

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2020/8



ISSN: 2181-7804

Бош муҳаррир
Маҳмуджон
БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир ўринбосари
илмий маслаҳатчи:

Рашид
МАТКАРИМОВ

Таҳрир хайъати таркиби:

А.Б.Хасанов, С.Б.Репкин
(Беларусь Республикаси),
С.И.Петров, Ф.Р.Зотова,
С.А.Захарова, М.В.Синютин
(Россия Федерацияси), Баек
Мунг Жонг (Жанубий Корея),
Милан Михайлович
(Сербия Республикаси),
И.П.Сивохин, А.Анарбаев
(Қозоғистон Республикаси),
Ш.Х.Ханкельдиев,
Ф.А.Керимов,
Д.Х.Умаров, К.Д.Ярашев,
К.Ф.Баязитов, А.З.Ходжаев,
А.К.Эштаев, А.А.Пулатов,
М.Н.Умаров, Д.Н.Арзикулов,
К.Ш.Зиядуллаев,
З.Ю.Газиёва, А.Н.Шопулатов,
Б.Ж.Мамбетов,
С.С.Тажобаев,
А.С.Гонашвили,
Ш.Х.Тоштурдиев.

«FAN – SPORTGA»

илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат
жисмоний тарбия ва спорт
университети
муассислигида чоп этилади

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Р.А. Burnashev** – Innovative method of speed endurance development of qualified middle and long distance runners in the circle training. 3
- Р.М. Маткаримов** – Динамика некоторых параметров тренировочной нагрузки и спортивных результатов в многолетней тренировке узбекских высококвалифицированных тяжелоатлетов. 5
- З.А. Бакиев** – Инновационные технологии при совершенствовании спортивного мастерства квалифицированных борцов с учетом уровня развития физических способностей спортсменов в вольной борьбе. 8
- К.Ф. Баязитов** – Проблемы спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов на этапах многолетней подготовки тяжелоатлетов. 11
- С.Қ. Адиллов** – Дзюдо курашчиларининг координацион қобилиятларини ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш юзасидан ўтказилган сўровнома таҳлили. 15
- И.Б. Алиев** – Курашда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида мусобақа фаолиятини назорат қилиш самарадорлигини ошириш услублари. 18
- Р.М. Маткаримов** – Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар тайёргарлигининг модел тавсифлари. 21
- Ў.Ш. Нуралиева** – Малакали курашчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини жорий ва босқичли педагогик назорат қилиш. 23
- Д.Б. Шаймарданов** – Бошланғич тайёрлов гуруҳидаги ёш футболчиларни техник усулларга ўргатиш. 26
- О.Ю. Холмуратов** – Модификация методики спортивной тренировки тренировочных нагрузок юных велосипедистов шоссейников на этапе начальной спортивной специализации. 28
- Е.С. Люлина** – Разработка и обоснование эффективности интегрированного применения кроссфита и хатха-йоги для общей и специальной физической подготовки в дзюдо. 31
- З.Х. Юсупова** – Диск улоқтирувчининг биомеханик кўрсаткичлари асосида натижадорлигини ошириш самарадорлиги. 33
- С.М. Тойлибаев** – Основная гимнастика как средство повышения профессиональной деятельности студентов факультетов физического воспитания. 35
- И.Х. Қутлимуратов** – Футбол академиясига 9-10 ёшли футболчиларни танлаб олишнинг замонавий мезонлари. 38
- М.Р. Израилбекова** – Бадий гимнастикада турли услубдаги спорт-бадий композицияларнинг ифодалилик воситалари таҳлили. 40

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти,
Чирчиқ шаҳри, Спортчилар
кўчаси 19-уй. Формат 60x84
1/16. 80 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди:
10.02.2020

Журнал
«DAVR MATBUOT
SAVDO» МЧЖ
босмаҳонасида нашр
қилинди.

«MATBUOT
TARQATUVCHI»
обуна каталоги
индекси: 1118
05.02.2018 йилда
Тошкент шаҳрида
оммавий ахборот
воситаси сифатида давлат
рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами
№ 02-005
«FAN – SPORTGA»
журнали
2004 йилдан
нашр этилади.

Мусахҳиҳлар:
М.С. Айходжаева,
Ш.Б. Алиева

Техник муҳаррир:
М. Раҳмонов

2020/8

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Б.Р. Бобожонов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида маркетинг. 43

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Ж.Қ. Хуррамов., М.А. Ёдгоров., О.Т. Норов – Халқ ҳаракатли ўйинларининг жисмоний тарбия дарсларида самарали қўлланилиши. 45

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Д.Н. Раҳматова – Жисмоний тарбия ва спортда мониторингнинг қўлланилиши. 47

Н.Ш. Бобомуродов, И.К. Қурбонов – Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. 50

О.Э. Худайбергенов – Спорт ўйинлари ёрдамида жисмоний тарбия факультети талабаларининг профессионал кўникмаларини шакллантириш. 52

А. А. Маматкулов – Мониторинг мотивационного отношения молодежи к реализации специальных тестов “Алпомиш” и “Барчиной”. 55

М.Н. Норқобилов – Умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия ўқитувчилари фаолиятининг замонавий талаблари. 57

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ / МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Б.Ш. Нурбаев., Ш.Б. Ширинов – Ёш спортчиларнинг рационал овқатланишида микроэлементларнинг ўрни. 60

Е.В. Котлов – Повышение функциональных возможностей дыхательной системы занимающихся средствами оздоровительной физической культуры. 62

У.А. Алимов – Физическая работоспособность дзюдоисток с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей. 64

О.Т. Умаров – Спорт ўйинлари турларида мутахассислашган спортчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва соматотип хусусиятлари. 67

Е.В. Копцева, Е.С. Епифанова, М.Д. Ортикова – Социология спорта. Рецензия на книгу: Гонашвили А.С., Рахимова Н.Х. ценностные ориентации в профессиональном спорте: социологический анализ. Ташкент. «Ижтимоий фикр». 2020 г., 96 с. 70

Д.Н. Раҳматова – Яккакураш спорт турларида махсус чидамлик мониторингини ташкил этиш. 71

Ш.А. Шаймарданов – Талабаларда педагогик маҳорат ва кўникмаларни шакллантириш. 75

ОЛИМПИЗМ

М.С. Айходжаева – Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда олимпизмнинг ўрни. 79

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

УЎК (УДК, UDC: 796.422.1:015.58



Scientific researcher
R.A. BURNASHEV¹
¹Uzbekistan state university of physical
 culture and sport,
 Chirchik, Uzbekistan

Information for contacting the author:
 r.burnashev@mail.ru

INNOVATIVE METHOD OF SPEED ENDURANCE DEVELOPMENT OF QUALIFIED MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS IN THE CIRCLE TRAINING

Аннотация

В данной статье описана методика развития скоростной выносливости квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции, которая позволяет эффективнее развивать данное физическое качество. Разработанный метод может быть использован как на уроках физической культуры в образовательных школах, так и в спортивных тренировках при подготовке квалифицированных бегунов.

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, развитие скоростной выносливости, высокая эффективность, тренировочный процесс.

Nowadays our country is getting more and more popular not only among Asian countries but in the world as well. According to the words of our President, sport is indicator of health of whole population and economic stability. That is why the government pays attention on sport and physical culture, education and actively takes part in sports life of Uzbekistan. Particularly, by working with preschool and school children we are as the specialists in physical culture and sport, as physical education teachers, have to be careful by giving physical loads. The thing is young generation is our future and who will care about our generation if not we are? Considering issue in physical loadings to schoolboys and girls, we made our research where got different points of view from leading scientists. No one of them could not and cannot say that these or those methods are the best or make the best influence on young organism. We have to make our research more deeply to open up some aspects regarding to loads for young generation in order not just to save but improve their skills. It is a long-term preparing process and one of the important key is to attract their attention and make sports more fun and interesting for their life. After that they can become qualified athletes and take part in different national and international competitions. In the preparation of qualified athletes, issues related to the development of motor abilities and in particular the problem of increasing speed endurance. The training process in sports schools provides for the creation of physical preparedness basis, shaping of the necessary motor skills, achieving a good competitive form. However, the level of runners' speed endurance

Annotation

Ушбу мақолада малакали ўрта ва узок масофага югурувчиларнинг тезлик чидамлилигини самаралироқ ривожлантиришга имкон берадиган услубияти ёритиб берилган. Ишлаб чиқилган усулдан ушбу жисмоний сифатни ривожлантиришда ўрта мактаб жисмоний тарбия дарсларида, ҳамда малакали югурувчиларнинг спорт машгулотларида ҳам фойдаланиш мумкин.

Калит сўзлари: малакали спортчилар, тезлик чидамлилигини ривожлантириши, юқори самарадорлик, машгулотлар жараёни.

The article describes the methodology of speed endurance development of qualified middle and long distance runners, which allows developing this physical quality faster and effectively. The developed method can be used both in physical education classes in high school and in sports training by preparing qualified runners.

Key words: qualified athletes, speed endurance development, high efficiency, training process.

does not meet the needs of the present.

Scientists such as [Markus, D. 1976, Arens, O. 1983 and others.] indicate that the established "traditional" system of physical development does not fully satisfy the needs of an athlete's body for physical activity. To improve the process of physical development and resolve existing contradictions, a number of scientists like [Goncharova, O. 2005, Lowes, D. 2005] suggest using certain loads in favorable periods for the development of motor abilities and physical qualities.

As you know, not using favorable periods to achieve optimal results will lead to the fact that the numerous potential of the body and not be fully realized in development of certain qualities and their implementation will require much more time and effort.

Today the modern sport demands, more intensity not only from qualified athletes but also even from young sportsmen just to make them winner in competitions and using new digital technologies by coaches and other specialists can lead to unopened possibilities in whole sport.

Many researchers from all over the world argue that in modern conditions the effectiveness of physical development process is due to the use of means and methods of the integrated development of physical qualities. There is an opinion about the need for priority development of speed endurance of qualified runners. Since almost all types of exercises are characterized by complex development, a manifestation of speed and endurance, it is advisable to highlight speed endurance in training. At the same time, the circular training method is considered as the most optimal

and effective method in speed endurance development. In this regard, the solution to this problem is very relevant in improving the training process.

The aim of the study is – to study the effect of the targeted use of exercises for speed endurance development by circular training method in the process of preparing qualified middle and long distance runners. Circular training using innovative methods for speed endurance development in the main part of the training can significantly increase the level of speed endurance development of qualified middle and long distance runners.

Experiment organization. To determine the effectiveness of the developed methodology for speed endurance development (Table 1) of qualified middle and long distance runners (boys and girls aged 16-18 in amount of 100 people), an experiment was conducted in Fergana city. Training in the control group was held according to the traditional training program. In the experimental group, in the main part of the training process, the runners performed special exercises with a certain dosage for 13-15 minutes.

Table-1

Method characteristics for speed endurance development of qualified middle and long distance runners.

№	Method characteristics of circular training
1.	2 series of exercises
2.	30 seconds to complete each exercise
3.	Rest interval between exercises is 30 seconds
4.	Rest interval between episodes is 1 minute
5.	Method duration is 8 weeks
6.	Workouts number are 3 times a week
7.	Exercise duration is 13-15 minutes
8.	Applied in the main part of training

The developed methodology included the execution of two series of exercises using the circular training method (for 30 seconds each), the rest interval between them was 30 seconds and 1 minute between the series of exercises, the method duration was 8 weeks, 3 times a week. The complex of circular training included the following exercises:

Station 1. Intensive run for 30 seconds (on a signal, the subject strives to run as far as possible for 30 seconds);

Station 2. Backstroke (on a signal, the subject seeks to run as far as possible for 30 seconds);

Station 3. Running on the spot (on a signal, the subject strives to perform as many movements as possible for 30 seconds);

Station 4. Skipping (on a signal, the subject strives up the hip and then change to another one as fast as possible for 30 seconds);

Station 5. Shuttle run 4x10 m (starting position - high start, facing forward);

Station 6. Running with an emphasis on the wall (two hands on the wall, imitation of running, the most amount of steps for 30 seconds);

Before the experiment, a survey of qualified runners was carried out. The following tests were used to determine and evaluate the level of speed endurance development:

1) 300 m run (from a low start, speed qualities assessment, reactivity, three attempts were made, the best result was counted);

2) 600 m run (from a high start, speed qualities assessment, three attempts were made, the best result

was counted);

3) Long jump from the spot (speed-power qualities evaluation; three attempts were made, the best result was counted);

4) Shuttle run 4x10 m (speed capabilities assessment);

5) High jumps from a spot (speed-power qualities assessment, three attempts were made, the best result was counted).

Before conducting tests, athletes are informed about the objectives of the control tests; they are explained in detail and demonstrated the correct performance of the tests. We asked again one more time before beginning our tests about the given tasks and get started our experiment.

Results. The obtained results after statistical processing testifies to the effectiveness of developed methodology for speed endurance development of qualified middle and long distance runners. It was revealed that at the beginning of experiment, differences in indicators between the runners of control and experimental groups in physical preparedness were not observed ($p > 0.05$). The control over the physical preparedness of the runners, carried out throughout the experiment, showed the advantage of exercises using exercises for speed endurance development (by circular training method) in comparison with traditional method of training (Table 2, 3). As a result of the experiment, the data obtained allows to assess the degree of proposed methodology influence on speed endurance development of qualified middle and long distance runners. It means that by doing experiment we considered all physical parameters of experimenters and compared with previous tests.

Table-2

Comparative analysis of indicators in boy's groups at the end of experiment

№	Benchmarks	Control group	Experimental group	Significance level
1.	300 m run, sec	45,7±0,58	42,2±0,43	< 0,05
2.	600 m run, sec	90,1±0,28	84,1±0,31	< 0,05
3.	Long jump from the spot, cm	220,3±3,17	241,4±2,82	< 0,05
4.	Shuttle run 4x10 m, sec	10,1±0,36	9,3±0,28	< 0,05
5.	High jump from the spot, cm	34,7±1,36	39,6±1,87	< 0,05

Comparing the effectiveness of developed and traditional methods with each other in speed endurance development of qualified middle and long distance runners, it should be noted that, according to the results of motor tests, developed method by us had a more training effect on athletes.

Table-3

Comparative analysis of indicators in girl's groups at the end of experiment

№	Benchmarks	Control group	Experimental group	Significance level
1.	300 m run, sec	55,9±0,24	53,6±0,20	< 0,05
2.	600 m run, sec	100,3±0,28	97,8±0,17	< 0,05
3.	Long jump from the spot, cm	169,3±1,96	173,6±1,76	< 0,05
4.	Shuttle run 4x10 m, sec	11,8±0,34	11,1±0,28	< 0,05
5.	High jump from the spot, cm	24,7±1,4	26,1±1,6	> 0,05

The test results of the experimental participants indicate that the experimental group technique is much more effective than the traditional training system.

Thus, the study results allowed us to determine an

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

effective methodology for speed endurance development of qualified middle and long distance runners. This is evident by studying the development of motor functions in qualified runners. The effectiveness of developed methodology was confirmed not only by the positive dynamics of experimental groups results, but also by the superiority of test results indicators of experimental group runners over the indicators of control group. Summarizing the results of the experiment, it can be stated that the obtained data confirmed our assumption that qualified runners have the most favorable opportunities for speed endurance developing.

Conclusions. The results of testing participants in the studied groups in the experiment showed a higher efficiency of the proposed technique compared to the program used in the training process, and confirmed the effectiveness of its application for speed endurance development. The high efficiency of experimental methodology was confirmed by the results of control standards, both in boys and girls in experimental group. The indicators growth during the experiment turned

out to be significantly higher in the group engaged in experimental methodology than in the group engaged in traditional program, which is a strong argument in favor of the proposed methodology, which allows developing speed endurance faster due to the use of circular training.

References:

1. Markus, D. (1976). How young to begin specialized athletics training. *Athletics Coach*, 19(4), pp. 17-19.
2. Arens, O. (1983). Young runners avoid specialisation. *Modern Athlete and Coach*, 21(1), pp.22-24.
3. Matveev, L. (1999). Theoretical and practical bases in young athletes' preparation. *Olympic literature*, 318 p.
4. Goncharova, O. (2005). The development of the physical qualities of young runners. Tashkent, 172 p.
5. Lowes, D. (2005). Training implications for young endurance athletes. *The Coach*, (27), pp.47-54.
6. Maslow A. H. *Toward a psychology of being*. № Y. –1968. – С. 4.
7. Crespo M. *Advanced coaches manual* / M. Crespo, D. Miley / IFF LTD. – London, 2002. – 334 p.
8. Stolyarov VI *The modernization of physical education and sports and sports activities in a comprehensive school* / VI Stolyarov, V.K.Balsevich, V.P.Mochenov, L.I.Lubysheva. – M.: Research Center "Theory and Practice of Physical Culture and Sport", 2009. – 320 c.
9. Svetlichnaya N.K. *Sports physiology*. – Tashkent: Publishing House "IJOD", 2007. – 96 p.

УЎК (УДК, UDC: 796.015.4.22



Информация для связи с автором:
matkarimov71@list.ru

Кандидат педагогических наук, профессор
Заслуженный тренер Республики Узбекистан,
Судья Международной категории
Р.М. МАТКАРИМОВ¹

¹Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ УЗБЕКСКИХ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация

В статье проделан анализ тренировочной и соревновательной деятельности узбекских тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле тренировки за период 1960–2019 годы в разрезе десятилетий. Автор сопоставлены спортивные результаты сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана за период с 1967 по 2016 годы на крупных соревнованиях изучаемых десятилетий. Изучена динамика и проведен анализ показателей объема и средней относительной интенсивности тренировочной нагрузки подготовки узбекских тяжелоатлетов.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, параметры тренировочной нагрузки, спортивные результаты, годичный цикл подготовки.

Введение. Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Построение тренировки на основе различных циклов по-

Annotation

Мақолада 1960-2019 йиллар давомида юкори малакали ўзбек огир атлетикачиларининг йиллик машғулот циклидаги машғулот ва мусобақа фаолляти таҳлил қилинган. Муаллиф ўрганилган ўн йилликларнинг йирик мусобақаларида Ўзбекистоннинг энг кучли огир атлетикачиларининг 1967 йилдан 2016 йилгача бўлган даврдаги спорт натижаларини қиёсий таҳлил қилган. Ўзбек огир атлетикачиларининг машғулот юқламаси ҳажми ва ўртача нисбий интенсивлиги динамикаси таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: огир атлетикачилар, машғулот юқламаси параметрлари, спорт натижалари, машғулотларнинг йиллик цикли.

The article analyzes the competitive and training activities of highly qualified Uzbek weightlifters in the annual training cycle for the period 1960-2019 in the context of decades. The author compares the sports results of the strongest weightlifters of Uzbekistan for the period from 1967 to 2016 at major competitions of the studied decades. The dynamics and analysis of the volume and average relative intensity of the training load of Uzbek weightlifters were studied.

Key words: weightlifters, the parameters of the training load, sports results, the annual cycle of training.

зволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта [6].

Одним из часто используемых моделей является построение годичной тренировки на основе макро-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

циклов включающие подготовительный, соревновательный и переходный периоды [6,10].

В подготовительном периоде решаются следующие задачи: приобретение и улучшение общей физической подготовленности, дальнейшее совершенствование силы, быстроты и других физических качеств применительно к тяжелоатлетическим видам спорта, улучшение морально-волевых качеств, овладение техникой и совершенствование в ней, ознакомление и совершенствование элементов тактики ведения спортивной борьбы, повышение уровня знаний в области теории и методики спорта, гигиены, самоконтроля.

Тренировка в соревновательном периоде направлена на достижение высоких спортивных результатов на базе созданного фундамента в подготовительном периоде. Основными задачами тренировки в этом периоде являются дальнейшее повышение уровня развития физических и моральноволевых качеств применительно к виду спорта, совершенствование и закрепление спортивной техники, овладение тактикой спортивной борьбы и приобретение опыта участия в соревнованиях, поддержание общей и специальной физической подготовленности на достигнутом уровне, повышение уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности.

Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок прошедших периодов годичного цикла, а также поддержание тренированности на определённом уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла [2,4,7].

Основное содержание работы. Мы проанализировали параметры соревновательной и тренировочной деятельности узбекских тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле тренировки за период 1960–2019 годы в разрезе десятилетий (табл. 1).

Как видно из таблицы 1. количество соревнований, в которых принимали участие высококвалифицированные узбекские тяжелоатлеты с каждым десятилетием принимало возрастающий характер: в 60-х годах штангисты принимали в среднем в 3-4 соревнованиях, в 70-х – 3-5, в 80-х – 4-5, в 90-х – 4-6, в 0-х – 6-7 и в 10-х годах – 6-9 выступлений в соревнованиях в годичном цикле.

Значительное увеличение спортивных соревнований в 0-х и 10-х года 21-го столетия объясняется, тем что увеличилось количество коммерческих и рейтинговых соревнований, а также с принятием решения Международной федерации тяжелой атлетики о внедрении рейтинговой системы квалификации тяжелоатлетов на Олимпийские игры.

Таблица-1

Параметры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов в годичном цикле тренировки (в разрезе десятилетий 1960-2019 гг.)

годы	Исследуемые показатели		Продолжительность периодов, (недели)		
	кол-во сор-ний	кол-во макроциклов	подготовительные	соревновательные	переходные
1960-1969	3-4	1	10-16	26-34	8-10
1970-1979	3-5	1	12-18	22-34	6-12
1980-1989	4-5	1-2	12-16	28-36	4-8
1990-1999	4-6	2	12-14	30-36	4-8
2000-2009	6-7	2-3	10-12	34-38	4-6
2010-2019	6-9	2-3	8-10	37-41	3-5

По ходу дальнейшего развития и постепенного внедрения в практику тяжелой атлетики теории и науки тяжелой атлетики и спорта в целом узбекские тяжелоатлеты испытали в процессе спортивной тренировки увеличение количества макроциклов в годичном цикле подготовки от 1 макроцикла до 3-х за период с 1960 по 2019 годы.

При изучении еще одного параметра – продолжительности периодов подготовки узбекских тяжелоатлетов (табл. 1 и рис 1.) обнаружилась динамика соотношений среднего количества недель по подготовительному, соревновательному и переходному периодам: в 60-х годах 10-16/26-34/8-10, в 70-х – 12-18/22-34/6-12, в 80-х – 12-16/28-36/4-8, в 90-х – 12-14/29-36/4-8, в 0-х – 10-12/34-38/4-6 и в 10-х годах – 8-10/37-41/3-5 недель.

Данный показатель определил, что в течение шестидесяти лет продолжительность соревновательного периода приняло вектор в сторону увеличения на 30%, продолжительность подготовительного и переходного снизилось соответственно на 31% и 56%. Динамика этого показателя объясняется увеличением количества соревнований, в которых принимали участие ведущие узбекские тяжелоатлеты за период с 1960 по 2019 годы.

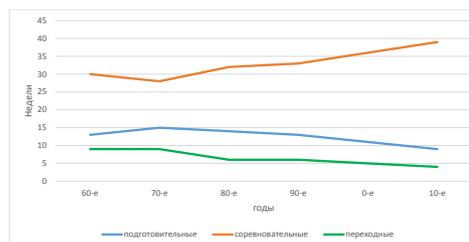


Рис 1. – Динамика продолжительности периодов подготовки в годичных циклах высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Спортивный результат – один из важнейших критериев эффективности методики тренировки [5,9,11]. Тщательный анализ динамики спортивных результатов в многолетней тренировке тяжелоатлетов позволяет выявить положительные и отрицательные моменты тренировочного процесса в циклах различной деятельности. Спортивный результат это – следствие тесного взаимодействия множества различных факторов, и игнорирование даже одного из них может существенным образом отразиться на спортивном достижении [8].

Нами была изучена динамика наилучших спортивных результатов на крупных соревнованиях сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана за период с 1967 по 2016 годы по десятилетиям (табл. 2). С целью приравнивания спортивных результатов по отношения весовых категорий использована таблица коэффициентов Синклера (КС).

В 1967 году рекордсмен мира, мастер спорта международного класса Эркин Каримов в весовой категории до 60 кг в рывке зафиксировал 110 кг и в толчке 145 кг. Занял первое место на чемпионате СССР с суммой 255 кг в двоеборье (в связи с тем, что с 1972 года тяжелая атлетике перешла на двоеборье, наилучший результат узбекских тяжелоатлетов в 1967

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

году учитывался по сумме двоеборья). КС составил 344,5 очков.

Таблица-2

Динамика спортивных результатов сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана за период с 1967 по 2016 годы на крупных соревнованиях десятилетия

Показатель	Чемпионат СССР			Олимпийские игры							
	1967	1977	1979	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016
в/к	60	100	90	90	90	99	+105	105	85	105	105
с/д	255	375	367,5	400	412,5	365	410	400	367	401	431
з/м	1	2	3	2	2	13	12	8	5	3	1
к/с	344,5	399,3	404,5	440,9	451,1	391,6	413,9	421,9	413,5	421,3	452,8

Примечание: в/к – весовая категория, с/д – сумма двоеборья, з/м – занятое место, к/с – коэффициент Синклера.

В 1977 году представитель общества Вооруженных сил Геннадий Маляр показал результат в сумме двоеборья 375 кг. в весовой категории до 100 кг. И занял 2 место на чемпионате СССР (КС – 399,3 очков). В 1979 Виктор Жгун из г.Советабада (Андижанская область) показал в сумме двоеборья 367,5 кг в весовой категории до 90 кг с коэффициентом Синклера 404,5 очков.

На XXIV летних Олимпийских играх 1988 года в составе сборной команды СССР андижанец Наиль Мухамедьяров выиграл серебряную медаль с суммой двоеборья в 400 кг. (КС – 440,9 очков). В 1992 году спортсмен из г.Намангана Сергей Сырцов в составе сборной команды СНГ также завоевав серебряную медаль Олимпийских игр сумел покорить штангу в рывке 190 кг., в толчке 222,5 кг (сумма составила 412,5 кг.) набрал по КС 451,1 очков.

С 1996 года с XXVI летней Олимпиады в США (г.Атланта) узбекские штангисты начали выступать в составе самостоятельной олимпийской сборной команды Узбекистана. Однако до 2012 года не завоевано ни одной олимпийской медали. Результаты представлены на таблице 2. и наилучшие результаты выглядели следующим образом: 1996 год Александр Уринов – 13 место, КС – 391,6 очков; 2000 год Игорь Халилов – 12 место, КС – 413,9 очков; 2004 год Александр Уринов – 8 место, КС – 421,9 очков; Мансурбек Чашемов – 5 место, КС – 413,5 очков.

На XXX летних Олимпийских играх в г.Лондоне (Великобритания), в результате дисквалификации чемпиона и занявшего четвертое место штангистов, узбекский тяжелоатлет Иван Ефремов занял 3 место, завоевав бронзовую медаль игр. Результат узбекского тяжелоатлета составил 401 кг в сумме двоеборья с КС –421,3 очков.

2016 год и XXXI летние Олимпийские игры в г.Рио-де-Жанейро (Бразилия) ознаменовались яркой победой узбекского тяжелоатлета Руслана Нурутдинова с установлением Олимпийского рекорда в толчке 237 кг. Набрав сумму двоеборья 431 кг. Руслан Нурутдинов впервые в истории узбекской тяжелой атлетике завоевал золотую олимпийскую медаль. По коэффициенту Синклера он набрал самые высокие за всю историю узбекской тяжелой атлетики 452,8 очков.

Одним из важных факторов, влияющих на спортивный результат в тяжелой атлетике – это содержание и структура тренировочной нагрузки [1,3, 12,14]. Нами был проделан анализ объема и средней относительной интенсивности тренировочной нагрузки годового цикла в период с 1960-2019 годов (табл. 3).

Таблица-3

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки годового цикла в период с 1960-2019 годов

Параметры тренировочной нагрузки	1960-1969	1970-1979	1980-1989	1990-1999	2000-2009	2010-2019
Объем (КПШ)	19000	17000	20000	19000	12000	10500
Средняя относительная интенсивность (%)	55-60	65-70	60-65	67-70	72-74	75-78

Примечание: КПШ – количество подъемов штанги.

Как видно из таблицы 2. объем нагрузки в период с 1960 по 2000 годы был в среднем на уровне 18750 КПШ: в 60-х годах 19000, в 70-х – 17000, в 80-х – 20000, в 90-х – 19000 КПШ, затем с 2000 года наблюдалось резкое снижение объема нагрузки до 12000 КПШ в 0-х годах и до 10500 КПШ в 10-х годах 21-го столетия (рис. 2). Что касается динамики средней относительной интенсивности (СОИ) нагрузки, здесь наблюдалось направление вектора в сторону увеличения. Так если в 60-х годах СОИ нагрузки составляла 55-60%, то в 2000-2009 и 2010-2019 года этот параметр нагрузки составлял соответственно 72-74 и 75-78%.

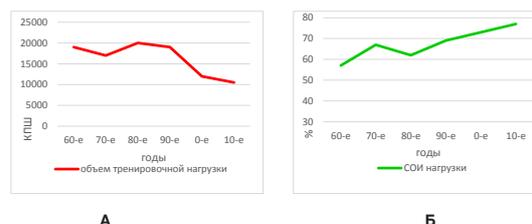


Рис 2 – Динамика параметров тренировочной нагрузки в годовых циклах высококвалифицированных тяжелоатлетов: А – объем тренировочной нагрузки, Б – средняя относительная интенсивность тренировочной нагрузки.

Данная динамика параметров тренировочной нагрузки объясняется тем, что в период с 2005 по 2016 годы к работе с национальными сборными командами Узбекистана по тяжелой атлетике привлекались зарубежные специалисты как Дмитрий Стоичков (Болгария), Джефер Топчу (Турция), Йорган Иванов (Болгария). Параметры тренировочной нагрузки в этот период согласуются с «Болгарской» методикой [13].

Выводы:

1. Выявлено, что общий объем тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации до 2000-го года составлял более 18000 подъемов штанги в год, и большая часть которых уделяется на упражнения мало специфического характера, в ходе которых развиваются неприемлемые для тяжелоатлетов физические качества. В настоящей статье обоснованы эффективные объемы тренировочной нагрузки, которые были в пределах 11000 подъемов штанги в год, это позволило оптимизировать тренировочный процесс, обеспечивший высокий прирост спортивной результативности.

2. Определена и обоснована эффективность годовой средней относительной интенсивности тренировочной нагрузки для тяжелоатлетов высокой квалификации вне зависимости от весовой категории, которая составляет 77,5%.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

3. Оптимизация тренировки высококвалифицированных тяжелоатлетов основывается на следующих педагогических условиях: а) сокращении продолжительности подготовительного и увеличении соревновательного периодов; б) применении минимума по объему адекватной тренировочной нагрузки в периодах подготовки, обеспечивающая повышение спортивного мастерства.

Литература:

1. Арзикулов М.У. Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машфулот юкламаларини оқилона режалаштириш услубияти. Монография: – Тошкент.: “O‘ZKITOBSAVDO” нашриёти, 2020. – 136 б.
2. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Учебн. пособие. – Ташкент: УзГИФК, 2011 – 49 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для среднего профессионального образования. -2-е изд., испр. и доп.- Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 496 с.
5. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки.

- Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 11-20.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
 7. Медведев А. С. Система многолетней подготовки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
 8. Паков А.В., Аванесов В.С, Нижегородов В.А, Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. – Ташкент: Медицина, 1985. – 133 с.
 9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
 10. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
 11. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во СААМ, 1995. – 445 с.
 12. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту / Под общ. ред. А.Н. Воробьев - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1981. – 256 с.
 13. Фурнаджиев В.Л., Абаджиев И.Н. О подготовке болгарских тяжелоатлетов к Московской Олимпиаде-1980. // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – Москва, 1982. – С. 71-74.
 14. Xodjaev A.Z. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Og'ir atletika). Darslik. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 128 b.

УЎК (УДК, UDC): 796.001:81



Кандидат педагогических наук,
доцент
З.А. БАКИЕВ¹
¹Национальный университет
Узбекистана
имени Мирзо Улугбека

Информация для связи с автором:
zafar.bakiev@gmail.com

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ С УЧЕТОМ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация

В работе разработана и экспериментально обоснована технология совершенствования спортивного мастерства квалифицированных борцов по средствам уровня развития физических способностей спортсменов в вольной борьбе с учетом использования инструментальной методики.

Ключевые слова: технико-тактические действия, соревновательная деятельность, эффективность развития координационных способностей, спортивная борьба, вольная борьба.

Актуальность. Современный этап развития спортивной борьбы требует совершенствования индивидуальных возможностей борцов, повышения интенсивности ведения поединка. Это обстоятельство стимулирует увеличение числа исследований, связанных с различными аспектами решения данной актуальной проблемы, в частности, технологией повышения эффективности развития координационных способностей и технико-тактических действий спортсменов в вольной борьбе на основе анализа

Annotation

Ишда инструментал усулидан усулидан фойдаланган холда эркин кураш бўйича спортчилар жисмоний қобилиятларининг ривожланганлик даражасини ҳисобга олиш билан малакали курашчиларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш технологияси ишлаб чиқилган ва тадқиқот билан асослаб берилган.

Калит сўзлар: техник-тактик ҳаракатлар, мусобақа фаолияти, координация қобилиятларини ривожлантириш самарадорлиги, спорт кураши, эркин кураш.

In job is developed and experimentally substantiated the technology of improving sportsmanship of qualified wrestlers, taking into account the level of development of physical abilities of athletes in freestyle wrestling using instrumental techniques.

Keywords: technical and tactical actions, competitive activity, effectiveness of coordination abilities development, wrestling, freestyle wrestling.

соревновательной деятельности.

Как отмечает ряд авторов [1,2] изменения правил соревнований в вольной борьбе, проводимые с целью повышения зрелищности поединков, привели к значительному сокращению времени поединка и арсенала применяемых борцами технических действий. Процесс борьбы стал проходить быстрее и интенсивнее. Стали поощряться непрерывные технико-тактические действия. Это потребовало от борцов умения мгновенно принимать решения

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

техничко-тактических задач и применения определенногo арсенала комбинационных действий.

В настоящее время имеется ряд научных работ и публикаций, в которых раскрываются теоретико-методологические основы развития координационных способностей и технико-тактических действий спортсменов [3,4].

Анализ различных литературных источников по проблеме исследования показал, что в некоторых видах спорта широкое применение инструментальный методик дает более достоверную информацию о показателях эффективности развития координационных способностей и технико-тактических действий спортсменов, что в свою очередь позволяет анализировать деятельность и оптимизировать тренировочный процесс на различных этапах подготовки. К сожалению, в настоящее время в спортивной борьбе, в частности в вольной борьбе, не проводится всесторонний анализ полученных результатов, что значительно затрудняет интерпретацию полученных данных. В связи с этим возникает необходимость внедрения технологию повышения эффективности развития координационных способностей и технико-тактических действий спортсменов в вольной борьбе с использованием инструментальной методики. Данное направление предоставит экспресс-доступ к использованию достоверных показателей на основе анализа видео материалов, а также возможность коррекции разных уровней процесса индивидуализации технико-тактического арсенала борцов на различных этапах.

Цель исследования. Совершенствование спортивного мастерства квалифицированных борцов с учетом уровня развития физических способностей спортсменов на основе изучения особенностей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Задачи исследования. Определить уровень технико-тактической подготовки спортсменов на основании анализа особенностей соревновательной деятельности в вольной борьбе;

определить уровень развития координационных способностей и физической подготовки борцов вольного стиля;

разработка системных показателей, специальной спортивной установки и комплекса физических упражнений, программы занятий, направленных на развитие координационных способностей и совершенствование технико-тактических действий борцов вольного стиля;

разработка технологии, направленной на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений борцов вольного стиля на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных физических упражнений.

разработка методики совершенствования спортивного мастерства квалифицированных борцов с учетом уровня развития физических способностей спортсменов на основе изучения особенностей со-

ревновательной деятельности борцов вольного стиля

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, пульсометрия, инструментальный метод, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем: разработана методика совершенствования спортивного мастерства квалифицированных борцов с учетом уровня развития физических способностей спортсменов на основе изучения особенностей соревновательной деятельности борцов вольного стиля на основе промежуточной оценки усовершенствованы сложные фазы технико-тактических действий между защитой и нападением в сложных, а также изменчивых ситуациях соревновательной деятельности борцов вольного стиля (с помощью BZA и WREST);

– исходя из техники соперника в партере (на спортивной установке ZS «Zafar-Sarvar»), на основе отбора изменчивых ситуаций по сложности усовершенствован уровень координационных способностей борцов вольного стиля;

на основе дифференциальных методов усовершенствована технология развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий, а также сохранения равновесия в сложных ситуациях борцов вольного стиля.

Организация исследования. Организация тренировочного процесса в ходе педагогического эксперимента осуществлялась согласно разработанной программы. Цель контрольно-педагогических испытаний заключалась в выявлении эффективности учебно-тренировочного процесса. В педагогическом эксперименте осуществлялся анализ эффективности развития координационных способностей и технико-тактических действий борцов вольного стиля УзГосУФКС, членов сборных команд Узбекистана. Анализ особенностей технико-тактических действий и педагогическая оценка позволили выявить основные направления для исследования проблем.

Эксперимент проводился с 2018 года по 2020 год. В процессе эксперимента была дана оценка эффективности подготовки борцов на основе анализа соревновательной деятельности борцов. В результате проведенного эксперимента была доказана правильность выдвинутой гипотезы и предложена технология повышения эффективности развития координационных способностей и технико-тактических действий спортсменов в вольной борьбе.

Результаты исследований. Результаты исследований позволяют определить динамику показателей в начале и в конце педагогического эксперимента. Общее количество участников $n=24$ в обеих группах было одинаковое количество участников $n=12$.

Результаты сравнительного статистического анализа средних контрольных нормативов между борцами контрольной и экспериментальной групп борцы из экспериментальной группы значительно превосходили борцов из контрольной группы. В

результате обработки большого статистического материала с помощью t-критерия Стьюдента, были выявлены достоверно статистические изменения в показателях тестирования.

В результате контрольных тестов выявлено, что результаты в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента не имеют достоверно статистических различий. Однако, в конце педагогического эксперимента результаты контрольных нормативов в экспериментальной и контрольной группе наглядно наблюдается динамика роста у обеих групп. Результаты контрольных нормативов в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе имеют достоверно статистические различия при во всех 13 тестах.

Сопоставление приведенных показателей свидетельствует о том, что в экспериментальной группе преимущество в 10 из 13 изучаемых показателей обеих групп.

Выводы. Большой объем обработанной информации определил, что технология повышения эффективности развития координационных способностей и технико-тактических действий спортсменов в вольной борьбе позволяет эффективно обусловить возможность управления эффективными тренировочными средствами в вольной борьбе. Это также свидетельствует о большом преимуществе разработанной экспериментальной методики, в том числе:

1. На основании аналитического изучения научно-методической литературы определено, что в настоящее время, экспериментально обоснованных научных исследований по развитию координационных способностей и повышению эффективности технико-тактических движений в подготовительном этапе борцов вольного стиля на основе современных требований и новых технологий недостаточно.

2. Разработана специальная спортивная установка “ZS” для развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических движений борцов вольного стиля (свидетельство за №001330 от 7 мая 2019 года Агентства по интеллектуальной собственности Республики Узбекистан унитарного государственного предприятия). В результате, развитие координационных способностей и уровень физической подготовки борцов вольного стиля улучшились на 15%.

3. Сравнительный анализ роста показателей физической подготовки борцов ЭГ и КГ в конце эксперимента (из 13 в 8 показателях достоверно) средних арифметических показателей наблюдался 61,5% статистически достоверный рост.

4. Разработан комплекс специальных упражнений для выполнения на спортивной установке “ZS” и борцовском ковре, направленный для повышения развития координационных способностей и уровня физической подготовки борцов вольного стиля. В результате, развитие координационных способностей и уровень технико-тактических действий борцов вольного стиля улучшились на 16%.

5. Определена высокая эффективность влияния внедрения специально разработанной спортивной установки “ZS” на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений борцов вольного стиля. В конце эксперимента в ЭГ и КГ по показателям координационных способностей, в том числе в 8 показателях наблюдается уровень достоверности ($P < 0,05$).

6. Определены показатели борцов вольного стиля по 5 основным направлениям подготовительного этапа к соревнованиям. Внедрение разработанной нами технологии в ходе педагогических экспериментов позволили улучшить промежуток технико-тактических действий и промежуток эффективных технико-тактических действий соответственно на $2,98 \pm 1,74$ и $5,4 \pm 3,245$, оценку технико-тактических действий на $0,19 \pm 0,11$ балла, коэффициент эффективности атакующих и защитных технико-тактических действий соответственно на $0,134 \pm 0,01$ и $0,072 \pm 0,055$ балла.

7. Определена динамика улучшения в показателях эффективность поединка борцов в стандартной стойке с зацепом ноги и захватом рук соперника $6,48 \pm 3,9\%$, эффективность технико-тактических действий во время поединка борцов с завязанными и закрытыми глазами $2,28 \pm 1,8\%$, эффективность поединка борцов в стандартной стойке с захватом щиколотки ноги соперника $3,64 \pm 2,65\%$.

8. Технология, направленная на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля подтверждена на практике как средство, определяющее успешность достижений в соревновательной деятельности.

9. Разработана технология повышения эффективности технико-тактических движений, новый комплекс специальных упражнений, направленный на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля, которые внедрены в процесс занятий в годовом цикле.

10. В подготовительном периоде статистическая достоверность по 13 показателям физической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля составила $P < 0,01$. Это, в свою очередь, свидетельствует о положительной эффективности разработанной технологии.

Литература:

1. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе много цикловой подготовки: Автореф. дисс. Канд. пед. наук. – Т., 1994. -24 с.
2. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: Автореф. дис. Канд. пед. наук. – Т., 2009. -24 с.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т., ЎзГИФК, 2004. с. 264
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т., ЎзГИФК, 2005. с. 245

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

УЎК (УДК, UDC): 796.015.83.015.132.8

Кандидат педагогических наук, доцент
К.Ф. БАЯЗИТОВ¹¹Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, УзбекистанИнформация для связи с автором:
bayazitov79@mail.ru**ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

Аннотация

Annotation

В статье приведены результаты анализа определения оптимального возраста для начала занятий спортом, тяжелой атлетикой, повышения спортивно-технического мастерства на этапах многолетней спортивной подготовки. На основании проведенных специальных исследований определена группа тестов для контроля за спортивной подготовленностью и установлены модельные характеристики для этапов отбора в процессе многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, спортивное мастерство, многолетняя подготовка тяжелоатлетов, спортивные результаты, спортивный отбор.

Введение. Изучение проблем спортивного отбора все больше приобретает свое значение, это связано с постоянно растущей в мире спортивной конкуренцией между спортсменами высокого класса, что наталкивает на целенаправленную специализированную подготовку резервов для спорта высших достижений [1,7,11]. В числе основных ориентиров для рационального построения многолетней спортивной подготовки и отбора это типичные применительно к специализации спортсменов возраст занятия спортом и достижения наивысших результатов, продолжительность спортивной подготовки, предшествующей достижению спортсменами высоких результатов, и сохранения ими высокого уровня спортивного мастерства [9]. Наиболее важными факторами спортивной подготовки являются структура соревновательной деятельности и особенности подготовленности спортсменов, закономерности становления различных составляющих спортивного мастерства, индивидуальные характеристики спортсменов, темпов биологического становления и роста спортивного мастерства, содержание учебно-тренировочного процесса, другие дополнительные факторы [4,8].

Указанные выше факторы определяют: благоприятный возраст для начала занятий спортом; продолжительность времени, необходимый для овладения техникой соревновательных упражне-

Мақолада оғир атлетикачиларнинг қўп йиллик спорт тайёргарлигида, спорт-техник малакасини оширишда оптимал ёшни аниқлаш натижалари келтирилган. Утказилган махсус тадқиқотлар асосида спорт тайёргарлигини назорат қилиш учун тест гуруҳлари ва оғир атлетикачиларни қўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёнида танлаш босқичлари учун модел хусусиятлари белгиланган.

Калит сўзлар: оғир атлетикачилар, спорт малакаси, оғир атлетикачиларни қўп йиллик тайёргарлиги, спорт натижалари, спортда саралаш.

The article presents the results of the analysis of determining the optimal age for starting sports, weightlifting, improving sports and technical skills at the stages of long-term sports training. Based on the conducted special studies, a group of tests for monitoring sports fitness was determined and model characteristics for the selection stages in the process of long-term sports training of weightlifters were established.

Keywords: weightlifters, sports skills, long-term training of weightlifters, sports results, sports selection.

ний; достижение первых и наивысших результатов; продолжительность этапов многолетней спортивной подготовки; возрастные особенности динамики роста спортивных результатов [8].

Организация исследования. С целью определения оптимального возраста для начала занятий спортом, тяжелой атлетикой, повышения спортивно-технического мастерства на этапах многолетней спортивной подготовки нами был проведен анкетный опрос ведущих тренеров республики, из них 6, имеющих почетное звание «Заслуженный тренер Узбекистана», 28 тренеров высшей категории, 32 тренера I категории. Вместе с тем, были проанализированы 106 протоколов республиканских и международных соревнований различного масштаба за период с 2012 по 2020 годы. Анализу подверглись 43 сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана, имеющие спортивное звание мастера спорта Узбекистана международного класса (МСМК), победители и призеры различных престижных международных соревнований, в том числе Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии (табл. 1).

Первый фактор, который необходимо учитывать тренеру еще при формировании учебно-тренировочных групп, это благоприятный возраст, для начала занятий спортом. Благоприятным считается тот, в котором начали заниматься спортом большая часть исследуемых сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Таблица-1

Возрастные данные сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана

Показатели	Лет			
	максимальный	минимальный	средний	
Возраст тяжелоатлетов	начала занятий спортом	12	6	9,5
	начала занятий тяжелой атлетикой	14	8	11,5
	победители республиканских соревнований	29	16	22,5
	выполнение норматива МС	20	15	17,5
	выполнение норматива МСМК	26	17	21,5
	на каком году выступления показан лучший результат	27	21	24,0
	Общий стаж тренировки до достижения наивысшего результата	17	8	12,5
Период подготовки	от первого спортивного разряда до КМС	4	1	2,5
	от КМС до МС	5	2	3,5
	от МС до МСМК	8	3	5,5

Примечание: КМС – кандидат в мастера спорта, МС – мастер спорта Узбекистана, МСМК – мастер спорта Узбекистана международного класса.

Выявлено, что сильнейшие тяжелоатлеты Узбекистана начинали заниматься различными видами спорта 6–12-летнем возрасте. К занятиям тяжелой атлетикой приступали в возрасте 8–14 лет. При этом, по результатам анкетирования ведущих тренеров Узбекистана, выявлено, что на овладение техникой тяжелоатлетических упражнений в юношеском возрастном периоде, как правило, тратится в среднем 2–3 года.

Одним из важных условий эффективной многолетней подготовки тяжелоатлетов является знание и учет оптимальной динамики становления спортивного мастерства, связанной с общими закономерностями развития мужского организма. Тяжелоатлеты, которые выполнили нормативы мастера спорта Узбекистана (МС) в возрасте 17,5 лет и МСМК в возрасте 21,5 лет, затрачивали период времени от норматива первого спортивного разряда до норматива кандидата в мастера спорта (КМС) в среднем 2,5 года, период от норматива КМС до норматива МС в среднем 3,5 года и от норматива МС до норматива МСМК – 5,5 лет.

Общий тренировочный стаж до достижения наивысшего результата в среднем составила 12,5 лет, а максимальный возраст в этом показателе составил 27 лет. Достижению лучшего результата, как правило, предшествовало в среднем 9–15 лет тренировки. После достижения личного рекорда на уровне МС и МСМК в 65,4% случаев штангисты продолжают свою спортивную карьеру еще 3–6 лет. За спортивную карьеру тяжелоатлеты с 13 до 29 лет выступают в соревнованиях 85–130 раз.

Возрастные показатели сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана свидетельствуют о том, что высокие результаты достигаются в различном возрасте. Определено, что выигрывали и занимали призовые места на чемпионатах Узбекистана тяжелоатлеты в возрасте от 16 до 29 лет, при этом диапазон между максимальным и минимальным возрастом начала занятий спортом составила шесть лет. Установлено, что осваивать технику соревновательных упражнений в тяжелой атлетике спортсмены начинают в возрастном диапазоне от 9 до 15 лет, в то время как максимальный возраст выполнения норматива МСМК составляет 26 лет.

Изучение возрастных данных сильнейших тя-

желоатлетов, призеров и победителей чемпионатов Узбекистана за последние восемь лет показал, что в 83,5% случаев продолжительность становления спортивного мастерства тяжелоатлетов стабилен, несмотря на постоянное совершенствование системы спортивной подготовки. В некоторых случаях тяжелоатлеты с выраженными индивидуальными способностями достигают высоких результатов на один-три года раньше приемлемых возрастных зон. Процесс возрастного развития таких тяжелоатлетов, адаптационные сдвиги, происходящие в их организме под воздействием учебно-тренировочного процесса, существенно сокращают продолжительность времени и этапов достижения высокой результативности.

Анализ доступной научно-методической литературы показал, что работ по спортивному отбору и прогнозированию в тяжелой атлетике весьма скуп, а имеющаяся литература [2,5,6,12] посвящена в основном отбору тяжелоатлетов в юношеском возрасте.

Нами был проведен анализ критериев спортивного отбора и прогнозирования достижения высоких спортивных результатов тяжелоатлетов. Исследования проводились в трех группах: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) и этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Для разработки критериев спортивного отбора юных тяжелоатлетов на этапах НП и УТ были использованы результаты обследования занимающихся в группах отделений тяжелой атлетики СДЮСШ по спортивным единоборствам в Зангиатинском районе и СДЮШ города Чирчика, полученные в период с 2012 по 2016 годы, с последующей проверкой рекомендованных показателей в период с 2016 по 2019 годы.

Разработка критериев отбора и прогноза для тяжелоатлетов этапа ССМ проводилась в период с 2014 по 2018 годы по результатам обследования членов сборных юниорских и взрослых команд по тяжелой атлетике Ташкентской области и города Ташкента с последующей их проверкой и коррекцией в условиях учебно-тренировочного процесса в период 2018-2020 годов. С целью разработки критериев спортивного отбора и прогнозирования были использованы результаты контрольных переводных тестирований, проводимых в Республиканском колледже олимпийского резерва в период 2012-2018 годов, а также результаты обследований тяжелоатлетов. Разработка модельных характеристик спортивного отбора и прогнозирования на этом этапе были основаны на проведенных двух модельных единичных исследованиях. Первый модельный эксперимент проведен с ретроспективным анализом спортивных достижений тяжелоатлетов Узбекистана на этапе ССМ с 2013 по 2016 годы (всего 132 спортсмена), по результатам которого спортсмены были разделены на три группы по приросту и уровню достигнутых результатов в большом спорте. Первая группа – тяжелоатлеты, которые в последующем стали МСМК (12 спортсменов); вторая группа – МС (32 спортсменов); третья

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

группа – спортсмены, к 21 году имевшие спортивную квалификацию КМС (88 человек). Второй модельный эксперимент позволил проанализировать результаты 84 тяжелоатлетов по ежегодному приросту спортивных достижений от первого разряда до наилучшего результата в спортивной карьере на 1 января 2020 года. Прирост спортивных достижений определял уровень возможностей тяжелоатлетов: достижение 1–3 мест на чемпионатах Азии как «очень высокие»; МСМК – «высокие» и МС – «умеренный».

Материалы проведенных исследований в модельных экспериментах использованы для разработки моделей темпов прироста спортивных результатов у тяжелоатлетов с этапа ССМ до достижения наивысших результатов, позволяющие спрогнозировать спортивные результаты в тяжелой атлетике. С целью определения особенностей спортивной подготовки тяжелоатлетов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса анализировалась динамика результатов сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана и мира, проводилось изучение структуры соревновательной деятельности; определены количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, диапазоны возрастных показателей наилучших результатов для оптимизации многолетней спортивной подготовки.

Анализ результатов исследования позволил разработать многолетнюю систему спортивного отбора и прогнозирования для подготовки тяжелоатлетов. Анализ возрастной динамики спортивной результативности позволил определить, что отбор способных тяжелоатлетов к высоким спортивным достижениям в тяжелой атлетике связан с многолетней спортивной тренировкой.

Спортивный отбор в тяжелой атлетике предлагается условно разделить на 4 этапа, которыми можно связать с этапами многолетней подготовки спортсменов:

I этап – спортивный отбор в группу начальной подготовки (критерии – общая физическая подготовка, физическое развитие);

II этап – спортивный отбор в учебно-тренировочную группу (критерии – общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка);

III этап – спортивный отбор в группу совершенствования спортивного мастерства (критерии – специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка);

IV этап – спортивный отбор в группу высшего спортивного мастерства (критерии – специальная физическая подготовка, техническая подготовка).

Одним из основных показателей спортивной подготовленности спортсменов является спортивный результат. Однако спортивный результат, хотя и отражает состояние специальной работоспособности спортсменов, тем не менее не позволяет в полной мере оценивать различные стороны их подготовленности (физическую, технико-тактическую, функциональную, психологическую). В качестве критериев используют

результаты соревнований и показатели, характеризующие особенности соревновательной деятельности, а также комплексное тестирование [10].

На основании проведенных исследований определена группа тестов для контроля за спортивной подготовленностью тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки (табл. 2).

Таблица-2

Группа тестов для контроля за спортивной подготовленностью тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки

№	Контрольные тесты	Способности	Этапы спортивной подготовки			
			НП	УТ	ССМ	ВСМ
1.	Бег 30 м	Быстрота	+	+	+	+
2.	Бег 60 м		+	+	+	+
3.	Прыжок в высоту с места	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+
4.	Прыжок в высоту с разбега		+	+		
5.	Прыжок в длину с места		+	+		
6.	Прыжок в длину с разбега			+		
7.	Выпрыгивание из полуприседа в высоту			+	+	
8.	Отжимание в упоре лежа		+	+		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях				+	+
10.	Подъем ног на перекладине в висе на 100°	Сила		+		
11.	Подтягивание на перекладине			+	+	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине		+	+	+	
13.	Поднимание (прогибание) туловища из положения лежа на животе			+	+	
14.	Кросс 500 м		+	+	+	
15.	Вис на перекладине	Выносливость	+	+		
16.	Приседание со штангой на груди	Специальная подготовка		+	+	+
17.	Приседание со штангой на плечах			+	+	+
18.	Тяга станковая			+	+	+
19.	Рывок классический			+	+	+
20.	Толчок классический			+	+	+
21.	Бросок ядра двумя руками снизу вперед	Взрывная сила		+		
22.	Прыжок вверх по Абалакову	Прыгучесть			+	+
23.	Челночный бег 3x10 м	Ловкость	+	+		
24.	Наклон стоя на скамейке	Гибкость	+	+		

Первый этап спортивного отбора можно связать с выявлением исходного или начального уровня развития необходимых двигательных способностей, факторов наследственности, состоянием здоровья и мотивации для занятий тяжелой атлетикой. При этом у юношей в 9–12-летнем возрасте половое созревание на показатели двигательных способностей и на уровень физического развития фактически не влияет [3]. Это дает возможность выявить потенциальные способности будущих тяжелоатлетов по результатам контрольно-педагогических тестирований.

Использование предлагаемой нами группы тестов на первом этапе спортивного отбора позволяет достоверно определить уровень развития необходимых двигательных способностей мальчиков для занятий тяжелой атлетикой (табл. 3).

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Таблица-3

Контрольные нормативы для отбора юных тяжелоатлетов 9–12 лет

Виды испытаний	9–10 лет			11–12 лет		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	5,8	6,0	5,4	5,6	5,9
Кросс 500 м, с	125	130	140	110	120	130
Прыжок в длину с места, см	165	155	150	180	170	160
Прыжок в высоту с места, см	60	55	51	64	60	55
Челночный бег 3x10 м, с	7,5	8,1	8,7	7,3	7,5	8,0
Подтягивание из виса (кол-во)	13	11	6	15	12	8

Следующий этап спортивного отбора совпадает с возрастом, где происходит интенсивное половое созревание юношей с присущей перестройкой в развитии всего организма. В связи с чем результаты тестов и контрольно-педагогических упражнений, выполняемых мальчиками одного и того же возраста нужно анализировать и оценивать с учетом биологического возраста.

Прогнозная ошибка значительно может уменьшиться, если спортивный отбор производится с учетом суммы темпов прироста спортивных результатов за первые 2 или 3 года подготовки (табл. 4).

На основании результатов проведенных исследований с тяжелоатлетами 13–15 лет на втором этапе процессе отбора необходимо оценивать способности к овладению техникой тяжелоатлетических упражнений. Также при отборе и прогнозировании на втором этапе предлагается использовать такие показатели как уровень физической подготовленности тяжелоатлетов, темпы прироста спортивного результата в течение 2 лет, состояние здоровья, уровень технической подготовки, мотивацию к занятиям тяжелой атлетикой.

Таблица-4

Темпы прироста двигательных способностей у тяжелоатлетов 13–15 лет (%)

Показатели	Темпы прироста, %		
	высокие	средние	низкие
Скоростные (бег 60 м)	11,4	7,9	6,3
Силовые способности (отжимания в упоре лежа, подтягивание на перекладине)	19,6	14,3	9,8
Выносливость (кросс 500 м)	23,4	16,3	10,4
Скоростно-силовые способности (прыжок в высоту с места)	16,3	11,6	7,2
Специальная подготовка (тяга становая, рывок, толчок)	25,2	17,3	11,8
Взрывная сила (бросок ядра двумя руками снизу вперед)	10,3	8,5	5,2

Анализ результатов по итогам исследования третьего этапа спортивного отбора показал, что высокие спортивные результаты на данном этапе не являются фактором достижения тяжелоатлетом международного уровня.

Изучение и анализ спортивных результатов ведущих тяжелоатлетов Узбекистана (16–19 лет) по темпу прироста и уровню спортивной результативности в спорте высших достижений выявил три группы тяжелоатлетов. Первая группа – штангисты, которые в последующем стали МСМК; вторая группа – МС; третья группа – КМС.

В 16–19-летнем возрасте с перспективностью достижений высоких результатов мирового уровня определены три группы: «результативные», «перспективные» и «нецелесообразные». Для них разработаны и установлены модельные характеристики для каждой группы (табл. 5). Показатели результатов в рывке, толчке, тяге становой, приседании со штангой на груди,

приседании со штангой на плечах выражены в баллах при помощи таблицы коэффициентов Синклера (ТКС).

Таблица-5

Модельные характеристики в процессе отбора 16–19-летних тяжелоатлетов

Показатели	Результативные	Перспективные	Нецелесообразные
Рывок классический (баллы)	141,4	122,1	101,6
Толчок классический (баллы)	178,7	147,9	129,9
Тяга становая (баллы)	218,6	182,6	159,4
Приседание со штангой на груди (баллы)	199,3	160,7	144,0
Приседание со штангой на плечах (баллы)	212,1	173,6	156,9
Прыжок в длину с места (см.)	255	240	220
Прыжок вверх по Абалакову (см.)	70,2	67,9	65,2

В процессе многолетнего спортивного отбора тяжелоатлетов нами определены критерии и подходы для штангистов этапа ССМ, где необходимо учитывать способности спортсмена в достижении им модельных характеристик.

На последнем четвертом этапе основной спортивного отбора 19–21-летних тяжелоатлетов являются результаты в рывке, толчке и сумме двоеборья, достигнутые к 21 годам, и темпы их прироста в течение двух последних лет.

Анализ исследований спортивных результатов данного возраста дал возможность разработать три модели (табл. 6), обуславливающие перспективность тяжелоатлетов. Модель МС характеризуется как образцовая, модель КМС – средний уровень подготовленности, модель I разряда – низкий уровень подготовленности.

Таблица-6

Модельные характеристики в процессе отбора 19–21-летних тяжелоатлетов

Показатель	Уровни подготовленности по ТКС		
	образцовый	средний	низкий
Рывок классический (баллы)	156,9	133,7	122,1
Толчок классический (баллы)	190,3	160,7	141,4
Сумма двоеборья (баллы)	347,2	294,4	263,5

Ретроспективный анализ динамики роста спортивной результативности тяжелоатлетов на этапе ССМ позволил определить темпы прироста, которые разделились на «высокие», «средние» и «низкие» (табл. 7).

Таблица-7

Темпы прироста результатов у сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана от 19 лет до лучшего результата

Показатели	Темпы прироста по ТКС		
	высокие	средние	низкие
Рывок классический (баллы)	+ 40,7	+ 25,3	+ 19,6
Толчок классический (баллы)	+ 56,1	+ 42,1	+ 28,3
Сумма двоеборья (баллы)	+ 96,8	+ 67,4	+ 47,9

Основной целью многолетней спортивной подготовки квалифицированных тяжелоатлетов является достижение им результатов международного уровня, вследствие чего прогнозирование достижения высоких результатов один из основных и значительных проблем спортивного отбора.

Выводы. Выявление исходного уровня физической подготовленности – первая задача спортивного отбора, вторая задача – это реалистичность прогнозирования возможной результативности на этапах многолетней спортивной подготовки. Отправной точкой прогно-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

зирования служит цель спортивной подготовки и ее проявление в модельных характеристиках спортивной подготовки, которых должен добиться тяжелоатлет по окончании определенного этапа.

Нам удалось разработать приемлемые возрастные диапазоны достижения высоких спортивных результатов сильнейшими тяжелоатлетами Узбекистана. Вместе с тем установлено, что рост квалификации тяжелоатлетов по этапам подготовки в среднем составил: от первого разряда до КМС – 2,5 года; от первого разряда до МС – 6,0 года; от первого разряда до МСМК – 11,5 лет.

На этапах ССМ и ВСМ цель спортивной подготовки направлена на достижение высоких спортивных результатов и взаимосвязана с ключевыми факторами, его характеризующими: модельными характеристиками соревновательной подготовленности; прогнозированием возможных спортивных результатов, а также оптимальными сроками достижения поставленной цели.

Модельные характеристики соревновательной подготовленности тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки могут быть применены в планировании спортивного результата при сравнительном анализе этапных количественных показателей развития спортивных способностей, существенно влияющих на спортивную результативность.

УЎК (УДК, UDC): 796.012.2.015.134.853.23



Муаллиф билан боғланиш учун:
Adilov.uzdjtsu@mail.ru

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
С.Қ. АДИЛОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ДЗЮДО КУРАШЧИЛАРИНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ЎТКАЗИЛГАН СЎРОВНОМА ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье проанализированы результаты анкетного опроса, проведенного на основе развития координационных способностей дзюдоистов.

Ключевые слова: специалисты по дзюдо, координационные способности, анкетный опрос, сохранение равновесия, технические методы.

Долзарблиги. Ёшларимизни мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга ҳамда дунё микёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этамиз [1]. Мамла-

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежной политики и туризма, Москва // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 49–51.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник. – М.: Советский спорт, 2005. – 598 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 335 с.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 28–37; № 3. – С. 28–37.
5. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика: программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР. – Ташкент: Лидер-пресс, 2007. – 141 с.
6. Медведев А.С. Система многолетней подготовки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
7. Мелихова Т.М. Реализация принципов и технологий спортивного отбора и ориентации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 37–42.
8. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – М., 1996. – 92 с.
9. Платонов В.Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки. – Наука в олимпийском спорте, 2003. – №1. – С. 3-13.
10. Современная система спортивной подготовки / под ред. В. Л. Сыча, Ф. Л. Суслова, Б. Н. Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 320 с.
11. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 144 с.
12. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту / Под общ. ред. А.Н. Воробьев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1981. – 256 с.

Annotation

Ушбу мақолада дзюдо курашчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш мақсадида ўтказилган анкета сўровномаси натижалари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: дзюдо мутахассислари, координацион қобилиятлар, анкета сўровномаси, мувозанатни сақлаш, техник усуллар.

This article analyzes the results of a questionnaire survey conducted on the basis of the development of coordination abilities of judoists.

Keywords: judo specialists, coordination abilities, questionnaire survey, balance maintenance, technical methods.

катимиз мустақилликни қўлга киритган кундан бошлаб жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга эътибор кучайди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга доир бир қанча қарор ва фармонлари, мамлакатимизда ёш авлоднинг

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фаолиятларини янада юксалтиришда қатта аҳамият касб этади. Ўзбекистон Республикасининг давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортнинг янада ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш устувор йўналишга айланди.

Ишнинг мақсади. Дзюдо мутахассисларининг фикрини ўрганиш ва келгуси тадқиқот ишларини режалаштириш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.

Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилган педагогик тажрибадан олинган натижалар асосида курашчиларнинг ўқув-тренировка машғулотида янги воситалари ва мақсадли такомиллаштириш дастури ишлаб чиқилди ҳамда уларни қўллаш самарадорлигини илмий моҳияти очиб берилди. Тадқиқотлар давомида малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг самарадорлигини оширишнинг ўзаро боғлиқлиги амалиётда ўз исботини топди. Мазкур олинган маълумотлар спорт кураши назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларни бойитиш ва кенгайтириш имконини беради.

Кураш турларида мусобақа қоидаларининг ўзгаришини эътиборга олган ҳолда координацион қобилиятларни ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш технологияси ишлаб чиқилди ҳамда жисмоний сифатларни яхшилаш орқали, уларнинг мусобақа фаолияти натижадорлигини ошириш имкони яратилди. Мазкур ишлаб чиқилган таълим муассасалари ва Ўзбекистон миллий терма жамоаси курашчиларининг машғулотида жараёнида мутахассислар томонидан фойдаланишга замин яратади.

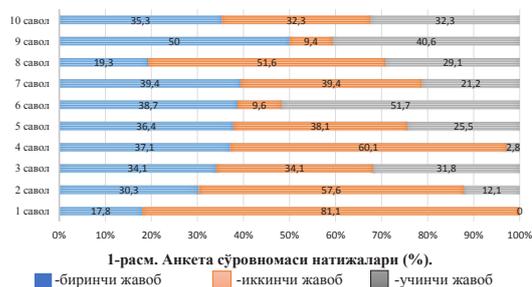
Дзюдо бўйича малакали спортчилар тайёргарлигида учраётган координацион қобилиятларни ва техник-тактик тайёргарликни ривожлантиришга тўсқинлик қилаётган омилларни бартараф этиш юзасидан педагогик кузатиш ва илғор тажрибали мутахассис ҳамда спортчилар ўртасида сўровнома олиб борилди ва саволларга жавоб олинди.

Мавжуд манбаларни таҳлил қилиш натижаси шуни кўрсатдики, спортчиларни тайёрлашда машғулотида жараёнида координацион қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотларни илмий асосланган ҳолда ташкил этиш бугунги кунда амалиётда талаб даражасида йўлга қўйилмаган. Шу сабабли, бошқа спорт турларида олиб борилган тадқиқот натижаларига таянган ҳолда, илмий-услубий жиҳатдан асосланган янги усулларни машғулотида жараёнига киритиш мақсадга мувофиқ.

Спорт амалиётидаги малакали илғор тажрибаларни ўрганиш натижаси шуни кўрсатдики, дзюдо мутахассислари томонидан машғулотларни режалаштириш йўналишида комплекс таъсир қилувчи машғулотлардан фойдаланиш масаласи кўриб чиқилиб, дастлабки вазифаларнинг бир томонлама ҳал қилиниши ҳамда ҳал қилинадиган вазифалар таркиби борган сари кенгайиб бориши аниқланди.

Тадқиқот давомида 35 нафар мураббийлар ора-

сида ўтказилган анкета сўровномаси натижалари қуйидагича кўринишга эга бўлди (1-расмга қаранг).



Дзюдо спорт турида координацион қобилиятлар қанчалик муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблайсиз (1-савол)? – деган саволга, 17,8% мураббий “унчалик муҳим эмас”, 82,1% мураббий “жудаям муҳим”, мураббийларнинг қолган қисми эса бу саволга “баъзан керак, баъзан керак эмас” деб таъкидлашди. Шу қаторда мутахассислар томонидан ушбу саволга яққак кураш спорт турларида координацион қобилиятлар муҳим роль ўйнайди ва қобилиятга эга бўлиш туғма ёки уни ривожлантириш мумкинлиги тўғрисида ҳамда координацион қобилият ва мувозанатни сақлаш техник усулларни бажаришда муҳим аҳамиятга эга деган фикрларни билдиришган. Мутахассисларни фикрига асосланиб, дзюдо спорт турида координацион қобилият муҳим аҳамиятга эга, деган хулосага келдик.

Қайси ёш даври дзюдочиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш учун энг қулай давр, деб ҳисоблайсиз (2-савол)? – деб берилган саволга, 30,3% мураббий 10-12 ёш, 57,6% мураббий 12-14 ёш, 12,1% мураббий эса 13-16 ёш деб жавоб беришган. Бу саволимизга баъзи мураббийлар “гимнастика ва сузиш спорт турларида 5-9 ёшда ривожлантирса ҳам бўлади ҳамда 7-8 ёшдан координацион қобилиятларни ривожлантириш учун машқлар бериб туриш кейинчалик спорт турларини танлашда ва мослашиб кетишига яхши самара беради” деган фикрларни билдиришган. Мутахассисларнинг фикрича, 8-10 ёшдан 12-14 ёш оралиғи даврида спортчиларнинг координацион қобилиятларини ўзлаштиришга ҳар доимги ёш давридан кўра чанқок вақт бўлади. Бизнинг фикримизча, координацион қобилиятлар бола юра бошлагандан сўнг мустақил ривожлана бошлайди.

Дзюдо курашида спортчиларни мусобақа фаолиятининг қайси жараёнида координацион қобилиятлар яққол намоён бўлади (3-савол)? – деб берилган саволга, мураббийларнинг 34,1% – “ҳужумда”, 34,1% – “ҳимояда”, қолган 31,8% мураббий – “қарши ҳужумда” деган жавобни танлашган. Баъзи мураббийлар координацион қобилиятлар мусобақа фаолиятининг барчасида муҳим аҳамият касб этади, шу билан биргаликда, мусобақа жараёнида қутилмаган вазиятлардан оқилона фойдалана олиш координацион қобилиятларни ривожланганлик даражасини кўрсатади, деган фикрларни билдириб ўтишган. Биз

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

юқорида келтирилган фикрларни таҳлил қилиб, координацион қобилиятлар мусобақа фаолиятида муҳим аҳамият касб этади, деган фикрга келдик.

Ўқув-машғулоти жараёнининг қайси қисмида координацион қобилиятларни ривожлантириш керак, деб ҳисоблайсиз (4-савол)? – деб берилган саволга, 37,1% мураббий “тайёрлов қисмида”, 60,1% мураббий “асосий қисмида”, 2,8% мураббий эса бу саволга “яқуний қисмида” деган жавобни белгилашган. Спорт ўйинларидан кўпроқ баскетбол ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарали, деган фикр билдирилган. Шу билан бирга, координацион қобилиятларни тайёрлов қисмида ривожлантириш яхши самара беради, бунга сабаб тайёрлов қисмида акробатик машқлар ва махсус чигал ёзди машқлари қўлланилади, деб фикр беришган. Билдирилган фикрларга асосан шуни таъкидлаш мумкинки, машғулоти жараёнининг барча қисмида координацион қобилиятларни ривожлантириш лозим.

Ўқув-машғулоти жараёнининг қайси қисмида координацион қобилиятларни ривожлантириш учун қандай услублар қўлланилиши керак, деб ҳисоблайсиз (5-савол)? – деб берилган саволимизга, 36,4% мураббий “такрорий”, 38,1% мураббий “қатъий тартиблантирилган” қолган 25,5% мураббий эса “оралиқли (танаффусли)” деган жавобни белгилашган. Мураббийларнинг баъзилари бу саволимизга ҳамма методларни ишлатиш мумкин, деб жавоб беришган. Баъзи мутахассислар айланма методлардан ҳам фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлар эди, деган бўлса, баъзилари мусобақа методини ҳам афзаллик томонлари кўп, деб фикр билдирилган. Биз ҳам юқорида келтирилган амалиётчи мураббийларнинг фикрларига қўшилаемиз.

Ҳозирги кунда координацион қобилиятларни ривожлантиришга оид илмий-методик адабиётлар етарли, деб ҳисоблайсизми (6-савол)? – деган саволга, 38,7% мураббий – “етарли эмас”, 9,6% – “етарли”, шунингдек, 51,7% мураббий бунга жавобан “бор, лекин жуда ҳам кам” деб таъкидлашади. Бу саволимизга баъзи мураббийлар бутун дунё таниган олимлар Бернштейн ва Лях ёзган адабиётлардан маълумот олиш керак, деб қўшимча қилишган. Бизнинг фикримизча, координацион қобилиятларни ривожлантиришга доир илмий-методик адабиётлар етарли, аммо ўзбек тилига таржима қилингани кам, деб ҳисоблаймиз.

Координацион қобилиятларни ривожлантиришда қайси методлардан фойдаланасиз (7-савол)? – деб берилган саволга, 39,4% мураббий “такрорий”, 39,4% мураббий “қатъий тартиблантирилган”, 21,2% мураббий “оралиқли (танаффусли)” деган жавобни танлашган. Бу саволимизга баъзи мутахассислар, машғулоти барча методлардан фойдаланиб олиб бориш мумкин, деб изоҳ беришган. Шунингдек, “айланма” ва “мусобақа методи”ни ҳам афзал тарафлари кўп, деб фикр билдирилган. Биз ҳам юқоридаги фикрларни тўғри, деб ҳисоблаймиз.

Дзюдочиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш методикаси инновацион

методлар билан бойитилган, деб ҳисоблайсизми (8-савол)? – деган саволга, 19,3% мураббий “ҳа”, 51,6% мураббий “йўқ”, 29,1% мураббий эса “аниқ билмайман”, деган жавобни белгилашган. Бундан ташқари, юқоридаги саволимизга баъзи мураббийлар, координацион қобилиятларни ривожлантиришнинг ўзи янгилик, баъзилари эса илмий методикани ривожлантириш керак, деган фикрни айтиб ўтишган.

Координацион қобилиятларнинг яхши ривожланмаганлиги спортчи учун қандай оқибатларга олиб келиши мумкин (9-савол)? – деб берилган саволга, 50% мураббий “спортда юқори марраларга эриша олмайди”, 9,4% мураббий “машғулоти жараёнида кўп жароҳат олади”, 40,6% мураббий эса бу саволга “мувозанатни сақлай олмайди”, деган жавобни белгилашганлар. Бундан ташқари, ушбу саволимизга мураббийлар – координацион қобилиятлар ривожланмаган спортчидан яхши натижа кутиш қийин ҳамда дзюдочиларида техника-тактика билан биргаликда координацион қобилият мужассам бўлиши, спорт ютуқларига эришишда самарали восита бўла олади, деган фикрни бериб ўтишган.

Координацион қобилиятларнинг яхши ривожланганлигини қандай аниқлаш мумкин (10-савол)? – деб берилган саволга, 35,3% мураббий “берилган воситаларнинг тўғри бажарилганлигига қараб”, 32,3% мураббий “мувозанатни сақлай олишга қараб”, 32,3% мураббий “спортчининг спорт турига мослашганлигига қараб”, деган жавобни беришган. Худди шу саволимизга мураббийлар – интеграл кўрсаткичлар доимо аниқ ва юқори даражада бажариш шарт, деб фикр билдирилган. Юқоридаги фикрларга қўшилган ҳолда шундай хулоса қилиш мумкинки, координацион қобилиятларнинг яхши ривожланганлигини махсус (назорат) тестлар орқали ҳам аниқлаш мумкин.

Координацион қобилиятлар яхлит ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ ижро этиш (шакллантириш, ўзаро бўйсундириш, бирга бириктириш), ўзлаштирилган ҳаракат шакллари қайта тиклаш ёки ўзгарувчан муҳит талабларига кўра, бир ҳаракат фаолиятдан иккинчисига ўтиш қобилиятларидан иборат. Координацион қобилиятларнинг кўрсаткичлари тугалланган ҳаракат топшириқлари (гимнастика машқлари, сувга сакраш, фигурали учуш) ва бошқалар ҳисобланади. Улар тўғрисида янги ҳаракат шакллари ўзлаштириш ва ўзлаштирилган ҳаракатларни қайта ўзгартириш учун сарфланган вақт, аниқ ҳаракат кўрсаткичлари (вақт бирлигида), фазо ва зўр бериш даражаси бўйича фикр юритиш мумкин.

Машғулоти сонини изчиллик билан ошириш услублари ишлаб чиқилиб, уларнинг махсус машғулотлардан сўнг ривожланиш ҳолатларига фаол таъсирлари аниқланди. Машғулоти раціонал алмаштириш асосида спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ва мусобақа олди тайёргарлик босқичларининг турли йўналишдаги машғулотиларини ташкил этишнинг ўзаро боғлиқлиги ҳақида илк мартаба тажриба кўрсаткичлари олинди.

Ушбу муаммони муваффақиятли ҳал қилиш

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

учун юқори малакали дзюдочиларга бир кунда бериладиган бир неча турли координацион йўналишдаги машғулотларнинг таъсирини, машғулотлар турининг кучи ва таъсир қилиш тавсифини чуқур ўрганиш талаб қилинади. Мазкур масалани ечиш, турли машғулотларни алмашлаб ўтишнинг машқлар тизимини ишлаб чиқиш ва дзюдо бўйича малакали спортчиларни тайёрлашда унинг самарадорлигига эришиш имкониятини беради.

Хулоса. Спортчининг координацион қобилияти яхлит ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ ижро этиш (шаклантириш, ўзаро бўйсундириш, бирга бириктириш), ўзлаштирилган ҳаракат шакларини қайта тиклаш ёки ўзгарувчан муҳит талабларига кўра, бир ҳаракат фаолиятидан иккинчисига ўтиш қобилиятларидан иборат. Координацион қобилиятларнинг кўрсаткичлари тугалланган ҳаракат топшириқлари (гимнастика машқлари, сувга сакраш, фигурали учуш ва бошқалар) ҳисобланади. Улар тўғрисида янги ҳаракат шаклларини ўзлаштириш ва ўзлаштирилган ҳаракатларни қайта ўзгартириш учун сарфланган вақт, аниқ ҳаракат кўрсаткичлари

(вақт бирлигида) даражаси бўйича фикр юритиш мумкин. Координацион қобилиятларни эгаллаш учун мунтазам ҳаракат малакалари сонини кўпайтириш, ҳаракатларнинг янги шаклларини ҳосил қилиш, ҳаракат шаклларини тез ўзгартириш ёки турли шароитга қараб бир ҳаракатдан иккинчисига тез кўча билиш зарур.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент, 2017.
2. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Тошкент, 2009.
3. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент, 1994.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. 2004. 34 ст.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. 2006. 17 ст.
6. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Дис. канд. пед. наук. 2009. 45 ст.
7. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы). Автореф. дис. д. пед. наук. – М., 1999. 78 ст.
8. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. – Тошкент: "Лидер Пресс" нашриёти, 2011. 47 б.

УЎК (УДК, UDC): 796.058.4:015.682:8



Муаллиф билан боғланиш учун:
aliev.sport.judo@mail.ru

Педагогика фанлари номзоди, доцент
И.Б. АЛИЕВ¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КУРАШДА КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ

Аннотация

В статье дан анализ соревновательной деятельности курашистов в чемпионате Узбекистана по результатам анализа технико-тактические действия, спортсменок на соревнованиях даны рекомендации для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: кураш, соревновательная деятельность, анализ, технико-тактические действия, эффективность атакующих действий, разные весовые категории.

Долзарблиги. Бизга маълумки, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида қабул қилинган Қарорлари халқимизнинг миллий кадрларидан бўлган “Кураш” миллий спорт тури Ўзбекистон довуғини бутун жаҳонга танитишга хизмат қилмоқда. Хусусан, мустақиллик йилларида курашни янада ривожлантириш ва унинг нуфузунини ошириш борасида кенг қўламли ишлар амалга

Annotation

Мақолада “Кураш” спорт тури билан шугулланувчи спортчиларнинг Ўзбекистон чемпионатидаги иштироклари асосида, уларнинг мусобақа фаолияти таҳлили келтирилган. Курашчиларнинг мусобақалардаги техник-тактик ҳаракатлари натижалари бўйича ўқув-машғулотлар жараёнига тузатишлар киритиш мақсадида тавсиялар берилган.

Калим сўзлар: кураш, мусобақа фаолияти, анализ, техник-тактик ҳаракатлар, ҳужум ҳаракатларининг эффекти, турли вазн тоифалари.

The article provides an analysis of the competitive activities of athletes engaged in the sport of «Kurash» on the basis of their participation in the championship of Uzbekistan. According to the results of technical and tactical actions of wrestlers in competitions recommendations were made to make adjustments to the training process.

Keywords: wrestling, competition activities, analysis, technical-tactical actions, the effect of offensive movements, different weight categories.

оширилди. Ўз навбатида Ўзбекистон Президенти ва Ҳукуматнинг қатор фармон ва қарорлари курашнинг жаҳон ареналарида чиқишида дастурил амал бўлиб хизмат қилмоқда.

Ўзбекистон Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли [1] Қарори ва 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли [2] Фармони ижроси юзасидан жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ҳозирги кунда спортчилар тайёргарлигини такомиллаштиришнинг янги услубларини излаб топиш долзарб муаммолардан биридир. Бу, биринчи навбатда, мусобақа фаолиятини оқилона режалаштириш ва назорат қилиш билан боғлиқ. Шу орқали спортчилар мусобақа фаолиятида йўл қўйиладиган хатоларни аниқлаш ва шунинг асосида ўқув-машғулотларга тегишли тузатишлар киритиш имкони юзага келади.

Тадқиқотнинг мақсади. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини назорат қилиш орқали ўқув-машғулотлар самардорлигини ошириш.

Тадқиқотнинг вазифалари. Турли вазн тоифасидаги Ўзбекистон терма жамоаси курашчиларининг Ўзбекистон чемпионатидаги энг самарали техник-тактик кўрсаткичларини таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг усуллари. илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, инструментал усул, видео таҳлил, педагогик тажриба, математик-статистик таҳлил.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Ўзбекистон чемпионатида энгил (60, 66, 73 кг.), ўрта (81, 90 кг.) ва оғир (100, +100 кг.) вазн тоифаларидаги курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили натижалари қуйидагича бўлди. Бунда дастлаб спортчилар мусобақадаги техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишга бўлган уринишларини “А” ва “Б” кўрсаткичларга ажратиб олдик. “А” кўрсаткичда спортчиларнинг умумий техник-тактик ҳаракатларининг ўнг ва чап томондан бажарилган ҳужумлари акс эттирилди, “Б” кўрсаткич орқали эса уларнинг “Чала, ёнбош” усуллари билан янланган уринишлари қайд қилинди.

Мусобақа фаолиятида спортчиларнинг (n=34) умумий 52 та беллашув натижалари, яъни ўнг ва чап томондан ҳужум ҳаракатлари таҳлил қилинди. Тадқиқот давомида курашчиларнинг мусобақа беллашувидаги 1,2,3,4 дақиқаларда амалга оширилган техник-тактик ҳаракатларнинг ўртача кўрсаткичлари кузатилди. Барча вазн тоифасидаги иштирокчиларнинг мусобақа фаолияти давомидаги умумий ўртача техник-тактик ҳаракатлари кўрсаткичлари 1-жадвалда келтирилган. Бунда умумий техник-тактик ҳаракатлардан “А” ўнг томондан бажарилган ҳужумлар таҳлил қилинганда, улар 1-дақиқада 1,53±0,28; 2-дақиқада 0,91±0,05; 3-дақиқада 0,88±0,17; 4-дақиқада 0,84±0,15ни ташкил этди. Чап томондан бажарилган “А” ҳужумларининг ўртача кўрсаткичи 1-дақиқада 0,46±0,14; 2-дақиқада 0,40±0,09; 3-дақиқада 0,43±0,12; 4-дақиқада 0,62±0,08ни ташкил этди.

Мусобақа беллашувларидаги чала ва ёнбош усуллари билан яқунланган ҳужумлардан “Б” ўнг томондан бажарилган уринишлар кўрсаткичлари қуйидагича бўлди: 1-дақиқада 0,53±0,15; 2-дақиқада 0,37±0,16; 3-дақиқада 0,34±0,18; 4-дақиқада 0,31±0,04ни ташкил этди.

Чап томондан чала ва ёнбош усуллари билан яқунланган “Б” уринишлар 1-дақиқада 0,28±0,18; 2-дақиқада 0,26±0,07; 3-дақиқада 0,24±0,08; 4-дақиқада 0,25±0,16ни ташкил этди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Кураш билан шуғулланувчи спортчиларнинг мусобақа даврларидаги ТТҲлари кўрсаткичлари (n=34)

Кўрсаткич	А		Б	
	Умумий ТТХ		Балл билан яқунланган ТТХ	
Ассиметрик ҳужум	Ўнг томондан ҳужум	Чап томондан ҳужум	Ўнг томондан ҳужум	Чап томондан ҳужум
Вакт	±σ1	±σ2	1±σ1	±σ2
1-дақиқа	1,53±0,28	0,46±0,14	0,53±0,15	0,28±0,18
2-дақиқа	0,91±0,05	0,40±0,09	0,37±0,16	0,26±0,07
3-дақиқа	0,88±0,17	0,43±0,12	0,34±0,18	0,24±0,08
4-дақиқа	0,84±0,15	0,62±0,08	0,31±0,04	0,25±0,16
X	0,99±0,17	0,47±0,1	0,36±0,11	0,25±0,11
σ	0,34±0,08	0,11±0,07	0,14±0,08	0,08±0,04
V%	37,46	22,56	46,38	42,55
Жами:	4,98±0,87	2,35±0,5	1,83±0,59	1,25±0,58

Мусобақа давомидаги кўрсаткичлар таҳлили шуни кўрсатадики, беллашувларнинг кўпчилиги мuddатида олдин яқунлангани учун ўртача кўрсаткичлар 1-2 дақиқаларга таққослаганда охириги дақиқаларда паст натижалар кўрсатилди. Сабаби барча курашчилар малакали бўлса ҳам беллашув давомида баъзиларининг жисмоний, техник-тактик даражалари паст эканлиги намоён бўлди.

Спортчиларнинг беллашув пайтида йўл қўяётган хатоларини аниқ ифода этиш учун дастлаб, уларни энгил, ўрта ва оғир вазн тоифаларига ажратиб таҳлил қилинди. Энгил (60, 66, 73 кг.) вазндаги курашчиларнинг барча уринишларидаги ўртача кўрсаткичи келтирилган (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Энгил вазн тоифасидаги курашчиларнинг мусобақадаги ТТҲлари кўрсаткичлари (n=12)

Кўрсаткич	А		Б	
	Умумий ТТХ		Балл билан яқунланган ТТХ	
Ассиметрик ҳужум	Ўнг томондан ҳужум	Чап томондан ҳужум	Ўнг томондан ҳужум	Чап томондан ҳужум
Вакт	X ±σ	X ±σ	X ±σ	X ±σ
1-дақиқа	1,27±0,65	0,35±0,51	0,38±0,69	0,09±0,30
2-дақиқа	0,85±0,85	0,47±0,71	0,47±0,71	0,27±0,47
3-дақиқа	0,87±0,86	0,29±0,49	0,28±0,49	0,27±0,47
4-дақиқа	0,69±0,78	0,57±0,74	0,31±0,51	0,18±0,40
X	0,85±0,72	0,37±0,57	0,30±0,54	0,17±0,38
σ	0,75±0,26	0,54±0,15	0,54±0,18	0,41±0,14
V%	38,5	42,15	46,74	52,48
Жами:	4,28±3,62	1,89±2,89	1,52±2,72	0,89±1,93

Беллашувларда “А” ва “Б” кўрсаткичлардаги ўнг томондан ҳужумлар сонининг ўртача қийматини таҳлил қилганимизда, 1-дақиқада 1,27±0,38га тенг эканлиги ва ўртадаги фарқ–29,6%ни ташкил этиши аниқланди. 2-дақиқада уринишлар ўртача кўрсаткичи 0,85±0,47га тенг бўлиб, улар ўртасидаги фарқ–55%ни ташкил этди. 3-дақиқада 0,87±0,28; фарқ – 33%, 4-дақиқада 0,69±0,31; фарқ–41%га тенг эканлиги аниқланди.

Беллашувнинг барча дақиқалари ўртача кўрсаткичини таҳлил қилганимизда, 4,28±1,52; ва ўртадаги фарқ–38,5%ни ташкил этди. Бундан кўриниб турибдики, курашчиларнинг ўнг томондан бажарган умумий ТТҲларига нисбатан балл билан яқунланган ТТҲларининг ўртача кўрсаткичи анча пастлиги маълум бўлди.

Ўрта (81, 90 кг.) вазндаги курашчиларнинг барча уринишларидаги ўртача кўрсаткичи келтирилган (3-жадвалга қаранг).

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

3-жадвал

Ўрта вазн тоифасидаги курашчиларнинг мусобақадаги ТТХлари кўрсаткичлари (n=12)

Кўрсаткич	А		Б	
	Умумий ТТХ		Балл билан яқунланган ТТХ	
Ассиметрик ҳужум	Ўнг томондан ҳужум	Чап томондан ҳужум	Ўнг томондан ҳужум	Чап томондан ҳужум
Вақт	$X_{\pm\sigma}$	$X_{\pm\sigma}$	$X_{\pm\sigma}$	$X_{\pm\sigma}$
1-дақиқа	1,35±0,71	0,46±0,53	0,45±0,71	0,25±0,30
2-дақиқа	0,92±0,90	0,51±0,73	0,51±0,75	0,32±0,49
3-дақиқа	0,92±0,90	0,31±0,52	0,33±0,52	0,35±0,51
4-дақиқа	0,74±0,72	0,60±0,75	0,31±0,51	0,22±0,35
X	0,92±0,75	0,42±0,60	0,36±0,56	0,05±0,38
σ	0,77±0,30	0,54±0,15	0,54±0,18	0,41±0,14
V%	42	44,50	47,56	54,28
Жами:	4,61±3,75	2,14±3,03	1,82±2,84	0,25±1,94

“А” кўрсаткичида 1-дақиқада ўнг томондан бажарилган ТТХларнинг ўртача қийматлари 1,35±0,71; ташкил этди. Бу курашчиларнинг кўпчилиги беллашувни муддатидан олдин яқунлаганликларидан далолат беради. 2-дақиқада курашчилар ўнг томондан ҳужум ҳаракатлари ўртача кўрсаткичи 0,92±0,90га тенг бўлди, 3-дақиқада ўртача кўрсаткич 0,92±0,90; ташкил этган бўлса, 4-дақиқада 0,74±0,72га тенг эканлиги маълум бўлди.

Курашчиларнинг беллашув вақтида чап томондан бажарилаётган ҳужумлар сонини таҳлил қилганимизда, умумий уринишлар сони ўртача 1-дақиқада 0,46±0,53; 2-дақиқада 0,51±0,73; 3-дақиқада 0,31±0,52; 4-дақиқада 0,60±0,75ни ташкил этди. Бу курашчиларнинг чап томондан умумий уринишлари сони ўнг томондагига нисбатан кам бажарилганлигидан далолат беради.

Ўрта вазн тоифасидаги курашчиларнинг мусобақа давомидаги умумий уринишларидан сўнг уларнинг беллашув вақтида балл билан яқунланган уринишлари натижалари таҳлил қилинди. Бунда курашчиларнинг ўнг томондан бажарилган ҳужум ҳаракатлари ўртача кўрсаткичи 1-дақиқада 0,45±0,71; 2-дақиқада 0,51±0,75; 3-дақиқада 0,33±0,52; 4-дақиқада 0,31±0,51ни ташкил этди. Беллашувда чап томондан балл билан яқунланган ҳужумларнинг ўртача кўрсаткичи 1-дақиқада 0,25±0,30; 2-дақиқада 0,32±0,49; 3-дақиқада 0,35±0,51; 4-дақиқага келиб 0,22±0,35; эканлигини кузатдик. Бунда 3-4 дақиқаларга келиб беллашувда “Чала, ёнбош” усуллари билан яқунланган ҳужумлар сони камайиб боргани аниқланди.

Тадқиқотимизда оғир вазн (100; +100 кг.) тоифасидаги курашчиларнинг мусобақа вақтидаги ТТХлари ўртача кўрсаткичлари келтирилган (4-жадвалга қаранг).

4-жадвал

Оғир вазн тоифасидаги курашчиларнинг мусобақадаги ТТХлари кўрсаткичлари (n=10)

Кўрсаткич	А		Б	
	Умумий ТТХ		Балл билан яқунланган ТТХ	
Ассиметрик ҳужум	Ўнг томондан ҳужум	Чап томондан ҳужум	Ўнг томондан ҳужум	Чап томондан ҳужум
Вақт	$X_{\pm\sigma}$	$X_{\pm\sigma}$	$X_{\pm\sigma}$	$X_{\pm\sigma}$
1-дақиқа	0,92±0,34	0,25±0,35	0,28±0,69	0,10±0,38
2-дақиқа	0,72±0,56	0,27±0,44	0,27±0,71	0,17±0,51
3-дақиқа	0,66±0,52	0,19±0,10	0,18±0,49	0,17±0,51
4-дақиқа	0,31±0,26	0,10±0,56	0,21±0,51	0,08±0,29
X	0,54±0,35	0,18±0,36	0,18±0,48	0,10±0,33
σ	0,75±0,26	0,54±0,15	0,54±0,18	0,41±0,14
V%	38,5	42,15	46,74	52,48
Жами:	2,73±1,77	0,9±1,83	0,94±2,4	0,52±1,69

Бу жадвалда “А” ва “Б” кўрсаткичлардаги чап

томондан ҳужумлар сонининг ўртача қийматини таҳлил қилганимизда, 1-дақиқада 0,17±0,73га тенг бўлгани ва ўртадаги фарқ 0,58%ни ташкил этиши аниқланди. 2-дақиқада курашчиларнинг ўртача кўрсаткичи 0,22±0,47; ўртадаги фарқ 55%, 3-дақиқада эса 0,36±0,30; фарқ–92%ни ташкил қилди. 4-дақиқада 0,09±0,42ни фарқ эса 85%га тенг эканлиги аниқланди.

Беллашувнинг барча дақиқаларининг ўртача кўрсаткичини таҳлил қилганимизда, 2,15±1,05; ва улар ўртасидаги фарқ–50%ни ташкил қилди. Бундан кўриниб турибдики, курашчиларнинг ўнг томондан бажарган умумий ТТХларининг ўртача кўрсаткичи анча паст. Машғулотлар давомида машқлар кўпинча ўнг томонга бажарилганлиги ва чап томонга кам ҳаракатлар амалга оширилганлиги тадқиқотда маълум бўлди.

Хулоса. Катталар ўртасида Ўзбекистон чемпионатида иштирок этган курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили натижалари қуйидагича бўлди:

1. Беллашувда ТТХлар асосан 1-3 дақиқаларда кузатилди. “Чала, ёнбош” усуллари билан яқунланган ҳаракатларнинг ўртача кўрсаткичи 1,75±0,74; ташкил этди. Мусобақадаги беллашувларнинг 60-65% қисми бир спортчининг “Халол” усули билан муддатидан олдин яқунланди. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этган курашчиларнинг спорт маҳорати ва тайёргарлик даражаси бир-биридан кескин фарқ қилади. Курашчиларнинг вазн тоифаларини ҳисобга олган ҳолда улар кўрсатган натижаларни қийсий таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, беллашув вақтида ўрта вазн тоифасидаги курашчиларнинг ТТХлари энгил ва оғир вазн тоифаларидаги спортчиларникига нисбатан катта фаоллик билан амалга оширилган.

2. Спортчиларнинг функционал тайёргарлиги спортчиларга қуйиладиган замонавий талабларга тўлиқ жавоб бермайди:

– мусобақа вақтида бажарилган ТТХлар самардорлиги коэффиценти паст даражада;

– беллашувнинг 3-4-дақиқаларида спортчилар ТТХларни деярли бажаришмаган ва шу сабабдан суст ҳаракатлари учун оғоҳлантириш (танбех, дакки, ғирром)лар олишган. Бу шундан далолат берадики, ўқув-машғулоти йиғинларида курашчиларнинг махсус тайёргарлигини ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш керак бўлади.

3. Ҳамма вазн тоифаларида спортчиларнинг тик турган ҳолатда бажарган ҳаракатлари энг самарали эканлиги тасдиқланди. Тадқиқот натижаларига асосланиб, Курашчиларнинг ўқув-машғулоти йиғинларида уларнинг функционал, жисмоний, техник-тактик тайёргарлигига ҳамда ҳужум қилиш усулларини мукамал даражада эгаллашларига алоҳида эътибор қаратиш тавсия этилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.МИРЗИЁЕВ, Тошкент ш., 2020 йил 24 январь, ПФ-5924–сон.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М. Физкультура и спорт, 1980.
3. Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т.: 2018 й. 45 б.
4. Керимов Ф. А. Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: 2019 й. 54 б.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

УЎК (УДК, UDC: 796.015.4.22)

Педагогика фанлари номзоди, профессор
Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган спорт устози,
Оғир атлетика бўйича халқаро тоифадаги хакам

Р.М. МАТКАРИМОВ¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
matkarimov71@list.ru

СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ БОСҚИЧИДАГИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ МОДЕЛ ТАВСИФЛАРИ (67 ВА +109 КГ ВАЗН ТОИФАСИДАГИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР)

Аннотация

В данной статье научно обоснованно описано соотношение физической и технической подготовки, специально-вспомогательных упражнений спортсмена-тяжелоатлета в период спортивного совершенствования и при выполнении нормативных требований в мастера спорта.

Ключевые слова: Физическая подготовка, соотношения модельных характеристик, физической, технической и специально-вспомогательных упражнений.

Ишнинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида, жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига эга бўлган ишончли мустақамлаш, 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 ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишларни амалга ошириш долзарб вазифа этиб белгиланган [1].

Республикада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш сифатини тубдан ошириш, ўқув жараёнини замонавий талаблар ва халқаро стандартларга мувофиқ ташкил этиш каби устувор вазифалар белгилаб берилган. Барча соҳаларда олиб борилган чуқур ислохотлар қаторида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда [2,3]. Ишнинг долзарблиги шундан иборатки бугунги кунда спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг вазн тоифалари ўзгарганлиги ва бу тоифалар бўйича модел кўрсаткичлари яратилмаганлиги ушбу босқичда спортчиларни тайёрлашда бир қатор муаммоларни келтириб чиқаради. Модел кўрсаткичларини билмаслик спортчиларда техник тайёргарлик ва жисмоний тайёргарлик ўртасидаги мутаносибликни бузилишига олиб келиб, спортчини жароҳат олиши ёки асосий мусобақаларга организмни кучли юкламалар

Annotation

Ушбу мақолада спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг спорт устаси талабини бажаришлари учун жисмоний тайёргарлиги, техник тайёргарлиги ва махсус ёрдам берувчи машқлар нисбатларининг модел тавсифлари илмий ва амалий асосланган.

Калитли сўзлар: Жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, махсус ёрдам берувчи машқлар, машқлар нисбати, модел тавсифлар.

This article is scientifically justified by the model descriptions of the relationship between physical and technical preparation, special oriented -exercises for the weightlifters during the period of sports improvement and the requirements of the master of sports.

Keywords: Physical preparation, ratio of model characteristics, physical, technical, special-oriented exercises.

таъсирида зўриқишига сабаб бўлади [2,4,5,6,7,8,9,10].

Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг вазн тоифалари бўйича модел кўрсаткичлари спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний ҳолати, техник тайёргарлиги ҳамда мусобақа машқлари ўртасидаги оптимал нисбатларини кўрсатиб беради. Ушбу кўрсаткичлар спортчиларни мусобақаларга мақсадли тайёрлаш учун асос ҳисобланади.

Ишнинг мақсади. Спорт такомиллашув босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари ва юкламалари ўртасидаги оптимал нисбатларини аниқлаш асосида 67 ва +109 кг вазн тоифадаги оғир атлетикачилар учун модел кўрсаткичларини яратиш.

Оғир атлетикада кўп йиллик тайёргарликнинг ўқув-машғулоти босқичининг асосий вазифалари қуйдагилар:

умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш;

жисмоний ривожланиш ва маънавий-иродавий сифатларни тарбиялаш;

оғир атлетика машқлари техникасини бажаришни ўргатиш ва такомиллаштириш;

мусобақаларда самарали иштирок этиш тажрибасини янада такомиллаштириш ҳамда спорт устаси талабини бажариш.

Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқотлар натижа-сида танлаб олинган воситалар, ишлаб чиқилган машғулот дастури Олимпияда ўйинлари дастурига киритилган эркак оғир атлетикачиларни 2 та вазн тоифаларида оғир атлетикачилар тайёргарлиги ва икки кураш йиғиндиси бўйича спорт устаси талабини бажариш учун биринчи бор илмий томондан модел тавсифлари ишлаб чиқилди.

Ушбу ишлаб чиқилган модел тавсифлар спорт устаси спортчиларни тайёрлашда мураббийларга аниқ да-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

стур-ул амал ҳамда кўргазмали модел (курол, қўлланма) бўлиб, спортчилар тайёргарлиги машғулотларни микро, мезо ва макроциклларда оқилона режалаштиришда катта амалий аҳамият касб этади.

Биринчидан ушбу модел тавсифлар барча спорт залларида спорт устаси спортчиларни тайёрлаш бўйича кўргазмали курол сифатида қўлланилади.

Иккинчидан мураббий ва спортчиларга спорт устаси талабини бажаришда умумий ва махсус ривожлантирувчи машқлардаги спорт мезонлари тўғрисида комплекс маълумот беради.

Учинчидан спортчиларда техник тайёргарлик ва жисмоний тайёргарлик ўртасидаги мутаносибликни баҳолайди ҳамда икки кураш натижасининг ўсишида катта самара беради.

Тўртинчидан ушбу модел спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларни техник, тактик, жисмоний ва руҳий томондан, жароҳатсиз ҳамда жисмоний тайёргарлиги бўйича катта захира билан олий спорт маҳоратини ошириш босқичига ўтишда катта самара беради.

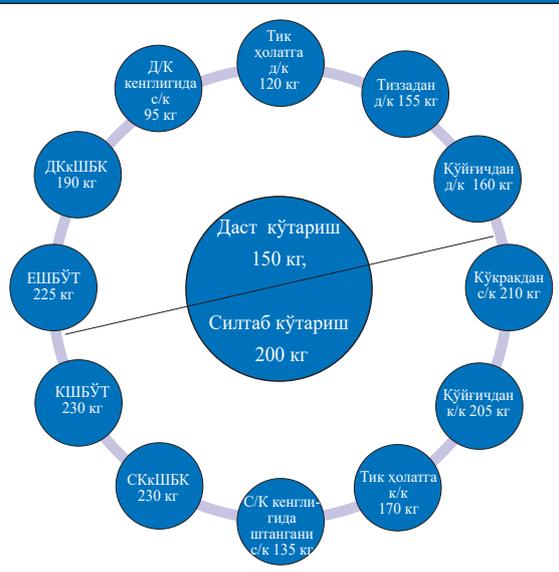
Бешинчидан спорт устаси оғир атлетикачиларни тайёрлашда модел тавсифномалардан фойдаланиш бўйича мураббийлар учун услубий қўлланмалар яратилади.

Олтинчидан модел тавсифномалардан ёш оғир атлетикачилар машғулотларини йиллик режалаштиришга қўллаш ёш оғир атлетикачиларда ҳам катта самара беради.

Еттинчидан ушбу ишлаб чиқилган модел тавсифномалар спорт усталигига номзод спортчиларни, спорт устаси талабларини бажаришда ҳамда олий спорт маҳорати босқичига ўтишда барча тайёргарлик параметрлари (ўлчовлари) бўйича оғир атлетикачилар машғулотларини кўп йиллик тайёргарлигида комплекс стратегик истикболли режалаштиришда мураббийга асосий методологик восита бўлиб хизмат қилади.

Саккизинчидан янги ишлаб чиқилган модел тавсифлар спортчиларни барча вазн тоифалари бўйича умумий жисмоний, махсус жисмоний, махсус ёрдам берувчи ва мусобақа машқлари ўртасидаги оптимал нисбатлар бўйича аниқ математик оператив (тезкор) маълумотлар беради.

67 кг вазн тоифасидаги эркак оғир атлетикачилар учун спорт устаси талабини бажаришнинг икки кураш йиғиндиси 250 кг модел тавсифи



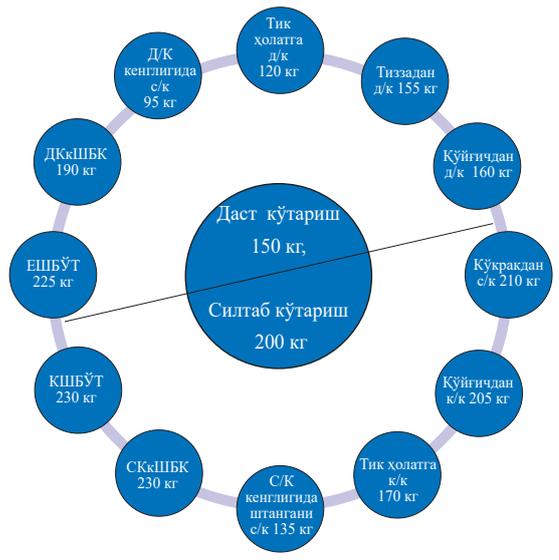
67 кг вазн тоифасида спорт устаси талабларини бажариш учун оғир атлетикачи даст кўтариш машқида 115 кг оғирликни кўтариш керак. Бунинг учун оғир атлетикачи махсус ёрдам берувчи машқларда қуйидаги жисмоний тайёргарликларга эга бўлиши керак.

1. 95 кг оғирликдаги штангани тик ҳолатга даст кўтариш.
2. 118 кг оғирликдаги штангани тиззадан даст кўтариш.
3. 120 кг оғирликдаги штангани қўйғичдан даст кўтариш.
4. Елкада 165 кг оғирликдаги штанга билан ўтириб туриш.
5. 130 кг оғирликдаги штангани даст кўтариш кенглигида белгача кўтариш.
6. 62,5 кг оғирликдаги штангани даст кўтариш кенглигида бош орқасида сикиб кўтариш.

67 кг вазн тоифасида спорт устаси талабларини бажариш учун оғир атлетикачи силтаб кўтариш машқида 135 кг оғирликни кўтариш керак. Бунинг учун оғир атлетикачи махсус ёрдам берувчи машқларда қуйидаги жисмоний тайёргарликларга эга бўлиши керак.

1. 115 кг оғирликдаги штангани тик ҳолатга кўкракка кўтариш.
2. 140 кг оғирликдаги штангани қўйғичдан кўкракка кўтариш.
3. 140 кг оғирликдаги штангани кўкракдан силтаб кўтариш.
4. Кўкракда 155 кг оғирликдаги штанга билан ўтириб туриш.
5. 150 кг оғирликдаги штангани силтаб кўтариш кенглигида белгача кўтариш.
6. 75 кг оғирликдаги штангани силтаб кўтариш кенглигида кўкракдан сикиб кўтариш.

+109 кг вазн тоифасидаги эркак оғир атлетикачилар учун спорт устаси талабини бажаришнинг икки кураш йиғиндиси 350 кг модел тавсифи



+109 кг вазн тоифасида спорт устаси талабини бажариш учун оғир атлетикачи даст кўтариш машқида 150 кг оғирликни кўтариш керак. Бунинг учун оғир атлетикачи махсус ёрдам берувчи машқларда қуйи-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

даги жисмоний тайёргарликларга эга бўлиши керак.

1. 120 кг оғирликдаги штангани тик ҳолатга даст кўтариш.

2. 155 кг оғирликдаги штангани тиззадан даст кўтариш.

3. 160 кг оғирликдаги штангани кўйгичдан даст кўтариш.

4. Елкада 225 кг оғирликдаги штанга билан ўтириб туриш.

5. 190 кг оғирликдаги штангани даст кўтариш кенглигида белгача кўтариш.

6. 95 кг оғирликдаги штангани даст кўтариш кенглигида бош орқасидан сиқиб кўтариш.

+109 кг вазн тоифасида спорт устаси талабини бажариш учун оғир атлетикачи силтаб кўтариш машқида 200 кг оғирликни кўтариш керак. Бунинг учун оғир атлетикачи махсус ёрдам берувчи машқларда қуйидаги жисмоний тайёргарликларга эга бўлиши керак.

1. 170 кг оғирликдаги штангани тик ҳолатга кўкракка кўтариш.

2. 205 кг оғирликдаги штангани кўйгичдан кўкракка кўтариш.

3. 210 кг оғирликдаги штангани кўкракдан силтаб кўтариш.

4. Кўкракда 230 кг оғирликдаги штанга билан ўтириб туриш.

5. 230 кг оғирликдаги штангани силтаб кўтариш кенглигида белгача кўтариш.

6. 135 кг оғирликдаги штангани силтаб кўтариш кенглигида кўкракдан сиқиб кўтариш.

Тажриба тадқиқот жараёнида иштирок этган спортчилар Зафаржонов Сарварбек, Тоштемиров Мухаммадқодир, Эргашев Адхамжон, Нариманов Асадбек, Худайбергандов Асадбек, Ли Александр, Жўраев Акбар, Махаммадинов Зайнобиддинлар 2020 йилда Ўзбекистон терма жамоаси асосий тар-

кибидан ўрин олиб Осиё ва Жаҳон чемпионатларида иштирок этмоқдалар.

Хулоса. Биз томонимиздан таклиф этилаётган спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг янги модел тавсифи айнан Олимпияда ўйинлари дастурига киритилган вазн тоифалари бўйича яратилган бўлиб, спорт устаси талабларини бажаришнинг икки кураш йиғиндиси асосида ишлаб чиқилди. Бу модел тавсифи биринчидан спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг кўрсаткичларини доимий назорат қилиб туриш учун асос бўлса, иккинчидан натижаларни таққослаш ва доимий равишда натижаларни ўзгариш динамикасини таҳлил қилиш учун хизмат қилади.

Ишлаб чиқилган модел тавсифи мураббийлар учун тезкор ахборот олиш имкониятини бериб, машғулоти оқламаси назорат қилишда намуна бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори.

2. Арзикулов М.Ў. Оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машғулоти воситалари ва юктамалари ҳажмини оптималлаштириш. Диссертация. Чирчиқ 2019 йил.

3. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Т, 2011.

4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика 2005.

5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. -М 2006.

6. Дворкин Л.С. учеб, Тяжелая атлетика, методика подготовки юного тяжелоатлета. 2-изд., М.«Юрайт»-2017 г. - ст.-336.

7. Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика. Программа и учебное пособие. Т.: Лидер пресс, 2007 - ст-141.

8. Маткаримов Р.М. Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т, 2015.

9. Иванов А.Т. Зависимость результата в толчке от силы мышц ног// Тяжелая атлетика: Ежегодник - 1974. М.: ФиС, 1974. -с.28-29.

10. Қодиров Э.И. Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида ёш оғир атлетикачилар машғулотидаги хусусиятлари. Т, 2007.

УЎК (УДК, UDC): 796.015.134.136.8



Муаллиф билан боғланиш учун:
uziloy_nuraliyeva@mail.ru

Кураш спорт тури бўйича халқаро тоифадаги спорт устаси
Кураш спорт тури бўйича жаҳон чемпиони,
Ўқитувчи
Ў.Ш. НУРАЛИЕВА
Қарши давлат университети,
Қарши шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ЖОРИЙ ВА БОСҚИЧЛИ ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Аннотация

В статье согласно результатам исследования изучается текущий и ступенчатый педагогический контроль технико-тактической подготовки квалифицированных девушек-борцов.

Ключевые слова: квалифицированные борцы-девушки, технико-тактическая подготовка, текущий и ступенчатый педагогический контроль.

Annotation

Мақолада малакали курашчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини жорий ва босқичли педагогик назорат қилиш йўллари ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра ёритиб берилган.

Калит сўзлар: малакали курашчи қизлар, техник-тактик тайёргарлик, жорий ва босқичли педагогик назорат.

In article according to result of the study is studied current and step-like pedagogical checking technician-tactical preparation skilled girl-fighter.

Keywords: The skilled fighter-girls, technician-tactical preparation, the current and step-like pedagogical checking.

Долзарблиги. Мамлакатимизда халқ фаровонлигини ошириш, мамлакатимизни иқтисодий–ижтимоий ва маданий ривожлантириш ҳамда бошқа давлатлар билан тенг ҳуқуқли алоқаларни яхшилашга катта эътибор қаратилмоқда. Президентимиз Ш.М. Мирзиёевнинг шахсий ташаббуслари билан спортга, жумладан миллий кураш спорт туримизга алоҳида эътибор қаратилиши ҳам шулар жумласидандир. Хусусан, мамлакатимизда хотин-қизлар спортини ривожлантиришга қаратилган эътибор самараси натижасида аёлларимиз орасидан Тўмарис, Барчинойлардек миллиятимиз шаънини улугловчи гўзал жинс вакиллари етишиб чиқади деб умид қилинмоқда.

Азалдан мамлакатимиз сарҳадларида тўй-тантаналарда, сайилларда, нафақат эркаклар, балки хотин-қизларимиз ҳам кураш тушиб келишган. Бугунги кунда ҳам курашчи қизларимиз орасидан жаҳон чемпионлари, Осиё чемпионлари етишиб чиқмоқда. Курашга қизиқувчи ва мунтазам ушбу спорт тури билан шуғулланувчи аёллар таркибининг кенгайиши билан бирга, уларнинг машғулот жараёнларини тўғри ташкил этишга бўлган талаб ҳам ортиб бормоқда. Бу машғулотларда курашчи қизларнинг организмидagi функционал ўзгаришни ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини жорий ва босқичли назорат қилиш, уларнинг техник-тактик тайёргарлигига алоҳида эътибор қаратган ҳолда юкломаларни тўғри тақсимлай ола билиш керак.

Малакали курашчи қизларнинг тайёргарлик самарадорлигини ошириш зарурияти юкломани техник–тактик тайёргарликни илмий асосда жорий ва босқичли педагогик назорат қилишни тақозо этади. Ушбу услубларни малакали курашчи қизларни тайёрлаш тизимига жорий этиш махсус тадқиқот қилиб бориш кераклигидан далолат беради.

Миллий ғуруримиз бўлган “кураш” билан шуғулланадиган курашчи қизларимизга машғулот жараёнларини тўғри олиб бориш учун уларнинг физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ахлокий-иродавий, техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Шу сабабли малакали курашчи қизларнинг машғулот жараёнини назорат қилиш бугунги куннинг долзарб мавзуларидан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади. Малакали курашчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини жорий ва босқичли педагогик назорат қилиш услубиятини тадқиқ қилиш.

Тадқиқотнинг вазифаси. Малакали курашчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини жорий ва босқичли педагогик назорат қилиш услубиятини ишлаб чиқиш ва ишлаб чиқилган услубият самарадорлигини педагогик тажрибалар асосида тадқиқ қилиш.

Тадқиқот усуллари. Илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш, видео таҳлил, анкета сўрови, назарий таҳлил, мотивацион – натижали методикалар, шахсни ҳар томонлама ўрганиш методлари орқали шунингдек, ўртача катталиклар ишончили-

гини аниқлашнинг статистик методлари.

Тадқиқот объекти. Малакали курашчи қизларнинг ўқув-машғулот жараёни.

Тадқиқот предмети. Малакали курашчи қизларнинг машғулот юкломалари тузилмаси, мазмуни ва уни режалаштириш ҳамда жорий ва босқичли педагогик назорат қилиш қонуниятлари.

Тадқиқот аввалида 12 нафар малакали курашчи қизларда дастлабки назорат синовлари ўтказилди. Назорат натижасида спортчининг тайёргарлик жараёнида ва мусобақа фаолиятидаги ҳар томонлама тайёргарлиги ва организм тизимидаги муҳим функционал имкониятларни очишда кўпгина вазифаларни ечиш йўли орқали, яъни спортчини ҳолатини, тайёргарлик даражасини мусобақа фаолиятини натижавийлигини баҳолаш билан ҳал қилинди.

Натижаларга эътибор берсак ҳафта бошида юрак қисқариш сони (ЮҚС) меъёрда бўлиб ҳафта охирига келиб, бироз кўтарилганини аниқланди. Айрим қизларда, меъёрдан юқори кўрсаткич аниқланди. Улардан, ҳолатини сўраганимизда улар организмда чарчаш юз бераётгани ва яхши дам ололмаганлиги маълум бўлди. Иккинчи ҳафтага келиб юкломани камайтириб машғулотни ўтказга бошладик. Кўриниб турибдики, натижалар биринчи ҳафтага нисбатан яхшиланиб борган. 3-ҳафтага келиб малакали курашчи қизларга бир томонга йўналтирилган юкломалар бериб борилди. Борган сари натижалар яхшиланиб бориши кузатилди. 4-ҳафтага келиб биз кутган натижалар олинди. Ҳафта бошида ва охирида ЮҚС камайиб қизларда чарчаш ҳолатидан сўнг тикланиш динамикасининг яхши эканлиги аниқланди.

Ҳафта бошида, бир марта “Рурфье Диксон” синови ўтказилди. Бу курашчи қизларни ҳафта давомидаги машғулот жараёнига тайёр эканлигини аниқлаб берди. Биринчи ҳафтада малакали курашчи қизларга ўртача 5-6 баҳо берилди. Лекин айрим қизларимизда 7-8 шкалада баҳоланди. Улардан ҳолати ҳақида сўраб чора кўрилди. Иккинчи ҳафтага келиб, ўртача 4-5 баҳо кўрсаткич билан баҳоланди. Учинчи ҳафтага келиб, ўртача 5 баҳо кўрсаткичи қайд этилди. Иккита спортчининг 7 ва 8 баҳо олгани маълум бўлди. Улардан ҳолати ҳақида сўралганда чарчаш ҳолати рўй бергани ва тикланиш динамикаси паст эканлигини айтди. Улар тўртинчи ҳафтага келиб, ўртача 4-8 баҳо олишди. 12 та курашчи қизимизда аъло (максимал) баҳолар йўқ.

Юқорида ўтказилган иккита синов натижалари шуни кўрсатдики, машғулотларда берилётган юкломалар замонавий мусобақавий фаолият талабларига жавоб бермайди. Юкломалар ҳажми юқори эканлиги аниқланди, зеро бугунги замонавий мусобақавий фаолият талаблари юкломалар ҳажми юқори бўлиши эмас, балки техник-тактик ҳаракатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиши кераклигидадир. Юқоридагилардан келиб чиқиб, биз малакали курашчи қизларимизга техник-тактик тайёргарликни ҳисобга олган ҳолда бир томонга, яъни техник-тактик тайёргарликка йўналтирилган юкломалар тузилмасини

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

4-жадвал

Педагогик тадқиқот охиридаги тажриба гуруҳининг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари

№	Мусобақа фаолияти кўрсаткичлари	f	Тадқиқот гуруҳи			t	p
			\bar{X}	σ	V, %		
1.	Хужум самардорлиги	С.хуж	0,52	0,07	13,46	2,50	<0,05
2.	Ҳимоя самардорлиги	С.хим	0,63	0,09	14,28	2,91	<0,05
3.	Ўртача баҳо (бир беллашувда)	А	3,69	0,39	10,56	2,42	<0,05
4.	Хужум оралиги	I m	38,2	0,93	2,43	2,33	<0,05
5.	Ҳимоя оралиги	I n	48,5	1,31	2,70	3,95	<0,05

ишлаб чиқдик ва микроцикллар орқали юкламаларни тақсимладик.

Биз қуйидаги тартибда микроцикллар ишлаб чиқдик:

1-ҳафта. Техник–тактик ҳаракат юкламасини анаэроб алақтак қувватида бажариш.

2-ҳафта. Анаэроб гликолитик қувватида техник–тактик тайёргарликни олиб бориш.

3-ҳафта. Мураккаб хужум ҳаракатининг техник–тактик тайёргарлигини такомиллаштириш йўналишини микроцикли.

4-ҳафта. Тайёргарлик назорат микроцикли. Техник–тактик ҳаракатларни назорат қилиш.

Асосий тажрибаларда 24 та малакали курашчи киз (12 та назорат, 12 та тадқиқот) иштирок этди. Бунда биз ишлаб чиқилган услубият асосида жорий ва босқичли назорат олиб бордик.

Жорий назоратни техник ҳаракатга баҳо бериш билан аниқладик. Бунда:

1. Елкадан ошириб ташлаш.
2. Белдан ошириб ташлаш.
3. Ёнбош усулини бажариш.
4. Шу усуллардан комбинация тузиб бажариш.

Малакали курашчи қизларга юқоридаги топшириқлар берилди ва топшириқларнинг бажарилишини “Г.С Туманян шкаласи” бўйича баҳоладик.

Асосий педагогик тажриба давомида ўтказилган маълумотларнинг қиёсий таҳлили бизга қуйидагиларни аниқлаб берди. (1,2-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Педагогик тадқиқот охирида назорат гуруҳининг техник ҳаракатига педагогик баҳо натижалари

№	Техник усуллар	Назорат гуруҳи			t	p
		\bar{X}	σ	V, %		
1.	Елкадан ошириб ташлаш	6,9	0,79	11,44	1,55	>0,05
2.	Белдан ошириб ташлаш	6,9	0,79	11,44	1,75	>0,05
3.	Ёнбош усулини бажариш	6,6	0,88	13,33	1,08	>0,05
4.	Комбинация	6,8	0,56	8,23	1,37	>0,05

2-жадвал

Педагогик тадқиқот охирида тажриба гуруҳининг техник ҳаракатига педагогик баҳо

№	Техник усуллар	Тадқиқот гуруҳи			t	p
		\bar{X}	σ	V, %		
1.	Елкадан ошириб ташлаш	8,7	0,86	16,53	2,82	<0,05
2.	Белдан ошириб ташлаш	8,5	1,08	12,70	2,64	<0,05
3.	Ёнбош усулини бажариш	9,0	0,60	6,66	2,89	<0,05
4.	Комбинация	9,0	0,90	10	2,99	<0,05

Босқичли назорат эса бир ойда бир марта ўтказилди. Бу назоратни ўтказишда эса биз қуйидаги жадвалга асосан мусобақавий фаолият кўрсаткичларидан фойдаландик. (3,4-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Педагогик тадқиқот охиридаги назорат гуруҳининг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари

№	Мусобақа фаолияти кўрсаткичлари	f	Назорат гуруҳи			t	p
			\bar{X}	σ	V, %		
1.	Хужум самардорлиги	С.хуж	0,47	0,075	15,9	1,11	>0,05
2.	Ҳимоя самардорлиги	С.хим	0,53	0,07	13,20	1,66	>0,05
3.	Ўртача баҳо (бир беллашувда)	А	3,48	0,40	11,49	1,38	>0,05
4.	Хужум оралиги	I m	36,5	0,90	2,46	1,46	>0,05
5.	Ҳимоя оралиги	I n	46,9	0,99	2,11	1,76	>0,05

Педагогик тадқиқот давомида жорий ва босқичли педагогик назорат олиб бориш услубиятининг натижалари малакали курашчи қизларнинг техник–тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда ишончлилик кўрсаткичларини аниқлаш муаммоси ва турли тоифадаги спортчилар машғулотларини режалаштириш учун техник–тактик ҳаракатларни такомиллаштиришда, уларнинг ишончлилик кўрсаткичларини аниқлаш борасида самарали восита бўлади деб ҳисоблаймиз.

Малакали курашчи қизларнинг техник–тактик тайёргарлигини жорий ва босқичли педагогик назорат қилиш услубиятини бошқа спорт кураши мутахассисларига ҳам тавсия этамиз.

Хулоса.

1. Илмий–услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва илғор амалий тажрибани умумлаштириш ёрдамида аниқландики, малакали курашчи қизларнинг техник–тактик тайёргарлигида жорий ва босқичли педагогик назорат қилиш муаммосини ҳал этиш бу йўналишда тадқиқотлар ўтказилишини тақозо қилади.

2. Тажриба гуруҳи курашчи қизларнинг техник ҳаракатига берилган педагогик баҳо назорат гуруҳи курашчиларнинг кўрсаткичларига нисбатан ишончли чиқди ($p < 0,05$).

3. Педагогик тажриба охирида ўтказилган мусобақа фаолияти кўрсаткичларидаги ўзгаришларнинг таҳлилида назорат гуруҳи курашчи қизларидаги кўрсаткичлар бўйича фарқлар юзага келмади ($p > 0,05$).

4. Педагогик тажрибанинг боши ва охирида ўтказилган мусобақа фаолияти кўрсаткичларидаги ўзгаришларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи курашчи қизларларида ҳамма кўрсаткичлар бўйича фарқлар ишончлилиги кузатилди ($p < 0,05$). Бу биз тақлиф этаётган юкламаларни режалаштириш, жорий ва босқичли педагогик назорат қилиш услубиятининг малакали курашчи қизлар тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатганлигидан далолат беради.

Адабиётлар:

1. Атаев А.Қ. Кураш. – Т, “Ўқитувчи”, 1987, 138 б.
2. Нуршин Ж.М., Таймуродов О., Шокиржонов А. Ўзбекча миллий спорт кураш усуллари. Т., 1987. 36-38 б.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. – Т., 2001. 25 б.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик. – Т., 2004. 36-37 б.
5. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. – Т., “Ибн Сино”, 1990. 45 б.

УЎК (УДК, UDC): 796.012.4.332



Ўқитувчи
Д.Б. ШАЙМАРДАНОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
 ва спорт университети,
 Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
 diyorshaymardanov@mail.ru

БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДАГИ ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ

Аннотация

В статье приведены результаты исследования, направленного на выявление оптимальной последовательности обучения технике футбола и организационно-методических основах совершенствования технической подготовки юных футболистов на начальных этапах обучения в ДЮСШ.

Ключевые слова: футболисты, тренировочные занятия, техника, технические приемы и действия, техническая подготовка.

Долзарблиги. Тайёргарликнинг дастлабки босқичида энг муҳими футбол техникасига ўргатишдир. Дастлабки пойдеворни кўйиш келажакда футбол техникасини чуқурроқ ўргатишда муҳим ҳисобланади. Спортнинг юқори натижаларига эришиш кўп жиҳатдан футболчиларнинг барча хилма-хил техник усулларни эгаллаганлиги, уларни ўйин фаолияти давомида қўлай билиши, рақиб жамоаси ўйинчиларининг қаршиликларига ва кўпинча тобора чарчаган ҳолда уларни моҳирона ва самарали фойдаланишига боғлиқдир. Дастлабки босқичда футбол техникасини ўрганиш сифатидаги орқада қолиши машғулотларда футболчиларнинг кейинги тайёргарлигига салбий таъсир қилади, чунки, амалиёт шуни кўрсатдики, болалик даврида йўл қўйилмаган юқори даражадаги ҳатоларни бажарилиш кўп ҳолларда спортни етуқлик даврида ҳам сақланиб қолади.

Кўп йиллик тайёргарлик даврларидан, техник тайёргарлик маҳорати ва спорт натижалари ўсиши бошланғич тайёргарлик даврида олинган билимларга боғлиқдир. Техник маҳорат футболчилар томонидан турли хил техник усулларни эгаллаб уларни ўйин жараёнида самарали фойдалана олиш тушунилади [1,2,3].

Натижада, ёшлар спорт мактабларига тўлиқ машғулотларни тамомлаган футболчиларнинг аксарияти катта футболдан йироқлашмоқда ва уларнинг бир нечтасигина халқаро спорт устаси даражасига етиб бормоқда. Шунинг учун маҳаллий футболчиларнинг маҳоратини ошириш захирани тайёрлаш сифатини яхшилаш билан чамбарчас боғлиқдир. Болалар спорт мактабларида бошланғич тайёрлов даврининг бошларида футбол техникасини ўргатиш жараёни самарали кечиши, футбол ўйинларида юқори

Annotation

Мақолада футбол техникасини ўргатишнинг макбул кетма-кетлигини аниқлашда ва болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида машғулотларни дастлабки босқичларида ёш футболчиларнинг техник тайёргарлигини оширишнинг ташкилий-услубий асосларини аниқлашга қаратилган тадқиқот натижалари келтирилган.

Калит сўзлар: футболчилар, ўқув-машғулот, техника, техник усул ва ҳаракатлар, техник тайёргарлик.

The article presents the results of a study aimed at identifying the optimal practice of teaching football and the organizational and methodological foundations for improving the technical training of young football players at the initial stages of training in the sport school.

Keywords: football players, training sessions, technique, techniques and actions, technical training.

даражада ўйин кўрсатиш имконини беради.

Тадқиқотнинг мақсади. Бошланғич тайёрлов гуруҳидаги ёш футболчиларни техник усулларга ўргатиш учун самарали методикани ишлаб чиқиш ва асослаш.

Тадқиқот вазифалари. Ўқув-машғулот ва мусобақа шароитида олинган натижалар бўйича камчиликларни аниқлаш.

Ўқув машғулот жараёнида техник усулларни такомиллаштиришга қаратилган услибиятни ишлаб чиқиш ва асослаш.

Фойдаланилган усуллар. Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш учун куйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди: илмий адабиётлар таҳлил қилиш ва умумлаштириш; педагогик кузатиш; математик-статистик усуллар.

Тадқиқот натижаси ва унинг муҳокамаси. Педагогик тажрибада тадқиқот ва назорат гуруҳлари иштирок этди. Ҳар бир гуруҳда 10-11 ёшли шуғулланувчиларнинг 15 нафари қатнашди. Ўқув-машғулот жараёни 90 дақиқа давомида олиб борилди. Назорат гуруҳи эса, БЎСМ дастури асосида машғулотларни олиб борди. Тадқиқот гуруҳи худди шу дастур билан шуғулланишди, аммо махсус машқлар мажмуаси асосида бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги 10-11 ёшли футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўргатишга йўналтирилган. Иккита махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди ва 4 ой давомида ўқув машғулоти жараёнига жорий этилди. Ўқув-машғулоти жараёнида махсус машқлар асосий қисмда олиб борилган ва ўтказилган. Ҳар бир мажмуа асосида 20-25 дақиқа давомида олиб борилди.

Асосий натижалар. Тажриба бошида тест меъёрлари олиниб, ёш футболчиларнинг жисмоний ва

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

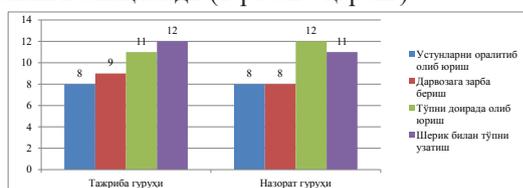
техник тайёргарликларининг даражасини аниқлаш имконини берди. Тавсия этилган тест меъёрлари асосида биз тадқиқот ва назорат гуруҳининг ёш футболчиларни техник тайёргарлик даражасини аниқлашга ёрдам берди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

10-11 ёшли футболчилар учун тест меъёрларининг талаби

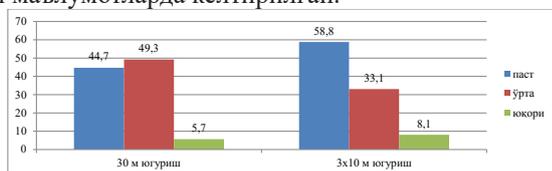
Тестлар	Баҳо		
	Қониқарли	Яхши	Аъло
Устунларни оралатиб олиб юриш (тўғри устунларни олиб ўтишлар баҳоланади)	5	7	10
Дарвозага зарба бериш қайтган тўпга зарба билан (урилган тўплар сони)	5	7	10
Тўпни доирада олиб юриш ва ўриндикка зарба бериш (вақтга)	10	13	16
Шерик билан тўпни узатиш ва тўпни олиб юриш.	8	11	13

Қабул қилиб олинган тест меъёрларидан шунини кўриш мумкинки, тажриба ва назорат гуруҳининг ёш футболчиларнинг кўрсаткичлари бир-бирига яқин эканлиги аниқланди (1-расмга қаранг).

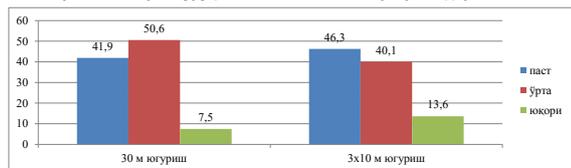


1-расм. Тадқиқотни бошидаги тажриба ва назорат гуруҳининг техник тайёргарлик бўйича натижалари

Тадқиқотнинг дастлабки олинган натижаларида шунини аниқлаш имкони бўлдики, назорат ва тажриба гуруҳининг жисмоний тайёргарлик бўйича кўрсаткичлари ўрта ва ўртадан паст эканлиги 2-3 расмдаги маълумотларда келтирилган.



2-расм. Назорат гуруҳининг жисмоний тайёргарлик даражаси



3-расм. Тажриба гуруҳининг жисмоний тайёргарликлари даражаси

Олинган тадқиқот натижаларидан келиб чиққан ҳолда биз томонимиздан техник тайёргарликни ошириш учун услубий ишлаб чиқилди. Бу услубийта орқали бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги ёш футболчиларнинг техник тайёргарлигини самарали оширишга ёрдам бериб, ёшларни тез ва аниқ техник тайёргарлиларини ўзлаштиришда ёрдам берди.

Услубият турли машқлар мажмуасида иборат бўлиб 20-25 дақиқа давомида бажарилди.

Машқлар мажмуаси

А) Дастлабки ҳолат (д.х.) – 11 мю масофга тўпни жойлаштирилди.

Мураббийнинг ишораси билан дарвозани ўнг ва чап томонга зарба бериш ҳаракатлари.

Б) д.х. – икки киши бўлиб 5 м. масофга югуриш.

Мураббийнинг ишораси билан ўйинчилар 2 та уринишда тўпни бир-бирига ошириб беришади.

В) д.х. – икки киши бўлиб 5 м. масофга югуриш.

Мураббийнинг ишораси билан ёш футболчилар бир-бирларига 1 та уринишда ошириб бериш.

Г) д.х. – икки киши бўлиб 10 м. масофга жойлашадилар.

Мураббийнинг ишораси билан тўпни 5 м. масофга олиб юриш сўнг тўпни ошириб бериш.

Машқлар мажмуаси №2

А) д.х. – икки киши бўлиб 5 м. масофга югуриш.

Мураббийнинг ишораси билан ўйинчилар 2 та уринишда тўпни бир-бирига ошириб беришади.

Б) Д.х. - икки киши бўлиб 5 м. масофга югуриш.

Мураббийнинг ишораси билан ёш футболчилар бир-бирларига 1 та уринишда ошириб бериш.

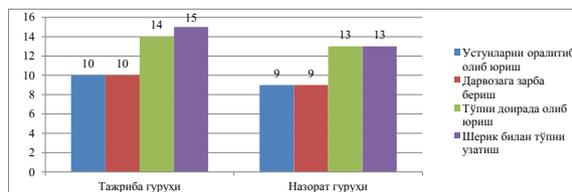
В) д.х. – уч киши бўлиб 5 м. масофга жойлашадилар.

Мураббийнинг ишораси билан тўпни 5 м. масофга бир уринишда ошириб бериб олдинга шеригини ўрнига ҳаракатланишади.

Г) д.х. – дарвозадан 16 м. масофада тўп билан туришади.

Мураббийни ишораси билан тўпни олиб юриб дарвозага зарба бериш 11 м. масофадан зарба бериш керак.

Махсус мажмуавий машқларни машфулот жараёнида 4 ой давомида олиб боришдан сўнг қайта жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича тест меъёрларини қабул қилиб олинди. 4-расмда техник тайёргарлик даражасининг натижалари акс эттирилган бўлса, 2-жадвалда жисмоний тайёргарликлар даражаси келтирилган.



4-расм. Тадқиқотдан сўнг тажриба ва назорат гуруҳининг ёш футболчиларнинг техник тайёргарлик даражаси

2-жадвал

Тадқиқотдан сўнг тажриба ва назорат гуруҳининг ёш футболчиларнинг техник тайёргарлик даражаси

Тест меъёрларини номланиши	Нazorat гуруҳи		Тажриба гуруҳи	
	Тадқиқотдан олдин (с)	Тадқиқотдан сўнг (с)	Тадқиқотдан олдин (с)	Тадқиқотдан сўнг (с)
30 м. югуриш	6.11	6.10	6.11	5.25
3x10 м. югуриш	9.7	9.1	9.9	5.4

Тадқиқот якунлангандан сўнг тажриба гуруҳининг ёш футболчиларнинг техник тайёргарлик ўртача даражаси, назорат гуруҳининг ёш футболчиларнинг техник тайёргарликнинг ўртача даражасидан юкорилигини кўрсатди. Бу натижадан тажриба гуруҳининг натижалари яхшиланганлигини билишимиз мумкин.

Тадқиқотдан шу нарса аниқландики, дастурдан техник ҳаракатларнинг самарадорлигини ошишига биз тавсия этаётган дастур катта ёрдам берди.

Тадқиқотдан олдинги ва кейинги натижаларни солиштириш жараёнида шу нарса аниқландики, педагогик тажрибада тажриба гуруҳида жорий этган дастуримиз асосида техник тайёргарлик

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

даражаси, назорат гуруҳининг натижаларидан юқорилигини кўрсатди. Назорат гуруҳининг тарбияланувчилари техник тайёргарлик бўйича тест меъёрларини ўсиши куйидагича кўриниш олди: “Устунларни оралатиб олиб юриш” 12,5%; “Дарвозага зарба бериш” 12,5%; “Тўпни доирада олиб юриш” 8,3%; “Шерик билан тўпни узатиш” 18,2%ни ташкил этса, тажриба гуруҳидагиларда куйидагича: “Устунларни оралатиб олиб юриш” 11,1%; “Дарвозага зарба бериш” 11,1%; “Тўпни доирада олиб юриш” 16,6%; “Шерик билан тўпни узатиш” 25%ни ташкил этади.

Ўртача рақамларга мурожаат қилсак, назорат гуруҳининг ёш футболчиларини ўсиши 1,2% тажриба гуруҳининг натижалари 2 маротабага ошди. Шунинг эътирофи этиш керакки, назорат гуруҳининг 60%

шуғулланувчиларида ўзгариш кузатилмаган бўлса, тажриба гуруҳида 100% шуғулланувчилар ижобий томонга ўзгарди.

Тажриба гуруҳидаги 10-11 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича натижаларни ўсиши кузатилиши, биз томонимиздан тавсия этилаётган ўқув машғулотга жорий этган машқлар мажмуасини самарали эканлигидан даҳлат беради.

Адабиётлар:

1. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. Техника игры: учеб. – метод. пособие/ С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 472 с.
2. Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе/ А. П. Золотарев// Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 12–16.
3. Лаптева А. П., Сучилина А. А. Юный футболист: учеб. пособие для тренеров/под ред. – М. Физкультура и спорт, 2013. – 225 с.

УЎК (УДК, UDC): 796.015.59.72.093.54



Преподаватель
Кандидат в мастера спорта по велоспорту
О.Ю. ХОЛМУРАТОВ¹
¹Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

Информация для связи с автором:
2010_talaba.uz@mail.ru

МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ШОССЕЙНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация

В статье представлена целесообразность построения динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки велосипедистов начальной спортивной специализации в возрасте 13-14 лет.

Ключевые слова: шоссе, велоспорт, юные велосипедисты, совершенствование методики.

Актуальность работы. В данной статье мы попытались на основании проведенных исследований представить целесообразность построения динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки велосипедистов начальной спортивной специализации в возрасте 13-14 лет, как к условиям спортивной тренировки и соревнованиям. Согласно существующему календарю спортивно-массовых соревнований Республики Узбекистан и календарю Международного Союза велосипедистов.

Цель исследования. Совершенствование методики подготовки велосипедистов начальной

Annotation

Мақолада 13-14 ёшдаги бошланғич спорт ихтисослашуви босқичи велосипедчиларнинг тайёргарлик жараёнида машғулотлар динамикаси ва мусобақа юкламаларини режалаштирилиши мақсадга мувофиқлиги тақдим этилган.

Калит сўзлар: шоссе, велоспорт, ёш велосипедчилар, методикани (усулбиятни) такомиллаштириши.

The article considers the relevance of the developed complex program of strength orientation, which ensures effective management of the integral readiness of highly qualified cyclists - trackers at the pre-competition stage of training.

Keywords: highway, cycling, young cyclists, improvement of methods.

специализации на основе интенсификации учебно-тренировочного процесса и уменьшения амплитуды колебаний уровня объема соревновательной и специальной тренировочной нагрузки в годичном цикле.

Задачи исследования. Разработать методы комплексной оценки признаков физического состояния юных велосипедистов на этапе спортивной специализации и изучить влияние данных физического состояния на спортивные результаты юных гонщиков по шоссе.

1. Определить эффективность варианта тренировки велосипедистов при сниженной амплитуде коле-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

баний соревновательной и тренировочной нагрузки в сочетании с увеличенным объемом упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в течение годового цикла подготовки.

2. Исследовать влияние разнонаправленной тренированной нагрузки на показатели специальной и функциональной подготовленности велосипедистов - шоссейников 13-14 лет.

Научная новизна. В работе показано достижение тренировочного эффекта вследствие использования оригинального варианта построения годового цикла подготовки велосипедистов, на основе «выравнивания» объема специальных тренировочных нагрузок в сочетании с их интенсификацией. Распространенное мнение о пагубности раннего достижения спортивной формы не подтвердилось [4,7]. В апробированном варианте велосипедисты, преодолевающие за год 18-20 тысяч километров, достигли высоких спортивных результатов на протяжении семи месяцев соревновательного периода.

Выявлена структура отличительных антропометрических особенностей гонщиков по шоссе. Обоснованы методы комплексной оценки признаков физического состояния. Определены прогностические возможности и значение этих методов при диагностике одаренности в условиях ДЮСШ.

Методы: анализ отечественной и зарубежной литератур и данных спортивной практики; педагогическое наблюдение; хронометрирование и тестирование тренировочной и соревновательных нагрузок по данным пульсометрии; методы тестирования и контрольных упражнений, соревнований; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса групп начальной спортивной специализации (13-14 лет) в несколько этапов.

Исследование антропометрических критериев отбора проводилось по материалам Научно-исследовательской лаборатории при НОК Узбекистана, которые имели различный уровень специальной подготовленности. Где выявлено: антропометрические особенности велосипедистов – шоссейников, которые характеризуются высоким суммарным уровнем величин жизненной емкости легких ЖЕЛ, окружности грудной клетки, динамометрии, включая и соотношение ЖЕЛ и становой силы с весом и ростом. Указанные признаки во всех возрастных группах косвенно отражают функциональные возможности аппарата внешнего дыхания и силовую подготовленность спортсменов; в процессе многолетних занятий спортом больших успехов, как правило, добиваются те из велосипедистов, которые обладают выраженными антропометрическими особенностями.

Под влиянием тренировки у велосипедистов наблюдаются значительные функциональные сдвиги, ведущие к экономизации физиологических процессов

и повышающие устойчивость деятельности организма при работе в состоянии утомления [3]. В виду того, что уровень функциональных приспособительных механизмов необходимо учитывать при комплексной оценке признаков физического состояния, на основе которой может осуществляться отбор спортсменов в юношеском возрасте.

На основе этого разработана количественная оценка специальной функциональной подготовленности (СФП) велосипедистов шоссейников (таблица 1).

Таблица-1

Оценка специальной функциональной подготовленности велосипедистов-шоссейников

Функциональные признаки	Стоимость 0,1 балла	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Реакция пульса на темповый тест	0,35	31,0	27,5	24,0	20,5	17,0
Сумма пульса восстановления	1,2	104	92,0	80,0	68,0	56,0
Специальная работоспособность	0,012	1,54	1,42	1,30	1,18	1,06
Эффективность восстановления	0,06	4,70	4,10	3,50	2,90	2,30

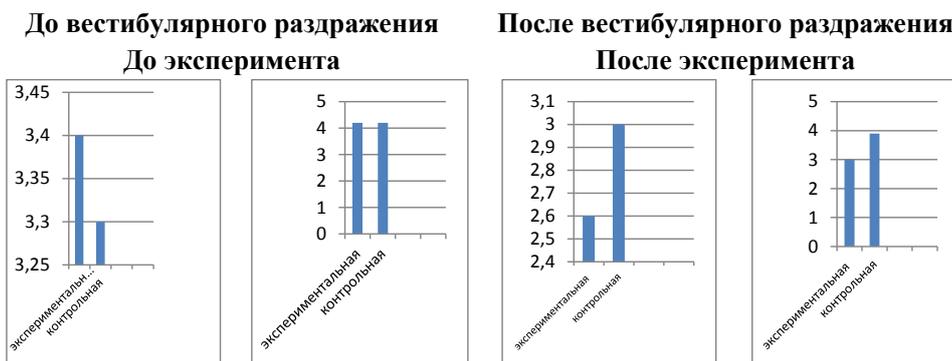
Динамика показателей специальной физической и функциональной подготовленности свидетельствует о том, что за исследуемый период произошли как качественные, так и количественные изменения в обеих группах подготовки [1]. Так средние показатели контрольное – педагогического эксперимента на дистанциях 666 м. с ходу и 2000 м. с ходу на треке, а также спортивно – технически результаты в индивидуальных гонках на 5 и 15 км. улучшились в исследуемых группах. Это выразилось в повышении уровня физической работоспособности, максимального потребления кислорода, в уменьшении частоты сердечных сокращений, легочной вентиляции легких, кислородного запроса и долга при выполнении стандартных велоэргометрических нагрузок.

Возрастающий уровень скорости, спортивного результата в велосипедном спорте заставляет искать наиболее эффективные средства и методы улучшения тренировочного процесса, спортсмены которые могут выполнять высокие тренировочные нагрузки [6].

В рассматриваемой нами параметров – амплитуду и колебание руля, представленной на рисунке 1. видно, что амплитуда колебания руля в контрольной и экспериментальной группе до вестибулярного раздражения находится на относительно одинаковом уровне, а после вестибулярного раздражения в обеих группах амплитуда колебания руля увеличивается. В таком же состоянии увеличивается амплитуда колебаний руля и после применения дозированных нагрузок. А колебание руля уменьшается [2].

Из чего нами сделаны выводы о том, что с ростом функциональной подготовленности сенсорных систем спортсменов экспериментальной группы некоторая адаптация вестибуле-соматических реакций и улучшилось дифференцирование двигательных задач с достоверностью различий $P < 0,01$ и $P < 0,05$, $P < 0,01$ и $P < 0,05$.

До физической нагрузки



После физической нагрузки

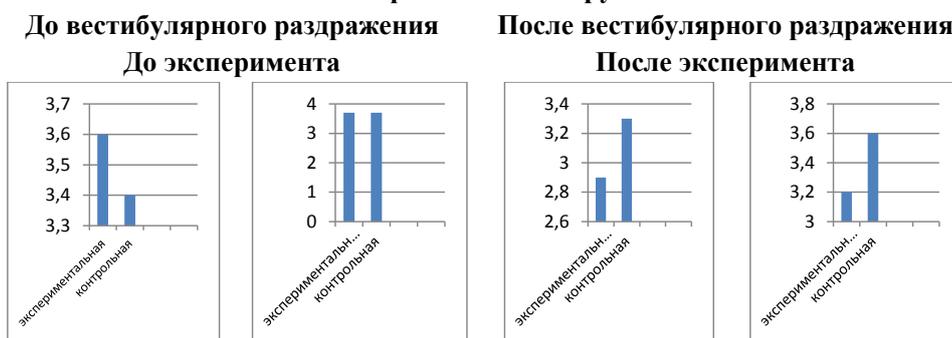


Рисунок 1. Диаграмма изменения амплитуды колебания руля

Исходя из проведенных исследований, можно сделать заключение, что при помощи методики определения колебания руля и частоты его колебаний было обнаружено наиболее устойчивое состояние анализаторных систем, в основном при скорости езды 30 – 50 км в час. Наименьшая устойчивость анализаторных систем отмечалась при скорости езды до 20 км/час и выше 50 км/час [5].

В результате проведенного сравнительного анализа представляется важным сделать следующие выводы:

1. Экспериментальная методика тренировки основана на следующих компонентах, отличающих ее от общепринятой: а) применение интенсивной тренировочной нагрузки в течение всего годичного цикла; ее объем составил 19,12% (в системе общепринятой методики – 13, 34%); на выполнение всей тренировочной и соревновательной нагрузки при достоверно равных объемах велосипедистами экспериментальной группы затрачено меньше количество времени на 18 часов; б) амплитуда колебаний уровня общего объема специальной тренировочной нагрузки на стыках годичных циклов у представителей экспериментальной группы составила 20,90%, контрольной – 30, 32%, переходного и подготовительного периодов соответственно – 19,30% и 46,21%, подготовительного периодов соответственно – 8,56% и 51,82%.

2. Модифицированная методика подготовки

обеспечила достоверно более высокое (в сравнении с воздействием общепринятой методики) развитие функциональных возможностей организма и совершенствование специальных физических качеств велосипедистов экспериментальной группы, что подтверждено динамичным ростом их спортивных результатов.

3. Использование равномерного метода в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных велосипедистов способствует лучшему развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей подростков.

Литература:

1. Емельянова А.С. Техническая подготовка велосипедистов первого года обучения с использованием пространственно-координационного тренинга, автореферат диссертации. Россия (Набережные Челны), 2014 г., 22 с.
2. Захаров А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]/ А.А.Захаров – М.: Советский спорт, 2005, 160 с.
3. Кузнецов А. А. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велосипедистов / А. А. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 10.-С. 34-35.
4. Матвеев Л. П. Модельно - целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2, – С. 28-37; № 3. – С. 28-37.
5. Нарбаева Т.К., Черникова Е.Н., Каримов И.И. VELOSIPED SPORTI, Уқув кулланма, ЎзДЖТИ нашриёт-матбоа бўлими, Тошкент, 2016 йил. 1 қисм. – 291 б.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. – 630 с.
7. Полищук Д. А. Велосипедный спорт: науч. изд. – Киев: Олимп, лит., 1997.- 344 с.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

УЎК (УДК, UDC): 796.853.23.859



Научный соискатель

Е.С. ЛЮЛИНА¹¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, УзбекистанИнформация для связи с автором:
lyulina-80@mail.ru

РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНТЕГРИРОВАННОГО ПРИМЕНЕНИЯ КРОССФИТА И ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Аннотация

Annotation

В статье представлен анализ экспериментальной работы по применению технологии, основанной на использовании средств кроссфита и хатха-йоги. Показана научная целесообразность включения комплексов в процесс спортивной подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: физическая подготовка, кроссфит, хатха-йога, совершенствование, эффективность.

Введение. Изменения в правилах соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо (IJF), требуют от дзюдоистов постоянного повышения активности в соревновательных схватках и как следствие влечёт за собой поиск путей оптимизации учебно – тренировочного процесса, с учетом систематизации спортивной подготовки и создания моделей различных видов подготовки, в том числе и физической, которые будут эффективно взаимодействовать с совершенствованием спортивного мастерства и достижением индивидуального максимально возможного результата.

Актуальность исследования. Вышеуказанное обуславливает значимость теоретико-методологического обоснования педагогической концепции, интегрирующей компоненты физической подготовки дзюдоистов (ГСС), нацеленную на повышение уровня их физической подготовленности, и определяет актуальность темы исследования.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что процесс совершенствования физической подготовки дзюдоистов будет более эффективным, если: 1. применить технологии кроссфита и хатха-йоги в тренировочном процессе; 2. при использовании комплексов дозировать физическую нагрузку по принципу индивидуализации. 3. повысится показатели быстроты технических приёмов (бросков).

Цель исследования. Разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности ме-

Мақолада кроссфит ва хатха ёга фойдаланиш асосида технологияда кўллаш бўйича тажриба ишлари таҳлили келтирилган. Дзюдочиларнинг спорт тайёргарлиги жараёнида мажмуаларни жумладан илмий максатга мувофиқлиги кўрсатилган.

Калит сўзлар: jismoniy tarbiya, krossfit, xatxa ёga, takomillatlashirish, samaradorligini oshirishi.

The article presents an analysis of experimental work on the use of technology based on the use of crossfit and khatkha yoga. The scientific expediency of including complexes in the process of sports training of judokas is shown.

Keywords: physical fitness, crossfit, khatkha yoga, improvement, effectiveness

тодики использования кроссфита и йоги, как одного из условий совершенствования общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов.

Задачи исследования. 1. Рассмотреть возможности систем кроссфита и хатха-йоги для повышения уровня физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов. 2. Разработать, адаптировать и применить комплексы тренировочных заданий средствами систем кроссфита и хатха-йоги и экспериментально проверить их эффективность.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс физической подготовки дзюдоистов групп спортивного совершенствования.

Предмет исследования. Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов на основе использования комплексного применения средств кроссфита и хатха-йоги.

Методы и материалы исследования. Теоретический анализ (Был проведен поиск компьютерной литературы в базах данных Springerlink, ISI Web of Knowledge, SportDiscus и Scopus (до января 2020 года), для рецензируемых статей на английском языке, использовались ключевые слова – crossfit, yoga, judo; изучение и анализ специальной и научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анализ, статистическая обработка данных.

В контексте нашего обзора напомним, что кроссфит это круговой вид тренинга высокой интенсивнос-

ти, с постоянно меняющейся двигательной деятельностью [1]. В основе заложены основные средства гимнастики: подтягивания, отжимания, подъемы по канату, подъемы корпуса, махи, удержания. Также отрабатываются базовые упражнения тяжелой атлетики: становая тяга, взятие на грудь, приседания, жимы, толчок и рывок [3].

Хатха-йога (в нашем случае использовалась прикладная технология йоги свободная от философских и религиозных взглядов) - практика повышения физических кондиций, за счёт выполнения асан, влияющих, в том числе и на становление координационных способностей, гибкости, силовых качеств, общей и силовой выносливости и др [2].

Нами для решения поставленных задач для развития физической подготовки спортсменов экспериментальной группы были подобраны и адаптированы комплексы «кроссфита», (“Annie”, “Cindy” и др) высокой интенсивности. Упражнения выполнялись последовательно, по типу круговой тренировки сериями по 4 минуты (регламент соревновательной схватки в дзюдо) с интервалом отдыха 2 минуты. Также применялись комплексы кроссфита (“Nicol”, “Angie”, “Barbara” и др)- малой и средней интенсивности, продолжительностью до 20 мин. Кроссфит - тренинг включался 3 раза в недельный тренировочный цикл. Данные комплексы варьировались в зависимости от этапов подготовки и применялись на тренировочных занятиях по физической подготовке и совершенствованию технико-тактического мастерства и были направлены на развитие скоростно-силовых характеристик, специальной и скоростной выносливости, а также на быстроту проведения технико-тактических действий. Для совершенствования ТТД применялись приёмы бросковой техники дзюдо по заданию в соревновательном режиме.

Продолжительность кроссфит - сессий в начале педагогического эксперимента составляла 25-30 минут.

Из практики хатха-йоги были отобраны асаны, специальной избирательной направленности на совершенствование гибкости, силовых и координационных способностей, мышечной выносливости, применяемые в частично в основной и заключительной частях тренировочного занятия в статодинамическом режиме.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось среди дзюдоистов сборной команды кадетов (в период сентябрь – июнь 2019г.), сформированных в контрольную и экспериментальную группы (n-15). (Таб) Контрольная группа занималась по общепринятой программе, а экспериментальная по предложенной нами. До начала и по завершении эксперимента было проведено тестирование показателей физической подготовленности дзюдоистов КГ и ЭГ.

Таблица

Показатели физической подготовленности дзюдоистов по результатам тестирования до и после педагогического эксперимента.

Группы		КГ			ЭГ		
		до п.э.	после п.э.	Р	до п.э.	после п.э.	Р
1.	Прыжок в длину с места	217	220	<0,05	219	224	<0,05
2.	Бег на 30 м (сек)	5,4	5,2	<0,05	5,4	4,9	<0,05
3.	Челночный бег 3X10м	8,8	8,6	<0,05	8,9	8,4	<0,05
4.	Подъём туловища, лежа на спине кол-во раз за 20 сек	19,4	21,8	<0,05	19,3	23,9	<0,05
5.	Подтягивание на перекладине кол-во раз за 20 сек)	9,04	10,02	<0,05	10,01	11,8	<0,05
6.	10 бросков партнёра (сек)	20,6	20,0	<0,05	20,1	19,0	<0,05
7.	30 «учикоми» (сек)	3,4	32,2	<0,05	33,5	30,2	<0,05
8.	Забегание вокруг головы 5 раз в каждую сторону (сек)	9,4	18,6	<0,05	18,1	17,0	<0,05
9.	Гимнастический мост (расстояние между кистями и стопами в см)	5,6	43,4	<0,05	46,5	41,2	<0,05
10.	Выкрут руками	7,7	56,3	0,05	6,9	3,1	0,05
11.	Шпагат (см)	3,9	22,1	0,05	5,1	0,7	0,05

Выводы:

1. Анализ научно - методической литературы показал, что применение предложенных методик, в процессе спортивной подготовки борцов (различных стилей) эффективно воздействуют на физические и функциональные показатели организма, а также на прирост специальных показателей

2. Разработанная программа построения тренировочного процесса с применением технологий кроссфита и хатха - йоги экспериментальной группы, обеспечила более высокий прирост показателей физической подготовки дзюдоистов в сравнении с контрольной группой с достоверной разницей $p < 0,05 - 0,001$.

3. Подтверждена эффективность применения данной интегрированной технологии в спортивной подготовке борцов, которая может быть адаптирована к применению в различных видах спортивной борьбы. Вместе с тем, данная технология требует дальнейшего рассмотрения.

4. Для оптимизации учебно-тренировочного процесса возможно включение в состав комплексов выполнения технических приёмов дзюдо (бросков) в соревновательном режиме.

5. Для получения максимального адаптационного ответа на использованную методику, необходимо дозировать тренировочных воздействия с учётом индивидуальной подготовки спортсменов (количество повторений в заданиях).

6. В зависимости от задач этапа спортивной подготовки регламентируются объём и интенсивность тренировочной нагрузки в составе комплексов.

Литература:

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 2003.
2. Мудриевская, Е.В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток 17-18 лет / Е.В. Мудриевская, А.С. Гречко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №3 – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2007N3/p82-84.htm> (дата обращения: 23.03.2019).
3. Greg Glassman. Guidelines for CrossFit workouts, 2008.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

УЎК (УДК, UDC): 796.012.572.616.71.3.012



Мустақил изланувчи

З.Х. ЮСУПОВА¹¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия

ва спорт университети,

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
zebo.yusupova.87@inbox.ru

ДИСК УЛОҚТИРУВЧИНИНГ БИОМЕХАНИК КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА НАТИЖАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

Annotation

В данной статье описаны важные действия дискотеров при изучении метания диска в результате биомеханического анализа дискотеров с помощью оптико-электронного и динамометрического прибора с программным обеспечением «Правила использования инерциального датчика» (C-Motion), а также их цели и задачи. доказано в процессе исследования.

Ключевые слова: технические навыки, правила использования инерциального датчика, надежность, обратная связь, спортивная биомеханика, тело человека, физическое состояние.

Долзарблиги. Диск улоқтириш - энгил атлетикадаги йўналишлардан бири бўлиб, махсус спорт снаряди – дискни имкон қадар узокқа улоқтиришдан иборат. У буюм-дискни улоқтиришларга мансуб бўлиб, энгил атлетика дастурининг мураккаб техник турларига киради. Мазкур спорт тури спортчилардан юкори даражали куч сифатларини ва мураккаб координацион қобилиятларни талаб қилади. Диск улоқтириш энгил атлетика бўйича кўпкураш таркибига киради. А.А. Ухтомский ҳаракатдаги жисмининг механик энергиясини, бунда бажарилган ишни ва бошқа муҳим характеристикаларни биомеханик текшириш йўли билан ўрганиш мумкин эканлигини ўз тадқиқотларида кўрсатиб ўтган.

Шу муносабат билан мақолада жисмоний тарбия ва спортда атлетларнинг жисмоний ҳаракатларини ўрганиш ва уларнинг техник маҳоратини биомеханик таҳлил асосида баҳолаш муаммосининг услубий жиҳатлари кўриб чиқилган. Ҳозирги вақтда “Спорт ва техник маҳорат” тушунчасининг мантикий-мазмунли таҳлили ўтказиш ва уни микдорий баҳолаш учун фойдаланиладиган биомеханик кўрсаткичлар кўриб чиқиш замон талабига айланмоқда [1].

Тадқиқот мақсади. Диск улоқтирувчиларнинг ҳаракат фаолиятини “Inertial sensordan foydalanish qoidalari” (C-Motion) дастурий таъминотида эга оптик-электрон ва динамометрик мосламаси ёрдамида биомеханик таҳлил ўтказиш.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Спортчиларнинг техник тайёргарлигини ўрганиш ва баҳолашни ҳал қилишнинг мумкин бўлган усулларидан бири бу мавжуд тадқиқотдан мажмуавий фойдаланиш бўлиб,

Ушбу мақолада “Inertial sensordan foydalanish qoidalari” (C-Motion) дастурий таъминотида эга оптик-электрон ва динамометрик мосламасидан фойдаланиб, диск улоқтирувчи спортчиларнинг биомеханик таҳлил қилиш натижаси келтирилган. Улоқтиришни ўрганишдан кўзланган муҳим ҳаракатлар ва уларни такомиллаштириш ҳамда бажариш сифатини яхшилашдан иборат бўлган мақсад ва вазифалари тадқиқот жарайёнида исботланди.

Калим сўзлар: техник маҳорат, “Inertial sensordan foydalanish qoidalari”, ишончлилик, қайта маълумот, спорт биомеханикаси, инсон танаси, жисмоний ҳолат.

This article describes the important actions of discus throwers in the study of throwing as a result of biomechanical analysis of discus throwers using the optical-electronic and dynamometric device with the software «Rules of use of the inertial sensor» (C-Motion) and their goals and objectives.

Key words: technical skills, rules of use of inertial sensor, reliability, feedback, sports biomechanics, human body, physical condition.

уларнинг ҳар бири ўзига хос муаммони ҳал қилишга имкон беради.

Биз спортчиларнинг жисмоний ва техник ҳаракатларини тузилишини биомеханик асослаш, регрессия қолдиқларининг мантикий-статистик ва спорт ҳаракатларини механик-математик моделлаштириш усулларининг ижобий имкониятларини бирлаштирадиган интегратив ёндашувни жойдан туриб юқорига сакраш техникасини ўрганиш ва баҳолашга қўллашни кўриб чиқамиз. Таянч реакцияси кучи вертикал импульсининг катталиги ва унинг ўзгариш характери спортчининг тезлик-куч имкониятларига ва сакраш вақтида тана қисмлари ўзаро ҳаракатларининг характерида боғлиқ. Жойдан туриб юқорига сакраш техникасини ўрганиш учун ҳаракатлар фаолияти тузилишини биомеханик асослаш усулидан фойдаланиш шуни кўрсатдики, уларнинг асосида иккита асосий биомеханизм – оёқни тўғрилаш ва гавдани ростлаш биомеханизми ва қўлларнинг силтанма ҳаракатлари биомеханизми ётади [2].

Ушбу биомеханизмларни амалга оширишнинг асосий қонуниятлари бугунги кунда батафсил ўрганилмаган. Биомеханизмларни тажрибада ўрганиш, спортчиларнинг тайёргарлиги даражасидан қатъий назар, уларни амалга оширишнинг умумий қонуниятларини аниқлашга имкон берди. Бироқ, натижа машқни бажариш техникасини тавсифлаш учун етарли даражада ишончли мезон ҳисобланмайди. Шунинг учун, биомеханизмларни ўрганишдан аввал, спортчиларнинг техник маҳорати даражасини қандайдир йўл билан баҳолаш лозим. Масалан, спортчи сакраш баланглигини бажариши учун тананинг силтаниш

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

қисмлари ҳаракатидан қандай фойдаланади? Бундай баҳолашни қўлларни силтаб ва силтамасдан сакраш натижаларини таққослаб, регрессион қолдиқлар усули ёрдамида амалга ошириш мумкин. Жойдан туриб юқорига сакрашда силтанма ҳаракатлар техникасининг амалга ошириш самарадорлигини баҳолаш мақсадида тажриба иштирокчилари (Inertial sensorдан foydalanish qoidalari (C-Motion)) динамометрик платформасида жойдан туриб юқорига сакрашларни қўлларни силтаб ва силтамасдан бажаришди. Сакраш баландлиги ва бошқа кинематик ҳамда динамик кўрсаткичлар таянч реакцияси кучининг вертикал ташкил этувчиси бўйича ҳисобланди. Тажрибада диск улоқтириш спорт турига ихтисослашган 68 та синалувчилар иштирок этди. Ўртача ёши -23.3 ± 4.6 , ўртача тана вазни -68.9 ± 12.6 кг, ўртача тана узунлиги -1.70 ± 0.06 м.

Қўлларни силтамасдан жойдан туриб юқорига сакрашда (ердан оёқкача) ўртача натижа 42.73 ± 3.99 см, қўлларни силтаб сакрашда эса 50.56 ± 4.34 см ($p < 0.001$) ни; ердан белгача эса, мос равишда, 45.75 ± 4.24 см ва 54.16 ± 5.23 см.ни ташкил этди. Шундай қилиб, қўлларнинг силтанма ҳаракатларидан фойдаланиш $-$ натижани ўртача 3,02 ва 3,60 см.га оширади.



1-расм. Пассив маркерлар ўрнатилган синалувчи [7].



2-расм. «Inertial sensorдан foydalanish qoidalari» (C-Motion) дастури интерфейси, скелет моделининг тузилиши бўлими изохлаб ўтилди [7].

Жойдан туриб юқорига сакрашда қўлларнинг силтанма ҳаракатлари техникасини механик ва математик усуллар ёрдамида ўрганишда “Inertial sensorдан foydalanish qoidalari” (C-Motion) дастурий таъминотига эга оптик-электрон ва динамометрик аппарат-дастурий мажмуасидан фойдаланиб амалга оширилди.

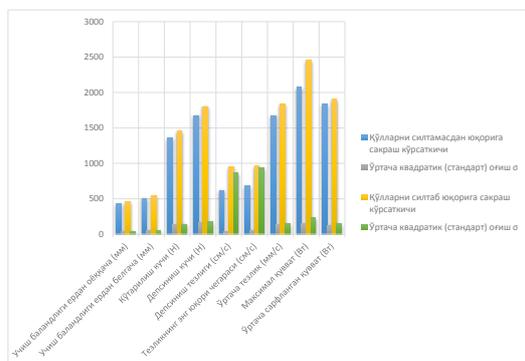
Гавда катта массага эга, шунинг учун тез ҳаракатда у сакрашдаги натижани яхшилайди. Қўлларнинг силтанма ҳаракатлари гавдани янада самарали ҳаракатига ҳамда оёқни тўғрилаш ва гавдани ростлаш биомеханизмини амалга оширишга ёрдам беради.

1-жадвал

Тажриба иштирокчиларининг жойда туриб сакраш натижаларини статистик характеристикалари таҳлили (n=68)

№	Ҳаракат шарҳи	Қўлларни силтамасдан			Қўлларни силтаб			Нисбий фарқи	Статистик ишончлиги, P
		Характеристика кўрсаткичи	Ўртача квадратик (стандарт) огиш σ	Вариация коэффициенти, V (%)	Характеристика кўрсаткичи	Ўртача квадратик (стандарт) огиш σ	Вариация коэффициенти, V (%)		
1.	Учиш баландлиги ердан оёқкача (см)	42,73	3,99	9,34	45,75	4,24	9,27	7,07	<0,001
2.	Учиш баландлиги ердан белгача (см)	50,56	4,34	8,59	54,16	5,23	9,66	7,12	<0,001
3.	Учиш вақти (с)	0,59	0,05	9,09	0,61	0,055	9,02	3,39	<0,05
4.	Кўтарилиш кучи (Н)	1353,54	131,32	9,70	1455,18	140,35	9,64	7,51	<0,001
5.	Депсиниш кучи (Н)	1674,63	162,87	9,73	1798,74	175,23	9,74	7,41	<0,001
6.	Депсиниш тезлиги (м/с)	3,25	0,31	9,54	3,38	0,32	9,47	4,00	<0,05
7.	Тезликнинг энг юқори чегараси (м/с)	3,27	0,32	9,79	3,42	0,32	9,36	4,59	<0,01
8.	Ўртача тезлик (м/с)	1,54	0,14	9,09	1,6	0,15	9,38	3,90	<0,01
9.	Максимал кувват (кВт)	6,081	0,58	9,54	6,536	0,63	9,64	7,48	<0,001
10.	Ўртача сарфланган кувват (кВт)	2,113	0,20	9,47	2,217	0,21	9,47	4,92	<0,01

Изоҳ: Жадвалда келтирилган статистик характеристикалар ҳар иккала жойдан туриб сакраш ҳолларида ҳам вариация коэффицентлари ($\leq 9,79$) яхши эканлигини кўрсатди. Шунинг билан бирга, учиш вақти ва депсиниш тезлиги қийматларини ўзгартириш кичик ($< 0,05$), тезликнинг энг юқори чегараси, ўртача тезлик ва ўртача сарфланган кувват қийматларини ўзгартириш ўртача ($< 0,01$) ҳамда қолган кўрсаткичлар яхши ($< 0,001$) статистик ишончли ўзгарганлиги аниқланди.



1-расм. Диск улоқтирувчи спортчиларнинг жойда туриб сакраш натижаларининг статистик характеристикаларига таъсир этиш графиги.

Хулоса. Шундай қилиб, жойдан туриб юқорига сакрашни бажариш техникасини ўрганиш ва баҳолаш мисолида интегратив ёндашувдан фойдаланишнинг муҳимлиги кўрсатилган. Ушбу ёндашувнинг асосий моҳияти $-$ спортчиларнинг техник маҳоратини ўрганиш ва баҳолаш самарадорлигини ошириш мақсадида ҳаракат фаолиятлари тузилишини биомеханик асослаш усули, регрессион қолдиқларнинг мантикий-статистик усули ҳамда механик ва математик моделлаштириш усулини изчил қўллаш ҳисобланади.

Сакрашларда, силтаниш ҳаракатларини бажаришда иштирок этувчи тана қисмларининг силтанма ҳаракатлари техникасининг амалга ошириш самарадорлигини баҳолашни осонлаштирувчи жадвални регрессия тенгламаси асосида тузиш мумкин.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Адабиётлар:

1. Алексанянц Г.Д., О.А. Медведева, Т.С. Чернова. Особенности функциональной подготовленности спортсменов разной спортивной квалификации, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, Теория и практика физ.культуры, № 12, 2018, с.94
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики/ Издательство: Издательство «Советский Спорт», 2009 – 232 с.: ISBN: 9785971803904
3. Жилкин. А.И. Легкая атлетика: Учеб.пособие. - 6-е изд., стере-

отип. – М.: Академия, 2009. – 464с.

4. Кудратов Р., Енгил атлетка. – Т., 2012. 36 б
5. Бугаев, А.В. Кинематические характеристики и функциональное состояние спринтеров в беге на 100 м / А.В.Бугаев // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2009. – № 2 (48)
6. Валеев Н.М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации / Н.М.Валеев, Н.В.Швыгина // Теория и практика физ. культуры. - 2007. – N 1. – С. 49-54.
7. <https://technomex.pl/ru/sprzet-diagnostyczny/analiza-ruchu/bts-g-sensor-komputer>.

УЎК (УДК, UDC): 796.077.5.4



Докторант
С.М. ТОЙЛИБАЕВ¹

¹Нукусского государственного педагогического института имени Ажинияза
город Нукус,
Республика Каракалпакстан

Информация для связи с автором:
besser1990@yandex.ru

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация

Annotation

В статье говорится о формировании специалиста физического воспитания средствами основной гимнастики. Внимания заслуживает и тот факт, что развитие и совершенствование профессиональных навыков, знаний и умений сегодняшних студентов требует тщательного изучения отрасли в целом.

Ключевые слова: основная гимнастика, подготовка, физическая воспитание, гимнастические упражнения, формирование специалиста, специалист физического воспитания.

Актуальность. Прогрессивный современный мир свои надежды и планы развития благ общества в большей степени связывает именно с совершенствованием образования и образовательной системы в целом. Известно что, деятельность специалиста физического воспитания, регулируя систему взаимосвязи между обществом и занимающимися, обеспечивает накопление, хранение, реализацию и передачу в поколениях всего образовательного, воспитательного и культурного потенциала отрасли в целом (С.Д.Неверкович, 1990; Л.И.Лубышева, 1991, 2004; А.Г.Барабанов, 1995,1996; Ю.К.Чернышенко, 1995; Г.Г.Наталов 1995,2003; В.И.Иванасова, 2008; Б.Б.Мусаев, 2011).

Эффективность всей системы подготовки физкультурных кадров, в свою очередь, существенно зависит от качества их подготовки (С.М.Ахметов, 2004; Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, 2005; М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, 2009).

Сегодняшний студент – это будущий учитель, тренер, наставник. К нашему сожалению, обнаружилось, что вся подготовка студентов к профессиональной деятельности не следует единой концепции, не имеет стратегии, перспективы.

Мақолада жисмоний тарбия мутахассисларининг асосий гимнастика ёрдамида касбий фаолияти масалалари кўриб чиқилган. Машқлар ва асосий гимнастикани тақомиллаштириш натижасида ривожланидиган шахсий сифатлар ҳам алоҳида кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: асосий гимнастика, тайёргарлик, жисмоний тарбия, гимнастик машқлар, мутахассисларни шакллантириш, жисмоний тарбия мутахассиси.

The article deals with the formation of a physical education specialist by means of basic gymnastics. It is also noteworthy that the development and improvement of professional skills, knowledge and skills of today's students requires a thorough study of the industry as a whole.

Key words: main gymnastics, preparation, physical education, gymnastic exercises, specialist training, physical education specialist.

Также нужно отметить и то, что за первые годы самостоятельной педагогической деятельности после окончания вуза молодому специалисту явно не достаточно умения и таланта правильного воздействия (С.Р.Норрл и др., 1995; В.В.Филанковский, 1998; Г.Г.Наталов, 2003; В.И.Иванасова, 2006; А.В.Сверчков, 2010) на занимающихся учеников.

Данную ситуацию можно преобразовать путём ввода в образовательную деятельность студентов разделённого или дифференцированного подхода формирования занятий, разделяя суть учебного материала по их видам, на примере основной гимнастики. Упражнениями основной гимнастики как одно из основных средств повышения профессионализма или профессиональной деятельности студентов факультетов физического воспитания решаются весомые задачи, как формирование правильных двигательных навыков за счёт безмерного комплекса применяемых упражнений. Всем известно, что большую часть физического воспитания занимают практические действия или двигательные умения, навыки и знания по их выполнению [1,2,3,4,5,6].

По результатам вышеуказанных факторов сформи-

рвалась противоречие, с одной стороны это бесперебойное развитие и углубление качества специальной профессиональной подготовки студентов, а с другой стороны это критический низкий уровень инновационной, научной и методической изученности вопросов профессиональной подготовки, умения, навыков и знаний. В этой связи выполнение данного исследования по является обоснованным и целесообразным.

Цель исследования. Улучшить профессионализм и повысить результативность профессиональной подготовки студентов физкультурной специализации, путём насыщения и совершенствования методики обучения и программы образовательного процесса по «гимнастическим» дисциплинам.

Гипотеза исследования. Ранее предполагалось, что значимость выявления профессиональных навыков и умений составляющих основу мастерства педагога поможет отсеять и систематизировать учебный (теоретический, практический и пр.) материал, затем правильно группировать или выстроить по предлагаемым темам и по учебным годам. Составленная по этому принципу инновационная (не стандартная модель) программа и указания по её апробации позволяют нам увеличить полезность подготовки специалистов физкультурной направленности исходя из дифференцированного и целенаправленного подходов обучения [4,5,6,7].

Задачи исследования:

1. Выявить составные части (компоненты) педагогического мастерства и определить степень их влияния на профессиональную деятельность специалистов физкультурной направленности.

2. Определить уровень профессиональных навыков и умений в подготовки студентов физкультурных факультетов 5112000 «физическая культура» и 5112001 «женский спорт».

3. Осуществить (подготовить) и поэкспериментировать плодотворность инновационной программы по развитию и совершенствованию профессиональных навыков и умений средствами основной гимнастики в подготовке специалистов физкультурной направленности.

Методологической основой результатов исследования явились научные представления о первостепенных направлениях образовательной системы, постановления и указы главы нашего государства Ш.М.Мирзиёева, кабинета министров и надлежащих ведомств по вопросам профессиональной подготовленности, профессионального образования и профессионального развития педагогических и физкультурно-спортивных кадров. В том числе затрагиваются аспекты личностно-профессионального становления будущего специалиста; также нужно отметить и то, что формирование профессионального педагогического мастерства, т.е. работы, определяющей сущностные черты педагогической деятельности (В.П.Соломин, В.В.Лаптев, Л.С.Божович, В.И.Загвязинский, В.В.Давыдов, В.А.Сластёнин, С.И.Архангельский) и педагогического мастерства (А.И.Щербakov, Н.В.Кузьмина); особенности подготовки будущих спортивных педагогов (В.Ф.Исаев, Л.А.Дюкина, С.Н.Бегидова, М.Я.Виленский).

Теоретическая основа работы состоит из современ-

ных положений теории и методики физической культуры и двигательной деятельности (Л.П.Матвеев, Л.И.Лубышева, Г.Г.Нахалов, В.К.Бальсевич, А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, М.А.Годик, В.П.Филин, В.Н.Платонов, Н.И.Пономарёв, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Б.Н.Шустин, D.R.Ishtayev), теории и методики спортивных видов гимнастики (В.М.Смолевский, В.Н.Курысь, А.Т.Брыкин, Н.Н.Пиллюк, Ю.К.Гавердовский, Н.Г.Сучилин, С.П.Евсеев, Р.Н.Терёхина, В.Б.Коренберг, А.М.Шлемин, Ю.В.Менхин, Ф.А.Керимов, М.Л.Украин, А.К.Эштаев, М.Н.Умаров, Л.П.Семёнов).

Методы исследования. В решении поставленных задач использовались: 1) метод теоретического анализа и обобщенные данные педагогической и научно-методической литературы; 2) метод анкетирования; 3) изучение результатов наблюдения; 4) педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование; 5) диагностическое наблюдение (самооценка, экспертная оценка); 6) спортивно-математическая статистика.

Научная новизна исследования заключается в обосновании структурных и организационных компонентов профессиональной подготовки специалистов по специальности 5112000 «физическая культура» и 5112001 «женский спорт» средствами основной гимнастики, а также их возможного применения в образовательном процессе, при этом нужно отметить следующее:

а) обнаружена предпочтительность профессиональных навыков и умений в результате формирования специалиста по физкультурным специальностям высшего профессионального образования;

б) определены и разработаны по семестрам (годам) подготовки: конструктивные, коммуникативные, гностические и организаторские навыки и умения, установление которых увеличивает разнообразие характеристики профессиональной подготовленности специалистов;

в) обнаружилась неопровержимость соотношения рекомандуемого учебного материала, итогов учебно-практического процесса студентов, степени развитости (зрелости) профессиональных навыков и умений будущих специалистов [6,7,8].

Основные положения:

1. Способность целенаправленной сплоченности и организованности занимающихся, также освоение приёмов обучения навыкам физических упражнений, в комплексе личностных свойств, являются существенными качествами, которыми отличаются высококвалифицированные специалиста физического воспитания и спорта. В этом смысле организаторские и конструктивные части подготовки являются первоочередными в становлении профессиональной компетентности завтрашнего специалиста.

2. Предлагаемая нестандартная новаторская (инновационная) программа по предмету «Гимнастика», подготовленная с учётом значимости первостепенных профессиональных навыков и умений, состоящая из обоснованно подтвержденного распределения учебно-практического материала по учебным семестрам,

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

существенно увеличивает продуктивность подготовки специалиста физического воспитания и спорта.

3. Формулирование процесса становления специалиста в области физического воспитания и спорта дифференциацией учебно-практического материала и личностно-ориентированной обучения средствами основной гимнастики форсирует и умножает продуктивность решения задач профессиональной подготовленности студентов.

Теоретическая значимость итогов (результатов) работы состоит из углублений понимания о воздействии средств основной гимнастики на двигательную, физическую и профессиональную подготовленность, а также их влияния на личностные свойства обучающихся факультетов физического воспитания.

Практическая значимость результатов работы заключается в классифицировании профессиональных знаний, навыков и умений завтрашнего специалиста по физическому воспитанию, становление которых желательно осуществлять по учебным семестрам (годам) в вузе; в отборе материала, который в значительной степени преумножит степень двигательной и физической готовности, а также личностных качеств студента и разработанной на этой базе программы целенаправленной формирования профессионального мастерства средствами основной гимнастики, содействующей увеличению профессиональной компетенции обучающихся, за счёт оптимизации физического воспитания с дифференцированным подходом к обучению.

Итоги исследовательской деятельности могут также применяться в целях оценки первоначального показателя профессиональной готовности студентов и выстраивания процесса становления завтрашнего специалиста, по специальностям 5112000 «физическая культура» и 5112001 «женский спорт».

«Формирование профессиональной деятельности студентов факультетов физического воспитания» была ориентирована на выявление и определение факторов педагогического мастерства, таланта, умения и пр. по методу анкетирования профессорско-преподавательского состава кафедры, учителей средних школ и студентов факультетов физического воспитания НГПИ им. Ажиязия и КГУ им. Бердаха.

Рассматривая вопросы затруднений, которые испытывают в начале своей педагогической деятельности молодые специалисты, сложилось мнение (в процентном эквиваленте) и выявилась следующая иерархия затруднённости: «выражение организаторских навыков и творческого подхода» (19,5% ± 2,4); «ведение учебной и прочей документации» (16,8% ± 2,4); «умение отбирать вводные и подготовительные задания» (16,1% ± 1,8); «мастерство объяснения выполняемых заданий» (15,4% ± 1,4); «составление плана-конспекта» (11,8% ± 1,5); «проведение общеразвивающих упражнений» (10,5% ± 1,1%); «проведение строевых упражнений» (10,5% ± 1,3).

Причинами неудовлетворительной профессиональной подготовленности выпускаемых кадров может быть следующая закономерность: «критический малая практическая подготовленность» (2,8 ± 0,4); «недостаточная способность организаторских навыков» (2,9 ± 0,5); «сла-

бая методическая подготовленность» (3,1 ± 0,4); «неудовлетворительная теоретическая подготовленность» (3,4 ± 0,4); «ничтожная физическая подготовленность» (3,7 ± 0,4) неопытных специалистов.

Рассматривая профессиональные умения, которые формируют специалистов физического воспитания на всех уровнях, опрошенные респонденты распределили основные звенья педагогического мастерства по следующей расстановке: «организаторский элемент» (2,2 ± 0,3); «конструктивный элемент» (2,3 ± 0,3); «коммуникативный элемент» (2,4 ± 0,3), «гностический элемент» (3,8 ± 0,5) (по рангу значимости).

Отдельного внимания заслуживает то, что в ходе опроса по данному вопросу одинаковые результаты были даны учителями физкультуры и преподавателями вузов. Параллельно этому опросу, мнение студентов факультетов физического воспитания аналогично лишь в определении «ранговости» «гностического компонента», а также незначительно различается по важности остальных составляющих профессиональных навыков и умений.

По нашему мнению, по результатам вышеуказанных факторов, можно утверждать о неудовлетворительности в профессионально-практическом опыте сегодняшних студентов, что вероятнее всего замещается за счёт овладения базовыми знаниями, а также во время прохождения государственной педагогической практики. Данные анкетирования показали, что малоразвитость правильной организации занимающихся, а управление их занятостью есть определяющее умение в педагогической профессии, которое является затруднительно компенсируемым процессом в педагогической деятельности будущих кадров.

Выводы. 1. Неудовлетворительная научно-практическая и научно-методическая обоснованность в теории и практике физической культуры процесса становления специалиста физического воспитания, а именно из-за малоэффективных показателей профессиональных умений, навыков и знаний по специализации привело к тому, что молодой специалист не может или затрудняется в самореализации первые годы своей педагогической карьеры. Это положение исправимо, для этого следует пересмотреть содержательную и организационную стороны программ образовательного стандарта, путём объективного (оптимального) выбора и дополнения средствами основной гимнастики в профессиональной подготовке студентов физкультурных факультетов 5112000 «физическая культура» и 5112001 «женский спорт».

2. В образовательной специальности организаторский и конструктивный компоненты сегодняшних студентов считаются одними из первостепенных на формирочных этапах становления общепрофессиональной и специальной подготовленности будущего специалиста. При этом, несмотря на быстро развивающиеся социально-экономические изменения в нашем обществе, «дисциплина» и «организованность» все ещё являются весомыми личностными качествами педагогических кадров, а в нашем случае когда специалист физического воспитания «умело организывает занимающихся», а также способность «овладеть методикой обучения»

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

физическим и гимнастическими упражнениями и есть показатель первостепенных профессиональных качеств, отличающие высококвалифицированного специалиста физической культуры и спорта.

3. В начале любой педагогической карьеры молодой специалист испытывает определённые трудности, это естественная закономерность. Поэтому в нашем случае структура профессиональной спортивно-педагогической деятельности должна состоять из материалов содействующих «выражению творческих и организаторских способностей», создающий «способность ведения документации», правильный «подбор востребованных упражнений», «разъяснять выполняемые действия или упражнения», «подготавливать конспект урока», «вести разнообразные гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, маховые, висы, упоры и пр.)».

4. По итогам исследовательских работ следует, что формирование профессиональных навыков и умений у будущих физкультурных специалистов складывается углублённым изучением основных разделов предмета «Гимнастика», такие как: «исторический обзор по гимнастике», «общая терминология дисциплины гимнастика», «базовая техника гимнастических упражнений», «теория и методика гимнастики», основы предотвращения травматизма», «гимнастические упражнения – основы обучения». Таким образом, неудовлетворительная профессиональная подготовленность сегодняшних студентов выпускников в виде «пассивной практической готовности», «отсутствия организаторских навыков», «низкую методическую и теоретическую приспособленность» сводится к минимуму.

5. Литературные исследования показали, что наиболее весомые физические качества в плане овладения профессиональными навыками и умениями физкультурных специальностей являются:

– **мужчины:** силовые способности, координация движений, гибкость, скоростно-силовая подготовленность ($p < 0,01$);

– **девушки:** силовые и скоростно-силовые способности, координационные способности и гибкость, так как проявляют достаточную степень достоверности ($p < 0,05-0,01$);

6. Ускорение и повышение эффективности формирования профессиональных навыков и умений у студентов физкультурной направленности обеспечивается с помощью учета укомплектованности педагогически-творческого мастерства и современно-инновационного подхода по предмету «Гимнастика» и созданный на дифференцированном подходе в обучении средствами основной гимнастики.

Литература:

1. Маслов Б.В. «Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в институтах физической культуры» М.: 1989. – 15 ст.
2. Фролов В.П. «Спортивная гимнастика» Учебно-методическое пособие М.: «Высшая школа» 1969. – 35 ст.
3. Смоленский В.М. «Гимнастика и методика преподавания» М.: ФиС, 1987. – 204 ст.
4. Вайцеховский С.М. «Книга тренера» М.: ФиС 1971. – 143 ст.
5. Смоленский В.М. «Спортивная гимнастика» М.: ФиС, 1979. – 76 ст.
6. Филиппович В.И. «Теория и методика гимнастики» М.: Просвещение, 1971. – 124 ст.
7. Михайлова Т.В. «Социально-педагогические основы деятельности тренера» Монография «Физическая культура» М.: 2009. – 5 ст.
8. Umarov M.N. «Gimnastika» T.: 2015. – 64 ст.

ЎЎК (УДК, UDC): 796.015.82.332



Ўқитувчи
И.Х. ҚУТЛИМУРАТОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия,
ва спорт университети
Чирчик шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
izzatsoccer_club@bk.ru

**ФУТБОЛ
АКАДЕМИЯСИГА
9-10 ЁШЛИ
ФУТБОЛЧИЛАРНИ
ТАНЛАБ ОЛИШНИНГ
ЗАМОНАВИЙ
МЕЗОНЛАРИ**

Аннотация

Раскрыта проблема выбора современных критериев отбора юных футболистов в академии футбола. Представлен комплекс упражнений для спортивного отбора детей 9-10 лет с учетом степени освоения отдельных технических приемов.

Ключевые слова: юные футболисты, комплекс упражнений, спортивный отбор, техническая подготовка, начальное обучение.

Долзарблиги. Ҳозирги кунда футбол спорт тури жаҳон рейтингда бошқа спорт турларига караганда етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Ҳар қандай жамоанинг ва алоҳида ўйинчиларнинг муваффақияти, ўйин фаолияти улاردан спортда истеъдоди, юксак ахлоқий фазилатларини юқори даражада намоён бўлишини, ўқув-машғулотларининг барча босқичларида

Annotation

Football academy's 9-10 years old children's selection criteria problem is revealed. A set of exercises for the sports selection of 9-10 years old children is presented, taking into account the degree of mastering of certain techniques.

Key words: young football players, a set of exercises, sports selection, technical training, initial training.

The problem of choosing modern criteria for the selection of young footballers in the football academy is revealed. A set of exercises for the sports selection of 9-10 years old children is presented, taking into account the degree of mastering of certain techniques.

Key words: young football players, a set of exercises, sports selection, technical training, initial training.

тўла фидойиликни талаб қилади. Шуни таъкидлаш жоизки, футболчиларнинг спорт маҳорати асосини техник тайёргарлик ташкил этади, унинг даражаси асосан ўйин самарадорлиги ва жозибаси билан белгиланади [1,3,5,8].

Охириги йилларда футбол соҳасидаги мутахассислар маҳаллий спортчиларимизнинг тўпни олиб юришда

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

техник маҳорати хорижлик футболчилардан ортада қолаётганлигини қайд этишди. Кўплаб етакчи мураббийлар ва футбол мутахассислари умумтаълим мактабларида, болалар ўсмирлар спорт мактабларида, интернатларда, олимпия захиралари мактаб интернатлари ва академияларда техник тайёргарлиги юқори эмаслиги замонавий талаблардан сезиларли даражада ажралиб қолмоқда. Етакчи ва маҳоратли футбол клублар ва терма жамоалар даражасидаги бундай сусткашлик сабабларининг келиб чиқиши спортчиларнинг футбол техникасига ўргатиш самарадорлигининг етарли эмаслигида ҳам кўринади [2, 4].

Шундай қилиб, маҳаллий футболчиларнинг маҳорат даражасининг ўсиши спорт захирасини тайёрлаш сифатини яхшилаш билан узвий боғлиқдир. Бироқ, юқори сифатли машғулотлардан олдин сифатли танлаб олишни йўлга қўйиш керак. Бундан ташқари турли ёшдаги футболчиларнинг танлаш методикаси масаласини яхши ўрганилмаган бўлиб қолмоқда.

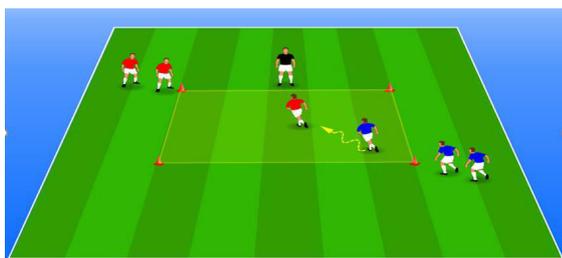
Ўқув ва илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, ҳозирги вақтда турли манбаларда келтирилган футболчиларнинг қобилиятларини аниқлаш бўйича машқларнинг хилма-хиллиги орасида 9-10 ёшдаги ёш футболчилар учун маълум техникани баҳолашни ўз ичига оладиган бундай мажмуани ажратиб кўрсатиш осон эмас.

Тадқиқотнинг мақсади. 9-10 ёшдаги футболчиларнинг мусобақа фаолияти учун керакли машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши ва натижалар муҳокамаси. Тадқиқот давомида (“Локомотив” ФКнинг ёш футболчилари синовдан ўтказилди, n=24), ёш футболчиларни танлаш жараёнида техник хусусиятидаги мураккаб машқлар етарли эмаслиги аниқланди, шу билан бирга тўпни бошқариш билан бевосита боғлиқ бўлган техника элементларига кам эътибор берилади ва мавжуд машқлар фарқ қилмайди. Айнан 9-10 ёшда, техник кўникмалар такомиллашиб бораётганда, тўпни қабул қилиш, узатиш ва бошқариш каби техник элементларни кузатиш зарур. Тахминларга кўра, танлов босқичидаги бундай кам назорат машқлари умуман техник тайёргарлик даражасига ҳалақит берадиган омиллардан бири бўлиши мумкин.

Муаммонинг мавжудлиги, кўплаб мутахассисларнинг фикрига кўра, спортчини тайёрлаш босқичида, энг муҳими, мавжуд усулларни тизимлаштириш бўйича самарали ёндашувни излашга ундади.

Айни шу машқларни, бизнинг фикримизча, ўрганилаётган ёшдаги болаларни танлаб олиш жараёнига киритиш тавсия этилади (1-расмга қаранг).



1-расм. Машқ-1. “1 × 1” очик ўйин.

Тавсифлаш: Ўйинчилар сони: 10 та; ўйинчилар расмда кўрсатилганидек ҳолатда жойлашадилар. Ўйинчилар иккига бўлиниб, диагонал ҳолда бурчаклардан жой олишади. Биринчи гуруҳдагилар қувлаш учун бўлса, иккинчи гуруҳдагилар етиб олиш учун ҳаракат қилишади. Мураббийнинг ишораси билан икки гуруҳдан бир ўйинчи белгиланган ҳудуднинг марказига югуради.

Етиб олиш учун ҳаракатланаётган ўйинчи шеригини 10 сония ичида қувиб етиши керак. Вақтни тугаши билан ўйинчилар ўз гуруҳларининг қатори охирига бориб туришади. 5 маротаба ҳар бир ўйинчи машқ такрорланилгандан сўнг ўйинчилар вазифаларини алмаштирадилар.

Ўйинга кетадиган вақт: ҳар бир ўйинчи 5 маротаба қочувчи ва етиб олувчи вазифасида ҳаракатланиши керак.

Ташкиллаштириш: 10x10 м майдон. Анжом: “фишка”, “манишка”.

Бу ҳаракатли ўйинда сиз мувофиқлаштирилган ва тезкор болалар йўналишини ўзгартирган ҳолда тез ва эпчиллик билан майдонда ҳаракатланганлигига эътибор беришингиз керак (2-расмга қаранг).



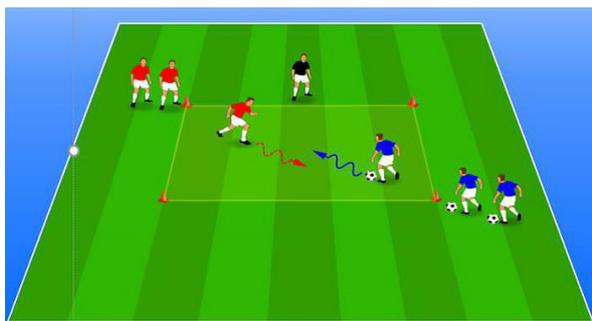
2-расм. Машқ-2. Тўпни олиб юриш ва олиб қўйиш.

Тавсифлаш: Ўйинчилар сони: 10 та; ўйинчилар расмда кўрсатилганидек ҳолатда жойлашадилар. Ўйинчилар икки жамоага бўлинадилар. Биринчи жамоа ўйинчилар тўп билан ҳаракатланса, иккинчи жамоа ўйинчилар қарама-қарши томонда тўпсиз жойлашадилар. Мураббийнинг ишораси билан тўпсиз турган ўйинчилар белгиланган вақт давомида имкон қадар кўп тўпларни (қоида бузмаган ҳолда) олиб қўйиб кичик дарвозаларга гол уришлари керак. Тўп билан бўлган жамоа ўйинчиларни вазифаси тўпни олиб юриб, йўналишларини ўзгартириб ҳаракатланган ҳолда тўпсиз бўлган ўйинчиларга қаршилик кўрсатишлари даркор. Белгиланган вақтни тугаши билан мураббий олинган натижаларга баҳо беради. Кўп маротаба тўпларни олиб қўйиб дарвозага гол урган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйин вақти: 30 с. 4 маротаба такрорлаш, такрорланишлар оралиғидаги дам олиш вати 60 с. (3-расмга қаранг).

Ташкиллаштириш: квадрат 25x25 м. Анжом: 4 кичик дарвозалар, тўплар.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки



3-расм. Машқ 3. 1x1 тўпни ушлаб туриш.

Тавсифлаш: Ўйинчилар сони: 10 та; ўйинчилар расмда кўрсатилганидек ҳолатда жойлашадилар. Ўйинчилар иккига бўлиниб, диагонал ҳолда бурчаклардан жой олишади. Мураббийнинг ишораси билан белгиланган худудга ҳар бир жамоадан биттадан ўйинчи югуради. Тўп билан бўлган ўйинчининг вазифаси 10 сония ичида тўпни олдириб қўймаслиги керак. Тўпсиз бўлган ўйинчиларни белгиланган вақт давомида тўпни олиб қўйишлари керак. Белгиланган вақт тугаши билан ўйинчилар ўз гуруҳларининг каторига бориб қўшиладилар. 5 маротаба ҳар бир ўйинчи машқ такрорланилгандан сўнг ўйинчилар вазифаларини алмаштирадилар.

Ўйинга кегадиган вақт: ҳар бир ўйинчи 5 маротаба қочувчи ва етиб олувчи вазифасида ҳаракатланиши керак.

Хулоса. Танлаб олишга доир ишларни ўрганишдан шулар маълум бўлдики, маҳаллий спортчиларимиз-

нинг тўпни олиб юришда техник маҳорати хорижлик футболчилардан ортада қолаётганлигини қайд этишди. Танлаб олиш масалалари мамлакатимиз футболининг оқсаётган жиҳатларида ҳисобланади.

Кўплаб етакчи мураббийлар ва футбол мутахассислари умумтаълим мактабларида 9-10 ёшдаги болаларни спорт селекцияси бўйича ишлаб чиқилган машқлар тўплами “эскириб” бормоқда.

Биз томонимиздан таклиф этилаётган мезонлар амалдаги футболчиларни танлаб олиш методологиясига муҳим қўшимча бўлади. Бу эса, кўп йиллик спорт машғулоти давомида машғулотлар жараёнини янада такомиллаштириш учун зарур замин яратади.

Адабиётлар:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2009. 209 с.
2. Губа В.П., Кромке К., Стула А. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. М.: Спорт, 2017. 272 с.
3. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2020. 624 с.
4. Исследование координационных способностей юных футболистов в пубертатном периоде для повышения эффективности процесса подготовки / Р.И. Бойчук [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18. № 5. С. 73–82. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 3. 73 с.
5. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 176 с.
6. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. 2-е изд., стереотип. М.: Человек, 2018. 256 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 13-е изд. испр. и доп. М.: Академия, 2016. 496 с.
8. Чирва Б.Г. Футбол. Обучение базовым элементам тактики зонного прессинга. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 216 с.

ЎЎК (УДК, UDC): 796.412.418.8



Муаллиф билан боғланиш учун: izrailbekova@mail.ru

Ўқитувчи-стажёр

М.Р. ИЗРАИЛБЕКОВА¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия

ва спорт университети,

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ТУРЛИ УСЛУБДАГИ СПОРТ-БАДИЙ КОМПОЗИЦИЯЛАРНИНГ ИФОДАЛИЛИК ВОСИТАЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

Рациональное планирование и распределение средств хореографии в учебно-тренировочном процессе позволит поэтапно воспитывать пластическую выразительность движения, эффективно развивать и совершенствовать специально-двигательную и техническую подготовленность юных гимнасток. Поэтому вопросы разработки и внедрения в практику подготовки юных гимнасток методически обоснованных средств хореографии актуально и практически целесообразно на этапе углубленной специализированной подготовки.

Ключевые слова: олимпийские виды спорта, спортивная гимнастика, артистические и музыкальные способности, средства хореографии, пластическая выразительность, спортивно-техническое мастерство, соревновательные композиции.

Долзарблиги ва янгилиги. Ўзбекистон спортчиларининг, жумладан, спорт гимнастикаси бўйича

Annotation

Ўқув-машғулот жараёнида хореография воситаларини оқилона режалаштириш ва тақсимлаш ёш гимнастикачилар ҳаракатларининг пластик ифодалилигини босқичма-босқич тарбиялаш, махсус ҳаракат ва техник тайёргарлигини самарали ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш имконини беради. Шунинг учун методик жиҳатдан асосланган хореография воситаларини ишлаб чиқиш ва уларни ёш гимнастикачи қизларни тайёрлаш амалиётига татбиқ қилиш масалалари долзарб ҳамда чуқурлаштирилган махсус тайёргарлик босқичида мутлақо мақсадга мувофиқдир.

Калит сўзлар: олимпия спорт турлари, спорт гимнастикаси, артистик ва музикавийлик хусусиятлари, хореография воситалари, пластик ифодалилик, спорт-техник маҳорат, мусобақа композициялари.

Rational planning and distribution of choreographic tools in the training process will gradually improve the plastic expression of the movements of young gymnasts, the effective development of special movements and technical training. Therefore, the development of methodologically based choreographic tools and their application in the practice of training young gymnasts is relevant and in-depth.

Keywords: olympic sports, gymnastics, artistic and musical features, choreography, plastic expression, sports and technical skills, competition compositions.

ҳам, олий спорт маҳоратини янада ошириш, уларнинг халқаро спорт ареналарида етакчи ўринларни эгал-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

лашларини таъминлаш бўйича жуда муҳим вазифалар белгиланди [3].

Тегишли вазирликлар, МОҚ, олимпия спорт турлари бўйича республика федерациялари ҳамда ассоциациялари олдига Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан истеъдодли ва истиқболли спортчиларни саралаб олиш узлуксиз тизимини такомиллаштириш, уларни спорт тўғараклари ва мактаблари даражасидан мамлакат терма жамоалари даражасигача тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, бунда Олимпиада ўйинларида юксак натижаларга эришган мамлакатлар тажрибасидан кенг фойдаланиш вазифаси қўйилган [1,2].

Бадий гимнастика – олимпия спорт тури, унда спортчилар мураккаб тана ҳаракатларини бажариш техник маҳорати ҳамда ифодалилигини буюмлар билан мусиқа жўрлигида бажариш бўйича мусобақалашадилар [4,5]. Хореография – ҳаракатлар координацияси мураккаб бўлган спорт турларида тайёргарликнинг ажралмас қисми ҳисобланиб, у ҳаракатлар маданиятини тарбиялайди, жисмоний ва ҳаракат тайёргарлигини такомиллаштиради, шуғулланувчиларнинг артистик ва мусиқийлик хусусиятларини ривожлантиради.

И.А.Винер-Усманова, Т.С.Лисицкаянинг фикрига кўра, фақат ҳаракатланиш маданияти юқори даражада бўлган спортчиларгина техник жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни энгил ва бемалол бажара оладилар, бунда биз ҳаракатлар амплитудаси, чизиқларнинг гўзаллиги, ижродаги артистиклик ва ифодалиликни баҳолай оламиз [5,6].

Тадқиқотнинг мақсади. Ёш гимнастикачи қизларнинг махсус ҳаракатланиш тайёргарлиги даражасини хореография воситалари ёрдамида ошириш ва улар асосида пластик ифодалилик ҳамда спорт-техник маҳорат юксак даражада намоён этиладиган мусобақа композицияларини тузиш.

Тадқиқотлар асосида шу аниқландики, мусобақа композициялари томошабоплигининг асосий мезонлари спорт маҳорати деган тушунчанинг моҳиятини ташкил этувчи техника, амплитуда, аниқликдир, бунда мусобақа дастурларидаги ижро маҳорати мезонлари умумий композицияни тўлдиради. Шу сабабли, дастурларда тақдим этиш учун ҳиссий қувватга эга бўлган ва ҳакамлар ҳайъатини қизиқтира оладиган махсус мусобақа композицияларини тузиш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз. Шу билан бирга, педагогик кузатувлар натижаларидан маълум бўлишича, мусобақа дастурларида кўпинча спорт-бадий композицияларга хос бўлган ифодалилик воситаларидан фойдаланилади. Шунинг учун мусобақа чиқишларида тақдим этилган композициялар ҳар доим ҳам томошабоп эмас ва юқори баҳоланмайди.

Спорт-бадий композицияларнинг асосий таркибий қисмлари: композициянинг томошабоплиги даражасини белгиловчи ифодалилик, артистизм, пластика, мусиқийлик, табиийлик воситаларининг учта асосий гуруҳларига бирлаштирилади (пластик ифодалилик, бадий образ ва мусиқий ифодалилик).

Ҳаракатлари мураккаб координацион тузилишга

эга бўлган спорт турлари (фигуралӣ учиш, спорт аэробикаси, спорт рақслари ва б.) дастурларидаги мезонларнинг аҳамиятчилигини таҳлил қилиш гимнастикачиларнинг спорт маҳоратига тааллуқли бўлган техникавийлик, оригиналлик ва аниқлик каби мезонлар рейтингининг юқорилигини кўрсатди. Мутахассислар фикрича, гимнастикачиларнинг ижро маҳоратини тавсифловчи артистизм, пластика, мусиқийлик ва ритмикликнинг аҳамияти бир қадар пастроқ. Бадий гимнастикадаги мусобақа композициялари томошабоплигининг энг аҳамиятли мезонлари сифатида мутахассислар деярли бир овоздан ($W = 0,87$) техникавийлик, оригиналлик ва аниқликни тилга олдидилар (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Ҳаракатлари мураккаб координацион тузилишга эга бўлган спорт турларида томошабоплик мезонларининг аҳамиятчилиги

Рейтинг	Композицияларнинг томошабоплиги мезонлари		
	фигуралӣ учиш, спорт рақслари, аэробика	бадий гимнастика	мусобақа композициялари
1	техникавийлик	пластика	техникавийлик
2	оригиналлик	мусиқийлик	амплитуда
3	аниқлик	артистизм	аниқлик
4	артистизм	табиийлик	хореография
5	пластика	уйғунлик	пластика
6	юксак маҳорат	оригиналлик	оригиналлик
7	аниқлик	техникавийлик	динамика
8	табиийлик	хореография	суръат
9	суръат	яхлитлик	мусиқийлик
10	тозалик	динамика	тозалик
11	мусиқийлик	мувофиқлик	аниқлик
12	динамика	аниқлик	артистизм
13	хореография	юксак маҳорат	ритмлик
14	ритмлик	ёрқинлик	юксак маҳорат
15	амплитуда	тозалик	табиийлик
16	уйғунлик	амплитуда	мувофиқлик
17	туғаллик	суръат	ёрқинлик
18	яхлитлик	аниқлик	уйғунлик
19	мувофиқлик	туғаллик	туғаллик
20	ёрқинлик	ритмлик	яхлитлик

Бу, бизнинг фикримизча, мусобақа композицияларининг биринчи навбатда спорт хусусиятига эгаллиги ва уларнинг бош мақсади бир гуруҳ мажбурий мураккаб ҳаракатларни тўғри бажаришдан иборат эканлиги билан боғлиқ. Техник ва ижро маҳоратини намоиш этар экан, гимнастикачи нисбатлари ва хилма-хиллиги кўп жиҳатдан мусобақа қоидалари билан шарт қилиб қўйилган махсус воситалардан фойдаланади. Томошабопликнинг энг кам аҳамиятга эга мезонлари, респондентларнинг фикрига кўра, ҳаракатларнинг уйғунлиги ва туғаллиги, композицияларнинг яхлитлиги ва ёрқинлигидир.

Бадий гимнастикадаги спорт композицияларининг томошабинлар томонидан қабул қилинишига таъсир кўрсатувчи томошабопликнинг асосий мезонлари сирасига респондентлар техникавийлик, амплитуда, хореография ва пластикани, спорт-бадий композицияларда эса, мувофиқ тарзда пластика, мусиқийлик ва артистизмни киритганлар.

Бадий гимнастика мураббийлари ва рақсни саҳналаштирувчи хореографлар фикрларининг ҳар хиллиги даражаси турлича эканлиги аниқланди (мувофиқ равишда $r=0,910$ ва $r=0,500$). Саҳналаштирувчи хореографлар деярли бир овоздан ($r=0,860$) артистизмни биринчи ўринга, мусиқийликни иккинчи ўринга, пластикани учинчи ўринга, табиийликни эса тўртинчи ўринга қўйдилар.

Маълумки, спорт-бадий композициялар ижро-

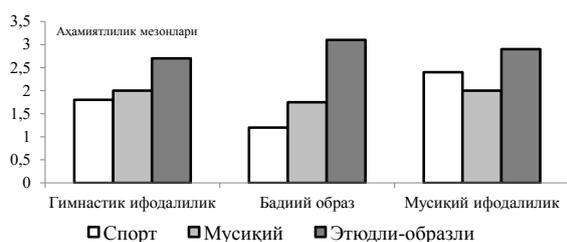
чиларининг бош вазифаси ифодалиликнинг асосий воситалари ёрдамида ҳакам ва томошабинларга муайян ҳиссий заряд, ғояни етказа олиш қобилияти ҳисобланиб, бу воситалар бадий гимнастика композицияларида уч гуруҳда тақдим этилади: музикий жўрлик воситалари, бадий образ ва пластик ифодалилик воситалари, уларга томошабопликнинг маълум мезонлари мос келади.

Томошабоплик мезонлари поғоналарининг йиғиндисини ҳисоблаш ҳар хил йўналишдаги композицияларда воситалар гуруҳларининг нечоғли аҳамиятлилигини аниқлаш имконини берди.

Аниқланишича, мусобақа композицияларида пластик ифодалилик, спорт-бадий композицияларда эса бадий образни ифодалаш воситалари энг аҳамиятли воситалар сифатида қайд этилган.

Видео ёзувларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, турли услубдаги (спортча, музикий ва этюдли-образли) спорт композициялари ифодалилик воситаларининг нисбатларига кўра бир-бирдан фарқланади, бу экспертларнинг баҳоларида ҳам ўз аксини топган (1-расмга қаранг).

Уч услубдаги спорт композицияларида ифодалилик воситалари орасидаги тафовутларни қиёсий таҳлил қилиш натижасида маълум бўлдики, этюдли-образли услубдаги композицияларда бадий образнинг намоён бўлишида энг ишончли фарқлар аниқланган ($P < 0,05$). Қолган кўрсаткичлар ишончли тафовутларга эга эмас ($P > 0,05$). Бу кўргазмани композицияларда этюдли-бадий образнинг томошабоплик вазифасини яққол ажратиб кўрсатади. Аниқланишича, экспертлар пластик ифодалилик кўрсаткичлари бўйича этюдли-образли услубни спорт-бадий услубдаги композицияларга қараганда 0,9 баллга, музикий услубдаги композицияларга нисбатан эса 0,7 баллга юқорирок баҳолаганлар. Бадий образ воситаларининг нисбатига кўра спортча услуб этюдли-образли услубга нисбатан 0,9 балл ва музикий услубга нисбатан 0,3 баллга юқорирок баҳоланган.



1-расм. Турли услубдаги спорт-бадий композицияларда ифодалилик воситаларининг аҳамиятлилигини баҳолаш (n = 37)

Музикий ифодалилик воситалари гуруҳида спортча услуб музикий услубга нисбатан 0,9 баллга, этюдли-образли услубга нисбатан эса 0,3 баллга юқори баҳоланган.

Шундай қилиб, спортча услубдаги спорт-бадий композицияларнинг томошабоплигига музикий ифодалилик воситалари ҳамда оригинал элементларнинг мавжудлиги энг катта таъсир кўрсатади. Спорт-бадий композицияларнинг спортча услуби спортчининг жисмоний имкониятларини, оригинал, ҳатто хавфли элементларни намоён қилишида намоён бўлиши

керак, аммо айна вақтда ҳар бир ҳаракат мустикага аниқ мос келиши шарт.

Музикий услуб пластик ва мустикий ифодалилик, бадий образ воситаларини бир меъёрада тақсимлашга асосланади. Бундай услубдаги композициялар универсал, аммо унча томошабоп эмас, шунинг учун уларда яна предметлар билан оригинал элементларни қўллаш зарур, балки томошабопликни ошириш учун қайта сафланиш ва оригинал силжишлардан ҳам фойдаланиш лозимдир.

Тадқиқотлардан маълум бўлишича, спорт композицияларининг этюдли-образли услуби энг томошабоп ҳисобланади. Бу услубнинг асосий ифодалилик воситалари – спортчи кизларнинг етарлича микдорда оригинал элементларни қўллаган ҳолда пластик ифодалиликни юксак даражада намоён этиб, бадий образ яратиш воситаларидир. Ушбу услубдаги композициялар муайян мавзу ва ғояга эга бўлиши керак, бу бадий образ яратиш йўли билан ҳакам ва томошабинларнинг ҳиссий ҳолатларига таъсир кўрсатиш имконини беради.

Бадий гимнастика бўйича замонавий спорт мусобақалари ва кўргазмани чиқишлар – бу шунчаки спортчи кизларнинг профессионал ютуқларини намоён этиши эмас, балки жуда томошабоп, режиссерликнинг барча қонунлари асосида аниқ ўйлаб чиқилган ва яхши ташкиллаштирилган дастурдир. Предметлар билан бажариладиган ҳар бир дастурий композиция – бу томошабоп воқеа қонунларига бўйсунувчи алоҳида драматургик асар. Томошабоплик деганда мутахассислар, энг аввало, ҳакам ва томошабинларнинг ҳиссий ҳолатларига таъсир кўрсата олиш малакасини тушунадилар, техник мураккаблик ва алоҳида маҳорат даражаси ундан кейинги ўринда туради.

Бадий гимнастикада ҳаракатларнинг томошабоплик нуқтаи назаридан аҳамиятли тузилмаси, одатда, мукамал шакл ҳисобланиб, у композициянинг мазмунини беҳато ифодалайди. Шу сабабли бадий гимнастика композицияларининг томошабоплик вазифаси – айнан у бадий образлар яратишга кўмаклашувчи ранг-баранг воситаларга эга. Спортчиларнинг эгилювчанлиги, пластикаси, юксак координацияси, предметларни санъаткорона қўллаш малакаси туфайли мусобақа композициялари шундай спортча, томошабоп хусусият касб этади.

Спортча (предметли) композиция – бу гимнастикачи кизлар томонидан театрлаштириш воситалари, ёрқин, образли хореографик номерлар билан бойитилган ва худди шундай юксак маҳорат билан ижро этилган образли чиқишларида воситалари мужассамланган спорт ва санъатнинг синтезидир. Айнан мусобақалар жараёнида яратилган образ ҳакамлар қўядиган баҳоларга ва томошабиннинг ҳаяжонларига ҳаммадан кучлироқ таъсир кўрсатиши мумкин. Уни яратиш учун гимнастикачи бадийлик, ифодалилик, маҳорат, мустикийлик, уйғунлик ва пластикани намоён этиши лозим.

Томошанинг муваффақияти мураббий, хореограф ҳамда саҳналаштирувчининг мусобақа композицияси ғоясининг образли ечимини топа олиш қобилиятига боғлиқ. Гимнастикачи мусобақаларда ҳакамлар ва

Экономика и менежмент образования

томошабинлар ҳукмига ҳавола этган предметли машқлари уларнинг руҳий ва ҳиссий ҳолатига жиддий таъсир кўрсата олгагина ютуққа эришган саналади. Шунинг учун ифодалилик воситаларини усталлик билан уйғунлаштириш орқали композицияларнинг томошабоплигини ошириш муаммосининг ҳал этилиши бизнингча долзарб ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» №394 от 04. 09. 2015 (новая редакция).
2. Постановления Президента Республики Узбекистан от 27. 08. 2011 г. № ПП- 1608 «О создании Республиканской специализирован-

ной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по художественной гимнастике».

3. Узбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпиада уйинлари ва XVI Паралимпиада уйинларига тайёрлаш тўғрисида” ги 9.03.2017 йил ПҚ-2821-сонли Қарори).

4. Белокопытова Ж.А. Методы исследования в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Киев. 2008. – 216 с.

5. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. 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.

6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике - М.;ФИС, 1984. – 31с.

УЎК (УДК, UDC): 796:339.13



Мустақил изланувчи
Б.Р. БОБОЖОНОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчик шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
bobojonov_sportmarketing@gmail.com

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА МАРКЕТИНГ

Аннотация

В статье приведены эффективность использования маркетинговых услуг в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физической культуры, спорт, маркетинг, маркетинговые профессии, реклама и спонсорство.

Мавзунинг долзарблиги. Ҳозирги даврда жаҳонда ва Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида маркетинг соҳаси жадаллик билан ривожланиб соҳалардан бири ҳисобланади. Маркетинг ҳозирда реклама ва ҳомийлик сифатида қабул қилинган босқичма-босқич жараёни бошидан кечирмоқда.

Маркетинг (“инглизчада маркет-бозор”) сўздан олинган бўлиб фойдаланувчиларнинг эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда бозорни “башорат” қилиш ва тадқиқот олиб бориш орқали уларнинг эҳтиёжини ўрганиш, даромад олиш, маркетинг дастурлари ёрдамида бозорнинг ҳолати ва стратегиясини ишлаб чиқишга йўналтирилган мажмуавий тизимдир [1]. Жисмоний тарбия ва спортда маркетинг мураккаб тушунча бўлиб, уни ҳомийларнинг алоҳида бир спортчига ёки жамоага нисбатан олиб борадиган реклама вазифасини ўтайдиган фаолият тури деб тушуниш нотўғри бўлади.

Жисмоний тарбия ва спортда маркетинг – бу аҳолини томошабин сифатида, шунингдек, уларни эҳтиёждан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишдан қониқиш ҳосил қилишини ривожлантириш соҳасидаги бозор фаолияти демакдир. Маркетингда энг асосийси икки томонлама бир-бирини тўлдирувчи ёндашув ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида маркетинг хизмати самарадорлигини оширишга қаратилган адабиётларнинг таҳлили.

Маркетинг хизмати самарадорлигини ошириш бир томондан бозорни маркетинг йўналиши бўйича тадқиқ қилиш, эҳтиёжни ўрганиш ва уни амалда

Annotation

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида маркетингдан фойдаланиш самарадорлиги баён этилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, маркетинг, маркетинг соҳаси, реклама ва ҳомийлик.

The article shows the effectiveness of the use of marketing services in the field of physical culture and sports.

Keywords: physical culture, sports, marketing.

жорий қилиш бўлса, иккинчи томондан бозорга фаол таъсир ўтказишдан ва эҳтиёжни шакллантиришдан иборатдир. Шу орқали жисмоний тарбия ва спорт маркетинги асоси ва унинг тузилиши ҳамда вазифалари аниқланади. Энг муҳим аҳамиятга эга бўлган вазифаларга қуйидагилар қиради: маркетинг тадқиқоти, спорт анжомларини режалаштириш, мавжуд эҳтиёжни тўлиқ қондириш учун тадбир ишлаб чиқиш, фойдаланувчиларнинг потенциал эҳтиёжлари ва уларнинг яширин жиҳатларини аниқлаш, нарҳ-наво ни режалаштириш ва уни тақсимлаш. Юқорида келтирилган жиҳатларнинг мажмуавий қўлланилиши маркетингнинг мазмуни ҳисобланади.

Маркетингнинг асосий қондаларидан бири бу жисмоний тарбия ва спортда хизмат кўрсатишда маҳсулот ишлаб чиқариш, сотиш демакдир. Маҳсулот сифати бу: ўйин, мусобақа, ўтказилаётган мусобаканинг томошабоплиги ва алоҳида шахслар бўлиши мумкин.

Маркетингни асосий йўналишларига қуйидагилар қиради:

- эҳтиёжни шакллантириш;
- рақобатчиларни ва харидорларни ўрганиш;
- нарҳ-наво сиёсатини таъминлаш;
- хизмат кўрсатиш доирасини кенгайтириш ва техник хизмат кўрсатишни ташкиллаштириш.

Маркетинг фаолияти қуйидагиларни таъминлаш лозим:

- бозор тўғрисида ўз вақтида ишончли маълумотларга эга бўлиш, шунингдек аниқ бир эҳтиёжларнинг тузилиши ва унинг динамикасини, ишлаб чиқариш

ташкilotларининг ташки шароитлари тўғрисида маълумот олиш;

– рақобатчиларнинг маҳсулотидан кўра бозор талабларини янада кўпроқ қониктирадиган маҳсулотлар яратиш ва ҳ.к. [3].

Маркетинг тамойиллари бўйича ишлаб чиқарувчиларнинг фаолияти қуйидаги шиорга асосланиши лозим: бозор ва харидор талаб қилган маҳсулотни ишлаб чиқариш ҳисобланади. Шундан келиб чиққан ҳолда, маркетинг фаолиятини мазмуни шаклланиб боради [4]. Маркетинг мазмунидан унинг асосий тамойиллари келиб чиқади:

– фаолиятда яқуний ва амалий натижаларга эришиш;

– маркетинг фаолиятининг асосий ҳал қилувчи йўналишларини белгилаб берувчи тадқиқотларга эътибор қаратиш;

– ташкilotнинг маркетинг ишларидаги узоқ муддатли натижалари.

Бу эса олиб борилган тадқиқотларни башорат қилишда алоҳида эътиборга молик бўлиб, бозорни илмий ўрганиш асосида юқори даромад келтиришни таъминлайдиган янгилик ишлаб чиқиш;

– потенциал харидорларга мақсадга йўналтирилган ҳолда таъсир этиш орқали қўлланадиган тактика ва стратегиянинг ўзаро мувофиқлиги билан белгиланади.

Биз томондан ўрганилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили бўйича маркетинг фаолиятида қуйидаги ларни айтиш жоиз:

– нафақат бозорга, балки ижтимоий, маданий, сиёсий шароитларга қирувчи ташкilotнинг ташки фаолиятининг таҳлили. Таҳлил қилиш натижасида тадбиркорлик ютуқларига эришувчи омилларни аниқлаш мумкин бўлиб, таҳлил натижасида атроф-муҳитни баҳолаш учун маълумотлар базаси шаклланади;

– ҳақиқий ва потенциал фойдаланувчилар тўғрисида таҳлил ўтказиш. Мазкур таҳлил тури бизнинг ёки бошқа рақобатбардош ташкilotларнинг маҳсулотларини харид қилишда қарор чиқаришда фойдаланувчиларни демократик, иқтисодий, ижтимоий ва бошқа тавсифлари бўйича таҳлил қилиш;

– янги маҳсулотларни яратиш концепциясини ишлаб чиқиш ёки эски маҳсулотларни модернизация қилиш;

– реклама орқали эҳтиёжларни шакллантиришни таъминлаш, харидорлар ва сотувчилар учун нуфузли тадбирлар ташкиллаштириш;

– маркетинг фаолиятини тизимли бошқариш, яъни режалаштириш, ташкilotнинг ҳар бир иштирокчиси маркетинг дастури ва шахсий вазифасини бошқариш, даромадни ва камомадни баҳолаш, маркетинг бўйича чиқарилган қарорларнинг самарадорлиги [5].

Маркетинг ва маркетинг технологиялари жисмоний тарбия ва спорт соҳасида тўлиқ қўлланилиши одатий ҳолат сифатида қабул қилинади. Бунинг сабаби шундаки, маркетинг инсоннинг умумий ва жисмоний маданиятини таҳлил қилиш билан бошланади ва шу билан тугайди. Бу шуни англатадики, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги маркетинг ўзининг замонавий тушунчаси ва мазмуни жиҳатидан жуда кучли ва мукамал бирлаштирилган ижтимоий-маданий янгиликларнинг технологияси, замонавий жамиятнинг умумий мадания-

ти ва маънавий ҳаётнинг муҳим таркибий қисмидир [7].

Шундай қилиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги маркетинг ижтимоий аҳамиятга молик эмас, балки аҳоли билан олиб бориладиган ижтимоий ишларнинг ўзига хос тури, кенг маънода инсон омилини таъминлашга қаратилган ижтимоий-маданий технологиядир. Бундан ташқари, маркетинг – бу бошқарув фаолияти назарияси ва амалиёти, “жисмоний тарбия ва спорт” соҳасида бозор субъектларининг фалсафаси ҳисобланади [5,7].

Ушбу тамойилларни ҳисобга олган ҳолда ҳозирги кунда Америкалик мутахассислар “деворларсиз клублар”, яъни ҳам ўзининг аъзолари, ҳам уларнинг дўстлари, қариндошлари, танишлари учун мўлжалланган клублар ташкил этишни таклиф қилишмоқда. Бундай клубларда турли хил адабиётларнинг мавжуд бўлиши шарт. Улар ўзларининг саломатликларини мустақамлаш ва соғломлаштириш бўйича илмий адабиётларни яқиндан кузатиб боришлари ва олинган билимларни ўз яқинларига етказишлари лозим. Бундай клублар барча манфаатдор томонлар учун қўллаб семинарлар, анжуманлар, саломатликка оид турли хил мавзуларда маърузалар ўтказадилар [5].

Шу сабабли, халқаро маркетингга таъсир кўрсатиши мумкин бўлган тенденция транспорт ва алоқа хизматлари ҳажмининг доимий ўсиши билан тавсифланади. Бу эса ўз навбатида янги маҳсулот ва турмуш тарзи тўғрисидаги маълумотларнинг глобал алмашинуви жараёнини тубдан оширади. Бошқа томондан қараганда катта спорт фақат глобал ривожланиш орқали такомиллашади, бироқ ҳар қандай шароитда ҳам катта спортнинг ривожланиш стратегияси жаҳон спортини глобаллаштиришга қаратилган бўлади. Яна бир томондан, кенг аудитория учун тақдим этилаётган спорт хизматларининг такомиллашиб бориш тенденцияси ҳар бир инсоннинг турмуш тарзини белгилаб беради [6].

Хулоса. Илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили жисмоний тарбия ва спорт соҳасида маркетинг фаолиятининг хусусиятларини, шунингдек, спорт фаолиятида маркетинг мазмунини аниқлаб берди. Спортда маркетинг – бу бозор фаолиятидир, шунинг учун бунда спортнинг молиявий имкониятларини ривожлантиришнинг маълум бир истиқболлари ва тамойилларини назарда тутиш лозим. Спортда маркетинг учун энг муҳими бу спорт аудиториясини ошириш ва спорт бозорини кенгайтиришдан иборатдир.

Адабиётлар:

1. Беляев, В.И. Маркетинг: основы теории и практики: учебник. / В.И. Беляев. – М.: КНОРУС, 2009. – С.30.
2. Вакалова, Л.Г. Маркетинг в физической культуре и спорте: учебное пособие для ин-тов физ. культуры / Л.Г. Вакалова, Е.П. Гетман; Кубан. гос. акад. физ. культуры. – Краснодар: КубГАФК, 2003. – 229 с.
3. Дудов, В.А., Степанова, О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: содержание, стратегия, коммуникации / В.А. Дудова, О.Н. Степанова. – М.: Изд-во РАГС, 2003. – 153 с.
4. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.А. Зубарев. – 3-е изд. доп. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. – 423 с.
5. Ерёмин, В.Н. Маркетинг: основы и маркетинг информации: учебник / В.Н. Ерёмин. – М.: КНОРУС, 2006. – С. 21.
6. Жестяников Л.В. Современная концепция маркетинга услуг в сфере физической культуры и спорта / Л. В. Жестяников. – СПб.: СПбГУЭФ, 2000.
7. Степанова О.Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта / О. Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 2004.

чамак”, “Беш тош ёки Ҳаппак” каби ўйинлар вилоят сарҳадларининг Яққабоб, Чироқчи, Китоб, Шаҳрисабз, Қамаш туманларида яшовчи туб жойли аҳоли фаолиятида (бошқа вилоятлар ва туманларда ҳам борлигини инкор этмаймиз) мавжуд бўлиб, ўйин тарзида болалар учун кўнгилочар, бўш вақтни мазмунли ўтказиш, жисмоний сифатларни тарбиялаш воситаси ҳисобланиб, бугунги кунда айримлари бутунлай, айримлари эса қисман унутилган ҳисобланади.

Халқ ўйинларини танлаш ва ўтказиш жараёнида болаларнинг қизиқиши ва жисмоний тайёргарлигини эътиборга олдик. Жумладан, бу ўйинларни ўтказишда қуйидаги тартибга риоя этиш лозим:

- ўйин учун кулай жой танлаш;
- зарур воситани ҳозирлаш;
- ўйинда иштирок этувчи гуруҳ иштирокчилари сони ва жисмоний тайёргарлиги, ёшини эътиборга олиш.

Спорт байрамларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар болаларни уюштиришда катта аҳамиятга эга. Бунда ташқари улар болаларда қувноқ, тетик кайфиятда ўйғотади. Байрамларда болалар жуда кўп йиғилади, шунинг учун мусиқа билан ўтказиладиган оммавий ўйинлардан фойдаланган маъқул. Чунки бундай ўйинлар қувноқ ўтади, уларни ташкил қилиш ва ўтказиш осонроқ. Оммавий ўйинлардан ташқари аттракционлар ҳам ўтказиш мумкин. Булар байрам давомида болаларнинг вақти қизиқарли ўтишига ёрдам беради. Юқори синф ўқувчилари билан аттракционларни энг кучли “Учкурашчи” ёки “Бешкурашчи”ни аниқлаш мақсадида ўтказиш мумкин. Бу мақсадда кучни эпчиллик ёки мувозанат сақлашни талаб қиладиган учта ёки бешта аттракцион танлаб олинади. Ғолиблар энг кучли “Учкурашчи” ёки “Бешкурашчи” деб эълон қилинади ва мукофотланади. Бундан ташқари, ўрта ва катта ёшдаги ўқувчилар учун жуфт бўлиб, куч синашиладиган ўйинлар ўтказилгани маъқул.

Халқ ўйинлари асосида педагогик вазифалар мақсад қилиб олинганда ўйин характери ўқувчилар ёши, билим савиясига қараб ҳар бир синф учун ўйинларни тақсимлаш аҳамиятлидир.

Шунинг учун ўйинларни таснифлашда тарбияловчи, ривожлантирувчи, мақсадга йўналтирувчи тавсифига, ўқувчиларни ёш хусусияти, қизиқишларини эътиборга олган ҳолда қуйидагича синфларга тақсимлашни лозим кўрдик:

Ўрта мактабларнинг 1 синф ўқувчилари учун қисқа масофали, ўтириб ўйналадиган, тартибли, режали, санок малакаларини мустаҳкамловчи, тезкор фикрлашни талаб этадиган “Кўчамак”, “Беш тош ёки Ҳаппак”, “Жуфтми-тоқ”, “Ўрта бармокни топ”

каби ўйинлардан жисмоний маданият дарсларида ёки тўғарак машғулотида амалий фойдаланиш тарбиявий аҳамиятга эга.

2 синф ўқувчилари аввалги билим ва кўникмаларини мустаҳкамлаш ва янги билимларни ҳосил қилиш, сюжетли, масофали ритмик ўйинларни ўзлаштириш қобилиятига эгадирлар. Шунинг учун 1 синфдаги ўйинлар билан бирга “Безиллатар”, “Чинчалоқ қани” каби ўйинларни ўргатиш ва ўйнатиш амалий аҳамиятга эга.

3-синф ўқувчилари ақлий -ахлоқий ва жисмоний тайёргарлик жиҳатига кўра “Безиллатар”, “Кўчамак”, “Дўппи касал” каби ўйинларни ўзлаштириб борса, юқори синфларда кўп босқичли машқларни тез бажара оладилар.

10-11 ёшли болалар физиологик жиҳатдан бошқа синф ўқувчилардан фарқ қилади. Улар қисқа масофали босқичли тизимли ўйинларни уддалайдилар. “Дўппи касал”, “Зувиллатар” каби халқ ўйинларини ҳеч қийналмай ўзлаштирадилар.

5-6 синф ўқувчилари аввалги синфларда ҳосил қилинган кўникма, малакаларни мустаҳкамлаш машқлари билан кенг масофали, серияли ритмик ўйинларни ўрганиш машқларини бажаради. 7-9 синф ўқувчилари ўқув дастури талабини бажариш билан халқ ўйинларидан “Чур кес”, “Эшак минди”, “Подшоҳ-подшоҳ” каби ўйинларни ўзлаштириб борсалар, миллий дастур талабларга мос ҳолда тарбия топадилар.

10-11-синф ўқувчилари эса дастур талабларига мос касб-кор малакаларини эгаллаш жараёнида келажакда ўзлари танлаган ихтисосга мос жисмоний ҳаракатларни ҳам бажаради. Бу синф ўқувчилари учун мусобақа тарзидаги “Оқ суяк”, “Кўрпа ёпти”, “Чиллик” каби миллий ўйинларни дарс ва дарсдан ташқари машғулотларга киритиш мақсадга мос бўлади. Бу ёшдаги ўсмирларда ушбу ўйинлар ёрдамида Ватан, юрт, халқ ғурури учун қурашчанлик қобилияти шаклланади.

Шуни ҳам айтиб ўтиш ҳам жоизки, минтақа ша-роитидан келиб чиқиб ва иқлим ўзгариши асосида (асосан тоғли туманларда Яққабоб ва Китоб туманларида) ҳам миллий ҳаракатли ўйинларни 1-2 синф ўқувчиларига тавсия этиш мумкин. Масалан, баҳорда дарахтлар уйғониб, толлар куртак чиқарганда- “Тол баргак”, дала гуллари очилганда- “Тул ўйин”, табиат билан инсон руҳияти уйғонганда ўзига хос кўшиқли-рақсли, тез ҳаракатли “Ёмғир ёғолоқ”, “Оқ теракми- кўк терак” каби мисол бўла олади.

Азалдан, асосан қишлоқ жойларида кеч куз -қишда ёғингарчилик бошланиб, ер юмшаганда қозиқ, ошиқ, тош ўйинлар одат тусига кирган. Қор ёққанда “Қор хат”, “Қор бўрон”, ёмғир ёққанда “Ёмғир ёғо-

Подготовка педагогических кадров

лоқ”, кучли шамол эганда “Бўрон-бўрон” кабиларни ўйнаш анъаналари бўлган. Совуқ ўз кучини кўрсатганда барча сандал агрофида йиғилиб: “Топишмоқ топ”, “Тез айт”, “Ким айтди”, “Оёғингни торг” каби ўйинлар ўйналган. Барчага маълум бўлган “Улоқ” ҳам ҳамма вақт ўйналиб бермаган. У кеч куздан то баҳор ўрталаригача ўтказилган, чунки иссиқ ёз кунлари от ҳам, чавандоз ҳам қаттиқ қизийди, булардан ташқари баҳордан кузгача дехқончилик мавсумига тўғри келган.

УЎК (УДК, UDC): 796.011.1.004



Муаллиф билан боғланиш учун:
rakhmatova_dilnoza@list.ru

Педагогика фанлар номзоди доцент
Д.Н. РАХМАТОВА¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА МОНИТОРИНГНИНГ ҚЎЛЛАНИЛИШИ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы физического воспитания и применения мониторинга в спорте. Теоретически обоснована и практически разработана схема применения мониторинга в системе подготовки и физического воспитания спортсменов. Предоставленная информация может быть использована специалистами при организации и проведении мониторинга.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, мониторинг, подготовка спортсменов, школьная молодежь.

Долзарблиги. Ҳозирги пайтда ўқув-машғулот жараёнини сифатли ташкил этиш спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиши, уларнинг олимпия медалларига бўлган интилишини таъминловчи омиллардан биридир. Жисмоний тарбия ва спорт каби мураккаб динамик тизимни самарали бошқариш ва юқори сифат даражасига эришиш унда содир бўлаётган жараёнларни мунтазам таҳлил қилиб бориш ҳамда бир қатор муаммоларни ҳал қилишни (кўрсаткичларни ва баҳолаш амалларини аниқлаш, белгиланган меъёрларни таъминлаш мақсадида бошқарув қарорларини қабул қилишни) тақозо этади. Тадқиқотчилар [1,2,5,7,9] ушбу муаммоларни ҳал этишда мониторинг олиб боришга алоҳида эътибор қаратадилар, зеро у, бир томондан, реаллиқни тадқиқ қилиш усули сифатида, бошқа томондан эса, машғулот ва мусобақа фаолиятини бошқариш учун зарур бўлган ахборотни олиш усули сифатида қаралади. Бугунги кунда ўқув-машғулот жараёни самарадорлиги ва сифати-

Annotation

Мақолада жисмоний тарбия ва спортда мониторингнинг қўлланилиши масалалари кўриб чиқилган. Спортчилар тайёрлиги ва жисмоний тарбия тизимида мониторингнинг қўлланилиш схемаси назарий асосланган ва амалда ишлаб чиқилган. Тақдим этилган маълумотлардан мутахассислар мониторингни ташкил этиш ҳамда ўтказишда фойдаланишлари мумкин.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт, мониторинг, спортчиларни тайёрлаш, ўқувчи ёшлар.

The article discusses the issues of physical education and the application of monitoring in sports. The scheme of application of monitoring in the system of training and physical education of athletes is theoretically based and practically developed. The information provided can be used by specialists in the organization and conduct of monitoring.

Keywords: physical education and sports, monitoring, training of athletes, schoolchildren youth.

га, режалаштирилаётган ўзгаришларнинг амалга оширилишига қўйилаётган талаблар жисмоний тарбия ва спорт назарияси ҳамда методикасида объектив мавжуд бўлган марказий қарама-қаршиликлардан бири, яъни бошқарувнинг ахборот базасини таъминлаш зарурати ва ахборотни тўплаш, таҳлил қилиш ҳамда баҳолаш, маълумотларни қайта ишлаб чиқиш моделларининг яратилмаганлиги, уларни тарқатиш ва бу амалларни кўп йиллик ўқув-машғулотлар жараёнининг турли босқичларида қарорлар қабул қилиш циклига киритиш усулларнинг йўқлиги орасидаги қарама-қаршиликлар туфайли ҳар доим ҳам бажарилмаслиги мумкин [3,4,6,8,9].

Машғулот ва мусобақа фаолиятини бошқариш соҳасидаги тадқиқотлар ва амалий машғулотларнинг мавжуд таҳлили шундан далолат берадики, мониторинг - бу кўп йиллик ўқув-машғулот жараёнини бошқаришдаги ахборот таъминотининг энг муҳим таркибий қисмларидан биридир. Бу, ўз навбатида, ҳозирги замон шароитларида ўқув-машғулот жараёнини ташкил этишнинг илмий

асосларини аниқлашни тақозо этади. Илмий асосларни ажратиб олиш деганда, мониторинг моҳиятининг ўзини очиб бериш, унинг турлари, функциялари, компонентлари, ташкил этиш тамойилларини аниқлаш, амалга ошириш технологиясини ишлаб чиқиш тушунилади. Ҳозирда бу илмий асослар жисмоний тарбия назарияси ва методикасида етарлича аниқлаб берилмаган, бу эса ишончли, тезкор ахборотга асосланган ҳолда турли қарорлар қабул қилиш жараёнини тўлиқ таъминлашга имкон бермайди.

Тадқиқотнинг мақсади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ахборот таъминоти тизимида мониторингни ташкил қилишнинг концептуал ғояларини асослаш ҳамда мониторинг олиб бориш амалиётини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари. Машғулот жараёнида мониторинг ўтказиш деганда махсус ташкил қилинган ва мунтазам амал қилувчи ахборот тўплаш, сақлаш ва таҳлил қилиш, қўшимча ахборот-таҳлилий текширувларни ўтказиш ҳамда ўқув-машғулот жараёни ҳолати, тенденциялари, башорати ва ривожланишдаги хавфни баҳолаш тизими тушунилади, ундан мусобақа ва машғулот фаолиятида бошқарув қарорларини қабул қилишда фойдаланилади.



Жисмоний тарбия ва спортда мониторинг олиб боришда унинг асосий компонентлари:

Ахборот тўплаш – мониторинг объекти, таъсир этиш омилларини фаол, мақсадли ва тўлақонли кузатиш жараёни, спортчи тайёргарлигининг амалдаги ҳолатини баҳолаш;

Олинган маълумотларни қайта ишлаб чиқиш, уларни талқин этиш, бунда таҳлил учун маълумотларнинг бир қисми бор манбалардан келиб тушиши мумкин;

Спортчи ҳолатини башоратлаш ва мусобақалардаги иштирокнинг башорат қилинаётган натижаларини баҳолаш;

Хатоликлар сабабларини аниқлаш, бунда мусобақа фаолияти кўрсаткичларини яхшилаш учун нималарини ўзгартириш кераклигини кўрсатиб бериш.

Мониторинг давомида олинадиган бошқарув ахборотининг сифат кўрсаткичлари:

Объективлик – олинган натижаларнинг реал ҳолатни акс эттириши, шахсий омил эса минималлаштирилган бўлиши лозим;

Аниқлик – ўлчашлардаги хатоликлар шундай бўлиши керакки, улар ҳақиқий кўрсаткичлар кийматларини мақбул аниқлик билан кафолатлаши зарур;

Тўлиқлик – ахборот манбалари натижалар олиш мумкин бўлган майдонни қамраб олиши ёки уни тўғри тақдим этиши лозим;

Ҳаммабоплик – ахборот ҳажми мураббийлар эҳтиёжларига мос келиши ҳамда у ёки бу қарорни қабул қилиш учун етарли бўлиши керак;

Тезкорлик (ўз вақтида амалга оширилиши) – ахборот долзарб бошқарув қиймагига эга бўлиши зарур.

Ўқув-машғулот жараёни сифатини мониторинг қилиш бир неча муҳим йўналишларни назарда тутати: 1. машғулот жараёни сифатини таъминловчи шарт-шароитлар, ресурсларни таҳлил қилиш; 2. мусобақа фаолияти сифатини кузатиб бориш; 3. спорт ташкилоти фаолияти натижаларининг сифатини баҳолаш.

Юқорида билдирилган фикрларни умумлаштириб, шундай хулосага келиш мумкинки, мониторинг – бу ўқув-машғулот жараёнининг энг муҳим сифат тавсифлари тўғрисидаги маълумотларни тўплаш, мусобақа фаолияти жараёнлари ва натижаларининг келгусида муваффақиятли чиқишларни башоратлаш учун меъёр талабларига мослиги тўғрисида сифатли ва ўз вақтида ахборот олиш мақсадида маълумотларни қайта ишлаб чиқиш, таҳлил қилиш ҳамда талқин этишнинг махсус ташкил этилган, мақсадга йўналтирилган ва режалаштирилган тизимидир.

Мониторинг тўлиқ циклининг амалга оширилиши (2-расмга қаранг) нафақат машғулот вазифалари ҳамда машғулот юкламаларини бошқаришда тизим ҳосил қилувчи функцияларнинг бажарилишини таъминлайди, балки ўқув-машғулот жараёни самарадорлиги ва сифатини оширишга ёрдам беради. Биз кейинги тадқиқотларимиз истиқболли спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида мониторинг олиб бориш технологиясини ишлаб чиқиш билан боғламоқчимиз. (2-расмга қаранг).

Спортчилар тайёрлашда мониторинг тизими		
Мусобақа фаолияти мониторинги	Машғулот жараёни мониторинги	Организм тизимлари мониторинги
Спорт турига қараб мусобақа фаолияти кўрсаткичларини аниқлаш	– техник тайёргарлик – жисмоний тайёргарлик – тактик тайёргарлик – психологик тайёргарлик – машғулот юкламаларини назорат қилиш	– морфофункционал – юрак-қон томир – эндокрин – вегетатив – МАТ
Мониторинг натижалари		
Ўқув-машғулот жараёни ва мусобақа фаолиятини такомиллаштириш бўйича таклифлар		

2-расм. Спортчилар тайёрлашда мониторинг тизими

Умуман олганда, мониторинг олиб бориш муаммолари у қўлланиладиган барча соҳаларда назарий фикрлаш ва амалда руёбга ошириш даражасида бир вақтда ҳал қилинади. Мониторинг моҳияти, мақсадлари ва уни амалга ошириш воситалари моҳиятини талқин қилишдаги турли хил фикрлар у қўлланиладиган ҳар бир соҳада мониторинг олиб бориш муаммоларининг ишлаб чиқилганлиги хусусиятлари ва даражасини акс эттиради. Умумийроқ тарзда мониторингнинг қандайдир жараёнининг унинг кутилаётган натижага ёки дастлабки таклифларга мослигини аниқлаш мақсадида унинг устида доимий кузатув олиб бориш деб таърифлаш мумкин. Мониторингнинг амалда қўллашнинг асосий таркибий қисмларидан бири – бу бошқарув, аниқроғи, ҳар хил фаолият соҳаларидаги бошқарувнинг ахборот таъминотидир.

Подготовка педагогических кадров

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мониторинг ахборот, ташхислаш, илмий, башоратлаш тизими сифатида қараб чиқилиши мумкин. Унинг амалга оширилиши машғулот ва мусобақа фаолиятини бошқаришда намоён бўлади. Ҳар хил спорт турларида мониторинг олиб бориш ҳар хил тарзда амалга оширилсада, ҳар бир спорт тури учун мониторинг ўз хусусиятларига эга.

Жисмоний ҳолатни мониторинг қилишдан мақсад шуғулланувчилар психофизиологик ҳолатининг доимий жорий назоратини таъминлаш, ҳар томонлама тайёргарлик тўғрисида тестлар натижаларидан фойдаланган ҳолда ахборот тўплаш, ишлаб чиқиш ва таҳлил қилишдан иборат. Ундан ташқари, ахборотлаштириш ва мониторинг олиб бориш концепциялари бир-бири билан яқиндан боғлиқ, чунки биринчиси – ахборотлаштириш – ўз мазмунига, иккинчиси мониторинг – жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар тайёргарлигини бошқариш тизимини компьютерлаштириш орқали амалга ошириш шаклига эга бўлади (3-расмга қаранг).

Аҳолининг жисмоний саломатлиги, болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг жисмоний ривожланиш ҳолати ҳамда инсоннинг яшаш муҳити омилларининг таъсири тўғрисидаги сабаб-оқибат боғлиқларини аниқлаш.
Аҳоли, болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг жисмоний саломатлиги ҳолатини башоратлаш.
Аҳолининг жисмоний саломатлиги ҳолатига салбий таъсир кўрсатувчи омилларни аниқлаш.
Мамлакат вилоятлари бўйича ахборот (аҳолининг жисмоний саломатлиги, болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг жисмоний ривожланиш ҳолати тўғрисидаги ахборот) фондини шакллантириш
Аҳолининг жисмоний саломатлигига салбий таъсирларни олдини олиш ва баргараф этиш бўйича шояшлич ҳамда узоқ муддатли чора-тадбирларни белгилаш
Аҳолининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган чора-тадбирларни амалга ошириш тўғрисида қарорларни тайёрлаш
Давлат органлари, маҳаллий ўзини-ўзи бошқариш органлари, мафаатдор ташкилотларни, шунингдек, фуқароларни мониторинг давомида олинган натижалардан хабардор қилиш

3-расм. Жисмоний ҳолатнинг мониторингини ўтказишда қуйидаги вазифалар ҳал қилинади

Бундан келиб чиқиб, жисмоний ҳолатни мониторинг қилишнинг методологик асосини қуйидагилар ташкил этади.

Ишончлилиқ, объективлиқ ва ахборотлилиқ ўлчов мезонларига мос тестлар;

Спортчиларнинг функционал ҳолати ва тайёргарлик даражасини баҳолаш учун кўрсаткичлар, унинг етарлилиги, ахборот олиш шарт-шароитлари ва манбаларининг стандартлаштирилганлиги;

Назорат қилиш методларининг тест вазифаларига мослиги;

Саломатлик даражасини ўз вақтида ташхислаш ва баҳолаш қуйидагиларга имкон беради:

Мақсадли таъсир кўрсатиш учун организмдаги бўш аъзоларни аниқлаш;

Соғломлаштириш машғулотларининг индивидуал дастурини тузиш ва унинг самардорлигини баҳолаш;

Ҳаётга таҳдид солувчи касалликларнинг пайдо бўлиш хавфини башоратлаш.

Мониторинг муаммосини ҳал этиш ечими - бу замонавий шарт-шароитларга мос бўлган ва олдинга қўйилган вазифаларни амалда рўёбга оширишга қодир бўлган ишчан ижрочи тузилмаларни шакллантиришдир. Бундай тузилмаларни яратишнинг асосий механизми - бу

амалиётга қаратилган ўзаро саъй-ҳаракатлар асосида мониторинг ташкилотчилари ва ижрочилари орасида тескари алоқа тизимини яратишдир.

Чуқур индивидуаллаштириш, комплекс текширувлар, оптимал дастурлаш, режалаштириш ва бошқариш асосида ўқувчиларнинг жисмоний ҳолати жараёнларини давомий мониторинг қилиш унинг илмий-методик ва тиббий-биологик жиҳатларини сифатли ривожлантиришнинг энг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланади. Энг асосий вазифа ўқувчиларнинг интеграл индивидуаллигини яхлит тузилма сифатида (унда морфологик, биокимёвий ва психофизиологик хусусиятлар яқиндан ўзаро уйғун боғлиқликда бўлади) очиб беришдан иборат.

Ўқув-машғулотлар жараёнида ўқувчилар саломатлиги ҳолатини тиббий-биологик кузатиб бориш ва уларнинг жисмоний ривожланиши, функционал ҳамда жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикасини мониторинг қилиш натижалари ўқув жараёнини такомиллаштириш бўйича чора-тадбирлар ишлаб чиқишга имкон яратади.

Хулосалар.

1. Юқоридаги фикрлардан хулоса қилиш мумкинки, мониторинг бу ўқув-машғулот жараёнининг энг муҳим сифат тавсифлари тўғрисидаги маълумотларни тўплаш, мусобақа фаолияти жараёнлари ва натижаларининг келгусида муваффақиятли чиқишларни башоратлаш учун меъёр талабларига мослиги тўғрисида сифатли ва ўз вақтида ахборот олиш мақсадида маълумотларни қайта ишлаб чиқиш, таҳлил қилиш ҳамда талқин этишнинг махсус ташкил этилган, мақсадга йўналтирилган ва режалаштирилган тизимидир.

2. Ўқувчилар ва спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилмай туриб, умумий қабул қилинган дастур асосида машғулотларни ўтказиш саломатлик ҳолати ва ҳаракат тайёргарлигига жиддий таъсир кўрсатмайди. Мониторинг технологияларини жорий этиш йўли орқали спортчиларнинг спорт маҳоратини ошириш ва ўқувчи ёшларни соғломлаштириш бўйича мавжуд ҳолатнинг ёмонлашишини тўхтатиш, барқарорлаштириш, кейин эса яхшилаш мумкин бўлади.

Адабиётлар:

1. Абакумова Н.Н. Мониторинговое исследование как составляющая современного образования: к постановке проблемы // Международной научный журнал Acta Universitatis Pontica Euxinus. Специальный выпуск. Варна, 2009. – Т. 2. – С. 14-17.
2. Гаврилов Д. Н. Особенности мониторинга физического состояния населения / Теория и практика физической культуры. – №3, 2006. – С. 60-62.
3. Годик М. А., Бальсевич В. К. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. // Теория и практика физической культуры. 1994. – №5-6.
4. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. Ташкент: 2018-320 с.
5. Изаак С.Н. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография /С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196с.
6. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Tashkent; 2018-388b.
7. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте. Ташкент 2018-300 с.
8. Саламов Р.С. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI. I jild. Tashkent 2018-296 b.
9. Семенов Л. А. Принципы организации и проведения мониторинга состояния физической подготовленности в образовательных учреждениях: Матер. Всерос. науч. – практ. конф. Нальчик. 2004. с. 79-82.

УЎК (УДК, UDC): 796.071.422



Муаллиф билан боғланиш учун:
bobomurodov_uzdjsu@gmail.com

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Н.Ш. БОБОМУРОДОВ¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Катта ўқитувчи

И.К. ҚУРБОНОВ²

Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти Қарши шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТ МАКТАБЛАРИ РАЎБАРЛАРИНИНГ БОШҚАРУВЧИЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Аннотация

В статье дан теоретический анализ ответов со стороны тренеров на изучение современных форм деятельности руководителей спортивных школ.

Ключевые слова: руководство, профессиональные навыки, "Руководитель и общество", анкета, личное мнение, социальная психология.

Кириш. Болалар ва ёшларнинг мактабдан ташқари спорт таълими тизимини янада такомиллаштириш, спорт захираси ва юксак маҳоратли спортчилар тайёрлаш, тренерлар ва мутахассислар меҳнатини уларнинг тарбияланувчилари юқори спорт натижаларга эришганлиги учун рағбатлантиришни кучайтириш мақсадида Ҳукуматимиз томонидан бир қанча қарор лойиҳалари ишлаб чиқилмоқда [1].

Биламизки, республикадаги спорт мактабларининг асосий фаолияти болалар, ўсмирлар ва ёшларни жисмоний тарбия ҳамда спорт билан мунтазам шуғулланишга кенг жалб этиш, спорт захираси ва юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлаш бўйича ўқув-машқ жараёнини самарали ташкил этиш ҳисобланади.

Долзарблиги. Юртбошимиз томонидан спортчилар тайёрлашни янада самарали ташкил этишни таъминлаш мақсадида янгидан янги спорт объектилари ва мактабларини қайта ташкил этиш, спорт мактаблари тармоғини мақбуллаштириш ҳамда фаолиятини тартибга солиш жисмоний тарбия ва спорт соҳасида устувор ва муҳим вазифалар этиб белгиланган.

Албатта, бу ўринда спорт мактабларини фаолиятини тўғри йўлга қўйиш, ходимлар (мураббийлар, йўриқчи) касб маҳоратини тўғри баҳолаш раҳбар зиммасидаги энг асосий вазифалардан бири ҳисобланади. Спорт турлари бўйича мураббийлар фаолиятини таҳлилий кузатишлар натижасида шунга амин бўлдики, раҳбарнинг бевосита билим кўникмаси касб маҳоратини қанчалик ўзлаштириб ҳаётга татбиқ этгани соҳа фаолиятини келажагини белгиловчи омиллардан бири ҳисобланади. Бўлажак мутахассис ва бўлажак раҳбарнинг илк бор шаклланиши аслида ўрта мактаб ҳамда ўрта махсус касб-

Annotation

Мазкур мақолада спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик фаолиятини замонавий шакллари ўрганилиб, мураббийлар томонидан берилган жавоблар орқали назарий таҳлил этилган.

Калим сўзлар: бошқарувчилик, касб маҳорати, "Раҳбар ва жамоа" сўровномаси, шахсий фикр, ижтимоий психология.

In this article, we have studied and theoretically analyzed the modern forms of managerial activity of sports school managers based on the responses of coaches.

Key words: management, professional skills, questionnaire "Leader and team", personal opinion, social psychology.

хунар таълим муассасаларидан бошланиши лозим. Бу эса ўз навбатида раҳбар кадрлар тайёрлашининг дебочаси десак ҳам адашмаган бўламиз.

Шиддат билан ўзгариб бораётган XXI асрда фан, ахборот коммуникация технологиялари ва ишлаб чиқаришнинг ривожланиши республикада раҳбар кадрлар тайёрлашнинг долзарблигини янада ошироқда. Сифатли раҳбарларнинг салоҳияти билан чекка туманларимиз ва қишлоқларимизга давлатнинг олиб бораётган ислохотлари тушунчаси ва мазмунини синдиришга хизмат қилади.

Давлатимиз раҳбари айтганидек "Ҳар бир раҳбар ўз иш услубини ўзгартирса, қишлоқда, маҳаллада ўзгариш бўлса, иқтисодиёт ҳам ривожланади".

Муайян касбга йўналтирилган ўрта махсус таълим муассасаларида ёш, рақобатбардош кадрлар тайёрлаш самарадорлиги шу муассасаларда фаолият кўрсатаётган раҳбарларнинг касбий-педагогик ва бошқарувчилик маҳоратига боғлиқдир. Уларнинг юксак даражада шаклланган билими, малака ва кўникмалари, ижодкорлик, изланувчанлик, ташкилотчилик фазилатлари ва албатта, жисмонан ва маънавий баркамол бўлиши педагогик жамоа салоҳиятини таъминлаб, бўлажак кадрлар сифатини белгилайди. Ушбу муаммо кенг қамровли илмий объект сифатида кўпгина мутахассис - олимлар томонидан атрофлича ўрганилган [5,6].

Раҳбарлик ҳам ўзига хос санъат, ижоддир. Шиддат билан ўзгараётган, талаб ва эҳтиёж ошиб бораётган ҳозирги даврда раҳбар қандай иш ташкил этиши керак? Каттами-кичикми, қандай мансабда бўлишидан қатъий назар, ҳар бир раҳбар ўз ишига талаб даражасида ёндашиши учун нималарни билиши, қайси ҳислатларга эга бўлиши муҳим? Юқоридагиларни инобатга олиб, спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик фаолиятини замо-

Подготовка педагогических кадров

1-жадвал

навий шакллари назарий таҳлил этиш долзарб мавзуларидан деб ҳисоблаймиз.

Тадқиқот мақсади. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби мураббийлари ўртасида “Раҳбар ва жамоа” сўровномаси ёрдамида раҳбарнинг бошқарувчилик қобилиятини ўрганиш ва раҳбарнинг устувор функционал хусусиятларини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Ушбу мақсадни амалга ошириш учун раҳбар шахсининг бошқарувчилик қобилиятини ўрганишга қаратилган “Мураббийдан сўровнома” рукнидаги саволлар дастури ишлаб чиқилди ва шу саволлар бўйича Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби мураббийлари ўртасида ҳолисона анкета-сўровнома ўтказилди (1-жадвалга қаранг).

Ушбу сўровномада Тошкент шаҳридаги турли спорт ихтисослигида фойда олиб бораётган 58 нафар мураббий-респондент иштирокида тадқиқот (анкета сўровномаси) ташкиллаштирилди.

Тадқиқот натижаси ва муҳокамаси. Муассасани бошқаришдаги мавжуд муамолар ва уларнинг ҳал этилиши раҳбар шахси хислатларига, самарали бошқарув жараёнини ташкил этишдаги ақлий, ташкилий ва ҳиссий-иродавий жараёнлари, унинг моддий ва маънавий ресурсларни оқилона бошқара олиш малакасига келиб тақалади.

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган “Мураббийдан сўровнома” рукнидаги саволлар дастури олинган натижалар шуни кўрсатадики, раҳбар ва ходим ўртасидаги муносабатларда соҳани қанчалик ўзлаштиргани асосий омил бўлиб хизмат қилар экан. Қуйида биз ўша саволлар юзасидан бир нечтасини кўриб чиқиб, уларнинг назарий таҳлилларига тўхталиб ўтаемиз.

Раҳбарда ташкилотчилик қобилияти бўлиши ҳодимлар ўртасида унинг ҳурмати янада кўтарилшига ва соҳани янада ривожланишига туртки бўлади. “Раҳбарингизни ташкилотчилик қобилияти етарлими?” деган саволга 82% респондентлар “Ҳа”, 18% эса “Йўқ” деб фикр билдиришди (1-жадвалга қаранг). Бундан келиб чиққан ҳолда, раҳбарда ташкилотчилик қобилияти асосий мезон сифатида қаралмоқда, боиси жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кўплаб мусобақа ва тадбирларнинг бўлиб ўтишида уларни ташкиллаштириш асосий вазифалардан бири саналади.

Ёш спортчиларни юқори чўққиларга олиб чиқишда албатта машғулоти сифатига эътибор берилиши лозим. Шу ўринда, спорт машғулотларининг мониторинги ҳам бунга мисол бўла олади. Раҳбар томонидан “Сизнинг машғулоти фаолиятингизни шахсан кузатган вақти бўлганми?” номи саволларимизга кўпчилик респондентлар ижобий фикр билдиришган (94% респондентлар “Ҳа”, 4% эса “Йўқ” деб, 2% эса “Жавоб бера олмайман”).

Раҳбар нафақат жамоани бошқаришда балки, соҳа ўрнида уларга наъмуна кўрсатиши лозим. “Жисмоний тарбия ва спорт билан шахсан шуғулланиб турадимизми?” мазмундаги саволга уларнинг 70% “Ҳа”, 25% эса “Йўқ” деб, 5% эса “Жавоб бера олмайман” деган тўхтамга келишган.

Раҳбар шахсининг бошқарувчилик қобилиятини ўрганишга қаратилган “Мураббийдан сўровнома” шаклидаги саволлар дастури

№	Саволлар	“Ҳа”	“Йўқ”	“Жавоб бера олмайман”
1.	(Раҳбарингиз)Ташкилотчилик қобилияти етарлими?	48	10	0
2.	Жисмоний тарбия ва спорт билан шахсан шуғулланиб турадимизми?	41	14	3
3.	Сизнинг фикрингиз билан ҳисоблашадими?	37	15	6
4.	Спорт мусобақарида (очилиш, тақдирлаш) шахсан ўзи иштирок этадими?	56	2	0
5.	Айнан жисмоний тарбия ва спорт соҳасига қизиқиши юқорими?	39	19	0
6.	Сизнинг машғулоти фаолиятингизни шахсан кузатган вақти бўлганми?	55	2	1
7.	Сизнингча у (раҳбар) ташаббускор?	40	15	3
8.	Қарор қабул қилишда-қоидаларга амал қиладими?	32	17	9
9.	Иш услуби қониқтирадими?	42	10	6
10.	Соҳада билимдон деб биласизми?	35	20	3
11.	Ижодкор ва изланувчанми?	33	19	6
12.	Машғулоти сифатини шахсан назорат қиладими?	45	12	1
13.	Ички назорат (мониторинг) натижалари асосида вазифалар белгилайдими?	41	10	7
14.	Муассасангизда соғлом турмуш тарзи етакчи ўринга қўйилганми?	44	9	5
15.	Ўқувчилар машғулоти вақтида ҳўжалик ишларга жалб қилинадими?	50	8	0

Қайд этилган жавобларнинг деярли 72%дан ортиғи ижобий бўлсада, қолган икки вариантдаги жавобларнинг умумий йиғиндиси 28%ни ташкил қилиши раҳбар ўз фазилатларига алоҳида эътибор қаратиши ва уларни шакллантириши зарур эканлигини тан олишга ундайди. Олинган натижалар замонавий раҳбарнинг касбий ва инсоний хислатларини объектив шакллантиришга хизмат қилади.

Маълумки, муайян ихтисослик бўйича кадрлар тайёрлаш масаласи шу ихтисослик бўйича жорий этилган давлат таълим стандарти ва ўқув режаси доирасида ўқитиладиган ижтимоий-иқтисодий, табиий фанлар билан боғланиб ўтказилиши бўлажак мутахассислар сифатига таъсир этувчи муҳим омиллардан биридир. Таълим жараёнини қайд этилган тамойилда ташкил қилиниши ва бундай ёндашувни таъминлаш масаласи таълим муассасаси раҳбари эътиборида бўлиши лозим.

Хулоса. Раҳбардаги ўзига хос талабчанлик, меҳрибонлик ҳамда масъулият жамоа аъзоларида ҳам жавобгарлик ҳиссининг шаклланишига сабабчи бўлади. Малакали раҳбар кадрлар тизимини муваффақиятли шакллантириш учун ижтимоий психология ва раҳбарлар психологияси, бошқарув психологияси каби фанларни яхши билиш зарур. Кейинги йилларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали раҳбар кадрлар билан таъминлаш ва мустаҳкамлаш борасида кўпгина ташкилий ишлар қилинди ва бу иш ҳали ҳам давом эттирилмоқда. Мамлакатимизда бозор иқтисодиёти ривожланган бир даврда кадрлар тайёрлашнинг миллий дастурига мувофиқ бир қатор янги талаблар юзага келди. “Улар ичида энг муҳимлари: ижтимоий психологик диагностика; гуруҳларда ўзаро шахсий муносабатлар; раҳбарлик муносабатларини таҳлил қилиш ва тартибга солиш; кадрларни бошқариш тизимини ахборот билан таъминлаш; раҳбарлик лавозимларига номзодларни тайёрлаш ва танлаш; кадрлар потенциалини ва ходимларга бўлган эҳтиёжларни таҳлил қилиш; кадрлар маркетинги; раҳбарларнинг касбий ва ижтимоий психологик мослашуви (кўни-

киши); меҳнат жараёнидаги мотивлар ва уларнинг сабабларини аниқлаш, меҳнат психофизиологияси ва раҳбар профессиограммасини ўрганиш каби ва-зифалардир”.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 2 июндаги “Спорт турлари бўйича ихтисослаштирилган давлат мактаб-интернатлари фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги 410-сонли Қарори.
2. Каримов И.А. Инсон, унинг ҳуқуқ ва эркинликлари – олий қадрият. Тошкент, Ўзбекистон нашриёт матбаа уйи. Т 14. 2006. – 51 б.
2. Безрукова В.С Карпова Г.А. Инновационная готовность директора ПТУ. // В сб.: Педагогический процесс и экономика технических лицеев. Свердловск, 1992, С. 14-16.
3. Гулямитдинов С.З. Перегудов Л.В. Научно-методические основы обеспечения качества и конкурентоспособности кадров. // Таълим муаммолари. 1998, №3, С. 25-28.

4. Кузин В.В. Оптимизация системы управления отраслью «Физическая культура и спорт» в России в рыночных условиях. // Теория и практика физической культуры, 2000, №6, С. 56-59.
5. Курбанов Ш., Сейтхалилов Э. Национальная программа по подготовке кадров – основа достижения стратегической цели. Т.: Медицина, 2000. – 137с.
6. Курбанов Ш., Сейтхалилов Э. Управление качеством образования. // Монография. Т.: Шарк, 2004. – 592с.
7. Макрычев В.А. Управление физической культурой и спортом в вузе в период перехода к рыночной экономике. // Теория и практика физической культуры. 2000, №7, С. 23-25.
8. Мохов Б. Совершенствовать стиль руководства. // Профессионально-техническое образование, 1984, №1, С, 2-4.
9. Шапуров Р.Х. Пути совершенствования деятельности директора среднего профтехучилища по руководству педагогическим коллективом. // Методические рекомендации. Казань, 1984. – 56с.
10. Ғозиев Э. Психологиянинг методологик масалалари. – Т.: 56-57-бетлар.

УЎК (УДК, UDC): 796.26.077.5



Муаллиф билан боғланиш учун:
xudayberganov-o@mail.ru

Мустақил изланувчи
О.Э. ХУДАЙБЕРГАНОВ¹
¹Урганч давлат университети
Урганч шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТ ҲАМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАКУЛЬТЕТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ПРОФЕССИОНАЛ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Аннотация

Annotation

В статье представлены результаты анкетного опроса, проведенного среди специалистов в области физической культуры и спорта по выявлению влияния занятий различными видами спорта, в том числе волейболом, на формирование профессиональных умений и личностных качеств у студентов факультета физической культуры педагогических вузов.

Ключевые слова: высшие учебные заведения, средство, навыки, урок, физическая культура, формирование, знание, профессиональные умения.

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассислари ўртасида турли спорт турлари, шу жумладан, волейбол билан шуғулланишнинг педагогик олий ўқув юртлири, жисмоний тарбия факультети талабалари ўртасида касбий маҳорат ва шахсий фазилатларнинг шаклланишига таъсирини аниқлаш учун ўтказилган сўровнома натижалари келтирилган.

Калит сўзлар: олий ўқув юртлири, воситалар, кўникмалар, дарс, жисмоний маданият, шакллантириш, билим, касбий маҳорат.

The article presents the results of a questionnaire survey conducted among specialists in the field of physical culture and sports to identify the influence of practicing various sports, including volleyball, on the formation of professional skills and personal qualities among students of the Faculty of Physical Culture of pedagogical universities

Keywords: higher educational institutions, means, skills, lesson, physical culture, formation, knowledge, professional skills.

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш дастури концепциясида юқори малакали мутахассисларни келажакдаги касбий фаолиятларининг асосий турларига нисбатан тайёрлаш сифатини ошириш – устувор вазифа сифатида белгиланади [1].

Ушбу вазифани амалга ошириш, жисмоний тарбия мутахассисларини олий таълим муассасаларида тайёрлаш тизимида назарий ва услубий - технологик таъминлашнинг аниқ йўллари излаш ҳамда ўқув жараёнини такомиллаштириш заруриятини белгилайди.

Спорт-педагогик маҳорат даражаси педагог касбий маҳоратининг асосий мезонларидан бири ҳисобланади [2,9,10]. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий маҳоратларга эга бўлиши, уларда жисмоний тарбия ва спорт касбий фаолиятларининг реал шароитларида амалиётга йўналтирилган вазифаларни унумли ҳал этишга тайёргарликни ҳосил қилади [2,8].

Шу сабабли, таълим жараёнини лойиҳалаш ва амалга оширишда, унда нафақат билим ва маҳоратларнинг шаклланишига, балки бўлажак касбий фаолият субъекти шахсининг яратилиши заруриятига урғу берилади. Таълим жараёни ўқитишга ижобий мотивацияни шакллантириш, билиш фаоллигини рағбатлантириш ва таълим олувчиларнинг ўз-ўзларини такомиллаштиришида эҳтиёжларини фаоллаштиришга йўналтирилиши лозим.

Бундай тайёргарлик йўналишларидан бири сифатида бўлажак спорт ўқитувчисининг касбий таълими жараёнида шуғулланувчиларнинг организм ва руҳиятига юқори самарали таъсир қилиши билан ажралиб турадиган яққаурашнинг восита ва ўзига хос хусусиятларидан фойдаланишни кўриб чиқиш зарур.

Тадқиқотнинг мақсади. Ҳар хил спорт турлари билан шуғулланишнинг педагогик маҳорат, сифат ва қобилиятларнинг шаклланишига таъсирини аниқлаш. Белгиланган вазифаларни ечиш учун қуйидаги

Подготовка педагогических кадров

усуллардан фойдаланилди: илмий-услубий адабиётларнинг маълумотларини назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, савол-жавоб ва сўровнома, математик статистика усуллари.

Адабий манбаларни таҳлил қилиш ўқитувчининг ва хусусан жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий маҳорати доирасини аниқлаш, уларни шакллантириш йўллари белгилаш ва аниқлаштириш имконини берди.

Мутахассисларни сўровномадан ўтказиш ёрдамида ҳар хил спорт турлари билан шуғулланишнинг жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий маҳоратларини шакллантиришга таъсири аниқланди. Таъсир даражаси 1 баллдан дан 3 баллгача бўлган мезонда баҳоланди. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг шахсий сифатларини шакллантириш воситаларини аниқлаш бўйича ўтказилган сўровномада волейбол соҳасидаги мутахассислар (56 нафар) иштирок этишди.

Омадсизликка ёки ғалабага бўлган ишонч мотивациясини ўрганиш ва диагностика қилиш учун А.А.Реаннинг “Ғалаба мотивацияси” ва Т.Элерснинг “Омадсизликлардан қочишга мотивация” [5] методикалари бўйича биринчи босқич талабалари орасида сўровнома ўтказилди. Шунингдек, М. Цукерман томонидан ишлаб чиқилган “Ҳис-туйғуларни излашда талабаларни диагностика қилиш” адаптив методикаси қўлланилди, унга қўра, ҳис-туйғуларга бўлган талабнинг юқори даражаси назоратсиз, янги, “асабларни китикловчи” таассуротларга бўлган қизиқишнинг мавжудлигини англатади, бу субъектни тез-тез хавфли тадбирларда ва авантюраларда иштирок этишга ундаши мумкин.

Спорт сифатларини бошқа спорт турлари фаолиятида намоён бўладиган бошқа сифатларга алмашиш ҳодисаси қай микдорда намоён бўлишини аниқлаш мақсадида, Н.Е.Стамбулова томонидан ишлаб чиқилган “Спортчи талабаларнинг иродавий сифатларни ўз-ўзи баҳолаш” [5] методикасини қўллаш билан ўз-ўзини баҳолаш методи ёрдамида ўзини тута билишлик ва чидамлик сифатлари аниқланди.

Тиришқокликни баҳолаш учун, Е.П. Ильин ва Е.К. Фещенко томонидан ишлаб чиқилган “Ўзининг тиришқоклигини баҳолаш учун сўровнома” ва “Ўзининг қатъиятлилигини баҳолаш учун сўровнома” лардан фойдаланилди [5].

Тадқиқотнинг натижалари ва муҳокамаси. Ўқитувчининг жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ёрдамида ривожлантириш мумкин бўлган касбий маҳоратларини аниқлаш учун, бир нечта муаллифларнинг илмий-услубий адабиётлари манбаларини таҳлил қилдик [2,5,8,9].

Гуруҳларга ажратилган касбий маҳоратларни саралаш таҳлил натижаси ҳисобланади. Шунга асосланиб, 7 гуруҳга ажратилган 55 та касбий сифатларни ўз ичига олган сўровнома ишлаб чиқилди: ахлокий, шахсий, ишга муносабати, иродавийлик, жамоада ўзини тутиш, ақлий, физиологик. 8 гуруҳга етита педагогик қобилиятлар киритилди. 37 та педагогик маҳоратлар беш гуруҳга бўлинди: коммуникатив, гностик, ҳаракатли, конструктив, ташкилий.

Н.В.Кузмина [6] томонидан таклиф этилган ушбу тасниф ҳаракатли маҳоратлар гуруҳи билан биргаликда қўлланилди.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий маҳоратларини шакллантиришга спорт ихтисослашувининг таъсир даражасини аниқлаш учун, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг 110 нафар мутахассисларини сўровномадан ўтказдик, улардан 25 нафари спорт усталари, 36 нафари спорт усталигига номзод. Респондентларнинг 29,6% ини – тезлик-куч спорт турлари (енгил ва оғир атлетика, сузиш ва бошқалар), 27,9% – спорт ўйинлари ихтисослиги, 24,4% – яккакураш, 18,2% – гимнастика спорт турлари вакиллари ташкил этди.

Сўровнома иштирокчилари томонидан 55 та касбий сифат ва 37 та педагогик маҳоратлар 1 дан 3 гача бўлган баллар миқдори бўйича баҳоланди, сўнгра ҳар бир сифат учун ўртача балл (М) ҳисобланди. Юқори аниқликка эришиш учун натижаларни қайта ишлашда ҳар бир гуруҳдан 40 та сўровнома танлаб олинди. Максимал ва минимал баҳоларни ўз ичига олган сўровномалар қайта ишланмади. Касбий сифатлар ва педагогик маҳоратнинг ҳар бири 1 дан 3 гача бўлган баллар миқдори бўйича баҳоланди, сўнгра ўртача балл ҳисобланди.

Спорт ўйинлари ихтисослигида энг кўп шаклланидиган касбий сифат ва қобилиятлар: ғалабага бўлган ирода, қатъиятлик, ўз-ўзини назорат қилиш, стрессга чидамлик, бардошлилик, киришимлик ва фаоллик, меҳнатсеварлик ва бир онли кўриш реакцияси ажратилди. Сўровноманинг иштирокчилари, яккакураш вакиллари: ўз-ўзини назорат қилиш, ғалабага бўлган ирода, киришимлик ва фаоллик сифатларини, тезлик-куч спорт турлари вакиллари: меҳнатсеварлик ғалабага бўлган ирода, қатъиятлик ва бардошлилик сифатларини қайд этишди.

Спорт ихтисослигининг гуруҳларга бўлинган касбий сифат ва қобилиятларни шакллантиришга таъсири даражаси келтирилган (1-жадвалга қаранг). Спорт ўйинлари билан шуғулланганда, бошқа спорт турларига нисбатан педагогик қобилиятлар, иродавийлик, ақлий ва психофизиологик сифатлар энг юқори даражада шаклланади.

1-жадвал

Спорт ихтисослигининг касбий сифат ва қобилиятларнинг шаклланишига таъсири даражаси (балл)

№	Касбий сифат ва қобилиятлар (гуруҳлар)	Спорт ўйинлари		Яккакураш		Тезлик-куч спорт турлари		Гимнастика	
		М	Ўрин	М	Ўрин	М	Ўрин	М	Ўрин
1.	Иродавийлик	2,84	1	2,52	2	2,38	3	2,32	4
2.	Психофизиологик	2,80	1	2,17	3	2,40	2	2,11	4
3.	Ишга бўлган муносабат	2,46	2	2,75	1	2,31	4	2,40	3
4.	Педагогик	2,65	1	2,14	3	2,13	4	2,21	2
5.	Интеллектуал	2,55	1	2,32	2	2,25	4	2,30	3
6.	Одоб-ахлоқ	2,44	2	2,79	1	2,39	4	2,44	3
7.	Жамоада ўзини тутиш	2,40	3	2,42	2	2,44	1	2,36	4
8.	Шахсий	2,27	4	2,32	3	2,44	2	2,65	1

Спорт ўйинларидаги биринчи ўрин ва бошқа спорт турлари эгаллаган худди ўша педагогик сифатлар ва қобилиятлар бўйича иккинчи ўринлар орасидаги баллар фарқининг ишончилиги, Стъудент т-мезони (критерийси) бўйича аниқланди ва улар

қуйидагича: иродавийлик - коммуникатив - $t=2,8$; психофизиологик - $t=3,1$; педагогик - $t=3,4$; интеллектуал - $t=2,1$. t теор. $=2,0$ да, $P=0,95$ учун. Шундай қилиб, жадвалда берилган сўровнома натижаларини, хусусан: спорт ўйинларининг иродавийлик (2.84 б.), психофизиологик (2.80 б.) педагогик (2.65 б.) ва интеллектуал (2.55 б.) сифатларнинг шаклланишига юқори таъсирини таҳлил қилиб, қуйидагиларни қайд этиш зарур деб ҳисоблаймиз:

1. Мураббийлар, мутахассислар ва тадқиқотчиларнинг кўпчилиги томонидан спорт ўйинларининг иродавийлик сифатларини тарбиялашга юқори таъсири ҳақида билдирилган фикр тасдиқланди [4].

2. Психофизиологик сифатларнинг биринчи ўрни, эҳтимол, ушбу хусусиятларнинг (шовкинга чидамлилиқ, диққатнинг тақсимланиши, диққатнинг барқарорлиги, тезкор кўриш реакцияси, диққатни алмаштириш) спорт ўйинлари билан машғулоти давомида муқаррар равишда ишлаб чиқилган сифатлар мос келиши билан аниқланади ва шунинг учун мавжуд бўлганларга қўшимча равишда янги усулларни ишлаб чиқишни талаб қилмайди.

3. Педагогик қобилиятнинг биринчи ўрнини, мураббий (ўқитувчи) ва ҳар бир спортчи (ўқувчи) нинг ўзаро яқин ҳамкорлиги билан изоҳлаш мумкин.

4. Фикрлашнинг аниқлиги, фикрлашнинг танқидийлиги, тасаввур, сезги, ихтирочилик, қизиқувчанлик, фикрлашнинг мослашувчанлиги каби интеллектуал сифатлар яқкакураш учун зарур деб топилди. Ушбу хулосанинг ҳаққонийлигини деярли волейболнинг барча мутахассислари тасдиқлашади, уларнинг таъкилашича, волейболчи тактик маҳоратининг асосида волейболчининг ўзи бошланадиган фикрлаш ва ақлий имкониятлар ётади [3]. Тактик фикрлашнинг энг муҳим таркибий қисми сезги ва тасаввур ҳисобланади [7].

Олинган натижалардан келиб чиқиб, волейбол воситалари ёрдамида касбий сифат ва қобилиятларни ишлаб чиқиш ва шакллантириш масалаларини ўрганиш учун қуйидагиларни ажратиб олдик:

1. Педагогик қобилиятлар орасидан олдиндан кўра билиш ва прогнозлашни, волейболни ўргатиш жараёнида ўз ривожланишини талаб қиладиган ва ҳар бир шуғулланувчининг ушбу спорт турида муваффақиятга эришиш имкониятига асосланадиган қобилият сифатида ажратиб олдик.

2. Олдиндан кўра билиш ва прогнозлашга бевосита боғлиқ бўлган, асосий эътибор сезги ва тасаввурга қаратиладиган интеллектуал сифатлардир.

3. Иродавийлик сифатлари ичидан энг кўп балл тўплаган қатъиятлилик, ўз-ўзини назорат қилишни ажратиб олдик (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Спорт ўйинлари билан шуғулланишнинг иродавийлик сифатларни шаклланишига таъсири (балл)

№	Иродавийлик сифатлари	М	Ўрин
1.	Дадиллик	2,89	1
2.	Жасурлик	2,76	2
3.	Ғалабага бўлган ирода	2,73	3
4.	Қатъиятлилик	2,43	4
5.	Ўз-ўзини назорат қилиш	2,36	5
6.	Фаоллик	2,35	6
7.	Мустақиллик	2,30	7-8
8.	Бардошлилик	2,30	7-8

9.	Ўзини тута билиш	2,21	9-10
10.	Ташаббускорлик	2,21	9-10
11.	Мардлик	2,14	11

Учинчи ва тўртинчи ўринларни эгаллаган сифатлар орасидаги баллар фарқининг ишончлилиги Стъудентнинг t -мезони (критерийси) бўйича аниқланди: $-1=3,2$, $P=0,95$ учун.

Юқорида таъкидланганидек, психофизиологик сифатлар, асосан, техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнида автоматик равишда ишлаб чиқилади, шунинг учун бизнинг ҳолатимизда тадқиқотга киритилмаган.

Педагогик маҳоратнинг шаклланишига турли спорт турларининг таъсир даражасини баҳолаш келтирилган (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Спорт ихтисослигининг педагогик маҳоратлар шаклланишига таъсири (балл)

№	Педагогик маҳоратлар	Спорт ўйинлари		Яқкакураш		Тезлик-куч спорт турлари		Гимнастика	
		М	Ўрин	М	Ўрин	М	Ўрин	М	Ўрин
1.	Коммуникатив	2,70	1	2,44	3	2,45	2	2,41	4
2.	Ғностик	2,58	1	2,17	4	2,30	3	2,31	2
3.	Ҳаракатли	2,82	1	2,55	2	2,25	4	2,45	3
4.	Конструктив	2,71	1	2,40	3	2,35	4	2,41	2
5.	Ташкилий	2,61	1	2,37	2-3	2,14	4	2,37	2-3

Спорт ўйинларидаги биринчи ўрин ва бошқа спорт турлари эгаллаган худди ўша педагогик маҳоратлар бўйича иккинчи ўринлар орасидаги баллар фарқининг ишончлилиги, Стъудент t -мезони (критерийси) бўйича аниқланди ва улар қуйидагича: коммуникатив – $t=2,1$; ғностик – $t=2,3$; ҳаракатли – $t=2,4$; конструктив – $t=3,0$; ташкилий – $t=1,8$. t теор. $=2,0$ да, $P=0,95$ учун.

Шундай қилиб, ташкилий маҳоратларнинг биринчи ўрни ишончли ҳисобланмайди.

Хулоса. Юқори малакали мутахассисларнинг савол-жавоб натижалари, педагогик жисмоний тарбия ва спорт такомиллашуви жараёнида, педагогика олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари талабаларининг касбий маҳорат ва кўникмаларини шакллантиришда, турли спорт турларининг ўзига хос хусусиятларидан фойдаланиш учун катта имкониятлар мавжудлигига урғу бериш имконини беради. Савол-жавоб маълумотларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш, бўлажак мутахассисларнинг зарур касбий хусусиятлари мажмуини шакллантириш методикасига ҳар бир спорт турларини йўналиши ва улуши бўйича тизимлаштиришга ва таснифлашга ёрдам берди.

Волейболнинг шуғулланувчилар организми ва руҳиятига таъсир этишнинг ўзига хос хусусиятлари, унинг бир қатор педагогик маҳорат ва қобилиятларни шакллантира олиш имкониятлари, жисмоний тарбия мутахассисларини касбий тайёрлаш жараёнида муваффақиятли қўлланилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2020-йил 24-январ, ПФ-5924-сон.

2. Абдиев А.Н. Яқкакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шаклланти-

Подготовка педагогических кадров

ришнинг илмий-педагогик асослари. п.ф.д.илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати. Ташкент.: 2004. – 56 б.

3. Абдулина О.А. Проблемы педагогических умений в теории и практике высшего педагогического образования // Сов. педагогика; 1976. – №1. – С.76-84..

4. Белоусов С. Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксёров. – Автореф. дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. – Л., 1976.-19с.

5. Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. – СПб.: «Питер», 2000. – 508с.

6. Кузьмина Н.В. Формирование основ профессионального мастерства в высшей школе. – Л.: ЛГУ, 1973. – С. 73.

7. Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципация в структуре деятельности. – М.: Наука, 1980. – 277с.

8. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синохин Б.Д. Педагогика: Учебник для студ., аспирантов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физическая культура». – М.: «Терра-Спорт», 2000. – 67с.

9. Турдиев Ф.К. Формирование специальных умений тренера по боксу в индивидуальном роке. Автореф.дисс. на соиск.уч.ст. канд. пед.наук. – Т., 2002. – 24 с.

10. Тўхтабоев Н.Т. Жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий маҳоратини ривожлантиришга ташкилий-педагогик ёндашув. п.ф.н., илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати Т.: 2011, 24 б.

УЎК (УДК, UDC): 796.457



Информация для связи с автором:
mamatkulov_gdu@mail.ru

Научный соискатель

А. А. МАМАТКУЛОВ¹

¹Гулистанский государственный университет

город Гулистан, Узбекистан

МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИОННОГО ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К РЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ “АЛПОМИШ” И “БАРЧИНОЙ”

Аннотация

В статье представлены результаты исследования отношения системы среднего специального образования академического лицея I, II, III курсов студенческой молодежи к назначению специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», результаты анкетирования, которые помогут определить мотивацию выполнения специальных тестовых требований «Алпомиш» и «Барчиной». В ходе исследования было установлено, что назначение «Алпомиш» и «Барчиной» специальных тестов студентам целесообразно, если они организуются во время внеклассных спортивных часов.

Ключевые слова: студенческая молодежь, отношение студентов к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», мотивация, методы популяризации специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной».

Введение. В Послании Президента Ш.Мирзиязева Олий Мажлису от 29 декабря 2018 года говорится: Мы и впредь будем придавать большое значение ускоренному развитию спорта, стимулированию и поддержке спортсменов, добившихся высоких результатов на международных соревнованиях. В целях популяризации спорта среди молодого поколения, мы создаем в самых отдаленных районах детские и юношеские спортивные школы [2], - это послужило толчком к более динамичному развитию реформ в данном направлении.

Отрадно, что в связи с исполнением Указа Президента Республики Узбекистан “О стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах” в стране осуществляется широкомасштабная работа, направленная на создание соответствующих современным требованиям условий для систематического занятия физической культурой и спортом всеми слоями населения, особенно молодого поколения, укрепление у молодежи уверенности в своих силах и возможностях посредством спортивных соревнований, воспитание мужества, чувства патриотизма

Annotation

Мақолада ўрта махсус таълим тизими, академик лицей I, II, III босқич ўқувчи ёшларининг “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини топширишга бўлган муносабатларини ўрганиш натижалари, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест талабларини бажариш учун мотивацияни аниқлашга ёрдам берадиган сўров натижалари келтирилган. Тадқиқот давомида “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест талабларини топширишни дарслардан ташқари спорт соатларида ташкил этилса мақсадга мувофиқ эканлиги аниқланди.

Калит сўзлар: ўқувчи ёшлар, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларига ўқувчиларнинг муносабатлари, мотивация, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини оммалаштириши усуллари.

The article introduces results of researches of attitudes of youth, study in gin 1, 2, 3 year courses of academic lyceums to the activities related with implementation of special tests “Alpomish” and “Barchinoy” in the system of secondary-specialized educational institutions. There are given results of questionnaires identifying motivation to completion of normative requirements of special tests “Alpomish” and “Barchinoy”.

Keywords: learning youth, implementation of special tests “Alpomish” and “Barchinoy”, motivation, attitude of students, organizational forms of passing tasks of special tests “Alpomish” and “Barchinoy”.

и преданности Родине, а также совершенствование системы отбора талантливых спортсменов, дальнейшее развитие физической культуры и спорта в целом.

Начатое в различных регионах нашей страны строительство великолепных спортивных сооружений, соотвествующих мировым стандартам, регулярное проведение спортивных игр “Умид Nicholson”, “Баркамол авлод” и “Универсиада” среди учащейся и студенческой молодежи начинает приносить успехи представители Узбекистана стали завоевывать призовые места на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Азиатских играх и других международных соревнованиях.

Спорт - это не только основа физического и духовного здоровья, но и средство защиты молодежи, вступающей во взрослую жизнь, от различных вредных и чуждых идей и привычек, полной реализации их способностей и талантов. Поэтому в последние годы в нашей стране был подписан ряд нормативно-правовых актов в этом направлении. Принятие 3 июня 2017 года Постановления «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», 5 марта 2018 года Указа «О мерах по

коренному совершенствованию государственной системы в сфере физической культуры и спорта» и, в соответствии с этим указом, преобразование Республиканского комитета по физической культуре и спорту в Министерство, а также Постановление Кабинета Министров от 29 января 2019 года «О пропаганде здорового образа жизни, широком привлечении населения к физической культуре и спорту в Узбекистане» и Постановление от 13 февраля 2019 года «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на период 2019-2023 годы» [1,3], свидетельствуют о начале нового этапа в сфере физической культуры и спорта в Узбекистане.

На основании Постановления «О пропаганде здорового образа жизни широком привлечении населения к физической культуре и спорту в Узбекистане» в стране было введено проведение специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», включающие в себя спортивные нормативы, которые определяют общую физическую подготовку (ПКМ от 29.01.2019 г. № 65).

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной», организуемые в виде соревнований, могут сдавать все желающие, начиная с 6 лет. Тесты проводятся по разным видам в 12 возрастных категориях 2 раза в год. Для того, чтобы получить нагрудные значки «Алпомиш» и «Барчиной» I, II, III степеней участник должен сдавать обязательный тест.

Тесты «Алпомиш» и «Барчиной» впервые ставят задачу формирования физической подготовленности населения страны и создания единой системы физического воспитания.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты «Алпомиш» предназначаются для мужского населения, «Барчиной» – для женщин.

Занятия физической культурой стали общественно одобряемой формой активности человека в социуме. Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной», прежде всего, направлены на пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом как одной из наиболее важных составляющих здорового образа жизни. Следует отметить пользующиеся популярностью новые формы привлечения населения к сдаче норм специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», такие как семейные соревнования, спортивные праздники и фестивали «Алпомиш» и «Барчиной», целью проведения которых является пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни, создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

Проведенные нами собственные социологические исследования подтверждают, что только хорошая физическая форма и постоянные занятия физической культурой позволяют выполнить виды испытаний (тесты) «Алпомиш» и «Барчиной» [4,6].

Огромное значение в решении указанного аспекта

деятельности придается мотивации участников специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной». Необходимо отметить, что именно мотивация является ключевым компонентом при занятиях физической культурой и подготовкой к сдаче требований специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» [5,7].

В нашей работе под понятием реализация специального теста «Алпомиш» и «Барчиной» рассматриваются все виды деятельности, связанные со специальными тестами «Алпомиш» и «Барчиной»: регистрация участников, информирование и консультации (тьюторство), подготовка к сдаче нормативов и т.д. Исследование проводилось на базе 1-академического лицея г. Гулистана с целью определения отношения учащейся молодежи к реализации специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», выявлено наиболее актуальных мотивов, направленных на участие в сдаче государственных требований специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», среди 296 учащихся 1-академического лицея г. Гулистана.

Результаты исследования и их обсуждение.

В анкету были включены вопросы, определяющие отношение и мотивацию к выполнению требований специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной».

В ходе опроса обучающихся выявлено, что 67,4% респондентов положительно относятся к возрождению специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», 12,3% ответили, что скорее положительно относятся, 15,2% еще не определились, 4,5% - затруднились ответить.

На вопрос «Сдавали ли вы нормативы требований специального теста «Алпомиш» и «Барчиной» и имеете ли вы I, II, III степень?» были получены следующие результаты: из 296 опрошенных сдавали испытания специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» на I степень 34% и на II степень 46% учеников сдавали, в то время как III степень имеют 14% из респондентов 6% не сдавали нормативов специального теста «Алпомиш» и «Барчиной». Наглядно распределение полученных данных представлено на таблицах 1.

Таблица-1

Количество сдавших испытания специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» (n=296)

№	СТЕПЕНИ Количество сдавших испытания специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» в %	СТЕПЕНИ			Не сдавали
		I степень	II степень	III степень	
1.		34%	46%	14%	6%

На вопрос «Известно ли вам об истории развития специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» в нашей стране?» были получены следующие ответы: 78% учеников отметили, что им известна история специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», в то время как 22% опрошенных указали, что не знают ничего об этом. На вопрос «Известны ли вам возрастные ступени специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» для учеников 16-17 лет?» были получены следующие ответы: 74% опрошенных ответили, что знают возрастные категории для школьников, 16% респондентов отметили, что знают возраст только своей ступени и 10% учащихся - что не знают.

На вопрос «Известны ли вам нормативы специального теста «Алпомиш» и «Барчиной» для учеников 15-17 лет?» были получены следующие ответы: 54% - да, знаю для своей ступени и 46% - нет. На вопрос

Подготовка педагогических кадров

«Для чего вы сдавали испытания специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной»? были получены следующие ответы: «Потому, что все сдавали» - 25% опрошенных респондентов. «Хотел попробовать свои силы» - 46%. «Нужна I степень для поступления в вуз» - 29%.

Выводы. В ходе опроса обучающихся в академических лицеях было выявлено, что основная масса учащейся молодежи положительно относится к возрождению специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной». Согласно полученным данным, как результат исследования можно отметить низкий процент участников, успешно сдавших испытания специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной». В результате проведенного анкетирования было определено, что мотивы сдачи специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» связаны, прежде всего, с интересом проверки своих сил. Также можно отметить высокий уровень осведомленности учащейся молодежи об истории специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», возрастных ступенях 15-17 лет, нормативов для сдачи, что, безусловно, является показателем проводимой работы в лицее педагогическим коллективом по реализации специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной». В ходе исследования было также выявлено, что выполнение нормативов специального теста «Алпомиш» и «Барчиной»

наиболее эффективно проводить в внеурочном форме с привлечением учащейся молодежи.

Литература:

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизими-ни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида/ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли Фармони.//lex.uz.
2. Ёшлар маънавиятини юксалтириш, уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича муҳим вазифалар. / Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 19-мартдаги 02-1011-сонли видеоселектор йиғилишида сўзлаган нутқидан.// mail@xabar.uz.
3. Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобақалари тизими янада такомиллаштириш тўғрисида / Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги 864-сонли қарори. // lex.uz.
4. Кудратов Р.К., Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д. Методика воспитания выносливости у школьников в процессе подготовки к сдаче тестов «Алпомиш» и «Барчиной» //Халқаро илмий анжуман материаллари «Жисмоний тарбия ва спорт: давлат, жамият, шахс». – Т., 2005. – С. 66-67.
5. Махамжанов К.М., Тангиров Д.Т., Юсупов С.М. Аҳолини ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда «Алпомиш» ва «Барчиной» тест норма талабларининг ўрни //Республика илмий-назарий анжумани «Материаллари» Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти» мавзусидаги. – Жиззах, 2005. – 33 б.
6. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. и др. К вопросу развития физической культуры и спорта в Узбекистане //Илмий-назарий ва услубик журнал //Педагогик таълим. – Т., 2003. – №2. – С. 34-36.
7. Юнусова Ю.М., Юнусов Т.Т. и др. «Алпомиш» и «Барчиной» в системе здорового образа жизни //Республика илмий-амалий анжумани: «Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни». – Жиззах, 2001. – С. 179-181.

УЎК (УДК, UDC): 796.071.4:424.4



Муаллиф билан боғланиш учун:
m_norqobilov@inbox.ru

Катта ўқитувчи
М.Н. НОРҚОБИЛОВ¹

¹Тошкент ирригация ва кишлок хўжалиги механизациялаш муҳандислари институти, Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИ ФАОЛИЯТИНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТАЛАБЛАРИ

Аннотация

В современном мире школьные учителя должны воспитывать подрастающее поколение здоровым и образованным. В статье на основе анкетного анализа исследуется деятельность учителей физкультуры в общеобразовательных школах, приводятся соответствующие выводы и мнения.

Ключевые слова: школьная программа, учитель физкультуры, урок физкультуры, здоровье школьника.

Мавзунинг долзарблиги. Жисмоний маданият шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини синдириш тарбиявий жараённинг ажралмас қисми ҳисобланади. Давлатимиз раҳбари Ш.М.Мирзиёевнинг ёшлар маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббусни илгари суриши бежиз эмас.

Annotation

Бугунги шароитда мактаб ўқитувчилари зиммасига ёш авлодни соғлом ва билимли қилиб вояга етказиш юклатилади. Ушбу мақолада умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари фаолиятини анкета сўровнома таҳлиллари асосида ўрганиб тегишли хулоса ва фикрлар баён этилган.

Калит сўзлар: мактаб дастури, жисмоний тарбия ўқитувчиси, жисмоний тарбия дарси, ўқувчиларни соғломлаштириши.

In the modern world, school teachers must educate the younger generation to be healthy and educated. The article examines the activities of physical education teachers in general education schools on the basis of a questionnaire analysis, and provides relevant conclusions and opinions.

Key words: school curriculum, physical education teacher, physical education lesson, student's health.

Хусусан, иккинчи ташаббус ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилган. Ўтган давр мобайнида республикамизда жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш, ёшларнинг соғлом турмуш тарзига риоя қилишини таъминлаш бўйича кенг кўламли ишлар амалга оширилди. Спорт тўғрақлари фаолияти жонлантирилди, оммавий спорт турлари мусобақаларнинг мунтазам ўтказиб борилиши йўлга қўйилди.

Ҳозирги замонавий шароитда мактаб ўқитувчи-

лари зиммасига ёш авлодни билимли, маданиятли қилиб тарбиялаш, маъсулият билан бирга уларнинг касб танлашига ҳам алоҳида аҳамият берилиши талаб қилинади. Умумтаълим мактабларининг ўқувчилари жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ва тиббий кўриқдан ўтказиш шуни кўрсатадики, уларнинг кўпчилигида сколиоз, тез-тез шамоллаш, юрак кон-томир тизими ва ошқозон-ичак йўллари фаолиятининг бузилиши, тез чарчаш, уйкуга мойиллик кабилар кузатилди.

Буларнинг сабаблари асосан социал ва ташкилий-педагогик факторлар билан бир қаторда экологик омиллар ҳам сабаб бўлади дейиш мумкин. Уларга қуйидагилар қиради:

Ўқув материалнинг мураккаблиги ва ўқувчилар ёшлари имкониятига мувофиқ келмаслиги;	Таълим олаётганларнинг ёшларидаги ўзига хосликларни эътиборга олган ҳолда ўқув юкларлари ва ҳажмларини тузиш;	Бугунги кун талабига жавоб бермайдиган аҳолининг тиббий-санитария маданияти;
Ўқув юкларларини ўқув йили, ҳафта, кун, ҳар бир дарсга нораціонал тақсимланиши;	Ўсмирларда учрайдиган ўтти даврига хос хусусиятлар ва “кийинчиликлар”;	Ноқулай экологик ва санитар-эпидемиологик муҳит;

Келтирилган омиллар ўқувчиларнинг тез чарчашига, улар организмда патологик ривожланишига олиб келади. Буларнинг ҳаммаси болалар саломатлигини пасайтиради ва натижада таълим сифатига ҳамда ўқув-тарбия жараёни самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқув жараёнини соғломлаштиришга йўналтириш муаммоси таълимни индивидуаллаштириш билан чамбарчас боғлиқ. Ўқувчиларни соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойилига кўра, жисмоний тарбия дарси мақсади ўқувчи ёшларда меҳнатсеварлик, ўқувчиларнинг жисмоний жиҳатдан бақувват, эпчил, соғлом, кучли, ҳар қандай қийинчиликларни енгишга қодир бўлиб вояга етишига замин яратади, уларда ҳаётда қўл келадиган кўникмаларнинг шаклланишига шароит яратади (сузиш, югуриш, сакраш, юриш, улоқтириш, баландликка чирмашиб чиқиш) мактаб ўқувчиларида жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубини шакллантириш, шунингдек жисмоний машқларнинг анатомияси ва физиологияси, гигиенаси билан ўқувчиларни Олимпиада ўйинлари тарихи билан ва улуғ мутафаккир-олимлар ҳаёти ва фаолияти, афсонавий халқ қаҳрамонлари, республиканинг таниқли замонавий спортчилари билан таништириш ҳам янги қўринишдаги жисмоний тарбия дарсларининг мақсадларидандир.

Давлат стандартига мувофиқ “Жисмоний тарбия”-нинг мактаб курси мактаб фаолиятида ўқувчилар саломатлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлашда асосий омил ҳисобланади.

Жисмоний тарбия давлат стандарти “Жисмоний тарбия ва таълим”нинг мактаб босқичига талабларнинг мазмун-моҳияти ва юклама ҳажмининг яхлитлигини белгилаб беради; мажбурий жисмоний тайёргарлик даражаси (жисмоний фазилатларнинг ривожланиш даражаси), ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши, кун, ҳафта, йил давомида ҳаракат режимидаги мажбурий ҳажми, ўқувчиларнинг назарий

жиҳатдан тайёргарлиги даражасига (жисмоний маданият, гигиена, шифокор кузатуви, спорт шифокори, ўз-ўзини назорат қилиш ва бошқа масалалар бўйича назарий билимларнинг асослари).

Шундай қилиб, ўқувчиларнинг кўникмалари, билим доираларини регламентлайди; жисмоний тарбия ва таълим жараёнини бошқариш ва назорат қилиш воситаларини аниқлайди; инсонийлик ва жисмоний таълим сифатини оширишга йўналтирилади.

Давлат стандартида қуйидагилардан ташкил топган мактаб жисмоний тарбия таълими тизими белгилаб берилган:

1. Оммавий спорт тадбирлари - спорт ва соғломлаштириш тадбирлари: сайр, спорт турлари бўйича мусобақалар, ва бошқалар.

2. Жисмоний машқлар билан шуғулланишларнинг дарсдан ташқари шакллари: тўғарақлар, факультативлар, ўзи қизиққан спорт тури бўйича ва ҳоказо.

3. Ҳаракат фаоллигининг дарсдан ташқари кўри-нишлари; дарслар бошлангунигача гимнастика, дарслардаги жисмоний тарбия паузалари ва дарсдан ташқари танаффуслардаги ўйинлар, бошқа турли кўнгилочар ўйинлар.

4. Жисмоний тарбия дарслари-мактабда жисмоний тарбиянинг асосий шакли сифатида.

Бунинг тадқиқотимиз учун яна ўқувчиларни саломатлиги ҳолати бўйича манфаатдорлиги ва жисмоний тайёргарлигига кўра ўқув гуруҳларига тақсимлаш зарурияти муҳимдир.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, биз томонимиздан тадқиқотнинг қуйидаги режаси ишлаб чиқилди:

1. Умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари фаолиятини замонавий талаблар ва ўқув жараёнини индивидуаллаштириш тамойилларини ҳисобга олган ҳолда таҳлилий кўрсаткичларни аниқлаш.

2. Индивидуал ёндошувга асосланган ўқитиш жараёнининг такомиллаштириш бўйича ишлаб чиқилган педагогик тизимни синаш (тадқиқот усулида).

Тадқиқотнинг биринчи босқичида ўқитувчиларнинг фаолияти уларнинг педагогик жараёнини кузатиш асосида таҳлил қилинди. Шунингдек, мактабларнинг маъмурияти ва ўқитувчилари билан суҳбатлар, ўқитувчилар ва ўқувчилардан олинган оғзаки интервьюлар ҳисобга олинди. Ҳаммаси бўлиб тадқиқотда 41 нафар ўқитувчи қатнашди.

1-жадвал

Умумтаълим мактабларида фаолият олиб бораётган жисмоний тарбия ўқитувчилари учун анкета саволлар ва жавоблар (вариантлар асосида ишлаб чиқилган)

№	Саволлар	Жавоблар
1.	Мактабда жисмоний тарбиядан дарс беришнинг асосий мақсади нимада деб ҳисоблайсиз?	-мактаб ўқувчиларининг саломатлигини мустаҳкамлашни таъминлаш; -ўқувчиларни норматив-меъёрларни топширишга тайёрлаш; -спорт мусобақаларига тайёрлаш; ҳаётга тайёрлаш; саломатликларини доимий жисмоний машқлар, чинқитириш ҳисобига мустақил кўникмаларига ўргатиш.
2.	Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш йўналиши сиз томонингиздан қай тарзда амалга оширилади?	-мактаб ўқувчиларининг ҳаракатланиш режимини доимий равишда назорат қилиш билан; -ота-оналар билан мулоқот қилиш билан; -болаларнинг жисмоний ҳолатини яхшилаш бўйича керакли тавсияларни бериш билан; -ўқувчиларда мустақил жисмоний машқларни бажариш кўникмаларини ривожлантириш билан.

Подготовка педагогических кадров

3.	Ўқитиш услубини қандай ташкил қиласиз, ўзингиз олган маълумотлар асосида ва ёки алоҳида ёндошидан (принципи) келиб чиқибми?	-жисмоний юкламаларни индивидуал меъёрлашга риоя қиласиз; -ўқувчининг ёки ўқувчилар гуруҳининг ўзига ҳослигига қараб машқларни ўзгартирасиз; -машғулотларнинг бир мунча енгил ва бироз мураккаб, фаол усул ва шакллари гама-гал қўлайсиз;
4.	Сиз ўзингиз олиб борадиган машғулотларнингизни соғломлаштиришга йўналтирганми? Агар шундай бўлса, қандай тарзда?	- назарий, мактаб ўқувчиларининг ўз саломатлигини назорат қилишлари ва уни сақлашларига ёрдам қилиш; -доимий равишда мактаб ўқувчиларининг мустақил жисмоний машқларни бажариш кўникмаларини ривожлантириб бориш; -мактаб ўқувчиларининг турли мактаб ва мактабдан ташқари соғломлаштириш тадбирларида иштирок этишга тайёрлаш.
5.	Мактаб ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларида индивидуал ёндошасизми? Қандай қилиб?	-ўқувчиларнинг шахсий медицина карталари билан танишиш ва унинг тахлили билан; -нормативларни топиширишга жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш билан; -мактаб ўқувчиларининг жисмоний ва психологик ҳолати динамикасини кузатиш билан.
6.	Сизнинг педагогик ҳаракатингиз мактаб ўқувчиларининг шахсидаги қандай жисмоний ва психологик ўзгаришларга қаратилган?	-жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш; -ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини имкони борича ривожлантириш ва амалга ошириш; -жисмоний тарбия машғулотларига эҳтиёж ва қизиқишнинг шаклланиши; Яна қандай ўзгаришларга?
7.	Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш йўналиши Сиз томонингиздан қай тарзда амалга оширилди?	-мактаб ўқувчисининг шахс сифатида ижтимоий из ўрнини топишда қўмаклашиш; - ўқувчиларни синфдан ва мактабдан ташқари физкультур - тадбирларига жалб этиш билан; - мактаб ўқувчиларига назарий маълумотларни етказиш ёрдамида; -мактаб ўқувчиларининг ҳаракатланиш режимини доимий равишда назорат қилиш билан;
8.	Сиз мактаб ўқувчисини шахсини систематик тарзда, унинг жисмоний тайёргарлиги, «жисмоний тарбия даражаси доирасида ўрганиш билан шуғулланасизми? Агар шундай бўлса, қайси кўрсаткичларга кўра?	-жисмоний ривожланишига кўра; - ҳаракатларининг фаоллигига кўра; -жисмоний тайёргарлигига кўра; - жисмоний тарбия дарсларидаги фаоллигига кўра; - ўқитувчи талабларини тўғри бажаришига кўра;
9.	Сиз ўз натижаларингизни ёзма равишда қайд қилиб борасизми? Агар шундай бўлса, қандай қилиб?	-махсус ёзувларда; -ўқувчиларнинг шахсий тавсифнома карталарини тузиш билан; Бошқа усул билан қандай усул?
10.	Ўзингиз айтиб ўтган кўрсаткичларини қайси усул билан қўлга киритасиз?	- махсус тестлар ёрдамида (қандай, кўрсатинг); - кузатишлар ёрдамида; -оғзаки сўровлар ёрдамида; - социологик сўровлар воситасида

Юқоридаги олинган маълумотларга таяниб, ҳозирда қўлланилаётган мактабдаги жисмоний тарбия дарсларида бир қатор камчиликлар борлигини кўрсатди. Бундан ташқари, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг аксарияти ўз ишини мазкур дастур талабларига мос равишда қайта ишлаб чиқмаяпти. Бунинг асосида, кўпинча объектив сабаблар бўлади, масалан, материаллар базасининг заифлиги, санитар-гигиеник меъёрларга мос келадиган зарур хоналарнинг йўқлиги, махсус мосламалар, снарядларнинг, шунингдек ишлаб чиқилган спорт турлари бўйича дарс олиб борадиган мутахассисларнинг етишмаслиги каби ва бошқалар.

Ўқув жараёнидаги асосий камчиликлардан бири – ўқитувчиларнинг дарсга шаклланган ёндошувлари, бунда ўқитувчининг кўрсатмалари ўқувчилар томонидан унинг моҳиятини тушунтирмасдан, механик тарзда бажарилади; жисмоний ривожланишдаги аҳамияти, роли, фойдалилиги ҳам шулар жумласидан саналади. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларини ўқитишда ўқитувчиларнинг машғулотларнинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги тушунчасига бирмунча тор ёндошув кузатилади, кўпчиликнинг фикрига кўра,

бундай ёндошув ўз-ўзидан дарс жараёнида ва ўқув йили ёки ярим йиллик сўнгида меъёрларни (норматив) топириш йўли билан юзага келади. Шуни алоҳида қайд этиш керакки, дарс амалиётида жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштиришга йўналтирилган омиллар деярли қўлланмайди - дарсларнинг мустақкам соғлиқ, тетиклик, ишлаш қобилиятининг юқорилигига йўналтирилган дарс машғулотлари эътибордан четда қолаяпти, жисмоний тарбия дарслари билан мустақил шуғулланиш кўникмаларини ривожлантиришга етарлича аҳамият берилмайди, жисмоний тарбия ва спортта қизиқиш шакллантирилмаяпти, у ёки бу машқларнинг ижобий таъсири ва аҳамияти тушунтирилмаяпти, республиканинг спортга оид ҳаёти ҳақида, ўзбек спортчилари ҳақида маълумотлар берилмаяпти, жисмоний машқларнинг инсон организмга, соғломлаштирувчи таъсирига конкрет мисоллар келтирилмаяпти, фаол ҳаракатланиш режими ва доимий равишда жисмоний машқларни бажариш билан организмнинг турли системаларининг тўғри фаолият кўрсатишининг боғлиқлиги ҳақида физиологик асос тушунтирилиб берилмаяпти.

Хулоса. Энг кўп учрайдиган ва аҳамиятли бўлган камчилик - машғулотларни нораціонал ташкил қилиш, жисмоний тарбиянинг турли - туман мақсадларга йўналтирилмаганлиги, ўқув ҳолатларининг комплекс ҳал қилинмаганлиги, ўқувчининг индивидуаллигига эътибор берилмаслиги деб хулоса қилинади. Алоҳида ҳолатларда ўқитувчилар индивидуалликка ёндошадилар, лекин баъзи кўрсаткичларга кўра давомати, жисмоний ривожланиш даражаси ва ҳоказо. Индивидуал ёндошувнинг йўқлиги ёки унинг эпизодиклиги ўқувчиларнинг, ўқув ишлари услуби ва шаклининг бир турда бўлишига олиб келади ва бу ҳолат фақат жисмоний тарбия дарслари ва мусобоқаларга тайёргарликда кўринади, яъни баъзи ўқитувчилар ўз вазифасини фақат шундангина иборат деб биладилар. Бундай ёндошиш ўқитувчи ва ўқувчиларни ижодий фикрлашдан маҳрум қилади, мактаб ўқувчиларининг қобилиятларини ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида ижтимоий, миллий, оилавий омилларни эътиборга олмаслик шулар жумласига қиради. Бу эса мактаб ўқувчиларининг оптимал ҳаракат режимини белгилаб беришда, жисмоний юкламаларни меъёрлашда, жисмоний тарбия бўйича уй вазифалари ҳажмини белгилашда ва ҳақозоларда муҳим ўрин тутаяди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида"ги 2017 йил 6 апрелдаги 187-сон Қарори.
2. Кузин В.В. Оптимизация системы управления отраслью «Физическая культура и спорт» в России в рыночных условиях. // Теория и практика физической культуры, 2000, №6, С. 77 с.
3. Курбанов Ш., Сейтхалилов Э. Национальная программа по подготовке кадров – основа достижения стратегической цели. – Т.: Медицина, 2000. – 100 с.

УЎК (УДК, UDC): 796.015.642.612.3.613



Биология фанлари номзоди, доцент в.б

Б.Ш. НУРБАЕВ¹

Магистр

Ш.Б. ШИРИНОВ¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
baxtiyor_nurbaev@mail.ru

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШИДА МИКРО ЭЛЕМЕНТЛАРНИНГ ЎРНИ

Аннотация

В статье поясняется, что определенных положительных результатов в улучшении текущего режима питания юных спортсменов можно добиться, проводя информационно-разъяснительную работу по рациональному питанию. Он основан на том, что пропаганда рационального питания играет важную роль в физическом и умственном развитии юных спортсменов, защите их здоровья.

Ключевые слова: рациональное питание, юношеский спорт, микроэлементы, нутриенты.

Долзарблиги. Маълумки, ёш спортчиларнинг сихат-саломатлигини муҳофаза қилишда, жисмоний ва ақлан камол топишида, ёшларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялашда овқатланиш омили ўзига хос алоҳида аҳамият касб этади.

Республикамизда ёш спортчиларнинг асосий қисми қишлоқ жойларда истиқомат қилишини инobatга оладиган бўлсак, ушбу аҳоли гуруҳининг амалдаги овқатланишини ўрганиш ва рационал овқатланишини ташкил қилиш нақадар муҳим муаммолардан бири эканлиги яққол намоён бўлади.

Шунга биноан давлатимиз томонидан ушбу муаммони бартараф этиш бўйича қатор ижобий ишлар олиб борилмоқда ва бу кўп ҳолларда ўз самарасини бермоқда. Жумладан ҳозирга қадар республикамизда истиқомат қиладиган ёш спортчиларнинг амалдаги овқатланишини ўрганиш бўйича қўплаб тадқиқотлар ўтказилган бўлиб, уларнинг аксариятида спорт мактабидаги болаларининг озик моддалар билан таъминланиш даражаси таҳлил қилинган, шунингдек оқилона овқатланишни ташкил қилиш бўйича айрим таклифлар берилган [1,2].

Бироқ ҳали бу борадаги тадбирларни давом эттириш, айтиб ўтилган аҳоли контингентининг овқатланиши билан боғлиқ масалаларни илмий нуқтаи-назардан янада чуқурроқ ўрганиш бугунги куннинг энг муҳим масалаларидан бири бўлиб қолмоқда.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Юқоридагиларни эътиборга олиб ёш спортчилар орасида тадқиқот ва кузатув ишлари олиб борилди. Текши-

Annotation

Мақолада ёш спортчиларнинг амалдаги овқатланишини яхшилашда рационал овқатланиш бўйича тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш орқали маълум ижобий натижаларга эришиш мумкинлиги ёритилган. Ёш спортчиларнинг жисмонан ва ақлан камолга етишида, уларнинг сихат-саломатлигини муҳофаза қилишда рационал овқатланиш бўйича тарғибот-ташвиқот ишлари муҳим аҳамият касб этиши асосланган.

Калит сўзлар: рационал овқатланиш, ёш спортчилар, микроэлементлар, озуқа моддалар меъёри.

The article explains that it is possible to achieve certain positive results in improving the current diet of young athletes by conducting advocacy work on rational nutrition. It is based on the fact that the promotion of rational nutrition plays an important role in the physical and mental development of young athletes, the protection of their health.

Key words: rational nutrition, youth sports, micronutrients, nutrient norms.

рилувчиларнинг амалдаги овқатланиши анъанавий анкета-сўров усулида ўрганилди [3]. Кузатув олиб борилган ўғил ва қиз болалар 2 та гуруҳда: 11-13 ёшлилар ҳамда 14-17 ёшлилар ёш гуруҳларига ажратилди.

Спортчилар овқатининг кимёвий таркиби, кунлик рациондаги микронутриентларнинг меъёрга нисбатан ҳолати мавжуд гигиена жадвалларига кўра аниқланди [4].

1-жадвал

12–17 ёшли бадий гимнастикачиларнинг кунлик энергия эҳтиёжига нисбатан озуқа моддалар меъёри

№	Озуқа моддалар	12–17 ёшли қиз болалар
1.	Энергия, ккал	2400–2600
2.	Оксид гр	81–94
3.	Ҳайвон оксиллари гр	49–56
4.	Ёғлар гр	77–89
5.	Карбонсувлар гр	311–350
6.	Кальций мг	1200
7.	Фосфор мг	1200
8.	Магний мг	300
9.	Калий мг	1500
10.	Темир мг	15
11.	Рух мг	12
12.	Йод мг	0.15
13.	Мис мг	0.8
14.	Селен мг	0.04

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

15.	Хром мг	0.02
16.	Фтор мг	4.0
17.	Витамин С,мг	60
18.	Витамин В ₁ ,мг	1.3
19.	Витамин В ₂ ,мг	1.5
20.	Витамин В ₆ ,мг	1.6
21.	Витамин В ₁₂ ,мг	18.0
22.	Фолат,мкг	300
21.	Пантотат кислота мг	3.5
22.	Биотин мкг	25
23.	Витамин А мкг	800
24.	Витамин Е мг	12.0
25.	Витамин Д мкг	10.0
26.	Витамин К мкг	70

Шунингдек тадқиқот давомида спортчилар овқатланишини рационаллаштириш мақсадида махсус тарғибот ишлари олдиндан тузилган дастур асосида олиб борилди. Тарғибот-ташвиқот ишлари спортчилар орасида, уларнинг ота-оналари билан ҳамда спорт мактабининг мураббий жамоаси орасида алоҳида-алоҳида ўтказилди. Бунда спортчилар учун овқатланиш маданиятини юксалтиришга бағишланган 10 соатлик факультатив дарс, ота-оналар учун спортчиларни тўғри овқатланишига оид мавзуда савол-жавоб ва суҳбатлар, спорт мактаби жамоаси орасида эса спортчиларнинг мактабда ва уйда тўғри овқатланиши бўйича махсус семинарлар ташкил этилди. Шу билан бирга тажриба гуруҳлари ўқийдиган синф хоналарида махсус деворий газета ташкил қилинди, қолаверса спортчиларнинг оқилона овқатланишига оид маълумотларни ўзида акс эттирувчи кўргазмалар қурулган фойдаланилди, буклетлар тарқатилди. Назорат ва тажриба гуруҳларида ҳар мавсумда 7 кун давомида уларнинг амалдаги овқатланиши билан боғлиқ кўрсаткичлар, яъни айрим микронутриентларнинг меъёрга нисбатан ҳолати ўрганилиб, бир-бирига таққосланди. Олинган натижалар Стьюдент-Фишер усулида [5], Microsoft Excel ва Origin 6.1 дастурларида статистик қайта ишланди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Олинган натижалар текширилувчи гуруҳнинг микронутриентлар билан таъминланишида айрим ўзгаришлар мавжудлигини кўрсатди. Жумладан 11-13 ёшли текширилувчилар гуруҳида умумий ҳолат куйидаги кўринишга эга. Макроэлементлардан кальцийга (Ca) бўлган меъерий талаб ўғил ва қиз болалар учун ҳам суткасига 1200 мг бўлса-да, спортчилар истеъмол таомида унинг миқдори кўпи билан 400 мг дан ошмайди. Шунини қайд қилиш ўринлики, тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан кальцийнинг миқдори қиз болаларда 339,5-9,9 мг.дан 401,0-20,6 мг.гача кўтарилган. Минерал моддалардан фосфор (P), витаминлардан эса тиамин (В1 витамин) ва рибофлавинлар (В2 витамин) мисолида

ҳам шундай ўзгаришларни кузатиш мумкин. Аммо рибофлавиннинг ҳар иккала гуруҳ спортчилари овқатидаги миқдори физиологик меъёрдан сезиларли даражада юқорилигича сақланиб қолган.

Аскорбин кислотасининг (С витамин) спортчилар истеъмол таомларидаги миқдори тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан сезиларли миқдорда кўпайган (ўғил болаларда 25,6% га, қизларда эса 26% га ошган). Бироқ шуни ҳам айтиб ўтиш жоизки, бу кўрсаткичлар шу ёшдаги спортчилар учун қабул қилинган физиологик меъёр даражасидан пастлигича қолади.

14-17 ёшдаги спортчиларнинг амалдаги овқатланишини ўрганишдан олинган натижалар 11-13 ёшлилар гуруҳига мансуб бўлган текширилувчиларда кузатилган ҳолатга жуда яқин. Бунда фарқ шундан иборатки, ушбу ёшдаги қиз болаларнинг рибофлавин қабул қилиши назорат гуруҳига нисбатан статистик ишонарли даражада ошган.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, қишлоқ мактаби шароитида таълим-тарбия олаётган спортчиларнинг қиш ва баҳор фаслларидаги кунлик рационидан минерал моддалардан кальций ва фосфорнинг, витаминлардан рибофлавин ва аскорбин кислотасининг миқдори физиологик меъёр даражасидан анча камлиги аниқланди. Шунга ўхшаш натижалар ва хулосалар ўз вақтида бошқа муаллифлар томонидан ҳам қайд этилган [2].

Шуни алоҳида қайд этиш ўринлики, юқоридаги ўзгаришлар спортчиларнинг жисмоний ва ақлий фаолиятига, сийҳат-саломатлигига салбий таъсир этмасдан қолмайди. Спортчилар овқатланишини рационаллаштириш мақсадида ўтказилган тарғибот-ташвиқот ишлари уларнинг овқатланишида кузатиладиган салбий ҳолатларни қисман бўлсада тузатишга ёрдам беради.

Шундай қилиб, спорт мактаблари шароитида ўтказилган кузатувлар шу нарсдан дарак берадики, ёш спортчиларнинг амалдаги овқатланишини яхшилашда рационал овқатланиш бўйича тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш орқали маълум ижобий натижаларга эришиш мумкин ва бу ҳолат ёш спортчиларнинг жисмонан ва ақлан камолга етишида, уларнинг сийҳат-саломатлигини муҳофаза қилишда муҳим илмий ва амалий аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Воронина Н.В. Гигиеническая оценка питания и физическое развитие учащихся общеобразовательных школ // Мед.журн.Узб. 1994, №2. стр. 5-6.
2. Кондратьева И.И. и др. Характеристики фактического питания, физического развития и состояния здоровья школьников Москвы // Вопр. питания. 1993, №1. стр. 23-26.
3. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания / Зайченко А.И и др. М., 1986. – 86 с.
4. Раҳматуллаев Ё.Ш. Қишлоқумумтаълим мактаби спортчиларининг асосий озиқ моддалар билан таъминланиши // Ўзб.биол.журн., 2004, №3. 48-53 б.
5. Рокицкий П.Ф. Биологическая статистика. Минск: Вышэйшая школа, 1967. – 326 с.

УЎҚ (УДК, UDC): 612.2.7.796

Информация для связи с автором:
kotlov_sport@bk.ru

Старший преподаватель

Е.В. КОТЛОВ¹¹Андижанский государственный университет
город Андижан, Узбекистан

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы повышения уровня физической и функциональной подготовленности на занятиях по физическому воспитанию. Приводятся данные изменения уровня жизненной емкости легких при применении средств калланетики и дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика Стрельниковой, функциональное состояние, калланетика, жизненная емкость легких.

Введение. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья студенческой молодежи является неотъемлемой задачей занятий физической культурой в высших учебных заведениях. Еще одной немаловажной задачей, является формирование здорового образа жизни и обучение основным средствам и методам оздоровительной физической культуры. Вместе с тем, отрицательным моментом является то, что средства и методы оздоровительной физической культуры пока что не стали полноправной составной частью физического воспитания в специальных медицинских группах [1]. Данные ряда авторов свидетельствуют, что зачастую используются узконаправленные средства, связанные только с конкретными нарушениями в состоянии здоровья [2]. Однако, в совокупности со специальными упражнениями, направленными на коррекцию отклонений в состоянии здоровья, одним из наиболее важных элементов оздоровления студентов специального учебного отделения являются средства дыхательной гимнастики [3].

Определение эффективности дыхательных упражнений при проведении физкультурных занятий предпринимались и ранее [1-6]. Эти исследования дали возможность определить наиболее положительное их влияние на организм занимающихся и внести изменение в программу занятий специального отделения.

Цель исследования. Определение эффективности применения специальных упражнений для коррекции физического состояния студентов специального отделения в совокупности со средствами дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в рамках занятий по физическому воспитанию в Андижанском государственном университете. Занятия проводились два раза в неделю

Annotation

Мақолада жисмоний тарбия дарсларида ва функционал тайёргарликни яхшилаш мақсадлари муҳокама қилинади. Калланетика ва нафас олиш гимнастикаси Стрелникова ёрдамида ўпканинг тириклик сизими даражасидаги ўзгаришлар тўғрисида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: стрелникова нафас олиш гимнастикаси, функционал ҳолат, Калланетика, ўпканинг тириклик сизими.

The article deals with the issues of increasing the level of physical and functional preparedness in the classroom for physical education in a special medical department. Data on changes in the level of vital capacity of the lungs when using the means of callanetics and respiratory gymnastics Strelnikova are given.

Keywords: breathing exercises Strelnikova, functional state, callanetica, vital capacity of the lungs.

в течение учебного года. В исследовании приняли участие 22 студентов в возрасте 17-19 лет.

Педагогическое наблюдение за студентами специального отделения факультета физической культуры АндГУ проводилось в период с сентября по декабрь 2018 года. В процессе занятий вносились некоторые коррективы в разработанную программу физических упражнений, для соответствия степени сложности занятий оздоровительной физической культурой функциональному состоянию занимающихся.

Занятия оздоровительной физической культурой проводились продолжительностью 80 минут. В начале каждого занятия у занимающихся определялась ЧСС в покое. Фиксировалось наличие или отсутствие субъективных жалоб на самочувствие у занимающихся. Структура организации занятия предполагала подготовительную часть в течение 10-15 минут, после которой выполнялся комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой в течение 30 – 40 мин. В комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой входили 10 упражнений, выполняемых по 3 подхода с постепенно повышающимся количеством повторений (январь – 3 подхода по 16 повторений; март – 3 подхода по 20 повторений; май, июнь – 3 подхода по 32 повторения).

После выполнения дыхательной гимнастики Стрельниковой, в зависимости от программы занятий, занимающиеся выполняли комплекс упражнений для повышения физической работоспособности, увеличения силы различных мышечных групп.

Пульсовый режим после подготовительной части занятий колебался от 100 до 120 уд/мин, в основной части занятий – 130–150 уд/мин, в заключительной части снова происходило снижение до исходного уровня – 70–85 уд/мин, в зависимости от индивидуальных показателей.

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

В процессе занятий постоянно проводился контроль по субъективным показателям самочувствия: наличие головных болей, болей в области сердца, головокружение, одышка, психологическое отношение к занятию, проявляемому интересу и степени удовлетворенности, а также по объективным показателям: частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и восстановления их после упражнений.

Подсчет частоты сердечных сокращений проводился до начала занятия, после подготовительной части, после выполнения дыхательной гимнастики Стрельниковой и комплекса специальных упражнений. Следует отметить, что во время выполнения дыхательной гимнастики Стрельниковой пульс находился в пределах 90 – 120 уд/мин. Если после выполнения специальных упражнений пульс поднимался до 150 уд/мин, то увеличивалось время отдыха между подходами и добавлялись различные виды дыхания (диафрагмальное, брюшное, грудное). Варьирование нагрузки осуществлялось с учетом параметров ЧСС и контроля субъективных показателей (самочувствие).

Существенным дополнением к врачебно-педагогическому контролю служил самоконтроль – наблюдение студентов за состоянием своего здоровья, влиянием занятий на самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, работу сердца и т.д.

На протяжении всего исследования велся постоянный контроль за основными показателями сердечно-сосудистой системы (ЧСС в покое и после нагрузки, артериальное давление (АД) в покое и после нагрузки) и динамикой изменений, происходящих в ней.

Учитывая тот факт, что калланетика эффективно активизирует окисление жирных кислот, повышает аэробную производительность организма занимающихся и способствует улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы, в совокупности с парадоксальной гимнастикой обучающихся, это способствовало улучшению общего самочувствия и фактическому оздоровлению занимающихся.

Заключение и выводы. На основании данных, полученных в ходе исследования и анализа научно-методической литературы, мы имеем возможность утверждать, что проведение систематических занятий оздоровительной физической культурой со студентами специального отделения позволяет повысить функциональные возможности дыхательной системы и нормализовать показатели сердечно-сосудистой системы, повысить уровень физической подготовленности. Проведение систематических занятий может быть успешно и эффективно использовано в качестве базового метода при проведении учебных занятий по физическому воспитанию в группах специального отделения.

Критериями эффективности оздоровительных занятий являются качественные изменения физического состояния занимающихся. Для оценки физического состояния испытуемых используются показатели физического развития и функционального состояния, характеризующие уровень развития

физических качеств (физическая подготовленность).

У всех студентов произошел прирост показателей в физическом развитии: ЖЕЛ по группе в среднем увеличилась на 14,5% и в большинстве случаев превысила нормальные значения по возрастным и весоростовым показателям. Жизненная ёмкость лёгких зависит, прежде всего, от физического развития, тренированности и телосложения. Она в значительной степени изменяется при заболеваниях лёгких и сердечно-сосудистой системы. Таким образом, подобранная нами программа специальных упражнений привела к увеличению ЖЕЛ и улучшению качества жизнедеятельности занимающихся.

Стоит отметить общую тенденцию к улучшению результатов по каждому показателю. У всех испытуемых отмечается положительная динамика по показателям функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Полученные данные позволяют говорить о необходимости дальнейшего использования студентами специальных групп подобранных средств оздоровительной физической культуры.

Таким образом, используемые методики (дыхательная гимнастика Стрельниковой и упражнения по системе «Калланетика») можно применять как в коррекции, так и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы на занятиях по физическому воспитанию со студентами специального отделения, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

На основании проделанной работы нами сделаны выводы, что использование на занятиях средств оздоровительной физической культуры повышают здоровье студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Оздоровительная физическая культура позволяет повысить уровень работоспособности молодежи, позволяет воспитывать у студентов сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Литература:

1. Бондаренко К.К. Влияние дыхательных упражнений на функциональное состояние студентов в группах специального отделения / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2018. – С. 62-65.
2. Бондаренко А.Е. Организация оздоровительных занятий со студентами, страдающими бронхиальной астмой / А.Е. Бондаренко, К.К.Бондаренко / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 23-24 марта 2018 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пашенко – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018 – С. 60-63
3. Кузнецов И.А. К вопросу физического воспитания студентов специальной медицинской группы / Г.А. Кузнецова, Л.В. Антипкина, О.П. Банк // Теория и практика современной науки. – 2017. – № 5. – С. 416 – 419.
4. Медведева Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н.В. Медведева, А.Е. Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2017. – С. 41-44.
5. Черкасова И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова О.Г. Богданов. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 128 с.
6. Bondarenko A. Effectiveness of employment of respiratory gymnastics in diseases with bronchial asthma / A. Bondarenko, K. Bondarenko, T. Vorochaj // United-Journal. 2018. № 11. – С. 3 – 8.

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

УЎК (УДК, UDC): 796.015.84.853.23



Информация для связи с автором:
umid.alimov.1987@mail.ru

Преподаватель
У.А. АЛИМОВ¹
¹Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
ДЗЮДОИСТОК С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И
ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ**

Аннотация

Annotation

В данном исследовании дана оценка динамики физического развития и подготовленности 13 перспективных дзюдоисток в возрасте 15-18 лет, имеющих спортивные квалификации от I разряда (2), КМС (6) и МС (5). Установлено, что и после окончания пубертатного возраста продолжают процессы морфогенеза, а соматические проявления затрагивают не только увеличение показателей тотальных и парциальных размеров тела, но и пропорций тела. В процессе возрастного становления установлена гетерохрония в развитии физических качеств у девушек – дзюдоисток. Величины годовых приростов скоростно-силовых качеств и физической работоспособности неодинаковы в различные возрастные периоды. В данном возрастном интервале наибольший прирост скоростных качеств приходится на 16 лет, а пик развития качества силы и физической работоспособности отмечается к 18 году.

Ключевые слова: дзюдо, уровень физического развития, физическая работоспособность, функциональное состояние, девушки дзюдоистки, соматические изменения, возрастные периоды.

Актуальность. Содержание избранной темы обосновано Постановлениями правительства Республики Узбекистан от 20 сентября 2012 года «О создании специализированной школы олимпийского резерва по спортивной борьбе», а также «О создании спортивного комплекса на базе стадиона «Динамо» по подготовке сборной команды Республики Узбекистан по дзюдо для успешного выступления наших спортсменов и участия в Олимпийских играх. Данное исследование выполнено в соответствии с практическими задачами концепции обеспечения подготовки ведущих спортсменов Республики Узбекистан к Олимпийским играм в Токио 2020 года.

Анализ научно-методической литературы показал, что методических рекомендаций по развитию и совершенствованию скоростно-силовой подготовленности спортсменов в дзюдо практически отсутствуют, так как вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений касаются преимущественно мужчин (А.Г. Дембо, 1988, Callan, S.D., 2000, Ли Хюн Чжу, 2004, В.И. Дубровский, 2006). Имеющиеся рекомендации, для использования в женском дзюдо малоперспективны и нуждаются, в адаптации и кон-

Ушбу тадқиқотда дзюдо билан шугулланадиган 15-18 ёшдаги олий тоифали қизларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги баҳо берилган. Пубертат ёшидан кейин ҳам морфогенез жараёнларни давом этиши, соматик белгиларини ўзгариши таъкидланди. Дзюдочи қизларнинг 15-18 ёш даври мобайнида жисмоний сифатларни ривожланишида гетерохрония ҳодисаси кузатилди. Ёшга қараб босқичларда жисмоний сифатларни намоён этилиши ва иш қобилияти ҳар хил бўлиши аниқланди. Қизларда тезкорлик сифатини юқори даражада ривожланиши 16 ёшга, куч ва жисмоний ишчанлик хусусияти эса 18 ёшга тўғри келиши аниқланди.

Калит сўзлар: дзюдо, жисмоний ривожланиш даражаси, жисмоний ишчанлик, функционал ҳолати, дзюдочи қизлар, соматик ўзгаришлар, ёшга оид даврлар.

In the given research the estimation of dynamics of physical development and readiness of 13 perspective judoists at the age of 15-18 years having sports qualifications from I category (2), KMC (6) and MC (5) is given. It is established, as after the termination pubertatno age processes morphogenesis proceed, and somatic displays mention not only increase in indicators total and парциальных the sizes of a body, but also body proportions. In the course of age formation, it is established гетерохрония in development of physical qualities in girls – judoists. Sizes annual приростов speedly-power qualities and physical working capacity during the various age periods. In the given age interval, the greatest gain of high-speed qualities is necessary for 16 years, and the peak of development of quality of force and physical working capacity is marked by 18 years. Ways of restoration and judoists in a transition period of a year cycle are developed.

Keywords: judo, physical developments level, physical working capacity, girls – judoists somatic changes the various age periods.

кретизации применительно к женскому контингенту

Сведения о здоровье спортсменок, особенностях морфологического статуса с учетом избранной специализации, их функциональных возможностях, диапазоне адаптационных возможностях в условиях напряженных физических и психоэмоциональных нагрузок, которыми располагают медики-биологические дисциплины, малочисленны и недостаточны (Белоцерковский, Б.Г. Любила и др. 2003, Шахлина Л.Г., 2003, Н.Д. Граевская, 2007, З.Б., Неробеев Н.Ю., 2014). Для правильного и рационального построения тренировочного процесса необходимо учитывать и признаки полового диморфизма (Шлее И.П., 1994, Хлопецкий, А.П., 1999). Специфика вида спорта определяет особенности морфофункциональных параметров женщин уже на самом начальном этапе подготовки - при спортивном отборе в виды спорта. Так, в игровые виды спорта отбираются высокоорослые девочки, в спортивную гимнастику и фигурное катание - маленькие, хрупкие, гибкие, с хорошей координацией, а в футбол – девушки среднего роста, выносливые, с хорошей нейромоторной реакцией. Для женского дзюдо эти исследования особенно важны, так как не-

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

обходим учет не только морфологических, но и психо-физиологических особенностей, которые должны обязательно учитываться при подготовке дзюдоисток с последующим обоснованием ее эффективности для тренировочной деятельности.

Цель исследования. Прогнозирование перспективности дзюдоисток на основе показателей физической работоспособности и информативных морфо - функциональных показателей.

Методы исследования. Объектом исследования явились 31 высококвалифицированных дзюдоисток, являющиеся членами сборной команды Республики Узбекистан по дзюдо. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследований:

I. Морфологические методы. Все спортсменки были обследованы комплексом морфологических и функциональных методов исследования:

А) Антропометрия – измерение размеров тела дзюдоисток. Измерения тотальных и парциальных размеров тела производили согласно правилам, изложенным в руководстве Э.Г.Мартиросова, 1982.

II. Функциональные методы исследований. Регистрацию ЧСС (частоты сердечных сокращений) производили в покое при нагрузке и после 3 минут восстановления.

ЖЕЛ (жизненную емкость легких) определяли путем спирометрии.

Определение физической работоспособности по PWC-170, а также по Гарвардскому-степ тесту.

Определение МПК – максимального потребления кислорода.

III. Оценка физической подготовленности дзюдоисток. При оценке физической подготовленности

использовались тесты, объективно характеризующие уровень развития тех физических качеств, имеющих специфическое значение в дзюдо (а) скоростная сила – прыжок в длину с места (см), б) быстрота – бег на 100м (с.), в) сила – поднятие туловища за 30 с (раз),

г) становая сила (кг), д) показатель физической работоспособности ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста (для взрослых девушек), е) гибкость – наклон вперед (см).

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ возрастной динамики показателей телосложения и функциональных показателей дзюдоисток выявил неоднородность возрастных групп, сформированных с учетом паспортного возраста. Выявляются различия и по весу, длине, обхвату грудной клетки и показателям парциальных размеров тела (табл.1). У некоторых девушек доминируют сроки роста длины тела по сравнению со своими сверстницами, не занимающихся спортом. Так, длина тела у 15 летних дзюдоисток в среднем составляет 161 см в то время как длина тела 15 летних московских школьниц – по данным Б.А.Никитюка, В.П.Чтецова 1990 составляет 158,83 см. Выявлены различия и по обхвату грудной клетки: у 15 летних спортсменок окружность груди составляет – 85 см, а у школьниц, не занимающихся спортом – 79,40 см. Проведены расчеты не только показателей окружности грудной клетки в покое, при вдохе, выдохе, но рассчитаны значения экскурсии легких. Установлена динамика роста показателей экскурсии грудной клетки: так у 15 летних дзюдоисток равняется 5,9 см, у 17 летних – 6,2 см и у 18 летних – 7,2 см. Постоянные увеличение экскурсии легких зависит не только от увеличения объема грудной клетки, но и от уровня развития основных дыхательных мышц.

Таблица-1 Оценка физического развития дзюдоисток на основе антропометрических признаков

№	Обследуемые спортсменки	Возраст	Спортивная квалификация.	Масса тела	Длина тела	Обхват грудной клетки	Ширина плеча.	Среднейшей сакитальный	Среднейшей поперечный	Ширина таза	Сакитальный размер таза	Длина плеча	Длина предплечья	Длина кисти	Обхват плеча	Обхват предплечья	Длина бедра	Длина голени	Обхват бедра	Обхват голени
1.	М.Ш	19	МС	60	158	92	40	21	30	30	20	28	22	17	28	25	34	35	62	39
2.	Р.Г	18	КМС	65	160	91	35	18	28.5	27.5	18	32	22	16	31	24	42	35	61	35
3.	Г.Т	18	КМС	65	170	89	35	18	27	28.5	18.5	32	23	18	27	23	41	39	60	36
4.	А.Г	18	МС	57	168	86.5	38	17	27	27	20	33	22	17	28	23	40	39	47	32
5.	И.М	17	МС	56	160	83	33	17.5	25	27	17	29	21	16	30	25	55	41	52	40
6.	С.К	17	КМС	71	172	90	35	18.5	25.5	28	17	34	24	18	26	25	45	44	58	43
7.	А.К	17	I-раз	52	163	80	34	15.5	26	26.5	17	27	21	15	24	20	47	38	51	28
8.	М.Г	17	МС	70	168	90	40	17	26.5	27	18	35	24	18	30	25	40	38	61	37
9.	С.Д	16	КМС	44	155	78	38	16	25.5	25	15	27	21	15	24	20	47	38	51	28

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

10.	3.3	15	КМС	57	160	84	33	16	25	27	15	28	23	16	27	23	44	38	55	34
11.	Н.М	15	МС	58	168	85	36	17	27	26	16	30	25	16.5	28	24	46	38	55	35
12.	А.З	15	КМС	52	162	83	36	16	25	24	15	29	23	16	26	24	50	39	54	32
13.	А.М	15	I-раз	57	160	89	36	17	29	29	18.5	30	23	17	28	24	52	33	52	34

Однако величина объема ЖЕЛ зависит в большей степени от уровня тренированности, чем от возраста. Так, у дзюдоисток имеющих высокие спортивные квалификации, (МС) значения ЖЕЛ достигают от 3.2 -3,5 л. Тем не менее, показатели ЖЕЛ в каждой возрастной группе выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Проведенные нами спирографические исследования показали, что у дзюдоисток в процессе возрастного развития отмечался прирост жизненной ёмкости легких, увеличение времени задержки дыхания. Обнаруженная тенденция зависит не только о возрастных изменениях, но и может быть охарактеризована как адекватная приспособительная реакция на тренировочные воздействия дзюдо. Значит, при построении тренировочной программы необходим учет не паспортного, а биологического возраста, который реально отражает уровень физического и функционального развития. Соотношения больших значений ширины плеч по отношению к ширине таза соотношения длин конечностей к длине тела, характеризуют не только биологические особенности развития, но и позволяют прогнозировать типы развития пропор-

ций тела (Cvetkovic, С.2005). Нами установлено, что пропорции тела у дзюдоисток формируются как по долихоморфному, так и по мезоморфному типу. В некоторых видах спорта из компонентного состава массы тела содержание жирового компонента имеет решающее значение в достижении высоких результатов. Так избыточное содержание свыше 7% для футболистов и гимнастов является вполне достаточным показателем для отсева. В силовых видах спорта борьбе, тяжелой атлетике жировой компонент выполняет роль энергетического материала и его высокое содержание вполне оправдано. В таблице 2. представлены значения жирового компонента массы тела у дзюдоисток 15-18 лет. Содержание жировой массы у дзюдоисток находится в верхних пределах нормы. Так для футболистов юношеского возраста жировая масса в среднем составляет 6,8% от веса тела, что соответствует норме (А.Е.Бабкин., В.Н.Селуянов, 2003). У 18 летних дзюдоисток содержание жировой массы достигает 10,6%, хотя следует указать, что с содержанием жира может нарастать не только в связи с возрастом, но и зависеть от срока продолжительности занятий спортом.

Таблица-2

Показатели функциональной и физической подготовленности дзюдоисток 15-18 лет

№	Показатели	15 лет (n=9)			16-17 лет n=12			18-20 лет n=24		
		покой	нагруз	Восст.	покой	Нагр.	Восст.	покой	Нагр.	Восст.
	ЧСС уд/мин	76±1.3	98±1.0	81±2.1	72±1.2	111±2.0	78± 2.8	73±2.1	140±2.0	77±1.2
2.	ЖЕЛ (л)	2,6±1.2			3.0 ±1.4			3.5±1.4		
3.	Экскурсия (см)	5,9±1.4			6,2±1.2			7,2±1.2		
4.	Задержка дыхания на вдохе (с)	60,8±4.1			64,3±3.3			68,3±3.9		
5.	Бег на 100 м (с)	14,92±1.2			14,40±1.4			14,20±1.2		
6.	Прыжок в длину с места (см)	172±1.9			184,7±3.4			210,4±6,8		
7.	ИГСТ (индекс Гарвардского степ-теста)	52,02±1.04			63,2±0.94			90,9±0.67		
8.	Становая сила (кг)	85,88±1.09			95,08±1.2			115,7±0.93		
9.	Поднимание туловища 30 сек (раз)	22±1.9			27,5±1.7			38,2±2.3		
10	Наклон туловища вперед (см)	8,9±0.9			11,4±0.72			13,3±0.5		
11	МПК (Макс. потр.О) л.	2,9±0,97			3,37±0,53			3,9±0,49		
12	PWC-170-Watt (физ.работос-сть.)	110,4±4,2			114±4,4			120,2±4,1		

В процессе возрастного становления у девушек – дзюдоисток отмечается увеличение не только показателей тотальных и парциальных размеров тела, но и ряда показателей характеризующих физическую работоспособность. Так становая сила у дзюдоисток в 15 лет составляет 85,88 кг, в 17 лет повышается до 90,08, а к 18 годам достигает 115,7 кг. Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств является одной из основных задач в подготовке дзюдоисток, начиная с этапа начальной спортивной специализации. В данном исследовании уровень развития спортивно-силовых способностей оценивался по результатам прыжка в длину с места. Активный прирост результатов в прыжке в длину отмечался в период с 15 до 17 лет, затем к 18

году интенсивность прироста снижалась. Скоростные качества оценивались по характеру прироста результатов в беге на 100 м. Как видно из таблицы № 3, показатели бега на 100 м у дзюдоисток увеличиваются с периода с 15 – 16 лет. К 18 году прирост результатов составляют около 2%. Индекс Гарвардского степ теста (ИГСТ), является информативным показателем физической работоспособности, высокие значения индекса находятся в пределах 68-117у.е.. Следует отметить, что у большинства дзюдоисток степень восстановления не так высока, и это логично, так как у представителей скоростно – силовых видов спорта, в том числе и в дзюдо, представляющий собой ситуационный вид спорта, во время схваток происходит максимальная нервно-мыш-

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

печная отдача за короткие промежутки времени при относительно медленном восстановлении затрат.

Заключение. Таким образом, показатели, характеризующие уровень физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы дзюдоисток, не имеют отклонений от принятой нормы и в частности, дзюдо, однако соответствуют более высокой адаптационной реакции, что подтверждается более высокими показателями физической работоспособности и ростом показателей уровня развития двигательных качеств.

Литература:

1. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г. и др. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок. // Теор и практ. физ.к., №7, с. 46, 2000.
 2. Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом легкоатлетов с учетом биологических особенностей организма. // VII Межд. конгресс «Современный спорт и спорт для всех». Т. II, М., 2003, с. 28-29.
 3. Граевская Н.Д. – К вопросу об организации и методике врачебных наблюдений за высококвалифицированными спортсменами. / VII Межд. научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Москва, 2003, с. 39.
 4. Граевская Н.Д., Т.И.Долматова, И.Е.Макарчук и др. Применение новых технологий в спортивной медицине// Теория и практ. физ-ской культуры №2, 2007, стр. 67-71.

5. Дембо А.Г. – Врачебный контроль в спорте. Москва «Медицина», 1988 – с. 278.
 6. Дубровский В.И. – Лечебная физическая культура и врачебный контроль/ учебник для студ. мед. вузов / М.: «Мед-кое информ. агентство», 2006, 598 с.
 7. Ли Хюн Чжу Взаимосвязь соматотипа и особенностей психики спортсменов, специализирующихся в восточных видах единоборств: автореф. дис.канд. психол. наук /СПб ГАФК, П.Ф. Лесгафта, 2004, 22 с.
 8. Неробеев, Н.Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменов в вольной борьбе с учетом влияния полового диморфизма: автореф. дис.д-ра пед. наук: 13.00.04 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. - 2014. - 46 с.: ил.-: с. 42-46.
 9. Шахлина Л. – Адаптация организма спортсменок высокой квалификации к физическим нагрузкам в спорте высших достижений. Межд. Научный Конгресс “Современный Олимпийский спорт и спорт для всех”, Москва, 2003 стр. 202-203.
 10. Шлее, И.П. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности дзюдоисток в связи с их личностными особенностями: автореф. дис.канд. пед. наук /И.П. Шлее; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 1994, 22 с.
 11. Хлопецкий, А.П. Влияние личностных особенностей самбисток на индивидуальный стиль их соревновательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук /А.П. Хлопецкий; Калининградский ГУ. – Калининград, 1999. – 28 с.
 12. Callan, S.D. Physiological profiles of elite freestyle wrestlers /S.D. Callan, D.M. Brunner et al. //J Hrength Cold Res. – 2000. – V. 14. – P. 162-169.
 13. Cvetkovic, C. Technical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables /C. Cvetkovic, Y.Maric, N. Marelic // Kinesiology. – 2005. – V. 37 (1). P. 74-83.

ЎЎК (УДК, UDC): 796.015.865.242

Ўқитувчи
О.Т. УМАРОВ
 Қарши давлат университети
 Қарши шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
 Ufa999@gmail.com

**СПОРТ ҲИЙНЛАРИ ТУРЛАРИДА
 МУТАХАССИСЛАШГАН СПОРТЧИЛАРНИНГ
 ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ
 ДАРАЖАСИ ВА СОМАТОТИП
 ХУСУСИЯТЛАРИ**

Аннотация

Annotation

Проведена сравнительная оценка физического развития, компонентного состава спортсменов специализирующихся в игровых видах спорта - волейболистов, гандболистов и баскетболистов. Установлены различия в показателях тотальных и парциальных размеров тела, а также рассмотрены вариации соматотипов в сравниваемых специализациях. Выявленные различия связаны со спецификой тренировочных воздействий.

Ключевые слова: волейбол, баскетбол, гандбол, игроки, физическое развитие, антропометрические показатели, соматотип, компоненты тела.

Спортнинг ҳийн турлари – волейбол, гандбол ва баскетбол соҳасида мутахассислашган спортчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда таналарининг компонент таркиби хусусиятлари қиёсий ўрганилди. Спортчилар танасининг тотал ва парциал ўлчовларидаги фарқлар, ўрганилган спорт мутахассислигига ҳос равишда соматотиплар вариациялари ўрганилиб, улардаги фарқлар спорт мутахассислигига ҳос равишда машқларнинг хусусиятига боғлиқлиги кўрсатилди.

Қалитли сўзлар: волейбол, баскетбол, гандбол, ҳийнчилар, жисмоний ривожланиш, антропометрик ўлчовлар, соматотип, тана компонентлари.

The comparative estimation of physical development, componental of sportsmen specialising in game kinds of sports with volleyball players taking into account game role are presented. Expressed positive dynamics specific to volleyball players in somatotypes is observed. Dynamics of changes of body structure at volleyball players and other sportsmen specializations under the influence speshial training are observed.

Keywords: volleyball, basketball handball, players, physical development, volleyball players antropometrik signs, somatotype, components of body.

Долзарблиги. Ҳозирги кунда давлатимиз томонидан, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан соғлом ҳамда ақлан етук бўлиб вояга етиши учун барча шарт-шароит ва имкониятлар яратилмоқда. Мазкур жараёнларни узлуксиз давом эттириш мақсадида, Ўзбекистонда қучли ижтимоий сиёсат ўзининг тарақиёт дастурига асосланган ҳолда олиб борилмоқда. Ушбу сиёсатнинг ёрқин намунаси сифатида, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари ва соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган кенг қамровли ислохотларни мисол қилиб кўрсатиш мумкин.

Ўқори малакали спортчилар ўз устида доимо тинимсиз меҳнат олиб боришларидан мақсад янги натижаларга интилиш ва ўзининг танланган спорт турида шохсупасини эгаллашдир. Спортчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси нафақат уларнинг жисмоний ишчанлигига, балки турли ҳаракат сифатларини ривожланишини таъминлайди (А. Чавадзё, З. Израель, и др., 2000, Рыцарев В.В., 2005, Ашуркова С.Ф. Абдужаббаров Ж.К., 2005, Айрапетянц Л.Р., 2006, Сысоев В.И., 2012, Данилова Г.Р., Можаяева Э.Л., 2014, Воронкова И.А., Данилова Г.Р., 2018). Шубҳасиз спорт

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

Ўйинларда мутахассислашган спортчиларда, айниқса волейболда машқланиш жараёнида қўл-оёқларнинг мускул-пайли аппарати кучли ривожланади ва ўзига хос изини қолдиради, масалан баскетболда кўпроқ юклама таъсири оёқ панжаси, болдир, сон қисмларига тушса, волейболда кўпроқ қўл ва унинг сегментларига таъсир этади. Демак, кўрсатилган икки хил спорт турида қўл-оёқ скелети биостатик ва биодинамик шароитлари ҳар хил бўлиши билан таърифланади.

Кўпинча профессионал спортда ғалабани қозониш жуда қиммат “нарх” билан баҳоланади. Интилган юқори ғалабани “нарх” – спортчини саломатлигидир (Л.Шахлина, 2003, Н.Д.Граевская, 2003, 2007). Спортчилар организмини тиклашнинг тиббий – биологик жиҳатлари кенг ва ҳар томонлама таҳлил этилган илмий адабиётлар анчагинани ташкил этади. Даврий илмий журналларда, кўпгина ўқув қўлланмалар ва монографияларда чоп этиладиган маълумотлар муаммонинг асосан хусусий жиҳатларинигина ёритиб беради, асосли ахборотлар эса ниҳоятда кам бўлиб, ушбу тадқиқотда волейбол ва гандбол билан шуғулланадиган спортчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси, функционал ҳолати “қариндош” бўлган спорт ўйинлари турлари қаторига қирадиган баскетбол билан киёсий таҳлили ўтказилган.

Тадқиқот мақсади. Спорт ўйинлари турларида мутахассислашган спортчиларнинг жисмоний ривожланиш ва соматотип хусусиятларини морфологик услублар солиштирма асосида ўрганиш.

Қўлланилган услублар:

1. Антропометрик тадқиқотлар спортчиларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун стандарт асбоб-ускуналар: антропометр, сирғалувчи ва штангель циркул, колипер, сантиметр тасмаси ёрдамида (Э.Г. Мартиросов, 1982); ишларида баён этилган қоидаларга қатъий риоя қилган ҳолда антропометрик тадқиқотлар ўтказилди. Текширилаётган спортчилар спортнинг – волейбол, баскетбол ва гандбол турлари шулар жумласидандир. Уларнинг гавдаси, боши, бўйни, қўл ва оёқлари бўйига, кўндалангига, айланасига ўлчаб чиқилди. Тери-ёғ бурмаларининг қалинлиги тананинг тўрт ҳудудида: курак остида, юқори ёнбош қирраси соҳасида, болдир ва елканнинг орқа юзасида ўлчанди.

2. Хит-Картер усули, 1989 - Тана таркибини баҳолашда етакчи тана компонентлардан эктоморфия, эндоморфия ва мезоморфия ҳисобланади. Эндоморфия танада ёғ тўқимани ривожланишини кўрсаткичи; мезоморфия мускулларни ривожланиш даражасини кўрсаткичи ва эктоморфия – тананинг узунлик/вазн кўрсаткичи бўлиб, танани бўйига қараб чўзилганлигини ифодалайди. Тана компонентлари баллар билан баҳоланади ва махсус формулалар орқали аниқланиди.

Математик-статистик таҳлил усуллари. Ўлчаш вақтида олинган кўрсаткичларга статистик ишлов берилиб, ўртача арифметик катталиқ, (X) катталиқларнинг, вариативлик коэффициентини, ўртача квадратик чекланиш ҳамда ишончлилиқ даражасини аниқлаш хатолари ҳисобланди (А.А. Таламетов, А.Ақбаров, 2011).

Олинган натижалар ва уларнинг таҳлили. Спорт ўйинлари турлари билан шуғулланувчи волейболчи ва баскетболчиларнинг тотал ўлчовлари таҳлил қилинди.

Энг баланд бўйли ва юқори вазнли баскетболчилар бўлиб, уларнинг тана ўлчовларидан – узунлиги ўртача 185,19+1.40 тенг, вазни эса 79,58+1.44 кг. ташкил этди. Волейболчиларни тана узунлиги - 183.21+0.75 см, тана вазни 75.83+0.96кг ташкил этди (1-жадвалга қаранг). Волейболчиларда баскетболчиларга нисбатан кўрақ кафасининг айланма ўлчови каттароқ бўлиб - 96,13+0,69 тенг, ўртача квадратик чекланиши - 5,62 тенг, демак бу белги ўрта меъёрга ўзгарувчанлиги билан таърифланади. Баскетболчиларда тотал ўлчовларининг ўртача квадратик чекланишнинг қийматлари бу белгиларни юқори даражада ўзгарувчанлиги билан волейболчилардан фарқланади (1-жадвалга қаранг).

2-жадвалда парциал ўлчовларни статистик кўрсаткичлари келтирилган. Гуруҳлар ичидаги ўртача квадратик чекланишларни таҳлилига биноан турли антропометрик белгиларнинг ўзгарувчанлиги ҳар хил намоён бўлмоқда. Елка, билак, сон узунликлари, бош ва бўйин айланмаси гуруҳ ичида квадратик чекланиш кўрсаткичлари бир хиллиги билан аниқланди.

Таҳлил қилаётган спорт мутахассисликлар учун бир қанча антропометрик кўрсаткичлардан қўл панжа узунлиги, сон болдирнинг айланмаси, тос диаметри, 4 соҳадан олинган тери-ёғ қатламлари ўзгарувчанлик даражаси бир хил бўлиб, ўрта квадратик чекланиш кўрсаткичи кичиклиги билан таърифланади. Фақат елканининг дистал учига хос ўрта квадратик чекланиш кўрсаткичининг тебраниши 7.51 тенг бўлиши аниқланди.

1-жадвал

Спорт ўйинлари турларида мутахассислашган спортчиларнинг тотал ўлчовларининг кўрсаткичлари (n=104)

Белгилар	Параметрлар	Волейбол n=67	Баскетбол n=37
Тана узунлиги	M+m (см) Ўрта квадратик чекланиш	183.21+0,75 6,11	185,19+1,40 8,53
Тана массаси	M+m (кг) Ўрта квадратик чекланиш	75.83+0,96 7,90	79,58+1,44 8,74
Кўкрак кафасининг айланмаси	M+m (см) Ўрта квадратик чекланиш	96,13+0,69 5,62	93,1+0,70 4,27

Иккала солиштираётган гуруҳларда тери-ёғ қатламларининг тақсимланиши бир хил бўлиши аниқланди.

2-жадвал

Спорт ўйинлари турларида мутахассислашган спортчиларнинг тотал ўлчовларининг кўрсаткичлари (n=104)

Белгилар	Параметрлар	Волейбол n=67	Баскетбол n=37
I. Елка узунлиги	M+m (см) Ўрта квадратик чекланиш.	34,93+0,72 5,90	34,73+0,45 2,73
Елка олди	M+m Ўрта квадратик чекланиш.	27,85+0,51 4,45	28,81+0,36 2,22
Панжа узунлиги	M+m Ўрта квадратик чекланиш.	20,59+0,19 1,55 55	21,08+0,21 1,27
Сон узунлиги	M+m Ўрта квадратик чекланиш	44,63+0,40 3,29	45,88+0,75 4,59
Болдир узунлиги	M+m Ўрта квадратик чекланиш.	43,28+0,49 4,03	44,00+0,51 3,13
II. Бошнинг айланма ўлчови	M+m Ўрта квадратик чекланиш	56,00+0,78 6,40 1	57,35+0,23 1,39
Бўйиннинг айланмаси	M+m Ўрта квадратик чекланиш.	36,57+0,49 4,02	36,62+0,22 1,36
Коринни	M+m Ўрта квадратик чекланиш	77,75+1,18 3,67	78,42+0,79 4,80
Елкани	M+m Ўрта квадратик чекланиш	32,57+0,33 7,25	31,37+1,06 6,47
Елка олдини	M+m Ўрта квадратик чекланиш	27,44+0,34 7,40	27,35+0,30 3,46
Соннинг айланмаси	M+m Ўрта квадратик чекланиш	50,59+0,64 5,25	51,88+0,94 5,76
Болдирини	M+m Ўрта квадратик чекланиш	36,89+0,32 6,38	36,85+0,38 5,52
III. Елка кенлиги	M+m (см) Ўрта квадратик чекланиш	44,93+0,26 2,12	44,42+0,59 3,61
IV. Кўкракнинг ўрта кўндаланг диаметри	M+m Ўрта квадратик чекланиш	38,57+1,08 8,84	29,23+1,15 7,04
Кўкракнинг ўрта сагиттал диаметри.	M+m Ўрта квадратик чекланиш	19,68+0,21 1,75	19,65+0,42 2,56

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

Тос-ёнош диаметри.	М+м Ўрта квадратик чекланиш	27,25+0,32 2,65	26,77+0,43 2,65
Елкани дистал қисми	М+м Ср.кв.отклон.	6,98+0,18 1,51	7,32+0,14 0,87
Соннинг дистал қисми	М+м Ср.кв.отклон.	11,18+0,20 1,68	10,82+0,24 1,44
V. Ёғ Қатламлари: Елкани орқа юзаси	М+м (см) Ср.кв.отклон.	7,61+0,29 2,35	7,27+0,37 2,24
Курак ости ёғ қатлами.	М+м Ўрта квадратик чекланиш	8,39+0,26 2,13	7,27+0,35 2,11
Биқинда	М+м Ўрта квадратик чекланиш	8,11+0,38 3,09	7,32+0,42 2,58
Болдирни орқа юзасида	М+м Ўрта квадратик чекланиш	8,39+0,33 2,76	8,27+0,37 2,26

Мускул қаватининг ривожланиш даражаси баскетболчиларда волейболчиларга нисбатан юқори бўлиши хос хусусият саналади. Спортда юқори натижаларга эришишда спортчилар имкониятларини таҳлил қилиш учун ишнинг морфологик бўлимига тана массасининг ташкил этувчи компонентлар кўрсаткичларини киритилиши мақсадга мувофиқдир. Тана таркибини баҳолашда етакчи тана компонентлардан эктоморфия, эндоморфия ва мезоморфия етакчи омиллар ҳисобланади. Эндоморфия - танада ёғ тўқимани ривожланишини кўрсаткичи; мезоморфия мускулларни ривожланиш даражасини кўрсаткичи ва эктоморфия – тананинг узунлик/вазн кўрсаткичи бўлиб, танани бўйига қараб чўзилганлигини ифодалайди.

Машқланиш жараёни таъсирида ҳар бир компонентни таҳлили спортчи организмда морфологик ва функционал ўзгаришларни акс эттиради. Таҳлил қилинаётган гуруҳга спорт ўйинлари турида мутахассислашган спортчилар гуруҳланган ва солиштирма таҳлил қилинган.

Олинган учала мутахассисликдаги спортчиларнинг тана компонентларининг кўрсаткичлари таҳлил қилинди: 3-жадвалда тана компонентларини миқдорий кўрсаткичлари асосида турли соматотиплар аниқланди. Шунингдек, нафақат гуруҳ ичида, балки гуруҳлараро ҳам аниқланди. Эндоморфия кўрсаткичлари таҳлил

Спортчиларни соматотип категорияси бўйича тақсимланиши

Мутахассислик	Эндомезоморф тип		экто-мезомор		Мувозанатли мезом.		мезо-экто морф		эндо-экто морф		мезо-эндо морф.		экто-эндо морф		Мутахассислик бўйича спортчилар сони
	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	
Баскетбол	2	14,3	3	21,5	-	-	4	28,5	4	28,5	-	-	1	7,2	14
Волейбол	6	28,6	12	57,1	-	-	3	14,3	-	-	-	-	-	-	21
Гандбол	2	16,6	6	50	-	-	2	16,6	2	16,6	-	-	-	-	13

Хулоса. Баскетболчи ва волейболчиларни тотал ўлчовлари солиштирма кўрсаткичларидан кўкрак қафасининг айланма ўлчови учун фарқланиш аниқланди. Баскетболчиларнинг тотал ўлчовлари ўзгарувчанлиги билан таърифланиши уларнинг квадратик чекланишининг кўрсаткичлари - 8,53 (тана узунлиги бўйича) ва 8,74 (тана массаси) атрофида тебраниши аниқланди. Тана соматотиплари вариативлиги жиҳатдан волейболчиларда баскетболчилардан фарқланади. Спортчилар танасининг тотал ва парциал ўлчовларидаги фарқлар, ўрганилган спорт мутахассислигига хос равишда соматотиплар вариациялари ўрганилиб, улардаги фарқлар спорт мухассислигига хос равишда жисмоний юктамаларнинг хусусиятига боғлиқлиги кўрсатилди.

Адабиётлар:

1. Айрапетянц Л.Р. Волейбол "Полиграфический отдел УзГИФК", 2006, 236 с.
2. Ашуркова С.Ф., Абдужаббаров Ж.К. - Роль симметричного замаха рук и уровня развития силы ног в проявлении прыгучести при занятиях волейболом//Фан – спортга 2015, №4, с.22-26

қилинаётган мутахассис гуруҳлардаги спортчиларда бир хиллиги билан таърифланиши ва 2,4 – 2,5 баллар билан баҳоланди. Энг ўзгарувчан кўрсаткич – мезоморф компоненти бўлиб – энг юқори балли гандболчиларда аниқланган. Эктоморфия кўрсаткичи ҳам вариабел бўлиб, энг баланд бўйли баскетболчилар – 4,1 балл сўнг гандболчиларда-3,9 баллни ва волейболчиларда – 3,8 баллни ташкил этди (3-жадвалга қаранг).

Ўйинчи спортчиларни соматотип категориялари бўйича тақсимланиши 4-жадвалда келтирилган. Жадвалнинг миқдорий кўрсаткичлари таҳлил қилинганда учала мутахассислик вакилларида энг устунлик қилувчи соматотип – экто-мезоморф соматотипдир.

3-жадвал

Спорт ўйинлари спорт турларида мутахассислашган спортчилар соматотипида компонентларнинг намоён этилиш даражаси

Мутахассислик	Спортчилар сони	Тана компонентларини балларда баҳолаш		
		эндоморфия	мезоморфия	эктоморфия
Волейбол	21	2,4	3,5	3,8
Баскетбол	14	2,5	3,3	4,1
Гандбол	12	2,5	4,1	3,9

Волейболчилар орасида ҳам 3 хил соматотип аниқланди ва устунлик қилувчи экто-мезоморф соматотип бўлиб, уни тақдорланиши 57% ташкил этди. Эндо-мезоморф соматотип эса волейболчилар орасида 28,6%, мезоморф тип эса 14,3% ташкил этди. Волейболчиларнинг ўртача соматотипининг компонентлар нисбати 2.4:3.5:3.8 баллардан иборат. Гандболчиларда ҳам доминант соматотип экто-мезоморф категорияли бўлиб соматотипни ўртача кўрсаткичи 2.5:4.1:3.3га тенг. Қолган соматотиплар гуруҳлари волейболчиларда кам учрайди. Баскетболчилар орасида соматотип вариациялари хилма-хил бўлиб, уларни ичида 5 хил соматотиплар ажратилди. Лекин ҳар соматотип таркибидаги компонентлари ичида эктоморф компоненти устунлик қилади (4-жадвалга қаранг).

4-жадвал

3. Воронкова И.А., Данилова Г.Р. Методика специальной физической подготовки волейболистов 15-16 лет /Всероссийская научно-практич. Конф. С межд. Участием "Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры, – Казань, 21 февраля 2018 г.

4. Граевская Н.Д. – Спорт и здоровье. К опросу об организации и методике врачебных наблюдений за высококвалифицированными спортсменами. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», том II, Москва 2003. – С.39-40

5. Данилова Г.Р., Можаяев Э.Л. Эффективность применения разработанной методики технико-тактической подготовки волейболистов-нападающих второго темпа. // II международная научно-практическая конференция "Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам" 2014 стр.231-232

6. Рыцарев В.В. Волейбол / Рыцарев В.В. – ФИС, 2005. – 384 с.
7. Сысоев В.И. – Функциональные особенности кардиореспираторной системы баскетболистов различного возраста // теор и прак. Физ. культура №3 2012, с.38-41.

8. Чачавадзе А., Израэль З.и др. – О соматотипической и соматотипологической характеристике бегунов, ходяков, лыжников// Вопросы антропологии, МГУ, 2000 г, выпуск № 29, стр. 90-105

9. Шахлина Л. Г. Адаптация организма спортсменок высокой квалификации к физическим нагрузкам в спорте высших достижений. // «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы VII международного научного конгресса. – Том II, М., 2003 – стр. 202-203.

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

УЎК (УДК, UDC): 796.01.316



Информация для связи с автором:
kopstevaekaterina@gmail.com

Магистрант
Е.В. КОПЦЕВА¹
¹Санкт-Петербургский
государственный университет
город Санкт-Петербург, Россия
Стажер-преподаватель
Е.С. ЕПИФАНОВА²

Докторант
М.Д. ОРТИКОВА²
²Узбекский государственный
университет физической
культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

СОЦИОЛОГИЯ СПОРТА. РЕЦЕНЗИЯ НА КНИГУ: ГОНАШВИЛИ А.С., РАХИМОВА Н.Х. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ. ТАШКЕНТ. «ИЖТИМОЙ ФИКР». 2020 Г., 96 С.

Аннотация

В рецензированной книге изучаются ценности и ценностные ориентации профессиональных спортсменов. Согласно идее авторов книги, ценностные ориентации профессиональных спортсменов находятся под двойной зависимостью, во-первых, они зависят от социума, во-вторых, на ценности воздействуют профессиональные спортивные сообщества и объединения. Кратко описать и постараться дать объективную оценку монографии. Ключевым методом исследования в статье используется контент анализ содержания монографии. Авторы книги приходят к заключению о том, что профессиональные спортсмены воспроизводят систему капиталистических ценностей общества, в том числе спортсмены воспроизводят эти ценности в спортивных практиках.

Ключевые слова: социология спорта, спорт, ценности, ценностные ориентации, профессиональный спорт.

Введение. В последние годы в России наблюдается активное развитие такой дисциплины, как социология спорта [3]. Эта дисциплина представляет собой важную составляющую при изучении взаимодействия таких понятий, как спорт и общество. Важной частью изучения социологии спорта является методология, которая служит основой любой научной дисциплины [1]. Именно методология выступает в качестве главного принципа развития любой научной дисциплины. Она представляет особую важность для определения путей и возможностей будущего научного поиска для идентификации дальнейших исследований в широком спектре возможностей. Исследование социологии спорта стоит на слиянии социологических методов, а также методов таких дисциплин как социальная антропология, психология и педагогика [5].

Отечественная социология спорта является относительно новой специальной социологической теорией, обладающей достаточно емкой проблематикой, формирующейся на стыке разных отраслевых социологий [4,6,7]. Поэтому книга «Ценностные ориентации в профессиональном спорте: социологический анализ» [2], посвященная ценностным ориентациям в

Annotation

Тақриз берилаётган (тахлил қилинаётган) китобга профессионал спортчиларни кадрлашлари ва кадрият йўналишлари ўрганилган.

Китоб муаллифларини гоёсинга кўра профессионал спортчиларни кадрлаш йўналиши икки томонлама боғлиқладир биричидан, улар жамият билан боғлиқ, иккинчидан, кадриятларга профессионал спорт жамоалари ва бирлашмалари таъсир кўрсатади. Монографияга қисқача тариф бериш ва унинг ҳолисона баҳолашга ҳаракат қилинган.

Мақолада тадқиқот олиб боришнинг асосий методи (усули) сифатида монография мазмунини таҳлил қилиш контентидан фойдаланилган. Китоб муаллифлари профессионал спортчилар жамиятнинг капиталистик кадриятлари тузулишини йодолайди жумладан, бу кадриятни спорт амалиётида қўлайди деган ҳулосага келдилар.

Калит сўзлар: спорт социологияси, спорт, кадрият, кадрият йўналишлари, профессионалспорт.

The reviewed book examines the values and value orientations of professional athletes. According to the idea of the authors of the book, the value orientations of professional athletes are under a double dependence: first, they depend on society, and second, the values are influenced by professional sports communities and associations. Briefly describe and try to give an objective assessment of the monograph. The key research method in the article is the content analysis of the content of the monograph. The authors of the book come to the conclusion that professional athletes reproduce the system of capitalist values of society, including athletes reproduce these values in sports practices.

Key words: sociology of sport, sport, values, value orientations, professional sport.

профессиональном спорте, выполнена на актуальную тему. Положительное впечатление вызывает логичность построения данной работы.

Результаты исследования. В первой главе «Теоретико-методологические основы социологического анализа ценностных ориентаций профессиональной деятельности» авторы стремятся рассмотреть основные подходы к исследованию понятия ценностей, содержание этой категории, специфику социологических трактовок, социологические аспекты соотношения категорий ценности и ценностных ориентаций, характеризует некоторые итоги изучения проблематики профессиональных ценностей на примере спорта в отечественной социологии. Вторая глава называется «Социологическая модель изучения ценностей профессионального спорта: принципы построения и особенности применения». В ней авторы на основе интересного материала, главным образом зарубежного, раскрывает теоретические принципы построения социологической модели изучения ценностей профессионального спорта, которыми он руководствовался и особенность использования социологической модели изучения ценностей профессионального спорта. В третьей главе речь идет

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

уже об эмпирическом исследовании ценностных ориентаций в профессиональном спорте. Здесь авторы характеризует методологию, приводит результаты и выводы исследования. Важно отметить сам факт проведения исследования, привлечения эмпирических данных, умение оперировать информацией, создавая емкую картину.

Структура работы логически обоснована, книга написана грамотным языком, хорошо читается и воспринимается. В ней имеется необходимый иллюстративный материал. Выводы автора, сделанные по ходу рассмотрения проблем, аргументированы. Конечно, кроме указанных положительных сторон этой книги, как и любой другой, присущи определенные недостатки. Во-первых, на мой взгляд, плюрализм использованных подходов к понятию ценностей теряется то определение ценностей, которым руководствуется сами авторы. Во-вторых, более тщательно необходимо подходить к обоснованию программы эмпирического исследования, это касается и более полной характеристики выборки, и обоснования выбора соответствующих методов. Тем не менее, несмотря на имеющиеся недостатки, монография является актуальной для академической среды, особенно стоит подчеркнуть, что ранее не существовало аналогичных работ в отечественной академической практике.

Заключение. Все вышеизложенное позволяет оценить монографию как завершенное, интересное исследование, в котором дан всесторонний анализ весьма важной и недостаточно исследованной про-

блемы. Книга характеризуется строгой последовательностью, хорошим общим изложением, четкостью и обоснованностью выводов. Работа выполнена на высоком теоретическом и методологическом уровне. Она является добротной и добросовестной работой. В ней присутствуют основные определения, дается их развернутая характеристика, используется необходимая и хорошо подобранная литература отечественных и зарубежных авторов. Содержание книги имеет теоретический характер и практическое значение. Выводы и обобщения в монографии содержательны. Результаты проведенного социологического исследования информативны. Монография содержит в себя введение, три главы, заключение, список литературы. В ней отражены актуальные проблемы теоретического и практического характера.

Литература:

1. Гонашвили А.С. Методологические особенности социологии спорта. – Санкт-Петербург: Издательство «Лема», 2017. – 52 с.
2. Гонашвили А.С., Рахимова Н.Х. Ценностные ориентации в профессиональном спорте: социологический анализ. Ташкент. «Ижтимоий фикр». 2020, 96 с.
3. Захаров М. А. Социология спорта // Смоленск: СГАФКСТ. – 2008. – С. 31-87.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И.Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
5. Передельский А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта. – Litres, 2017. С. 460.
6. Синютин М. В., Карапетян Р. В. Феномен спорта в дискурсе экономической социологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2015. – №. 1. С. 116-122.
7. Столяров В. Социология физической культуры и спорта. Введение в проблематику и новая концепция. – Litres, 2017. С. 580.

УЎК (УДК, UDC): 796.012.12:268:002

Педагогика фанлар номзоди доцент

Д.Н. РАХМАТОВА¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия

ва спорт университети,

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
rakhmatova_dilnoza@list.ru

ЯККАКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИДА МАХСУС ЧИДАМЛИК МОНИТОРИНГИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Аннотация

Статья посвящена вопросам совершенствования мониторинга специальной физической подготовленности и выносливости единоборцев. В работе предложена методика мониторинга формирования выносливости у единоборцев. Результаты исследований могут быть использованы в управлении тренировочным процессом квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: выносливость, мониторинг, квалифицированные спортсмены.

Долзарблиги. Охирги йиллардаги спорт адабиётларида спорт машғулоти спортчининг жисмоний ҳолатини бошқариш жараёни сифатида кўриб чиқиш кераклиги кўп мартаба таъкидланган. Шу билан бирга, агар бошқарувчи объект билан (мураббий, услубчи) бошқарилувчи объект (спортчи) орасида узвий алоқа мавжуд бўлгандагина бошқарув жараёни таъминланиши мумкин. Спорт-педагогика амалиётида тестлардан кенг фойдаланишни назарда тутувчи мониторингни ташкил этиш айнан қайта алоқанинг

Annotation

Мақола яккакурашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик ва чидамлик мониторингини такомиллаштиришга бағишланган. Ушбу ишда яккакурашчиларда чидамликни шакллантиришнинг мониторинг услубияти таклиф қилинган. Малакали спортчилар машғулот жараёнларини бошқаришда тадқиқот натижаларидан фойдаланиш мумкин.

Калим сўзлар: чидамлик, мониторинг, малакали спортчилар.

аналоги ҳисобланади. Ҳозирги кунда тестлар хилма-хил спорт турларида кенг оммалашган бўлиб, тезкор, жорий ва босқичли назорат учун қўлланилади.

Яккакураш соҳасидаги мутахассислар спортчилар жисмоний тайёргарлигининг турли томонларини, биринчи навбатда, ўзига ҳос ишда спортчилар ҳаракат фаолиятини таъминловчи уларнинг жисмоний имкониятларини назарда тутувчи, махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) ва чидамликни баҳолашга жуда катта

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

эътибор бермоқдалар.

Мутахассисларнинг кўп йиллик изланишлари мусобақа фаолиятининг асосий элементлари, унинг кечиш хусусиятларини акс эттира оладиган махсус тестларни ишлаб чиқишга йўнатирилган эди. Айни вақтда, МЖТ даражаси фақат мусобақа фаолиятининг асосий параметрларини моделлаштирувчи махсус тестлар ёрдамида баҳоланиши мумкинлиги ва ушбу вазифаларни ҳал этиш учун эса хос бўлмаган синовларнинг номувофиқлиги умум тан олинган. Курашчиларда МЖТни баҳолаш учун асоси улоқтиришларни миқдори ва сифатига кўра баҳолаш билан машғулот **тулуми (чучело)** ёки шеригини улоқтириш ва белгиланган юклагага нисбатан турли организм тизимларининг реакция динамикасини ўрганишдан иборат бўлган хилма-хил педагогик ва тиббий-биологик тестлар қўлланилади. Бир қатор муаллифлар томонидан кўп йиллар мобайнида спорт курашининг хилма-хил турларида МЖТ баҳолаш бўйича тестлар ҳамда бажарилган тест натижаларини ҳисоблаш формулалари таклиф этилган (А.А. Новиков, 2012, Г.С.Туманян 2000, Ф.А. Керимов 2018, 2020 ва бошқалар).

Бирок ҳозирги кунда МЖТ ва чидамлилиқни баҳолаш учун жуда кўп сонли тестлар мавжудлигига қарамай, ушбу муаммо ҳал этилмаган. Кўпгина олимлар ва педагоглар спортчилар томонидан олиб бориладиган мусобақа беллашувларининг хусусиятларида аҳамиятли фарқланиш мавжудлигини кўп қарра таъкидлаб ўтиш билан бир қаторда ушбу фарқланишларни ўқув-машғулот жараёнида ҳисобга олиш ва қўллаш заруриятига алоҳида тўхталиб ўтганлар. Бирок тестлар курашчиларнинг аниқ фаолият хусусиятларига ва шароитларига қанчалик яқин бўлса, уларнинг ахборотлилиги шунчалик юқори бўлиши ҳаммага маълум бўлишига қарамай, ҳозирги кунда мавжуд бўлган барча тестлар мусобақа беллашувларини олиб боришда айнан спортчиларни индивидуал ҳаракат хусусиятларини ҳисобга олишга қодир эмас. Ўз тестларини амалиётда қўллашни таклиф қилган айрим муаллифларнинг фикрича, умуман олганда уларнинг тестлари спортчиларни ҳаракат хусусиятларига мос келади, лекин старлича далилий материаллар билан мустақамланмаган. Демак қўлланиладиган тестларнинг бундай ҳолати спортчилар учун ҳар диом ҳам хос эмас ва уларни жисмоний тайёргарлиги тўғрисида аниқ тасаввур бера олмайди.

Тадқиқотнинг мақсади. Яккакурашчиларда махсус чидамлилиқ мониторинги учун тест ишлаб чиқиш.

Тадқиқот усулбияти. Ҳаракат фаоллиги динамикаси (беллашув вақтидаги техник ҳаракатлар сони) курашчилар мусобақа фаолиятининг энг муҳим, бироқ жуда

кам ўрганилган соҳаси ҳисобланади. Юнон-рум ва эркин кураш ихтисослиги бўйича курашчилар мусобақа фаолиятини кенг қўламда тадқиқ этилиши уларнинг ҳаракат фаоллиги динамикасида (ХФД) аҳамиятли индивидуал фарқланишни аниқлашга имкон берди. Демак, мусобақа беллашувларидаги айрим спортчиларнинг ҳаракат фаоллиги кураш пайтида яққол ифодаланган нотекислик билан тавсифланади, яъни бошқалари билан қиёслаганда беллашувнинг маълум вақт оралиғида улар томонидан ўтказиладиган техник ҳаракатлар (ТХ) сонидан сезиларли фарқланиш мавжуд. Бошқа спортчиларнинг беллашув давомидаги ҳаракат фаоллигини нисбатан бир хил дея тавсифлаш мумкин. Курашчиларнинг айримлари эса оралиқ ҳолатни эгаллайди. Ҳар бир курашчига тегишли ХФД беллашувдан, беллашувгача (шерик тайёргарлигидаги фарқланиш ва айни пайтдаги спортчининг ҳолатидан келиб чиқиб) маълум чегараларда тебранувчи, аммо доимо ўз тузилмасини сақлаб қолувчи маъромли тавсиф ҳисобланади. Курашчи бой берган беллашувлар бундан мустасно, чунки бундай вазиятда ХФДнинг одатий тип рақибнинг кучли ҳаракатлари билан бузилади.

ХФДдаги фарқланишдан келиб чиқиб, биз спортчиларни 3 гуруҳга ажратдик:

- курашчилар олиб борган беллашув давомидаги ҳаракат фаоллигининг нисбатан бир хиллиги билан тавсифланувчи “бир текис”;

- ҳар бир даврда биттадан ошиш бўйича беллашувларда ҳаракат фаоллигини икки марта ифодаланган ошиши билан тавсифланувчи “икки чўққили”;

- биринчи даврда битта ва иккинчисидан иккита ошиш билан беллашувни олиб боришда ҳаракат фаоллигини уч марта ошганлигини тавсифловчи “уч чўққили”.

Курашчини уч гуруҳдан бирига тегишлилигини аниқлаш учун ушбу спортчи ўтказган, унинг ғалабаси билан яқунланган ва камида 6 дақиқа давом этган (вақтидан олдин яқунланган беллашув қисман қизиқарли ахборотга эга) 10 та мусобақа беллашувлари тўғрисида маълумотга эга бўлиш керак. Мусобақа фаолиятини қайд этиш учун махсус баённомадан фойдаланиш зарур. Ушбу баённома 20 сонияли вақт оралиғи бўйича курашчининг ҳаракат фаоллигини қайд этишга имкон беради, бу уни бошқа баённомалардан ажратиб туради. Тадқиқ этилаётган курашчининг 10 та мусобақа беллашувчи тўғрисида маълумотлар тўплангандан кейин 20 сонияли вақт оралиғида улар томонидан ўтказилган барча техник ҳаракатлар жамланади, яъни 10 та беллашув натижалари бўйича, биринчи 20 сония ичида спортчи ўтказган барча техник ҳаракатлар ва бошқалар ҳисобланади.

Мусобақа кураши баённомаси
 Мусобақа номи _____
 Вазн:
 Доира:

Вақт	1 дақиқа			2 дақиқа			3 дақиқа			4 дақиқа			5 дақиқа			6 дақиқа		
	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360
“А” курашчи																		
“В” курашчи																		

Беллашув натижаси А
 В

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

Шартли белгилар. П – суслик учун огоҳлантириш; Т – техник огоҳлантириш; + - партерда курашнинг бошланиши; V – партерда курашни якунланиши; Г – ўтказишга тегишли техник ҳаракат; С – йиқитишга тегишли техник ҳаракатлар; δ – улоқтиришга тегишли техник ҳаракатлар; Υ – қарши усулларга тегишли техник ҳаракатлар; ѳ- партердаги усулларга тегишли техник ҳаракатлар.

Курашчилар мусобақа фаолиятининг ҳаракат тартиби турини аниқлаш алгоритми

(6 дақиқа давом этган 10 та галабали беллашув натижалари бўйича)

Операциялар ГР	Курашчилар ҳаракат фаоллиги динамикасини тадқиқ этиш бўйича операциялар навбатлашуви	Ҳаракат тартиби тури		
		Икки чўкқили	Уч чўкқили	Бир текис
	<u>Биринчи даврлар учун</u> Дастлабки даврларда бир-бирига яқин қўшни иккита 20 сонияли ораликлардаги техник ҳаракатларнинг (ТХ) энг катта миқдори бўйича аниқлаш		1-4	1-6
1	Ҳаракат фаоллиги (ХФ) чўкқиси, тенг ёки 33% дан ортиқ	1-3	1-5	2-5
2	ХФнинг 32% дан ортиқ ошиши мавжуд эмас		2-4	2-6
	<u>Иккинчи даврлар учун</u> Бир-бирига яқин қўшни иккита 20 сонияли ораликлардаги техник ҳаракатларнинг (ТХ) энг катта миқдори бўйича аниқлаш			
3	ХФ чўкқиси, тенг ёки 36% ортиқ (иккинчи даврларда айнан ўша курашчи ХФнинг бошқа ошишлари 29% дан кам)			
4	29% га етган ёки ундан ортиқ ХФнинг иккита ошиши			
5	ХФни 28% ортиқ, бироқ 35% дан юқори бўлмаган битта ошиши			
6	29% га етган ХФнинг ошиши мавжуд эмас			

Техник ҳаракатлар (ТХ) ҳисоблаб чиқилгандан кейин курашчи мусобақа фаолиятининг ҳаракат тартиби турини аниқлаш алгоритмидан фойдаланиш зарур. Курашчилардан бирининг ХФДни кўриб чиқамиз.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.

Қайд этилган 10 та мусобақа беллашуви натижалари бўйича курашчи И-в ҳаракат фаоллиги динамикаси (ХФД) ўрганиб чиқиш шуни кўрсатдики, биринчи даврларда ушбу курашчи курашнинг 40-60 сонияларида ҳамда 60-80 сонияларида анча фаол бўлган. Ушбу бир-бирига яқин 2 та қўшни 20 сонияли вақт ораликларида ушбу курашчида 20 та ТХ қайд этилди, бу эса курашнинг биринчи даврларида айнан шу спортчи томонидан ўтказилган ТХнинг умумий миқдорини 40%ни ташкил этади (ушбу натижа 1-рақамли операцияга мос). Иккинчи даврларда курашчи И-в 220-240 с. Ва 240-260-сонияларда (ҳаракат фаоллиги 29%га ошган), 320-340 с ва 340-360-сонияларда (ҳаракат фаоллиги 31%га ошган) анча фаол бўлди. Курашчи И-в ҳаракат фаоллиги тартибининг ушбу комбинацияси иккинчи даврлар учун 4-рақамли операцияга мувофиқ. 1-4-тартиблар комбинацияси келтирилган ҳаракат тартибининг “уч чўкқили” турига мувофиқ алгоритмга мос келади.

Бизни қизиқтирган курашчининг ҳаракат тартиби турини аниқлаб, унинг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун қуйида келтирилган учта тестдан бирини қўллаш лозим.

1-тест. “Икки чўкқили” курашчилар учун. Танаффуслар билан иккита 3 дақиқа бўйича, олти дақиқали тест: биринчи 60 сония ичида 10 улоқтириш, сўнг спурт – 6 та улоқтириш, 18 сония ичида 3 та улоқтириш, спурт – 6 та улоқтириш ва 6 сонияда 1 та улоқтириш суръатида 12 та улоқтириш. Бир дақиқали танаффусдан кейин 90 сония ичида 15 та улоқтириш, 6 та улоқтириш – спурт, 18 сония ичида 3 та улоқти-

риш, 6 та улоқтириш – спурт ва 6 сония ичида 1 та улоқтириш темпида 7 та улоқтириш.

2-тест. “Уч чўкқили” курашчилар учун. 1 дақиқали танаффус билан 2 та уч дақиқали даврлар бўйича олти дақиқали тест: биринчи 3 дақиқали даврда 60 сония ичида 10 та улоқтириш, сўнг 9 та улоқтириш – спурт, 60 сония ичида 10 та улоқтириш ва 9 та улоқтириш – спурт.

3-тест. “Бир текис” курашчилар учун. 1-дақиқали танаффус билан иккита 3 дақиқа бўйича олти дақиқали тест: биринчи 45 сония ичида 8 та улоқтириш, сўнг 6 та улоқтиришдан спурт, кейинги 2-3 дақиқаларда ҳам биринчидаги каби ҳолат кузатилади. Бир дақиқали танаффусдан кейин улоқтиришларнинг бажарилиш кетма-кетлиги биринчи 3 дақиқали сериялар каби амалга оширилади.

Ушбу тестларда спуртлардаги улоқтиришлар керилиш билан амалга оширилади, спуртлар-бурилишлар орасидаги “паузлар” эса бажарилиш монотонлигидан қочишга имкон беради. Манекен оғирлиги курашчи вазнининг 35-40 %га тенг бўлиши керак. Спуртларни бажарилиш вақти қуйидагича қайд этилади. “Диққат спурт” буйруғига кўра секундомер ишга тушиши билан бир вақтда курашчи туриш ҳолатидан максимал суръатда улоқтиришларни бажаришни бошлайди. Спурт вақтини қайд қилувчи секундомер спуртнинг охириги улоқтиришида манекен гиламга тегиши билан тўхтатилади. Ушбу тестларнинг спортчилар томонидан бажарилган икки серия натижаларининг корреляция коэффиценти (тестларни ишончлилик текшируви) 0,9 тенг, бу эса қўлланилган тестларнинг ишончлилиги эканлигини билдиради. Ишлаб чиқилган тестларни бугунги кунда қўлланилаётганлар билан қиёсланганда уларнинг ахборотлилиги статистик жиҳатдан анча аҳамиятлидир ($P < 0,05$).

Мониторинг тизими тестларда спортчи тайёр-

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

гарлигини баҳолашга имкон берувчи меъёрий кўрсаткичларни (модел) назарда тутди. Қуйида келтирилган маълумотлар босқичли назоратни амалга ошириш учун меъёрий асос ҳисобланади. Ҳар бир спортчининг индивидуал кўрсаткичларини келтирилган модел кўрсаткичлар билан таққослаш курашчилар тайёргарлиги, уларнинг юқори спорт натижаларига эриша олиш имкониятларини тўғри баҳолашга имкон беради. Бизни спортчилар томонидан бажарилган тестларни баҳолашга бўлган ўзига хос ёндошувимизнинг фарқли томони шундан иборатки, тестлар бўйича баҳолаш айнан улоқтиришларнинг давомийлиги ва уларнинг бажарилиш сифатини ҳисобга олиш билан амалга оширилди.

1-жадвалда тестларда спуртларни бажарилиш вақтидан (спурт бажарилган умумий вақт) келиб чиқиб, турли малакага эга (учта ажратилган гуруҳ) бўлган спортчилар томонидан киритилган, 6 дан 1 очкогача меъёрий кўрсаткичлари тақдим этилган. Ушбу жадвалга мувофиқ спуртларни бажарилиш вақти бўйича энг яхши натижа 6 очко, энг паст натижа 1 очко билан баҳоланган. Масалан, агар мусобақа беллашувларида ҳаракат фаоллиги типи бўйича “бир текис”

гуруҳга тегишли бўлган биринчи разрядли курашчи А-ин, махсус тестда спуртларни 113 сония ичида бажарган бўлса, демак у 4 очко билан баҳоланади. Спурт тести бўйича тўпланган очколар миқдори ва ўртача арифметик қиймадан (баҳо) келиб чиқиб, спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини тавсифловчи маълум миқдордаги шартли бирлик (ШБ) ҳисобланади (3-жадвалга қаранг). Бажарилган улоқтиришлар учун педагогик баҳо 2-жадвалда келтирилган, А.М.Дякин, Ш.Т.Невретдинов (1980) томонидан тақлиф қилинган шкалага мувофиқ белгиланди. Масалан, кураш бўйича спорт устаси В-ин “икки чўққили” тестда 4 та спуртни бажариш учун 52 сония сарфлади, бу 1-жадвалга мувофиқ 6 очко билан баҳоланди. Ушбу тестда спуртларда улоқтиришларни амалга ошириш учун унга берилган ўртача педагогик баҳо 4,6 тенг. Бундан келиб чиқадики, биз тақлиф қилган баҳолаш шаклиси бўйича курашчи В-инга 24 ШБ ҳисобланди – махсус тестларни бажариш учун олиш мумкин бўлган шартли бирликларнинг максимал миқдори. 4-жадвалда тест натижалари бўйича курашчилар томонидан тўпланган шартли бирликлар миқдоридан келиб чиқиб, уларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражаси келтирилган.

1-жадвал

Тоифаси ва ҳаракат гуруҳи хилма-хил спортчиларга махсус тестларда спуртларни бажарилиш вақти (сонияда) учун берилган очколар сони

Очколар	Махсус тестлар					
	Икки чўққили		Уч чўққили		Бир текис	
	1-разряд ва СУН	СУ ва ХТСУ	1-разряд ва СУН	СУ ва ХТСУ	1-разряд ва СУН	СУ ва ХТСУ
6	64 дан кўп эмас	52 дан кўп эмас	81 дан кўп эмас	67 дан кўп эмас	104 дан кўп эмас	85 дан кўп эмас
5	65-69	53-57	85-91	68-74	105-111	88-94
4	70-75	58-62	92-97	75-81	112-118	95-102
3	77-82	63-67	98-103	82-87	119-126	103-110
2	82-87	68-73	104-109	88-94	127-134	111-118
1	88-93	74-79	110-116	95-101	135-142	119-126

2-жадвал

Бажарилган техник ҳаракатларни баҳолаш жадвали (А.М.Дякин, Ш.Т.Невретдинов бўйича, 1980)

Бажарилиш баҳоси	Техник вазифаларни бажариш ҳусусияти
5	Техник ҳаракатни максимал амплитудда ва финал фазасида қайд этиш билан уйғун бажариш.
4	Техник ҳаракатни усулни бажаришда охиригача тўлиқ ушламасдан, аҳамиятсиз ушлаб қолиш ва финал фазасида ушлаб қолиш билан бажариш.
3	Техник ҳаракат аҳамиятли ушланмишлар билан, усулни бажаришда ва финал фазада ушлаб қолишда узлишлар билан ушлаб бажарилади.

3-жадвал

Тестларда спуртларни бажарилиш вақти ва улоқтириш учун ўртача педагогик баҳолар бўйича курашчиларга берилган шартли бирлик миқдори

Спуртларни бажариш учун педагогик баҳо	Спуртларни бажарилиш вақти учун очко					
	6	5	4	3	2	1
5-4,5	24	22	19	15	11	7
4,4-4	23	20	16	12	8	4
3,9-3,5	21	17	13	9	5	2
3,4-3	18	14	10	6	3	1

3-жадвалда ҳар бир курашчиларнинг маълум имкониятларига жавоб берадиган курашчиларни 6 та МЖТ ва чидамлилиқ даражаси келтирилган. Энг юқориси – тайёргарликнинг биринчи даражаси (24-22 ШБ) спортчи МЖТ аъло даражасига мансублигини ва унда мусобақаларда совринли ўринларни эгаллаш имконияти юқори эканлигини кўрсатади.

Тайёргарликнинг иккинчи даражаси (21-19 ШБ) спортчини мусобақаларга етарлича тайёр эканлиги кўрсатади. Учинчи ва тўртинчи даражаларни (мувофиқ равишда 18-15 ШБ ва 14-11 ШБ) тайёргарлик коникарли каби тавсифлаш мумкин, бешинчи – 10-7 ШБ – мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш учун етарли эмас деб ҳисобланди. Тайёргарликнинг олтинчи даражаси (6-14 ШБ) спортчи функционал имокниятлари жуда пастлиги ҳақида гувоҳлик беради. Тайёргарликнинг иккита охириги даражасини коникарсиз каби тавсифлаш мумкин.

4-жадвал

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражаси

Тайёргарлик даражаси					
Аъло	Яхши	Қоникарли		Етарли эмас	Ёмон
1	2	3	4	5	6
24-22	21-19	18-15	14-11	10-7	6-1

Шундай қилиб, курашчилар МЖТ баҳолаш учун ишлаб чиқилган тест мусобақа беллашувларини ўтказишда уларнинг индивидуал ҳаракат ҳусусиятларини ҳисобга олади.

Хулоса. Ўқув-машғулот жараёнида махсус ишлаб чиқилган тестдан фойдаланиш спортчининг жисмоний ҳолати мониторингини такомиллаштиришга имкон беради. Модел тавсифлар билан мах-

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

сус жисмоний тайёргарликни тавсифловчи тестда индивидуал кўрсаткичларни киёслаш спортчининг МЖТ даражаси ва спорт тоифасидан келиб чиқиб, машғулот жараёнларини самарали тузишга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назария ва услубияти. Т-ИТА пресс, 2018-280 б.
2. Керимов Ф.А. Sporda ilmiy tadqiqotlar. Т-ИТА пресс, 2020-388 б.
3. Новиков А.А. Основы основы спортивного мастерства . М.- 2012-256 с.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба .М.-2000-288 с.

ЎЎК (УДК, UDC): 796.078.011.1



Муаллиф билан боғланиш учун:
sshayimardanov@mail.ru

Ўқитувчи
Ш.А. ШАЙИМАРДАНОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия,
ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

**ТАЛАБАЛАРДА
ПЕДАГОГИК
МАҲОРАТ ВА
КЎНИКМАЛАРНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ**

Аннотация

Annotation

В представленной статье рассматриваются вопросы формирования двигательного навыка в процессе учебных занятий по гимнастике студентов университета физической культуры и спорта и факультета физического воспитания высшего педагогического учебного заведения

Ключевые слова: студенты курса специализации, профессионально-педагогические навыки, двигательная подготовка, двигательный навык, учебный процесс, учебное занятие, контроль, этапность, контрольные тесты

Таким этилган мақолада жисмоний тарбия ва спорт университети ва олий педагогика ўқув юрти жисмоний тарбия факультети талабаларини гимнастика бўйича ўқув машғулотлар жараёнларида ҳаракат кўникмаларини шакллантириш масалалари кўриб чиқилган.

Калим сўзлар: мутахассислик босқичи талабалари, касбий-педагогик кўникмалар, ҳаракат тайёргарлиги, ҳаракат кўникмаси, ўқув жараёни, ўқув машғулотлар, назорат, босқиччилик, назорат тестлари.

The present article has considered the issues of formation of motor skills of students of the faculty of physical education of the University of physical education and sports and the higher pedagogical school in the process of training in gymnastics.

Key words: students of the specialty stage, professional and pedagogical skills, movement training, movement skills, learning process, training sessions, control, step-by-step, control tests.

Долзарблиги. Жисмоний тарбия ўқув юртлари ва педагогика олий ўқув юрти жисмоний тарбия факультетларида “Гимнастика” фани бўйича таълим жараёни ушбу фан бўйича педагогларни тайёрлашга йўналтирилган. Ўқитувчи фан назариясини билиши, амалий кўникмаларга эга бўлиши ва ўз билим ва маҳоратини бошқаларга бера олиши керак [1,2,3,6].

Шу билан бирга, касбий-педагогик кўникма ва маҳоратни шакллантириш таълим жараёнининг энг муҳим томони ҳисобланади. Таълим санъатига эга бўлиб, талабалар барча дастурий материалларни ўрганишга бошқа назар билан қарайдилар. Ўқув машғулотларда улар катта қизиқиш, фаолликни намоеън этадилар, билим ва кўникмаларни ҳаётий зарурлигига ишонч ҳосил қилиб, уларни эгаллашга астойдил киришадилар. Демак, ўқув машғулотларида касбий-педагогик билим ва кўникмаларни шакллантирилиши “Гимнастика” босқичи бўйича ўқув жараёнлар самарадорлигини оширади [3,4,5].

Тадқиқотнинг мақсади: “Гимнастика” курси бўйича ихтисослашган талабаларни ўқув ва ўқув машғулот дарсларида касбий-педагогик билим ва кўникмаларни шаклланиш босқичларини очиб бериш.

Тадқиқотнинг вазифаси: Асосий гимнастика машқларига ўргатиш ва такомиллаштириш кетма-кетлигини тажрибаларда асослаш.

Тадқиқотни ташкил этиш. Дастлабки ва тажриба тадқиқотлари ЎзДЖТСУ “Гимнастика” ихтисослиги, 1-4-босқич талабалари билан академик ва “Спорт-педагогик маҳоратни ошириш – СПМО” босқичи ўқув-машғулот жараёнларида ўтказилди.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Ўтказилган тадқиқот маълумотларига мувофиқ кўникмаларни шакллантириш олий ўқув юртидаги бутун таълим даври давомида амалга оширилади. Кўрсатилишича, касбий-педагогик билим ва кўникмалар амалий ва услубий машғулотларда ҳамда педагогик ва ташкилий амалиёт даврида шаклланади ва такомиллашади [4,6].

1-босқич Билим ва кўникмалар ҳажми: Ўқув машғулотлар ва мустақил ишда ҳар бир талаба қуйидагиларни билиши керак:

– биринчи ва иккинчи ўқув йилларида дастур доирасидаги барча машқларни номланиши;

– биринчи ва иккинчи ўқув йилларида дастур доирасидаги машқларни бажаришда ўқувчиларга жисмоний ёрдам кўрсатиши ва эҳтиётлашиши;

– турли машқларни бажаришда ўз ўртоқлари томонидан йўл қўйилган техник хатоларни вақтида пайкаши.

Санаб ўтилган билим ва кўникмаларни шакллантириш бир вақтнинг ўзида дастур материалларини ўрганиш билан барча амалий машғулотларда амалга оширилади. Машғулотларни амалиётда қабул қилинган, материалларини соддадан мураккабга ўрганиш услубий кетма-кетликда ўтказилиши мувофиқ равишда кўрсатилган билим ва кўникмаларни (уларнинг барчаси бир вақтда шаклланади) аввал содда, сўнг анча мураккаб машқларда шакллантириш кетма-кетлигини таъминлайди.

Атамаларни қўллаш кўникмаси: билим ва кўникмаларни шакллантиришга киришишдан олдин

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

атамалардан фойдаланиш ва талабаларга ушбу соҳа бўйича билимлар бериш лозим. Бунинг учун ҳар бир машғулотда ўқитувчи турли машқларни тушунтириш билан уларни (гимнастика атамаси бўйича) аниқ номлаши керак. Иккинчи семестр ўртасигача (одатда атама бўйича назарий дарслар ўтказилаётган пайтда) ўқитувчиларда ушбу билимларни талабаларга бериш учун бошқа йўли йўқ.

Эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш кўникмалари: эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш бўйича билим ва кўникмаларини шакллантиришни биринчи амалий машғулотлардаёқ бошлаш лозим.

Бу албатта кўплаб тушунчаларга кўра белгиланади, хусусан, талабаларни нафақат оддий эҳтиётлашга, балки уни тўғри ва ишончли амалга оширишга ўргатиш керак. Эҳтиётлаш кўникмалари айниқса мустаҳкам бўлиши лозим. Бунинг учун, табиийки, кўп вақт талаб қилинади. Шунинг учун ҳар бир амалий машғулотларда, биринчисидан бошлаб, талабалар эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш бўйича материалларни қисман эскиларни такрорлашади ва янгиларини ўрганадилар.

Ўртоғини эҳтиётлаш ва унга ёрдам кўрсатишда талаба машқлар техникасини чуқурроқ англайди. Мувофиқки, эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш бўйича ўқув амалиёт бир вақтнинг ўзида иккита вазифани ҳал этилишини таъминлайди: Эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш кўникмаларини шакллантириш ҳамда анча қисқа вақт ичида машқлар техникасини ўзлаштириш. Мана шунинг учун эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш билим ва кўникмаларини шакллантиришни биринчи машғулотлардаёқ бошлаш вақтидан олдин бошланган иш ҳисобланмайди.

Эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш кўникмаларини шакллантириш учун қуйидаги усуллар тавсия қилинади [6].

1. Гимнастика снарядида ёки таяниб сакрашда янги машқни бажаришга дастлабки уринишда ёрдам ва эҳтиётлаш ўқитувчи томонидан амалга оширилади. Кейинги барча уринишларда эса ўқитувчининг қатъий назорати остида талабалар ўзлари бир-бирларига эҳтиётлашда ва ёрдам кўрсатадилар.

Бошқа барча машқларга ўргатишда эҳтиётловчинини бундай тартибда алмаштириш, афсуски, мумкин эмас. Уни битта машқни такрорланиш миқдори ва ўқув гуруҳи аъзоларининг сонидан келиб чиқиб аниқлаш лозим. Машқни иккита, учта ва ундан кўп шуғулланувчилар бажарганидан кейин эҳтиётловчинини алмаштириш керак. Фақат битта талаба машқ бажарганидан кейин эҳтиётловчинини алмаштирилиши мақсадга мувофиқ эмас, чунки:

биринчидан, ҳатто машқ тўғри бажарилганда ҳам, эҳтиётлаш ёки ёрдам кўрсатиш усулини бир маротаба ўтказиш (қоида бўйича бундай бўлиши мумкин эмас) хотирада жуда суст из қолдиради;

иккинчидан, эҳтиётловчиларни алмаштиришнинг бундай тартибида ёрдам кўрсатиш усули доим бир хил шароитда бажарилади (битта талаба билан).

2. Гуруҳ услубида акробатика машқларини ўтказишда ўқитувчи машқни кўрсатиб бергандан кейин

эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш усулларини тушунтириб бериши ва намойиш қилиши керак. Сўнг бирлари машқни бажарадилар, бошқалари эса уларга эҳтиётлашади ва ёрдам кўрсатадилар.

3. Эҳтиётловчинини жой танлашда ва дастлабки ушлаб олишдаги хатосини дарҳол тўғрилаш мақсадга мувофиқ.

Ёрдам ёки эҳтиётлаш усули ўтказилгандан кейин ўқитувчи эҳтиётловчи ҳаракатларини дарҳол тахлили қилиб чиқиши керак.

Машқларни бажарилиши сифати устидан кузатиш кўникмаси: Кузатиш маҳорати – гимнастика ўқитувчиси учун зарур бўлган асосий кўникмалардан бири ҳисобланади. Кўриш ҳали кузата олиш дегани эмас. Кузатиш маҳорати – бу кўриш қобилияти бўлиб, ўрганиш учун узоқ вақт ва қатъиятлилиқ талаб қилинади.

Талабаларга машқларни ўз гуруҳдошлари томонидан бажарилишини кузатишга ўргатиб, ўқитувчи бир вақтнинг ўзида бир неча вазифани ҳал этади.

Машқларни бажарилишини кузатиб ва ўқитувчи ва ўртоқлари олдида ўз кузатувлари ҳақида ҳисобот бериб, талаба энг муҳим касбий-педагогик маҳоратлардан бирига эга бўлади – кузатиш ва кўрганларини ёдда олиб қолиш. Бундан ташқари, бошқалар томонидан йўл қўйилган ҳатоларни аниқлаб ва қайд этиб, талаба ўз ҳатоларини тузатади ва машқлар техникасини чуқурроқ тушунади. У ўқитувчининг ёрдамчисига айланади (машғулот ўтказишнинг гуруҳ услубида ёрдамчи).

У ёки бу машқларни бажаришда энди бошлаганлар (1-босқичда улар кўпчиликни ташкил қилади) битта элементда ўндан ортиқ турли хил хатоликларга йўл қўйишлари мумкин. Дастлабки пайтларда талаба барча ҳатоларни деярли сезмаслиги ва ёдда олиб қолмаслиги мумкин. Бунинг учун амалиёт жараёнида ўзлаштирилган билим ва кўникмалар жуда зарур.

Ўргатишда албатта оқилона кетма-кетликка риоя қилиш мақсадга мувофиқ. Дастлаб талабалар ўқитувчи томонидан берилган вазифа бўйича ҳаракатларни бирон-бир компонентини кузатадилар (масалан, машқни бажариш учун зарур бўлган тебранишда оёқлар ҳолати устидан ёки маълум вақтда гавда ҳолати устидан, ёки тананинг бирон қисмини ўз вақтида ўзгариши устидан ва ҳоказо). Нисбатан енгил вазифаларни ҳал этиш маҳоратининг такомиллашув даражасига кўра анча мураккаб вазифаларга ўтиш мумкин.

Машқларни бажарилиши сифати устидан кузатиш маҳоратини шакллантириш учун қуйидаги усуллар тавсия қилинади:

Айнан бир хил машқларни бир нечта машғулотларда кетма-кет такрорлаш, ушбу машқни бажарилиши сифати устидан кузатувларни ўтказиш учун ўқув гуруҳи талабаларини ҳар бир биринчи ўз шеригини кузатиб бориши учун жуфтликларга ажратиш лозим. Шериклар иложи борича каттароқ оралик билан бир-бирини ортидан машқларни бажарганларида уларни кузатиш анча қулай бўлади.

Бир хил машқ ўрганиладиган машғулотларда ўқитувчи кузатиш учун аниқ вазифа белгилайди.

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

Масалан, турникда тебраниш ўрганилаётганда у кузатув бўйича вазифаларни қуйидаги тартибда тақсимлаши мумкин: биринчи машғулотда оёқлар ҳолатини кузатиш; иккинчида – оёқларни турникка олиб келишда елкалар ҳолатини кузатиш; учинчи машғулотда – олдинга силтанишдаги ёзилиш пайтида гавданинг ҳолати; тўртинчида эса – бурчак осилишдан кейин оёқларда орқага силтанишнинг ўз вақтида ва тавсифи устидан кузатиш ва ҳоказо.

Статик машқларга ўргатишда (ҳалқаларда букилиб осилиш, сонда ўтириш, орқага таяниш, бошда ёки куракларда туриш ва бошқ.) фақат кузатиш билан чегараланиб қолмаслик керак. Бундай вазиятларда амалиётчиларни машқларни бажариш давомида аниқланган камчиликларни тўғрилашга жалб этиш мумкин.

Алоҳида хатоларни сезиш маҳоратига эга бўлиш даражасига қўра анча мураккаб вазифаларни бериш мумкин: аввал комбинацияда бирон-бир элементни бажарилиш сифатини, сўнг эса яхлит комбинацияни кузатиш. Алоҳида ҳолатларда қуйидагиларни тақлиф қилиш мумкин:

Кузатувчи аниқланган хатоларни график тарзда тасвирлаб ёки кўрсатиб бериш.

Дарс жараёнида ўқув гуруҳнинг бутун таркибига вақти-вақти билан у ёки бу машқни бажаришда йўл қўйилган асосий хатони аниқлаш.

Кўзатиш бўйича вазифани беришдан олдин, ўқувчи тақлиф қилинган машқ техникасини тушунтириши ва ушбу машқларни бажаришда тез-тез учрайдиган хатоларни тавсифлаб бериши керак.

Натижаларни баҳолаш: Синов машқларини бажаришдан олдин талаба атамалардан фойдаланиши керак. Шу тарзда машқ учун иккита баҳо қўйилади: биринчиси – бажарилиши учун, иккинчиси атамалар номини айтиб берганда баҳоланади.

Эҳтиётлаш ва машқларни ижро сифати устидан кузатиш маҳорати учун баҳо талабага ўқув амалиётда қўйилади, машқларни снарядда ўтказиш учун баҳо иккинчи босқичда қўйилади.

II босқич. Кўникма ва маҳорат ҳажми: Ўқув машғулотлар ва мустақил ишлар натижасида талаба қуйидагиларни билиши керак:

– буйруқ бериш ва ўқувчилардан уюшган ва тезкор тайёргарликни ҳамда машғулот жойини тайёрлашни талаб қилиш;

– машқни қабул қилинган атамага мувофиқ номлаш (айтиш);

– машқни яхлит, зарур бўлганда – уларнинг алоҳида фазаларини аниқ кўрсатиб бериш;

– машқларни ижро техникасини қисқа, ўз вақтида ва кўргазмали тушунтириш;

– шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатиш (машқни бажариш давомида жисмоний, сигналлар ва маслаҳатлар билан, ёрдамчи машқлар, мўлжаллар, қайд этишлар, эҳтиётлаш билан);

– хатоларни аниқлаш ва уларни йўқотиш бўйича чоралар қабул қилиш;

– ҳар бир ўқувчи ҳаракатларини баҳолаш;

– машқни бажаришга ҳар бир уриниш олдида аниқ вазифаларни қўйиш.

Ўқув амалиёт бўйича машғулотлар мазмуни: Снарядларда, сакрашлар ва акробатика машқларни ўтказиш касбий-педагогик кўникма ва маҳоратни тартибли кетма-кетликда шакллантириш учун III босқич талабалари томонидан мактабда педагогик амалиётни ўтказишда машғулотларни мактаб ва ўсмирлар тасниф дастурлари материалларидан келиб чиқиб тузиш мақсадга мувофиқ саналади.

3 босқичда ўқув амалиёт мавзусига олдиндан ишлаб чиқилган мавзулар бўйича машқларнинг қуйидаги турларини киритиш тавсия қилинади:

паст турникда машқлар; паст ва паст-баланд қўшпояда машқлар; ҳалқаларда машқлар (жойда ва тебранишда); таяниб сакраш; акробатика машқлари.

III босқич: талабалар II босқичда олган гимнастика снарядларида машқларни ўтказиш тажрибаси анча мураккаб вазифалар ёрдамида илгари ортирилган билим ва кўникмаларни келгуси такомиллашувини таъминлашини ҳисобга олиш билан тузиладиганларини III босқичга тақлиф қилиш ва талабаларга кичик разрядли (умумий босқич) ва барча разрядли (мутахассислик босқичи) талабалар билан спорт гимнастикаси бўйича тўғарак машғулотларини мустақил ўтказишга тайёрлаш имконияти туғилади [1,2,3,6].

Амалий машғулотлар бўйича талабаларга маълум бўлган машқлар билан бир қаторда, ўқув амалиёт машғулотларига “танишиб чиқиш тартибида” сарловҳаси остида ёзилган ўқув дастурлардан машқлар киритиш тавсия қилинади.

III босқич талабалари билан ўқув амалиёт мавзусига эркин машқлардан ташқари гимнастика кўпкураши турларини киритиш лозим.

Вазифалар ўғил болалар ва кизлар учун фарқланиши керак.

Ўқув амалиёт бўйича машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш: гимнастика снарядлари, сакрашлар ва акробатика машқларини ўтказиш бўйича ўқув амалиётни ўқув бўлимлари билан ўтказиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. (Фаол амалиёт зичлигини кўпайтира оладиган машғулотларни ташкил этишнинг бошқа шаклларида фойдаланиш, афсуски мумкин эмас).

Ўқув амалиёт бўйича машғулотлар ихтисосликнинг III босқичида бироз бошқача ташкил этилиши мумкин. Ўқув режа бўйича мутахассислик босқичига ажратилган соатларнинг аҳамиятли миқдори ўқув амалиёт вақтини кўпайтиришга ва ҳар бир талаба машқларнинг барча турлари бўйича амалиёт ўткази олишини таъминлашга имкон беради. Бундан ташқари, ўқув билан параллел мутахассислик учун машғулот дарслари ҳам ўтказилади, шунинг учун ўқув амалиётга дарсда биргина машқ тури эмас, балки бутун дарсни ажратиш мумкин.

Бундай ҳолатларда бир дарсда ҳар бир ўқув бўлимида 2 нафар талаба фаол амалиётни ўташи мумкин. Шуни ҳам назарда тутиш керакки, одатда ўқув бўлими таркиби 5-6 кишидан ортмаслиги керак ва ўқув

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

амалиётга машқларнинг барча турлари бўйича фаол амалиёт ўтказиш учун ҳар бир талабага 10 тадан ортик машғулот талаб қилинади.

Умумий босқичдаги каби барча ўқув бўлимларида бир хил машқ турларини бир вақтда ўтказилишидан қочиш учун жадвал тузиш ва ўтказувчининг тартиб рақамини аниқлаш лозим. Шу билан бирга, мутахассислик гуруҳининг ҳар бир талабаси 2 та эмас, балки 6 та вазифа олади ва уларни ўтказиш учун шу тартиб рақамга эга бўлади.

Ўқув амалиётга тайёрланишда ва уни ўтказишда талаба вазифаларда назарда тутилган талабларни бажариши шарт, чунки ўқув амалиёт жараёнида у тушадиган жараён бироз ғайри оддий. “Ўқувчилар”, коида бўйича, амалиёт ўтовчилар уларни ўргатадиган машқлар техникаси билан таниш бўлиб, уларни бажара

ра оладилар. Бу қўпинча амалиётчини чалғитади. У адашиб, ҳар қандай ўқитувчи учун мажбурий бўлган алоҳида ҳаракатларни ўтказиб юборишни бошлайди: машқни исботламайди ва тушунтирмайди ёки эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш амалларини бажаради. Шунинг учун талаба ўқув амалиётни ўтказиш бўйича концепт тузишга мажбурий талаблар ифодаланган вазифа билан бирга мувофиқ кўрсатма олади.

Натижаларни баҳолаш: Маъсулиятни ошириш мақсадида ўқув амалиёт доим ҳам ўтказувчи учун, ҳам таҳлил қилувчи учун синов (беш балли ва ўн балли баҳо билан) бўлиши керак.

Тадқиқот якуни бўйича дастурнинг: сакрашлар, акробатика, осилишлар ва ритмик гимнастика бўйича) гимнастика машқларини ўзлаштирилишига кўра эскерт баҳолаш ўтказилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Дастур бўлимлари, ўқув амалиёт якуни бўйича 3-босқич талабаларида билим ва кўникмаларни якуний баҳоси (олтинчи семестр)

№	Дастур машқлари	Кўнкураш дастур бўлимларини баҳолаш							
		Атамалар	Эҳтиётлаш ва ёрдам	Пед. кузатув	Техника маҳорати	Хореография	Мусикий саводхонлик	II разряд	Босқич бўйича ўртача
Ўғил болалар									
1	Эркин машқлар	7,9 ± 0,35	7,1 ± 0,35	6,9 ± 0,65	7,3 ± 0,47	7,3 ± 1,2	6,7 ± 0,78	7,8 ± 1,35	7,2 ± 0,73
2	Отда силтанишлар	6,7 ± 1,75	8,7 ± 0,25	5,0 ± 0,33	5,7 ± 0,27	--	--	6,6 ± 0,67	6,5 ± 0,65
3	Ҳалқалар	7,7 ± 0,95	7,4 ± 1,35	6,6 ± 0,45	7,1 ± 0,79	--	--	7,9 ± 0,76	7,3 ± 0,86
4	Таяниб сакраш	8,1 ± 0,67	8,7 ± 0,45	7,1 ± 0,23	7,9 ± 0,97	--	--	8,0 ± 1,45	7,8 ± 0,75
5	Кўшпоя	7,1 ± 0,78	6,9 ± 0,85	5,75 ± 0,5	6,1 ± 1,35	--	--	7,2 ± 0,95	6,8 ± 0,9
6	Турник	8,0 ± 0,45	6,8 ± 0,37	7,6 ± 0,39	5,9 ± 0,67	--	--	7,8 ± 0,89	7,1 ± 0,55
7	X ± δ	7,6 ± 0,83	7,6 ± 0,60	6,59 ± 0,4	6,7 ± 0,60	--	--	7,5 ± 1,0	7,2 ± 0,7
Киз болалар									
1	Эркин машқлар	8,1 ± 0,25	7,2 ± 0,29	7,9 ± 1,05	7,7 ± 0,76	7,7 ± 0,97	7,1 ± 0,43	8,4 ± 0,78	7,6 ± 0,65
2	Кўшпоя	8,0 ± 0,85	6,5 ± 0,35	6,7 ± 0,56	6,3 ± 0,34	--	--	6,7 ± 0,67	6,7 ± 0,55
3	Яккачўп	7,0 ± 1,65	8,8 ± 0,57	6,3 ± 0,45	6,1 ± 0,78	7,7 ± 0,79	--	6,5 ± 0,77	7,05 ± 0,8
4	Таяниб сакраш	7,9 ± 0,95	9,05 ± 0,87	8,1 ± 0,73	7,3 ± 0,45	--	--	8,3 ± 0,34	8,13 ± 0,7
5	X ± δ	7,75 ± 0,9	7,89 ± 0,52	7,25 ± 0,7	6,85 ± 0,6	--	--	7,3 ± 0,64	7,4 ± 0,7
6	Ритмик гимнастика - қизлар	6,7 ± 0,35	8,7 ± 0,95	6,9 ± 0,54	7,7 ± 0,57	7,1 ± 0,5	6,1 ± 0,32	--	7,1 ± 0,55

Хулоса. Демак, агар ўқув йили бошида ўргатиш ва ўрганишда билим ва кўникмалар кўрсаткичи қониқарли ва ундан паст даражада бўлган бўлса, босқич якунида эса тадқиқ этилаётган кўрсаткичлар анча ортди. Талабаларни таяниб сакрашларда, осилишларда ва таянишларда дастурий машқларни ўргатиш, тушунтириш ва бажариш маҳорати учун эксперт баҳо 7,7-8,3 балл чегарасида ташкил этди, акробатика ва отда-силтанишлар бўйича эса бироз паст натижа аниқланди (P>0,05). Буни шундай тушунтириш мумкин, мутахассислик курси талабалари акробатика тайёргарлиги ва дастакли отда силтаниш машқлари бир мунча паст (7,2±1.74) бўлса ҳам, машқларни белгиланган гуруҳларини ўзлаштиришга ва ўргатиш амалиётига (7,95±1.39) катта эътибор берганлар. Эҳтимол бошланғич босқичларнинг ишлаб чиқилган ўқув режалари гимнастика кўнкураш турларининг қийинлиги ва координация мураккаблигини инобатга олиб, уларга ажратилган соатлар тақсимотини мувозанатлашти-

риш ва тузатишлар киритилишини талаб қилади. Ишлаб чиқилган дастур 4 курсда талабаларда махсус билим ва кўникмаларни шакллантиришни давом эттиришни назарда тутди.

Бу ўз навбатида, ўқув материалларини ўзлаштирилишини аҳамиятли оширади ва мутахассислик босқичи талабаларига келгуси ўз меҳнат фаолиятида олган билимларини амалиётда қўллашга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. (Методик қўлланма). Т.: 1995. – 102 б.
2. Йўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998 й. – 67 б.
3. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Т.: O'zDJI nashriyot-matbaa bo'limi, 2010.-107 б.
4. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. "VNESHINVESTROM" nashriyoti.Т.: 2015. – 400 б.
5. EshstayevA.K. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., Т.: 2017. – 500 б.
6. Umarov M.N. Gimnastika, darslik. T. Cho'lpon nomidagi BMTU, 2018. – 552 б.

УЎК (УДК, UDC): 61.796.032



Муаллиф билан боғланиш учун:
aykhodzhaeva.uzdjtsu@mail.ru

Катта ўқитувчи
М.С. АЙХОДЖАЕВА¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия,
ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШДА ОЛИМПИЗМНИНГ ЎРНИ

Аннотация

Олимпизм древняя культура круглый год кишлард халилик, справедливость святилища воспитанилашга ердан берган. Статья олимпия декоративное образование бугунги лунный турмуш под переводом населенного жизнь жизнедеятельности айлантис эмас, но унинг нравственность юксалтиба, кабулкирского ижтимои-политий и решение вопроса этишинства очаги берилган.

Ключевые слова: олимпизм, современное олимпийское движение, олимпийское образование, Олимпийская Хартия, здоровый образ жизни, общечеловеческие и национальные ценности, здоровье, духовно-нравственные качества.

Долзарблиги. Олимпизм, олимпия ҳаракати, олимпия таълими масалаларини ҳамда олимпизм тамойилларини қўллаш имкониятларини ўрганиш, шунингдек, инсоннинг жисмоний маданиятини бевосита унинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида шакллантиришга доир назарий тадқиқотларни янада ривожлантириш, мавжуд тажрибани амалда қўллаш ва пировард натижада соғлом турмуш тарзини тарбиялаш, бизнинг назаримизда, замонавий жамиятнинг, хусусан, таълим соҳасининг долзарб масалаларидан ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Замонавий олимпия ҳаракати хусусиятларини одамларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга татбиқ этган ҳолда назарий жиҳатдан таҳлил қилиш.

Тадқиқот натижалари. Жамиятдаги ўзгаришлар нуқтаи назаридан педагогик жараёни инсонпарварлаштириш ва демократлаштириш тенденцияси инсонни ижтимоий муносабатларнинг субъекти (унинг ўз-ўзини англаши, умуминсоний ва миллий қадриятларни ўзлаштириши) сифатида кўриб чиқишни талаб қилади.

Ҳозирги пайтда Ўзбекистоннинг ижтимоий ва таълим соҳасидаги сиёсати, жумладан, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилган, шунинг учун олимпизм ва олимпия таълимини уларнинг универсал бирлаштирувчи, халқаро хусусиятлари туфайли таҳлил қилиш айниқса долзарб. Олимпия таълими ижтимоий ҳодиса сифатида ҳам, шахснинг жисмоний маданиятини, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, шунингдек, ўсиб келаётган авлод – ўқувчиларнинг, айни пайтда катта ёшли аҳолининг сифатли жисмоний тайёргарлигини (ЖТ) амалга ошириш имконини берадиган яхлит тизим сифатида майдонга чиқади.

Олимпизмнинг аҳамиятини яна бир бор таъкидлаган ҳолда [4,5], ўз ибтидосини қадимги Олимпиада ўйинла-

Annotation

Олимпизм голяри қадимги даврлардаёқ кишиларда ҳалоллик, адолат туйғуларини тарбиялашга ёрдам берган. Мақолада олимпия таълими орқали бугунги кунда соғлом турмуш тарзини аҳолининг ҳаётини эҳтиёжга айлантиришга эмас, балки унинг маънавиятини юксалтириб, шу тариқа йирик ижтимоий-сиёсий муаммоларни ҳам ҳал этиш мумкинлиги очиб берилган.

Калит сўзлар: олимпизм, замонавий олимпия ҳаракати, олимпия таълими, Олимпия Хартияси, соғлом турмуш тарзи, умуминсоний ва миллий қадриятлар, саломатлик, маънавий-ахлоқий хусусиятлар.

The ideas of Olympism in ancient times helped to instill in people a sense of honor and justice. In this article, we are talking about the fact that at present, through Olympic education, it is possible not only to transform a healthy lifestyle into the daily necessity of the population, but also by raising its spirituality, to solve even significant socio-political problems.

Key words: Olympism, modern Olympic movement, Olympic education, Olympic Charter, healthy lifestyle, universal and national values, health, spiritual and moral qualities.

ридан олган ва ҳалол, адолатли рақобат тамойилларига асосланган, ижтимоий дунёқарашнинг бир шакли деб номлаш мумкин бўлган ушбу тушунчанинг серкирралигини қайд этиш зарур. Ҳозирги вақтда олимпизм ижтимоий ҳаётнинг назарий жиҳатларини олимпиада анъаналари нуқтаи назаридан текширадиган фалсафий оқим ҳисобланиб, амалий жиҳатдан олимпия ҳаракатининг ва соғлом турмуш тарзини тарбиялаш ҳамда унга риоя қилиш билан у ёки бу тарзда боғлиқ бўлган ҳамма нарсанинг асоси саналади. Шунга қўра, олимпизм ҳодисасига бутун дунёнинг таниқли олимлари, педагоглари, сиёсатчи ва спорт арбобларининг эътибори қаратилган. Олимпия Хартиясига қўра, “олимпизм” бу тан, ирода ва ақл-идрокнинг фазилатларини юксалтирувчи ҳамда мувозий бирликка жамловчи ҳаёт фалсафасидир.

Олимпия йўналишига доир материалларни ўрганиш олимпия назарияси ва амалиёти ҳар қандай ёш, касб, ижтимоий мақомга эга бўлган кишиларнинг кундалик ҳаёти, касбий фаолияти учун ҳам, шахснинг юқори натижалар спортда ўзини рўёбга чиқариши учун ҳам зарур ақлий, маънавий-ахлоқий, жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ривожлантиришнинг универсал воситаси бўлиб хизмат қилади. Бу фикр, гарчи мантқиққа зиддек туюлса-да, олимпизм ва олимпия таълими, шунингдек, инсонга ўз халқининг маданий хусусиятлари, ахлоқий қадриятлари ва маънавий идеалларини билиш, ўз миллий саъжиясини, тарихий келиб чиқишини англаш ва шу асосда дунёдаги маданиятлараро, байналмилал хусусиятлар ҳамда анъаналарни ҳурмат қилишни ўрганишда ёрдам бериши мумкин. Биринчи навбатда, бу одамнинг ўқимишлилигини, умумжаҳон муносабатлар тизимида муайян жамиятнинг ривожланиш даражасини намоён этувчи кўрсаткич сифатида миллатлараро маданиятнинг шаклланишига қўмақлашади ва шу

тариха миллатлараро зиддият ва тўқнашувларнинг олдини олади, яъни жиддий сиёсий муаммоларнинг ечимини топишга хизмат қилади. Шундай қилиб, дунё маданиятини ўзлаштиришнинг мақбул йўли ўз миллий хусусиятларини ва муваффақиятларини билишдан дунё тамаддунини ўрганишга ўтиш ва шундан кейингина уларни таққослаш ва ўз миллий маданиятига қайтиш ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи умум тан олинган дунё микёсидаги ва миллий қадрият сифатида майдонга чиқади ва бунда соғлик, уни сақлаш ҳамда ривожлантириш имконини берадиган технологиялар ҳар қандай давлат ижтимоий сиёсатининг устувор йўналиши бўлиб қолиши лозим. Тасдиқлаш мумкинки, бу жараён (одамнинг ўз саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда турли касалликларнинг олдини олишга қаратилган кўп йўналишли фаолияти) ва натижа инсоннинг ҳаёт тарзидир ва унинг барча соҳаларда муваффақиятга эришиши пойдевори саналади.

“Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси давлатнинг таълим тўғрисидаги, аҳолининг саломатлигига оид ҳужжатларида, ўқув режалари, дастурлар ва дарсликларда, фалсафий, психологик, тиббий, валеологик, педагогик соҳаларга доир ва бошқа адабиётларда учрайди. Шунингдек, ушбу мавзуга бағишланган қатор илмий ишларда ҳам кўриш мумкин [1,2,3,6,7].

Ҳамма муаллифлар одамда СТТ ни тўғри шакллантириш унинг умумий маданияти ривожланиш даражасига боғлиқ, бу маданият жисмоний тарбияга оид билим ва кўникмаларга эгаллик қилиш, жисмоний ва руҳий соғлиқни сақлаш, маънавий-ахлоқий қадриятларни, мустақил таълим ва интизомни акс эттиради, дея таъкидлайдилар. Демак, ўқувчиларда СТТ ни тарбиялаш жараёни саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш умумий қадриятларига асосланган ўзини тутишнинг алоҳида услуби сифатида СТТни шакллантириш, ривожлантириш ҳамда қўллаб-қувватлашга йўналтирилган ўқув-тарбия ва жамоат тадбирлари тизимини назарда тутиши лозим. Бундай жараён СТТнинг барча таркибий қисмларини ва шу тариха ўқувчиларнинг маънавий-ахлоқий ривожланиш, мақбул ҳаракат таркибига, оқилона овқатланиш, гигиена талабларига жавоб бериш, зарарли одатлардан (кашандалик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик) воз кечиш, ўз-ўзини рўёбга чиқаришнинг ижтимоий аҳамиятли, конструктив шакллари танлаш эҳтиёжларини амалга оширишга йўналтириши лозим.

Олимпия таълимнинг асосий қирралари: одамнинг уйғун ривожланиш назарияси; унинг илмий, бадиий ва спорт таълими соҳаларини юқори даражада эгаллаш орқали камолотга эришиши ғояси; ҳалол ва адолатли ўйин, тенг имкониятларнинг этик меъёр ва тамойиллари, ҳаваскорлик спорти халқаро ҳаракатининг бир қисми сифатида; алоҳида инсонлар, умуман, халқлар орасидаги тинчлик ва эзгу ниятлар концепцияси; спорт воситасида эркинликка эришиш [6,7] мамлакат томонидан Олимпиада ўйинларининг ўтказилиши ҳамда миллий терма жамоанинг юқори натижаларни қўлга киритиши хусусиятларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Ўқувчилар билан иш олиб борганда, олимпизмнинг асосий тамойилларига таяниш лозим, булар: шахснинг жисмоний тайёргарлиги, таълими ва умумий мада-

ниятининг уйғунлиги; спортчининг ғалабага, юксак муваффақиятларга эришиш йўлидаги кучли иродасини кўрсатувчи энг яхши мисоллардан фойдаланиш; шерикларни қўллаб-қувватлаш ва рақибни ҳурмат қилиш; спорт фаолиятининг бирлаштирувчи хусусиятлари; жисмоний тайёргарликни ташкил қилиш ва ўтказишда қатнашувчи барча шахсларнинг самарали ўзаро алоқалари; кишиларнинг жисмоний ривожланишда фойдаланадиган тенг ҳуқуқларининг (ирки, дини, сиёсий қарашлари ва б. дан қатъи назар) амалга оширилиши; жисмоний тайёргарлиги даражаси турлича бўлган ўқувчилар учун жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш имкониятларининг тенглиги; ЖТнинг ҳар қандай иштирокчиси (спортчи, спорт ташкилоти вакили, мураббий, ҳакам, шифокор ва х.к.) онгли равишдаги адолатли танлови.

ЖТ жараёнини ташкил этиш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришни олимпизм тамойилларига мувофиқ олиб бориш ватанпарварлик, интизом, ижтимоий ва шахсий масъулият, ўз давлати фуқароси эканлигидан фахрланиш, ўз кучли ва заиф жиҳатларини тўғри баҳолай олиш, ўзига ишонч, агрофдаги шу жамоада ишловчиларга ҳурмат, қатъият, мардлик, ҳалоллик ва бошқа сифатларни мақсадли ривожлантириш учун ҳам шароит яратади.

Ўтказилган таҳлиллар асосида шундай хулоса чиқариш мумкин: одамларда олимпизм тамойиллари асосида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ўз таркибига иккита бир-бирини ўзаро тўлдирувчи йўналишни олади – маънавий-ахлоқий ва жисмоний таркибий қисмлар. Шундай қилиб, назарий жиҳат кўпроқ халқаро маданий, тарихий ҳодисалар ҳақидаги билимларни беришга қаратилади. Амалий жиҳат эса ўқувчининг СТТни ўзлаштиришини, зарур касбий билимлар, амалий кўникма ва малакаларни эгаллашга, спортчи учун ўзи танлаган спорт турида, спорт билан шуғулланмайдиган одам учун кундалик турмушда зарур бўлган ижобий шахсий хусусиятларни ривожлантириш, спорт тадбирларини ўтказиш, фаол дам олишни ташкил этиш, машҳур олимпиадачи спортчилар мисолида спорт ғалабаларини оммалаштиришни кўзда тутати.

Хулоса. Замонавий олимпиада ҳаракати, таълимига хос хусусиятларни, шунингдек, олимпизмнинг асосий тамойилларини кишиларда СТТга бўлган эҳтиёжни шакллантириш нуктаи назаридан ўрганиш, биз фарқлаб кўрсатган назарий ҳамда амалий жиҳатларни рўёбга чиқариш аҳолининг умумий маданият даражасини оширишга, шунингдек, муайян жамият ва, умуман, миллат саломатлигини яхшилашга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физ. культуры. – 1990. № 1. – С. 22-26.
2. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий: дис. канд. пед. наук. – Тамбов, 2006.
3. Олимпия билимлари асослари. Ўқув қўлланма. Т.: “Шарқ”, 2002 й.
4. Пашута В.Л. Особенности применения принципов олимпизма в процессе физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 9. – С. 19-21.
5. Платонов В.Н. Гуськов С.И. Олимпийский спорт. Учебник. Киев: «Олимпийская литература», 1994 г.
6. Перов А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Липецк: Изд-во Липецк, экол. – гуманит. ин-та, 2001. – 131 с.
7. www.olympic.uz.