не улучшились ($p > 0.05$), хотя имела место тенденция к улучшению амплитуды отведения бедра без опоры о гимнастическую стенку.

Традиционная тренировка также положительно повлияла на некоторые характеристики гибкости. Отмечен достоверный, хоть и незначительный, прирост максимальной амплитуды сгибания бедра с опорой о гимнастическую стенку – $3,1^\circ$, или 2.2% в контрольной группе ($p < 0.05$); и без опоры о гимнастическую стенку – 2.0° , или 1.46% , соответственно. Схожая тенденция имела место и в разгибании бедра назад как с опорой о гимнастическую стенку, так и без нее. Амплитуда с опорой улучшилась на 8.8° или 9.12% , без опоры амплитуда возросла на 7.9° (9.07% по сравнению с исходным).

Таким образом, экспериментальная тренировка, построенная на использовании разработанных комплексов упражнений, привела к существенным и достоверным изменениям в большинстве показателей максимальной амплитуды движений в тазобедренном суставе.

За исключением максимальной амплитуды отведения бедра с опорой о гимнастическую стенку, где прирост оказался ниже уровня достоверности ($p = 0.281$), все остальные показатели амплитуды движений в тазобедренном суставе после экспериментальной тренировки имели явное преимущество перед аналогичными показателями, достигнутыми в результате традиционной тренировки.

Разработанная экспериментальная методика тренировки привела к существенному улучшению показателей прыгучести у юных гимнасток во всех тестовых упражнениях.

Традиционная тренировка оказала положительное влияние на высоту выпрыгивания вверх с места и высоту выпрыгивания вверх с места со взмахом рук ($p < 0.05$) у гимнасток контрольной группы. По всем остальным показателям, включая высоту выпрыгивания вверх с места со взмахом рук, преимущество экспериментальной тренировки над традиционной было очевидным и явно выраженным.

МАЛАКАЛИ МУРАББИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Урдабаев М.А., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси ҳарбий-техник институти, Тошкент, Ўзбекистон

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида педагогик хусусиятларни шакллантириш йўллари ўрганилган. Шунингдек, бўлажак мураббийларни тайёрлаш жараёнини ривожлантириш орқали жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш масалалари бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: саломатлик, имконият, жисмоний тарбия, спорт, оммалаштириш, қизиқиш.

PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF QUALIFIED COACH TRAINING

Urdabayev M.A., National Guard of the Republic of Uzbekistan Military-Technical Institute, Tashkent, Uzbekistan

Annotation. The article examines the ways of formation of pedagogical training in specialists of physical culture and sports. Also, proposals and recommendations were developed on the promotion of physical culture and sports.

Key words: health, opportunity, physical culture, sport, popularization, interest.

Инсон саломатлигида муҳим аҳамият касб этувчи омиллардан бири бу жисмоний тарбия ва спортдир. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштиришда мураббийларни ўрни, уларнинг малакаси муҳим аҳамият касб этади. Бу борада бўлажак мураббийлар тайёрлашнинг педагогик жараёнларини ўрганиб бориш зарурдир.

Бизга маълумки малакали мутахассисларни тайёрлаш бўйича бар қанча қарорлар қабул қилинди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-3775-сонли қарори ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли, 2018 йил 12 декабрдаги “Ёшларни ватанпарварлик руҳида ва жисмоний тарбиялаш ҳамда чақирувчиларни ҳарбий-техник мутахассисликлар бўйича тайёрлаш тартибини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-4061-сонли қарорлари яққол мисол бўла олади.

Соҳада малакали мутахассисларни тайёрлашда фақатгина спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ёки тиббий-биологик фанлар бўйича билимлари етарли ҳисобланмайди. Бугунги кунда уларда ижтимоий масалалар бўйича билимларини ривожлантириб бориш ҳам зарурдир. Айниқса, малакали мураббийларни тайёрлашда уларнинг педагогик билим ва малакага эга бўлишлари ёшларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини янада ортишига хизмат қилади. Чунки бугунги кунда жамиятимизда аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини ўрганишда ҳамда уларни жалб қилишда фақатгина жисмоний тарбия ва спортнинг ўқув-машқ жараёнини такомиллаштириш орқали ёки спорт иншоотларини барпо этиш орқали эришиб бўлмайди. Балки жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда барча омилларни ўрни, таъсирини ўрганиш муҳим ҳисобланади. Хусусан, педагогик малакани ривожлантириш бориш аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, қизиқиши шаклланишида ҳамда ижтимоий омилларнинг ўрнини белгилашда муҳим аҳамият касб этади.

Мазкур омиллар қаторида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт бўйича салоҳиятини ўрганиш, ошириш бўйича чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш тобора ушбу соҳани ривожлантиришда зарурият бўлиб бормоқда. Айниқса, мураббийлар малакасини ҳар томонлама ривожлантиришда уларга бугунги куннинг талаблари доирасида зарур бўлган билимларни бериш орқали эришиш мумкин.

Бу эса бизда қуйидаги фикрларни илгари сўришга имкон беради:

- жамиятда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштиришда барча фанларнинг имкониятларидан фойдаланиш керак. Чунки жисмоний тарбия ва спорт бугунги кунда маълум бир кичик “доирадан” чиқиб кетди. Айниқса, аҳолининг руҳияти билан ҳисоблашиш, унинг ижтимоий муаммоларини ўрганиб боришда бошқа фанларнинг тадқиқот методларидан фойдаланиш орқали аҳоли қизиқиши ва манфаатлари доирасида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилиш жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи аҳолининг янада қупайишига олиб келади;

- ёшларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиши ҳамда аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт бўйича салоҳиятини ўрганиб бориш зарур. Жумладан, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт бўйича салоҳиятини оширишда жамоат ташкилотлари билан ҳамкорлик қилиш зарурдир. Чунки барча ташкилотларнинг ўзаро ҳамкорлиги аҳоли қатламларини қамраб олишда ҳамда табақалашиб бораётган аҳолининг талаблари доирасида спорт машғулотларини ташкил қилиш муассасалар фаолиятини ривожлантириб бориш имкониятини яратади;

- фан-техниканинг тобора ривожланиб бориши инсоннинг кам ҳаркатчанликка мослашиб боришига олиб келмоқда. Шу билан бирга аҳолининг эркинликка бўлган мойиллиги ҳамда тафаккурининг ўсиб бориши уларда ўзига бўлган “ҳурмат” туйғусининг шаклланиши ривожлантирмоқда. Бу эса бўлажак мураббийларда аҳоли билан муносабатга киришиш, ўзаро мулоқот одоби каби билимларини ривожлантириб бориш зарур бўлиб бормоқда. Мураббийларнинг ўзаро ахлоқий муомиласи ёшларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилишда зарур ҳисобланади;

- жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини оширишда жисмоний тарбия ва спортни ёшлар тарбиясига ижобий таъсирини ёритиш ҳамда машғулотларда тарбиявий ишларга алоҳида эътибор қаратиш зарур. Мазкур тадбирлар ота-оналарнинг болалари спорт билан шуғулланишларига қизиқиш ва манфаатларини тобора ортиб боришига олиб келади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ МАЗМУНИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА УЗВИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ

*Ўринов О.Ж., Навоий давлат педагогика институти,
Навоий, Ўзбекистон*

Аннотация.Мақолада умумий ўрта таълимдан ўрта махсус, касб-хунар таълимига, ундан эса олий таълимга ўтишда жисмоний тарбияни ўқитишдаги узвийлик борасидаги муаммолар таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: таълим, модел, жисмоний тарбия, спорт, узлуксизлик, узвийлик, самарадорлик, ислоҳ, тизим.

PROBLEMS OF ENSURING CONTINUITY AND CONTINUITY IN THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION EDUCATION

*Urinov O.J., Navoi State Pedagogical Institute,
Navoi, Uzbekistan*

Annotation.The article analyzes the problems associated with physical education in the transition from general secondary education to secondary special, vocational education and higher education.

Key words: education, model, physical education, sport, continuity, separation, efficiency, reform, system.

Бугунги кунда тараққиёт йўлидан илдам қадамлар билан бораётган мамлакатимизда таълим тизимини тубдан ислоҳ қилиш ва такомиллаштириш, унга илғор педагогик ва замонавий ахборот технологияларини жорий этиш, таълим самарадорлигини ошириш давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

Ушбу сиёсатнинг асосий тамойилларидан бири таълимнинг узлуксизлиги ва изчиллигини таъминлашдир. Кадрлар тайёрлаш миллий моделининг асосий таркибий қисмларидан бири сифатида эътироф этилишининг сабабларидан бири ҳам ана шундадир.

Узлуксиз таълим-чуқур, ҳар тарафлама асосли таълим-тарбия бериш, мутахассис кадрлар тайёрлашнинг турли-туман шакл, усул, восита, услуб ва йўналишларнинг мукамал уйғунлигидан иборатдир. Унинг турли компонентлари ўртасидаги ўзаро алоқадорлик, муайян усул ва услубларнинг таълим шароитига оқилона татбиқ этилиши узлуксиз таълим сифатини таъминлайди.

Узлуксиз таълим кадрлар тайёрлаш Миллий моделининг асосий таркибий қисмларидан бири бўлиб, у давлат таълим стандартлари ҳамда ўқув дастурларининг изчиллиги асосида олиб борилади.

Таълимда узлуксизлик ва узвийликни таъминлаш педагогикада доимо долзарб муаммолардан бўлиб келган. Биз қуйидаги ана шу муаммо ечимини узлуксиз таълимда табақалаштирилган ёндашув асосида жисмоний таълим тизимини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг асосий муаммоларидан бири “мактаб-

академик лицей, касб-хунар коллежлари ўртасида узвийликни таъминлашга алоҳида эътибор қаратдик.

Узлуксиз таълимда жисмоний тарбия тизимини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг асосий муаммоларидан бири “мактаб-академик лицей, касб-хунар коллежлари” ва “академик лицей, касб-хунар коллежлари-олий ўқув юрти” ўртасидаги узвийликни таъминлаш ҳисобланади.

Бунинг асосий сабабларидан бири шуки, мактаб курсидан академик лицей ва касб-хунар коллежлари ундан олий ўқув юртига ўтишда тегишли курснинг фақат фан асосларини ўрганиш объектигина “ўзгариб” қолмай, балки ушбу курс учун таянч фан илмий фаолиятининг умумий соҳасидаги вазифаси ва ролини тушуниш ҳам ўзгаради.

Бу эса умумий ўрта таълимдан ўрта махсус, касб-хунар таълимига, ундан эса олий таълимга ўтишда жисмоний тарбияни ўқитишдаги узвийлик борасида чуқур муаммолар борлигини бевосита тасдиқлайди. Улардан бири давлат таълим стандартлари ва намунавий ўқув дастурларидаги узвийликни бевосита амалиётга, яъни ўқув жараёнига татбиқ этиш муаммосидир. Уни ҳал этиш учун ўқитишнинг методик тизимини такомиллаштириш, хусусан янги шакл, усул ва воситаларни яратиш ва улардан фойдаланиш лозим.

Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга бўлган ўқувчи-ёшларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ҳар хил эканлиги таъкидланган. Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган ўғил ва қизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш, жисмоний ривожланишини таъминлаш, жисмоний тайёргарлигини ошириш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун табақали ёндашган ҳолда ўргатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жараёнида долзарб масалалардан биридир.

Бу масалани ҳал қилишнинг асосий йўлларида бири табақалаштириш асосида жисмоний тарбия жараёни узлуксизлик ва узвийликни таъминлаш ҳам изланишларнинг ташкил этилаётганлиги алоҳида эътиборга моликдир.

Таълим жараёнининг ҳар бир босқичида ўқувчи-талабаларнинг ёш хусусиятларини эътиборга олиб олиб, дастурлардаги узлуксизликни, дастур доирасидаги узвийликни таъминлаш учун ҳар бир босқичда айтилган бир мавзунини қандай қилиб, қайси талаблар асосида ўқитиш лозимлигини таълим стандартларида келтирилган билим, кўникма ва малакаларнинг минимал талабларидан келиб чиққан ҳолда

белгиланиши лозим. Зурурият туғилган тақдирда, ДТСни амалий тажрибалардан келиб чиққан ҳолда такомиллаштириш зарур.

Шунинг учун умумий ўрта таълим мактаби ва ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасалари ўқувчи-ёшларига жисмоний тарбия дарсларида табақали ёндашиш муаммоларини илмий ишлаб чиқиш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ва жисмоний ривожланишини яхшилаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Ўқитишга бундай ёндашув умумий ўрта таълим мактаби ва ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасалари ўқувчи-ёшларининг билимлардаги бўшлиқларини тўлдиришга ва амалда узвийликни, таълим жараёни марказига ўқувчи шахси қўйилган табақалаштирилган ва том маънода шахсга йўналтирилган таълимни амалга оширишга имкон беради.

ЎЗБЕКИСТОН ТРЕНЕР ВА СПОРТСМЕНЛАРИНИНГ ВАҚТ МЕНЕЖМЕНТИДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ ЙЎЛЛАРИ

*Усманова Д.И., Нишнонова И.И., Зиядуллаев К.Ш., Кенжаева Б.А.,
Тошкент автомобил йўлларини қуриш,
лойиҳалаш ва эксплуатацияси институти,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
dilyusha@yahoo.com*

Калит сўзлар: вақт менежменти, режалаштириш, вақт, тренер, спортчилар.

THE WAY OF EFFECTIVE USAGE OF TIME MANAGEMENT OF UZBEKISTAN COACHES AND ATHLETES

*Usmanova D.I., Nishanova I.I., Ziyadullaev G.Sh., Kenjaeva B.The A.,
Tashkent highway construction,
Institute of design and exploitation,
Uzbekistan State University of physical education and sports
City of Chirchik, Uzbekistan
dilyusha@yahoo.com*

Key words: time management, planning, time, coaches, athletes.

Мавзунинг долзарблиги. Халқимизда «Ҳар бир ишнинг вақти бор, вақт билганнинг бахти ёр» дейилади. Ҳозирги кунда вақт менежментидан фойдаланиш нафақат ишбилармон одамлар, балки тадбиркорлар, турли фаолият раҳбарлари, давлат ходимлари, йирик бизнес вакиллари, ҳаттоки уй бекалари, ва айниқса спорт вакиллари тренер ва спортчилар учун ҳам зарурият туғдирмоқда.

Вақт менежментидан самарали фойдаланиш қўйилган вазифаларни муҳимлик даражаси орасидаги вақтинчалик ораликни тўғри белгилашига ёрдам беради. Вақтдан самарали фойдаланиш мақсадида вақтни тўғри тақсимлаш вақтни бошқаришга тааллуқлидир. Биз биламизки, вақт чегаралангандир ва уни бекор кетишига имкон яратмаслик керак, чунки кетган вақтни минг ҳаракат қилмайлик барибир қайтара олмаймиз.

Асосий мақсадимиз - бу инсон ва вақт орасидаги узвий боғлиқликни ёритиб бериш, ўз вақтларини тўғри режалаштириш ва уни бошқариш қобилиятларини янада ривожлантириш, вақтдан рационал фойдаланиш ҳамда вақтни режалаштиришнинг самарали тамойилларини ривожлантиришдан иборатдир. Ҳар бир инсон вақтдан унумли фойдаланиши зарур, чунки вақт бебаҳо бўлиб, иккинчи марта у қайта имкон берилмайди.

Мавзунинг мақсади ва вазифалари. Вақт менежментидан самарали фойдаланиш ҳаётда юқори натижаларга эришишга сабаб бўлади. Шу ўринда вақт менежментига изоҳ бериб ўтсак. Вақт менежменти ўзи нима? Унинг ҳаётимизда қандай ўрни бор?

Вақт менежменти- бу вақтдан самарали фойдаланишнинг шундай йўлики бунда вақт бажарилаётган иш, вазифаларга нисбатан тўғри тақсимланишидир. Вақт менежменти вақтнинг чегараланганлиги боис вақтдан унумли фойдаланишни назарда тутлади. Вақт менежменти ўз ичига:

- самарали режалаштириш

- мақсад ва вазифаларн ўз олдига қўйиш

- муддат белгилаш

- муҳимлилик даражасига мос равишда фаолиятнинг устуворилигини аниқлаш

- вақтни фаолиятга тўғри йўналтириш

Шу ерда шуни айтиб ўтиш керакки, бугунги кунда тренер ва спортчилар орасида вақт менежментидан самарали фойдаланишда кўп муаммоларга дуч келинмоқда. Тренер ва спортчилар орасида вақт менежментидан самарали фойдаланиш уларнинг шахсий ва

профессионал ҳаётида муҳим аҳамият касб этишлигини таъкидлаб ўтиш жоиз.

Мавзунинг илмий янгилиги. Вақт менежментидан самарали фойдаланиш уларнинг қўйиладиган вазифаларни пухта ва ўз вақтида бажарадиган ҳамда интизомли бўлишига ўргатибгина қолмасдан, балки уларни вақт менежментидан самарали фойдаланиш ҳисоби натижасида янада тартиблироқ бўлиб ўзларига бўлган ишончларини янаям оширади.

Инсонга берилган 24 соат яъни бир суткани ўз мақсадига эришиш, фойдали билимларга эга бўлиш, керакли малака ва кўникмаларни ривожлантиришга берилган имконият сифатида қараш зарур. Албатта, вақтни бошқариш қийин масала, чунки у оқар дарё. Лекин ундан фойдаланишда инсоният вақтни бўлақларга бўлса, яъни йилни ойларга, ойларни ҳафталарга, суткани соатлар ва соатларни дақиқаларга бўлиб вақтларини режалаштирсаўз олдига қўйган вазифаларни амалга оширишда катта ёрдам беради.

Бу ерда вақтни режалаштириш, режалаштиришда ҳам самарали режалаштириш муҳим аҳамият касб этади. Агарда биз вақтни тўғри режалаштирсакбирон бир дақиқа ҳам самарасиз кетмайди. Асосийси, бир қанча вазифаларни бир бутун қилиб олишдадир, яъни ҳеч бўлмаганда бир суткадаги 60 дақиқани самарали режалаштирсак бу яхши натижаларга олиб келади. Бир қарашда бу камдек туюлиши мумкин, лекин уни 5га купайтирсак ҳамда уни йилнинг 48 ҳафтасига кўпайтирсак бу 240 соатни ташкил этади. Ва бу бир йил ичида шунча вақтдан ютганлигингизни кўрсатади. Бу ерда масала фақат бир кун ичидаги 60 дақиқа ҳақида гап бормоқда холос. Агар шунини 2 ёки 3 соатга купайтирсакчи, яъни бир кунда 2 ёки 3 соатни самарали режалаштирсак унда мос равишда бир йилда 480 -720 соат келиб чиқади. Энди ўйлаб кўрингчи, шунча вақтда қўшимча яна нималар қилишингиз мумкинлигига, яъни бу дегани қўшимча машғулотлар, ўқув курслари ва ҳоказоларга вақт ажратишингиз мумкин.

Яъни шунини таъкидлаб ўтиш керакки, ҳаётда қандайдир муваффақиятларга эришган одамлар бу ўз вақтларини тўғри ва самарали режалаштирган кимсалардир. Хар кунги вазифаларни тўғри ва самарали режалаштириш вақтни бошқаришда ва унумдорликни оширишда муҳим аҳамият касб этади. Вақтни самарали режалаштиришни асосий масаласи ҳам қўйилган вазифаларни қай бири устуворлигидадир, яъни режалаштирилаётган вазифаларда энг

аввало, устувор вазифалар, ундан кейин эса унча муҳим аҳамиятга эга бўлмаган асосий вазифалар белгиланиши лозим.

Вақтдан самарали фойдаланиш натижасида тренер ва спортсменлар белгиланган вақт ичида қўйиладиган вазифа ва талабларни бажаришлари ҳамда уларни ўзлари орасида юқори поғоналарга эришишига келади. Бунда тренерлар тўғри режалаштиришни ўрганибгина қолмай балки 3-5 йилдан кейин ҳам қандай натижаларга эришишларини олдиндан кўра билишига олиб келади.

Тажрибалар шуни кўрсатадики, қўйилган вазифаларни ўз вақтида бажарган спортсменлар стресс ва бетоқатлик, безовталиқка камроқ мойил бўладилар. Шуниси муҳимки, тренерлар ўзлари тарбиялаётган спортсменларни нима иш билан машғулликлари, уларни ўз вақтидан қандай фойдаланишларини албатта билишлар ва назорат қилишлари зарур. Уларни кун давомидаги машғулотларини билган ҳолда бажараётган вазифаларини мотивация қилишлари муҳим аҳамият касб этади. Тренерлар таълимни турли дастурларидан фойдаланган ҳолда спортсменларда вақт менежментидан самарали фойдаланиш кўникмаларини йўлга қўйишлари лозим.

Шуни айтиб ўтиш жоизки, биринчи навбатда тренерлар ўзлари спортсменларга ўрнатилган бўлишлари лозим. Улар ишга ўз вақтида келишлари ҳамда ўз ишларига масъулиятли бўлишлари лозим. Тренер агар ўз спортчиларини машғуло пайтларида ўз вақтида бўлишларини истаса, аввало ўзи бу борада ўрнатилган бўлиши лозим. Яна шу нарса муҳимки, тренерлар ўз спортчиларини қаерда ва нима иш билан машғул эканликларини назорат қилиши жуда муҳим.

Кейинги масала эса тренерлар ўз мақсад ва вазифаларини белгилаб, вақт бошқарувидан самарали фойдаланган ҳолда ҳар бир вазифаларини вақт бўйича белгиланган чизиқлари лозим.

Дэвид Аллен фикрича, вазифалар қатъий ва ўзгарувчанга бўлинади. Бунда ўзгарувчан вазифалар ҳоҳлаган пайтда амалга оширилиши мумкинлиги кўрсатилади. Қатъий вазифаларда эса бу вазифалар аниқ бир вақтга боғлиқлиги, айнан ўша пайтда қўйилган вазифалар бажарилиши шартлиги билан ажралиб туради. Қатъий қўйилган вазифаларда ҳам ушбу вазифаларнинг устуворлиги эътиборга олиниши жуда муҳим. Вақт бошқарувини самарали режалаштириш методлари ҳақида ушбу соҳа мутахассислари Дэвид Аллен, Стивен Кови, Глеб Архангельский кабилар жуда кўп гапириб ўтишган. Улар вақт бошқарувини самарали режалаштиришнинг

асосий методлари сифатида ушбу пирамидадан фойдаланишни маслаҳат беришади.

Пирамиданинг даражалари ҳар хил бўлиши мумкин. Бу вақтни самарали режалаштираётганни ўзига боғлиқ. Бу ерда асосий мақсад қўйилган вазифаларни амалга оширишдир. Ушбу методни қўлланилганда кўп ишларни ўз вақтида бажаришга кўникма ҳосил бўлади ҳамда кучли чарчаш ва стресслар олдини олган ҳисобланади. Вақтни самарали режалаштиришда қўйилган вазифаларнинг баъзиларига ўзгартиришлар киритишимиз мумкин, худди шунингдек устуворлигини белгилашда ҳам. Натижада вақт самарадорлигини оширибгина қолмасдан ўз вақтларидан унумли фойдаланишга олиб келади.

Яна шунини қўшимча қилиб айтиш керакки, тренерлар вақт бошқарувида қўйилган вазифаларни муддатига ҳам қараб устувор вазифаларни белгилашлари лозим, яъни қандай муддатларда? Бу узок муддали, тез муддатли ва ҳоказо бўлиши мумкин. Тренерлар вақтни самарали бошқаришлари ва вақт унумдорлигини оширишлари учун яна нималарга аҳамият беришлари лозим. Уларда доимо 3та имкониятлар мавжуд бўлади:

1. Ҳеч нарса қилмаслик
2. Ўз олдига қўйилган мақад ва вазифаларини тақсимлаб бериш
3. Барча вазифаларни ўзи бажариши

Ҳеч нарса қилмаслик деганда бу умуман қўйилган мақсадга эришиш учун амалга оширилиши керак бўлган вазифаларни, яъни устувор вазифаларни бажармай балки бошқа зарур бўлмаган, унча аҳамият касб этмаган вазифаларни бажариш назарда тутилмоқда. Бу ерда тренерларнинг вақтдан умуман нотўғри фойдаланганлигидан далолат беради. Ўз вазифаларини баъзиларини тақсимлаб беришда эса тренер уч томонлама фойдага эга бўлади, яъни биринчидан ишнинг вақтида бажалирилишига имкон яратса, иккинчи томондан эса ходимини ўз қобилиятларини янада ривожлантириш ва қобилиятларини очишига ёрдам беради, учинчидан эса иш вақтини камайишига ва вақт самарадорлигига эришади.

Барча вазифаларни бажаришда эса ўз-ўзидан кўриниб турибдики, бу ерда тренер вақтдан ҳеч қандай тўғри фойлана олмайди ва вақт самарадорлигини йўқотади.

Хулоса қилиб айтганда, вақт менежментидан самарали фойдаланиш натижавийликни ошириши ва шунини ҳисобига вақтларини кўпроқ бошқа қўшимча машғулотларга ажратиш

имкони беради. Айниқса, режалаштириш, ортиқча кетаётган вақтни чегаралаш, устувор масалаларни аниқлаш, мақсадларни белгилаш спортчилар ҳаётини бир маромда кетишларини уйдлашга ёрдам беради.

Вақт менежментидан самарали фойдаланганда ҳаётда кўп нарсаларга эришибгина қолмасдан каттиқ ҳолдан тойиш ва стресс ҳолатларига камроқ дучор бўладилар.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

*Файзиева О.Л., Национальный университет
Узбекистана им. М.Улугбека
г.Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. В статье рассматриваются методика и средства обучения физической культуры в учебном процессе, а также методика развития силовых способностей студентов по программе Алпомиш и Барчиной.

Ключевые слова: физическая культура, развитие физических качеств, силовые способности, здоровье, формирование физической культуры.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF TEACHING METHODS PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

*Fayzieva O. L., National University of Uzbekistan
Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The article deals with methods and means of teaching of physical training in the educational process, as well as methods of development of power abilities of students under the program Alpomish and Barchinoy.

Key words: physical training, development of physical qualities, power abilities, health, formation of physical training.

Одной из важнейших задач физической культуры студентов, решение которой в большей мере остается в рамках субъективных категорий практической деятельности вузовского преподавателя, является совершенствование методики развития силовых

способностей для успешного выполнения зачетных требований программного материала Алпомиш и Барчиной.

Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре и спорту требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре и спорта личности связывается не только развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной детальности. В связи с низким уровнем здоровья и растущим процентом заболеваемости среди студенческой молодежи возникает необходимость во внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Большая часть студентов не испытывает интереса к занятиям или не желает заниматься вообще. Среди них преобладает низкий уровень грамотности о здоровье, профилактике заболеваний. Главная цель занятий физической культурой и спортом, проводимых учебных заведениях, это формирование физической культуру личности, подготовка к социально профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности.

Особый интерес в изучении данного вопроса вызывает силовые гимнастические упражнения, требующие от студентов проявления значительных мышечных усилий и координационных напряжений. К таким упражнениям можно отнести выполнение студентами подъема переворотом на перекладине. В существующей методике обучения данному упражнению учебный материал включает в себя большое количество вспомогательных упражнений, выполнение которых требует длительного времени на их освоение. [1]

Для обучения и тренировки силовых упражнений со сложной двигательной структурой наиболее применим принцип сопряженного воздействия, согласно которому —перенос сил способностей человека со вспомогательных упражнений на основное резко возрастает при учете их количественных и качественных характеристик. К таким характеристикам относятся амплитуда и

направление движений, ритм движений, режим работы мышц, величина мышечных усилий и быстрота достижения их максимума.

Следует отметить, что вступившая в действие учебные программы Алпомиш и Барчиной внесли наиболее существенную роль в развитие системы физического воспитания. На основе данной программы кафедры физического воспитания вносить в содержательный раздел учебного материала научно-обоснованные дополнения с учетом национальных, регионально-технических, материальных условий, особенности профессиональной подготовки студентов, наличия и квалификации педагогических кадров.

Программа включила в себя два взаимосвязанных содержательных компонента: базовый (обязательный), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности студента, и вариативный, опирающийся на базовый с учетом индивидуальных интересов, мотивов, потребностей, региональных условий и традиций развития физической культуры. Введение вариативного компонента в систему вузов позволило более широко раскрывать перспективы в подготовке студенческой молодежи.

Программа состоит из базовой и вариативной частей, где вариативная часть включает (с учетом здоровья, физической подготовленности и интересов студента) наиболее оптимальные средства, формы и методы физического воспитания, способствующие повышению уровня физической подготовленности.

Повышение нормативных требований по разделам дисциплины не стимулирует желания заниматься физической культурой и не вызывает положительного отношения к ней. Учебные занятия по физической культуре, ориентированные на общефизическую подготовку, не позволяют учитывать физкультурно-спортивные интересы и потребности занимающихся и, как следствие, это приводит к снижению двигательной активности студентов.

В процессе занятий необходимо, чтобы студент имел положительный настрой к занятиям по физической культуре; личные мотивы для занятий физической культурой, сформированные его собственными потребностями и право выбора формы двигательной активности и условий занятий.[2]

Для формирования здорового образа жизни студентов в учебный процесс также включены лекционные занятия — «Основы валеологии». Содержание каждой лекции включает в себя основные понятия и термины, ведущие научные идеи, основные закономерности теории, принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по

предметно-общенациональному использованию полученных знаний и приобретенного опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Валеологическое образование на сегодняшний день является самым эффективным в нынешних условиях, с помощью которого люди получают возможность решения своих самых актуальных вопросов, одним из которых является построение здоровых семейных отношений.

Одна из главных задач состоит в том, чтобы создать системы формирования здорового образа жизни с ориентацией на новое понимание взаимоотношений человека и окружающего мира, смысла жизни, судьбы человечества, отношения к своему здоровью. Именно поэтому все усилия должны быть направлены на воспитание творческого человека с новым мировоззрением, новым сознанием, который сможет решать проблемы современного общества.

Литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – Москва: «Наука», 2001.
2. Юнусова, Ю. М. Теория и методика физической культуры / Ю. М. Юнусов. – Ташкент, 2007.

ИЖОДИЙ ТАФАККУР ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИ: АЛОҚАДОРЛИГИ ҲАМДА УЗВИЙЛИК

*Ҳайдаров Ф.И., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. *Мазкур мақолада спортчи талабалар тафаккур ижодийлигининг ривожланиши яхлит тизим бўлган психик фаолиятнинг бошқа таркибий қисмлари ҳолатида ҳам тегишли ўзгаришларни ҳосил қилиши исботланган.*

Annotation. *In this article is given thright creativety it students and its absrinte development psychogivl activit, and its other parts it components.*

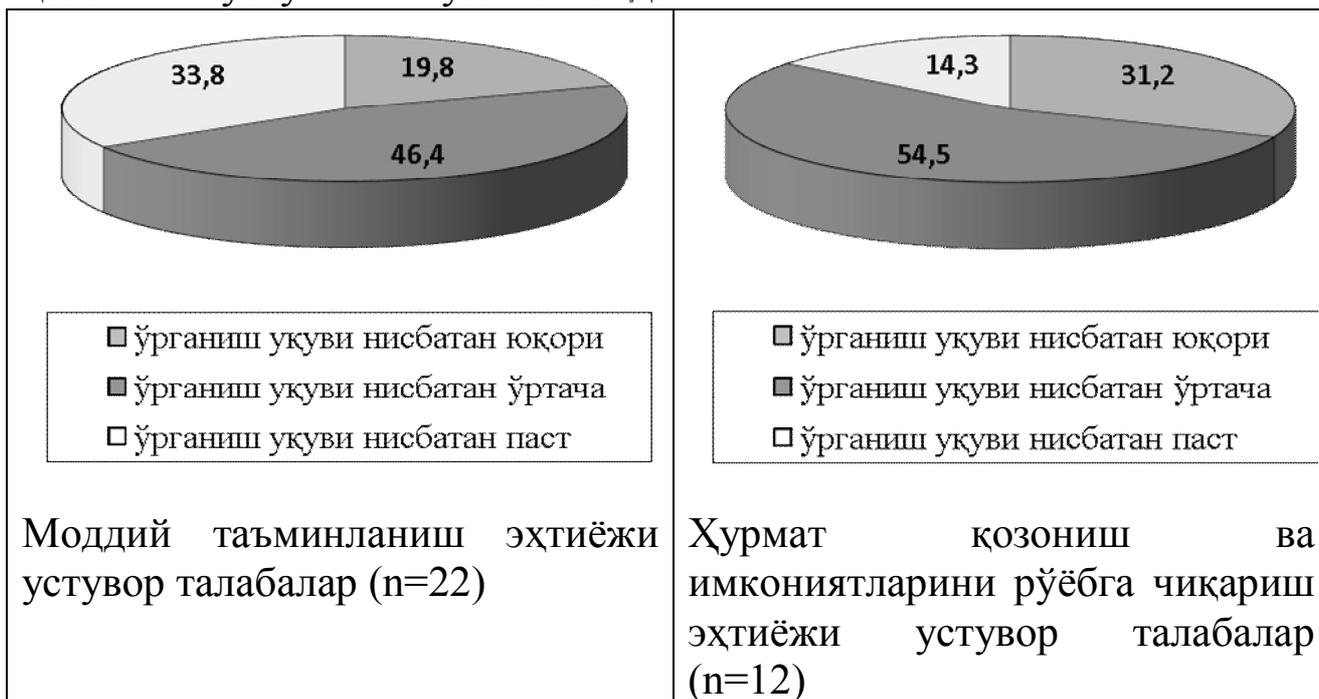
Бугунги кунда тараққий этган давлатлар тажрибаси шуни кўрсатаптики, ҳар қандай замонавий мамлакат ижтимоий-иқтисодий тараққиётида халқ хўжалигининг барча соҳаларида инновацияларни жорий этиш қанчалик тез ва кенг рўй бераётганига боғлиқдир. Мазкур мураккаб жараённинг муваффақиятини белгилаб берувчи асосий омил эса тегишли тармоқ ва соҳада меҳнат қилувчи мутахассисларнинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятидир.

Замонавий ижод психологияси фанидаги тадқиқотларнинг алоҳида йўналиши ижодий тафаккурнинг шаклланиш ва ривожланиш хусусиятларини ўрганишга қаратилган психологик тадқиқотлардан иборат. Ҳозиргача хорижий тадқиқотчилар томонидан талабалар ижодий фаоллигининг умумий психологик асослари (Л.А.Сметанина, 2002; Н.Б.Горюнова, В.Н.Дружинин, 2000; В.Б.Чурбанов, 1980; О.К.Тихомиров, 1975), олий таълим жараёнида касбий шаклланишда ижодий тафаккур ривожланишининг аҳамияти (Е.В.Каганкевич, 2008; С.А.Фатеева, 2006; Л.А.Маковец, 2005; О.М.Разумникова, 2002), алоҳида олинган касблар бўйича касбий тайёргарликни амалга ошираётган талабаларда ижодий тафаккурнинг ривожланиши хусусиятлари (Е.А.Дьяченко, 2010; Р.Е.Алюшин, 2007; Р.В.Габдуреев, 2002; Г.В.Бурцева, 2000; Г.С.Тарасов, 1983; И.С.Букреев, 1983; В.М.Аганисян, 1982), талабаларда креативликни ривожлантиришнинг педагогик-психологик имкониятлари (В.М.Радомский, 2010; И.П.Иванов, 2002; Л.М.Попов, 1990; И.З.Шахтина, 1990) чуқур тадқиқ этилган. Ижодий тафаккур муаммосини ўрганишда ўзбекистонлик тадқиқотчиларнинг илмий изланишлари асосан, ижодий фикрлаш жараёнининг ички психологик механизмларини очиб беришга (Э.Ғ.Ғозиев), креативликнинг турли ёш даврларида таълим тарбия ва бошқа ижтимоий омиллар таъсирида шаклланиши ва ривожланиши хусусиятларини аниқлашга (З.Т.Нишонова), ижодий қобилиятларнинг психофизиологик асосларини тадқиқ этишга (Б.Р.Қодиров), ижодий фикрлашнинг индивидуал-типологик сифатлар билан боғлиқ жиҳатларини ёритишга (Р.И.Суннатов), техникавий ижод соҳасида тафаккур креативлиги намоён бўлиш хусусиятларини текширишга (М.Г.Давлетшин) қаратилган.

Қачонки талабада нафақат шахсий имкониятларни рўёбга чиқариш, балки бошқаларнинг ҳурматини қозониш эҳтиёжи юқори бўлса, бизнинг интерпретацион ёндашув бўйича унинг ижодий тафаккури янги амалларни ўрганиб олишга кўмаклашишини кутиш мумкин. Зеро, муайян ақлий топшириқни бажариш уларга ўз имкониятларини синовдан ўтказиб, аввало, ўзининг кўз ўнгида шахсий мавқени оширишига шароит яратса, унинг доирасидаги ҳаракатларни талаба келгусида янги ва янги одамлар гуруҳларида намоён этишни ҳамда шу тариқа ҳурмат қозонишни ўйлаши ҳисобига ўрганиб олиш уқувининг юқори даражаси рўёбга чиқиши мумкин. Бошқача айтганда янги билимни ва ҳаракат усулларини ижодий тафаккур даражаси юқори бўлган талабалар уларнинг эҳтиёжлар

иерархиясида шахсий қобилиятларни рўёбга чиқариш эҳтиёжи бошқалар ҳурматига сазовор бўлиш истаги билан бирга доминантлик қилганда нисбатан муваффақиятлироқ ўзлаштирадилар.

Ижодий тафаккур даражаси паст бўлган хилма хил эҳтиёжлар устуворлиги билан ўзаро фарқланувчи талабаларнинг ўрганишга уқувлик соҳасидаги кўрсаткичлари ҳам юқоридаги тахлилий мулоҳазалар фойдасига хизмат қилмоқда. 1-расмда келтирилган нисбатлардан кўриниб турганидек, ижодий тафаккури даражаси нисбатан паст, аммо устувор эҳтиёж турига кўра фарқланувчи талабалар орасида ўрганишга уқувлик сифатига эгалик бўйича ҳам ўзига хос дифференциация қайд этилади. Хусусан, аввало моддий таъминланиш эҳтиёжи қондирилмаётганида диққати жамланаётган талабалар орасида ўрганиш уқуви юқори бўлганлар нисбий камчилик (19,8%) ни ташкил этади. Ижодий тафаккур даражаси паст, аммо ўз шахсий имкониятлари тўлиқ рўёбга чиқарилмаётгани, ўзгалар томонилан етарлича баҳоланмаётганидан қайғураётган талабалар шартли гуруҳида ўрганиш уқуви бўйича юқори кўрсаткичларга эга бўлганлар каттароқ нисбат (31,2%) ни ташкил қилади. Албатта, уларнинг миқдори ҳам ижодий тафаккури юқори, ҳам ўзини шахс сифатида тўла тўқис рўёбга чиқариш эҳтиёжи баланд талабалар орасидаги ўрганиш уқуви намунали бўлганлардан кўра камроқ. Лекин ҳам ижодий тафаккури паст, ҳам моддий эҳтиёжлари устувор талабалар гуруҳидагига нисбатан олганда ушбу гуруҳда ижобий ҳолатнинг устунлиги кузатилмоқда.



1-расм. Ижодий тафаккур даражаси нисбатан паст устувор эҳтиёжига кўра фарқланувчи талабаларнинг ўрганишга уқувлик бўйича тақсимооти (% ҳисобида).

Қайд этилган ҳолатлар назаримизда, икки томондан тушунтирилиши мумкин: биринчидан, қатор тадқиқотларда исботланганидек, юқори мотивация суст ривожланган интеллектуал қобилиятларни қисман компенсациялашга қодир, айнан таълимга мотивациянинг шаклланмагани сабабли ўрганиш уқуви паст талабалар қаторига ақлий қобилиятлари юқори бўлган талабалар тушиб қолиши мумкин; иккинчидан, баъзи муаллифлар маълумотида кўра талабаларнинг $\frac{1}{3}$ қисми ижодий фаолиятга ҳалақит берувчи омил сифатида моддий эҳтиёжларнинг етарлича қондирилмаслигини таъкидлайди.

Биринчи ҳолат бўйича, бизнингча, тадқиқотимиз натижаларидан келиб чиқиб, юқори мотивация нафақат интеллектуал қобилиятлар ривожланишидаги салбий натижаларни, балки ижодий фаолиятни амалга ошириш учун ноқулай шароит таъсирини ҳам енгиб ўтишга, мослашиб фаолликни сусайтирмасликка хос бўлиши ҳақида хулосага келиш мумкин. Иккинчи ҳолат юзасидан эса моддий таъминланмаганликни ижодий фаолиятнинг асосий тўсиғи деб билувчи талабадан ноқулай муҳит мавжуд бўлгунча ўз ижодий салоҳиятини ўстириш, ижод завқида ўз ҳаёти мазмунини топишга интилишни, шунга мувофиқ янгиликни ўрганишга эътиборли бўлишни кутиш қийин.

Умуман, эмпирик изланиш натижалари шуни кўрсатаптики:

1. Ижодий тафаккур даражасининг юқорилиги билан ажралиб турадиган талабалар учун одатда хурмат қозониш ҳамда ўз шахсий салоҳиятини, ички имкониятларини ва қобилиятларини намоён этишга бўлган эҳтиёжнинг етарлича қондирилмаётганини эътироф қилиш хосдир.

2. Талабалар ижодий тафаккурининг ривожланиши уларнинг таълим йўналиши ҳамда босқичидан қатъий назар ўрганишга нисбатан уқув ортишига таъсир кўрсатувчи муҳим психологик омил бўлиб гавдаланади.

3. Ижодий тафаккур даражасининг талаба шахсидаги ўрганиш уқуви сифати билан алоқаси тўғридан тўғри чизиқли шаклда бўлмай, унинг ўзаро таъсир йўналиши кўп жиҳатдан устувор эҳтиёжлар мазмунига боғлиқ бўлади.

4.Талабалар ижодий тафаккурининг юқори даражаси уларда ҳурмат қозониш, шахсий салоҳиятни рўёбга чиқариш эҳтиёжлари устувор бўлганда ўрганиш уқуви ривожланишига айниқса кучли ижобий таъсир кўрсатади, креативлик кўрсаткичлари паст бўлган вазиятда эса бу мотивацион омил муайян даражагача муҳит шахсга тақдим этмаётган шарт-шароитни компенсациялаш имкониятига эгадир.

ТАЛАБАЛАР СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА БОШҚАРИШНИНГ ИЖТИМОЙ ОМИЛЛАРИ

*Хайитов Т.Ш., Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Спорт клублари спорт фаолиятини ташкил қилиш ва ўтказишда муҳим бошланғич ташкилоти ҳисобланади. Мақола спорт клублари ишидаги муаммолар ва уларни ҳал қилиш йўлларига бағишланган бўлиб, унинг мазмунида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида тадбиркорлик ва аҳолига хизмат кўрсатиш, янги иш ўринлари яратиш билан боғлиқ маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: спорт, спорт клублари, жисмоний маданият, жисмоний тайёргарлик, бошқариш.

SOCIAL FACTORS OF ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF STUDENT SPORTS TRAINING

*Xayitov T., Uzbekistan State University of Physical
Education and Sport,
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. Sport clubs are a vital starting point for organizing and organizing sports activities. The article focuses on issues in the work of sports clubs and ways to solve them, which provides information on business and public services and job creation in the field of physical culture and sports.

Key words: sports, sports clubs, physical culture, physical training, management.

Олий таълим муассасалари ўсиб келаётган ёш авлодни вояга етказиш ва уларни бўлажак касб билан таъминлашда улкан ташкилий

ва бошқарув вазифаларини амалга оширувчи ташкилий тузилма ҳисобланади. Ҳозирги жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиш босқичи инсонлардан, айниқса ёшлардан ўз ҳаётини намунали ташкил этиш, бошқариш ва ҳаёт кечириш билан боғлиқ турли талабларни кўяди. Булар тиббий-биологик, педагогик-психологик, ижтимоий-иқтисодий ҳамда ҳуқуқий талабалар атрофида жамланади ва одамнинг бутун бир ҳаётини таъминлашга қаратилган эҳтиёжлар тизимини ташкил этади. Ҳозирги кунда олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта аҳамият берилмоқда. [1, 3-бет.]

Ёш авлодни жисмонан баркамол, ақлий етук инсон қилиб етиштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ҳиссаси беқиёсдир. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш мақсадида Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунини (2015 йил 4 сентябрь, Янги таҳрир), “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида” (2017 йил 3 июндаги 3031-сонли Президент Қарори) қабул қилиниб, унда белгиланган вазифаларни амалга оширишнинг асосий концептуал йўналишлари ишлаб чиқилди.

Қонунда аҳоли жисмоний тарбиясига концептуал ёндошиб, узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт орқали маданий-маърифий, ижтимоий- иқтисодий вазифаларни босқичма-босқич ҳал қилиш кўзда тутилган. [2, 3-бет.]

Унинг натижаси ўлароқ спортчиларимиз ҳам жаҳон майдонида йилдан-йилга янада улкан ғалабаларни кўлга киритиб, мамлакатимизда спортни оммалаштиришга, унинг илмий ва услубий жиҳатдан янада ривожлантиришга улкан ҳисса кўшмоқда. Спорт тайёргарлиги эришилган натижаларни мустаҳкамлаш, уларни кейинги йилларда янада ривожлантириш билан боғлиқ улкан вазифаларни кўяди. 2016 йил Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган XXXI Ёзги Олимпиада ва XV Паралимпия ўйинларида иштирок этган 69 та Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари таркибида 25 та талаба спортчилар ҳам иштирок этди. Бу умум иштирокчилар сонининг 32.2 % ни ташкил этди. Республикамизда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ва вилоятлардаги 15 та жисмоний маданият факултетларида 18648 нафар талабалар таҳсил олаётганлигини ҳисобга олсак, олимпиадачи талабалар уларнинг 0.13 % нигина ташкил этишини гувоҳи бўламиз. Вилоятлардаги 15 жисмоний маданият факултетларининг фақат 6 тасидан (УрганчДУ, АнДУ, СамДУ, БухДУ, Қўқон ДПИ, ҚарДУ) вакиллар олимпиада ўйинларида иштирок этди. Қолган 10 та факултетлардан бирор вакил

терма жамоа таркибига туша олмаган. Бу ҳолат ушбу факультетларда талабалар спорт тайёргарлигини ташкил қилиш ва бошқариш қониқарсиз эканлигидан далолат беради. Табиийки, бу кўрсаткич бизни қониқтирмайди ва ишларни қайта кўриб чиқиш, муаммони ҳал қилиш учун бошқа, оптимал йўллارни қидириш заруриятини келтириб чиқаради.

Бу зарурият вилоятлардаги Жисмоний маданият факультетлари талабалари ва профессор-ўқитувчиларидан иборат улкан захира кучни ҳаракатга келтириш, улар ишини замонавий талаблар даражасида ташкил этиш ва бошқаришни талаб этади. Албатта, айтиб ўтганларимиз, юқори тоифали спортчилар тайёрлаш жараёнига тааллуқли. Чунки юқори тоифали спортчилар тайёрлаш жараёни катта мускул зўриқишлари орқали кечади. Масалан, югурувчиларнинг йиллик югуриш ҳажми 3000-3500 км дан 6500-7500 км га етди. Алоҳида сузувчилар йиллик машқда 3800 км, эшкак эшувчилар 12000 км гача, велоспедчилар 40000 км гача машқ масофаларини ўтамоқдалар.

Жаҳон миқёсидаги мусобақаларда ўз даражасини тутиб турадиган спортчилар камида 7-8 йил машаққатли спорт меҳнатини ўтайдилар. Чет эл спорт тажрибасида юқори тоифали алоҳида бир спортчи учун 8 киши хизмат кўрсатади. Масалан, спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги бўйича мураббий, махсус жисмоний тайёргарлик бўйича мураббий, психолог, ошпаз, менеджер, массажист, шифокор ва б.

Булар спорт тайёргарлиги жараёнини шунчаки, интуиция ёки ўзибўларчилик билан эмас, балки илмий, назарий ва услубий тадқиқотларнинг натижалари билан исботланган тавсияларга мос равишда ташкил этиш ва бошқаришни талаб қилади.

Шу ўринда юқори тоифали спортчилар тайёрлаш учун, улкан захира куч сифатида оммавий спортнинг ҳам алоҳида ўрни борлигини таъкидлаб ўтиш зарур. Олий таълим муассасаларида оммавий спорт, спорт клублари орқали амалга оширилади. Спорт клубларининг иш ҳолатига бугунги кун талаблари ҳамда илмий ва услубий жиҳатдан ёндошадиган бўлсак, уларнинг фойдали иш коэффицентини аниқлашимиз учун маълум кўрсаткичларга мурожаат қилишимизга тўғри келади. Ҳозирда Республикамизда 60 олий таълим муассасалари, 7 та хорижий филиаллар ва 13 та республика олий таълим муассасаларининг филиаллари фаолият кўрсатмоқда. Ҳаммасини қўшиб ҳисоблаганда улар 80 та. Уларда 271 000 нафардан зиёд талаба ва 9000 нафардан зиёд магистрантлар таҳсил олмоқда. Бу

олий таълим муассасаларидаги спорт клублари жамоатчилик асосида фаолият кўрсатади, улар моддий маблағ манбаига эга эмас.

Шунинг учун улар аксари ҳолларда республика ва халқаро миқёсда ўтказилаётган талабалар спорт мусобақаларга қатнаша олмайди. Бозор иқтисодиёти талабаларидан келиб-чиқиб, ўз-ўзини маблағ билан таъминлаш мақсадида, хўжалик субъектлари сифатида баъзи олий таълим муассасаларида юридик асосда фаолият кўрсатаётган спорт клублари ҳам мавжуд. Лекин уларнинг сони жуда кам, улар 10-11 % ни ташкил этади. Бу ҳолат ҳам олий таълим муассасаларида талабалар спорт тайёргарлигини ташкил қилиш ва бошқаришнинг асосий ядроси бўлган спорт клубларини хўжалик субъектлари сифатида, юридик мақом бериб ташкил этишдек катта муаммони келтириб чиқармоқда. [3, 206-бет]

Бугунги кунда мамлакатимизда барча тармоқларда кичик бизнес ва тадбиркорликни ривожлантиришга берилаётган катта эътибор ва имкониятлар, имтиёзлар таълим тизимидаги жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги жараёнига ҳам уларни кенг кўламда тадбиқ этиш эҳтиёжини талаб қилмоқда. Тараққий этган илғор мамлакатлар тажрибасидан келиб, чиқадиган бўлсак, тадбиркорлик ва бизнес ҳам ўз навбатида талабалар ўртасида спорт-соғломлаштириш ишларини ривожлантиришга катта туртки беради. Масалан, энг ривожланиб бораётган Хитой, Корея сингари давлатларда жисмоний маданият ва спорт учун сарфланаётган маблағнинг 40 % гина давлат бюджетидан сарф қилинади. Қолган 60 % маблағ ўз-ўзини таъминлаш орқали ишлаб топилади. Бу АҚШдек давлатда 100 % ташкил этади, яъни давлат аҳоли ўртасида мустақил спортни ривожлантириш учун деярли маблағ сарфламайди.

Талабалар мустақил спорт тайёргарлиги жараёнини молявий-иқтисодий ҳамда ташкилий-ҳуқуқий муаммоларини ҳал қилиш учун Президент ва Вазирлар Маҳкамасининг кўплаб қарорлари соҳада тадбиркорлик ва бизнес учун муҳим асос бўлиб хизмат қилишига қарамасдан тизимда натижалар қониқарсизлигича қолмоқда. Буларга қарамасдан, уч босқичли тизим мусобақалари мунтазам, ҳар йили ўтказилиб турилсада, лекин маблағ йўқлиги сабабли ҳар бир босқич оралиғидаги 2-2,5 йилда спорт тайёргарлигида ўзига хос узилиш сезилмоқда. Буларнинг асосий сабабларига қуйидагиларни кўрсатиш мумкин.

Биринчидан, спорт соҳаси мутахассисларида бозор иқтисодиёти талабларига мос ҳуқуқий билим, малака ва кўникмаларнинг етишмаслиги.

Иккинчидан, талабалар мустақил спорт тайёргарлигини ташкил қилиш ва бошқариш тизимининг бугунги кун талабаларига жавоб бермаслиги, уларни моддий маблағ манбаини йўқлиги.

Учинчидан, соҳа мутахассисларда ташаббускорлик ва мустақил спорт тайёргарлиги орқали ўз иқтисодий аҳволини яхшилашга оид муҳим ҳаётий мақсадларни етишмаслиги ва б.

Талабалар мустақил спорт тайёргарлиги тизимида шарт-шароитлар яратиш, тайёргарлик, мусобақалар ва турли даражадаги йиғинларни ўтказиш ва уларда иштирок этиш учун моддий маблағ манбаини топиш катта муаммолардан бўлиб келган. Шунинг учун олий таълим муассасаларида тадбиркорлик ва бизнесга асосланган юридик мақомдаги спорт клубларини очиш, иш ўринлари яратиш, улар ишини ташкил қилиш ва бошқариш ҳукуматимиз томонидан қўйилган муҳим моддий ва маънавий вазифаларни ҳал қилишга, хусусан, талаба-ёшларни жисмонан етук, соғлом ва узоқ йиллар мустақил спорт фаолиятини давом эттиришларига, спорт орқали ўз бизнеси ва тадбиркорлигини йўлга қўйишга катта имкониялар яратади. Бу бугунги кун мутахассислари олдида турган энг долзарб муаммолардан биридир.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунини (2015 йил 4 сентябрь, Янги таҳрир)Халқ сўзи газетаси, 2015 йил 5 сентябр сони.
2. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” (2017 йил 3 июндаги 3031-сонли Президент Қарори). Халқ сўзи газетаси, 2017 йил 4 июнь сони.
3. Зубарев Ю.А. Маркетинг физической культуры и спорта: Курс лекций. Волгоградская государственная академия физической культуры. - Волгоград - 2008 - 206 стр.

МУТАХАССИСЛАР КАСБИЙ КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

*Ҳайдаров Ф.И., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мазкур мақолада бўлғуси спорт психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантиришнинг психологик хусусиятларига алоҳида тўхталиб ўтилган.

Калит сўзлар: спорт, коммуникация, коммуникативлик, компетентлик, мулоқот, муносабат.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMMUNICATIVE COMPETENCE OF SPECIALISTS

Haydarov F.I., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city

Annotation. In this article, the psychological features of the development of professional communicative competence of future sports psychologists are emphasized.

Key words: sport, communication, communicativeness, competence, conversation, contact, interaction.

Коммуникация Ўзбекистоннинг жаҳон иқтисодий ҳамжамиятига кириши, спорт соҳасининг жадал ривожланиши ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашга, шунингдек, спорт психологларини тайёрлашга юқори талабларни қўяди. Таълим устуворлигига ва замонавий жамиятнинг ривожланишида кадрлар тайёрлаш масаласи алоҳида аҳамиятга эга бўлиб биринчи Президентимиз И.А.Каримов “Давлат ва жамият соҳасида ижтимоий-иқтисодий ривожланиш, ислохотларни татбиқ этиш, кадрлар тайёрлашнинг ягона тизимини яратишни талаб этади ва бу фикр юритишнинг аввалги стереотиплардан ҳоли бўлган, таълимнинг принципиал янги тизимини яратиш, маънавий ва касбий тарбиянинг, сифатли янги ўқув дастурларини яратиш” давлат сиёсатининг муҳим масалаларидан биридир деб таъкидлаб ўтган эди.

Ўтган 2018 йилда ўзбек спорти йирик мусобақаларга бой бўлди. Ўзбекистонлик спортчилар йил давомида халқаро мусобақалардан ташқари, бир қатор муҳим комплекс ўйинларда ҳам иштирок этишди. Жумладан, Жакарта ва Палембанг шаҳарлари мезбонлик қилган Осиё ўйинлари, Буэнос-Айресда бўлиб ўтган ўсмирлар Олимпиадасида спортчиларимиз юртимиз шарафини муносиб ҳимоя қилдилар. Ўтган йилнинг тўртинчи чорагида эса, яъни 1 ноябрь куни Миллий олимпия қўмитасида спорт федерациялари ва ассоциациялари билан учрашув ташкил қилинди. Йиғилиш давомида спортчиларимизнинг ортда қолган комплекс мусобақалардаги иштироки таҳлил қилинди. Учрашувда Ўзбекистон Президенти администрацияси вакиллари, Миллий олимпия қўмитаси Бош котиби Жасур Матчанов, Жисмоний тарбия ва спорт вазири ўринбосари Шарифжон Мўминжонов, спорт

федерациялари ва ассоциациялари вакиллари, мураббийлар ва оммавий ахборот воситалари ходимлари иштирок этишди.

Албатта, юқорида қайд этилган икки йирик комплекс мусобақаларида Ўзбекистон спорт делегацияси ўз тарихидаги энг яхши натижани қайд этди. Спортчиларимиз ўйинлар давомида медаллар сони бўйича ҳам, сифати бўйича ҳам рекордларни янгилай олдилар. Аммо, мусобақаларга қай тарзда тайёргарлик кўрилганини, спортчилар учун яратилган шароитларни инобатга оладиган бўлсак, улардан бунданда кўпроқ натижалар кутилганди.

Йиғилишда Миллий олимпия кўмитасининг Олимпия спорт турлари фаолиятини координация қилиш департаментининг аъзолари сўзга чиқиб, бир қатор медальлар ҳамда кутилган спортчиларимиз ҳақида алоҳида тўхталиб ўтганлиги хусусан, спорт курашлари бўйича Шавкатов, Тасмурадов, Налгиев каби спортчиларимизнинг шоҳсупадан жой олишлари кутилганди. Ҳамюртларимиз рақибларидан тактик ва жисмоний томонлама кучли бўлсаларда, имкониятни бой бериб қўйганликлари қайд этилди. Бу борада мураббийлар фикри ҳам эшитилди.

Шунингдек, эшкак эшувчиларимиз ҳам ўз имкониятларини тўлиқ намоён эта олганлари йўқ. Ҳал қилувчи паллада спортчиларимиз миллисекундлар ҳисобига олтин медаллардан қуруқ қолишгани, бу эса ўз навбатида ниманинг ҳисобига содир бўлгани муҳокама қилинди.

Дзюдочиларимиз билан эса рухият масаласида иш олиб бориш лозимлиги, шунингдек, терма жамоада авлодлар алмашинуви амалга оширилаётгани таъкидланди. Полвонларимиз машғулотлар вақтида ажойиб ҳаракат қиладилар. Аммо, халқаро мусобақаларда уларнинг иштирокини кўрар экансиз, худди бошқа бир спортчи гиламга чиққандек тасаввур уйғонади. Бу албатта рухият билан боғлиқ масаладир. Бу биргина дзюдода учраётган муаммо эмас. Ана шунини инобатга олган ҳолда 2019 йилдан бошлаб спорт федерацияларида малакали спорт психологлари иш бошлаши айтилди. Бу эса ўз навбатида янги ижтимоий иқтисодий шароитда мутахассисларни тайёргарлигининг психологик таъминоти муаммоси ва таълим жараёнида келгуси меҳнат фаолиятида “инсон омилини” фаоллаштириш долзарб аҳамият касб этади. Фаоллаштириш - шахснинг потенциал имкониятларини максимал тўлиқ ошиб боришида, ижтимоий касбий муҳим сифатларнинг ривожланишида ва

касбий компетентлик фаолиятида намоён бўлиши нуқтаи назаридан таҳлил қилинади.

Психологлар фаолиятининг асосий хусусиятларидан бири шахслараро муносабат бўлса, спорт психологлари касбининг ўзи “одам-одам” типига хос бўлиб, спорт психологидан юқори маданиятли касбий мулоқотни, касбий-коммуникатив компетентликни, коммуникатив қобилиятларни ҳамда шахс сифатлар талаб этилади.

Спорт психологларини тайёрлаш Республикамизнинг айрим олий таълим муассасаларида олиб борилиб, бунда талабалар, болалар ва катталар билан психологик маслаҳат, психодиагностик, психокоррекцион ҳамда психопрофилактик ишларни олиб бориш учун зарур бўлган махсус билимларни, амалий малака ва кўникмаларни эгаллайдилар. Ҳаётий кузатишларимиз шуни кўрсатадики, психологик маълумотни олган олий ўқув юрти битирувчилари ҳатто мактабгача ва умумтаълим муассасалари психологларининг барчаси ҳам касбий мулоқот психологияси, айрим ҳолатларда психологик ёрдамга муҳтож бўлган ёш спортчилар, оналар, устоз-мураббийлар, умуман олганда бошқа одамларга маслаҳат беришда ва суҳбатларни ўтказишда етарли даражада компетентликга, коммуникатив малака ва кўникмаларга эга эмаслар. Бунинг сабабларидан бири спорт психологлари тайёрлайдиган олий ўқув юртлари ўқув дастурларига “Касбий психология ва мулоқот психологияси”, “Мутахассис психологнинг касбий – коммуникатив компетентлиги” ўқув курслари киритилмаган. Бундай махсус курслар спорт психологлари тайёрлаш ва педагогик ходимларни малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш институтлари тингловчилари дастурларида ҳам назарда тутилмаган.

Юқорида зикр этилган фикрларимизнинг мазмун-моҳиятидан спорт психологларининг касбий маҳорати самарадорлигини ошириш, уларнинг фақатгина назарий билимлар ва услубий тайёргарлиги билангина белгиланмасдан, балки ўз вазифасини касбий мулоқотнинг этик нормалари ва қоидаларига риоя қилган ҳолда маҳорат билан бажаришлари кўзда тутилади. Бунда спорт психологлар турли ёшдаги спортчилар билан самарали мулоқот қилишнинг ўзига хос усуллари билишлари катта аҳамиятга эга.

Мазкур масаланинг моҳияти шундаки, спорт психологлари касбий фаолиятининг самарадорлиги, спортчилар билан мулоқоти, психолог томонидан амалга ошириладиган ишлар (психодиагностик,

психокоррекция, психопрофилактика, психологик маслаҳат ҳамда касбга йўналтириш) сифати ва натижалари спорт психологининг касбий - коммуникатив компетентлигининг ривожланиш даражасига кўп жиҳатдан боғлиқ. Бироқ бўлажак спорт психологлари тайёрлаш дастурида, шунингдек, “амалий психология” мутахассислиги бўйича педагоглари қайта тайёрлаш курсларида талабаларнинг касбий – коммуникатив компетентлигини ривожлантириш ва мақсадли шакллантириш назарда тутилмаган. Илмий тадқиқотлар ва нашрлар, шунингдек, ишлаб чиқилган услубий қўлланмаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, асосий эътибор спорт психологлари эмас балки, бошқарув ходимлари, менеджерлар ва бошқа соҳа мутахассислари, “одам-одам” типи касблари мутахассисларининг коммуникатив компетентлигини ўрганишга қаратилган. Ҳозирги вақтда спорт психологи касби нуфузли ва жамият ва инсон учун зарур касблардан биридир. Бу касб эгаларидан юқори даражадаги касбий тайёргарлик, касбга мослик мезонларидан бири бўлган касбий коммуникатив компетентлиги талаб этилади. Спорт психологининг касбий коммуникатив компетентлигини етарли даражада ривожланмаганлиги у томонидан кўрсатиладиган хизматнинг сифатига салбий таъсир ўтказиб, мижоз томонидан тушунмовчиликларнинг юзага келиши, унинг психик саломатлигига зарар етказиши, жамоадаги психологик иқлимни бузилиши ва охири оқибатда спорт психологияси фани ҳамда спорт психологларига фаолиятига “путур” етказиши мумкин. Шунинг учун спорт психологининг касбий коммуникатив компетентлигини олий ўқув юртида ёки амалиётчи психологлари қайта тайёрлаш курсларида ривожлантириш уларнинг келажакдаги амалий фаолиятини самарали олиб боришлари учун шароит яратади ва бу қуйидаги 3 йўналишда амалга оширилиши мумкин:

1-йўналиш - бу спорт психологлари спортга ихтисослаштирилган марказларида маслаҳат ишларини олиб боришлари, спортчилар билан мулоқотга киришишлари учун зарур бўлган касбий-коммуникатив компетентлиги.

2-йўналиш - спорт психологлари ёки таълим муассасалари (республика ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб – интернатлари, олимпия ва миллий спорт турлари бўйича ихтисослаштирилган давлат мактаб интернатлариспорт федерациялари, Республика болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, футбол интернатлари, олий спорт маҳорат мактаблари, олий ўқув

юртлари) психолог ўқитувчилари фаолияти. Бу жараёнда спорт психологининг касбий коммуникатив компетентлиги спортчи(мижоз)лар билан самарали мулоқот олиб боришларида, уларни психологик маърифат ва психологик билимларга эга бўлишларини таъминлаш учун муҳимдир.

3-йўналиш - спорт психологининг мураббийлар, спорт ташкилотлари, корхона ва муассаса ходимлари ҳамда спортчилар билан ишлашларида, уларга психологик хизмат кўрсатишда ва маслаҳат беришда, спорт жамоаларида соғлом ижтимоий-психологик иқлимни таъминлаш, кадрларни танлов асосида қабул қилиш, бошқарув қарорларини ишлаб чиқишда ўта муҳим аҳамият касб этади.

Спорт психологининг касбий вазифалари касбий мулоқотнинг ва коммуникациянинг муваффақиятли амалга оширилиши учун муҳим бўлган коммуникатив малака ва кўникмалар асосида намоён бўлиши билан белгиланади. Шунинг учун бўлажак спорт психологининг касбий-коммуникатив компетентлигининг мазмунини ўрганиш ва очиб бериш, уни ривожлантиришнинг оптимал шароитлари, шакл ва услубларини ахтариш ва топиш ижтимоий, педагогик психология нуқтаи-назаридан ўрганилиши шарт бўлган долзарб соҳалардан биридир.

Хулласа ўрнида айтиш жиозки, келажакда соҳага оид илмий тадқиқотлар спорт психологининг касбий коммуникатив компетентлигининг психологик хусусиятларини тавсифловчи, унинг ўзига хос томонларини, мазмунини, амалиётда қўллаш усулларини очиб берувчи илмий асосланган маълумотларни яратади. Бунинг оқибатида касбий мулоқот психологияси соҳасидаги ва спорт психологлари мутахассисларининг касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммолари бўйича аниқ вазифалар белгилаб берилади.

Демак, психология (спорт) ихтисослиги бўйича таҳсил олаётган талабаларда касбий мулоқотнинг шаклланиш жараёни олийгоҳда таълим олиш жараёнидан бошланиб, бунда касбий йўналганликнинг таркиб топиши ҳал қилувчи ҳодисалардан бири сифатида гавдаланади. Касбий йўналганлик эса талабанинг ўз билим, тажриба ва қобилиятини танлаган касби соҳасида қўллаш учун шахсий интилишидир. Шахснинг касбий йўналганлиги касбга нисбатан ижобий муносабат, унга қизиқиш ва лаёқат, шахсий тайёргарликни такомиллаштириш истаги, ўз касби соҳасида меҳнат қилиб, моддий

ва маънавий эҳтиёжларни қондиришини ўз ичига олади. Шунингдек, касбий йўналганлик касбий фаолият мақсад ва вазифаларини тушунишни ҳамда қабул қилишни назарда тутди. Шундай экан бўлғуси спорт психологлари касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш бевосита ижтимоий психологик омиллар яъни, шахсинг ички психологик хусусиятларига, мотивацион тизимига, ўзини-ўзи баҳолаш, ўзини-ўзи англаш, касбий қобилият ва имкониятлари билан ҳам чамбарчас боғлиқ.

ЖАМИЯТДА ГИМНАСТЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

*Ходжаева Шахноза Исламовна.,
Самарқанд Давлат тиббиёт институти,
Самарқанд, Ўзбекистон*

FEATURES OF PREPARATION OF GYMNASTS IN SOCIETY

*Khodjaeva Shakhnoza Islamovna.,
Samarkand State Medical Institute, Samarkand, Uzbekistan*

Ҳаммамизга маълумки, дунё сиёсий майдонида ўзининг беқиёс ўрни билан гавдаланган мамлакатларнинг спорт соҳасидаги ютуқлари кундан – кунга тажрибалари ошиб бормоқда. Бу дунёда инсон туғилибдики бутун умр ижтимоийлашиб боради. Шунг учун ҳар бир даврнинг шахсида шу даврнинг талабларига хос бўлган хусусиятлар шаклланиб бораверади. Бундай жараён орқали жамиятда шахсинг ижтимоийлашувида жисмоний маданиятнинг роли ва функциялари ҳозирги пайтда, айниқса, йигирманчи асрнинг охирида инсон ва унинг турмушига қизиқиш ортанлиги билан изоҳланади. Провардида, ижтимоийлашув ҳам спорт турлари ривожига қўйиладиган талабларни ва уларнинг тараққиётини белгилаб берадиган омил ҳисобланади.

Турли спорт ўйинлари турларига нисбатан ўта мураккаблиги, кўникмаларни ўзлаштириш учун кўпроқ вақт талаб қилиши билан фарқладиган спорт тури бўлган бадий гимнастика ҳам жамият ижтимоий ҳаётида ўзининг алоҳида ўрнига эгадир. Шу билан бирга бадий гимнастика ўта тезкор ва спортчидан маҳорат, ғайрат талаб қилувчи спорт турига мансублигини унутмаслигимиз лозим. Шу

нарса аёнки, “Бугунги гимнастлар” ҳаракатчан, ўткир зехнли, тез фикрловчи, иродали, ўзгарувчан ўйин вазиятларида муносиб ҳаракат қилувчи, рақибининг ҳаракат режасини тез пайқовчи ҳамда мазкур қобилиятларни ўзоқ вақт давомида ижройи савиясини туширмаслиги зарур. Мунтазам давом этиб турадиган бундай тренировка–мусобақа юкламаларига бардош бера олиш гимнастикачиданидан юқори руҳий ва биожисмоний тайёргарликка эга бўлишни талаб қилишлигини инобатга олишимиз зарур. Ёш бадиий гимнастикаларни тарбиялашда бошқа омиллар сингари ижтимоийлашув омили ҳам муҳим аҳамият касб этади. Тарих кўрсатиб турибти, ХХІ асрга келиб, илмий-техникавий тараққиёт ўзининг шубҳасиз ютуқлари билан бирга кўплаб салбий ҳолатларни, хусусан, жамият ва дунёда юз бераётган барча воқеа-ҳодисаларни тушуниб этишнинг қийинлиги билан боғлиқ ҳолда шахснинг инқирозга юз тутиши эҳтимоли, ижтимоийлашув жараёнининг мураккаблашуви ва узоқлашиб кетиши ҳолатларини ҳам юзага келтиргани билан изоҳланади.

Жамиятнинг барча соҳаларини инсонпарварлашувига қаратилган умумдунёвий жараёнлар ҳамда шу билан бир қаторда бизнинг жамиятимизда рўй бераётган чуқур сиёсий, ижтимоий-иқтисодий, маданий ўзгаришлар инсон моҳиятини, унинг жамиятдаги ўрни ва ролини, инсоният томонидан мавжуд ижтимоий-маданий тажрибани ўзлаштириш ва янада ривожлантириш йўллари ва усулларини қайтадан тушуниб этишни талаб қилиб бормоқда.

Жамиятда инсонлар ижтимоийлашуви, жумладан, жисмоний тарбия ва спорт усуллари воситасида ижтимоийлашуви муаммоси нисбатан янги, бир неча ўн йиллик тарихга эга бўлиб, инсон табиатига оид илмий муаммога шу қадар боғлиқ, у билан шу қадар ўзаро алоқадорки, у инсон табиати муаммосидан алоҳида равишда ўрганилиши мумкин эмаслигини тақозо этади.

Мустақилликнинг дастлабки йилларида ёш авлодни ҳар томонлама камол топган шахс сифатида тарбиялаш, бу фаолиятга жамиятдаги барча ижтимоий институтларни жалб қилиш ва ижтимоий муҳитнинг таъсирини ўрганишга бағишланган бир қатор илмий-тадқиқот ишлари амалга оширилиши фикримизнинг дастак вазифасини бажаради.

Жамиятнинг ажралмас бўлаги сифатида ибтидоий жамоа тузуми шароитида ҳам жисмоний тарбия ўзига хос хусусиятларга эга бўлган. Бунда уруғдошлик жамоасининг ривожланиши даврига келиб жисмоний тарбия бевосита инсоннинг меҳнат фаолияти билан боғлиқ

бўлган, унга чатишиб кетган ва шу орқали инсонни жамоанинг ҳаётига аралаштириб, ижтимоийлаштирувчи вазифани бажарганлиги эътироф этилади. Жамиятнинг бир бўлаги сифатида баҳоланган инсон меҳнат, биринчи галда ов жараёнида инсон югуриш, сакраш, улоқтириш бўйича зарур кўникма ва маҳоратга эга бўлиб, ўзининг жисмоний кучини, иродасини, чакқонлигини, фикрлаш қобилиятини ошириб борган. Тарбия воситаси сифатида жисмоний тарбия воситасида меҳнатга ўргатиш болаликдан бошланган. Жамият гимнастларини тадбиқ этиш учун Австралия аборигенларининг ҳаёти билан бевосита танишган инглиз этнографи Фредерик Роузнинг ёзишича, “Кичкина ўғил болалар ўйинчоқ найзани улоқтириш машқларини бажаришган”. Қизлар эса ўсмир болалар сингари ўзларининг бўлғуси ижтимоий-иқтисодий вазифаларига узоқ муддат ўргатиб борилган. Болаларни бундай тарбиялаш анъанавий жамиятнинг зарурий таркибий қисми бўлиб, Роузнинг фикрича, аборигенлар улар билан ҳар қанча фахрланишса арзийди. Айни дамда, уларнинг инсонпарварлик ақидаси жамият турмушини мавжуд табиий шароитларга энг мақбул тарзда мослашган шаклларда давом эттириш учун инсон ва табиатнинг такрор ишлаб чиқаришини таъминлашдан иборат бўлганлиги ҳам назардан четга қолиб кетмаган.

Шу билан бирга ўша даврга хос жисмоний тарбияни замонавий илмий мазмунга мос тарзда тушунмаслик керак. У даврда жамиятда нафақат кучли, чакқон, чидамли одамларга, балки топқир, иродали, жамоага бирлашган, меҳнатга мослашган инсонларга ҳам эҳтиёж кучли бўлган. Сабаби энди ўз ўзидан пайдо бўладиган табиий қобилиятларнинг ўзи этарли бўлмай қолаётганди. Жамиятда инсоннинг сезгиси ва ақли, тўплаган тажрибаси ва қарор топган ижтимоий уюшма табиий йўл билан уруғдошларининг жисмоний тарбияси зарурлигини англаб этишига замин яратади. Аксарият сўз маъноси шундаки, жисмоний тарбия инсоннинг биологик тузилишига таъсир кўрсатиб, шубҳасиз, ақлий, ҳиссий, маънавий имкониятларига, ботирлик ва қатъиятлилиқ, ташаббускорлик, топқирлик, ирода, уюшқоқлик, интизом, жамоавийлик ва бошқа ижобий сифатларга ҳам таъсир этишлигида намоён бўлади.

Жамиятда ижтимоийлашув масаласини Л.Морган шундай ёзади, “...уруғдошлиқ жамоасининг ўсмир ўғил ва қизлари одатларга кўра ўрнатилган дастурлар асосида жисмоний тарбия мактабини ўташган, кейин эса, балоғатга этиб, жамоанинг тўлақонли аъзосига айланиш арафасида жиддий, хаттоки жуда оғир синовдан ўтишган, яъни: ўғил

болалар жангчилик, овчилик ва ботирликда; қизлар эса яраланганларга ёрдам кўрсатиш, доривор гиёҳларни топиш ва улардан шифобахш дамламалар тайёрлаш қабиларда имтиҳон топширганлар”.

Бир сўз билан айтадиган бўлсак, инсонни ҳаётнинг жиддий синовларига тайёрлаш – жисмоний тарбиянинг генетик жиҳатдан илк вазифаси ана шундан иборат бўлган. Шу билан бирга, яна бир бошқа, яъни дам олиш, танани энгиллаштириш каби вазифаси ҳам бўлган, аммо у кенгроқ тарзда намоён бўлишлигида. Бироқ ўша даврларда ҳам худди ҳозирда бўлганидек, ҳаёт фақат ютуқ ва муваффақиятлардан иборат бўлмаган. Жамиятда омадсизликлар, ўйинда мағлубиятлар бўлган, шу боис ана шундай ҳолатлардан муносиб тарзда чиқиб кета олишни, совуққон бўлиш ва ақл билан иш кўришни ўрганиш муҳим аҳамият касб этганлигини социологлар эътироф этишган. Шунинг учун, уруғдошлик жамоаси даврида жисмоний тарбия зиммасидаги вазифалардан бири сифатида баҳоланади.

Замон чархпалагининг тинмай спорт соҳасидаги сермазмун сув қуйишлари жисмоний маданият билан умумий маданиятнинг таркибий қисми сифатида ишлаб чиқариш кучларининг ривожланишига боғлиқ тарзда ривожланиб бормоқда. Қадимги Форс, Хитой, Ҳиндистон, Миср, Вавилон, Ассирия давлатларида жисмоний машқлар ва ўйинларнинг кўплаб турлари оммалашганлиги айтилади. Қисқа қилиб айтадиган бўлсак, қадимги Мисрда фиръавнлар мақбараларида олиб борилган қазилар ишлари пайтида деворга ишланган суратларда уларнинг 400 дан ортиқ тури топилганлиги фикримизга асос вазифасини ўтайди. Айни дамда, ўша даврда жисмоний тарбиянинг табақалашуви кўзга ташланиб қолганини ҳам таъкидлаб ўтиш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний тарбия у ёки бу ижтимоий табақа вакиллариининг ижтимоий мавқеени акс эттириб, ижтимоий буюртма вазифасини бажара бошлаганлиги биринчи хусусият ҳисобланади. Хусусан, эрампдан аввалги II асрларда халқ оммасини жисмоний жиҳатдан тарбиялашнинг асосий воситалари кураш, акробатика машқлари, камондан отиш, тош кўтариш бўлганлиги айтилади. Мисол тариқасида яна шунини ҳам айтишимиз мумкинки, Шарқ мамлакатларининг жанговар спорт санъатлари ўзларининг шарқ давлатларидаги турлича йўналиш, усул ва услубларда кечадиган шахснинг ижтимоийлашуви жараёнига алоқадорлигини яққол намоён

этаган. Жамиятнинг ўрта асрлар маданий ҳаётига хос барча белгиларга эга бўлган, кўп юз йиллар давомида мавжуд бўлган анъанавий жамият сифатида баҳоланишлигидадир. У даврнинг ўз иқтисодий ҳаёти, сиёсий тузуми, ўз ҳуқуқий меъёрлари, ахлоқи ва албатта, ўзининг мураккаб тузилишли маданиятига эга бўлганлигидадир. Ана шу асосий принципдан келиб чиқиб, мактаб ва университетларда ёшларнинг жисмоний тарбияси тўғрисида қайғурилмоғи лозим бўлганлиги айтилади. Бироқ, мавжуд тузумни мустаҳкамлаш тўғрисида бош қотирган черков ритсарлар тайёрлашга қаратилган ҳарбий-жисмоний тайёргарликни қўллаб-қувватлаган, шу боис уларнинг тарбияси соф ҳарбий-амалий кўринишга эга бўлган дейилади маълумотларда. Жамият нуфузини шакиллантириш мақсадида уларни отда юришга, қиличбозликка, ов қилишга, сузишга ўргатишган, улар кўп вақтларини жисмоний машқларга, турли ҳаракатли ўйинларга сарфлашган, бир сўз билан айтганда, ахлоқ қоидалари ва шеър ёзиш билан бир қаторда буларнинг барчаси оқсуяк ва зодагонлар учун зарур ҳисобланган ритсирлик хислатлари саналган.

Бугунги кун тажрибаси ҳам шуни кўрсатадики, баркамол авлодга ҳар тамонлама дастак бўлиш ҳар биримиз учун амалий кўникма бўлмоғи лозим. Зеро, жамиятнинг асосий қисмини ёшлар ташкил қилади. Провардида жамиятнинг келажаги ҳам ёшлар зиммасидадир!

ОҒИР АТЛЕТИКА БЎЙИЧА ЎСМИРЛАР ЎРТАСИДА ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОАСИДАГИ СПОРТЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГТАҲЛИЛИ

Ходжаев А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон

Аннотация. Оғир атлетикачиларнинг техник тайёргарлигини аниқлаш бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоасининг ёшлар ўртасидаги жаҳон чемпионатидаги иштироки ва уларнинг мусобақа жараёнида даст кўтариш машқини бажариши ҳамда ёндашувлардан тўғри фойдаланиши (ишончлилиги) таҳлил қилинган, шунингдек, унда муваффақиятсиз ёндашувларни сабаблари аниқланган.

Калит сўзлар. Даст кўтариш, техника, мусобақа, ишончлик, мусобақа, ёндошуви.

TECHNICAL TRAINING OF ATHLETES IN THE NATIONAL TEAM OF UZBEKISTAN AMONG CADETS IN WEIGHTLIFTING

Khodjaev A., Uzbekistan State Physical Education and Sports University, Chirchik, Uzbekistan

Annotation. The results of the participations of weightlifters who are the members of the national team of Uzbekiston at the world chempionship which'll held among youth, their technical preparations, doing the jerky exercises during the competition, analysing the usage of some approaches and the results of unsuccessful attempts are also determined in this article.

Key word: a jerk, technique, competition, reability, approach

Оғир атлетика бўйича ўтказиладиган расмий мусобақаларда юксак натижаларга эришиш нафақат жисмоний имкониятларгабалки тактик ёндовушнинг тўғри танланишига ҳам боғлиқ. Мусобақа жараёнида дастлабки оғирликни кўтариш машқини хатосиз бажариш, навбатдаги ёндошишни намоён қилишгаимконият яратади. Мусобақа дастури доирасида белгиланган ҳар бир машқни ижро этишга мўлжалланган тактик режа уч кўринишнинг сўнгги имкониятида максимал натижани намоёиш этишга қаратилган.

Мусобақа машқларини бажаришда белгиланган учта имкониятдан унумли фойдаланиш кўп жиҳатдан спортчининг техник тайёргарлигига, хусусан, унинг мусобақа машқларини барқарор бажаришга бўлган ишончига асосланган.

Оғир атлетикачиларнинг тахтасупага чиқиши барқарор ва ишончли бўлишида мусобақа машқини ташкил этувчи таркибий қисмлар занжирида бўш халқаларнинг йўқлиги жуда муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

Мазкур муаммони аниқлашда биз махсус тадқиқотўтказдик. Унда 8 нафар юқори тоифали оғир атлетикачи танлаб олинди ва улар билан ўтказилган машғулотларҳамда улар иштирок этган мусобақаларвидеотасвирга олинди, педагогик кузатувлар ёрдамида мусобақадаги бошланғич оғирлик, оғирлик кўшиш, заиф жойларни ҳамда уларнинг сабабларини аниқлаш масалалариатрофлича ўрганиб чиқилди.

Мамлакатимиз оғир атлетикачиларининг ёшлар ўртасидаги жаҳон чемпионатида(2018 йил) қайд этган муваффақиятли ёки муваффақиятсиз натижаларини қиёсий таҳлил этиш ва унга мос

равишда амалий тавсияларни ишлаб чиқиш мақсадида ёшлар ўртасида жаҳон чемпионати мусобақаси таҳлил қилинди.

Ўсмирлар ўртасида жаҳон чемпионати (Лас-Вегас, АҚШ) мусобақасида даст кўтаришда старт олган 7 нафар оғир атлетикачи(улардан 3 нафар ўғил болалар ва 4 нафар қизбола)умумий жамоа ҳисобида даст ва силтаб кўтариш машқларида 42та ёндашувдан 32 тасини муваффақиятли яқунлади (бу 76,2% ни ташкил этади) ва муваффақиятсиз ёндошувлар9 та (21,4%)ни ташкил қилди. Шундан, даст кўтариш машқидаги умумий ёндошувдан18та (85,7%) муваффақиятли ва 3та (14,3%) муваффақиятсиз ёндошувни ташкил этди.

Силтаб кўтариш машқидаги умумий ёндошувдан 14таси(66,6%) муваффақиятли ва 7таси(33,3%) муваффақиятсиз бажарилди.

Бунда даст ва силтаб кўтариш машқлари бўйича биринчи ёндашувдан 11 нафар оғир атлетикачи (26,1%) муваффақиятли фойдалана олди.Иккинчи ёндашувдан 10 нафар оғир атлетикачи (23,8%), учинчи ёндашувдан эса 11 нафар оғир атлетикачи (26,2%) унумли фойдаланди.

Жамоа бўйича оғир атлетикачиларнинг мусобақада қатнашиш ишончилиги биринчи ёндошишда 78,5%, иккинчи ёндашишда 71,4% ва учинчи ёндашишда 78,5%ни ташкил этди. Шунини алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, Ўзбекистон терма жамоаси мамлакатимиз шарафини муносиб ҳимоя қилиб, 16 та медал (8 та олтин, 6та бронза ва 2та кумуш)қўлга киритилди. Бундан ташқари биринчи бор қизлар терма жамоаси умумий жамоа ҳисобида биринчи ўринга сазовор бўлди (7та олтин ва 2та кумуш медал).

Ўтган уч йил давомида ўсмирлар ўртасидаги юқори малакали оғир атлетикачиларимизнинг спорт натижалари ўртача 47,3%га ошишига қарамасдан, мусобақада қатнашиш ишончилиги ўртача 21,2%га пасайган.

Ҳар иккала машқда муваффақиятсиз ёндашушларга олиб келган асосий сабаблар аниқланди.

Даст кўтариш машқида улар қўйидагилар:

- биринчидан, 21,5% оғир атлетикачилар штангани штанга остига ўтиришда қайд қилиш учун зарур бўлган баландликни таъминлаб бера олмаган;

- иккинчидан, 28,6% муваффақиятсизликлар штанга остига ўтиришда уни қайд қилиш ҳолатида штанганинг олдинга тушиши туфайли юз берган. Бу фаза суст ёки тўғри бажарилмаганлиги натижаси ҳисобланади, оғир атлетикачилар штанга остига ўтириш

фазаси бошланганда штанга билан ўзаро муносабатларнинг йўқлиги сабабли содир бўлган;

- учинчидан, 21,5% муваффақиятсизликнинг сабаби штанга остида ўтиришда қайд қилиш жараёнида сиқиб кўтариш бўлиб, штанга остига ўтиришда қайд қилишда етарлича тезлик, штанганинг кўтариш баландлиги таъминланмаганлиги ва оёқларнинг махсус эгилувчанлиги пастлиги билан изоҳланади.

Юқорида баён этилганлардан келиб чиқиб, шундай хулоса қилиш мумкинки, мусобақада даст кўтаришнинг техник жиҳатдан таркибий қисмларидаги энг заиф фазалар: очилиш, штанга остига ўтиришда қайд қилиш ҳисобланади.

Шундай қилиб, юқорида ўтказилган статистик таҳлилларга асосланиб кўпгина юқори малакали оғир атлетикачиларнинг техник маҳорати ўрта даражада эканлиги намоён бўлди.

1. Оғир атлетикачилар мусобақа жараёнини видеотасвирга олиш, кундаликларни таҳлил этиш ва педагогик кузатувларда олинган натижалардан аниқланишича машғулотнинг йиллик циклида оғир атлетикачилар махсус воситаларнинг тор заҳирасидан фойдаланганлар. Шу сабаб оғир атлетикачиларнинг техник тайёргарлиги пасайиб кетган.

2. Машғулот жараёнини режалаштириш технологиясига айрим ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш зарур. Тренер ва оғир атлетикачилар билан суҳбатлашиш ҳамда уларнинг кундалик режаларитаҳлилидан аниқланишича йиллик цикл тайёргарлигида мусобақа машқлари ва махсус-ёрдамчи машқлар юкламалари ҳажми ва шиддат нисбатлари бузилган.

3. Оғир атлетикачиларни сифатли тайёрлашда кўпроқ тайёргарлик даврида даст ва силтаб кўтариш машқларининг финал тезланиш фазаси, штанга остига ўтиришда қайд қилиш ҳаракатларига катта эътибор қаратиш зарур. Бу спорт натижаларининг янада тезроқ ўсишига хизмат қиладива мусобақалардаги машқ бажариш ишончлилигини оширади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИНГ МАКТАБЛАРДА ЎҚИТИЛИШИ УЧУН ЗАМОНАВИЙ УСУЛАРИДАН Фойдаланиш

*Ходжаева Шахноза Исламовна., Ахмеджанов Шухрат Болтаевич.,
Самарқанд Давлат тиббиёт институти,
Самарқанд, Ўзбекистон*

THE USE OF MODERN METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

*Khodjaeva Shakhnoza Islamovna., Akhmedjanov Shukhrat Boltaevich.,
Samarkand State Medical Institute,
Samarkand, Uzbekistan*

Маълумки, жисмоний тарбия фанининг ўқитилишидан асосий мақсад, ёшларни ҳар томонлама бақувват(жисмонан), соғлом, иродали ва уларнинг ботиний (руҳий) ривожланишига, ҳаракат имкониятларини кенгайтиришига, ноқулай ташқи омилларнинг таъсирига чидамлилигини кучайтиришига, айти вақтда, болалар ва ўсмирларга қувноқлик, тетиклик бағишлаб, она Ватанга муҳаббат туйғуларини шакллантиришдан иборатдир. Провардида, ҳар бир шахсий ва овқатланиш гигиенаси, кун тартиби, чиниқиш, эрталабки бадан тарбия ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар ҳақидаги билимларга эга бўлиш ва ўрганганлари натижаси улароқ жамиятда “Соғлом турмуш тарзини” шакллантиришдан иборатлигини ҳам алоҳида инобатга олмоғ лозим.

Спортнинг ижтимоийлаштирувчи роли унинг интегратсияловчи функциялари орқали ҳам намоён бўлади. Инсоният фаолиятининг бирор бир соҳасида халқаро ҳамкорлик катта спортдаги каби тизимли ва доимий характер касб этмаган, спортчиларнинг ўзлари эса халқаро ҳамкорлик ва ўзаро муносабатларнинг энг фаол агентлари бўлиб қолишган.

Ўқувчи ёшларлар югуриш, сакраш, турли улоқтириш машқлари ва дзюдо турларининг тактик - техник ҳаракатларини бажариш орқали ҳаракат фаолияти ҳажмини кенгайтириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва руҳий (ботиний) қобилиятларини шакллантириш йўллариини ўрганиб боришини мактаб таълими орқали кўрсатиш мумкин. Мактабдаги жисмоний тарбияс машғулотларини самарали ташкил этиш орқали ўқувчиларни юксак ахлоқий, маънавий, иродавий ва Ватанга садоқат руҳида тарбиялашда ҳам ўз ўрни бор бўлиб, бу ишларни мактабдаги ўқувчиларнинг ёшига қараб олиб боршлик мақсадга мувофиқдир. Ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия машғулотларда эгаллаган билим кўникма ва малакаларини қўллаш олиш ҳам ёшлари ҳаётида муҳим ўринга эга бўлиб қолади.

Жисмоний тарбия дарсларини мактабларда 1-синфдан 9-синфгача мутахассис ўқитувчилар ўтишини таъминлашлик (бунда асосан бошланғич синф ва номутахассис ўқитувчилар). Машғулотлар давомида ўқувчиларнинг спорт формасини бир хиллигини таъминлаш. Бунда жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларда жисмоний сифатларни янада ривожлантиришнинг самарали усулларида фойдаланса янада мукамаллик ошади. Машғулотларда турли мавзулар бўйича мультимедиядан фойдаланган ҳолда дарс ўтиш лозим. Машғулотларни комплекс (яхлит) тизимли ташкил қилиш мақсадида, машғулотлар учун дзюдо зал, ечиниш кийиниш хоналарини керакли жиҳозлар билан жиҳозлаш лозим. Дарсдан бўш вақтларда ўтказиладиган дзюдо тўғаракмашғулотларига барча ўқувчиларни камраб олишлигини таъминлаш лозим. Бунинг учун эса машғулот мураббийларидан ташқари бошқа фан ўқитувчиларини ҳам қизиқиш салоҳиятидан келиб чиқиб дзюдо тўғараги раҳбарлигига жалб этиш керак. ҳар бир фан йўналиши бўйича тўғарак машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишни йўлга қўйиш лозим. “Барчиной” ва “Алпомиш” тест-меъёрларини қабул қилиш тартиби орқали жисмоний тарбия фанидан назорат ишларини шакиллантириш мумкин. “Умид ниҳоллари” спорт ўйинларига ўқувчиларни тайёрлаб бориш ва мактаб, туман босқичларини юқори савияда ташкиллаб ўтказиш. “Умид ниҳоллари” спорт ўйинлари 15 та туридан барчасига мактабда ўқувчиларни жалб этиш ва мактабда маълум сон (20-25 нафар) ўқувчи билан чекланиб қолмаслик керак.

Умум таълим мактабларида саломатлик учун мушак тизимининг маълум даражаси зарур эканлигини умум таълим мактаб ўқувчиларига сингдириб бориш муҳим аҳамиятга эгаллигини алоҳида кўрсатиб ўтиш муҳим албатта. Машғулотлар савиясини шакиллантириш мақсадида мактаб таълимида жисмоний машғулот ўқитувчилари ташкил қиладиган дарсдан ташқари вақтларидаги спорт тўғаракларидаги амалий машғулотлар ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигининг оширилиши, юқори елка айланаси, қорин пресси мушакларини мустаҳкамловчи воситаларни жисмоний машқлар таркибига киритиш, уларнинг тонусини кўтариш қоматни яхшилаш, қомат бузилишлари олдини олиш ҳаракатланувчи ва ички органлар фаолиятини яхшилаш имкониятларини кўтариши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спортда таълим-тарбия соҳаси асосий омиллардан бири ҳисобланади. Сабаби, амалий машқлар ўқувчиларни жисмонан бақувват, руҳан соғлом улғайтиришга ҳамда “Соғлом

турмуш тарзи”ни шакллантиришга туртки бўлади. Ёшларда бугунги кунда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантириш масаласи замонавий педагогик тадқиқотларнинг асосий йўналишини ташкил этиб, мазкур соҳада республикамиз ва хорижий мамалакатларда қатор илмий изланишлар олиб борилаётганлиги алоҳида жараён сифатида баҳоланади. Муассаса (таълим даргоҳи) таълимидаги спорт дарслардаги амалий машқлар орқали ўқувчиларни жисмонан бақувват, руҳан соғлом улғайтиришга ҳамда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантиришга олиб келишлиги ҳаммамизга маълум.

Масалан, халқ ўйинларини ўйнаш орқали ўқувчи ёшлар нафақат соғлом бўлиб, балки халқимизнинг қадимий урф-одатлари, анъана ва қадриятларини ҳам ўрганиб боришлари маънавий саводхонликнинг айна бир бўлагидир. Бундай жараён эса ёшларда ватанпарварлик, қахрамонлик, мардлик ва фидойилик ҳислатларини кенгроқ шакллантиришга асос вазифасини ўтайди.

Мактаблардаги спорт тўғарақларида спортнинг тури ҳақидаги маълумотларни кенгроқ ёритиш ҳам ўқувчиларнинг спорт турларига қизиқишини ортиради деб ҳисоблашимиз мумкин албатта. Бугунги глобаллашган жамиятда ахборот коммуникацион технологияларидан фойдаланилган ҳолда тўғарақларда ўтиладиган спорт турларининг мавзуси тушунтириб ўргатилиши билим самарадорлигини ошишида ўз таъсирини кўрсатишлиг табиий жараёндир.

Мактабда спорт дарсларини ўқитилишида ахборот коммуникацион технологияларидан қаерда ва қандай фойдаланиш мумкинлиги ҳам кенг ўрганиладиган мавзу эканлигини ҳам унутмаслигимиз лозим. Ўқувчи ёшларнинг шахсий хусусиятларини билиш педагогик ҳамкорлигининг базасини шакллантиради. Ёшларни жисмоний етилиш жараёнини индивидуаллаштириш машғулотларни дифференциалаш, уларни ўтиш йўллари, жисмоний юклама меъёрлари ва уларни бошқариш йўллари, машғулот турлари ва педагогик таъсир усуллари билан ифодаланади.

Умуман олганда мактаб муассасаларидан бошлаб ёшларни ватанга содиқлик, кучли ва жасур бўлиб шаклланишларини таъминлаб боришлигимиз лозим. Зеро, фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлар, қудратли юртнинг фарзандлари соғлом бўлар!

LEX SPORTIVA: A NEW CONCEPT IN SPORTS GOVERNANCE

*Khodjimurotov Sherzod Abdakimovich,
Nottingham Trent University researcher*

Abstract: The article highlights the legal nature of the concept of *lex sportiva*, as well as an analysis of the practice of its use in the Court of Arbitration for Sport. The history of formation and the internal structure of *lex sportiva*, the origin of the concept of “*lex sportiva*” is considered. In addition, special attention is paid in the article to studying the role of the Court of Arbitration for Sport in the emergence of the concept under consideration. A comparative analysis of the normative complexes *lex sportiva* and *lex mercatoria* is carried out. Moreover, the author focuses on the trans-national character of *lex sportiva*, as well as the interaction and correlation of this concept with international sports law.

Key words: *lex sportiva*, court of arbitration of sport, sports disputes, *lex mercatoria*, precedent, transnational legal order.

Аннотация: Мақолада *lex sportiva* тушунчасининг ҳуқуқий табиати ёритилган бўлиб, шунингдек, унинг спорт арбитраж судида қўлланилиши ва амалиёти бўйича таҳлиллар олиб борилган. *Lex sportiva* тушунчасининг келиб чиқиши тарихи, унинг шаклланиши ва ички тузилиши масалалари кўриб чиқилган. Бундан ташқари, ушбу мақолада мазкур Концепциянинг пайдо бўлишида спорт арбитраж судининг роли ва аҳамиятига алоҳида эътибор қаратилган. *Lex sportiva* ва *lex mercatoria* норматив комплекслари бўйича қиёсий таҳлиллар олиб борилган. Шунингдек, муаллиф томонидан *lex sportiva* концепциясининг трансмиллий характерига ҳамда унинг Халқаро спорт ҳуқуқи билан ўзаро таъсири ва алоқасига алоҳида урғу бериб ўтилган.

Калит сўзлар: *lex sportiva*, спорт арбитраж суди, спортга оид тортишувлар, *lex mercatoria*, прецедент, трансмиллий ҳуқуқий тартибот.

In contrast to commercial arbitrations, specialized sports arbitration courts not only effectively resolve sports disputes, but also achieve a high degree of such efficiency by providing a case-law in their decisions. The role of precedent in resolving disputes was discussed in the *UCI v. Jogert*, .decision. in which the CAS noted that, although arbitration is not based on the principle of *stare decisis* (the prevailing power of precedent), the

decisions of the CAS form a case law of sports and contribute to enhancing legal predictability in international sports law. And although previous CAS decisions are not binding, they can and should be taken into account by the CAS Arbitration Groups considering subsequent cases in order to establish the legality and protect the rights and interests of sports bodies and athletes. The practical application of an authoritative array of case law in the framework of the CAS and national sports arbitration has been greatly facilitated by the introduction of open public access to most arbitral awards.

In addition, the role of the CAS is not only to interpret the regulations of sports federations, but more to identify the most effective standards and create a harmonized unwritten set of rules that reflect the best practice of lawmaking and law enforcement in the field of sports. Thus, CAS develops standards for international sports federations.

The concept of *lex sportiva* is a neologism, which is increasingly used to denote the system of transnational sports norms. In the narrow sense, *lex sportiva* comes down to the decisions of CAS, which formulated a number of principles dictated by the rules and regulations of the adjacent legal order and the circumstances of the sports competitions and events themselves. These principles have been developed with the aim of ensuring the unity of the transnational law and order in the field of sports.

It is believed that for the first time the term *lex sportiva* was put into circulation on the initiative of the current CAS Secretary-General Matthew Reeb simultaneously with the publication of the first Digest of CAS awards 1986-1998. Already in the preface to the second Digest of CAS awards for 1998–2000, Mr. Reeb wrote that the first Digest testified the fact of the formation of *lex sportiva* in the process of considering CAS disputes. The neologism of *lex sportiva* cannot be considered Latinism, since the adjective “*sportiva*” is not Latin in origin. Therefore, it is believed that the term *lex sportiva* was created by analogy with the medieval term *lex mercatoria*.

Lex sportiva is an interesting example of global legal pluralism, is outside the framework of state regulation and is formed in the process of resolving international sports disputes between private actors. *Lex sportiva* is an autonomous regulatory system that includes the Olympic Charter, the World Anti-Doping Code, which is an example of public-private regulation of sporting legal relations, norms of international sports federations and national sports bodies that establish the rights and obligations of private actors within an international sports family. The

source of their legality is a high degree of self-fulfillment of these norms, which is finally confirmed through an appeal to an external arbitration body, the competence of which is written directly in the contract between the parties.

The concept of *lex sportiva* is so new that, even in the recent 2005, CAS itself decided in its decision that the content and limits of this concept are too vague and ambiguous to be used to determine the specific rights and obligations of the sports association in relation to the athlete. In a later decision, the CAS already agrees with the existence of such a concept. The case concerned the legality of applying sanctions to the whole team when a positive doping test was detected only in one of the members of such a team. CAS decided that within the framework of *lex sportiva* there is no principle that would unequivocally require disqualification of the team for the use of doping by one of the athletes during the competition. In this case, the CAS noted the priority of the general principles of *lex sportiva* over the contractual norms of international sports federations.

The validity of the allocation of *lex sportiva* was mentioned in another CAS decision: “Sports law has been developed and strengthened for many years, especially by settling disputes by arbitration courts, resulting in a number of unwritten legal principles - a kind of “*lex mercatoria*” for sports, which both national and international sports federations must comply, regardless of the presence or absence of such legal principles in their laws and regulations, as well as regardless of whether these principles are consistent with Applicable domestic law, provided that such principles do not violate the norms of public order in each particular case.

Nafziger notes that *lex sportiva*, based on the principle of *stare decisis*, contributes to the speed of arbitration, predictability and stability of decisions, the CAS sequence when considering similar cases. The precedent nature of the CAS decisions and the equivalence of these decisions contribute to the formation of a system of mutually agreed principles of *lex sportiva*.

Scientists around the world fill the term *lex sportiva* with a completely different meaning. Some reduce his understanding solely to the decisions of the CAS, while others believe that *lex sportiva* is nothing more than the aggregate of unwritten legal principles applied by the CAS when dealing with sports disputes. There are those who generally deny the existence of this unique legal phenomenon in the field of sports. A number

of scientists are convinced that *lex sportiva* is a branch of international sports law, the specificity of which is to apply the principles of international law in the field of sports through an appeal to CAS.

Carter defines *lex sportiva* as a set of transnational arbitration principles, which are formed by transnational associations of private entities. Cassini, in turn, identifies the concept of global sports law and *lex sportiva*.

Ken Foster singles out, within the framework of the *lex sportiva* system, a set of general moral rules for sports competitions, defining it as an internal law of sports, which Foster calls *lex ludica*. This is a kind of author's interpretation of the fair play system ("fair play").

Papaloukas's idea is completely valid, which notes that the concept of *lex sportiva* as an autonomous and independent legal order is not identical to international sports law, which by its very nature is intended to regulate relations between states. Therefore, the concept of *lex sportiva* covers the global, not the international sports system.

The history of sports has a rather long history. As noted by the famous French scientist, Professor Philip Gest, long before the emergence of laws on sports and, especially, the regulatory and systematic systematization in this area, people already ran a race and overcame obstacles, competing among themselves. And already then there were rules that determined the height of the jump, the length of the racetrack and the conditions of the competition.

Sports regulatory regulation as a form of regulation exists independently of legal regulation authorized by the state, and has a very long history. Already in the Ancient World, relations in the field of sports were regulated by communities and the first prototypes of sports organizations. However, the laws on sports began to appear only in the late XIX-early XX centuries. Gradually, the process of implementation of *lex sportiva* in sports law began.

Sports activities for a long time remained outside the sphere of legal regulation. This can be explained by the free sports, and accordingly the lack of interest in it from the government.

Lex sportiva as a legal phenomenon governing international private sporting relations, is fairly new and little studied. In general, the prevailing opinion in foreign literature is that *lex sportiva* is an autonomous set of norms that are transnational in nature and regulate relations in the field of sports.

For the further effective use of *lex sportiva* in the settlement of disputes, it is necessary to codify the principles that are part of this regulatory system in a single document. It is logical that such a codification was carried out within the framework of the CAS, since it is he who plays the key role in the formation of unwritten legal principles. Such a document would allow structuring the principles that govern the CAS in resolving disputes by classifying into groups of sports affairs and a brief description of the approaches to solving each group of disputes. Such a set of rules could be something like the *Unidroit Principles*, which will be applied not only to CAS, but also to national sports arbitration. The creation of an organization similar in its functions to the International Institute for the Unification of Private Law (UNIDROIT) could also be expedient. This organization could, in cooperation with CAS, work to unify the norms governing international private sports relations.

The rules, which are created by international sports bodies, largely resemble similar rules within the framework of *lex mercatoria*. Not without reason in scientific circles they speak about the similarity of the concepts of *lex sportiva* and *lex mercatoria*. These two sets of norms have a number of signs that allow speaking about the similarity of their legal nature. They are characterized by the same goal of functioning - increasing the efficiency of regulating a certain sphere of international private relations with the help of a special regulatory system. Both regulatory complexes were created outside the framework of the official legislative activity, directly by the subjects of the corresponding sphere of public relations. Both systems are autonomous legal systems that are not part of either the system of international law or any national legal system.

However, differences exist in the conditions of use of these systems. Thus, *lex mercatoria* can be applied only if there are conditions that are not required for the application of *lex sportiva*: first, by applying national law (if the parties have chosen this right or if it is applied by virtue of a corresponding reference) to which *lex mercatoria* has been incorporated; secondly, through the direct application of *lex mercatoria*, if the parties did not choose the applicable law, and the arbitrators found it possible to apply *lex mercatoria*. If you simulate a situation in which a national sports federation, an athlete or any other participant in international sports relations refuses to sign any document subordinating them to *lex sportiva*, this refusal will not mean the automatic subordination of the relevant subject to the national law and order. However, such a subject will be deprived of the right to participate in all Olympic competitions.

Both international trade and international sports are characterized by special dispute resolution procedures.

The main differences between *lex sportiva* and *lex mercatoria* are reduced to different sources of these regulatory systems and the presence of the element *opinio juris*, i.e., a sign of legal obligation. The sources of *lex mercatoria* most often include international conventions, recommendations of international organizations, general principles of law, customs, usages, model contracts, codes of model rules and arbitral awards. The sources of the *lex sportiva* E.A. Vostrikova include all of the above with the following reservations:

- a small number of international treaties in the field of Olympic sports, such as the Nairobi Treaty on the Protection of the Olympic Symbol of 1981, the UNESCO Convention Against Doping in Sport in 2005 and other few solid law documents;

- such a structural element of the *lex mercatoria* as recommendations of international organizations in the case of *lex sportiva* is replaced by the rules of international sports organizations that are of solid law and have a common character, i.e. they are legally bound;

- the absence of any *lex sportiva* codifications and codes of model rules at the moment;

- a large variety of standard documents (contracts, forms, etc.). Athletes participating in the Olympic Games, for example, fill out a special application form, according to which they agree, including the CAS jurisdiction in the event of a dispute during the Olympic Games;

- according to the thought prevailing in foreign literature, the beginning of the formation of *lex sportiva* was laid by the decisions of CAS, which had a precedent character.

In the aspect of legal obligation, *lex mercatoria* is significantly inferior to *lex sportiva*. In particular, the UNIDROIT Principles and the Principles of European Contract Law may be applied only with the consent of the parties to international agreements. These documents are advisory in nature and are related to soft law. In contrast, documents *lex sportiva*, in particular, the rules of the International Olympic Committee (hereinafter - the IOC) and sports federations, apply to participants of the competition, regardless of their consent.

Lex sportiva is a more advanced system compared to *lex mercatoria*, since it already has a clear hierarchy of norms, system integrity, the ability to regulate all types of international private sports relations, and the mandatory nature of the norms of international sports organizations.

From the very beginning of the emergence of this field of human activity, the regulation in the sphere of sports was private and transnational in nature. Sports organizations form an institutional structure that is transnational in nature. The urgent need to regulate international sports relations at the global level has contributed to the emergence of a transnational by nature law and order known to us today as *lex sportiva*, which has no absolute analogues in other branches of social relations.

Sport is a favorable starting point for the development of transnational private law. In 1956, the book of the famous American lawyer Philip Jessup, "Transnational Law" was published. Jessup proposes to use the term "transnational law" to describe the rule of law, consisting of norms of international public and international private law, as well as norms that are not part of these two regulatory systems, and regulate legal relations and events that go beyond the borders of one state. The transnational law defined in this way is intended to accumulate all legal norms, regardless of their origin, that go beyond a particular legal order into a single system.

In the field of sport, the concept of transnational law developed by Jessup is particularly relevant. It allows you to include in this new rule of law rules of a private nature, developed by international sports federations and the IOC. This also includes the few international legal norms contained in the UNESCO Convention Against Doping in Sport in 2005, the Council of Europe Anti-doping Convention 1989, the European Convention on Spectator Violence and Misbehaviour at Sports Events and in particular at Football Matches of 1985, the 1985 International Convention against Apartheid in Sports. Another component of transnational sports law is the so-called soft law. We cannot ignore the norms of national law applicable to transnational sports relations, in particular, the Swiss Association Law, because the IOC and most international federations have their headquarters in Switzerland.

Jessup goes even further in his assumptions, noting that any judge (national or international, public or private) who has to resolve a transnational dispute may choose a transnational rule that he considers most appropriate because of his inner conviction and in the interests of justice.

Of course, such a position does not find support among the judges of state courts, who follow clear rules in determining the law they should follow when resolving a dispute. But the arbitrators of the CAS have enough opportunities for freedom of action in the designated area. As part

of the appeal proceedings, in addition to the applicable rules and regulations chosen by the parties and the law of the country in which the federation, association or any other sports body that made the decision appealed, have a permanent seat, CAS may also apply the rules of law that it considers acceptable in each specific case. The practice of SED shows that his chambers interpret this position differently. The chamber of ordinary production, which deals with cases of first instance, applies the rules of the relevant sports bodies, sometimes refers to the national law, and may generally prefer the unwritten principles of sports law. At the same time, the Chamber ad hoc should resolve disputes in accordance with the Olympic Charter, relevant regulations, general principles of law and the rules of law that it considers appropriate.

Findings. Thus, *lex sportiva* can be defined as a private autonomous legal order, which is formed on the basis of CAS decisions and which includes the principles, customs and norms of international sports federations and organizations aimed at regulating legal relations arising in the field of sports. CAS activity is a vivid example of the existence of a transnational sphere of regulation of sport relations. Finally, the desire of sports bodies to self-regulation and autonomy found expression in the concept of *lex sportiva*, whose popularity is growing every year. In many ways, CAS creates not only *lex sportiva*, but also *lex specialis* for sports. This CAS fully takes into account the specifics of the sports sphere of legal relations, which are complicated in structure and expanding in space.

AYOL VA O‘SMIR QIZLAR SPORT MASHG‘ULOTINI TASHKIL ETISH USLUBIYATI

Xalmatova N.B., O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom turmish tarzini shakllantirish, ayollarda harakat va vegetativ funksiyalar, sport mashg‘ulotining fiziologik asoslari, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish, xotin qizlar organizmining funksional imkoniyatlari va qobiliyatlarini takomillashtirish haqidagi masalalar yoritilgan

Kalit so‘zlar: Fiziologik sistemalar, harakat reaksiyalari, harakat sifatlari, hajm, jismoniy mashq.

THE ORGANIZATIONAL TRAINING METHODOLOGY OF TEENS AND WOMEN'S SPORTS

Khalmatova N.B., Physical education of the Republic of Uzbekistan and teacher of Samarkand branch of the Center for scientific-methodical provision, retraining and professional development of specialists in physical education and sports under the Ministry of sport

Annotation. In this article is opened shaping healthy life styles, vegetative functions and actions of women, physiological bases of sport occupations, occupied with physical trainings, protecting ability and possibility of teenager girls and woman functional organs.

Key words: functional systems, reaction of the movements, quality of the movements, capacity, physical training.

“Sog‘lom avlodni tarbiyalash – buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir”. Davlatimiz rahbarining 1994-yil 2-may kuni O‘zbekistonning birinchi davlat mukofoti – “Sog‘lom avlod uchun” ordenini topshirish marosimida aytgan ushbu teran ma‘noli so‘zlari onalik va bolalikni muhofaza qilish, aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni ma‘naviy va jismoniy tarbiyalash, ularda Vatanga muhabbat tuyg‘usini shakllantirishda asosiy yo‘nalishni belgilab berdi.

Mustaqilligimizning dastlabki yillaridan mamlakatimizda onalik va bolalikni muhofaza qilish masalasi davlat ijtimoiy siyosatining strategik yo‘nalishlaridan biri etib belgilandi. O‘tgan yillar davomida millat genofondini yaxshilash, oilada tibbiy madaniyatni yuksaltirish, aholining turmush farovonligini va uzoq umr ko‘rish darajasini oshirish maqsadida sog‘lom avlod tug‘ilishi va uning tarbiyasi uchun qulay shart-sharoitlar yaratishga doir chora-tadbirlar ishlab chiqilib, izchil ishlar amalga oshirildi. Prezidentimiz tashabbusi bilan mamlakatimizda 1998-yil Oila yili, 2000-yil Sog‘lom avlod yili, 2001-yil Ona va bola yili, 2008-yil Yoshlar yili, 2012-yil Mustahkam oila yili, 2014-yil Sog‘lom bola yili, deb e‘lon qilingani hamda shu munosabat bilan tegishli davlat dasturlarining bajarilgani bu boradagi ezgu ishlarga mustahkam asos bo‘lib xizmat qilmoqda.

2016-yil 9-fevralda Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan “Sog‘lom ona va bola yili” Davlat dasturi tasdiqlandi. Unda «Ona va bola sog‘lom bo‘lsa, oila baxtli, oila baxtli bo‘lsa, jamiyat mustahkam bo‘ladi» degan hayotbaxsh qadriyat va olijanob g‘oyani jamiyatimizda teran anglash va

qaror toptirish, oilani, onalik va bolalikni muhofaza qilish tizimini takomillashtirish, jamiyatda onalarga alohida hurmat-ehtirom muhitini mustahkamlash, barkamol avlodni tarbiyalash, oila institutini mustahkamlashda davlat hokimiyati organlari va jamoat tashkilotlarining hamkorligini kuchaytirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar ko'zda tutilgan.

Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, xotin-qizlar manfaatlarini ta'minlash, kuchli, barqaror va farovon davlat negizi sifatida oila institutini mustahkamlashga yo'naltirilgan qonunchilik va me'yoriy-huquqiy bazani yanada takomillashtirish Davlat dasturida belgilangan muhim yo'nalishlardan biridir.

“Sog'lom ona va bola yili” Davlat dasturida tug'ma va irsiy kasalliklar sonini kamaytirish aholi o'rtasida mustahkam oila qurish va sog'lom farzand tug'ilishi uchun jismoniy tarbiya va sportni keng ommalashtirish, yoshlar, ayniqsa, qishloq joylarda qizlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish masalalari ko'rilgan. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan «**Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida**»gi 513–XII-sonli Qonuniga (O'zbekiston Respublikasining 2000-yil 26-mayda qabul qilingan 76–II-sonli Qonuni tahririda) (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2000-yil, № 5–6, 147-modda; O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, 2005-yil, № 9, 309-modda) o'zgartirish va qo'shimchalar kiritilib, uning yangi tahriri 2015-yil 4-sentabr № O'RB - 394 moddasi tasdiqlandi.

Mustaqillikning birinchi kunlaridanoq jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qonunlar, farmonlar va Vazirlar Maxkamasining qarorlari bosqichma-bosqich qabul qilinib, amalga joriy etildi. Bunda sog'lom avlodni voyaga etkazish haqidagi qarashlarda har tomonlama erkin va mustaqil fikrlaydigan, o'z xaq xuquqini taniydigan faqat o'z bilimi, kuchi, imkoniyatlariga tayanadi. Vatan, xalq manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport harakatining o'rni, ahamiyati beqiyos ekanligi o'z ifodasini topadi. Avvalo, xotin qizlarda jismoniy tarbiya va sportga katta ishtiyoq va qiziqishni o'yg'otib, ularni bu sohaga uzluksiz jalb qila oladigan ta'lim tizimi doirasida o'tkaziladigan sog'lomlilik, go'zallik, kamollik g'oyalari ruhida tarbiyalaydigan ommaviy sport harakatini shakllantirish zarur bo'lmoqda. Shuning uchun Prezidentimiz tamonidan 2010 yil 1 apreldagi “Qishloq joylaridagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol ustozlari mehnatini rag'barlantirish chora tadbirlari to'g'risidagi” P Q 1315 sonli qarori ishlab chaqarildi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni xotin qizlar orasida oqilona tashkil etish, ular

organizmining barcha fiziologik ko'rsatkichlariga ish qilish qobiliyatiga, salomatligini tiklashga, onalik bilan bog'liq funksiyalarga ijobiy ta'sir qiladi. Kuzatishlar natijasida shu holat ma'lum bo'ladiki, bir vaqtning o'zida sport bilan shug'ullanadigan va shug'ullanmaydigan xotin-qizlar o'rtasida kislorodning maksimal o'zlashtirishi qo'yidagicha ekanligi ko'zatilgan. 12- 13 yoshli qizlarda 1974 -2221 ml/min tashkil qilsa shug'ullanmaganlarda esa 1509- 1722 ml/min ni tashkil qiladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish xotin qizlar organizmining funksional imkoniyatlari va qobiliyatlarini takomillashtiriladi. Bunda qon tomir, nafas olish, mushak tayanch organlari, harakat faoliyati ortadi. Shu bilan birga jismoniy rivojlanishi yaxshi bo'ladi. Xotin qizlarning yoshiga alohida e'tibori berish kerak. Chunki ularning yoshlaridagi o'zgarishlarida qon tomirining o'zgarishi, umurtqa pog'onasining egiluvchanligi kamayishini, bo'g'unlarning ishlash qobiliyatlarining farqlanishini hamda tez charchash hollarini hisobga olish kerak.[5]

Har xil yoshdagi qizlar mashqlar bilan shug'ullanishi asosan ikkita maqsadga qaratilgan bo'lib, ularning bittasi salomatlikni yaxshilash bo'lsa, ikkinchisi sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib, respublika shon-shuhratini himoya qilishda ishtirok etishdir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi bunday ayollar soni yildan yilga ortib bormoqda.

Bu bir tomondan, respublikada sportning kun sayin rivojlanayotganidan dalolat bersa, ikkinchi tomondan bu narsa hayot faoliyatimizda ruy berayotgan o'zgarishlar bilan bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki qizlar va ayollar organizmining ish qobiliyati erkaklarning ish qobiliyatidan bir muncha past darajada bo'ladi. Bu ayollar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan bog'liq. Shuning uchun ayollarning salomatligini yaxshilash yoki ularning sportda yuqori natijalarga erishadigan holatga keltirish uchun beriladigan jismoniy mashqlar hajmini o'rtacha darajada belgilamay turib, qo'yilgan maqsadga erishib bo'lmaydi. Ayollar organizmini tariflash uchun uni erkaklar organizmi bilan ya'ni uning fiziologik sistemalari, a'zolar tuzulishi, ishi, jismoniy imkoniyatlari bilan taqqoslab ko'rish maqsadga muvofiq bo'ldi. Ayollarning bo'yi o'rtacha hisobda 1.62 sm bo'lib, erkaklarda esa 1.72 sm ni tashkil etadi.

Kukrak qafasi erkaklarnikiga nisbatan ayollarda qisqa bo'lib diafragma ancha yuqori joylashgan bo'ladi. Ayollarning oyoq-qo'llari ham erkaklarnikigiga nisbatan qisqa ammo ularning umurtqa pog'onasi uzun bo'ladi. Maxsus harakat reaksiyalarining tezligi erkaklardagiga nisbatan past bo'ladi, lekin markaziy asab sistemasi tomonidan muskullar taranglanishini farqlashda juda kup ko'rsatkichlar erkaklardagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Vegitativ funksiyalarning borishi ham ayollarda erkaklarga qaraganda boshqacha bo‘ladi. Masalan gavda vaznining birligiga nisbatan harakatdagi qon miqdori ayollarda kam bo‘ladi, ya’ni gavda vaznining bir kilogrammiga ayollarda 65 ml, erkaklarda esa 75 ml to‘g‘ri keladi. Ayollar qonidagi 1mm^3 hajmdagi 4,0-4,5 mln dona bo‘lib erkaklar qonining shunday hajmida ular 4,5-5,0 mln donaga tengdir. Ayollar bilan erkaklarning qon aylanishi va nafas funksiyalaridagi farq muskul ishi bajarilishida yana ham sezilarli bo‘ladi. Masalan ular bir xildagi ishni bajarganda ayollarning yurak faoliyati va upka ventilyasiyasining kuchayishi erkaklardagiga nisbatan ancha yuqori, biroq ish unumi kamroq bo‘ladi. Sportning ayrim turlari bo‘yicha ayollar erkaklarga nisbatan yaxshiroq natijalar ko‘rsatadi. Ayollar qator anatomik va fiziologik ko‘rsatgichlar bo‘yicha tenglasha olmasalar ham, yuksak uyg‘unlik, iroda va egiluvchanlik xislatlarini talab qiluvchi mashqlarni bajarishda erkaklardan ustun turadilar. Ayollar organizmining tuzulishi va funksional xususiyatlari yuqori kuch bilan bajariladigan yoki yuqori darajada chidamlilik talab qilinadigan ishlarni bajarishga imkoniyat bermaydi.

Samarqand viloyatidagi Tayloq tumanidagi 5- umum ta’lim maktabi va Jomboy tumanidagi 20 umum ta’lim maktabi ayol o‘qituvchilari o‘rtasida ilmiy tatqiqoq ishlarini olib borganimizda 5 umum ta’lim maktab o‘qituvchilari Misol Karimova Sharofat, Beknazarova Charos, Beknazarova Shaxnoza, Tursunova Damira, Imomova Mavludalar bo‘sh vatqlarida sport bilan shug‘ulanishi natijasida organizmining tuzulishi va funksiyasida ijobiy o‘zgarishlar yuzaga keldi. Ularda jismoniy mashqlarni to‘g‘ri qo‘llash, ularning hajmini to‘g‘ri belgilashda kuch, chidamlilik, harakat o‘yg‘unligi takomillashdi. Gavda tarkibida yog‘ tuqimalari kamaydi, muskullar boylamlari rivojlandi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi ortdi, nafas olish tezligi kamaydi, yurak urishi sekinlashdi, energiya sarfi kamaydi va organizmning turli kasalliklarga chidamliligi orti. Bular natijasida “Sog‘lom oila”, “Otam, onam va men” oilaviy sport musobaqalariga Beknazarova Charos, Beknazarova Shaxnozalar qatnashib Respublika birinchiligini olishdilar. Jomboy tumanidagi 44 umum ta’lim maktabida esa buning aksi bo‘ldi.

Xulosa qilib shu aytmoqchimanki sport mashg‘ulotlari xotin qizlar orginizmining rivojlanishida, barkamol avlodni dunyoga keltirishda muhim o‘rin tutadi. Xotin qizlarimiz qayrda bo‘lmasin, qaysi soxalarda ishlamasin har doim sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ulanishlari uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilaman.

1) Qomatni shakllantirish uchun;

A Devor yoki gimnastik devor oldidi qomatni to'g'ri tutish, boshning orqa tomoni, kukraklar chanoq, ikrasimon mushaklar, tovonlar devorga tegib turish kerak. 5 minut.

B. To'g'ri qomatni saqlab, devordan 2-3 qadam oldinga yurib va yugurib o'tish va qomatni to'g'ri tutish 3- 4 marta.

V.Devor oldida qomatni to'g'ri saqlab, oyoq uchida 4-5 sekunt turish.

G. To'g'ri qomatni saqlab o'tirish, tizzalarni yonga qo'yish, bosh va umurtqa pog'onasini to'g'ri saqlagan holda sekin va asta turish va dastlabki holatga qaytish, 5-6 marta.

D. Yotgan holatda qomatni to'g'ri saqlash va bel qismini gilamga tikkazib turish. 6-7 marta.

2 Qorin bo'shlig'i mushaklariga beriladigan mashqlar.

A Ikala oyoqni bukish va yozish.2-4 marta

B Qo'llar boshda oyoqni ketma ket ko'tarish.3-5 marta

V Qo'llar tepada oyoqlarni oldinga ko'tarib va sekin asta pastga tushurish.4-6 marta

G Oyoqlarni to'g'ri ko'tarib chalishtirish.6-8 marta

D O'tirish bosh va elkani to'g'ri to'tish 5 s

E Qo'llarni oldinga yozib, oyoqlarni ko'tarish, o'tirish holatga kelish va to'g'ri qomatni to'tish.5 m

3. Tananing yon tomonidagi mushaklarga beriladigan mashqlar.

A. Chap yonga yotish, o'ng qo'l tepada, chap qo'l tanada. Chap oyoqni kutarish va tushurish. Shu mashqni chap yonda bajarish. 7-8 marta

B O'ng tomonga yotib, so'ng ikkala oyoqni to'g'ri ko'tarib, oyoqlarni 4-5 hisobda ushlatib turish, asta sekin o'z holatiga keltirish.

4.Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoqlarni xar xil holatlarda ko'tarish, egilgan oyoqlarni har xil holatlarda silkitish, sekinlik bilan bajarish, ikki oyoqda o'tirish, bir oyoqda harakatda va bir joyda o'tirish.

5. Qorinda yotgan holatda beriladigan mashqlar

Boshni ko'tarish, qo'llar yonda, qo'llarni panjalarda qisib yozish, tana va boshni ko'tarish, qo'llar oldinda yoki yonda 10-15 marta. Qorinda yotgan holatda to'g'ri oyoqlar bilan harakat qilish.

6.Tovon mushaklarini mustahkamlaydigan mashqlar.

A Tovonda yugurish, tovonning yon tomonida panjalarni qisib yurish, panjalar bilan mashqlar bajarish.

Bundan tashqari o'y sharoitida ham ritmik gimnastika bilan ham shug'ullanish mumkin.

Ritmik gimnastikani uch qismga bo'lib urganish tavsiya etiladi 1. qism kirish qismi 5 -10 daqiqa davom etadi. U organizmni mashg'ulotga tayyorlashga muljallangan. Kirish qismida to'g'ri qomatni tarbiyalash, harakat guzalligi va alohida muskul guruhlari uchun oddiy mashqlar

bajariladi. Sonni bilan ko‘tarib joyda yurish, orada qo‘l va bosh bilan harakatlar bajarib yurish, tashlanishlar, egilishlar, o‘tirib turishlar kiradi. Kirish qismida xotircham kuydan foydalaniladi.

2 Asosiy qism. Odabda 20-30 daqiqa davom etadi va har xil muskullar guruhini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashqlarni yuqori yuklama bilan bajarish bu qism uchun mosdir. Bir kurinishdagi mashqlar ketma ket kelmasligi, kuchga doir mashqlarni chizilish mashqlari bilan davom etirish kerak. Bunga bora-bora qo‘llar va elkalar kamari, oyoqlar, gavda harakatlari qo‘shiladi. Shundan so‘ng turkum mashqlar bajariladi. Ya‘ni yugurish, sakrash, raqs qadamlari bajariladi. Yuklama ortib ketsa o‘ynoqi va ohangrabo kuy hisobidan almashtiriladi.

3. Yakuniy qismi 3-5 daqiqa davom etib, bu vaqtda yuklamai asta kamaya boradi, bu esa organizmni nisbatan tinch xalatga keltiradi. Bunda nafas olish hamda bo‘shashtirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashg‘ulot xotirjam yurish bilan yukunlanadi. Past ohangga jo‘r qilinib, shug‘ullanuvchilarning asabi tinchlanadi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonuni
2. O‘zbekiston Respublikasining 2000-yil 26-mayda qabul qilingan 76–II-sonli qonuni
3. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabr qabul qilingan № O‘RQ—394 sonli qonuni
4. 2016-yil 9-fevralda Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan “Sog‘lom ona va bola yili” Davlat dasturi
5. Azimov I.G. Sobitov.SH.S “Sport fiziologiyasi” T.O‘z DJTI Nashriyot bo‘limi, 1993 y
6. Azimov I.G, Xamraqulov A.K, Sobitov.SH.S “Umumiy va sport fiziologiyasidan amaliy mashg‘ulotlar”. T, O‘qituvchi 1992y.

ТАЛАБАЛАРНИ МУСТАҚИЛ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИГА ЙЎНАЛТИРИШ

*Холова Ш.М., Маманазарова Л.,
Ўзбекистон давлат санъат ва маданият институти, Тошкент,
Ўзбекистон*

Аннотация. Ушбу мақола талаба ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машқлари билан мустақил шуғулланишга жалб қилишнинг замонавий методларини ёритишга қаратилган.

Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт машқлари билан талабаларнинг мустақил шуғулланишлари учун тавсия ва маълумотлар бирилган.

Калит сўзлар: жамият, маданият, спорт, соғлиқни сақлаш, жисмоний фаолият, мотор ҳаракати.

DIRECT STUDENTS TO INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING

*Xolova Sh.M., Mamanazarova L.,
Uzbek State Institute of Arts and culture, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. This article reveals the modern methods of self-introduction of student youth to physical education and sports training. Recommended various scientific and methodological meeting on the self-study of students, focused on sports training.

Key words: society, culture, physical culture, sport, health, physical development, motor activity.

Республикамиз олий таълим муассасаларида ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбиялаш ва уларни спорт тайёргарлигига йўналтириш учун ҳукуратимиз томонидан кенг имкониятлар ва улкан ғамхўрлик яратилган. Инсон ҳаётининг дастлабки икки ўн йиллиги, уларнинг шахс сифатида шаклланишида энг муҳим давр ҳисобланади. Шунингдек, бу даврда улар организмнинг саломатлигига ҳам мустаҳкам асос қўйилади. Аммо бу пайтда ёшлар бўлажак касб талабаларини бажариш учун бутун вақтларини бағишлайди, ўқишга муккасидан кетади. Табиийки, бундай ҳолатлар талабаларни кам ҳаракатлилиқка олиб келади. Унинг натижасида талабанинг ёш организмида турли хил касалликларнинг дастлабки белгилари пайдо бўлади, организмни ташқи муҳит таъсирига қаршилиқ кўрсатиши (иммунитет) пасайиши, юқори нафас йўлларида яллиғланиши ортиб боради. Касалликлардан халос бўлиш муддати чўзилиб, унинг асоратлари кейинги йиллар давомида кучайиб боради. Бу ҳолат, айниқса, талаба қизларда янада оғирроқ оқибатларга олиб келиши мумкин. Қизларнинг келажакда турмуш қуриб, она бўлиши учун монелик қиладиган, туғишни қийинлаштирувчи салбий вазиятлар ортиб боради. ***Бундай нохуш ҳолатларни олдини олишда жисмоний маданият ва спорт машғулоти энг таъсирчан восита ҳисобланади.*** Улар талабалар организмга ижобий таъсир кўрсатиб, унинг марказий асаб, нафас олиш, юрак қон-томир, овқат ҳазм қилиш, ички секреция безлари ҳамда ҳаракат-таянч тизимлари иш фаолиятини мислсиз даражада яхшиланишига олиб келади. Бундай машқ қилган одам организми ҳар қандай қийинчиликларни енгишга қодир бўлади, муҳим ҳаётий мақсадларни ўз олдига қўйиш, уларни амалга оширишга ҳаракат

қилишни таъминлаб, ҳақиқий инсон ҳаётини маъно-мақсадини тушунишга олиб келади.

Инсонни табиат билан уйғун ривожланиши, яъни доимий жисмоний ҳаракатда бўлиши макон ва замонда онгли мавжудот сифатида мангуликнинг моҳиятига етишишига олиб келади. Шундай экан, биз бугун ўз соғлигини мустаҳкамлаш, ақлий қобилиятини ривожлантириш, жисмоний камолотга етишиш мақсадида бизга умид боғлаб турган талабаларимизга зарур билимларни бера олаяпмизми, уларга тўғри йўлни кўрсата олаяпмизми, уларни жисмоний маданият ва спорт билан мустақил шуғулланишга йўналтира олаяпмизми, деган саволлар ва улар билан боғлиқ муаммолар олдимизда туради.

“Жисмоний маданият”, “Спорт”, “Спорт тайёргарлиги” сўзлари бугунги кунда қисқа, лекин ўзининг кенг ижтимоий, иқтисодий, тиббий-биологик, педагогик, психологик моҳияти билан халқимиз ўртасида самарали фойдаланиб келмоқда. Ҳозирда жисмоний маданият ва спорт назарияси ва амалиёти одам организмининг бир бутун, ўз-ўзини ривожлантирадиган ва такомиллаштирадиган биологик система сифатида, уни жисмоний ва ақлий қобилиятларини сақлаб қолиш ва ривожлантиришга йўналтирилган тадбирларнинг замонавий мазмуни, шакли ва воситаларини ишлаб чиқиш ва фойдаланишга қаратилиши керак. Бу вазифалар унинг таърифида яққол акс эттирилган: ***жисмоний маданият умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб, инсон саломатлиги ва жисмоний камолотининг махсус воситаларини яратиш ва фойдаланиш ишида жамият эришган муваффақиятларнинг йигиндисидир.***

Жисмоний маданият ва спорт бугунги ривожланган техника асри жараёнида эса камҳаракатлилик натижасида вужудга келадиган турли касалликларни олдини олиш, организмни жисмоний ҳаракатга бўлган кундалик ва доимий эҳтиёжларини қондириш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, бўлажак касбга тайёрлашнинг энг самарали воситаси сифатида фойдаланилмоқда.

Ўтмишда аждодларимиз, ҳозир биз жисмоний маданият, спорт деган номлар билан аталадиган фаолият жараёнларни бадан тарбия, деб атаган ва унга катта эътибор беришган. “Ҳаракатда баракат”, “Ҳаракат-жон озиғи”, “Соғлом танда- соғ ақл” деган халқ мақолларининг мазмунида, тана ва руҳиятни соғломлаштиришга қаратилган муҳимвоситалар акс эттирилган. Булардан халқимиз ўтмишининг бебаҳо кадриятлари сифатида фойдаланиш, уларни тиклаш ва янада ривожлантириш ҳамда келажак авлодларга етказиш ҳар биримизнинг муқаддас бурчимиздир. Бунда ушбу мақола

мазмунда келтирилган маълумотлар катта ёрдам беради деган умиддамиз.

Асосий тушунча ва тамойиллар

Талабаларни жисмоний маданият билан мустақил шуғулланиш жараёнига оид билимларни таҳлил қилишга киришар экамиз, аввало машқ қилган ва машқ қилмаган организм ўртасидаги жисмоний ва рухий-психологик фарқларга оид жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини келтиришни лозим кўрдик. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари асосан тиббиётда кўпроқ ўрганилади. Шунга қарамасдан, бу кўрсаткичларни жисмоний маданият жараёнида ўрганиш ҳам ёш мутахассисларга катта билим ва тажриба беради. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бўй, вазн, кўкрак қафасининг кенглиги, ўпканинг тириклик сиғими (спирометрия), бел кучи (станометрия), қўл кучи (динамометрия), шунингдек, юракнинг минутлик уриши, минутлик нафас олиб-чиқариш каби кўрсаткичларни ҳам киритиш мумкин. Чунки булар ҳам жисмоний ривожланиш ва организм машқ қилганлик даражасини баҳолашда зарур кўрсаткич ҳисобланади.

Спорт фаолиятида **одамни бўйи** спорт натижаларини тезроқ ўсиб боришида катта аҳамият касб этади. Футбол, волейбол, баскетбол, енгил атлетика каби спорт турларида бўйнинг узунлиги, яъни 180-190 см бўлиши спорт натижаларини ўсишида катта аҳамиятга эга. Аммо фақат бўйнинг узунлиги билангина катта натижаларга эришиб бўлмайди. Бўй қанча узун бўлса, яхши натижага эришиш учун шунча кўп машқ қилишни талаб қилади. Машҳур антрополог олим М. Бунак “больше размер тела, требует больше упражнение” деб ўз асарларида таъкидлаб ўтган.

Ҳозирда айрим ёшлар бўйининг пастлигидан нолиб, хафа бўлиб юришади ва бўйини ўстириш учун турли воситалардан фойдаланишади. Албатта, одамни бўйи сабзавот эмаски, қисқа вақтда ўсиб борса. Бўйнинг пастлигига турли хил сабаблар бўлиши мумкин. Масалан болаликдаги оғир касалликлар, меъёрланмаган оғир меҳнат, ирсият, мунтазам очлик, витаминларнинг етишмаслиги, ички секреция безлари фаолиятининг бузилиши ва б.

Одам организмнинг, шунингдек, бўйнинг ўсиши бўйича адабиётларда турли маълумотларни учратиш мумкин. Баъзилар организмнинг, шу жумладан бўйнинг ўсиши 22 ёшга келиб тўхтайтиди, дейишча, баъзилар бўйни 25-27 ёшгача ўсади,- деб ҳисоблайди.

Бўй тўғрисида умум қабул қилинган меъёрлар кўп. Лекин улар минтақалар бўйича бир-бирига тўғри келмайди. Масалан Европа кўрсаткичлари Осиёга, ёки аксинча. Тиббиётда эркаклар учун ўртача

бўй 165 см деб қабул қилинган бўлса, бу аёллар учун 155 см. Демак, ундан ортиғи ўртачадан юқори ёки баланд бўй деб ҳисобланади. Пастини эса паст бўй деб қабул қилиш мумкин.

Ҳар қандай шароитда ҳам гавданинг мутонасиб бўйи, унинг мукаммалигидан далолат беради. Бўйни ўстириш учун кўпчилик ёшлар турникда тортиниш машқидан кенг фойдаланади.

Турникда тортиниш машқи бўйни ўстириш мумкин. Лекин ҳа деб бу машқни такрорлавериш организмни, айниқса кафт, билан ва елка мускулларини зўриқтириб қўйиши мумкин. Шундай экан, бу машқни бошқа жисмоний машқлар билан биргаликда, масалан умумривожлантирувчи, югуриш, сакраш каби енгил атлетика, гимнастика машқлари билан навбатлаштириб бажариш тавсия этилади.

Гавда оғирлиги, яъни вазн асосий жисмоний ривожланиш кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Бугунги жамиятимиздаги кам ҳаракатлилиқ, яъни гиподинамия нуқтаи-назаридан вазнини ортиб кетишини нима деб тушунтириш мушкул. Уни баъзилар касаллик сифатида қабул қилишса, баъзилар саломатлик белгиси сифатида ҳам қабул қилади. Лекин ҳаддан зиёд семириб кетган аёллар, эркаларни бевосита ўз жонига жабр қилувчилар деб тушуниш тўғрироқ бўлади. Ортиқча вазн натижасида организмни зўриқишини фақат мутахассислар эмас, балки оддий одамлар ҳам тушуниб етади. Ортиқча вазн натижасида энг аввал юрак-томир ва нафас олиш тизимида салбий ўзгаришлар юзага келади. Ҳаддан зиёд толиқишни ҳис қилиш, ҳансираб нафас олиш бу ўзгаришларнинг дастлабки белгиларидир. Вазнини назорат қилиш керак. Вазнини назорат қилиш демак, саломатликни назорат қилишдир. Бўй-вазн индекси бўйича, масалан бўй 170 см бўлса, вазн 70 кг бўлиши керак. Агар бўй 180 см бўлса, вазн 80 кг бўлади ва ҳ.к. Шундан ками ориқлик, зиёти семизлик ҳисобланади. Бу кўрсаткичларда ёшга оид фарқлар мавжуд. 50 ёшдан кейин бўй-вазн индекси бўйича, вазнга 10 кг қўшилиб ҳисобланса, бу меъёр деб қабул қилинади. Масалан, бўйи 170 см бўлган 50 ёшдан катта эрканинг вазни 70 кг эмас, балки 80 кг бўлса бу меъёр ҳисобланади.

Спортдаги вазн билан боғлиқ энг катта муаммолардан бири бу масъулиятли мусобақалардан олдин вазнини ташлашдир. Умуман спортда вазн ташлашни, мураббий ва спортчининг хато тактикаси деб тушуниш керак. Шошилишч вазн ташлаш натижаси ғалабага эмас, балки ўта хунук оқибатларга олиб келиши мумкин.

Кўкрак қафасининг кенглиги ҳам жисмоний ривожланишнинг зарур кўрсаткичларидан ҳисобланади. Кўкрак қафасининг кенг, тор

ва ўртача кўринишлари мавжуд. Кенг кўкрак қафасига эга бўлганлар **геперастениклар**, тор кўкрак қафасига эга бўлганлар **астениклар** ва ўртача кўкрак қафасига эга бўлганлар **нормаастениклар** деб аталади.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида кўкрак қафаси кенгайиб боради. Нафас олиш чуқурлашади, ўпкага кўпроқ ҳаво олинади. Бу ўз навбатида қоннинг кислород билан яхши таъминланишига олиб келади. Жисмоний машқлар билан етарли шуғулланмаган одамлар минутига 17-18 марта нафас олиб чиқарса, шуғулланганлар, яъни спортчилар минутига 11-12 марта нафас олиб чиқарадилар. Шунга қарамадан спортчилар ўпкаси организмни кислород билан яхши таъминлайди. Бундан ташқари ўпканинг тириклик сифими ҳам юқори бўлади.

Юракнинг минутлик қисқариб кенгайиши, оддий қилиб айтганда юрак уриши жисмоний машқ қилганликнинг муҳим кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Вояга етган, спорт билан шуғулланмаган одамнинг юраги минутига 72 марта уриши, ўртача кўрсаткич сифатида қабул қилинган. Болалар ва аёлларда юрак уриши, эркакларга нисбатан тезроқ бўлади. Бунда албатта ёш кўрсаткичлари муҳим ҳисобланади. Спорт ёки бошқа бир жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида юракнинг минутлик уриши камайиб боради. Бу тиббиётда “*спорт брадикардияси*” деб аталади. Масалан, 5000 ва 10000 м га югуриш бўйича олимпиада чемпиони В.Куцнинг юраги тинч ҳолатда минутига 32 марта урган. Шу масофалар бўйича яна бир олимпиада чемпиони, Финландиялик Павво Нурмининг юраги минутига 28 марта урган. Агар машқ натижасида сизнинг юрагингизни уриши тинч ҳолатда, минутига 60 марта урса, бу сизнинг саломатлик кўрсаткичингизни яхшилигидан далолат беради. Шунингдек, машқ қилиш натижасида юрак ҳажми ҳам ортади. Бу кўрсаткичлар спорт амалиётидаги ягона кўрсаткичлар ҳисобланади, яъни шунга ўхшаш бошқа маълумотлар қайд қилинмаган.

Мусобақаларда катта спорт юкласини олиш натижасида юрак уришининг энг юқори чегараси 300 мартага етгани тўғрисида маълумотлар бор.

Машқ қилиш жараёнида спортчи организмга юк беришнинг (нагрузка) *энг юқори, юқори, ўртача, паст* даражалари фарқ қилинади. Булар юрак уришида ҳам акс этади. Масалан, энг юқори даражадаги юклама берилганда юрак уриши 220-240 тагача этади. Юқори даражадаги юкламада 190-200 марта, ўртачада 170 марта, паст даражада 140-170 мартагача этади. Мутахассисларнинг айтишича,

машқ натижасида юрак уриши 140 мартагача етмаса, бундай машқдан организмга фойда йўқ.

Юқорида келтирилган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва улар билан боғлиқ маълумотларни машқ қилиш жараёнида ўрганиб, уларга риоя қилиш жисмоний маданият ва спорт билан мустақил шуғулланишда катта аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев.Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент: Ўзбекистон, 2016-йил.
2. Давиденко Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие–СПб, 2001г.
3. Ионин Л.Г. Социология культуры. –М,: Наука, 2000г.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента. –Москва, Гардарика, 2001г.

МАШҒУЛОТ МОТИВАЦИЯСИНИ ОШИРИШДА РЕЙТИНГ ТИЗИМИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ (ёш футболчилар мисолида)

Хасанов О.Х., ЎЗРКМОҚТТМ тингловчиси

Аннотация. Мазкур мақолада футболчиларнинг машғулот мотивациясини оширишда рейтинг тизимидан фойдаланиш ҳамда ушбу тизимнинг самарадорлиги ўрганилган.

Калит сўзлар: мотивация, ёш футболчи, омад, фаолият, машғулот, мусобақа, балли баҳолаш, ҳолат.

Annotation. To given article the motivator role in training process of young sportsmen on football reveals. Training process inclusion of inadequate motivation to promote increase of young football players of interest to training process.

Key words: motivation, the young football player, success, training process, activity, competition, a point an estimation, a condition.

Республикаимиз мустақилликка эришгандан сўнг, футболни ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида бир катор қонун ва қарорлар қабул қилинди. Шу жумладан Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5368-сон Фармониға мувофиқ: Ушбу қарорларда истиқболли ва иқтидорли футболчиларни танлаш ва тайёрлашнинг самарали тизимини яратиш, миллий терма жамоалар

ва профессионал футбол клублари учун сифатли спорт захирасини шакллантириш, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол бўйича тренер ва ҳакамларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш ҳамда Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида қарорлари қабул қилинди.

Замонавий спортда юқори кўрсаткичларга эришиш кўп йиллик машғулотларнинг тизимли натижаларига боғлиқ. Спортчини машғулот жараёнига ва ўзининг спорт бурчига бўлган муносабати аҳамиятли даражада унинг машғулот мотивацияси ва мусобақада қатнашишидан келиб чиқади. Психологияда мотив деб унинг у ёки бу фаолиятга ундайдиган онланган эҳтиёж билан боғланган фикр, интилиш ва инсоннинг хисси тушунилади. Горбунов Г.Д.

Футбол бу жамоавий ўйин, мусобақаларда мувоффақият қозониш фақат жамоа аъзоларининг юқори даражада таёрланган ҳолатида эришилади. Шунинг учун футбол жамоаси футболчилардан машғулот жараёнларида мотивациянинг шундай турларини танлаш керакки улар ҳар бир футболчини машғулотга бўлган фаоллигини ва жавобгарлигини кучайтирсин.

Мураббий спортчиларни мусобақада қатнашиши, машғулот мотивларини билиши катта амалий аҳамият касб этади. Чунки бўлажак мусобақага ва машғулотга бўлган муносабатини, спорт режимига, спорт билан шуғулланиш мақсадини аниқлашга бевосита таъсир этади. Чунки мотивлар машғулот ва мусобақа вақтида номоён бўладиган қийинчиликларни енгиш учун максимал даражада спортчини кучини тўплашга ёрдам беради. Замонавий адабиётларда спорт фаолиятидаги мотивлар муаммосига бағишланган ишлар мавжуд. Шунини айтиб ўтиш жоизки бир қанча муаллифлар спорт мотивациясини кўпроқ талқин қилган лекин ёш спортчиларни мотивларини шакллантириш ва бошқариш кам ёритилган. Бабушкин Е.Г., Мочалов С.Ю.

Мурабийнинг амалий фаолиятида спортчиларни машғулот фаолиятига мотивини оширишнинг бир қанча усуллари мавжуд. Шунини айтиш жоизки мотивлаштириш воситаларини танлаш кўп омиилларга боғлиқ. Чунончи: шуғулланувчиларнинг спорт турига, ёшига, жинсига, спорт квалификациясига ва бошқаларга.

Бизни ишимиз ёш футболчиларни машғулот мотивациясини кучайтиришга қаратилган юқорида келтирилган фикрларга кўра биз ёш футболчиларни машғулот мотивациясини ривожлантиришга янгича ёндошдик.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Тадқиқот Тошкент шаҳридаги болалар ва ўсмирлар футбол академиясида ўтказилди.

Кузатувларни асосан 3 та гуруҳларда олиб бордик, булар 9“А”, 8“Б”, 7“А” гуруҳлари. Дастлаб сентябр ойида гуруҳларни ўтказган ҳар бир машғулотларини мунтазам равишда кузатиб борилди. Кузатув жараёнида шу нарса маълум бўлдики 8 “б” гуруҳ машғулотларда фаол эмаслиги, машқларни унчалик қизиқиш билан бажармаслиги, уларда натижавий мотивация ривожланмаганлиги, ўтказилган барча чемпионатларда ғалабадан кўра мағлубияти кўпроқлиги аниқланди. Ушбу гуруҳ футболчилари тадқиқот гуруҳи этиб белгиланди. Тадқиқот гуруҳининг машғулотда сустигини инобатга олиб спортчиларни фаоллаштиришга эътибор қаратилди.

Педагогик тадқиқод икки босқичда ташкил топган. Биринчи босқичда (октябр, ноябр, декабр) ойларида футболчиларни машғулот жараёнида, уларнинг фаоллигини аноним тарзда кузатилди, яъни уларни машғулотдаги фаоллигини табиий ҳолда ўрганилди.

Иккинчи босқич (январ, феврал, март) ойларида футболчиларни машғулот мотивациясини кўтаришга қаратилган 10 баллик мезон ишлаб чиқилди.

10 баллик мезон қуйидагича ифодаланган.

Тайёргарлик қисмида интизом ва фаоллик учун максимал **2** балл

Асосий қисмда ҳар бир машқни аниқ ва сифатли бажаргани учун максимал **6** балл

Машғулотнинг якуний қисмида тикланувчи машқларни аниқ ва сифатли бажаргани учун максимал **2** балл

Педагогик эксперимент бошланишида юқорида кўрсатилган мезонлар ҳақида ёш футболчиларга эълон қилинди.

Ҳар бир машғулот сўнгида ушбу мезон асосида белгиланган баллар спортчиларга машғулотга бўлган муносабатига қараб балл қуйилади. Машғулотда фаол бўлган футболчиларга юқори балл, сустроқларига эса пастроқ баллар қуйилади.

Бўлажак чемпионатгача максимал балл тўпламаган спортчини мусобақада иштирок этмаслиги тушунтирилди, педагогик технология мезонларини мураббийи ҳам футболчилар ёнида туриб тасдиқлади. Январ ойидан бошлаб футболчиларнинг машғулотларга бўлган муносабатлари ўзгарди.

Ҳар бир машғулот сўнгида олинган баллар эълон қилинди ҳамда ҳафталик ва ойлик баллар синф хонасини бурчагига ҳар ой жойлаштирилди.

Тадқиқот бошида эксперимент гуруҳи 8- та ўртоқлик учрашув ўтказган эди, булардан 4- таси мағлубият, 2- та дурранг, фақатгина 2- та ғалаба қозонган. Педагогик экспериментдан сўнг тадқиқот гуруҳ яна 8- та жамоалар билан ўртоқлик учрашув ўтказиб қуйдаги натижаларга эришди. 4- ғалаба, 2-та дурранг, 2- та мағлубият.

Бундан куришиб турибдики мотивацион ҳолатни мураббий доимий равишда назорат қилиб туриши лозим.

Тадқиқот ўтказиш натижасидан маълум бўлдики, ёш футболчиларни машғулот мотивациясини доимий назорат қилиб баҳоланса, уларни машғулотга бўлган мотивацияси ошиши туфайли, техник ва тактик ҳаракатларни эгаллаши самарадорлиги ошади. Бу албатта мусобақада ўз самарасини беради.

Машғулотга бўлган мотивацияни беқарорлигини инобатга олиб мураббий доимий равишда ёш футболчилар билан мулоқотда бўлиши лозим, уларни ички кечинмаларидан хабардор бўлиши керак, ҳар кунги бўладиган машғулот бошида, ҳамда машғулот сўнгида болаларни фикри билан дўстлашиши, уларни мотивацион ҳолатини аниқлаши, керак бўлса уларни машғулот мотивацион ҳолатига коррекция киритиши лозим.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ МАСАЛАЛАРИ

*Ҳайдаров С.Н., Навоий давлат педагогика институти,
Навоий, Ўзбекистон*

Аннотация.Мақолада таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаштиришда илғор педагогик технологияларни қўллаш масалалари ўрганилган.

Калит сўзлар: таълим-тарбия, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, техника, маҳорат, машғулот, юклама.

ISSUES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*Heydarov S., Navoi State Pedagogical Institute,
Navoi, Uzbekistan*

Annotation. The article discusses the use of advanced pedagogical technology of physical education teachers when organizing classes on physical education of schoolchildren in the educational process.

Key words: education, physical education, physical education, methods, skill, occupation, load.

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борадаги муҳим қадамлардан бири “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” ҳамда “Таълим тўғрисида” ги қонун муҳим аҳамиятга эга.

Ёш авлоднинг ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

Бугунги кунда барча таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчиларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Ўқувчиларга билим беришда жисмоний тарбия таълими муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ қилиш – такрорлаш орқали амалга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантириш – тарбиялашга олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билимларни ва ҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни уюштирилишини йўлга қўйишдан иборатдир.

Умумий таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида айниқса, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида иштирок этаётган ўқувчиларнинг фаолияти бошқарилади.

Ўқувчилар фаолиятини бошқариш деганда машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаштириш услубиятини тушунамиз.

Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирваракайга (фронтал), узлуксиз-улаб, гуруҳларга ажратиб, яккама-якка ва айланиб юриб машқ бажариш услубиятлари орқали ташкиллаштирилади.

1. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаштиришнинг фронтал усулияти деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирваракайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани ҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг қамраб олинишидир ва уларни бирваракайга банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришилади ҳамда юкломани суръати, интенсивлиги ва меъёри барча учун бир бўлишлигидадир.

Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дасрларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулотларда фойдаланилади.

2. Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаштириш усулияти. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кўрсатмаларни ҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруҳни тўхтатмай, юқори зичликка эришиш мақсадида ҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклама меъёрини, уни ҳажмини, интенсивлигини гуруҳдаги барча ўқувчи учун (жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар) бир хилда бўлишлигига эришишдир.

Бу билан синф, гуруҳ ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўз ҳаракат имкониятлари даражасини таққослаш, солиштириш имконияти яратилади.

Асосан дарснинг тайёрлов, яқунлов қисмлари ҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий қисмида кўпроқ фойдаланилади.

3. Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш усулиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турли-туманлиги, уни ҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларни ҳисобга олиш билан, кўп сонли ўқувчилар гуруҳини майда, кичик гуруҳларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг асосий қисмида фойдаланилади.

Ўқувчи фаолиятини ташкиллаштиришда кичик гуруҳларга ажратиш услубияти таълим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яратади. Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний

имкониятини ҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таълим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди. Ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифани ҳал қилишга йўналтирилади.

Бу услубият ҳар бир гуруҳ учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзуни техникасидан хабардор, гуруҳ фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

4. Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш услубиятидан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини такрорлаш дарсларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаштириш ўқувчилардан техник жиҳатдан маълум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошини ҳавфисизлигини таъминлай билиш, машқни кўрсата олиш ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустаҳкамланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техникаси таниш материал бўлиши шарт.

Қолаверса айрим дарсларда ҳар бир ўқувчи учун ўқув йилида ўзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машқларидан вазифалар берилади. Бу усулиятдан асосан ўрта ва катта мактаб ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади.

5. қувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш усулияти орқали ташкиллаштириш асосан юқори синф ўқувчилари билан, режалаштирилган ўқув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигнализиз машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақсадида бошқа жиҳозга ўтиш тарзида ташкилланади.

Бу усулиятнинг самаралилиги шундаки, вақт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бирваракайига банд бўлади, уларда мустақил шуғулланишга эҳтиёж ва инструкторлик малакалари шаклланади.

Юқоридагилардан хулоса қилиб айтганда, таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаштиришда юқорида қайд этилган усулларни амалиётда қўллаш, илғор педагогик технологияларни замонавий метод ва усулларни тадқиқ этиш ва амалиётга жорий этиш, илмий-амалий методик тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари зиммасига катта маъсулият юклайди.

АТОМ ЭНЕРГЕТИКАСИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ВА ИОНЛОВЧИ НУРЛАНИШЛАРНИНГ ТИРИК ХУЖАЙРАЛАРГА БИОЛОГИК ТАЪСИР МЕХАНИЗМИ

*Чинибеков Гуломбек Исмоилович.,
Зиядуллаев Абдуқаҳҳор Шамсиевич
Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари Академияси*

Аннотация. Мақолада атом энергетикасининг ривожланиши, ядро реакторларида содир бўладиган занжирли реакциялар, уларни тўхтовсиз кетиш омиллари, ионловчи нурланишларнинг тирик организм хужайраларига таъсири ва биологик ўзгаришларининг механизмлари тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: ядро реактори, занжирли реакция, ядро ёқилғиси, ионловчи нурланиш, биологик таъсир, тирик хужайра.

DEVELOPING ATOMIC ENERGETIC AND MECHANISMS OF IONIZING RADIATION INFLUENCES TO BIOLOGICAL CELLS

*Chinibekov Gulombek Ismailovich.,
Ziyadullayev Abdukachchar Shamsiyevich
Academy of Armed Forces of the Republic of Uzbekistan*

Annotasion. Article says about developing of atomic energetic, chain reaction processes in nuclear reactors, ways of maintaining of them, especially ionizing radiation influences to biological cells and biological changes.

It shows that as a result influences to biological cells in an organism happens biological changes.

Key words: nuclear reactor, chain reaction, nuclear fuel, ionizing radiation, biological influence, living cell.

Ҳозирги вақтда ядро ёқилғиси сифатида фойдаланиладиган асосий бўлинувчи изотопларга уран-235, плутоний-239 ва уран-233 киради. Улардан амалда фақат уран-235 табиатда учрайди. У табиий уран таркибида, яъни учта изотоп аралашмасида учрайди: уран-238 (99,282%), уран-235 (0,712%) ва уран-234 (0,006%). Плутоний-239 ва уран-233 изотоплари саноатда ядро реакторларида уран-238 ва торий-232 ни мос равишда нейтронлар билан нурлантириш орқали олинади.

Чегара хоссали бўлинишга эга изотоплардан ядро ёқилғиси сифатида уран-238 қўлланилади. Ҳар бир бўлинувчи модда учун ўз-ўзидан ривожланидиган занжирли бўлиниш реакцияси рўй бериши мумкин бўлган ўзининг минимал вазни мавжуддир. Буни критик вазн дейилади.

Барча ионизацияловчи нурлар (α , β , γ , n ҳамда рентген нурлари) ўзлари ўтадиган моддаларнинг атом ва молекулаларини кўзғатиш ва ионизациялаш хусусиятига эгадир, шунинг учун улар ионизацияловчи нурланишлар номини олган. Ядро ёқилғиси 3 см диаметрли таблетка кўринишида махсус найчаларга жойлаштирилади. Битта найча иссиқлик ажратувчи элемент (ТВЭЛ) деб аталади. ТВЭЛ лар махсус ускунага (ТВС) 900-16000 донадан йиғилади. Ҳимоя: реактор конструкциясига қараб пўлат, бетон, полиэтилен ва сув комбинациялари.

Радиацион хавфли объектларга қуйидагилар киради:

- ядровий ёқилғи цикли корхоналари (ЯТЦ): уран ва радиокимё саноати, радиофаол чиқиндиларни қайта ишлаш ва кўмиш жойлари;

- атом станциялари: атом электр станциялари (АЭС), атом иссиқлик электр марказлари (АТЭЦ), атом иссиқлик таъминоти қурилмалари (АСТЭ);

- ядровий энергетик қурилмали объектлар (ЯЭУ): кемаларнинг ЯЭУ, космик ЯЭУ, кўшинлар атом электростанциялари (ВАЭС);

- ядровий қурол-аслаҳалар ва уларни сақлаш омборлари.

Атом энергиясидан фойдаланилганда қуйидаги икки муаммо пайдо бўлади:

- машинасозликнинг махсус соҳаларини ривожлантирилиши зарурлиги.

- экологик муаммо.

Ўзбекистонда атом энергиясидан фойдаланиб электр энергияси ишлаб чиқарадиган *атом электр станцияси (АЭС)* нинг қурилишига 2018 йил 18-19 октябрь кунлари Ўзбекистонга ташрифи мобайнида Россия Федерацияси Президенти В.В. Путин ва Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевлар томонидан старт берилди. Ўзбекистондаги АЭС нинг биринчи энергоблоки 2028 йил охирига қадар ишга туширилиши режалаштирилган. Ушбу АЭС қурилиши 11 миллиард долларга баҳоланган. 2018 йил маълумотларига кўра, ҳозирда дунёнинг 35 мамлакатиде 450 дан ортиқ АЭС ишламоқда, 50 дан ортиғи қурилмоқда. Уларда ишлаб чиқарилаётган электр энергияси бутун дунёда ишлаб чиқарилган

электр энергиянинг 25 % (2500 млрд квт.соат) ни ташкил этади. Дунёда умумий энергиянинг 10 % и АЭСлар ҳиссасига тўғри келади. Ривожланган мамлакатларнинг аксари узоқ йиллар давомида хавфсизлик қоидаларига амал қилиб, ушбу манбадан оқилона фойдаланиб келишмоқда.

АЭС энергия олишнинг энг яхши усулларида бири. Бироқ бирор техник носозлик туфайли ёки инсоннинг айби билан фалокат юз берадиган бўлса, соғлиқ учун ўта хавфли ҳисобланган радиоактив модда атроф-муҳитга тарқалиб кетиши мумкин. Бундай таҳдидларга тайёр туриш, уларни бартараф эта билиш учун хориж тажрибасини пухта эгаллаш зарур. АЭС атом ядросидан энергия ажралиб чиқиши натижасида ҳосил бўладиган реакция асосида ишлайди. Ушбу жараёнда асосан уран ёки плутоний атомлари иштирок этади. Айнан мана шу энергия атом станцияси фаолиятининг асосини ташкил қилади. Атом реакторида реакция вақтида ажралган энергия иссиқликка айланади ва иссиқлик ташувчи (сув) га ўтади. Сўнгра иссиқлик ташувчидаги ҳарорат махсус иссиқлик алмашувчи қурилмалар орқали иккинчи контурдаги оддий сувга ўтади ва уни қайнатади. Қайнаш натижасида ҳосил бўлган сув буғи турбинани айлантиради. Турбина электр энергияси ишлаб чиқарувчи генераторни ҳаракатга келтиради. АЭС нинг ишлаш тарзи худди иссиқлик электр станциясиники кабидир. Фақат улар ўртасидаги фарқ буғнинг қандай йўл билан ҳосил қилинишида.

АЭС замонавий талабларга жавоб берадими?

Россиянинг “Росатом” давлат корпорацияси билан ҳамкорликда қурилаётган атом электр станцияси 2 та энергоблокдан иборат бўлиб, ҳар бир реакторининг қуввати 1,2 Гигаватт (Гвт) га тенг.

Ўзбекистонда АЭС ни қуриш учун Россиянинг замонавий ядро технологиялари каторидаги “3+ССЭР-1200” реактори танланди. Бу технологиялар замонавий халқаро хавфсизлик стандартлари ва талабларига тўла жавоб бера олади. Ушбу АЭС нафақат Ўзбекистон, балки Марказий Осиёдаги ягона энергия ишлаб чиқариш манбаи бўлиши кутилмоқда.

Ўзбекистонда 2028 йилгача ишга туширилиши режалаштирилаётган АЭСнинг фаолияти натижасида 3,7 млрд м³ табиий газ тежаллади. Табиий газни ёқишдан ҳосил бўладиган ва атроф-муҳитга тарқаладиган ис газни ҳажми йилига 3 млн тоннага камаяди. Тежалган газни қайта ишламасдан экспорт қилганда ҳам мамлакатимиз йилига 550-600 млн доллар валютага эга бўлади. Яна

бир жиҳат. АЭСларни йирик ёнилғи манбаси яқинида қуришнинг зарурати йўқ. Иссиқлик элект станцияларига кўмир ва газ келтириш катта харажатларни талаб қилади, АЭС га керакли уран эса битта юк машинасига жойлашиши мумкин. Муҳими, фойдаланилган ёнилғини қайта ишлаб, ундан яна ёнилғи сифатида фойдаланиш мумкин. АЭС билан боғлиқ иккита асосий муаммо мавжуд: сув (АЭС нинг қурилиш жойи) ва радиоактив чиқиндилар.

Ядро бўлиниш энергетикаси оғир ядроларнинг нейтронлар билан бўлинишига асосланган, бунда иккита ядро бўлаклари A_1 ва A_2 ҳамда бир нечта нейтронлар (v) ажралиб чиқади. Табиатда фақат битта изотоп – U^{235} борки, у исталган энергияли нейтронлар таъсирида бўлина олиш хусусиятига эгадир:

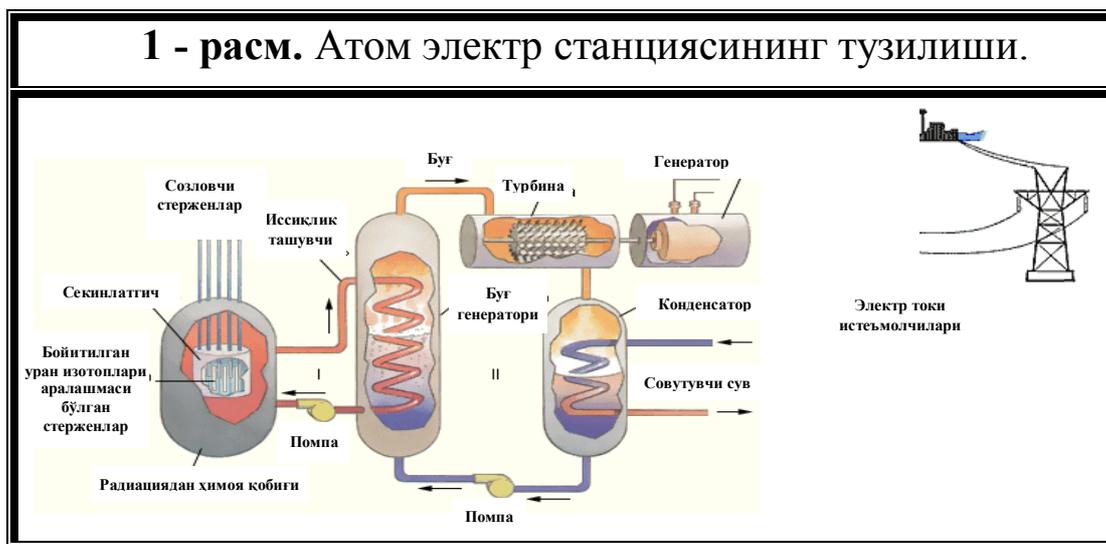


Бунда $E = 200$ МэВ га, в нинг ўртача қиймати $v = 2,5$ га тенг, в катта 1 бўлганлиги сабабли, *занжир реакциянинг* амалга ошиш имконияти вужудга келади. Ядро бўлиниш реакторлари шунга хизмат қилади ва улар кўпинча атом реакторлари дейилади.

Табиий ураннынг 0,7 % ини ^{235}U , 99,3 % ини эса ^{238}U ташкил этиб, у асосан нейтронларни бўлинмай ютади. Табиий таркибли уранда занжир реакцияни амалга ошириш учун нейтронларни $E_n = 2$ МэВ дан бошлаб (бўлинишда нейтронлар шу энергия билан туғилади), жуда кичик энергия $E_n = 1/40$ эВ гача секинлатиш зарур; бу энергия уларни муҳит билан иссиқлик мувозанатлашишига мос келади, бу энергияда нейтронларнинг уран-238 томонидан ютилиш эҳтимоллиги кескин камаяди, уларнинг уран-235 томонидан ютилиши ўсади. Шу мақсадда реакторга уран билан бир қаторда *нейтронларни секинлатгич* – атом оғирлиги кичик ва нейтронларни кучсиз ютадиган модда - енгил ва оғир сув, графит, бериллий жойлаштирилади. Бу *секин (иссиқлик) нейтронларда ишлайдиган реактордир*. Секинлаткичсиз реактор – *тез нейтронларда ишлайдиган реактор* эса изотоп ^{235}U нинг 10 % ва ундан ортиқ концентрацияси билан бойиган урандан фойдалангандагина критик реактор бўла олиши мумкин. Реактор таркибига *ядро ёқилғиси* ва *секинлатгич* билан бир қаторда иссиқликни олиб кетадиган *суюқлик ёки газсимон иссиқлик ташувчи, конструкцион материаллар, занжир реакцияни ростловчи органлар* (масалан, нейтронларни ютувчи).

Реакторнинг ўзидан ташқарида унинг нурланишидан сақлайдиган *ҳимоя қурилмаси*, иссиқлик элтувчини *циркуляциялаш*, энергия айланиши ва ёқилғини ўта юкланишдан асрорчи системалар

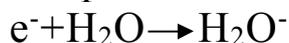
мавжуд бўлиб, улар атом электр станцияси (АЭС) (1-расм) таркибига киради.



Ионловчи нурланишнинг биологик таъсири. Ионловчи нурлар организм тўқималарига бевосита ва билвосита таъсир кўрсатади. Тўқималарга бевосита, яъни тўғридан-тўғри таъсир этиши натижасида уларнинг биомолекулалари ионлашади ва қўзғалади, бу назария Вейс (1944) томонидан яхши ўрганилган бўлиб, сувнинг радиолизланиш назарияси деб ҳам номланади. Ионловчи нурлар сувдан ўтган вақтда қўзғалган ва ионланган молекулалар ҳосил бўлади. Ҳосил бўлган мусбат зарядланган ион сувни диссоциялайди, бунинг натижасида водород иони ва гидроксил радикали пайдо булади:



Ажралиб чиққан электронлар нейтрал сув молекулалари билан бирикади ва манфий зарядланган сувни ҳосил қилади



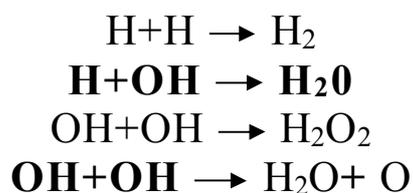
ва бу диссоцияланиши туфайли гидроксил иони ва озод водород атомига ажралади:



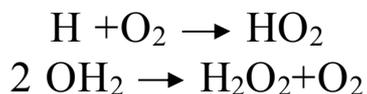
Гидроксил радикалари ва озод водород атомлари ионловчи нурлар билан нурлатилганда водород ионларини ва гидроксилни ҳосил қилади:



Ҳосил бўлган озод радикаллар OH^- ва H юқори фаолликка эга, шунинг учун қуйидаги реакцияларни келтириб чиқаради:



Сув таркибидаги эриган молекула ҳолидаги кислород атомар кислород билан бирикиб водород пероксид (H_2O_2) ва гидропероксид (HO_2) ни ҳосил қилади:



Шундай қилиб, таркибида суви бор тўқималар ионловчи нурлар билан нурлатилганда H , OH ва HO_2 каби кимёвий фаол радикаллар ҳосил бўлади, HO_2 ва OH радикаллар кучли оксидлаш хусусиятига эга бўлганлиги сабабли, улар органик моддалар оксидланишини келтириб чиқаради.

Организмда пайдо бўлган радиокимёвий ўзгаришларнинг хусусияти кўп жиҳатдан нурланиш таъсирига тушган субстратлар таркибидаги кислород миқдорига боғлиқ бўлади. Агар шу субстратларда кислороднинг парциал босими оширилса, унда радиацион самарадор-ликнинг ошиши ва кислороднинг парциал босими камайтирилганда радиацион сезувчанликка қаршилиқнинг ошиши кузатилади.

Ҳозирги вақтгача, ионловчи нурларнинг таъсири натижасида организмда биокимёвий ўзгаришларнинг пайдо бўлиши ва унинг ривожланиши тўлиқ ўрганилган эмас. Баррон (1952) нинг фикрича, организмда ҳосил бўлган оксидлаш хусусиятига эга бўлган радикаллар организмдаги таркибида олтингугурти бор асосий ферментлар (аденозинтрифосфатаза, сукцинооксидаза, гексокиназа, оксидаза, карбоксилаза, холинэстераза ва бошқалар) нинг сульфгидрил гуруҳлари (S-H) билан бирикиб уларнинг фаоллигини пасайтириб қўяди ва бунинг натижасида организмда биринчи бошланғич биокимёвий ўзгаришлар ривожланади.

Б.Н.Тарусов (1954) нинг фикрича, нурланиш натижасида ҳосил бўлган перекис радикаллари организмдаги липидлар билан оксидланиш реакциясига киришиб, озод ёғ кислоталарини ҳосил қилади, бу кислоталар токсик хоссаларга эга бўлганлиги сабабли биокимёвий ўзгаришлар ривожланишига олиб келади. Бевосита нурланиш таъсирида хромосомалар зарар кўради, нурланишнинг билвосита таъсири тўғрисида сув радиолити маҳсулотларидан тўқималар зарар кўради. Ҳужайра ва тўқималарнинг нурланишга

қадар сезгирлиги уларнинг фаоллигига боғлиқ бўлади. Француз олимлари Бергонье ва Трибондо (1906) нинг фикрича, ҳужайралар қанчалик фаол митотик йўл билан бўлиниб кўпайса, уларнинг нурланишга сезгирлиги шунча юқори бўлади. Шунга кўра, нурланишга сезгир тўқималар қуйидагича жойлашиши мумкин: лимфоид ва миелоид тўқималар, жинсий безлар эпителийси, ичак безлари, тери эпителийси, кўз гавҳари, эндотелий, сероз қаватлар, паренхиматоз аъзолар, мушак, тоғай, суяк, бириктирувчи тўқималар, нерв тўқималари.

Хулоса.

Энергия инқирозидан чиқиш йўли энг аввало органик ёқилғиларни ёқиш ўрнига янги энергия манбаларидан фойдаланишга ўтиш зарурдир ва бунда АЭС ларининг роли юқоридир.

Ионловчи нурлар таъсири остида организмда патоморфологик ўзгаришлар, яъни турли хил аъзоларда ва тўқималарда дистрофик ўзгаришлар пайдо бўлиши, геморрагик кўринишлар, қон ишлаб чиқарувчи аъзоларнинг бўшаши, инфекциялар каби асоратлар содир бўлади

Адабиётлар:

1. «Научно-методические и нормативно-правовые основы организации радиационной безопасности в воинских частях и организациях МО РФ. Ч. I. Источники и поля ионизирующих излучений, критерии оценки радиационной опасности». Учебное пособие. – Кострома: Изд. «Военная академия РХБЗ», 2015. – 270 с

2. Маматов И.И. Ҳарбий токсикология ва тиббий муҳофаза. – Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1997. – 527 б.

3. Голубев Б.П. Дозиметрия и защита от ионизирующих излучений/ Учебник. – М.: Энергоатомиздат, 1986. – 462 с.

4. Маргулис У.Я. Атомная энергия и радиационная безопасность. – М.: Энергоатомиздат, 1988. – 224 с.

5. Бутомо Н.В. Основы медицинской радиобиологии / Под ред. Ушакова И.Б. – СПб.: Издательство Фолиант, 2004. – 384 с.

ПСИХОМОТОРИКА ВА УНИНГ СПОРТДАГИ АҲАМИЯТИ

*Чинибаев Ж.,
Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти, Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Муаллиф мақолада психомоторика ва унинг спортдаги аҳамиятини тадқиқотлар асосида исботлаб берган.

Калит сўзлар: психомоторика, ҳаракат қобилияти, назария, машғулот жараёни, фаолият, мусобақа, ҳолат.

PSYCHOMOTORICS AND ITS IMPORTANCE IN SPORTS

*Chinibaev J.,
National Guard of the Republic of Uzbekistan
Military-Technical Institute, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The author on the basis of ascertaining of the nature of a psychomotility and the spent experimental researches comes to conclusion, that creations of special conditions are accelerated by mastering by a psychomotility

Keywords: explosive abilities, training process, activity, the analysis, a psychomotility, a condition, the theory, activity.

Психомоторика атамаси грекча сўздан олинган бўлиб бунинг асли маъноси *psyche* - жон, онг ва латинча *motor* ҳаракатга келтирувчи деган маъноларни англатади. Мана шу сўзга асосланиб рус тили луғатида психомоторикага қуйдагича таъриф берилган: «психомоторика бу онгли равишда ҳаракат актларини бошқариш йиғиндиси», “онг бошқарадиган одам ҳаракатининг йиғиндиси”. Замонавий психологлардан бири А.Н. Блеер психомоторика атамасини қуйдагича таърифлайди. Ўзгарувчан фаолият шароитларига жавобан одамни қидирувчи ва оператив фаолиятини таъминлаб берувчи психик томондан бошқарувчи мотор ҳаракатлар.

Психомоторикани ҳар хил таърифи бўлишига қарамай бу онг орқали бошқариладиган ва созланадиган ҳаракат демакдир. Психомоторика атамаси ўзини узоқ тарихига эга, биринчи бўлиб психомоторика атамасини рус физиологи И.М.Сеченов томонидан киритилган. Унинг айтишича “хаётий эҳтиёжлар хохишни туғдиради ва шуни ўзи ҳаракат қилишига йўналтиради; шунда хохиш мотив ёки мақсад бўлади, ҳаракат эса ушбу мақсадга эришиш учун восита бўлади.”

Қачонки одам ихтиёрий ҳаракат қилса ушбу ҳаракат унинг онгида хохишдан кейин намоён бўлади. Хохишсиз мотив сифатида ёки импульсиз ҳаракат бажарилиши мумкин эмас. Ушбу қарашда бош

мия устидаги ҳаракат марказлардаги ҳодисаларни психомоторика деб аталади. Одамнинг психомотор фаолиятининг элементиға психомотор ёки ҳаракат киради. Бунда бир ёки бир нечта ҳаракат билан элементар вазифа хал этилади.(бошқача сўз билан айтганда элементар мақсадға эришиш).

Машқ жараёнида ривожланувчи хатти ҳаракат психомотор малака деб айтилади. Сенсомотор ва идеомотор ҳаракатлар бу Психомотор ҳаракатларнинг турлари ҳисобланади. Платонов К.К. Психомоториканинг муҳим хусусияти бу анланган мақсадға эришиш.

Психомоторика бу ҳар хил психик жараёнлар фаолиятининг ҳаракат орқали намоиши. Демак ҳар бир ихтиёрий ҳаракат бу психик жараёнларнинг фаолиятидир. В.В.Клеменконинг қайд қилишича психомоторика бу фаолиятнинг мураккаб механизми. Ушбу механизм ундовчи ва бажарувчи бошқариш бирлигида намоён бўлади. Бунда:

1. Хулқий ва ҳаракатларнинг кучиға таянади.

2. Ўйлаган фикрларни бажаришға олиб келади, мақсадға эришишға қаратилган эҳтиёжларни қондиради.

3. Психомотор ҳаракатни энг муҳим бошқарувчиси бу мақсад. Бу эса ҳар бир фаолиятни тузилишини марказий звеноси ҳисобланади.

Шуни айтиш жойки одамнинг психомотор ҳаракатлари амалий фанларнинг ҳар хил тармоқларида ўзини акс эттирган, чунончи хорижий олимларнинг умумий педагогикаси, психофизиология, жисмоний тарбия педагогикаси ва спорти, одамнинг ҳар хил фаолият турларига профессионал танлашда, медицина соҳасида ва бошқалар. Шу сабабли ҳозирги замонавий адабиётларда ҳам психомоторикани тизимлаш класификациялашини адабиётларда учратмадик. И.М.Сеченов таълимотини Бернштейн давом эттирган. У ихтиёрий ҳаракатларни психофизиологик механизмини таҳлил қилиб уларнинг тузилиши ва марказий нерв тизими орқали бошқаришини алоҳида таъкидлаган. Психомоторикани марказий нерв тизими бошқаради, ва у психомотор актларни тартиблайди ҳамда ҳаракат дастурларға коррекция киргизади.

Илмий методик адабиётларни анализ қилиш орқали шундай хотимаға келиши мумкин. Кўпчилик муаллифлар психомотор қобилиятни умумий қобилият билан боғлиқ равишда ўрганишган. Россиянинг таниқли олими Б.М.Тепловнинг таърифи бўйича психомотор қобилият бу индивидуал хусусият бўлиб улар малака кўникмалар эмас лекин илм, малака, кўникмаларни енгил ва тез

эгаллашни тушунтира олади. Б.М.Теплов Л.С.Виготский ва бошқалар психомоторикани психик жараёнлар билан боғлиқлигини таъкидлаб ёзади. Тафаккур ҳам психомотор асосида ривожланади, мотор ҳаракатлар, ақлий қобилиятни номоён бўлиши ва ривожланишини бошқаради. Юқоридагиларни умумлаштириб психолог олимлар психомотор қобилият атамасини одамнинг ҳар ҳил кординатцион қобилиятини намоиши деб тушинишади.

Юқоридагиларни инобатга олиб психомотор актлар бу бутун интеграл тизим йиғиндиси. Психомотор функцияларнинг намоён бўлиши кўп қиррали. Бунга ҳар ҳил ишлаб чиқариш операцияларини ўлчаш, одам ҳаракатининг билиш компонентларини ўрганиш, ҳар ҳил фаолият турларида намоён бўладиган ҳаракат реакциялари тури ва спортдаги техник ва тактикани эгаллаш учун керакли психомотор ҳаракатлар.

Хулоса қилиб айтганда психомоторикани ривожланиш жараёнида ушбу фаолиятни эгаллаш учун унга хос қобилият ҳам ривожланади ва бунда яратилган психик жараёнлар кейинчалик фаолиятни эгаллашни, такомиллашишини осонлаштиради.

ПОРТЛАШ ҚОБИЛИЯТ МЕТОДОЛОГИЯСИ

*Чинибаев Ж.,
Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси
ҳарбий-техник институти, Тошкент, Ўзбекистон*

Аннотация. Муаллиф мақолада портлаш қобилият методологияси ва унинг спортдаги аҳамиятини ўрганган ҳамда самарадорлигини ёритиб берган.

Калит сўзлар: портлаш қобилияти, ҳаракат қобилияти, назария, машғулот жараёни, фаолият, мусобақа, ҳолат.

EXPLOSION ABILITY METHODOLOGY

*Chinibaev J.,
National Guard of the Republic of Uzbekistan
Military-Technical Institute, Tashkent, Uzbekistan*

Annotation. The author on the basis of references opens different sights of authors of abilities ascertaining the nature

Keywords: activity, competition, explosive abilities, the theory, training process, a condition.

Ҳар бир қобилият маълум бир фаолиятга нисбатан қобилият деб ҳисобланади. Инсонда маълум бир қобилият бўлса у маълум бир фаолиятга қаратилган бўлади. Қобилият ушбу фаолият талабига керак бўлган психик хоссаларни ўз ичига қамраб олади. Қобилиятни ҳар хил куртакларнинг функциясига бутунлай боғлаш нотўғри. Инсондаги куртакларни фарқи шундаки уларда мия нерв аппарати анатомио- физиологик, функционал хўжайралари билан фарқланади.

Қобилият бу куртакларни функцияси эмас балки ривожланиш (натижаси) жараёнидир. Индивидуал ривожланишига ўрганиб улар ўзи ривожланади, яъни ўзгаради. Қобилият ҳар хил психик хосса ва ушбу фаолиятга керакли маълумотларни ўз ичига олади. Қобилият ҳар хил психофизиологик ходисалар ва жараёнлар асосида ривожланади. Бу жуда мураккаб синтетик тузилиш. Бу ўз ичига бир қанча маълумотларни қамраб олади, бусиз одам маълум бир конкрет фаолиятни бажара олмайди. Қобилият шахсда мустахкам эгаллик бўлиб сақланади ва маълум фаолиятни қобилияти бўлиб у ушбу фаолиятда шаклланади.

Қобилият муаммоси бўйича эксперимент олиб борган психологларни ҳар доим у ёки бу қобилиятни миядаги структура масаласи қизиқтирган. Бу масалани психологлар, физиологлар, биологлар, медицина ходимлари иштироки билан биргаликда қўйдагилар очилди. Яъни инсон бажараётган маълум бир фаолият жараёнида нейронлар-миянинг нерв хўжайралари бир-бири билан уланиш функциясига эгаллиги орқали бирикмалар яратади.

Функция атамаси кенг маънода қаралса бир қанча орган тизимларни биргаликда ишлаши мураккаб фаолиятни ифодалайди А.Р. Лурия. Буни П.К.Анохин функционал тизим деб атаган.

Функционал тизим А.Р.Лурия таърифи бўйича бу мураккаб динамик бирлик, бунда қўйилган мақсад ўзгарувчан тизим ва унинг қисмлари орқали амалга оширилади.

Юқорида айтилганлар жумладан ҳаракат функциясига (локомотцияга) ҳам таълуқли. Бир жойдан иккинчи жойга ўтиш, маълум бир мақсад билан болға уриш, маълум бир мақсадгача турган жойдан баландликка сакраш. Шунга ўхшаган ҳамма ҳаракатларда мақсадга эришиш мускулларнинг мураккаб тизими орқали амалга ошади. Танани ҳолати ўзгариши, малакаларнинг мустахкамланиши

ҳамда мақсадни ортиб бориши натижасида мускулларнинг бир бирига нисбатан бўлган ҳаракати ўзгаради. Ушбу вужудга келган тузилишлар функционал тизим деб номланади. Гарчи функцияни бундай тушунчаси кенг маънода бўлиб кўп биологик мослашув актларга таълуқли бўлса, унинг мураккаб психик функцияларга, асосланган ҳолда ишлатилиши мумкин. Юқорида айтилганни психологик ва психофизиологик тадқиқотлар тасдиқлайди. Ҳатто нисбатан оддий функциялар, чунончи ихтиёрий ҳаракат, юриш, нишонга уриш, мураккаб тузилишга эга бўлиб ўз ичига аҳамиятли қисмларни қамраб олади. (А.Р.Лурия)

Юқорида айтилганлардан шундай фикр келиб чиқади. Ҳатто оддий ихтиёрий ҳаракат ҳам мураккаб функционал тизимга эга экан, у ўз ичига комплекс сезувчанлик (Афферент) ва ҳаракатчанлик (Эфферент) импульсларни қамраб олади.

Шунинг учун функционал тизимни бош миянинг биргина чегараланган гуруҳ хужайралари амалга оширмайди, балки у бир қанча биргаликда ишловчи бош мия зоналари орқали яратилади. (А.Р.Лурия)

Адабиётларни таҳлил қилиш натижасида маълум бўлдики, қобилият ва психик функциялар бир-бирига боғланмаган ҳолда, алоҳида текширувлар олиб борилган. Аслида бу иккита аспект қобилиятни ривожланиши билан боғлиқ. Чунки қобилиятни ривожланиши функционал тизим асосида ўтиб боради. Функционал тизим ўз навбатида айрим психик функцияларни ва шу билан бирга уларнинг операцион механизмларини яратади. Қобилият психологияси бўйича адабиётларни тахлили қобилиятни психик функциясидан ажратиш унинг ривожланиш сабабини асосан фаолият жараёни билан боғланилган. В.Д.Шадриков.

Ҳар бир амалий ва идеал шаклидаги фаолиятни психологик таҳлил қилинса, уларнинг алоҳида психик функцияларга ажратиш мумкин. Чунки фаолият билан шуғулланишда ниманидир идрок қилиш, эслаш, тасаввур қилиш, англаш, қарор қабул қилиш керак ва хоказо. Психик функциялар бу умуминсоний фаолият шаклида намоён бўлади.

Психологик тадқиқотлар аниқ кўрсатдики, айрим психик функциялар мураккаб нейрофизиологик функционал тизими орқали юзага келади. Бу функционал тизимлар бутун миянинг структурасида психик функцияларни юзага келтириш учун шаклланган. Айтилганлардан келиб чиққан ҳолда функционал тизимлар маълум

бир психик функцияни рўёбга келтиришга эга. Функционал тизимнинг ушбу хоссаси умумий табиий қобилият деб ҳисобланади. Юқоридаги айтилган фикрларни тасдиғини медицина амалиётида кўриш мумкин. Функционал тизимни ривожланиш динамикасини ўрганиш натижасида психологлар ва медицина ходимлари касаллар миясининг шкастланган маълум бир чегараланган жойи муваффақиятли қайта тикланишига сазовор бўлишган. Илгари бундай ходисада касаллар объектларни адекват идрок қилиш имкониятидан махрум бўлишган. Уларда нутқ, ҳаракат функциялари ва хоказолар бузулган. Миянинг шкастланган қисмини даволаш ва тиклаш мумкин эмас, шунунг учун шундай диагнозли касаллар бутун умри инвалид бўлиб қолишган. Нейропсихология мактаби олимлари йўқотилган функцияни маҳсус машғулот билан касални фаолиятини уюштириш орқали бош мияда янги функционал тизим содир қилиб, йўқотилган функцияни компенсациялаш имкониятини ўрганишди. Одамда йўқотилган қобилиятни кўпчилигида қайта тикланиш имконияти мавжуд бўлди. Шундай қилиб қобилият бу туғма сифат эмас қулай шароитда ва морфофизиологик куртаклар шакллантириш орқали маҳсус қобилиятлар ривожланиши мумкин.

ПЕДАГОГИК АМАЛИЁТ ДАВРИДА МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСЛУБЛАРИ

*Шарипов Аллаберган, Комилова Олима, Урганч давлат
университети, Урганч, Ўзбекистон. sharipov_0474@mail.ru*

Калит сўзлар: Жисмоний маданият, педагогик амалиёт, услуб, амалиётчи, билим, малака, кўникма.

EFFECTIVE METHODS OF SELF-STUDY AND SELF- IMPROVEMENT IN PEDAGOGICAL PRACTICE

*AllaberganSharipov, OlimaKomilova.,
Urgench State University, Urgench, Uzbekistan.
sharipov_0474@mail.ru*

Keywords: Physical culture, pedagogical practice, method, practitioner, knowledge, qualification, practice.

Кейинги йилларда мамлакатимизда ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг устувор йўналишларига ҳамда халқаро стандартлар талабларига мос келадиган олий таълим тизимини яратиш бўйича кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Республикамыз ҳудудларини ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш учун замон талабларига жавоб берадиган юқори малакали кадрларни ўз вақтида зарур ихтисосликлар бўйича иқтисодиёт соҳалари ва тармоқлари эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда тайёрлаш, олий таълим мазмунини бевосита корхоналар, муассасалардаги техника, технология, ишлаб чиқариш муносабатларига ҳамда истиқболли ривожланиш дастурларига мувофиқ шакллантириш, кадрларни эгаллаган касби ва мутахассислиги бўйича ишга жойлаштиришга доир қатор долзарб масалалар тўлиқ ечимини топмаган⁹.

Кадрлар тайёрлаш жараёнида мутахассисларни назарий билимларини амалиётда қўллашга ўргатиш касбга йўналтиришдаги муҳим бўғим бўлиб ҳисобланади. Талабаларнинг касб фаолиятига амалий тайёргарлик самарали тизим шароитининг асосларини ғоявий йўналиш, назарий асосланиш, билим олишининг узлуксиз ва афзаллиги билим олишга мажмуавий ёндошиши ҳамда таълим тарбиянинг мазмунини ташкил қилишга боғлиқ бўлади.

Бўлажак мутахассис шахсини шакллантириш ва тайёрлаш турли йўналишларда, шу жумладан жисмоний тарбия ва спорт бўйича талабаларнинг дастлабки қадамларидан бошланади. У ўқув тарбиявий жараённинг асосий қисмларидан бири бўлиб, бўлажак ўқитувчиларни назарий билимларини, уларни ўқув таълим муассасаларида амалий фаолиятлари билан чамбарчас боғлиқлигини таъминлайди

Таҷрибалардан маълумки, жисмоний маданият ўқитувчисини тайёрлашда педагогик малакавий амалиёт энг муҳум босқич ҳисобланади. Талабанинг мутахассис сифатида шаклланиши: унинг ўз кучига ва касбини тўғри танлаганига ишончи ошиши ёки унда ишончсизлик ва иккиланишлар пайдо бўлиши, кўп жиҳатдан педагогик амалиётнинг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз ўтишига боғлиқдир. Педагогик амалиётнинг натижаси, талабаларнинг эгаллаган касбий билимлари салмоғи, таҷриба ва малакаларига ҳам боғлиқ жараёндир. Ҳозирги энг долзарб муаммолардан бири олий ўқув юртидаги таълим-тарбия ишлари самарадорлигини кескин оширишдан иборатдир. Чунки, республикамызнинг ривожини, равнақи

⁹Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги ПК-3775-сон қарори //Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 06.06.2018 й., 07/18/3775/1313-сон.

ва истиқболи кўпроқ олий ўқув юртида тайёрланаётган мутахассисларнинг келгуси мустақил касбий фаолиятида намоён қиладиган маҳоратига боғлиқдир. Шунинг учун ўқитишнинг илғор, фаол усулларини қўллаш, оқилона воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Малумки, ҳар қандай педагогик жараённинг олий мақсадит аълим олувчида билим, кўникма ва малакалар ҳосил қилишдир. Бу нарса маълумотлар алмашинуви орқали рўй беради.

Педагогик амалиётнинг мақсади таълим муассасаларида талабаларнинг жисмоний маданият бўйича ўқув-тарбиявий ишларини ташкил қилишда касбий-педагогик кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат¹⁰.

Тадқиқот мақсади. жисмоний маданият йўналиши талабаларини педагогик амалиёт даврида касбий педагогик тайёргарлигини такомиллаштиришда самарали услублардан фойдаланиш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Қўйилган мақсадга эришиш учун Урганч давлат университети Жисмоний маданият факультети битказувчи талабаларининг педагогик амалиёт даврида ўзаро ахборот таъсирига асосланган услубдан фойдаланилди. Педагогик амалиётда талабаларнинг мустақил педагогик фаолиятга назарий ва амалий жиҳатдан тайёргарлиги текшириб кўрилди. Бунда талабаларнинг ўқитувчи сифатида бўлажак фаолиятларига тайёрлаш учун максимал ҳажм ва миқдордаги шарт-шароитлар яратилади, талабаларнинг ижодий фаоллиги бойитилди. Амалиёт уларни педагогик билимлар, малакалар ва кўникмаларнинг мажмуи билан қуроллантиради.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тажриба тўплаш жараёни аста секин, яқка тартибда кечади ва ҳар бир шахснинг психологик ўзига хосликлари ва сифатларига боғлиқ бўлади. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг бўлажак фаолиятга касбий тайёргарлиги тузилмаси ижтимоий-педагогик ва конкрет-услубий таҳлил натижалари бўйича тузилган психологик, илмий-назарий, амалий, рухий-физиологик ва жисмоний тайёргарликдан ташкил топади. Бунда жиддий аҳамият ўқув амалиёти ўтиш воситасида касбий-педагогик билимлар, тажрибалар ва кўникмаларни ҳосил қилишга қаратилади.

Амалий машғулотларда амалиётчи-талабалар ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш бўйича педагогик фаолиятда зарур бўлган услубий билимлар ва кўникмаларга ўргатилади, шунингдек бўлажак ўқитувчиларни шахсини ўз-ўзини тарбиялаш, такомиллаштириш жараёни масаласи ҳам ҳал бўлади. Ўз харакатлари имкониятларини ўзлари тўғри баҳолашлари, машғулотларни ўтказиш учун мўтадил

¹⁰Шарипов А.К. Жисмоний маданият фанидан педагогик амалиёт асослари./-У. :УрДУ

мотивацияни яратиш учун талабалар ўзларининг жисмоний тайёргарликлари, ўқитиш натижалари, жисмоний такомиллаштириш истиқболлари, шахсий ва касбий аҳамиятга молик ҳиссиётларни ривожлантириш ҳақида жорий ва тезкор ахборот билан таъминланган бўлиши керак.

Биз, “педагог” – “талаба” – “педагог”, “талаба” – “педагог” – “талаба” тизимидаги ўзаро ахборот таъсирига асосланган услубдан фойдаландик. Педагогдан амалиётчи-талабага келиб тушган ахборот (тўғридан-тўғри алоқа) амалиётчи-талаба томонидан таҳлил қилинади ва яна педагогга қаратилади (қайта ёки тескари, қайтувчи алоқа), амалиётчи-талабалар ўртасида яна ахборот таҳлил қилиниб педагогга қайтарилади.

Фойдаланилган услуб:

- талабаларнинг фаолиятини маърузаларни суст тинглаб ўтиришдан бошлаб, кўриб чиқиладиган муаммоларни фаол муҳокама қилишга эришишга қадар фаоллаштиришни;
- талабаларга мунтазам равишда давом этадиган педагогик меҳнатга қизиқишни сингдиришни;
- талабаларни ўқув амалий фаолиятга ўқитувчи раҳбарлигида жалб этишни ва уларни фаол мустақил ижодий ўқув ва илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш даражасига етказиш;
- фикрлаш жараёнларини фаоллаштиришни;
- талабаларни зарур билимларни: педагог-услубчидан тўғридан-тўғри (педагогик амалиётдан ўтиш даврида бевосита) олинadиган ўқув ахборотни (ўқиш жараёнида оланидган билимлар)дан мутахассиснинг ижодкор шахси шаклланиши учун зарур бўлган малака ва кўникмаларни мустақил олишларини;
- талабаларнинг зарур назорат билимларини эгаллашларини;
- талабаларнинг мустақилишлашу сулларини эгаллашларини;
- билим фаолиятига қизиқишни шакллантиришини;
- талабаларнинг ўз-ўзларига баҳо беришу сулларини эгаллашларини;
- ижодий педагогик фаолиятта жрибасини шакллантиришга яққал табақалаштирилган ёндошишни;
- талабалар ўз-ўзини такомиллаштиришни;
- муаммоли вазиятларнинг мавжудлигини ва уларни тезкор ҳал қилинишини кўзда тутди.

Хулоса. Ўқув жараёнида қайта алоқа асосидаги ўзаро ҳаракат жуда муҳим ва ҳаётий заруратдир, чунки у ўқув-билиш фаолияти изчиллигининг тўғрилигини аниқлаш ишораси бўлиб хизмат қилади. У талабаларнинг касбий-педагогик фаолиятларини такомиллаштиришга қандай (замонавий) ўзгартиришлар киритилиши

кераклигини кўрсатди.

Материалларнинг ўзлаштирилиш даражасига ҳар хил шароитлар катта таъсир қилади. Агар талаба қийинчиликларни сезмаётган бўлса, шарт-шароитларни қулай деб ҳисоблаш мумкин.

Ўтказилган тажрибалар натижасида доимий фойдаланилган “қайта алоқа” услуги, талабаларнинг касбий педагогик тайёргарлик даврида қўлланилганда ўзининг самарадорлигини тасдиқлади. Ушбу услубдан педагогик амалиётни назорат қилишнинг барча даврларида фойдаланиш мумкинлиги ўз исботини топди.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ҲАМДА СПОРТ НАТИЖАЛАРИНИ ЯХШИЛАШ

*Мийлиқулова Ш.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Калит сўзлар: Спорт, енгил атлетика, динамика, тезлик, куч, эгилувчанлик, техника, тактика, маҳорат, мушак кучи, мослашувчанлик.

INCREASE PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN THROUGH LIGHT ATHLETICS CLASSES AND IMPROVEMENT OF SPORTS RESULTS

*Miyligulova Sh.S., Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Tashkent, Uzbekistan*

Key words: sports, athletics, dynamics, speed, strength, elasticity, technique, tactics, skill, muscle strength, flexibility.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармонида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишда қатор тизимли муаммолар ва камчиликларнинг мавжудлиги ушбу соҳада давлат сиёсатини самарали олиб боришга ва мамлакатнинг мавжуд

спорт салоҳиятидан тўлиқ фойдаланишга тўсқинлик қилинаётганлиги ҳақида сўз борар экан, жумладан “жойларда ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция)нинг самарали ва шаффоф тизими мавжуд эмаслиги терма жамоалар таркибини сифатли тўлдириш учун спорт захирасини шакллантириш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашни таъминлашга тўсқинлик қилаётганлиги;” таъкидланган.

Ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт мажмуалари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини барпо этиш, уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш, ёшларни спорт билан шуғулланиши, ўз салоҳиятини намоён қилиши учун зарур барча шароит ва имкониятларни яратиш натижасида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи кенг қарор топиб, спортнинг оммавийлиги таъминланмоқда. Қайси давлат ва жамиятда соғлом ва баркамол авлод вакиллари кўп бўлса, катта спортдаги натижалар сони ҳам шунча юқори бўлади.

Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларида юксак натижалар қайд этиб, юртимиз байроғини юқори кўтарадиган юқори малакали спортчиларни тайёрлашда мактаблардаги жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг фаолияти алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳозирги кунда енгил атлетика спорти билан шуғулланувчиларининг натижаларининг паст даражада эканлиги, уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига, физиологик ҳолатига етарлича эътибор бермай машғулот жараёнларини олиб борилиши спортчиларнинг имкониятларининг ўсишига тўсқинлик қиляпти. Шунинг учун жисмоний сифатларни енгил атлетика спорт турига таъсирини етарлича ўрганилмаганлиги долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Енгил атлетика машғулотларда ўқувчилар бир неча асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришга эришиш имконияти мавжуд: Мактаб ўқувчиларининг енгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради.

11-12 ёшли болаларда тезлик - куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик - куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори.

12-14 ёшлар орасида асосан тезлик - куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суръатлар билан ўсиб боради. Шунинг учун тезлик - куч машқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатнинг кучайишига қулай шароит яратади. Мактабларда 5-8 - синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида кичик оғирликлар (1-2 кг) билан динамик куч машқлари, юк ташиш, чўян тўп ирғитиш кабилардан муваффақият билан фойдаланилмоқда.

15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3 кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони кўпаяди, кураш элементлари қўлланилади. Бу ёшдаги қизларда куч машқлари нисбий мушак кучининг камайиши туфайли чегараланади. Ўсмирлар билан ўтиладиган машғулотларда турғун вазиятларни, дастлабки ҳолатларни, осилиб, таяниб туришларни талаб этувчи машқлардан фойдаланиш лозим.

Болалар ва ўсмирлар чидамлилигини ривожлантирувчи физиологик жиҳатдан асосланган воситалар сирасига организмнинг аэроб унумдорлигини оширувчи циклик машқларнинг ҳар хил турлари киради. Бу жиҳатдан давомийлиги аста-секин ошириб бориладиган мўътадил қувватли (максималнинг тахминан 60% и чегарасида) бир меъёрли югуришнинг бошқа машқларга нисбатан афзал эканлиги маълум бўлди. Шу мақсадда машғулотларга ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларини киритиш тавсия этилади.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда 15 м дан 30 м гача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезлик-куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. 10-11 ёшли ўқувчиларда тезкор фаолиятни бир неча бор бажариш (қисқа масофаларга такроран югуриш) қобилияти кучаяди. 13-14 ёшли ўсмирларда югуриш тезлиги ва тана узунлиги орасида чамбарас алоқа кузатилади.

Баланд бўйли ўсмирлар паст бўйли тенгдошлари олдида шубҳасиз устунликка эга. 10-11 ёшли болаларда бундай боғлиқлик йўқ. Баланд бўйлилар ҳам, паст бўйлилар ҳам бир хил тезликда югурадилар. Демак, жисмоний етилиш даврида тезлик сифатлари намоён бўлишида бундай етилиш даражаси ҳамда у билан боғлиқ жисмоний ривожланиш савияси ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Мактаб ёшидаги болалар қисқа муддатли тезлик - куч юкламаларига яхши чидайдилар. Улар билан машғулот ўтказганда, сакраш, акробатика машқлари, гимнастика, снарядлардаги динамик машқлар кенг қўлланилади.

11-12-ёшли болаларда тезлик-куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик-куч сифатларининг ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқлар устунлик қилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг

самарадорлиги юқори бўлади. 14-15-ёшларда тезкорлик асосидаги ёш билан боғлиқ қайта қурилишлар сусаяди. Шунинг учун тезлик-куч машқларининг самарадорлиги сусаяди. Мактаб ёшидаги болаларда 11-14 ёш оралиғида мушак кучининг ривожланиш савияси ортади. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида турли хил оғирликдаги снарядлар билан қилинадиган, арқонга тирмашиб чиқиш, юк ташиш каби машқлар кенг қўлланилади. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони ортади.

Кичик мактаб ёшида эгилувчанликни шакллантириш учун қулай шароит мавжуд. Бу энг аввало таянч ҳаракат аппаратининг морфологик хусусиятига боғлиқ. 7-10 ёшда эгилувчанликнинг ривожланиш сурати табиий равишда жуда юқори бўлади. 7-10-ёшларда чакқонликнинг ривожланиш суръати ҳам юқори бўлади. Бунга марказий асаб тизимининг мослашувчанлиги, ҳаракат анализаторининг шиддатли такомиллашуви ёрдам беради. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсида кўкқисдан юзага келадиган ўйин вазиятига қараб фаолиятни ўзгартириш, турли анжомлар билан машқ бажариш, шунингдек тананинг алоҳида қисмлари билан мувофиқлашган ҳаракатларни бажариш, чакқонлик сифатини ривожланишига ёрдам беради. 14-15-ёшларда тезкорлик асосидаги ёш билан боғлиқ қайта қурилишлар сусаяди. Шунинг учун тезлик-куч машқларининг самарадорлиги сусаяди. Мактаб ёшидаги болаларда 11-14 ёш оралиғида мушак кучининг ривожланиш савияси ортади. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида турли хил оғирликдаги снарядлар билан қилинадиган, арқонга тирмашиб чиқиш, юк ташиш каби машқлар кенг қўлланилади. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони ортади.

Хулоса қилиб айтганда мактаб ўқувчиларининг энгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Мактаб ёшидаги болалар организмида ўсиш даврида ассимляция жараёни диссимляция жараёнидан устун келади. Бунинг натижасида боланинг бўйига ўсиши, тана массасининг ортиши кузатилади. Ўсиш билан бир қаторда ривожланиш жараёни ҳам поропорсионал тарзда рўй беради. Организмнинг ўсиш даврида турли хил омиллар таъсири бўлади. Бундан ташқари мактаб ёшидаги болаларнинг ўсиш ва ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожланиши ҳам маълум ёш даврларда кузатилади. Энгил атлетика машқлари билан шуғулланиш

ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради, юрак-қон томир ва нафас олиш тизими мустаҳкамланади, мушакларнинг гармоник ривожланиши таъминланади, бўғимлардаги ҳаракатчанлик яхшиланади ва асаб-мушак координацияси такомиллашади. Натижада ҳаракат актининг кенглиги ортади ва спорт натижаларининг боғлиқлик динамикаси ижобий томонга ўсиш ҳолати кузатилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори.
3. Андриис Е.Р. Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.-122 б.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТИ, 2005.- 171 б.
5. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Зар қалам, 2004. - Б. 334.
6. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - Б. 279.
7. Кудратов Р.Қ. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар//Фан – спортга, № 1, 2004.
8. Кудратов Р.Қ., Ганибоев И.Д., Солиев И.Р., Баратов А.М. Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари. Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 2011.-64 б.

ЗНАЧИМОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РАМКАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Эштаев А.К., Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация. В данной статье рассматривается специфика каждого вида спорта предопределяет значимость того или иного координационного качества для успешной соревновательной деятельности, осуществления различных двигательных действий.

THE IMPORTANCE OF COORDINATION ABILITIES IN THE FRAMEWORK OF THE TRAINING PROCESS

*Eshtaev A.K.,
Uzbek state University of physical culture and sports
Uzbekistan, Chirchik*

Annotation. This article discusses the specificity of each sport determines the significance of a coordination quality for successful competitive activity, the implementation of various motor actions.

Координационные способности - рациональное и точное, находчивое и экономичное решение двигательной задачи в сложных, неожиданных и трудно предсказуемых ситуациях.

Важно отметить, что специфика каждого вида спорта предопределяет значимость того или иного качества для успешной соревновательной деятельности, осуществления различных двигательных действий. В видах спорта, отличающихся вариативной двигательной деятельностью с постоянно возникающими неожиданными ситуациями, требующими быстрого и находчивого решения (спортивные игры, единоборства), существует множество хорошо освоенных двигательных действий и стандартных ситуаций, требующих высокой координации, в велосипедных гонках, некоторых видах легкой атлетики, наряду со стереотипной и хорошо отработанной в координационном отношении техникой, существует острая необходимость в эффективных двигательных действиях в неожиданных ситуациях, связанных с тактическими решениями, состоянием трасс, поведением соперников, погодными условиями, в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание и др. эффективная соревновательная деятельность требует реализации строгой, заранее отработанной модели важную роль в которой играет координация. Например, гимнасты, обладающие высоким уровнем развития этого качества, очень плавно и естественно варьируют различными параметрами техники, умело используя возможности систем энергообеспечения, способности к проявлению силы, быстроты, выносливости в интересах достижения высокого спортивного результата.

Координационные способности очень многообразны, специфичны для каждого вида спорта.

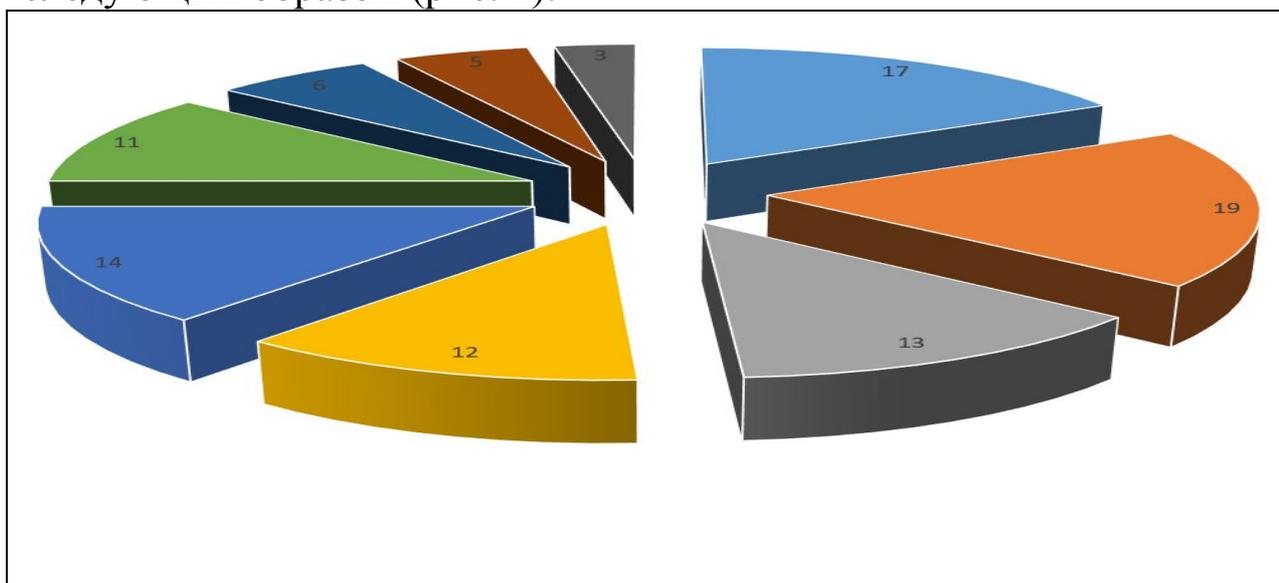
Координационные способности можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления, критериям оценки и факторам, их обуславливающим. Опираясь на результаты специальных исследований (Пехтль, 1971; Blume, 1982; Гужаловский, 1986; А. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян, 1995; Лях, 1989, 1991; Hirtz, 1994; Келлер, Платонов, 1993; Plisk, 2008; Gamble, 2013; Jeffreys, 2014; Nimphius, 2014; и др.), можно выделить следующие

относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений;
- статическое и динамическое равновесие;
- ритмичность движений;
- ориентирование в пространстве и во времени;
- внутримышечная и межмышечная координация;
- изменение направления движения и двигательной программы.

Современные требования к содержанию соревновательных упражнений в спортивной гимнастике требуют от спортсменов высокой степени развития и проявления всех видов координационных способностей. Именно это обстоятельство обусловило необходимость проведения анкетного опроса. Целью которого было определить мнение респондентов относительно содержания и степени значимости координационных способностей в рамках учебно- тренировочного процесса гимнастов.

В опросе приняло участие 15 тренеров по спортивной гимнастике. Вопросы анкеты позволили уточнить количество и виды специфических координационных способностей, являющихся ведущими в различных упражнениях гимнастического многоборья. Так, респонденты проранжировали их по степени важности следующим образом (рис. 1):



- способность к равновесию
- темпо-ритмовая способность
- способность к быстрому реагированию
- способность к согласованности и комбинированию движения
- способность к ориентированию в пространстве
- способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения
- способность к перестроению двигательных действий
- способность к рациональному расслаблению мышц
- способность к управлению временем двигательных реакций

Рис. 1. Ранжирование специфических координационных способностей по их значимости в упражнениях гимнастического многоборья

- 1) темпо-ритмовая способность (19%);
- 2) способность к равновесию (17%);
- 3) способность к перестроению двигательных действий (16%);
- 4) способность к ориентированию в пространстве (14%);
- 5) способность к быстрому реагированию (13%);
- 6) способность к согласованности и комбинированию движения (12%);
- 7) способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения (11%);
- 8) способность к рациональному расслаблению мышц (5%);
- 9) способность к управлению временем двигательных реакций (3%).

В реальной тренировочной и соревновательной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. В конкретных ситуациях одни координационные способности играют ведущую роль, другие - вспомогательную, при этом возможно мгновенное изменение роли различных способностей в связи с изменившимися внешними условиями.

Спортивная гимнастика не только предъявляет различные требования к координационным способностям в целом, но и предопределяет необходимость максимального проявления их отдельных видов в различных видах гимнастического многоборья.

Исследуя спортивную гимнастику как вид спорта, мы определили, что в состав двигательной координации входит: *точность, виртуозность* (искусство владения телом) (рисунок 2). Любое исполнение какого-либо действия характеризуется его

качеством. Virtuoznost' yavlyetsya odnoy iz kachestvennykh kharakteristik ispolnitel'skogo masterstva. Virtuozom nazivayut ispolnitel'ya, masterски владеющego tehnikoy svoego iskusstva, ili cheloveka, dostigshego v rabote vysshey stepeni masterstva.



Рис.2 Содержание виртуозности

Обобщая данные анкетного опроса, выяснили, что лишь 44,6% респондентов согласились с предложенным составом, 24,7% - затрудняются что-либо ответить и 32,7% - не согласны с нашим мнением (Рисунок 3). Такое разногласие, по нашему мнению, связано с тем, что на сегодняшний день многие тренеры не уделяют особого внимания своей профессиональной подготовке, совершенствованию теоретических знаний, обостряя внимание лишь на новые изменения, вносимые в техническую подготовку гимнастов.

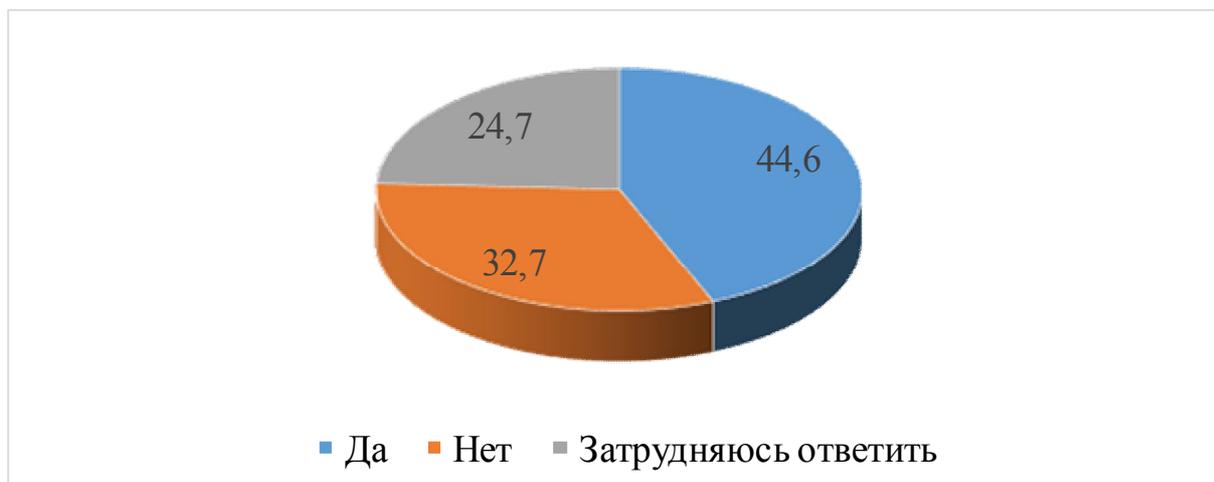


Рис. 3. Мнения респондентов по содержанию компонентов двигательной координации

Чем выше у спортсмена развиты способности к точному ощущению и восприятию собственных движений, тем быстрее он овладеет новыми умениями и навыками. В практике физического воспитания это выражается в таких понятиях, как „чувство” воды - в плавании, „чувство” льда - в фигурном катании, в нашем случае, для спортивной гимнастики, - это „чувство” снаряда.

Все эти „чувства” являются сложными комплексными специализированными восприятиями, проявляющиеся при участии нервной системы.

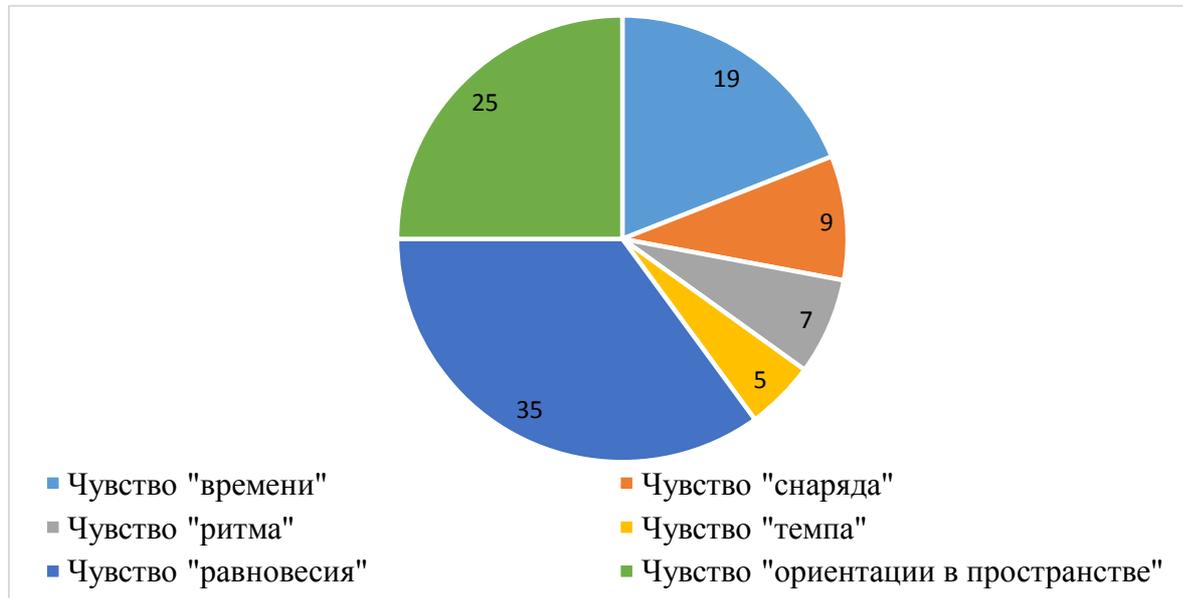
Исследуя спортивную гимнастику, как вид спорта, на предмет специализированных восприятий/„чувств”, мы определили, что для выполнения двигательных действий в данном виде спорта необходимы хорошо развитые „чувство снаряда”, „чувство ритма”, „чувство времени”, „чувство темпа”, „чувство равновесия”, „чувство ориентации в пространстве” (Рисунок 4). Вышеперечисленные „чувства” в гимнастике практически не встречаются отдельно, а находятся в сложном взаимодействии друг с другом. Если допустить отсутствие какого-либо из них, то произойдет искажение всей цепи последовательных движений, что может, в лучшем случае, исказить технику исполнения элемента, в худшем случае получить травму. Как известно, основу обучения двигательным действиям в любом виде спорта закладывают на этапе начальной спортивной подготовки. Важным элементом в подготовке спортсменов является воспитание координационных способностей, составляющие компоненты которых, специалисты начинают воспитывать еще на этапе начальной спортивной подготовки. Большинство тренеров по спортивной гимнастике, следующим образом акцентируют внимание на воспитание ниже перечисленных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса. По степени значимости на первое место тренеры выделяют воспитание „чувства” равновесия на него отводится 35% времени УТЗ, на второе место ориентации в пространстве на него отводится 25% времени УТЗ, на третье место времени на него отводится 19% времени УТЗ, на четвертое место снаряда на него отводится 9% времени УТЗ, на пятое место ритма на него отводится 7% времени УТЗ, на шестое место темпа на него

отводится 5% (Рисунок 5).



Рис. 4. Содержание специализированных восприятий

Рисунок 5. Значимость специализированных восприятий «чувств» в рамках учебно-тренировочного процесса гимнастов/



Анализ данных специализированной литературы демонстрирует достаточно широкий спектр научных исследований по проблеме воспитания координационных способностей, как в физическом воспитании, так и в спорте. Однако этот же анализ выявил отсутствие исследований по данной проблеме в спортивной гимнастике на этапе начальной спортивной подготовки.

Теоретическое изучение и обобщение материалов научно-методической литературы, позволили определить структуру и содержание координационных способностей в спортивных видах гимнастики, степень значимости различных специализированных восприятий «чувств» в рамках учебно-тренировочного процесса гимнастов.

ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ЭРИШИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ

*Эштемирова Эъзога.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Аннотация. Мақолада инсон саломатлиги ва унга эришишда жисмоний машқларнинг ўрни, жисмоний машқларнинг турлари ва таснифи, жисмоний тарбия машуғлотларини ташкил этиш усуллари ёритилган.

Калит сўзлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, ходимлар гимнастикаси, жисмоний машқлар, гимнастика.

THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN HUMAN HEALTH

*Eshtemirova Ekhozga.,
Uzbekistan State Physical Education
and Sports University, Uzbekistan, Chirchik city*

Annotation. This article discusses the role of physical exercises in human health and fitness, types and stages of physical exercises, and methods of organizing physical education.

Key words: health, healthy lifestyle, employee gymnastics, exercise, gymnastics.

Инсон бирор касб билан мунтазам шуғулланар экан, унинг организмида ўша касбга хос бўлган баъзи касалликлар ривожланиб боради. Бу хасталиклар, одатда, ўша касбнинг ўзига хос хусусиятлари, мунтазам ишлаш жараёнида организмнинг муайян аъзосига тушувчи оғирликлар, турли зарарли моддалар ва бошқа сабаблар натижасида пайдо бўлади. Фан-техника тараққий этиб

борган сари жисмоний меҳнат жараёни транспорт, компьютер ва телефон зиммасига тушиб, ақлий меҳнат устунлашиб, мушаклар фаолияти чегараланиб бораверади. Маълумки, ҳозирги даврда жуда кўп инсонлар гиподинамия (камҳаракатлик) туфайли юзага келадиган касалликлардан азият чекади. Узоқ муддат ҳаракатсиз ҳолатда турганда ёки ўтирганда, кам ҳаракатланувчи организмда моддалар алмашинуви, қон айланиши сусаяди. Оёқ мушаклари заифлашиб, қоматнинг ўзгаришига олиб келади ва кам ҳаракатланувчи касб эгалари кўпроқ бош оғришидан шикоят қиладилар. Ҳозирги кунда ақлий ва жисмоний юкламаларни оқилона тақсимлаш, соғлом турмуш тарзини юритиш ҳамда жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш ҳар бир одамнинг муваффақиятли ҳаёт фаолиятининг ажралмас бўлагидир. Аммо, кўпинча, кишилар саломатлиги жиддий издан чиққан пайтдагина соғлом турмуш тарзини ва жисмоний машқлар бажаришни бошлайдилар. Ваҳоланки, мунтазам равишда оддий жисмоний машқларни бажариш саломатлигимизга ўз ижобий таъсирини кўрсатади.

Мустақиллик йилларида жамият ҳаётини янада фаровонлаштириш ва ишлаб чиқариш жараёнларини янада кенгайтириш соҳасида олиб борилган ислохотлар натижасида ишлаб чиқаришни бошқариш, ходимлар саломатлигини муҳофаза қилиш ва уларнинг меҳнатга бўлган муносабатларини тубдан ўзгартиришга эришилди. Бироқ, ҳамма меҳнат жамоаларида ҳам бу жараён самарали йўлга қўйилган эмас.

Шунинг учун ҳам бугунги кунда қуйидагилар меҳнат жамоаларининг асосий вазифалари сифатида белгиланмоқда:

- соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш орқали меҳнат фаолияти самарадорлигини оширишга кўмаклашиш;

- гиподинамия (камҳаракатлик) туфайли юзага келувчи турли касб касалликларидан жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи асослари орқали муҳофаза қилиш;

- спорт ва жисмоний тарбия кундалик иш жараёнини бир бўлагини ташкил қилиши зарурлиги бўйича кўникмаларни шакллантириш.

Киши бирор касб билан мунтазам шуғулланар экан, унинг организмда ўша касбга хос бўлган баъзи касалликлар ривожланиб боради. Бу хасталиклар, одатда, ўша касбнинг ўзига хос хусусиятлари, мунтазам ишлаш жараёнида организмнинг муайян аъзосига тушувчи оғирликлар, турли зарарли моддалар ва бошқа

сабаблар натижасида пайдо бўлади. *Статистик маълумотларга кўра, иш жараёнида тик турган ҳолда иш юритадиган касб эгаларида веналарнинг варикоз кенгайиши кузатилмоқда. Сўнгги вақтларда бундай хасталикка чалиниш ёшлар ўртасида ҳам кенг тарқалиб, унга дучор бўлганларнинг ўртача ёши 35-40 ни ташкил этмоқда.*

Касб касалликларидан яна бирига мунтазам ақлий меҳнат билан иш юритадиган касб эгалари дуч келади. Гап умуртқа поғонаси билан боғлиқ хасталиклар ҳақида кетмоқда. 65 фоиз ақлий меҳнат билан иш юритадиган касб эгалари умуртқа поғонасида оғриқлар сезишини маълум қилишган. Ҳаттоки ўтириш учун энг қулай бўлган курсилар ҳам умуртқа учун ортиқча юк тушишига олиб келар экан. Шунингдек, бундан оёқ бўғимлари ҳам азият чекади. XXI асрга келиб кенг тарқалган ана шундай касб касалликларидан бири — остеохондроздир. Умуртқа поғонасига ортиқча юк тушиши натижасида пайдо бўлувчи ушбу хасталик Ер юзининг қарийб ярим аҳолисига таҳдид солмоқда. Идора хизматчилари, ҳайдовчилар, юк ташувчилар ушбу муаммога кўпроқ дуч келишади. *Айниқса, идора хизматчилари иш куни давомида танаффус қилмасдан ҳаракатсиз ўтириши натижасида ушбу касаллика дучор бўлишимоқда.*

Ходимлар гимнастикаси - қийин бўлмаган жисмоний машқлар мажмуаси бўлиб, ҳар куни иш вақти жараёнида ходимларнинг организм ҳолатини функционал яхшилаш, иш фаолияти самарадорлигини янада оширишга қаратилиб, бу машқлар иш жойида ва иш кийимида ўтказилишига мослаштирилган бўлиши лозим.

Шундан келиб чиққан ҳолда, ходимлар гимнастикасининг асосий мақсади - ходимларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнат самарадорлигини ошириш, иш вақти жараёнида уларнинг иш қобилиятини тиклаш, чарчаш ҳолатини камайтириш, касалланиш даражасини пасайтиришдан иборатдир.

Қуйида тавсия этилаётган гимнастик машқлар мажмуаси куннинг биринчи ярмида иш бошлангандан икки соат кейин ва куннинг иккинчи ярмида тушлиқдан икки соат кейин бажарилиши мақсадга мувофиқдир.

Спорт танаффуси - бу дам олиш ҳолати бўлиб, у чарчаш ва иш қобилиятини тиклашга қаратилган. Бу танаффуслар 5-10 машқлардан иборат бўлиб, 5-7 дақиқани ташкил этади. Одатда бу машқлар иш вақтининг иккинчи ярмида ўтказилади.

Машқлар бажарилаётган жой хавфсиз ва гигиена талабларига жавоб бериши шарт.

Машқлар шундай навбатда бўлиши керакки, улардан бири орқа мушакларни ривожлантирса, бошқаси бўйин қисмида йиғилувчи тузларни парчалаши – кейингиси қорин прессини мустаҳкамлашга ёрдам бериши керак.

Машқ бажарувчи машқ давомида ўзини ёмон ҳис этса, машқ секинлаштирилади ва камайтирилади. Шундан кейин ҳам ўзини ёмон ҳис этса, албатта шифокорга мурожаат қилиши лозим. Спорт машқлари иложи бўлса мусиқа остида ва очиқ хавода ўтказилса шуғулланувчиларнинг организми янада мустаҳкамланади.

Қорхона, ташкилот ва муассасаларда ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулоти тарғиботини “Саломатлик посбонлари” гуруҳи амалга ошириши мақсадга мувофиқ. “Саломатлик посбонлари” гуруҳи ҳудудда фаолият юритаётган жисмоний тарбия ва спортни бошқаришга масъул давлат органлари бошчилигида спорт мураббийлари, малакали спортчилар, шифокорлар, психологлар ва соҳанинг бошқа мутахассисларидан иборат ҳолда шакллантирилади.

Ходимлар гимнастикаси машқларини мунтазам равишда бажариш натижасида остеохондроз (бўғинларда туз йиғилиши), умуртқа қисмидаги чурра, гипертония, қандли диабет, саратон, остепороз, бавосил, семизлик, организм ички аъзоларининг нотўғри ишлаши (модда алмашувининг ёмонлашуви) каби хасталикларни ривожланиш хавфини камайтириб, иш унумдорлигини оширади. Юрак қон-томир тизимини мустаҳкамлайди, липид спектрини яхшилайдди, тўпланган ва сарфланган энергияни тенглаштиради, суяк тўқимасини камайишини олдини олади, стрессга турғунликни оширади, иммунитетни кўтаради.

ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

*Юсунов З.Ш., Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ, Ўзбекистон*

Калит сўзлар: жисмоний маданият, педагогик амалиёт, услуб, амалиётчи, билим, малака, кўникма, умумий жисмоний тайёргарлик, назорат.

CONTROL OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

*Yusupov Z.Sh., Uzbekistan State University of physical education and sports,
Chirchik, Uzbekistan*

Keywords: Physical Culture, pedagogical practice, style, practitioner, knowledge, qualification, skills, general physical preparation, control.

Тадқиқотнинг мақсади: Малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини, оптималлашган махсус тестлар ёрдамида баҳолаш.

Тадқиқотнинг вазифадари: Юқорида қайд этилган мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди.

1. Тадқиқот обетини танлаш ва тадқиқот олиб бориш учун зарур бўлган шарт-шароитларни яратиш.

2. Олий лига жамоалари Олмалиқнинг “ОТМК” ҳамда Тошкентнинг “СКИФ” жамоалари гандболчиларининг машғулот жараёнларини ўрганиб чиқиш.

Жисмоний тайёргарлик иккига бўлинади, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик. Юқори малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун қуйидаги тест синовини ишлаб чиқдик. Жисмоний сифатлар ривожланиши талаблар ёрдамида минимал 40, максимал 60 балл қилиб аниқланади. Агар гандболчилар тест кўрсаткичларига биноан 346 дан 354 баллгача тўпласа, у ҳолда унинг тайёргарлигини қониқарли ўрта деб ҳисобланади. 354 дан зиёди ўртадан юқори, 346 дан паст бўлса ўртадан паст ҳисобланади. Гандболчиларни тайёргарлиги асосий мусобақа фаолиятидаги ютуқлар билан аниқланади. Аммо малакани такомиллаштириш учун жисмоний тайёргарлик даражаси жуда муҳим, гандболчилар ҳар бир тест вазифасини бажарганда жадвалда кўрсатилган натижалари 40 баллдан кам бўлмаслиги керак. Бу ҳолда комплекс кўрсаткичлар ҳар хил ўйин амплуадаги етти хил тестдан аниқланган талабларга жавоб бериши шарт.

Жадвал 1.

Олмалиқнинг “ОТМК” жамоасининг умумий жисмоний тайёргарлигининг тест натижалари

№	Ф.И. Ш	30 м югури	Уч хатлаб	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш. м	Мокси мон	Купер тести,	Очк олар
---	-----------	---------------	--------------	------------------------------------	--------------	-----------------	-------------

		ш с	сакра ш, см	Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб	югуриш,10 x10 м, с	м	
1	И-В	4,28 52	793 52	30 54	15,5 50	10,5 50	22,8 52	2762 54	364
2	В-В	4,35 50	791 52	29 52	15,0 48	10,5 50	23,0 50	2733 52	354
3	К-В	4,30 52	782 50	29 52	15,5 50	10,5 50	22,8 52	2708 50	356
4	Л-В	4,25 54	795 52	28 50	15,0 48	10,2 48	22,8 52	2781 54	358
5	К-В	4,31 50	802 54	28 50	14,5 46	10,2 48	22,7 52	2768 54	354
6	Й-В	4,30 52	792 52	29 52	15,0 48	10,5 50	23,0 50	2745 52	356
7	И-В	4,34 50	785 50	29 52	15,0 48	10,2 48	22,6 54	2756 52	354
8	Е-В	4,27 52	806 54	30 54	15,2 48	10,5 50	22,8 52	2731 52	362
9	У-В	4,25 54	781 50	29 52	15,0 48	10,2 48	22,5 54	2763 54	360
10	С-В	4,30 52	812 56	30 54	15,5 50	10,5 50	22,8 52	2713 50	364
11	Ш-В	4,31 50	806 54	30 54	16,0 52	10,8 52	23,0 50	2720 50	362
12	Б-В	4,20 56	797 52	29 52	15,0 48	10,6 50	22,6 54	2733 52	364
X		4,2 52	795 52,3	29 52,3	15 48,6	10,4 49,5	22,7 52	2743 52,1	359

Изоҳ: Сурагда натижа, махражда балл ҳисобида берилган.

**“СКИФ” жамоасининг умумий жисмоний тайёргарлигининг
тест натижалари.**

Жадвал 2.

№	Ф.И. Ш	30 м югуриш ш с	Уч хатлаб сакра ш, см	Вазни 1 кг бўлган тўғни отиш. м			Мокси мон югуриш, ш, с	Купер тести, м	Очко лар
				Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
1	А-В	4,25 54	794 52	30 54	15,6 50	10,2 48	22,6 54	2762 54	366
2	А-В	4,23 54	805 54	30 54	15,7 50	11,0 52	22,7 52	2736 50	366
3	Р-В	4,22 54	802 54	29 52	15,3 48	10,7 50	22,5 54	2758 52	364
4	Х-В	4,28 52	792 52	29 52	15,2 48	10,6 50	22,8 52	2786 54	360
5	Т-В	4,21 54	804 54	28 50	15,2 46	10,3 48	22,5 54	2787 54	360
6	М-В	4,23	812	29	15,2	10,7	22,8	2728	362

		54	56	52	48	50	52	50	
7	Ф-В	4,25 54	781 50	30 54	15,5 50	10,9 52	23,0 50	2696 48	358
8	Г-В	4,28 52	793 52	30 54	15,0 48	10,8 52	23,1 48	2706 50	356
9	Д-В	4,30 52	783 50	28 50	15,1 48	10,2 48	22,6 54	2763 54	356
10	Е-В	4,25 54	802 54	30 54	15,3 48	10,5 50	22,6 54	2765 54	368
11	Т-В	4,24 54	791 52	29 52	15,0 48	10,5 50	23,0 50	2704 50	356
12	С-В	4,35 50	786 50	30 54	15,5 50	10,8 52	22,8 52	2701 50	358
Х		4,25 53,1	795,4 52,5	29,3 52,7	15,3 48,5	10,6 50,2	22,7 52,2	2741 51,7	360,8

Суратда натижа, махражда балл ҳисобида берилган.

Хулоса

Юқорида қайд этилган тест натижаларига кўра жамоаларнинг тайёргарлигини таҳлил қиладиган бўлсак Олмаликнинг “ОТМК” жамоаси гандболчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги ўртача $X=359$ баллик натижани кўрсатмоқда, бу натижа тест талабларига кўра жамоанинг тайёргарлиги 354 баллдан юқори яъни ўртадан юқори, жамоанинг умумий жисмоний тайёргарлигини яхши деб баҳолашимиз мумкин. “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги ўртача $X=360,8$ баллик натижа қайд этмоқда, бу кўрсаткич тест талабларига кўра 354 баллдан юқори яъни ўртадан юқори, жамоанинг умумий жисмоний тайёргарлиги яхши деб баҳоланди. Олмаликнинг “ОТМК” ва Тошкентнинг “СКИФ” жамоалари қайд этган натижаларини ўзаро солиштирганимизда эса Олмаликнинг “ОТМК” жамоасига нисбатан “СКИФ” жамоасининг тайёргарлиги бироз юқорироқ эканлиги аниқланди.

Биз тажриба гуруҳимизнинг яъни “СКИФ” жамоасининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсадида жамоанинг машғулот дастурига қуйидаги тайёргарлик машқларини киритдик.

МЕТОДИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК

*Юлдашев Муроджон Равшанович., Узбекского государственной
университет физической культуры и спорта*

Аннотация. В данной статье приведены результаты исследований по развитию координационных способностей девочек футболисток 13-14 летнего возраста. При этом были зафиксированы улучшения результатов при применении на занятиях в течении 3 месяцев средств сохранения равновесия. Рассуждения, отраженные в данной статье, могут послужить важным источником в подготовке юных девочек футболисток.

Ключевые слова: эксперимент, качества, координационные способности, гибкость, футболисток, технико-тактика.

IMPROVING COORDINATION SKILLS OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS

*Yuldashev Murodjon Ravshanovich.,
Uzbek State University Physical culture and sport
an independent researcher*

Annotation. This article presents the results of the development of coordination skills of football player girls who aged 13-14 . In this research ,there has been studied affecting tools to the football player girls' skills improvement over the course of three months and improved their performance. The comments outlined in this article serve as a major source of training for the young football player girls.

Key words: experiment, qualities, coordination abilities, flexibility, football players, technical tactics.

Введение. Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и координационных способностей в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Процессы двигательной координации определяются нейрофизиологическими механизмами организации информации, они участвуют в системе управления и регуляции движений. Элементы

данной системы – центральная нервная система (ЦНС), органы восприятия (рецепторы) и мышцы (эффекторы), обусловленные генотипом и средой, – являются predisпозициями (основаниями, задатками) для становления координационных способностей (КС).

Результаты исследования. В ходе эксперимента получены результаты, указывающие на улучшение координационной, физической и технической подготовленности во всех трёх группах, которые были определены по следующим тестовым заданиям: «повороты на гимнастической скамейке», «равновесие на одной ноге», «наклон вперёд в седе», «сед, ноги врозь», «поперечный шпагат», «удары в цель с расстояния 6 и 12 метров», «удары в цель по опускающемуся мячу, после подбрасывания мяча», «жонглирование».

Наибольшие сдвиги в приросте показателей, на статистически значимом уровне, координационной и физической подготовки произошли в экспериментальных группах, применявших в учебно-тренировочном процессе, разработанную нами методику сопряжённого развития координации движений и специальной гибкости. Анализ темпов прироста показателей, отражающих уровень развития координационных способностей, специальной гибкости и технической подготовленности в контрольной и экспериментальных группах, выявил: 1) средние темпы прироста показателей, отражающих уровень развития координационных способностей к сохранению равновесия, были наиболее высоки в ЭГ 2 и составили 66,3%; в КГ – 10,8%; в ЭГ 1– 32,5% (табл.1); 2) показатели среднего прироста специальной гибкости, имели следующую выраженную картину – показатели контрольной и экспериментальных групп резко отличались друг от друга, в то же время, различия между экспериментальными группами №1 и №2 были не столь значительны и составили 14,3%; 42,6%; 35,8% соответственно (табл.2); 3) уровень технической подготовленности в экспериментальных группах выше уровня КГ, а прирост средних показателей технической Динамика прироста показателей координационных способностей и специальной гибкости в процессе реализации разработанной нами методики в экспериментальных группах, показала явное преимущество, в сравнении с контрольной. Использование средств сопряжённого развития физических качеств, в учебно-тренировочном процессе, позволяет говорить о качественном изменении самого тренировочного процесса.

Таким образом, на наш взгляд, на этапе начальной подготовки в 11-12 лет, одним из приоритетных направлений в развитии физической и технической подготовленности, является использование в тренировочных занятиях методов сопряжённого развития координационных способностей и физических качеств, с учётом их взаимосвязи, сенситивных периодов развития и возрастных особенностей детей на данном этапе онтогенеза. Существующие статистически значимые корреляционные связи между показателями координационных способностей к сохранению равновесия и специальной гибкостью, показали, что чем больше сходство специальных упражнений и тренируемых навыков, тем эффективнее использование этих упражнений в процессе тренировки.

МУНДАРИЖА

1-ШУЪБА.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ**

<i>Ахмедов Фаррух Шавкатович., Усмонова Шахзода Улугбековна.</i> ДЗЮДОДА ТИК ТУРИБ ВА ПАРТЕР НИСБАТЛАРИНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ.	5
<i>Абдазимов М.М.,</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ	9
<i>Бурибоев Д.Б.,</i> АҲОЛИ СОҒЛОМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ.	11
<i>Журбина Александра , Шалупин Владимир, Шакиржанова Клара.,</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ ВСОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	14
<i>Ибрагимов Б.Б.,</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕБОВАНИЙ К ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КАЧЕСТВАМ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ	21
<i>Ибрагимова Дилбар.,</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ТАЪЛИМ УСЛУБЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	24
<i>Каримов Абдусамат Ахатович., Расулов Азиз Сайфуллаевич., Каримов Абдувахит Ахатович., Ерматов Шавкат Фархатович,</i> КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ НЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА, НА ПРИМЕРЕ ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ	28
<i>Черникова Елена Николаевна., Каримов Исмоилжон Ибрахимжонович., Холмуратов Обид Юлдашевич,</i> МОДИФИЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ТРЕКОВИКОВ	30
<i>Махмудова Мушарраф Миррахматовна,</i> БИРИНЧИ БОСКИЧ ТАЛАБА ҚИЗЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ ТУЗАТИШ ЗАРУРИЯТИ.	34
<i>Набиев Т.Э., Варламова Л.П.,</i> СКРИНИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ.	39
<i>Платунов Андрей Игорьевич,</i> РОЛЬ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В ПОДГОТОВКЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.	44
<i>Рафиев Ҳ.Т.,</i> ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ СОҲАСИДАГИ ТУШУНЧА ВА АТАМАЛАРИНИНГ БАЪЗИ МУАММОЛАРИ.	47
<i>Саидов И.И.,</i> БОШЛАНҒИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ.	52
<i>Скуба Анна.,</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ 17-19 ЛЕТ	56
<i>Тухфатуллина И.Н., Хамраев С.С., Закирова Р.Р.,</i> ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, СО СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ ВЕЛОСПОРТ, ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	60
<i>Умаров Марс Нарзыевич,</i> ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 12-13 ЛЕТ	65
<i>Фетхуллова Нафля., Рожкова Анастасия.,</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК	68
<i>Хайдаров Исмоилжон Махмутали ўгли., Тожибоев Рустамжон Норматович.,</i> МОТИВ ТУШУНЧАСИ, УНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИДАГИ РОЛИ ВА СПОРЧИЛАРИНИНГ ЎЗARO РАҚИБЛАРИГА БЎЛГАН МУНОСАБАТ МОТИВЛАРИ.	71
<i>Хасанова Галина Мамутовна,</i> ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВО ГИМНАСТОК–ХУДОЖНИЦ И МЕТОДЫ ИХ ОЦЕНКИ	75

<i>Haydarov Bahtiyor., Ibroimova Gulhayo.,</i> МАКТАВГАЧА ТА’ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ВА ОИЛАДА ЁСИМОНЛИК ТАРБИЯСИНИ ТАШКИЛ ЭТИШИНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНСИЯЛАРИ	78
<i>Шаджалилов Ш.И.,</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАР ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ТАКШИРИШ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ.	85
<i>Эрдонов Ориф., Абдалимов Одил.,</i> ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ: СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ.	88
<i>Эркинов Шохрух Шавкатбек угли,</i> ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ 14-17 ЛЕТНИХ ФУТБОЛИСТОВ	92

II-ШУЎБА.

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР

<i>Абдуллаев А.И.,</i> СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ЮҚЛАМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ	96
<i>Абдурахмонов Фердеус., Кариева Райхон.,</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ	98
<i>Абидов Шавкат Усманович.,</i> ФУТБОЛЧИЛАР ТЕЗКОРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ	106
<i>Шукрулло Авазов.,</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	109
<i>Азаматова Н.И., Азаматов А.И.,</i> ЎЗБЕКИСТОН ТЕННИСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТЕННИС БЎЙИЧА МУСОБАҚА ЎЙИНИШИНИНГ МОНИТОРИНГ УСЛУБЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ	113
<i>Акмалов А., Амонов А.,</i> СПОРТЧИЛАРНИ БЕЛЛАШУВЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ТРЕНЕР -ЎҚИТУВЧИНИНГ ИННОВАЦИОН ЁНДОШУВИ.	116
<i>Акрамов Ж.М.,</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИДА ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИ КАСБ ТАНЛАШИ БЎЙИЧА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ МУАММОЛАРИ	118
<i>Болтаев А.А.,</i> 15-16 ЁШЛИ МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА УСТУВОР КУЧ СИФАТЛАРИНИ АЙРИМ МОДЕЛЬ КЎРСАТКИЧЛАРИГА МОСЛИГИ.	121
<i>Болтаев А.А.,</i> МАЛАКАЛИ 15-16 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ҲУЖУМ САМАРАДОРЛИГИНИНГ ЎЙИН ПАРТИЯЛАРИ ДАВОМИДА ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ.	124
<i>Ганиева Н.Х.,</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА	126
<i>Докучаев Дмитрий Павлович.,</i> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ АРМРЕСТЛЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	129
<i>Игамбердиев Обиджон Рубдулла ўгли.,</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ МУСОБАҚА ШАРОИТИДА БАҲОЛАШ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ.	132
<i>Калибаев Ж.Ш.,</i> РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ	136
<i>Каримов Бахтиёр., Ибрагимов Фозил.,</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ БОКОМ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	39
<i>Махматкулов Фарход.,</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ У ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ	143
<i>Мирзанов Ш.С.,</i> ТУРЛИ ВАЗНИЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРДА ПОРТЛОВЧИ КУЧ ЧИДАМҚОРЛИГИ ВА УНИНГ ПУЛЬСОМЕТРИК ҚИЙМАТИ	146
<i>Олимов М.С.,</i> ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ КУП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛАШДА СПОРТГА САРАЛАШ.	150

<i>Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич, Умматов Нозим Раимбоевич., КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ОМИЛЛАРИ</i>	153
<i>Павлов Ш.К., Исроилов Р.И., ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БАҲОЛАШ</i>	156
<i>Палибаева Зульфия Халмахановна, ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</i>	159
<i>Пулатов Ф.А., ПОРТ ҲИЙНЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРДА ҲНГ ВА ЧАП ҚЎЛДА КУЧЛАНИШ ЧЕГАРАСИ ВА ВАҚТ-ОРАЛИҚНИ ФАРҚЛАШ АНИҚЛИГИ.</i>	165
<i>Пулатов Шерзод., ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 15-16 ЛЕТ</i>	167
<i>Рахимов М.М., Жуманиязов М.К., МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ СЕЗГИ ОРГАНЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.</i>	172
<i>Рахмонбердиев Э.Б., ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФУТБОЛЕ.</i>	177
<i>Рахмонбердиев Э.Б., ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ МИНИ-ФУТБОЛА</i>	180
<i>Saidov I.I., UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYASI</i>	182
<i>Смурыгина Лариса Владимировна, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА .</i>	187
<i>Солиев Иқроржон Розикович, ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИ ОПТИМАЛ-ЛАШТИРИШ.</i>	191
<i>Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич., Солиев Иқроржон Розикович, Султонов Усмон Ибрагимович, ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИДАГИ НАТИЖАЛАРНИ ТАҲЛИЛИ</i>	194
<i>Тангриев А.Ж., СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ</i>	197
<i>Тастанов Нуржан Абдикулович, МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НАПРАВЛЕННЫЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.</i>	200
<i>Тухтаев Жуманазар, ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.</i>	204
<i>Умаров Д.Х. Мамадалиев Х., ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ.</i>	208
<i>Умаров Қ.А., МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОҚСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ВА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ</i>	213
<i>Умаров Х.Х., РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</i>	218
<i>Умматов Акрам, ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРАШ СИФАТЛАРИНИ ТУРЛИ ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛЛАРИДА ҲЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ</i>	221
<i>Урдабаев М.А., ЁШ БОҚСЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ.</i>	224
<i>Уткиров Н.К., ТЕЗКОРЛИК ҲАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ</i>	227
<i>Фетхуллова Наиля, Бекбулатова Элеонора., ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ БРОСКОВ И ЛОВЛИ ПРЕДМЕТОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.</i>	230
<i>Хайдаров Р.М., ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ АНИҚЛАШ БЎЙИЧА ҲТКАЗИЛГАН ТЕСТ</i>	233

НАТИЖАЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ.	
<i>Ходжаев А.</i> , МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ДАСТ КУТАРИШ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА МАХСУС ЁРДАМЧИ МАШҚЛАРДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ.	237
<i>Холходжаев О.</i> , ТУРОН ЯККАКУРАШИДА МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ РЕЖАЛАШТИРИШ	244
<i>Чўлиев А.Қ.</i> , СПОРТЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ОМИЛЛАР.	249
<i>Шакиржанова Клара, Люлина Екатерина.</i> , АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.	252
<i>Юсупов Нодрбек Махмудович.</i> , МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИ ТЕЗКОРЛИК-КУЧ ТАЙЁРЛАНГАНЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ МОСЛАШИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИ ХУСУСИЯТЛАРИ.	256
<i>Юсупов З.З.</i> , ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРЛОВ БОСҚИЧИГА ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШДА УМУМИЙ ВА МАХСУСЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТАЛАРИ ВА НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСЛУБЛАРИ	261

III-ШҶҒБА.

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ ЖИҲАТЛАРИ

<i>Авазов Шукрулло.</i> , ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФУТОЛЕ	266
<i>Арипов Ю.Ю., Махмаризаев Х.О., Юсупова Ю.Ю.</i> , ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ КУН ТАРТИБИДА ОЛИБ БОРИЛАДИГАН СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ТАШКИЛИЙ ВА УСЛУБИЙ ШАКЛЛАРИ.	268
<i>Аташайхов О.А.</i> , БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИ БОШЛАНҒИЧ ЎҚИШ ЖАРАЁНИДА ҲАРАКАТ КЎНИКМАЛАРИНИ ИЖОБИЙ КЎЧИРИШ ЭФФЕКТИНИ ҚЎЛЛАШ.	275
<i>Байтураев Т.Д., Раупова Ш.А., Холиқова Н.</i> , ИЗУЧЕНИЯ ОСНОВНЫХ ФОРМ СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	280
<i>Бекторов О. Е.</i> , ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	284
<i>Екатерина Бондарь, Евгения Филипенко.</i> , ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ	287
<i>Иванова-Тюрина Вера Васильевна.</i> , ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ	290
<i>Назаров Н.Н.</i> , СПОРТНИ УРГАНИШДАГИ ЁНДАШУВЛАР ИЖТИМОИЙ ҲОДИСА СИФАТИДА	294
<i>Рахимов В.Ш., Хўжаниёзов Ф.</i> , ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ЗАРБА БЕРИШ АНИҚЛИГИНИ МАХСУС МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	296
<i>Рўзметов А.Т., Рўзметов Р.Т.</i> , БОЛАЛАР СПОРТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ УСТУВОР ВАЗИФАЛАРИ.	299
<i>Рўзметов А.Т., Рўзметов Р.Т.</i> , ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БИЛАН ПЕДАГОГИК ТАРБИЯНИНГ УЙҒУНЛИГИ	302
<i>Наиля Светличная.</i> , АДАПТИВНЫЙ ФИТНЕС В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ.	306
<i>Смурыгина Лариса Владимировна.</i> , АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЕТАТЕЛЬНОЙ ДИСКА.	308
<i>Надежда Тулинова, Регина Хаметова.</i> , ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ .	312
<i>Хусанова Дилишода.</i> , КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ	315

ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ .	
<i>Шерматов Г.</i> , МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСТАРТОВЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.	317
<i>Шермухамедов Азиз Тоҳирович</i> , ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС КООРДИНАЦИОН ТАЙЁРГАРЛИГИ ДАРАЖАСИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ.	320

IV-ШҮЎБА.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК МУАММОЛАРИ

<i>Бахриддинов Ҳ.З.</i> , ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИ	324
<i>Бобомуродов.Ф.И., Худойбердиев.Б, Ёмгуров.Ғ.</i> ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНИРОВАННОСТЬ ИММУНОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ИХ РОЛЬ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ.	327
<i>Каримовва Наргиза.</i> АЁЛЛАР ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТИ ДАРАЖАСИГА СУЗИШ МАШҒУЛОТЛАРИ ТАЪСИРИНИ БАҲОЛАШ.	331
<i>Крамской Сергей, Амельченко Ирина, Егоров Дмитрий.</i> , АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.	334
<i>Рузикулов Бунёдбек.</i> О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ХАРАКТЕРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ НАГРУЗКАХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И КАТЕГОРИЯМИ СОМАТОТИПОВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	339
<i>Рўзметов Р.Т., Каримов Н.</i> , БОЛАЛАР СПОРТИ БАРКАМОЛЛИК ГАРОВИ.	344
<i>Фиронова Раиса.</i> , РОЛЬ ТРЕНЕРА В ВОСПИТАНИИ СПОРТСМЕНА.	346
<i>Халматова Н.Б.</i> , ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯМАШҒУЛОТЛАРИДА МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА МУАММО ВА ЕЧИМЛАР	351
<i>Шакирзянова С.</i> , РЕКОМЕНДАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ УЗБЕКИСТАНА.	358

V-ШҮЎБА.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ИЖТИМОИЙ-МАДАНИЙ ВА ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ

<i>Абдураззақов Хасан Абдуазимович.</i> , МУСОБАҚАОЛДИ ВАЗИЯТИДА ЮЗАГА КЕЛАДИГАН САЛБИЙ РУҲИЙ ҲОЛАТ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ИМКОНИАТИ (ВОЛЕЙБОЛЧИ-ТАЛАБАЛАР МИСОЛИДА).	362
<i>Арзикулов Дилишод Неъматович.</i> РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.	366
<i>Ахатов Лутфилло Караматиллоевич.</i> ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК “А.ЖОМИЙ” ТАЛҚИНИДА	370
<i>Айходжаева М.С., Аишурова Д.</i> , ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРДАН ВОЗ КЕЧАМИЗ.	373
<i>Байтураев Т.Д., Ходжанов А.Р.</i> РОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	377
<i>Бариев А., Айходжаева М.С.</i> , УЗБЕКИСТОНДА ЮНОН-РУМ КУРАШИНИНГ ТАРИХИ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ.	380
<i>Жамматов Жасурбек.</i> , МАКТАБ УҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА МОНИТОРИНГ ҚИЛИШ	384
<i>Ядгаров Б.Ж., Жуманиёзов Ж.Ж.</i> , ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА МОДДИЙ ТЕХНИК БАЗАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕХАНИЗМЛАРИ.	388
<i>Икромов Ш., Аслонова М.</i> ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ	391
<i>Қаришьева Дилбар Эшпўлатовна, Хасонбоев Бекзоджон Валижонович.</i> СПОРТЧИ ЁШЛАР МАЪНАВИЯТИ- ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИ ГАРОВИ	394
<i>Мадаминова Г.М., Махмудов В.В.</i> , СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА АҲОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАХКАМЛАШ	397

<i>Мажидов Н.М., Насимов С.Ў.</i> , МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРНИНГ ИЖТИМОЙ ВА ЭТНОПСИХОЛОГИК ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.	401
<i>Маманов Ж.А.</i> , МАЪНАВИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИНИ УЙҒУНЛАШТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ТОМОНЛАРИ	407
<i>Миржамалова Н.</i> , СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ЁШЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ.	412
<i>Мухамметов А.</i> , ОЙЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ	414
<i>Нишинова М.</i> , РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	419
<i>Норқобилов М.Н., Мирходжаева З.С.</i> , КОМИЛ ИНСОННИ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ СПОРТ ЎЙИНЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ.	422
<i>Ойхўжаева З., Айходжаева М.С.</i> , НУТҚ МАДАНИЯТИНИ БАРЧА ЭҒАЛЛАШИ КЕРАК	427
<i>Примов Б.А.</i> , ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ СОЦИОЛОГИК МУАММОЛАРИ.	430
<i>Равшанов Л.У.</i> , ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИ ИМИЖИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ ДОЛЗАРБ МУАММО СИФАТИДА	433
<i>Ro'zmetov R.T., Haydarova N.M.</i> , O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLARNI JISMONIY TARBIYA NAMDA SPORTGA JALB ETISH YO'LLARI	443
<i>Тошпулатов Ф.</i> , ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ, КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	446
<i>Умирзакова Ойдин Элмуратовна.</i> БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ	449
<i>Холбекова Дилноза Назарқосимовна.</i> ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЎРГАТИШ ВА ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ	453
<i>Хўжамкелдиев Ф.С., Болбеков А.</i> , МАМЛАКАТИМИЗДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ РИВОЖЛАНТИРИШ.	455
<i>Ширинбоева Д., Аслонова М.</i> , ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	458
<i>Шопулатов Абдималик Нуруллаевич,</i> МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШ.	460
<i>Эрматов Ш.Ф.</i> , БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ	463
<i>Эргашев Рашид,</i> ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	466
<i>Эргашев Алишер,</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ.	470
<i>Якубов Фазлиддин.</i> , СПОРТ – СОЦИОЛОГИК ТАДҚИҚОТ ОБЪЕКТИ СИФАТИДА	472

VI-ШЎБА.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА МАЛАКАЛИ МУТАХАССИСЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ

<i>Абдиев Н.А.</i> , ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	478
<i>Абдуллаев А.И.</i> , ЖИСМОНИЙ ҲАРБИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИШДА ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИШЛАРИНИНГ ЎРНИ.	480
<i>Абдуазимов С.У., Мадраимов Х.</i> , ҲАРБИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИҚДА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ	482
<i>Абдурахмонов А.Э.</i> , СПОРТ СОҲАСИДА ИНСОН КАПИТАЛИНИНГ	486

ШАКЛЛАНИШИ	
<i>Azamatova N.I., Abdalimov A.O., BOSHLANGICH TAYYORGARLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING ANAMIYATI</i>	488
<i>Азимов З.Н., БОШЛАНГИЧ СИНФ УҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА СУЗИШ ВОСИТАЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ.</i>	490
<i>Акрамов Б.Н., ФУТБОЛ МАКТАБЛАРИДА МАШҒУЛОТЛАРИНИ САМАРАЛИ ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ.</i>	494
<i>Алимбоева Р.Д., СПОРТЧИ ЁШЛАР ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ОШИРИШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИ</i>	496
<i>Акрамов Ж.М., ТИНГЛОВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ.</i>	500
<i>Алимбоева Р.Д., ТАЛАБАЛАРГА ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ МЕТОДЛАРИ</i>	503
<i>Алимжанов С.И., Алимжанова Л.Ф., СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</i>	508
<i>Артиков Ф.Б., Артиков Х.Б., АНАЛИЗ ТЕХНИКО ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НАПАДАЮЩИХ</i>	511
<i>Atyazova F.U., MAKTABDA BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINI SPORT TURLARIGA YO'NALTIRISH</i>	513
<i>Бабажанов Рустам. ИНСОН КАПИТАЛИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ</i>	517
<i>Басарыгина Т.А., РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР</i>	522
<i>Бebитов О.Б., Урмонов А.А., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИННОВАЦИОН ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ</i>	526
<i>Бобомуродов.Ф., И.Рузиев Ш.М., Баратова Ш.С., ТА'ЛИМ ЖАРАЙОНИДА ҚИЗ БОЛАЛАРДА НАРАКАТ КО'НИКМАЛАРИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ</i>	529
<i>Вафоев Б.Р., СПОРТ САНОАТИ ТАРМОҚЛАРИДА ИННОВАЦИОН ФАОЛИЯТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ</i>	532
<i>Ганибоев И.Д., Каримов Ф. М., МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАРЬЕРИСТОВ В ПОЛУГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ</i>	537
<i>Гаппаров З.Г., ПОРТЛОВЧИ ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТНИ ШАКИЛЛАНИШИНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ</i>	541
<i>Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М., Хасанов О.Х., ПСИХОМОТОРИКА ВА СПОРТ</i>	544
<i>Джумақулов Ш.Б., УЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДАГИ МЕЪЁРИЙ-ҲУҚУҚИЙ ҲУЖЖАТЛАР ТИЗИМИ</i>	547
<i>Захарова С.А., Захаров Д.М., РОЛЬ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ РОССИЙСКО-КИТАЙСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА В РЕШЕНИИ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</i>	550
<i>Зиядуллаев К.Ш., Шоимардонова Д.Ш., Боймуротов Б.Н., Очилова С.Р., ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИЛМИЙ-ПЕДАГОГИК ИННОВАЦИОН ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ</i>	554
<i>Зиядуллаев А.Ш., Рузматов И., Ваккасов С., Кобилова Г.И., ВЛИЯНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ СЕРЕБРА В Au-Ag СПЛАВАХ НА КИНЕТИКУ ПАССИВАЦИИ АНОДОВ ИЗ НИХ В ХЛОРИДНЫХ РАСТВОРАХ</i>	558
<i>Ибрагимов А.Х., Алқаров У.Қ., Ахмедова Н.М., Атамуродов Х.Х. Валиева Х.Р., ЁШЛАРНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ</i>	564
<i>Иштаев Д., 11-13 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ УҚУВ-ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ ҲАФТАЛИК ЮКЛАМАЛАРИ ТУЗИЛИШИ</i>	568
<i>Иштаев Д., ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЖАРАЕНИДА ЮКЛАМАЛАРИНИ ҚЎЛЛАНИЛИШИ</i>	570
<i>Ишимов Б.А., ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА УНИ БОЛАЛАРДА РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ</i>	574

<i>Ишимова Б.А.</i> , БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	577
<i>Иштаев Ж.М.</i> , ФУНКЦИОНАЛ ТИЗИМ НАЗАРИЯСИНИНГ ПСИХОМОТОР ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТИНИ БОШҚАРИШДАГИ АҲАМИЯТИ	580
<i>Кариева Р., Тулаганов Ш.</i> , ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТИЛЯ ОБЩЕНИЯ ТРЕНЕРА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ .	583
<i>Курбонов И., Бобомуродов Н.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-ТУРОНИСТОВ.	589
<i>Кунгирова Ш.</i> , СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ	592
<i>Qosimov F.J.</i> , O‘QUVCHI-YOSHLARNI SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA JISMONIY VA MA’NAVIY -INTELLEKTUAL SALOMATLIGINI OSHIRISH MUAMMOLARI	595
<i>Кунгирова Ш.</i> , СПОРТ ФАОЛИЯТИДА УСТАНОВКА НАЗАРИЯСИ	599
<i>Abdurazakova M.A., Asqarova M.X.</i> , KEKSA YOSH DAGI INSONLAR UCHUN SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHQLAR	602
<i>Мақсудов Қ.А.</i> , ҲАРБИЙЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЕРГАРЛИКДА ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ	605
<i>Маматов М.Н.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	607
<i>Маткаримова Н.Т.</i> , РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В УЗБЕКИСТАНЕ	611
<i>Matkarimova M.</i> , SPORTCHILARNING SHET TILLARINI O‘RGANISHI DAVR TALABI	615
<i>Мирзаев Ф.Р.</i> СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС – ОСНОВА МАЛОГО БИЗНЕСА И ЧАСТНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА	617
<i>Musaev A.</i> , SUZISH VA SUV MUOLAJALARINING ORGANIZMGA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI TA’SIRI	621
<i>Мустафоев Н.Ф.</i> , ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРНИНГ ЎРНИ	624
<i>Нарзиев Ж.П., Деҳқонов Ж.М., Шербекова С.Н., Расулов А.С., Қосимова Ҳ.А.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИНСОН КАПИТАЛИНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ	627
<i>Некрасов К.В.</i> УПРАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ОРГАНИЗАЦИЙ	631
<i>Нуриддинова Муяссар.</i> , МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ КЎНИКМА ВА МАЛАКАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР МЕТОДИКАСИНИ ҚЎЛЛАШ.	634
<i>Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич, Умматов Нозим Раимбоевич.</i> КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ОМИЛЛАРИ	639
<i>Очилов О.А.</i> УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ҲУҚУҚИЙ АСОСЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИЛИШИ	642
<i>Платунов А.И.</i> РОЛЬ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В ПОДГОТОВКЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	645
<i>Расулов З.П.</i> , БУЛАЖАК СПОРТ ТРЕНЕРЛАРИНИНГ КАСБИЙ САЛОҲИЯТИ ХУСУСИДА	648
<i>Рашидов А.У., Д.И. Инкорбекова., Йигиталиев Д.К.</i> , РОЛЬ PR-ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ МЕР ПО РАЗВИТИЮ МАССОВОГО СПОРТА	655
<i>Розиқов Жасур.</i> , ОЛИМПИЗМ ҒОЯЛАРИНИНГ МАЪНАВИЙ- АҲЛОҚИЙ ЖИҲАТЛАРИ	658

Олимов М.С., Солиев И.Р., Султонов У.И., ЮКОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИДАГИ НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ	661
Розиқов Жасур., ЗАМОНАВИЙ ЖАМИЯТДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ АСОСИЙ ФУНКЦИЯ ВА ШАКЛЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	665
Сайфуддинов С.Б., Абдуазимов С.У., СТРАТЕГИИ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ В ИНДУСТРИИ СПОРТА	667
Тангриев А.Ж., ЁШ ДЗЮДО КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР	671
Тошпулатов Х.М., Аъзамов Р., БОЛАЛАР ВА УСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ	674
Турсунова З.М., ИНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ ШАРОИТИДА СПОРТ МАРКЕТИНГИ ТИЗИМИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ	678
Умаров М.Н., Израилбекова М.Р., СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	681
Урдабаев М.А., МАЛАКАЛИ МУРАББИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ	684
Уринов О.Ж., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ МАЗМУНИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА УЗВИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ	686
Усманова Д.И., Нишоновна И.И., Зиядуллаев К.Ш., Кенжаева Б.А., УЗБЕКИСТОН ТРЕНЕР ВА СПОРТСМЕНЛАРИНИНГ ВАҚТ МЕНЕЖМЕНТИДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ ЙЎЛЛАРИ	689
Файзиева О.Л., ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.	694
Ҳайдаров Ф.И., ИЖОДИЙ ТАҒАҚҚУР ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИ: АЛОҚАДОРЛИГИ ҲАМДА УЗВИЙЛИК	697
Ҳайитов Т.Ш., ТАЛАБАЛАР СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА БОШҚАРИШНИНГ ИЖТИМОЙ ОМИЛЛАРИ.	701
Ҳайдаров Ф.И., МУТАХАССИСЛАР КАСБИЙ КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ	705
Ҳоджаева Ш.И., ЖАМИЯТДА ГИМНАСТЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ УЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	711
Ҳоджаев А., ОФИР АТЛЕТИКА БУИИЧА УСМИРЛАР УРТАСИДА ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОАСИДАГИ СПОРТЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГТАҲЛИЛИ.	715
Ҳоджаева Ш.И., Аҳмеджанов Ш.Б., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИНГ МАҚТАБЛАРДА ЎҚИТИЛИШИ УЧУН ЗАМОНАВИЙ УСУЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ	718
Khodjimurotov Sh.A., LEX SPORTIVA: A NEW CONCEPT IN SPORTS GOVERNANCE	722
Халматова Н.В., АҲОЛ ВА О‘СМИР ҚИЗЛАР СПОРТ МАШГ‘УЛОТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ УСЛУБИЯТИ	729
Холова Ш.М., Маманазарова Л., ТАЛАБАЛАРНИ МУСТАҚИЛ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИГА ЙЎНАЛТИРИШ	735
Ҳасанов О.Х., МАШҒУЛОТ МОТИВАЦИЯСИНИ ОШИРИШДА РЕЙТИНГ ТИЗИМИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ (ёш футболчилар мисолида)	741
Ҳайдаров С.Н. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ МАСАЛАЛАРИ	744
Чинибеков Ф.И., Зиядуллаев А.Ш. АТОМ ЭНЕРГЕТИКАСИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ВА ИОНЛОВЧИ НУРЛАНИШЛАРНИНГ ТИРИК ҲУЖАЙРАЛАРГА БИОЛОГИК ТАЪСИР МЕХАНИЗМИ	748
Чинибаев Ж., ПСИХОМОТОРИКА ВА УНИНГ СПОРТДАГИ АҲАМИЯТИ	754
Чинибаев Ж., ПОРТЛАШ ҚОБИЛИЯТ МЕТОДОЛОГИЯСИ	757

<i>Шарипов А., Комилова О., ПЕДАГОГИК АМАЛИЁТ ДАВРИДА МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСЛУБЛАРИ</i>	760
<i>Мийлиқулова Ш.С., МАКТАБ УҚУВЧИЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ҲАМДА СПОРТ НАТИЖАЛАРИНИ ЯХШИЛАШ.</i>	764
<i>Эштаев А.К., ЗНАЧИМОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РАМКАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</i>	768
<i>Эштемирова Эъзога., ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ЭРИШИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ</i>	775
<i>Юсупов З.Ш., ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ.</i>	778
<i>Юлдашев М.Р., МЕТОДИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК</i>	782

Мухаррирлар: Айходжаева М., Жамидинова В.
ЎзДЖТСУ нашриёт бўлими

Босишга рухсат этилди 20.05.2019. Қоғоз бичиси 60x84 1/16. Ҳажми 49,62 физ. б.т.
Адади 100 нусха. 17-сон буютма.
“ZAMON POLIGRAF” ОК босмахонасида чоп этилди.
Манзил: Тошкент шаҳри, Юнусобод тумани, Бободехқон маҳалласи 45 уй.