



95



BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE

Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025 yil 14-15 mart



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

Anjuman Buxoro davlat universitetining 95 yilligiga bag‘ishlanadi

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

1.	O.X. Xamidov	-	Buxoro davlat universiteti rektori, i.f.d., professor - rais;
2	K.A.Samiyev	-	Buxoro davlat universiteti Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, f-m.f.d.(DSc), professor - rais o‘rinbosari;
3.	O‘.U. Rashidov	-	Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor - a‘zo;
	R.G‘. Jumayev		Buxoro davlat universiteti o‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, s.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
4.	A.Sh. Inoyatov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
5.	A.E. Sattorov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport faoliyati kafedrasini mudiri, p.f.f.d.(PhD), professor- a‘zo;
6.	M.J. Abdullayev	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, p.f.d.(DSc), professor- a‘zo;
7.	R.X. Kadirov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.n. - a‘zo;
8.	R.S. Shukurov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
9.	R.R. Raxmonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
10.	Q.P. Arslonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori - a‘zo;

2025 yil 14-15 mart kunlari “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazildi. Mazkur ilmiy-amaliy anjuman Jahonda va O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning psixologik, pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik, normativ-huquqiy va boshqaruv asoslari, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari, jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo‘llashning muammolar, yechimlar va istiqbollar, jismoniy tarbiya va sportni tibbiy-biologik ta‘minlashda innovatsion texnologiyalar, ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy muammolari, istiqbollari, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport sohasida innovatsion yondashuvlar, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi muammolarga bag‘ishlangan xorijiy mamlakatlar hamda O‘zbekistonlik va olimlari, jismoniy madaniyat va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, trenerlar, jismoniy madaniyat va sport davlat boshqaruvi organlari rahbarlari va mutaxassislari, sport va jamoat tashkilotlari vakillari, oliy ta‘lim muassasalari professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, aspirantlari, magistrantlari va talabalarining ilmiy maqolalari va tezislari, ilmiy va ilmiy-ommabop ishlari, izlanishlari anjuman materiallari sifatida mazkur to‘plamda o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni, undagi statistik ma‘lumotlar va me‘yoriy hujjatlar sanasining to‘g‘riligiga hamda tanqidiy fikr-mulohazalarga mualliflarning o‘zlari ma’suldirlar.

Konferensiya o‘tkazilishi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27 dekabrda 490-sonli buyrug‘i bilan ma’qullangan.

Hurmatli ishtirokchilar va xalqaro anjuman mehmonlari!

Buxoro davlat universiteti nomidan va shaxsan o'z nomimdan sizlarni "Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli" mavzusidagi xalqaro anjumanning tantanali ochilish marosimida samimiy qutlash men uchun yuksak sharaftir.

Bugungi tadbir nafaqat universitetimiz va butun ilmiy va sport jamoatchiligi uchun muhim voqeadir. Buxoro davlat universitetidan turib dunyoning turli mamlakatlaridan yetakchi olimlar, ekspertlar, amaliyotchilar va jismoniy tarbiya va sport muxlislarini qutlashdan xursandmiz. Anjumanda ishtirok etishingiz muhokama qilinayotgan masalalarning muhimligini chuqur anglashingizdan va ushbu sohani rivojlantirishga umumiy qiziqishingizdan dalolat beradi.

O'zbekistondagi yetakchi ta'lim va ilm-fan markazlaridan biri bo'lgan Buxoro davlat universiteti doimo millat salomatligi va farovonligi masalalariga ustuvor ahamiyat berib kelgan va bundan keyin ham shunday bo'lib qoladi. Biz millat salomatligi har qanday davlatning ravnaqi va barqaror rivojlanishining poydevori ekanligiga chuqur ishonch bildiramiz. Shuning uchun ham universitetimiz "Sog'lom inson – sog'lom jamiyat" g'oyasini faol qo'llab-quvvatlaydi va targ'ib qiladi, bu g'oya davlat, jamiyat va har bir fuqaroning sog'lom va to'laqonli hayotga intilishidagi sa'y-harakatlarini birlashtiruvchi umummilliy platformaga aylandi.

Buxoro davlat universitetining ushbu ezgu g'oyaning faol tarafdori ekanligi bejiz emas. Universitetimiz sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, talabalar va xodimlar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ko'plab tashabbuslar va loyihalarni amalga oshirmoqda. Biz o'z missiyasini nafaqat yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga, balki mamlakatimiz kelajagiga munosib hissa qo'sha oladigan sog'lom, jismonan va ma'nan rivojlangan avlodni shakllantirishda ham ko'ramiz.

Bugungi xalqaro anjumanda ushbu yuksak maqsadni amalga oshirish yo'lidagi yana bir muhim va mantiqiy qadamdir. Biz bu yerda ochiq va konstruktiv muhokama doirasida zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning asosiy rolini muhokama qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ko'p qirrali ta'sirini ko'rib chiqish, ilg'or xorijiy tajriba va eng yaxshi amaliyotlar bilan almashish, shuningdek, ushbu strategik muhim sohada kelgusidagi xalqaro hamkorliklarning istiqbolli yo'llarini belgilash uchun yig'ildik.

Anjuman dasturi jismoniy tarbiya va sport muammolarining ko'p qirraliligi va murakkabligini aks ettiruvchi dolzarb ilmiy yo'nalishlarning keng doirasini qamrab oladi: Jumladan psixologik, pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy, boshqaruv va huquqiy jihatlar, sport zahirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish, mashg'ulot jarayoni va tibbiy-biologik ta'minotda raqamli innovatsion texnologiyalarni qo'llash, ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya va parasportda innovatsion yondashuvlardir. Anjumanda yuqoridagi yo'nalishlarni har tomonlama muhokama qilib, tajriba almashish va sohani yanada rivojlantirish istiqbollari belgilash uchun maydon bo'lib xizmat qilishga chaqirilgan.

Hurmatli hamkasblar, anjuman ishtirokchilari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dolzarb muammolarni ochiq va konstruktiv muhokama qilish, yangi sheriklik aloqalarini o'rnatish va sohani yanada rivojlantirishga kuchli yangi turtki berish uchun muhim va samarali maydon bo'lishiga ishonch bildiraman.

Barcha ishtirokchilar va mehmonlarga, shuningdek, ushbu muhim xalqaro forumga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish bo'yicha katta ishlarni amalga oshirgan tashkiliy qo'mitaga o'z minnatdorchiligimni bildirishga ijozat bering.

Anjuman ishi muvaffaqiyatli, samarali bo'lishiga va xalqlarimiz salomatligi va farovonligini mustahkamlashga munosib hissa qo'shishiga chin dildan umid qilaman.

"Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli" mavzusidagi Xalqaro anjumanni katta mamnuniyat bilan ochiq deb e'lon qilishga ruxsat eting!

**Buxoro davlat universiteti rektori,
Iqtisod fanlari doktori, professor
Xamidov Obidjon Xafizovich.**

Уважаемые участники и гости международной конференции!

От имени Бухарского государственного университета и от себя лично я рад приветствовать вас на торжественной церемонии открытия международной конференции "Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни".

Сегодняшнее мероприятие является значимым событием не только для нашего университета, но и для всего научного и спортивного сообщества. Мы рады приветствовать ведущих ученых, экспертов, практиков и любителей физической культуры и спорта из разных стран мира, собравшихся здесь, в Бухарском государственном университете, а также участников, присоединившихся к нам в онлайн-режиме. Ваше участие свидетельствует о глубоком понимании важности обсуждаемых вопросов и общем интересе к развитию этой сферы.

Бухарский государственный университет, являясь одним из ведущих центров образования и науки в Узбекистане, всегда уделял и продолжает уделять приоритетное внимание вопросам здоровья и благополучия нации. Мы глубоко убеждены, что здоровье нации – это фундамент процветания и устойчивого развития любого государства. Именно поэтому наш университет активно поддерживает и продвигает идею "Здоровый человек – здоровое общество", которая стала общенациональной платформой для консолидации усилий государства, общества и каждого гражданина в стремлении к здоровой и полноценной жизни.

Не случайно, что Бухарский государственный университет является активным сторонником этой благородной идеи. Наш университет реализует множество инициатив и проектов, направленных на популяризацию здорового образа жизни, развитие массового спорта и укрепление здоровья студентов и сотрудников. Мы видим свою миссию не только в подготовке высококвалифицированных специалистов, но и в формировании здорового, физически и духовно развитого поколения, способного внести достойный вклад в будущее нашей страны.

Сегодняшняя международная конференция – это еще один важный и логичный шаг на пути к реализации этой высокой цели. Здесь, в рамках открытой и конструктивной дискуссии, мы обсудим ключевую роль физической культуры и спорта в современном обществе, рассмотрим их многогранное влияние на формирование здорового образа жизни, обменяемся передовым зарубежным опытом и лучшими практиками, а также определим перспективные пути дальнейшего международного сотрудничества в этой стратегически важной области.

Программа конференции охватывает широкий спектр актуальных научных направлений, отражающих многогранность и сложность проблем физической культуры и спорта: психологические, педагогические, социально-экономические, управленческие и правовые аспекты, совершенствование системы подготовки спортивного резерва, применение цифровых инновационных технологий в тренировочном процессе и медико-биологическом обеспечении, развитие физической культуры и спорта в системе образования, а также инновационные подходы в адаптивной физической культуре и параспорте. Конференция призвана стать площадкой для всестороннего обсуждения этих направлений, обмена опытом и определения перспектив дальнейшего развития отрасли.

Уважаемые коллеги, участники конференции, я уверен, что конференция станет важной и плодотворной площадкой для открытого и конструктивного обсуждения актуальных проблем физической культуры и спорта, установления новых партнерских связей и придания мощного нового импульса дальнейшему развитию отрасли.

Позвольте мне выразить благодарность всем участникам и гостям, а также организационному комитету, проделавшему большую работу по подготовке и проведению этого важного международного форума.

Я искренне надеюсь, что конференция пройдет успешно, плодотворно и внесет достойный вклад в укрепление здоровья и благополучия наших народов.

С большим удовольствием разрешите объявить международную конференцию "Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни" открытой!

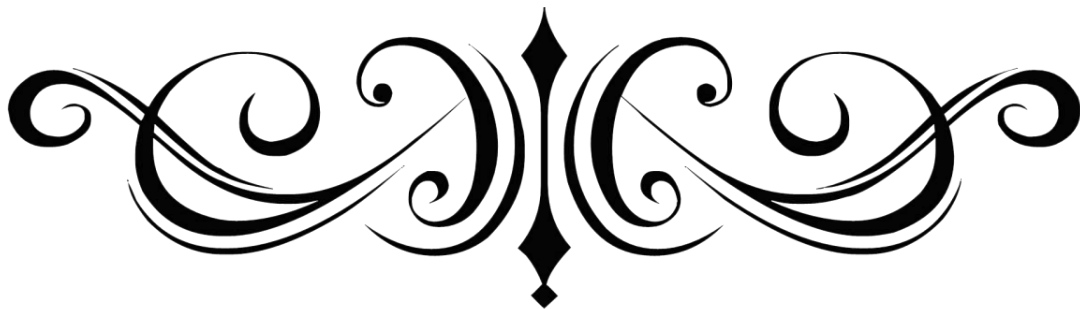
**Ректор Бухарского государственного университета,
Доктор экономических наук, профессор
Хамидов Абиджан Хафизович.**

1-SHO‘BA

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING
PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK, IJTIMOIIY-IQTISODIY,
EKOLOGIK, NORMATIV-HUQUQIY VA BOSHQARUV
ASOSLARI**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ,
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ,
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И
УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, SOCIO-ECONOMIC,
ENVIRONMENTAL, REGULATORY, LEGAL,
AND MANAGERIAL FOUNDATIONS FOR THE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**



YOSH SPORCHILARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONINDA NAZORAT VA HASOBAT TAHLILI

Salimov Gairat Mukhamedovich

Buxoro davlat universiteti professori, pedagogika fanlari nomzodi, O'zbekiston, Buxoro sh.

g.m.salimov@buxdu.uz; Tel: (+99897) 280 41 40

Jamolov Jasur Yunusboy o'g'li

Shofirkon tuman ixtisoslashtirilgan maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi elektron pochta jamolovjasur88@gmail.com telefon nomer +99899 7037435

Annotatsiya - Pedagogik nazoratni amalga oshirishning yetakchi omili pedagogik jarayonning shart-sharoitlari, qo'llanilishi va natijalari to'g'risida to'liq ma'lumot berishdir. Nazorat va buxgalteriya hisobiga qo'yiladigan asosiy talablar: o'z vaqtida va xolislik, aniqlik va ishonchlilik, to'liqlik va axborot mazmuni, soddaligi va ravshanligi.

Sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish natijalari bayonnomalarda qayd etiladi va ular asosida o'quv yuklamalarining bardoshlilik to'g'risida xulosa chiqariladi; dars qanday ta'sir ko'rsatishi, yukning mashg'ulot davriga mos kelishi ko'rsatiladi; funkcionallik darajasiga baho beriladi; o'quv rejalariga tuzatish kiritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy holat, aniq faktlar, psixologik nazorat, sportchining tayyorgarligi, murabbiy, mashg'ulotlar rejalari, sport maktabi, tibbiy nazorat, jismoniy rivojlanish, jismoniy ko'rsatkich.

АНАЛИЗ КОНТРОЛЯ И ОТЧЕТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.

Салимов Гайрат Мухамедович

Профессор БухГУ, кандидат педагогических наук, Бухара, Узбекистан.

g.m.salimov@buxdu.uz; Тел: (+99897) 280 41 40

Djamolov Jasur Yunusboy son

Шофирконской районной специализированной школы, учитель физкультуры
электронной jamolovjasur88@gmail.com, телефон +99899 7037435.

Аннотация - Ведущим фактором осуществления педагогического контроля является предоставление полной информации об условиях, применении и результатах педагогического процесса. Основные требования к контролю и учету: своевременность и объективность, точность и достоверность, полнота и содержание информации, простота и ясность.

Результаты медицинского осмотра спортсменов фиксируются в протоколах, на основании которых делается заключение о переносимости тренировочных нагрузок; показано, как влияет занятие, нагрузка соответствует периоду обучения; оценивается уровень функциональности; в учебные планы будут внесены коррективы.

Ключевые слова: физическое состояние, конкретные факты, психологический контроль, подготовка спортсмена, тренер, планы тренировок, спортивная школа, медицинский контроль, физическое развитие, физическая работоспособность..

ANALYSIS OF CONTROL AND REPORTING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG ATHLETES.

Salimov Gairat Mukhamedovich

Professor of Bukhara state university, Candidate of pedagogical sciences

g.m.salimov@buxdu.uz; Tel: (+99897) 280 41 40

Jamolov Jasur Yunusboy oglu

Physical Education Teacher, shofirkon district specialized school, e-mail address

jamolovjasur88@gmail.com, phone number +99899 7037435

Abstract - The leading factor in the implementation of pedagogical control is the provision of complete information about the prerequisites, deployment and results of the pedagogical process. The main requirements for control and accounting are: timeliness and objectivity, accuracy and reliability, completeness and information content, simplicity and clarity.

The results of medical examinations of athletes are recorded in the protocols, and on their basis a conclusion is made about the tolerance of the training load; it is indicated what effect the lesson has, whether the load corresponds to the training period; an assessment of the level of functionality is given; a correction is made to training plans.

Key words: physical condition, specific facts, psychological control, fitness of an athlete, coach, training plans, sports school, medical supervision, physical development, physical performance.

Kirish. Pedagogik nazorat va hisobning mohiyati pedagogik jarayonning dinamikasi va natijalarining real sharoitlarini, aniq faktlarini aniqlash, tushunish va baholashdan iborat. Nazorat va hisobga olish tufayli sportchilarning jismoniy holati, texnik-taktik tayyorgarligi va miqdoriy yutuqlari to'g'risida ma'lumotlar to'planadi. Bundan tashqari, qo'llaniladigan vositalar, usullar va tashkiliy shakllarning samaradorligi tizimli ravishda tekshiriladi, o'quv jarayonidagi qiyinchilik va muvaffaqiyatsizliklar, sportchilarning irodaviy barqarorligi va ko'rsatkichlari aniqlanadi.

Ushbu ma'lumotlar o'quv jarayonini yanada aniq rejalashtirish va sozlash imkonini beradi va shu bilan uning sifati va samaradorligini oshirishga yordam beradi. Nazorat va buxgalteriya ma'lumotlari ma'lum vaqt davomida natijalarni umumlashtirishda ham qo'llaniladi.

Pedagogik nazoratda aniqlangan faktlarni tahlil qilish, ular o'rtasidagi bog'lanishlarni aniqlashtirish, ularni anglash va shu asosda xulosa va xulosalar chiqarish, tegishli qarorlar qabul qilish juda muhimdir. Shunday qilib, murabbiy ishida ong, mas'uliyat va ijodiy faollikning oshishiga erishiladi, shuningdek, stereotiplar, rasmiyatchilik va spontanlikdan qochadi.

Demak, yaxshi yo'lga qo'yilgan nazoratning ahamiyati shundan iboratki, birinchidan, u pedagogik jarayonni boshqarishning eng muhim elementi hisoblanadi; ikkinchidan, murabbiyga ham, tarbiyalanuvchilarga ham katta tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi; uchinchidan, hisobot hujjatlarining foydaliligi unga bog'liq.

Pedagogik nazoratni amalga oshirishning yetakchi omili pedagogik jarayonning shart-sharoitlari, qo'llanilishi va natijalari to'g'risida to'liq ma'lumot berishdir. Nazorat va buxgalteriya hisobiga qo'yiladigan asosiy talablar: o'z vaqtida va xolislik, aniqlik va ishonchlilik, to'liqlik va axborot mazmuni, soddaligi va ravshanligi.

II. Tadqiqot usullari. Davriy (bosqichma-bosqich) pedagogik nazorat sportchilarning holatini, bo'lajak o'quv-mashq jarayonining shartlarini va uning yutuqlarini aniqlash uchun mo'ljallangan. Bosqichli nazorat odatda yiliga ikki marta (mavsum boshida va oxirida) amalga oshiriladi. Uning vazifalari: 1) o'quvchining jismoniy rivojlanishi, umumiy va maxsus tayyorgarligidagi o'zgarishlarni aniqlash; 2) biologik rivojlanish sur'atlarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yillik o'sishlarning me'yoriy ko'rsatkichlarga muvofiqligini baholash; 3) o'quv jarayonini tuzatish va talabani uzoq muddatli o'qitishning keyingi bosqichiga o'tkazish bo'yicha individual tavsiyalarni ishlab chiqish. Yosh poliatletchilarning jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlarining minimal to'plami quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak: tana uzunligi, ko'krak qafasi, tana vazni, o'pkaning hayotiy sig'imi (VC), qo'l va orqa dinamometriya.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun testlar majmuasi quyidagilarni o'z ichiga oladi: harakatda va startdan 30 m masofada yugurish, tik turgan joydan uzunlikka sakrash, barda yuqoriga ko'tarilish, yotgan holatda qo'llarni bukish va kengaytirish, 600-1000 m yugurish, 3x10 m mekikda yugurish. Joriy nazorat va hisob bir necha oy davomida amalga oshiriladi (mikrosikl, meso).

Bu o'quv va o'quv jarayonining sifatini baholashga, ma'lum vaqt oralig'ida qo'yilgan vazifalarni hal qilish darajasini belgilashga, shuningdek, sportchilarning holatidagi kundalik o'zgarishlarni aniqlashga yordam beradi.

Joriy nazorat tananing funktsional holatidagi joriy o'zgarishlarni (kunlik, haftalik) ro'yxatga olish va tahlil qilish uchun amalga oshiriladi. Uning eng muhim vazifasi oldingi yuklamalardan keyin sportchining charchoq darajasini va tiklanish darajasini, rejalashtirilgan mashg'ulot yuklarini bajarishga tayyorligini baholash va ortiqcha ishlamaslikdir.

Sportchining hozirgi holatini baholash uchun qo'shimcha ko'rsatkichlar sifatida o'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlaridan foydalanish tavsiya etiladi - salomatlik, uyqu, ishtaha, kayfiyatni sub'ektiv baholash, mashq qilish istagi, jismoniy ko'rsatkichlar, ijobiy va salbiy his-tuyg'ularning mavjudligi. Muhim ko'rsatkich - har kuni ertalab, uyqudan keyin standart holatda o'lchanadigan yurak tezligi. Aniqroq ma'lumot ortostatik va klinostatik testlar bilan ta'minlanadi.

Ortostatik test - sportchi kamida 5 daqiqa harakatsiz yotadi, yurak urishni hisoblab chiqadi, keyin o'rnidan turadi va yurak urishni yana hisoblaydi. Hozirgi, turgan holatdan tik holatiga o'tganda, yurak urish tezligi daqiqada 10-12 urish / min ga 18 urish / mingacha ko'tariladi - qoniqarli, 20 dan ortiq urish / daqiqa qoniqarsiz ko'rish, bu yurak-qon tomir tizimi asabiy tartibga solinmaganligini ko'rish. Klinostatik test, o'rnatilgan, tik turgan holatdan turgan holatga o'tganda yurak urish

tezligining sekin holatini baholaydi. Yurak yuklamaning 4-6 martadan ko'proq harakat avtonom asab tizimi ohangini. Operativ nazorat bir dars doirasida amalga oshiriladi. Ular mashg'ulot paytida bevosita ishtirok etganlarning holatining o'zgarishi haqida ma'lumot olish uchun mo'ljallangan. O'qituvchiga bu ma'lumotlar darsga jalb qilinganlar faoliyatini oqilona boshqarish uchun kerak.

III. Muhokama. Talabalarning operativ holatining eng oddiy ko'rsatkichlari dars davomida yurak urishi, nafas olish, mashqlar tezligi, harakat texnikasi parametrlarining o'zgarishi hisoblanadi. Joriy va tezkor nazorat jarayonida olingan ma'lumotlarning aksariyati o'qituvchining shaxsiy kundaligida qayd etiladi. Operatsion nazorat mashg'ulot yukini, bir qator mashqlarni va butun mashqni ro'yxatga olish uchun mo'ljallangan. Sportchi organizmidagi biokimyoviy siljishlarning kattaligi va yo'nalishini aniqlash, shu bilan mashg'ulot mashqlarining jismoniy va fiziologik yuklama parametrlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatish muhimdir. Ma'lumki, mashg'ulot mashqlari nafaqat turli sportchilarda, balki bir xil shaxsda holat o'zgarganda ham teng bo'lmagan biokimyoviy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda bevosita fiziologik va biokimyoviy o'lchovlar (kislorod iste'moli, qonga sut kislotasi darajasi, kislotasi-ishqor balansi parametrlari va boshqalar). Umuman olganda, mashg'ulotning "yuk qiymati" to'g'risida ma'lum ma'lumotni yurak urish tezligining tiklanishini u tugaganidan keyin 10-15 daqiqadan so'ng baholash orqali olish mumkin.

Keyingi mashg'ulotlarga tayyorlik mezoni odatda yurak urish tezligining 120 zarba / min gacha pasayishi hisoblanadi Haddan tashqari yukni ko'rsatadigan alomatlar: terining o'tkir qizarishi, oqarib ketishi yoki siyanozi; nafas olish tezligining keskin oshishi (u yuzaki va aritmik bo'ladi); texnikaning sezilarli darajada yomonlashishi va muvofiqlashtirishning buzilishi, oyoq-qo'llarning titrashi; bosh aylanishi, tinnitus, bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va qayt qilish shikoyatlari.

Biotibbiy nazoratning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- yosh sportchilarning poliatlonga tayyorgarlik ko'rish uchun sog'lig'i holati va funktsional holati darajasini aniqlash;

- muntazam mashqlar ta'sirida sodir bo'ladigan jismoniy va funktsional tayyorgarlik holatidagi o'zgarishlarni muntazam ravishda kuzatish va yuklarning individual normalarini aniqlash.

Yosh sportchining sog'lig'i ustidan nazoratni bolalar va o'smirlar sport maktabi shifokori va tibbiy-jismoniy dispanser mutaxassislari amalga oshiradilar.

Sportchilar yiliga ikki marta chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tadilar, tayyorgarlik va musobaqa yakunida chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi: anamnez; jismoniy rivojlanish va biologik etuklik darajasini aniqlash uchun tibbiy ko'rikdan o'tish; elektrokardiografik tekshiruv; qon va siydikning klinik tahlillari. Mutaxassis shifokorlar tomonidan tekshiruv: jarroh, nevropatolog, oftalmolog, otorinolaringolog, dermatolog, stomatolog, ginekolog (qizlar uchun). Agar kerak bo'lsa, tibbiy sabablarga ko'ra boshqa mutaxassislar bilan qo'shimcha maslahatlar tashkil etiladi. Poliatlonga asosiy tibbiy guruhga tayinlangan yosh sportchilarga ruxsat beriladi.

Sportchini chuqurlashtirilgan ko'rikdan o'tkazish vrach, murabbiy, o'qituvchi bilan birgalikda dala mashg'ulotlarida, musobaqalarda, dam olish va jalb etilganlarni o'rganishda o'tkaziladi. Aksariyat hollarda bunday kuzatishlar o'quv jarayonini individuallashtirish, uni to'g'ri rejalashtirish va amalga oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Chuqur tekshirish natijalari bo'yicha xulosa quyidagilarni o'z ichiga oladi: salomatlik va jismoniy rivojlanish holatini baholash; biologik yosh va uning pasportga muvofiqligi; funktsional holat darajasi; davolash, profilaktika va reabilitatsiya tadbirlari va rejimi bo'yicha tavsiyalar.

Jismoniy ko'rsatkichlar darajasini va sportchi tanasining funktsional holatini nazorat qilish yosh sportchining potentsial imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasini, bajarilgan mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarning muvofiqligini, tananing jismoniy va funktsional imkoniyatlarini aniqlash uchun kompleks kompleks tekshiruv doirasida amalga oshiriladi.

Yosh sportchining jismoniy ko'rsatkichlari va funktsional holatini ob'ektiv baholash uchun sinov metodologiyasini standartlashtirish kerak. Buning uchun sinovdan oldingi kunning rejimi bir xil sxema bo'yicha tuzilishi kerak, u o'rta va og'ir yuklarni istisno qiladi, ammo tiklash mashg'ulotlarini o'tkazish mumkin. Sinovdan oldin isinish odatiy bo'lishi kerak. Sinov oqimi o'zgarmaydi va sinovdan sinovgacha doimiy bo'lib qoladi. Sportchi testda eng yaxshi natijani ko'rsatishga intilishi kerak.

Ofisda jismoniy faoliyatni aniqlash uchun jismoniy faoliyatning turli modellari qo'llaniladi. Operativlikning eng keng tarqalgan ta'rifi PWC170 testidir. Joriy nazorat oldindan rejalashtirilgan reja bo'yicha, sportchi kasallikdan keyin mashg'ulotlarni boshlaganidan keyin yoki murabbiyning iltimosiga binoan amalga oshiriladi. Uning maqsadi sportchining maksimal mashg'ulot yuklariga (bitta mashg'ulot, haftalik tsikl va boshqalar) qanday chidashini aniqlashdir. Minimal kompleks yurak urish tezligi, qon bosimi, elektrokardiogramma va qo'shimcha stressga moslashishni o'lchashni o'z ichiga oladi.

Joriy nazorat natijalari eng ko'p talabalarni qamrab olish uchun oddiy usullardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Bunda shifokor: 1) sinfda o'quvchilarning tashqi qiyofasini kuzatishni o'tkazadi, bu esa charchoq darajasi haqida tushuncha beradi; 2) darslar vaqtini yuritadi; 3) fiziologik tayyorgarlik egri chizig'ini o'rganadi; 4), agar kerak bo'lsa, oson kirish mumkin bo'lgan, og'ir bo'lmagan tadqiqot usullaridan foydalangan holda individual sportchilarning individual kuzatuvlarini o'tkazing.

Shifokor va murabbiy mashg'ulot yuklarini tahlil qiladi va sportchining tanasining holatiga qarab ularning optimal dozasini topadi. Yuqorida aytilganlar bilan bir qatorda, poliatletchilarning joriy so'rovi davomida nafas olish tizimini tavsiflovchi usullar qo'shimcha ravishda qo'llaniladi: nafas olish daqiqasi hajmi (RPM); o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi (MVL); maksimal kislorod iste'moli (MOC).

IV. Xulosa. Tibbiy nazorat shuningdek quyidagilarni o'z ichiga oladi: musobaqalarda ishtirok etish, kasallik yoki jarohatlar oldidan tibbiy ko'rikdan o'tish; qo'shimcha yuklardan foydalangan holda tibbiy-pedagogik kuzatishlar; sport yo'nalishi va tanlovi; mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkaziladigan joylarni sanitariya-gigiyena nazorati; ovqatlanishni nazorat qilish va vositalar va choralarni qo'llash. Sog'liqni saqlash holatini va mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarning bardoshlilikini nazorat qilish zarur terapevtik va profilaktika choralarni o'z vaqtida ko'rish imkonini beradi. Sportchining o'zini o'zi nazorat qilishda ongli ravishda ishtirok etish zarurligini ta'kidlash kerak. Shu munosabat bilan yosh sportchini charchoq belgilarining tavsifi va farovonligini baholash bilan tanishtirish kerak.

Sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish natijalari bayonnomalarda qayd etiladi va ular asosida o'quv yuklamalarining bardoshlilikiga to'g'risida xulosa chiqariladi; dars qanday ta'sir ko'rsatishi, yukning mashg'ulot davriga mos kelishi ko'rsatiladi; funktsionallik darajasiga baho beriladi; ga tuzatish kiritiladi

trening rejalari.

Demak, elita sport turlarida kompleks nazorat tizimi ma'lum tartibda tartiblangan, o'zaro bog'langan va bir-biri bilan o'zaro ta'sir qiluvchi pedagogik, biotibbiyotning quyi tizimlari majmuidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Коротков И. М. Подвижные игры в школе.-М.:1979.-176 с.
2. Пахомова Л.Э. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью учащихся 4-10 классов школ г. Алма-Ата //Вопросы физического воспитания в условиях -АлмаАта.1980. С.90-95
3. Хўжаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. –Т.: 1998,-285б.
- 4.G'ayrat Salimov1 and Gulhayo Akramova Physical Training Of 7-10 Year Old Students Through National Movement Games Theoretical And Practical Fundamentals
5. Акрамова.Г.М., Салимов Г.М. Теоретические основы использования современных технологий в физическом воспитании «Проблемы науки» 2021 феврал 2.61. –С 28-31.
6. Салимов Г. М. (2021). Включение элементов национальных игр в программы развития физической активности учащихся начальных классов. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании (pp. 256-261).
7. Salimov G'.M. Normatov X. I. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ertalabki gimnastika mashg'ulotlarining o'rni 10.53885/edinres.2022.56.36.105 \ Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel.
8. Kadirov R. K., Shukurov R. S. The ways of the activization of the independent works of the students in the educational platform moodle //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 5. – С. 27-33.
9. Khamidovich K. R., Makhmudovna O. N. Ways of activating independent work students in modern conditions //конференции. – 2020. <http://journals.escience.uz/index.php/conferences/issue/view/10> javascript:void(0)
10. KR Khamidovich. Research development trends activities in universities //Конференции.–2020. <http://journals.escience.uz/index.php/conferences/issue/view/10> javascript:void
11. P.X. Кадиров. Современность

HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA YOSH BADMINTONCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ANKETA-SO'ROVNOMA NATIJALAR TAHLILI.

Azimov Nodir Nasilloevich

Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

e-mail nodir14041988@gmail.com.

<https://orcid.org/0009-0000-6101-9280>.

Anotatsiya: *Tadqiqot yosh badmintonchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali kompleks ravishda takomillashtirish samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Ishda aniqlandiki, an'anaviy mashg'ulot uslublari (texnika va taktikaga asoslangan) ko'pincha bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olmaydi, bu esa motivatsiyaning pasayishiga va sport natijalarining sekinlashishiga olib keladi. Mashg'ulot jarayoniga integratsiyalashgan harakatli o'yinlar asosiy jismoniy sifatlar (tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya) va psixologik ko'nikmalar (diqqatni jamlash, stressga chidamlilik, jamoada ishlash qobiliyati)ni rivojlantirish uchun muhim vosita sifatida ko'rib chiqiladi.*

Harakatli o'yinlarning asosiy afzalligi shundaki, ular yosh sportchilarning hissiy jalb etilishini oshiradi, psixologik bosimni kamaytiradi va raqobat sharoitini bolalar uchun moslashtirilgan shaklda modellashtiradi. Bu nafaqat ularning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, balki o'ziga ishonch, qaror qabul qilish qobiliyati va dinamik vaziyatlarda tez reaksiya ko'rsatish kabi psixologik jihatlarni mustahkamlaydi.

Ishda yosh badmintonchilar bilan ishlashning amaliy metodikalari, harakatli o'yinlarga asoslangan mashqlar namunalari va murabbiylar uchun yuklama dozasi tartibga solish hamda o'yinlarni tayyorgarlik bosqichlariga integratsiyalash bo'yicha tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlarni tizimli ravishda qo'llash yosh badmintonchilarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va ularning sport salohiyatini muvozanatli rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, anketa-so'rovnoma, badminton, volan, tezkorlik, chidamlilik, kuch, texnika, taktika, tezkor-kuch.*

Kirish. Badminton sport turi yuqori jismoniy tayyorgarlik hamda aqliy-ruhiy faoliyatni rivojlantirish bo'yicha chinakam estetik jozibador bo'lgan o'yin turidir. Mazkur sport turi bilan yosh bolalardan tortib keksaroq yoshdagi o'yinchilar zo'r qiziqish bilan shug'ullanishdi desak mubolag'a qilmagan bo'lamiz. Badminton sport turi maxsus joy va ko'p mablag' talab etmaydigan oddiy va qiziqarli faoliyat turidir. Shuning uchun badminton sport o'yinlarining qiziquvchilari va ixlosmandlari kun sayin ko'payib bormoqda. Bir marotaba bu sport o'yini o'ynagan kishi albatta o'zini tetik va xotirjam his qiladi. sportchilarning jalb qilinishi bo'yicha jahonda futboldan keyin ikkinchi o'rinda turuvchi sport turi hisoblanadi. Sayyoramizning har elliginchi kishisi badminton bilan shug'ullanadi. Sportning energiyani eng ko'p sarflashga majbur qiladigan turi hisoblanadi va ajablanarlisi kosmonavtlarni tayyorlash dasturiga ham kiritilgan. Sport badmintoni kaloriyani yo'qotishda a'lo darajada qo'l keladi. Bir soat o'ynash 480 kilokaloriyaning yo'q bo'lishiga xizmat qiladi va bu barcha sport turlari ichida eng yuqori ko'rsatkich hisoblanadi. Sportning eng tez raketkali turidir. Volanning uchish tezligi 270 km/soatgacha yetadi. Agar bir o'yin davomida sportchining barcha harakatlari yig'ilsa, uzunlikka u 10 kilometrchga «yuguradi», balandlikka esa 1 kmgacha sakraydi. Yuqori klassdagi sport ustalarining o'yin davomida zarba almanishuv sur'ati soniyasiga 0,7 zarbani tashkil etadi. Bir match davomida qayd qilingan eng maksimal zarbalar soni -19725 marta. Badminton ko'z nurini o'tkir qiladi, miyani charxlaydi va yurak ishini yaxshilaydi. Badminton ko'zning ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, chunki o'yin davomida ko'z mushaklari ishlaydi. Yo'nalishini tez-tez o'zgartirayotgan volanning uchishini kuzata turib, ko'z shug'ullantiriladi. Bu uzoq va yaqinni ko'rishni yaxshilaydi. Badminton, shuningdek, strategik fikr yuritish hamda tezkor reaksiyalar uchun ham foydali. Volan parvozi trayektoriyasini kuzatib va uning yerga tushish joyini chamalay turib, inson o'z miyasini tezda qaror qabul qilishga majburlaydi va bu keyinchalik stress holatida ishlashda qo'l keladi. Badminton, shuningdek, inson yurak qon-tomir tizimini ham shug'ullantiradi va uni yanada chidamli bo'lishiga xizmat qiladi. Doim kompyuter ekrani yoki

smartfonga tikilib vaqt o'tkazuvchi bolalarga badminton, ayniqsa, foydali mashg'ulotdir. Chunki o'yin vaqtida ko'z mushaklari faol ishlaydi. Badminton bo'yicha mashg'ulotlar epchillik va chidamlilikni rivojlantiradi. Bola jismoniy jihatdan rivojlana boshlaydi. O'yin reaksiyani kuchaytiradi va tezda qaror qabul qilish ko'nikmasini o'stiradi. Badminton bola xarakterini rivojlantiradi. Har kuni u musobaqalashadi va g'alaba qozonishni o'rganadi.

Metodika. Respublikamizda badminton sport turiga berilayotgan e'tibor sababidan shug'ullanuvchilar soni kun sayin ortib bormoqda. Shuning samarasi o'laroq yurtimizda mazkur sport turi bo'yicha malakali mutaxassislar hamda professional sportchilar yetishib chiqmoqda. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan yaqinda ilgari surilgan olimpiya va paraolimpiya sport turlarini yaxshilash va malakali murabbiylar, iqtidorli sportchilarni yetishtirish (seleksiya) borasidagi islohotlar zahirida ham aynan yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish ko'zda tutilgan. O'tkazgan tadqiqot jarayonlarimizda ham chuqur islohotlarning mantiqiy davomi sifatida respublika badminton sporti malakali murabbiylari hamda mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan yosh badmintonchilar orasida anketa-so'rovnoma o'tkazdik. Jami respublikadan 14 nafar malakali murabbiylarning biz tuzgan quyidagi 25 tadan iborat harakatli o'yinlar kompleksi qay darajada boshlang'ich tayyorlov guruhi badmintonchilari jismoniy faolligi va tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qilishi bo'yicha o'tkazildi (1-jadval). Mazkur tuzilgan harakatli o'yinlar ro'yxati mutxassislar tomonidan ballash natijalari bilan belgilab borilgan. Navbatdagi so'rovnoma boshlang'ich tayyorlov guruhidagi badmintonchilarning ruhiy-emotsional holatlari hamda sport motivatsiyasini aniqlash bo'yicha 12 ta tezkor savol-javoblardan iborat bo'ldi. Jarayonlarda Buxoro maxsus badminton sport maktabida muntazam shug'ullanib kelyotgan 10-13 yoshli 20 nafar ishtirokchi sportchilar orasida o'tkazildi (2-jadval).

1-jadval

ANKETA SO'ROVNOMASI

Assalomu aleykum hurmatli murabbiy, Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasida tayanch doktoranti Azimov Nodir Nasilloevich tomonidan **"Harakatli o'yinlar vositasida yosh badmintonchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish"** mavzusida ilmiy izlanish olib borilmoqda. Yosh badmintonchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda hissa qo'shadigan harakatli o'yinlarini saralab va ta'sir etish xususiyatlariga qarab 2 balldan 5 ballgacha baholab berishingizni so'raymiz.

F.I.O _____

Yoshingiz _____

Faoliyat ko'rsatayotgan sport tashkilotingiz _____

Ish stajingiz _____

Unvoningiz _____

№	O'yin nomlari	Chaqonlik	Tezlik – kuch	Kuch	Egiluvchanlik	Chidamlilik	Texnikaga o'rgatuvchi	Taktikaga o'rgatuvchi	Badminton o'yini harakatlariga o'rgatuvchi
1.	Volanni basketbol halqasiga tashlang								
2.	Volanlar to'qnashuvi								
3.	Volanni uring								
4.	Volanni qaytaring								
5.	Volanni aylanaga suring								
6.	Raketka bilan raketkadan himoya qilish								
7.	Aylana ichida qalpoq								
8.	Doira shaklidagi lapta								
9.	Sehrli bayroqlar								
10.	To'pni zalga aylantiring								
11.	To'pni teshikka aylantiring								

12.	Qalqondan platformagacha								
13.	Toʻpni quvish								
14.	Raketka va aylanadagi toʻp								
15.	Toʻp markazga								
16.	Ishlayotgan lapta								
17.	Toʻr ustidagi rezina toʻp								
18.	Kort boʻylab volanni uring								
19.	Shitni yoki qalqonni uring								
20.	Sakrab oʻtish								
21.	Doira - minish								
22.	Baqa								
23.	Chillak								
24.	Joylarni almashtirish								
25.	Devor va poldan raketkagacha								

Hurmatli murabbi qimmatli vaqtingizni ayamasdan oʻtkazgan soʻrovnomamizda munosib ishtirok etganingiz uchun BuxDU “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasidan ulkan minnaddorchilik bildiramiz.

Soʻrovnoma yuzasidan shaxsiy taklif va mulohazalaringiz boʻlsa yozib qoldirsangiz bizni mamnun qilgan boʻlardingiz.

2-jadval

SPORTCHINING SOʻROVNOMASI

Koʻrsatma: Ushbu anketada haqiqiy holatga mos keluvchi savollarga javob bering. Savol raqami roʻparasiga javob raqamini qoʻying.

1. Sizga badminton yoqadimi?

- 1) Juda yoqadi
- 2) Umuman olganda yoqadi
- 3) Aytishim qiyin

2. Sizga agar yana qaytadan oʻzingiz uchun sport turini tanlash imkoniyati berilganda, Siz yana ushbu sport turini tanlagan boʻlarmidingiz?

- 1) Ha
- 2) Bilmayman
- 3) Ehtimol, yoʻq

3. Sizda badmintondan koʻnglingiz sovish hissi vujudga kelganmi?

- 1) Yoʻq
- 2) Kam hollarda va unchalik uzoq vaqt davomida emas
- 3) Koʻpincha holatlarda va uzoq vaqt davomida

4. Sizga koʻp jihatdan ushbu sport turini tanlashingizda nima taʼsir koʻsatgan?

- 1) Ushbu sport turiga boʻlgan qiziqish
- 2) Boshqa odamlarga (badmintonchilarga) taqlid qilish, ular singari boʻlishga intilish
- 3) Doʻstlar, oʻqituvchilar, ota – onalarning maslahati

5. Sizga badmintonda koʻproq nima yoqadi?

- 1) Musobaqalarda qatnashish va raqiblar ustidan gʻalaba qozonish
- 2) Mashq qilish va yangi usullar va texnikani oʻzlashtirish

6. Sizni mashq qilishga va qiyinchiliklarni yengishga undovchi kuch nima hisoblanadi?

- 1) Ushbu sport turiga muhabbat va yuksak natijalarga erishish istagi
- 2) Oʻz – oʻziga boʻlgan muhabbat, guruhda yigitlarning gʻayrat ishtiyoqi
- 3) Kuchli va chaqqon boʻlish uchun yangi usullarni oʻrganish istagi

7. Badmintonda yuqori natijalarga erishish nimalarga bogʻliq hisoblanadi?

- 1) Ushbu sport turiga mos qobiliyatga ega boʻlish

- 2) *O'z ustida ishlash, qobiliyatlarni rivojlantirish*
- 3) *Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yaxshi murabbiy ega bo'lish*

8. Har bir kishi badminton sport turini tanlashi va kelajakda yetakchi badmintonchi bo'lishi mumkinmi?

- 1) *Yo'q*
- 2) *Bilmayman*
- 3) *Mumkin*

9. Sizni badminton bo'yicha adabiyotlar qiziqtiradimi?

- 1) *Ha*
- 2) *Ayrim holatlarda*
- 3) *Yo'q*

10. Mashg'ulotlarda Siz o'ziningizning iroda faollingizni qanday darajada namoyon qila olasiz?

- 1) *Yuzaga keluvchi qiyinchiliklarni yengib o'taman*
- 2) *Har doim bir xilda emas*
- 3) *Kam holatlarda*

11. Siz qanchalik ko'p holatlarda o'z rejalaringsizni bajarasiz?

- 1) *Har doim*
- 2) *Ayrim holatlarda*
- 3) *Kam holatlarda*

12. Mashg'ulotlarga qatnashga Siz qanday munosabat bildirasiz?

- 1) *Har doim qatnashaman*
- 2) *Ayrim holatlarda qatnashmayman*
- 3) *Kam holatlarda qatnashmayman*

Amalga oshirilgan ish uchun minnatdorchilik bildiramiz.

Natijalar. Respublikaning malakali murabbiy va mutaxassirlari o'rtasida o'tkazilgan anketa-so'rovnoma natijalari quyidagicha bo'ldi. Chaqqonlik sifatleri bo'yicha eng samarali harakatli o'yin turi sifatida "To'pni quvish" 72%, "Kort bo'ylab volanni urish" 64%, "Doira shaklidagi lapta" 57%, "To'pni zalga aylantirish o'yinlari" 66% ga eng samarali deb topildi. Tezlik-kuch jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun mutaxassislar "Volanni basketbol halqasiga tashlash" 88%, "Volanlar to'qnashuvi" 76%, "Aylana ichida qalpoq" 59% ga samarali deb topilgan bo'lsa, "Raketka bilan raketkani himoya qilish" 28%, "Qalqondan platformagacha" 54%, "To'r ustidagi rezina to'p" 72%, "To'p markazga o'yini" 64% kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini yaxshilash uchun ma'qul deb hisoblandi. Texnika va taktikani takomillashtirish bo'yicha deyarli qayt etilgan barcha harakatli o'yinlarimiz o'rtacha 67% ga samarali deb hisoblandi.

Yosh badmintonchilarning ruhiy-emotsional holatlarini hamda musobaqa motivatsiyasini aniqlash borasidagi so'rovnoma natijalari quyidagicha bo'ldi.

"Sizga badminton yoqadimi" bu o'yinni tasnlash nima kerakli va yana imkon tug'ilganda badminton o'yini tanlash borasidagi so'rovda sportchilar o'rtacha 92 % ha ijobiy rozilik javobini ko'rsatishgan. Natijalarga erishish, kelajakda yuqori o'rinlarni qayt etish va o'z o'rniga ega bo'lish so'rovida sportchi yoshlar 78 % ga murabbiy asosiy omil ekanligi, 14 % omad bilan qolgan 8 % raqibga bog'liqligini e'tirof etishgan. Iroda kuchi, o'z rejalariga amal qilish, mashg'ulotlarga ishtirok etish borasidagi so'rov natijalarida ham yosh sportchilar 68 % ijobiy iroda kuchi va mashg'ulotlarda ishtirokni qayt etishgan bo'lsalar, qolgan 32% bo'sh vaqtlarda ishtirok etishlari va biroz musobaqada hayajonlanishlarini qayt etishgan.

Muhokama. Mazkur o'tkazilgan anketa-so'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'lishicha mutaxassislar yosh badmintonchilar uchun tuzgan harakatli o'yinlar kompleksimizdan eng samarali deb tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtiradigan o'yinlarni tanlab olishdi. Bundan shu narsa aniq bo'ldiki, badmintonda tezlik va chaqqonlik sifatleri muhim vazifalarni hal eta oladi.

Boshlang'ich tayyorlov guruhidagi badmintonchilar ruhiyati va musobaqa oldi hayajonlari yengish murabbiyning hamda tajribaning o'rni muhimligini e'tirof etishdi.

Xulosa: Malakatimiz sportga berilayotga eʼtibor ayniqsa yosh avlodni jismonan sogʻlon aqlan va ruhan yetuk qilib tarbiyalash muhim sanalgan bir davrda biz mutaxassislar tomonidan ham chuqur ilmiy tadqiqotlar talab etiladi. Mazkur oʻtkazgan anketa-soʻrovnomalari ham tadqiqot ishimizning mantiqiy davomi sifatida respublikamizda malakali sport murabbiylari hamda yosh sportchilarni professional sport turlariga tayyorlashga xizmat qiladi degan umiddamiz. Otkazgan bu natijalar yuzasidan biz yangi izlanishlar va sohaning ravnaqi uchun koʻplab yangiliklar qilishga intilamiz. Zero har birimiz mamlakat kelajagi, taraqqiyoti, istiqboli uchun birdek masʼulmiz.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.
2. Bernd-Volker Brahm – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd, 2014
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика ОАО «Первая образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012.
4. Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009
6. Yadgarova G.T., Avlayev O.U. Tarbiyasi qiyin, qaltis guruhga mansub bolalar bilan ishlash (Uslubiy qoʻllanma) T.: 2007 y.
7. Egamkulovna Y. D. Development Of Professional Training Of Students In Higher Education As A Factor Of Quality Specialist Training //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2022. – T. – C. 277-282.
8. Эргашева Ю. А. Явкочдиева Д. Э. Организация образовательного процесса на основе использования современных педагогических технологий //Academy. – 2021. – №. 1 (64). – С. 76-80.
9. N.N.Azimov Technical and Tactical Preparations of Badminton Players for the Game. Насилроевич А.Н. Техническая и тактическая подготовка бадминтонистов к игре // Web of Semantics: журнал междисциплинарных наук.–2024.–Т.2.–3.–С.264-267. <https://jhlsr.innovascience.uz/index.php/jhlsr/article/view/381/336>
10. N.N Azimov Влияние физической культуры и подвижных игр на здоровье детей. Международный научный журнал «Научный импульс» № 9 (100), часть 2 апреля, 2023. Junaydilloyevich A.M., Nasillovovich A. N. Влияние физической культуры и подвижных игр на здоровье детей //scientific impulse. – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 1109-1115.
11. Площадка для бадминтона Площадка для бадминтона. 13 янв. 2021 г. <https://www.dimensions.com/element/badminton-court>.

EXPLORING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON PHYSICAL TRAINING

Azamat Orunbayev

*Independent researcher of the department of sports theory and methodology,
Bukhara state university azamatorunbayev@gmail.com*

Abstract. The purpose of this study is to examine the impact of physical training on the psychosocial development of students aiming to become physical education and sports teachers. The study identified how physical training influences students' self-development levels. A total of 49 students from the physical culture department of a university participated in the study. The "Youth and Sports Training Scale" was used to assess participants, and the "Kruskal-Wallis" test was applied to analyze variables such as age, course, and weekly sports hours. The results revealed significant differences between indicators such as motivation, usefulness, levels of learning, and weekly sports hours.

Keywords: Physical education, development, psychosocial development, physical training, psychological health, social interaction, student development

JISMONIY MADANIYAT TALABALARI PSIXOSOSIAL RIVOJLANISHINI JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSIDA OʻRGANISH

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya va sport oʻqituvchisi boʻlishni maqsad qilgan talabalarning psixososial rivojlanishiga jismoniy tayyorgarlikning taʼsirini oʻrganishdir. Tadqiqotda jismoniy tayyorgarlikning talabalarning oʻz rivojlanish holatini belgilashga taʼsiri aniqlangan. Tadqiqotda bir universitetning jismoniy madaniyat yoʻnalishida taʼlim olayotgan 49 nafar talaba ishtirok etdi. Ishtirokchilarni oʻrganishda "Yoshlar va sport tayyorgarligi oʻlchovi" dan foydalanilib, "Kruskal Wallis" testi yordamida ularning yosh, kurs va haftalik sport soatlari kabi oʻzgaruvchilari tahlil qilindi. Natijada: Ragʻbatlantirish va foydalilik, kurs va oʻrganish darajalari, haftalik sport soatlari bilan ragʻbatlantirish, foydalilik va oʻrganish kabi koʻrsatkichlar oʻrtasida ahamiyatli farqlar mavjudligi aniqlangan.

Kalit soʻzlar: Jismoniy tarbiya, rivojlanish, psixososial rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, psixologik sogʻliq, ijtimoiy oʻzaro taʼsir, talaba rivojlanishi

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: Цель данного исследования – изучить влияние физической подготовки на психосоциальное развитие студентов, стремящихся стать преподавателями физического воспитания и спорта. В исследовании было выявлено, как физическая подготовка влияет на определение уровня личного развития студентов. В исследовании приняли участие 49 студентов, обучающихся на кафедре физической культуры одного из университетов. Для изучения участников использовалась шкала "Оценка физической подготовки молодежи и спорта", а также тест "Крускал-Уоллис" для анализа таких переменных, как возраст, курс и еженедельные часы спорта. В результате были обнаружены значимые различия между показателями мотивации, полезности, уровнями обучения, а также еженедельными часами спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, развитие, психосоциальное развитие, физическая подготовка, психологическое здоровье, социальное взаимодействие, развитие студентов

Introduction. Physical education and sports are considered an essential field of education that helps young people adopt a healthy lifestyle, improve their physical and mental health, enhance their social skills, and increase their active participation in society [1;148-161]. In this context, the process of training physical education and sports teachers holds significant importance. Physical education and sports teachers play a crucial role in helping young people develop a culture of sports and strengthen their social skills through non-competitive activities. Teachers also assist young people in acquiring essential skills such as leadership, cooperation, and problem-solving in sports and competitive environments [2;267-275]. Preparing prospective physical education and sports teachers is vital to supporting their personal and professional development. Ensuring that these teachers are physically and psychologically healthy enables them to provide more effective guidance to their future students [3;25-55].

When sports activities are considered as a form of **collective activity in modern societies**, an increase in the interactions and relationships between various social groups among sports participants is expected [4]. This process creates an environment in which individuals both influence others and are influenced by them. **Sports** help establish new social connections and strengthen social communication. Games and sports reflect various aspects of society; therefore, processes of **socialization** often occur within game and sports environments. Among the fields of social interaction, elements such as **role-playing, status, stratification, leadership, adherence to rules, competition, and cooperation** provide opportunities for sports and games to serve as effective educational tools for individuals [5;698–713].

The **continuation of long-term motivation** in student sports is directly related to the presentation of **innovative and diverse exercise activities**. Physical education and sports teachers engage participants through various activities, maintaining their attention and creating a competitive environment. These efforts are reinforced by activities aimed at developing students' skills, ensuring that these skills are applicable in **real-world contexts**. In this way, supporting **psychomotor and psychosocial development** through sports is accepted as an essential strategy. However, excessive repetition and the lack of uniqueness in activities can lead to a **loss of motivation and fatigue** among participants. In this regard, the role of **well-trained physical education and sports teachers** can be crucial in protecting individuals from such negative impacts [6;56-64].

The significance of this study lies in its potential to highlight the important role of sustaining **long-term motivation** for supporting and understanding the **psychosocial development** of prospective **physical education and sports teachers**. The maintenance of long-term motivation in **youth sports** is directly linked to the presentation of **innovative and diverse physical activities**. Physical education and sports teachers are expected to engage participants through various activities, keep their attention, and create a **competitive environment**. These efforts are reinforced by activities designed to develop students' skills, ensuring that these skills can be effectively applied in **real-world contexts**.

Therefore, supporting **psychomotor and psychosocial development** through sports is recognized as an essential strategy for young individuals. However, **excessive repetition** and the lack

of uniqueness in activities can lead to **loss of motivation and fatigue** among participants. At this point, the role of **well-trained physical education and sports teachers** becomes crucial in protecting students from such negative impacts.

This study aims to assess the **psychosocial development** of prospective teachers, providing insights into how **educational programs and teaching strategies** can be designed to maximize their capabilities and potential. Additionally, by emphasizing the significant role of physical education and sports teachers in maintaining **long-term motivation in youth sports**, this research can help guide future educational and teaching practices.

Purpose of the study

This study was conducted to examine the impact of physical fitness on the psychosocial development of students who aim to become physical education and sports teachers, based on their ability to serve as role models, which is essential for a successful professional life. The research was carried out using an observational study model, where participants' knowledge, attitudes, and skills related to the subject were identified. During the study process, the existing situations were described in their natural state without any intervention. The study participants were students from the Physical Education program at the Asia International University

N: This number indicates how many people in each age group participated in the study. For example, 15 people participated in the 18-21 age group. The larger the number of participants, the more reliable the study results.

X² (Chi-square): This figure is the result of the Kruskal-Wallis test, which determines whether there is a difference between groups. This indicator shows whether there are differences in "Motivation," "Usefulness," or "Learning" among age groups.

High or Low: If X² is high, there may be a significant difference between groups.

P: This is called the "significance value." This value shows whether the difference between groups is random or real. **P<0.05:** The difference is significant. This means there is a real difference between groups. **P>0.05:** The difference is not significant. This means there is no noticeable difference between groups.

Motivation: Shows the level of students' interest and motivation in sports or educational processes. X² and P help determine which age group has higher or lower motivation.

Usefulness (Strong Benefit): Indicates the extent to which students feel that sports or educational activities are beneficial to them. It shows the differences in the level of usefulness between age groups.

Learning (Assimilation): Expresses the ability of students to learn and benefit from the educational or sports process. It explains the variation in learning levels across age groups.

The study examined how the levels of motivation, usefulness, and learning among students differed based on age range. The main findings for each age group are as follows:

Age group 18-21 (15 participants): Motivation: The motivation level was the highest in this group, with X² = 162.36 and P = 0.000, indicating a significant difference. Usefulness: The sense of usefulness was also high, with P = 0.000, demonstrating a significant difference. Learning: The learning level was high as well, with X² = 441.56 and P = 0.001, suggesting that the learning process was effective in this age group.

Table 1.

Results of the kruskal-wallis analysis for the "age range" variable in the youth and sports activities scale

Age Range	N	Motivation (X² / P)	Usefulness (X² / P)	Learning (X² / P)
18-21	15	162.36 / 0.000	169.63 / 0.000	441.56 / 0.001
22-24	14	111.60 / 0.000	102.01 / 0.000	428.77 / 0.000
25-27	12	148.16 / 0.422	143.99 / 0.422	351.70 / 0.000
28 and above	8	132.19 / 0.001	166.04 / 0.001	323.70 / 0.000

Age group 22-24 (14 participants): Motivation: Although the motivation level was lower, the results showed a significant difference with X² = 111.60 and P = 0.000. Usefulness: The level of

usefulness also indicated a significant difference with $X^2 = 102.01$ and $P = 0.000$. Learning: The learning level was high, with $X^2 = 428.77$ and $P = 0.000$, demonstrating effective learning in this group.

Age group 25-27 (12 participants): Motivation: The motivation level was average, with $X^2 = 148.16$ and $P = 0.422$, indicating no significant difference. Usefulness: The sense of usefulness was also not significant ($P = 0.422$). Learning: The learning process showed good results with $X^2 = 351.70$ and $P = 0.000$, indicating a significant difference.

Age group 28 and above (8 participants): Motivation: The motivation level was good, with $X^2 = 132.19$ and $P = 0.001$, indicating a significant difference. Usefulness: The sense of usefulness was also high, with $P = 0.001$, showing a significant difference. Learning: The learning level was high, with $X^2 = 323.70$ and $P = 0.000$, indicating a significant difference.

Motivation: The highest level of motivation was observed in the 18-21 age group, indicating that participants in this group were active and engaged. The 22-24 and 28+ age groups also showed high motivation levels, while the 25-27 age group demonstrated lower motivation.

Usefulness: The sense of usefulness from sports and educational activities was the highest in the 18-21 age group. Although the 22-24 and 28+ age groups showed positive results, there was no significant difference in the 25-27 age group.

Learning: The learning process yielded good results across all age groups, with the highest levels observed in the 18-21 and 22-24 age groups.

Table 2.

Results of the kruskal-wallis analysis for the "course" variable in the youth and sports activities scale

	Course	n	Mean Rank	X^2	P
Motivation	1-course	49	164.50	7.387	.061
Usefulness	1-course	49	174.16	23.987	.000
Learning	1-course	49	106.29	9.595	.022

According to the table, a significant difference was observed in the measures of usefulness and learning among 1st-year students ($p < 0.05$). However, the difference in the motivation measure was not statistically significant ($p > 0.05$). This indicates that 1st-year students have a higher interest in usefulness and learning.

Table 3.

Results of the kruskal-wallis analysis for the "weekly sports hours" variable in the youth and sports activities scale

Weekly Sports Hours	n	Motivation (X^2 / P)	Usefulness (X^2 / P)	Learning (X^2 / P)
1-3 hours	10	121.17/<0.001	108.50/<0.001	127.17/<0.001
4-6 hours	15	97.64 / <0.001	133.64 / <0.001	157.64/<0.001
7-9 hours	12	145.50/<0.001	134.50 / <0.001	124.50/<0.001
10 hours and above	12	183.17/<0.001	178.50/<0.001	149.17/<0.001

According to the table, the motivation level for those who engaged in 1-3 hours of sports per week was $X^2 = 121.17$, with a significant difference ($P < 0.001$). This indicates that while they showed interest in sports, their motivation level was not very high. For the 4-6 hours group, the motivation level was lower ($X^2 = 97.64$) but still showed a significant difference ($P < 0.001$). As weekly sports hours increased, motivation also increased. In the 7-9 hours group, the motivation level was higher ($X^2 = 145.50$), suggesting that engaging in more sports had a positive effect ($P < 0.001$). Those who engaged in 10 hours or more per week showed the highest level of motivation ($X^2 = 183.17$), indicating strong interest and enthusiasm for sports ($P < 0.001$).

For usefulness, participants who engaged in 1-3 hours of sports perceived a significant benefit, with $X^2 = 108.50$ ($P < 0.001$). In the 4-6 hours group, the perceived benefit increased to $X^2 = 133.64$, indicating that this group found sports useful ($P < 0.001$). The 7-9 hours group also showed a significant perceived benefit at $X^2 = 134.50$ ($P < 0.001$). Those who engaged in 10 hours or more reported the highest level of perceived benefit ($X^2 = 178.50$), suggesting that sports significantly benefited their lives ($P < 0.001$).

For learning, participants who engaged in 1-3 hours of sports showed significant results with $X^2 = 127.17$ ($P < 0.001$), but the level was low. In the 4-6 hours group, the learning level increased to $X^2 = 157.64$, suggesting that this group gained more knowledge and skills ($P < 0.001$). The learning level in the 7-9 hours group was $X^2 = 124.50$, showing a stable significant result ($P < 0.001$). Those who engaged in 10 hours or more showed a high level of learning ($X^2 = 149.17$), indicating that sports played a significant role in gaining knowledge and experience ($P < 0.001$).

Conclusion: The results of this study showed that demographic variables and weekly sports training have a significant impact on the psychosocial development of students who aim to become physical education and sports teachers.

Age variable: The analyses indicated that students aged 18-21 have the highest scores in terms of motivation. Students in this age group support their development through both internal and external sources of motivation. These results highlight the need to support social and psychological programs, especially for students in this age group.

Course variable: First-year students demonstrated the highest results in the measures of usefulness and learning. This suggests that new students have strong motivation to adapt to the learning environment and achieve their goals. This finding confirms the importance of creating a supportive environment for first-year students at the university.

Weekly sports training: The analyses revealed that students who engaged in 10 or more hours of sports per week achieved the highest results in terms of motivation and usefulness. Those who trained for 4-6 hours per week showed the best results in learning. This proves that sports have a positive impact on self-confidence, academic success, and the development of social relationships.

In conclusion, psychosocial development shows significant differences based on age, course, and weekly sports training. Students aged 18-21, first-year students, and those who engaged in 10 or more hours of sports per week demonstrated the highest scores. These findings suggest the need to expand programs that support sports activities and enhance psychosocial development at universities. Such programs could serve as effective tools for managing stress, developing social skills, and achieving academic success. This, in turn, can help students improve their success in both personal and professional life.

References

1. Tammen, V. V., & Spink, K. S. (2015). *The relationship between sport participation and psychological adjustment in adolescents*. *Canadian Journal of School Psychology*, 30(2), 148-161.
2. Smith, A., & Jones, B. (2018). *The influence of rural and urban environments on adolescent psychosocial development: A comparative study*. *Journal of Rural Health*, 34(3), 267-275.
3. Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). *What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences*. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25-55.
4. Giani, G., & Dellagiulia, A. (2020). *Effects of university education on social skills development: A longitudinal study*.
5. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). *Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations*. *Developmental Psychology*, 42(4), 698-713.
6. García Bengoechea, E., Sabiston, C. M., & Wilson, P. M. (2017). *Assessing practice-based influences on adolescent psychosocial development in sport: The activity context in youth sport questionnaire*. *Journal of Sports Sciences*, 35(1), 56-64.

PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).

Kurbanov Shuhrat Koldoshvich

Bukhara state university teacher of the department of sports activities.

Student at the faculty of Physical education and sports of Bukhara state university.

Annotation: Deontology is the study of manners, ethics, behavior, manners. This article discusses the ways of formation of moral norms in athletes studying in the field of physical culture and the formation of psychological and pedagogical views on them.

Key words: deontology. Behavior, ethics, psychology, pedagogy, moral duty, humanism.

In fact, the word deontology has several meanings: Deontological ethical systems are characterized by strict adherence to independent moral norms or obligations. In order to make the right ethical choices, we need to understand our ethical responsibilities and what the right rules are in place to regulate these responsibilities. When we obey our duty, we walk morally, if we do not fulfill our duty, we act immorally. Usually in any deontological system we have duties, rules and responsibilities. It is determined by God. So to be moral is to obey God. At the same time, every person studying in the system of higher education, along with the concepts of deontology, should be able to understand the essence of its content, as well as pay close attention to the pedagogical and psychological foundations of this concept. That is why it is necessary to always adhere to these moral norms. We can take these norms of morality in the direction of physical culture, on the example of our young people and athletes: The concept of deontology (morality) is very important in the field of physical culture. It would be expedient to work on this concept in close connection with pedagogical and psychological principles. Deontological ethical systems usually emphasize the reasons why certain actions are taken. Therefore, it is usually not enough to follow simple rules of ethics in the field of physical culture; Instead, we also need to have the right motivations. It may not be considered immoral, even though it violates a moral rule. That is, they are encouraged to follow some correct moral duty (and perhaps make an honest mistake). Nevertheless, only proper motivation is always the basis for action in a deontological ethical system. It cannot be used as a basis for describing an action as ethically correct. It's also not enough to believe in what you need to do right. For the field of physical culture, the most important aspect of understanding the concepts of deontology is that their moral principles are completely different from any consequences that apply to these principles. So, if you have a moral duty to lie, then lying is always wrong - even if it hurts others. Therefore, a new discipline called Deontology can be introduced in these areas, that is, it is necessary to educate students not only athletes who are morally, mentally healthy and strong.

Also the word Deontology is a deon derived from Greek roots. This meaning is a science and a logo. Thus, deontology is a "task science." The main questions asked of deontological ethical systems are:

1. What is my moral duty?
2. What are our moral duties?
3. How can I weigh one moral duty against another?

In the process of physical culture, students interact with each other and with other members of society. Exercise equipment and devices of a certain material and spiritual value are used. In the field of physical culture, the relationship of athletes with each other, their behavior and the social environment that surrounds them, under the influence of natural factors, poses the problem of meeting the existing requirements of public morality.

The morality of an athlete of the country, having a physical culture, is the morality of a representative of the nation, a person of the existing society.

When we say "athlete's morality", we mean that the peoples of the East are moving away from the norms of morality. We must not train short-sighted, narrow-minded athletes, but cultivate a strong, not only well-digested, but also a broad-minded, spiritually rich, enterprising, well-organized person.

These ideas are especially relevant for young people. In sports, unity and commonality are the only legitimate traits. This feature is embodied in the community. The history of the physical culture of a society represents the strength of a nation and a community. Athletes of the country must feel the decisive factor of victory in the international arena, the duty of responsibility to their people, their homeland. The professional sport of the West teaches its representatives that your personal interests do not have to be in the public interest, but that you decide your business according to the situation, without any obligations or principles.

In addition, in the field of physical culture: labor and social relations are the most important norms of morality of members of society, exercise, participation of the trainee in labor, the process of high production and the realization of their all-round harmonious development creates an opportunity to increase. Athletes need to work hard and endure to achieve the best results in the sport. Not only does he break the records, but he also develops the will, discipline, habit to work, and respect for work, which is necessary for the labor process.

Physical culture teaches obedience to the laws of society. Engaging in gymnastics, games, sports, tourism and other physical exercises requires strict adherence to established rules and regulations. If we fail to do them, the athlete or material perfection will be removed from the goal. Athletes risk their lives. In the process of sports, it is enough to consider the results of the athlete's moral culture. For example, let's say a player fighting for the ball has a collision, someone is to blame, you want to respond to the rudeness, but the athlete's moral norms allow self-control and conflict to be resolved peacefully. requires that the requirements of the ethical norm prevail in order to deal with. The norm of humanism calls for respect for the person, the struggle for the future, which is expressed in the form of mutual support, especially during the competition. In the peoples of the East, the spirit of humanism is very high in relation to its rival, which means that strong and physical training cultivates the moral norms and qualities of the will of a member of society.

Teachers: teach students to be proud of their own achievements and efforts, as well as the achievements and efforts of others; - Encourage everyone to participate, regardless of their skill level; to help children understand the importance of sports behavior; -Remember that not all students have the same desire for sports - never force a student to participate; - ensuring the safety of children's playgrounds and equipment; - teaching non-acceptance of violence; - Help students understand whether the style of play seen in some professional athletes is fair or not.

Athletes - to set an example for the audience; - teaching the values of sports behavior, observing them in practice and expecting athletes to respect these values; - increase your knowledge in the field of sports, attend seminars to follow the latest developments and achievements; - Never quarrel with officials and coaches in front of players and spectators; - Athletes - never quarrel with officials and coaches in front of an audience; - support and follow the rules and punish violators; - Respect the participants and treat them as individuals, aware of the different levels of opportunities; Contrary to the "win in any case" approach, having such qualities reflects the deontological processes in athletes. These processes are very important for students studying in the field of physical culture.

Fundamentals of moral behavior in sports What is the psychological and pedagogical basis of deontology and moral behavior in sports? What is the basis of fair and ethical behavior in sports? Code of ethics. Having and adopting (and adhering to) a code of ethics established for athletes, coaches, officials, and others. During the Olympic Games, the International Olympic Committee's code of ethics applies to all competitions. In other words, individual and team competitors; officials, leaders and other members of any delegation; judges and members of the panel of judges; to all other accredited persons. Code of ethics. Having and adopting (and adhering to) a code of ethics established for athletes, coaches, officials, and others. During the Olympic Games, the International Olympic Committee's code of ethics applies to all competitions. In other words, individual and team competitors; officials, leaders and other members of any delegation; judges and members of the panel of judges; to all other accredited persons. Human rights. Fundamental human rights, including the right to non-exploitation, respect for human dignity and worth, self-determination and the right to privacy. Human rights. Fundamental human rights, including the right to non-exploitation, respect for human dignity and worth, self-determination and the right to privacy. Principles of natural law. There are policies and procedures that are consistent with natural law (in accordance with the law), including informed consent, impartiality, conflict of interest, and the right to appeal. Principles of natural law. There are policies and procedures in place that comply with natural law (in accordance with the law), including informed consent, impartiality, conflict of interest, and the right to appeal. That is why we need to train well-developed athletes, both physically and mentally. It is also important to pay attention to the psychological experiences and pedagogical views of athletes.

References

1. Kizi, Nematovich KS Abduyeva Sitorabonu Savriddin, Fatullayeva Muazzam Azimovna, and Kurbanov Shukhrat Kuldoshovich. "Using of Innovation Terms in Physical Education and Sport Lessons and Their Social and Educational Features." *Journal of Critical Reviews*. Doi 10: 470-471.
2. Kuldoshovich, Kurbanov Shuhurat. "Physical training of young athletes and its importance." (2021).
3. SH, Sabirova NR Qurbonov. "QSS Abduyeva Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12." *International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET)* (2020).
4. Qo'ldoshvich, Qurbonov Shuhurat, and Shoximov Jonibek Jalolovich. "JISMONIY TARBIYA VA SPORT, SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA: 10.53885/edinres. 2021.72. 67.063 Qurbonov Shuhurat Qo'ldoshvich. Shoximov Jonibek Jalolovich." *Научно-практическая конференция*. 2021.
5. Ibodov, Azizbek. "THE NEED FOR AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS PHYSICAL CULTURE." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 8.8 (2021).
6. Fatullayeva, M. (2022). Развивать профессиональные навыки будущих учителей физической культуры и управлять физкультурным движением учащихся. *центр научных публикаций (buxdu.Uz)*, 8(8). извлечено от http://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/5773
7. Fatullayeva, M. (2022). Воспитательные и обучающие функции тренера и их педагогическое значение. *центр научных публикаций (buxdu.Uz)*, 8(8). извлечено от http://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/5878
8. Fatullayeva, M. (2022). Эффективные способы развития профессиональных навыков будущих учителей физической воспитания и управления физкультурным движением студентов. *центр научных публикаций (buxdu.Uz)*, 8(8). извлечено от http://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/5774
9. Latipov, Abdulatif Muhiddinovich. "FORMATION OF PLAY SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN." *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development* 2.9 (2023): 34-36.
10. Latipov, Abdulatif Muhiddinovich. "LAWS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF TEENAGE ATHLETES." *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development* 2.9 (2023): 40-43.
11. RR Rasulovich, NM Uktam o'g'li Development of Physical Qualities of School Students through Activity Games Related to Athletics *Miasto Przyszłości* 35, 391-394.
12. Rasulovich, Rakhmonov Rauf. "The Use of Instruments and Methods in Annual Preparation of Middle Distance Runners." *Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal* 2.4 (2023): 447-450.
13. PP Рахмонов Состав беговых нагрузок и используемых средств бегунов на средние дистанции на этапе годовой подготовки Физическая культура. Рекреация. Спорт, 427-433.

IMPORTANCE OF SPORTS (BASKETBALL, HANDBALL, FOOTBALL, TABLE TENNIS) EXERCISES FOR THE PHYSICAL FORMATION OF VOLLEYBALL PLAYERS

Kadirov Shaxrux Nematovich

Bukhara state university, teacher of the department of sports activities

Annotation: In this article, the opinions of domestic and foreign scientists about the importance of sports (basketball, handball, football, table tennis) physical training for volleyball players are mentioned.

Key words: Cardiovascular endurance, strength and power, agility and coordination, flexibility and mobility, core stability and balance, endurance and recovery, hand-eye coordination, tactical awareness, teamwork and communication, aerobic endurance.

Introduction. Physical exercises are crucial for athletes in any sport, including basketball and volleyball. While basketball and volleyball are distinct sports with unique demands, there are several aspects of physical conditioning that are transferable and beneficial to both.

1. Cardiovascular Endurance: Basketball requires constant movement up and down the court, while volleyball involves rapid sprints and jumps. Both sports demand excellent cardiovascular endurance to sustain performance throughout a match. Engaging in aerobic exercises such as running, cycling, or interval training can improve overall endurance, benefiting players in both sports.

2. Strength and Power: Both basketball and volleyball require explosive movements such as jumping and quick changes in direction. Strength training exercises like squats, lunges, and plyometric drills can enhance muscular strength and power, aiding players in jumping higher, moving faster, and executing dynamic plays effectively.

3. Agility and Coordination: Agility and coordination are essential in both sports for quick reactions, precise movements, and efficient footwork. Agility drills, ladder exercises, and cone drills can improve agility, balance, and coordination, enabling players to maneuver on the court with agility and finesse.

4. **Flexibility and Mobility:** Flexibility and mobility are vital for preventing injuries and optimizing performance in basketball and volleyball. Stretching exercises, yoga, and mobility drills can enhance flexibility, joint range of motion, and overall mobility, reducing the risk of injuries and improving athletic performance.

5. **Core Stability and Balance:** A strong core is essential for maintaining balance, stability, and power transfer in both sports. Core strengthening exercises such as planks, Russian twists, and stability ball exercises can improve core stability and balance, enhancing overall athletic performance and reducing the risk of injuries.

6. **Endurance and Recovery:** Both basketball and volleyball matches can be physically demanding and require athletes to endure prolonged periods of play. Engaging in endurance training and incorporating recovery strategies such as proper nutrition, hydration, and adequate rest can improve athletes' endurance capacity and facilitate faster recovery between matches or training sessions.

Incorporating a well-rounded physical conditioning program that addresses these aspects can benefit volleyball players by enhancing their overall athleticism, agility, strength, and endurance, which are essential for success in both basketball and volleyball. Additionally, cross-training in basketball-specific drills and exercises can provide volleyball players with valuable skills and insights that may complement their performance on the volleyball court.

Handball and volleyball are both dynamic, high-intensity sports that require athletes to possess a wide range of physical attributes. While there are differences in the specific skills and movements required for each sport, there are several ways in which handball physical exercises can benefit the physical formation of volleyball players:

1. **Agility and Quickness:** Handball involves rapid changes in direction, quick accelerations, and swift movements to evade defenders and create scoring opportunities. Similarly, volleyball requires agility and quickness for players to react to the ball, change direction, and move efficiently around the court. Handball drills focusing on agility ladder exercises, shuttle runs, and footwork drills can improve a volleyball player's ability to move swiftly and react promptly during gameplay.

2. **Hand-Eye Coordination:** Both handball and volleyball demand excellent hand-eye coordination for ball control, passing, and shooting. Handball exercises that involve dribbling, passing, and catching drills can enhance a volleyball player's hand-eye coordination, which is crucial for receiving serves, setting the ball, and executing accurate attacks in volleyball.

3. **Strength and Power:** Handball requires players to possess strength and power for throwing the ball with speed and accuracy, as well as for defending against opponents. Strength training exercises such as medicine ball throws, plyometric drills, and resistance training can improve a volleyball player's muscular strength and power, aiding in hitting, blocking, and serving with greater force and control.

4. **Endurance and Stamina:** Both handball and volleyball matches can be physically demanding, requiring athletes to sustain high-intensity efforts for extended periods. Endurance training methods such as interval training, circuit training, and cardiovascular exercises can improve a volleyball player's stamina and endurance, allowing them to perform at a high level throughout long matches or intense rallies.

5. **Tactical Awareness:** Handball involves strategic gameplay, with players constantly assessing the situation, making quick decisions, and adapting to the movements of opponents. Participating in handball drills and small-sided games can enhance a volleyball player's tactical awareness, decision-making skills, and ability to anticipate the flow of play, which are valuable assets in volleyball for reading the game, anticipating opponents' actions, and executing effective strategies.

6. **Teamwork and Communication:** Handball, like volleyball, is a team sport that relies on effective communication, collaboration, and teamwork to achieve success. Engaging in handball activities and drills can foster teamwork skills, encourage effective communication, and promote cohesion among volleyball players, which are essential for coordinating plays, supporting teammates, and achieving collective goals on the volleyball court.

Overall, incorporating handball physical exercises into the training regimen of volleyball players can provide a holistic approach to physical formation, enhancing their agility, hand-eye coordination, strength, endurance, tactical awareness, and teamwork skills, ultimately contributing to improved performance and success on the volleyball court.

Football-type physical exercises can offer numerous benefits for the physical formation of volleyball players, despite the differences in the specific skills required for each sport. Here's how football exercises can contribute to the development of volleyball players:

1. **Aerobic Endurance:** Football involves continuous running over a prolonged period, requiring players to have excellent aerobic endurance. Volleyball matches can also be physically demanding, with rallies lasting for extended periods. Engaging in football-style cardio workouts, such as running drills, interval training, and endurance runs, can help volleyball players improve their cardiovascular fitness and stamina, enabling them to sustain high-intensity play throughout matches.

2. **Explosive Power and Speed:** Football requires explosive movements such as sprinting, jumping, and rapid changes in direction. Similarly, volleyball players need explosive power for jumping to block, spike, or dive for the ball. Football drills focusing on plyometrics, sprinting, agility drills, and acceleration exercises can enhance a volleyball player's explosiveness, speed, and agility, enabling them to react quickly and perform dynamic movements on the court.

3. **Strength and Physicality:** Football demands physical strength and endurance to compete effectively against opponents. Strength training exercises commonly used in football, such as squats, deadlifts, lunges, and upper body exercises, can help volleyball players develop muscular strength and power, which are essential for executing powerful spikes, blocks, and serves, as well as for maintaining stability and balance during gameplay.

4. **Agility and Coordination:** Football requires precise footwork, coordination, and agility to navigate through defenders and execute plays effectively. Similarly, volleyball players need agility and coordination for efficient movement around the court, precise footwork, and quick reactions to the ball. Football-inspired agility drills, cone exercises, ladder drills, and coordination exercises can improve a volleyball player's agility, balance, and coordination, enhancing their ability to move quickly and react efficiently during matches.

5. **Teamwork and Communication:** Football is a team sport that relies on effective communication, collaboration, and teamwork to achieve success on the field. Similarly, volleyball players need strong teamwork skills and communication to coordinate plays, support teammates, and execute strategies effectively. Engaging in football-style team drills, small-sided games, and scrimmages can help volleyball players develop teamwork skills, foster camaraderie, and enhance their ability to work cohesively as a team on the volleyball court.

By incorporating football-type physical exercises into their training routine, volleyball players can improve their aerobic endurance, explosive power, strength, agility, coordination, teamwork, and communication skills, ultimately enhancing their overall physical formation and performance on the volleyball court.

Table tennis, although different from volleyball in terms of gameplay, offers several physical benefits that can complement the physical formation of volleyball players. Here's how table tennis-type physical exercises can contribute to the development of volleyball players:

1. **Hand-Eye Coordination:** Table tennis requires precise hand-eye coordination for accurate shots and quick reflexes to return the ball. Similarly, volleyball players rely on hand-eye coordination for passing, setting, and hitting the ball effectively. Engaging in table tennis drills and games can improve a volleyball player's hand-eye coordination, enhancing their ability to control and manipulate the ball with accuracy and speed during matches.

2. **Footwork and Agility:** Table tennis involves rapid movements and quick footwork to position oneself for shots and cover the table efficiently. Similarly, volleyball players need agile footwork to move around the court, approach the ball, and perform various techniques such as jumping and blocking. Table tennis exercises focusing on footwork drills, lateral movements, and quick changes in direction can enhance a volleyball player's agility, balance, and footwork coordination, translating into improved on-court mobility and maneuverability.

3. Reaction Time and Reflexes: Table tennis requires fast reaction times and sharp reflexes to anticipate opponents' shots and respond swiftly. Volleyball players also need quick reflexes to react to the ball, adjust their positioning, and execute defensive plays or attacks. Participating in table tennis matches or drills can sharpen a volleyball player's reaction time and reflexes, enabling them to anticipate the ball's trajectory more effectively and react promptly during intense rallies or defensive actions.

Conclusion. Focus and Concentration: Table tennis demands intense focus and concentration to track the ball's movement, anticipate shots, and execute precise strokes. Similarly, volleyball players need mental focus and concentration to stay engaged in the game, read opponents' actions, and make split-second decisions during gameplay. Table tennis exercises can help improve a volleyball player's ability to maintain focus, stay alert, and make quick decisions under pressure, enhancing their overall performance on the volleyball court.

Hand Speed and Control: Table tennis requires fast hand movements and precise control to execute various strokes such as forehands, backhands, and volleys. Similarly, volleyball players need fast hand speed and precise ball control for passing, setting, and spiking. Engaging in table tennis drills can enhance a volleyball player's hand speed, dexterity, and touch, improving their ability to handle the volleyball with finesse and accuracy during matches.

Incorporating table tennis-type physical exercises into the training regimen of volleyball players can provide a fun and engaging way to enhance their hand-eye coordination, footwork, agility, reaction time, focus, and hand speed, ultimately contributing to their overall physical formation and performance on the volleyball court.

List of used literatures

1. Theory and methodology for teaching volleyball players to play 2020 / Atabekov Fozi Orazali ugli
2. Psycho-pedagogical aspects of the volleyball team management in training and competition activities 2011 / Mezentsseva Natalya V., Struchkov Vladimir I., Avdeev Alexey A., Sannikova Natalia A.
3. Combined impact method in the preparatory period of the annual macrocycle of female volleyball players aged 18–19 years old 2021 / Roman Boichuk, Sergii Iermakov, Oleh Vintoniak, Tatiana Yermakova
4. Gymnastics courses in educational institutions and important facilities 2022 / Kholmatov, Sherzod Aliyevich
5. Nematovich, K. S. . (2024). Pedagogical Foundations of Improving the Technical Training of Young Table Tennis Players. Spanish Journal of Innovation and Integrity, 28, 227-230. Retrieved from <https://sjii.indexedresearch.org/index.php/sjii/article/view/1156>
6. Nematovich, K. S. . (2024). Development of Basics of Tactical Training of Young Table Tennis Players. Spanish Journal of Innovation and Integrity, 28, 231-234. Retrieved from <https://sjii.indexedresearch.org/index.php/sjii/article/view/1157>
7. Кадиров, Ш. Н., & Мухаббат, Р. (2024). ЭФФЕКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. ТА'LIM VA INNOVATION TADQIQOTLAR, 14, 12-13.
8. Кадиров, Ш. Н., & Мухаббат, Р. (2024). ПОЯВЛЕНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В МИРЕ. ТА'LIM VA INNOVATION TADQIQOTLAR, 14, 14-15.

SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Safoyev Hasan Aminovich

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola sportchilarda qaror qabul qilish jarayonlarining psixologik jihatlarini tahlil qiladi. Qaror qabul qilish – sportchining o'yin davomida tez va aniq qarorlar qabul qilishini talab qiladigan murakkab psixologik jarayondir. Maqolada sportchilarning qaror qabul qilishdagi psixologik omillar, stress, xavf-xatarni baholash, diqqatni jamlash, va hissiy holatlarning ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sportchilarning qarorlarining tezligi va to'g'riligi ularning mental holati, tajribasi, va tayyorgarligiga bog'liqligi tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: Qaror qabul qilish, psixologik aspektlar, sportchilar, stress, hissiy holatlar, diqqatni jamlash, mental tayyorgarlik, xavf-xatarni baholash, psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi

Аннотация: Данная статья анализирует психологические аспекты процесса принятия решений у спортсменов. Принятие решений – это сложный психологический процесс, который требует от спортсмена быстрого и точного принятия решений в ходе игры. В статье рассматриваются психологические факторы, влияющие на принятие решений спортсменами, такие как стресс, оценка рисков, концентрация внимания и влияние эмоционального состояния. Также анализируется, как скорость и точность решений спортсменов

зависят от их ментального состояния, опыта и подготовки. Сделаны выводы о том, что развитие психологической подготовки и ментальных навыков может повысить эффективность принятия решений у спортсменов.

ключевые слова: Принятие решений, Психологические аспекты, Спортсмены, Стресс, Эмоциональные состояния, Концентрация внимания, Ментальная подготовка, Оценка рисков, Психологическая подготовка, Спортивная психология

Abstract: This article analyzes the psychological aspects of the decision-making process in athletes. Decision-making is a complex psychological process that requires athletes to make quick and accurate decisions during a game. The article explores the psychological factors influencing athletes' decision-making, such as stress, risk assessment, attention concentration, and the impact of emotional states. It also examines how the speed and accuracy of decisions depend on the athlete's mental state, experience, and preparation. The article concludes that enhancing psychological training and mental skills can improve athletes' decision-making effectiveness.

Keywords: Decision-making, Psychological aspects, Athletes, Stress, Emotional states, Attention concentration, Mental preparation, Risk assessment, Psychological preparation, Sports psychology

Kirish. Sportchilarda qaror qabul qilish jarayonlari, sportning yuqori darajasida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim psixologik element hisoblanadi. Har bir sportchi sportdagi natijalarni o'zining jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va taktikasidan tashqari, qaror qabul qilishning samarali usullarini qo'llash orqali ham belgilaydi. Qaror qabul qilish jarayoni, ayniqsa, yuqori bosim va stress ostida, sportchilarning natijalariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Sportda qarorlar tez va samarali bo'lishi kerak, chunki har bir kichik qaror o'yin davomida katta ahamiyatga ega bo'ladi. Shu bilan birga, sportchilar qarorlar qabul qilishda o'ziga bo'lgan ishonch, motivatsiya, va psixologik holatini qanday boshqarishni bilishlari lozim. Yaxshi psixologik tayyorgarlik, sportchining qaror qabul qilish jarayonini to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi va ularga maksimal samaradorlikni ta'minlaydi.

Maqolada sportchilarda qaror qabul qilishning psixologik aspektlari, ularning shaxsiy va jismoniy holatiga ta'sir etuvchi psixologik omillar, shuningdek, sportchilarni qarorlar qabul qilish jarayonini yaxshilash uchun qo'llaniladigan metodlar va strategiyalar tahlil qilinadi. Bu mavzu nafaqat sport psixologiyasi, balki sportchilarning umumiy muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi muhim omillarni o'rganishga qaratilgan. Sportchilarda qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir qiluvchi omillar ko'plab psixologik aspektlardan iborat. Ulardan biri — sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi, ya'ni o'zini qanday baholashidir. O'ziga bo'lgan ishonch sportchining muvaffaqiyatli qarorlar qabul qilishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, motivatsiya ham qaror qabul qilishda katta ahamiyatga ega. Motivatsiya sportchining yuksak maqsadlar sari intilishiga turtki bo'lib, qarorlarining aniq va samarali bo'lishini ta'minlaydi. Boshqa bir muhim faktor esa stressni boshqarish qobiliyatidir, chunki yuqori bosim ostida qaror qabul qilishda sportchining psixologik holati kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, qaror qabul qilish jarayonini tahlil qilishda kognitiv psixologiya, stressni boshqarish strategiyalari, motivatsiya va sport psixologiyasining asosiy tamoyillari kabi yo'nalishlarga ham e'tibor qaratish kerak. Sportchining qaror qabul qilish jarayonini to'g'ri boshqarish va psixologik holatini nazorat qilish, ularning o'yindagi natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu maqolada sportchilarda qaror qabul qilishning psixologik aspektlari, ularning qarorlarida ta'sir etuvchi psixologik omillar va samarali qaror qabul qilish strategiyalari o'rganiladi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarda qaror qabul qilish jarayonlari psixologik tadqiqotlar sohasida muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar, sportchi qaror qabul qilishida psixologik omillar, shaxsiyat, motivatsiya va stress kabi faktorlarning qanday ta'sir ko'rsatishini o'rgangan. Qaror qabul qilish jarayonining sportchilar uchun qanday ahamiyatga ega ekanligini tahlil qilish uchun bir qator nazariy va empirik tadqiqotlarga murojaat qilish mumkin.

Bandura o'zining o'ziga bo'lgan ishonch (self-efficacy) nazariyasida qaror qabul qilish jarayoniga katta e'tibor qaratadi. Sportchilar o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirish orqali qaror qabul qilishda aniq va tezkor bo'lishadi. O'ziga bo'lgan ishonchning yuqori darajasi, sportchilarga stressli vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish imkoniyatini beradi.

Ushbu manba sport psixologiyasining asosiy tamoyillari va usullarini o'rganadi, shuningdek, qaror qabul qilish jarayonida sportchilarning psixologik holatining qanday rol o'ynashi haqida batafsil ma'lumot beradi. Ular qaror qabul qilishning psixologik komponentlari, jumladan, stressni

boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonch, va motivatsiyaning sportchining qaror qabul qilishiga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqadilar.

Sportchilarning psixologik ko'nikmalari va mental tayyorgarligi qaror qabul qilish jarayonida katta rol o'ynaydi. Ushbu tadqiqotda sportchilarda stressni boshqarish va motivatsiyani qo'llash orqali qarorlar qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradigan psixologik strategiyalar o'rganiladi.

"Flow" (oqim) holati sportchilarning eng yuqori darajadagi konsentratsiyasi va samarali qarorlar qabul qilishiga olib keladi. Ushbu kitobda sportchilarda oqim holatining qanday yuzaga kelishi va ularning qaror qabul qilish jarayonlariga ta'siri haqida so'z boradi. Sportchi oqim holatida bo'lganida, qarorlar tez, aniq va samarali bo'ladi.

sportchilarda qaror qabul qilish jarayonining kognitiv psixologik aspektlarini tahlil qiladi. Tadqiqotlar, qaror qabul qilishda xotira, e'tibor va ongli fikrlashning qanday rol o'ynashini o'rganadi. Kognitiv jarayonlarning qaror qabul qilish jarayonidagi ta'siri, sportchilarning o'yin davomida samarali fikrlashlarini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Sportda qaror qabul qilishning psixologik ta'siri va yuqori bosim ostida qarorlar qabul qilishni tahlil qiluvchi tadqiqot. Bu ishda, sportchilar stressli vaziyatlarda qaror qabul qilishda qanday psixologik muammolar yuzaga kelishi va ularni qanday boshqarish mumkinligi haqida tavsiyalar berilgan.

Bu tadqiqotda sportchilarni qaror qabul qilish jarayonida psixologik omillar qanday shakllanishi va ta'sir qilishi o'rganiladi. Sportchilarning stressga bo'lgan reaksiyalari, o'ziga bo'lgan ishonchi va motivatsiyasi ularning qaror qabul qilish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama. Sportchilarda qaror qabul qilish jarayoni murakkab psixologik mexanizmlarga asoslanadi va bu jarayonni to'g'ri boshqarish sportning yuqori darajalarida muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchi o'z faoliyatida tez-tez qarorlar qabul qiladi, va bu qarorlar jismoniy faollikni, raqobatni, o'yinning strategiyasini va shaxsiy natijalarni o'z ichiga oladi. Shuning uchun, qaror qabul qilish jarayoni, nafaqat kognitiv jarayon, balki psixologik holatga ham bog'liqdir. Masalan, yuqori bosim ostida, sportchi tez va aniq qarorlar qabul qilishga qodir bo'lishi kerak, bu esa uning psixologik tayyorgarligiga bog'liq.

Birinchi navbatda, motivatsiya qaror qabul qilishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Motivatsiya, sportchining maqsad sari intilishiga turtki bo'lib, qarorlarni tez va aniq qabul qilishga yordam beradi. Kutilgan yutuqlarga erishish uchun sportchi o'zini rag'batlantirishi, qarorlarida to'g'ri yo'nalish tanlashi kerak. Motivatsiyaning ikki turi mavjud: ichki (o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilish) va tashqi (boshqalar tomonidan berilgan rag'batlar). Har ikkisi ham sportchilarda samarali qaror qabul qilish jarayonini shakllantirishda ahamiyatli.

O'ziga bo'lgan ishonch ham qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir qiluvchi muhim omildir. O'ziga bo'lgan ishonch yuqori bo'lgan sportchilar qarorlarini aniqroq va ishonchliroq qabul qilishadi. O'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi yoki pastligi esa qaror qabul qilish jarayonini noaniq va xatolarga to'liq qilish mumkin. Bu holatda sportchining psixologik holati, stressni boshqarish qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonchning muvozanati qaror qabul qilishni kuchli tarzda ta'sir qiladi.

Stress va yuqori bosim ostida qaror qabul qilish jarayoni sportchilarning samaradorligini belgilovchi yana bir psixologik omil hisoblanadi. Raqobatbardosh sportda, ayniqsa, jiddiy muqobillar va final uchrashuvlarida sportchilar ko'pincha yuqori bosim ostida qarorlar qabul qilishadi. Bu vaqtda, agar sportchi o'zining psixologik holatini boshqarishda muvaffaqiyatli bo'lsa, ular tez va samarali qaror qabul qilishga qodir bo'ladilar. Stressni boshqarishning samarali usullari, masalan, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya va mental tayyorgarlik sportchining qaror qabul qilish jarayonini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Shuningdek, sportchilarda kognitiv psixologiya ham qaror qabul qilishda muhim rol o'ynaydi. O'yin davomida sportchi ko'plab qarorlarni tez va to'g'ri qabul qilishni talab qiladi. Bu qarorlar, asosan, xotira, e'tibor va ongli fikrlash orqali amalga oshiriladi. O'yinchi kognitiv jarayonlarni samarali boshqarishga erishsa, qarorlar aniq va muvaffaqiyatli bo'ladi.

Biroq, sportchilarda qaror qabul qilish jarayoni ba'zan noto'g'ri psixologik holat yoki psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi sababli xatoliklarga olib kelishi mumkin. Misol uchun,

yuqori bosim ostida, sportchi noto'g'ri yoki sekin qarorlar qabul qilishi mumkin, bu esa raqobatni yo'qotishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun sportchilarga psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish, stressni boshqarish strategiyalarini o'rgatish va qaror qabul qilishning samarali usullarini o'rgatish juda muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarda qaror qabul qilish jarayoni psixologik jihatdan murakkab va ko'plab omillar tomonidan ta'sirlanadi. Motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish va kognitiv jarayonlarning samarali boshqarilishi sportchining qaror qabul qilish jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Sportchilarga psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish va stressni boshqarishning samarali usullarini o'rgatish, ularning yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan qarorlarni aniq va samarali qabul qilishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Tursunov, D. (2022). *Jismoniy faollik va psixologik salomatlik: o'smirlar uchun yangi yondashuvlar*. Psixologiya va sog'liq, 45(5), 85-91.
2. Karimov, A., & Muminov, F. (2020). *Sport va o'smirlar psixologiyasi: ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsiya*. Samarqand davlat universiteti nashri.
3. Ganiyeva, G. (2020). *O'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchining rivojlanishida sport faoliyatining roli*. Peshqadam ilmiy-nashriyot, 68-74.
4. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
5. Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Gould, D., & Udry, E. (1994). *Psychological Skills for Athletes: The Mental Skills Workbook*. New York: The Guilford Press.
7. Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Ubaydullayeva, L. (2021). *O'smirlar va sport: ijtimoiy muhitning psixologik ta'siri*. Xorazm ilmiy-texnologiya jurnali, 21(4), 56-62.

ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI

Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovna

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati (yengil atletika) yo'nalishi talabasi

mokichyy@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola yosh sportchilarning kognitiv, psixologik va jismoniy salohiyatini aniqlash uchun zamonaviy testlash metodlarini tahlil qiladi hamda yengil atletika sohasida ularni qo'llash imkoniyatlarini o'rganadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – iqtidorlarni to'liq diagnostika qilish, individual tayyorgarlik dasturlarini shakllantirish va sportchilarning natijalarini optimallashtirishdir.

Kalit so'zlar: iqtidor aniqlash, testlash, psixologik ko'rsatkichlar, jismoniy ko'rsatkichlar, yengil atletika, tayyorgarlik

Ключевые слова: идентификация талантов, тестирование, психологические показатели, физические показатели, лёгкая атлетика, подготовка

Keywords: talent identification, testing, psychological indicators, physical indicators, athletics, training

Kirish. Yosh iqtidorlarni aniqlash va maqsadli tayyorlash zamonaviy sport tizimining muvaffaqiyati uchun asosiy omil hisoblanadi. Bugungi kunda psixologik va jismoniy testlash metodlari yordamida yosh sportchilarning individual salohiyatini aniqlash, ularni o'ziga xos tayyorgarlik dasturlariga yo'naltirish, shuningdek, ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini prognozlash muhim ahamiyat kasb etadi. Yengil atletika sohasida testlash metodlari nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligini ham aniqlashga imkon beradi. Ushbu maqolada zamonaviy testlash metodlarining maqsad va vazifalari, metodik tuzilmasi hamda yengil atletika sportida qo'llanish jarayoni va erishiladigan natijalar ilmiy asosda yoritiladi.

Materiallar va Metodlar: Tadqiqotning asosiy maqsadi – yosh iqtidorlarni aniqlashda psixologik va jismoniy testlar asosida integratsiyalashgan diagnostika tizimini ishlab chiqish va yengil atletika sportida qo'llashdir. Vazifalar quyidagilardan iborat:

Standartlashtirilgan psixologik testlar yordamida shaxsiy xususiyatlar, motivatsiya, stressga chidamlilik va kognitiv salohiyatni baholash.

Jismoniy tayyorgarlikni o'lchash uchun tezlik, kuch, chidamlilik, elastiklik va koordinatsiya testlarini o'tkazish.

Natijalarni statistik va normativ mezonlar asosida tahlil qilib, yosh sportchilarning umumiy salohiyatini aniqlash.

Individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish va doimiy monitoring tizimini joriy etish.

Metodik tuzilma: Tizim quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

Dastlabki Screening – Qisqa muddatli psixologik testlar (masalan, Ravenning progressiv matritsalar, Stroop testi) va jismoniy testlar (30 metr sprint, vertikal sakrash, chidamlilik testlari) yordamida dastlabki nomzodlar tanlanadi.

Kompleks diagnostika – Screening bosqichidan keyin tanlangan sportchilar uchun batafsil psixologik diagnostika (shaxsiyat, stressga chidamlilik, motivatsiya) va jismoniy tayyorgarlik testlari o'tkaziladi.

Integratsiyalashgan tahlil – Psixologik va jismoniy test natijalari statistik tahlil asosida solishtiriladi va integratsiyalashgan ko'rsatkichlar hosil qilinadi.

Individual tayyorlov dasturi – Natijalarga asosan sportchilarning individual salohiyatiga mos tayyorgarlik rejalari ishlab chiqiladi.

Monitoring va qayta baholash – Trening jarayonida sportchilarning rivojlanishi doimiy kuzatilib, tizimga zarur o'zgarishlar kiritiladi.

Yengil atletikada qo'llanishi. Yengil atletika testlash uchun qulay soha hisoblanadi, chunki u sportchilarning tezlik, kuch, chidamlilik, elastiklik va koordinatsiyani baholash imkoniyatini beradi. Testlar natijalari asosida sportchilarni guruhlash va individual trening dasturlarini shakllantirish, ularning psixologik tayyorgarligini mustahkamlash uchun alohida e'tibor qaratiladi.

Natijalar. Tadqiqotning nazariy asosida quyidagi natijalarga erishish kutilmoqda:

Aniq iqtidorlarni aniqlash: Integratsiyalashgan diagnostika metodlari yordamida yosh sportchilarning kognitiv, psixologik va jismoniy salohiyati aniq belgilab olinadi.

Individual Tayyorlovning Moslashuvi: Test natijalari asosida sportchilarning individual xususiyatlariga mos tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqiladi, bu esa ularning jismoniy tayyorgarligini va psixologik barqarorligini oshiradi.

Yengil atletika ko'rsatkichlarining yaxshilanishi: Yengil atletika sportchilari orasida tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshishi, natijada xalqaro musobaqalarda yuqori muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyati yaratiladi.

Davlat sport tizimida innovatsiyalar: Zamonaviy testlash metodlari sport tizimini rivojlantirish, iqtidorli yoshlarni kashf etish va ularni maqsadli tayyorlash tizimini mustahkamlashda asosiy rol o'ynaydi.

Munozara. Tahliliy natijalarga ko'ra, zamonaviy psixologik va jismoniy testlash metodlarini qo'llash yosh iqtidorlarni aniqlashda samarali vosita bo'lib chiqmoqda. Integratsiyalashgan yondashuv shaxsiy xususiyatlar va jismoniy tayyorgarlikni birlashtirib, sportchilarning individual salohiyatini to'liq aks ettiradi. Yengil atletika misolida testlar nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki psixologik tayyorgarlikni ham baholashga imkon beradi, bu esa sportchilarning stressga chidamliligi va motivatsion tayyorgarligini oshiradi. Shuningdek, doimiy monitoring va qayta baholash tizimi trening jarayonida yuzaga kelayotgan kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida sport tizimida innovatsion metodlarni joriy etish, yosh iqtidorlarni aniqlash va ularning tayyorgarligini individuallashtirish borasida keng imkoniyatlar ochiladi.

Xulosa. Zamonaviy testlar, psixologik va jismoniy ko'rsatkichlar asosida yosh iqtidorlarni aniqlash tizimi sportchilarning salohiyatini aniqlashda, ularni individual tayyorlashda va yengil atletika sohasida yuqori natijalarga erishishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu integratsiyalashgan yondashuv yordamida nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, balki psixologik tayyorgarligi ham mustahkamlanadi, bu esa ular kelajakda xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Methodological basis for the development of special endurance in middle distance runners. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 529-532.
2. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Application of Innovative Technologies in the Process of Preparing Young Sprinters. *European Journal of Life Safety and Stability* (2660-9630), 22, 46-49.
3. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Preparation of students-flight and athletes for sprinter distances. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 80-83.
4. Saitnazarovna, . R. D. (2022). Individualization of the training process of young runners on mid distance. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 378-381
5. Abdujabbarovich, C. U. (2023). Training in Running Technique for Sprint Distances Taking into Account Individual Features. *International Journal on Orange Technologies*, 5(3), 71-73.
6. Chariev, U. A. (2023). Features of teaching university students the technique of sprinting. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 1(2), 113-119.
7. Olimov M.S. Soliyev I.R. va boshqalar. *Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati*. Darslik. Toshkent. 2018 y. 882 b.
8. Ro'zmetova D. (2022) O'quvchi yoshlarni yugurishga o'rgatishda vosita va usullarning qo'llanishi. "O'zbekistonda iqtisodiy o'zgarishlar davrida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish tendensiyalari" 143-147 bet.
9. Ro'ziyeva M. (2024). Yengil atletika turlarida yosh sportchilarda chidamlilikni oshirish xususiyatlari. *Pedagogik islohotlar va ularning yechimlari* Vol. 8 No. 2 (2024). 383-386.

OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN TASHKIL ETILADIGAN KURASH MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART VOSITALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Xasanov Abbos To'ychiyevich

abbosxasanov19870606@gmail.com

tel: +998-99-958-80-87

Termiz Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazining kurash sport turlari
bo'yicha murabbiysi.

Anotatsiya: Mazkur maqolada talaba yoshlarda kurash mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun nostandart vositalardan foydalanishning ahamiyati, metodik yondashuvlari va ularning natijadorlikka ta'siri o'rganiladi. Jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan innovatsion texnologiyalar hamda zamonaviy vositalar tahlil qilingan. Maqola kurash mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va yoshlarni sportga jalb etish bo'yicha tavsiyalar berishga qaratilgan.

Анотация: В данной статье изучается значение использования нестандартных средств для повышения эффективности занятий по борьбе среди студентов, методические подходы и их влияние на результативность. Проведен анализ инновационных технологий и современных средств, направленных на совершенствование физической, технической и психологической подготовки. Статья ориентирована на рекомендации по эффективной организации тренировок по борьбе и привлечению молодежи к спорту.

Annotation: This article examines the significance of using non-standard tools to enhance the effectiveness of wrestling training among students, as well as methodological approaches and their impact on performance. An analysis of innovative technologies and modern tools aimed at improving physical, technical, and psychological preparation is conducted. The article is focused on providing recommendations for the effective organization of wrestling training sessions and engaging youth in sports.

Kalit so'zlar: Nostandart, vositalar, jumladan, virtual treninglar, funksional mashqlar, simulyatorlar, psixologik tayyorgarlik, bellashuv, musobaqa arenasi, fediratsiya, Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi.

Ключевые слова: Нестандартные, инструменты, в том числе виртуальные тренировки, функциональные упражнения, тренажеры, психологическая подготовка, соревнования, арена соревнований, федерация, Международная ассоциация борьбы.

Keywords: Non-standard, instrumental, and even virtual training, functional training, training, psychological training, competition, arena competition, federation, International Association of Borby

Oliy ta'lim muassasalarida kurash sporti bo'yicha mashg'ulotlarni samarali tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. An'anaviy mashg'ulot uslublariga qo'shimcha ravishda, nostandart vositalardan foydalanish talabalar qiziqishini oshirish va mashg'ulotlarning samaradorligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Nostandart vositalar yordamida

mashg'ulotlarni boyitish orqali talabalar yangi harakatlarni o'rganish, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Kurash – milliy sport merosimiz bo'lib, uning yoshlar tarbiyasida tutgan o'rni beqiyosdir. Hozirgi kunda talaba yoshlarning kurashga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularni jismoniy tarbiyaga jalb etish, bu jarayonda samarali usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. An'anaviy mashg'ulotlar samaradorligini zamonaviy vositalar bilan boyitish orqali yoshlarning texnik mahorati va umumiy tayyorgarligini rivojlantirish mumkin. Nostandart vositalar, jumladan, virtual treninglar, funksional mashqlar, simulyatorlar va psixologik tayyorgarlikka qaratilgan yangi yondashuvlar talaba yoshlarni kurash mashg'ulotlariga qiziktirishning muhim sharti hisoblanadi. Mazkur maqolada kurash mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda nostandart vositalarning ahamiyati va ularni amaliyotga joriy etish bo'yicha metodik yondashuvlar muhokama qilinadi.

Milliy sport turimiz deb e'tirof etilayotgan kurash sport turidan bugungi kunda sport musobaqalarini tashkil etish ko'plab xalq bayramlarining ajralmas bir qismiga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham aholini jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy tarzda shug'ullanishlariga jalb qilishdagi asosiy vazifalardan biri sifatida kurash sport turini ham rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi. Dunyoning ko'plab mamlakatlarda sportning kurash turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda kurash sport turining jadal rivojlanishi oliy o'quv yurtlarining o'quv-mashg'ulotlar jarayonida ham o'rgatilib kelinishi, bu sport turidan sport to'garaklari faoliyatining yo'lga qo'yilganligi hamda mashg'ulotlar jarayonlarida kurashchi talabalarning turli jismoniy tayyorgarlik bosqichlarini amalga oshirishda nostandart vositalardan foydalanib kelinayotganligi kurashning sport turining takomillashib borishida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Jumladan Oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida sportning kurash turidan Respublikamizdagi barcha oliy ta'lim muassasalarida "Vazir kubogi", "Rektor kubogi" sport musobaqalarining o'tkazilib kelinayotganligi fikrimiz isbotidir. Bu singari nufuzli sport musobaqalarda kurashchi talabalarimizning o'z maxorat va tayyorgarlik darajalarini yuqori saviyada tashkil etish uchun murabbiylarimiz tomonidan an'anaviy tarzda tashkil etiladigan sport mashg'ulotlarining samaradorligini zamonaviy vositalar bilan boyitish orqali yoshlarning texnik mahorati va umumiy tayyorgarligini rivojlantirish borasida turli vositalardan foydalanish orqali yuqori natijalarga erishishga muvaffaq bo'lishmoqda.

Bu esa bugungi kunda bu vositalarning amaliyotga joriy etilishda uning nechog'lik insonning jismoniy kamolati va sog'ligi uchun muhim ekanligini nazariy asoslarini talab etmoqda. Ushbu tadqiqotimizning samarali natija berishi uchun albatta biz o'z oldimizga muxim bir maqsad va vazifalarni belgilab olishimiz lozim bo'ldi.

Mavzudan kelib chiqib tadqiqotning maqsadi: Talaba yoshlarda kurash mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va natijadorlikni oshirish uchun nostandart vositalardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish.

O'z oldimizga qo'yilgan maqsadimizni ilmiy jixatdan asoslab berish va maqolani mazmun mohiyatini tushunarli qilib ochib berish maqsadida o'z oldimizga qo'yidagi vazifalarni belgilab oldik.

Tadqiqot ishining vazifalari:

1. Kurash mashg'ulotlarida an'anaviy va nostandart vositalarni qiyosiy tahlil qilish.
2. Nostandart vositalarning texnik va jismoniy tayyorgarlikka ta'sirini aniqlash.
3. Talaba yoshlar uchun qo'llaniladigan funksional treninglar va innovatsion texnologiyalarning afzalliklarini o'rganish.
4. Talabalarining psixologik tayyorgarligini oshirish bo'yicha samarali usullarni ishlab chiqish.
5. Mashg'ulot jarayonida nostandart vositalardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar berish.

1.Talaba yoshlar uchun kurash mashg'ulotlarining ahamiyati

Kurash nafaqat milliy sport turi, balki talaba yoshlar orasida jismoniy va ma'naviy tarbiyani rivojlantirishning samarali vositasidir. U nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki yoshlarda sabr-toqat, matonat, vatanparvarlik hislarini shakllantiradi. Hozirgi kunda kurash mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda innovatsion yondashuvlar va nostandart vositalardan foydalanish muhim

ahamiyatga ega. Bunday yondashuvlar mashg'ulot jarayonini qiziqarli va samarali tashkil qilish bilan birga yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini yaxshilab sport ko'rsatkichlaridagi natijadorligini ham oshiradi.

Kurash mashg'ulotlari an'anaviy ravishda jismoniy tayyorgarlik, texnik harakatlarni o'zlashtirish va ularni takrorlashga asoslangan. Ammo hozirgi kunda bu jarayonni yangi vositalar bilan boyitish zarurati mavjud.

Jumladan:

- *Funksional treninglar* – yoshlarning umumiy jismoniy holatini yaxshilashga qaratilgan mashqlar;
- *Video tahlil* – mashqlarni yozib olish va tahlil qilish orqali texnik xatolarni tuzatish;
- *Psixologik tayyorgarlik* – yoshlarning ruhiy barqarorligi va o'z-o'ziga ishonchini oshirish.

Bu singari metodlarni mashg'ulotlar jarayoniga keng ko'lamli qo'llash mashg'ulotlar samaradorligini oshirish imkonini beradi. Buning uchun eng avvalo mashg'ulotlarni an'anaviy tashkil etish va nostandart vositalardan foydalanish orqali tashkil etishning o'rtasidagi farqlar haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lmog'imiz lozim bo'ladi.

Kurashda an'anaviy mashg'ulotlar odatda texnik harakatlarni takrorlash va jismoniy kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Ammo bugungi kundagi zamonaviy talablar mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan ma'lumotlarga boyitish va zamonaviy texnologiyalarni qo'llashni talab qilmoqda. Nostandart vositalar, masalan:

- Funksional trenajyorlar,
- Virtual reallik (VR) texnologiyalari,
- Video tahlil vositalari,
- Psixologik mashqlar kabi yondashuvlar orqali mashg'ulotlar natijadorligini oshirish mumkin. Talaba yoshlar uchun maxsus funksional trenajyorlardan foydalanish orqali mushak guruhlarini kuchaytirish mumkin. Bundan tashqari, ko'p bosqichli kardio mashqlar yoshlarning chidamliligini oshirishga yordam beradi. Nostandart vositalar talaba yoshlarning diqqatini jalb etish va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

Nostandart vositalar orqali mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun ularning afzallik tomonlarini haqida qisqacha to'xtalib o'tishni joiz deb topdik. Ular:

Funksional treninglar - Funksional treninglar talaba yoshlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun juda foydali hisoblanadi. Maxsus trenajyorlar yordamida kurashchilarning mushak guruhlaridagi kuch jismoniy sifatini oshirish imkoniyati kengayyadi, texnik harakatlarni muvofiqlashtirish va chidamkorlikni rivojlantirish imkoniyati ortadi. Funksional mashg'ulotlar jarayonida yoshlar kurashdagi texnik harakatlarni bajarishga yordam beradigan mashqlarni bajaradilar. Bu ularningkurash texnik harakatlarini oson va erkin bajaraolish imkoniyati bilan birga kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi.

Video tahlil usullari – kurash sport turidan tashkil etiladigan sport mashg'ulotlarni video yordamida yozib olish va tahlil qilish nostandart yondashuvlardan biri hisoblanadi. Bu vosita orqali yoshlar o'z xatolarini ko'rish va ularni to'g'rilash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Masalan, dastlabki sport mashg'ulotlariga tashrif tuyurgan talaba yoki o'rganuvchining kurash texnikini o'rganish va o'zlashtirish jarayonlaridagi noto'g'ri harakatlar, jismoniy kuch taqsimoti yoki raqibga qarshi noto'g'ri yondashuvlari yozib olingan video tasmasin ko'rib kuzatish orqali murabbiylar tomonidan tahlil qilinib, shug'ullanuvchiga to'g'ri ko'rsatma berish imkoniyatlarini beradi. Murabbiylar bundan tashqari shug'ullanuvchilarning barchasini video tahlillari orqali ularning jismoniy o'sish, texnik harakatlarni o'zlashtirishlari va shaxsiy rivojlanish dinamikasi ham kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Virtual reallik (VR) texnologiyalari - Zamonaviy texnologiyalar bo'lib bu bizga mashg'ulotlar jarayonini interaktiv qilish imkonini beradi. Virtual reallik orqali yoshlar real vaqtda kurashning texnik harakatlarini takrorlashlari, raqibning harakatlariga javob berishlari va kurashning yangi texnik harakatlari yoki usullarini o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bu singari metodlardan foydalanish nafaqat mashg'ulotlar jarayonini qiziqarli, balki samaradorligini ham orttiradi.

Kurashchilarning texnik tayyorgarliklarini amalga oshirishda innovatsion metodlarni qo'llash, ya'ni virtual reallik texnologiyalaridan foydalanish kurashdagi texnik harakatlarni to'g'ri avtomatlashtirish uchun eng samarali metodlardan biridir. Bu usul yoshlarga harakatlarni real vaqtda o'rganish va to'g'rilash imkonini beradi. Shuningdek, raqamli simulyatorlar orqali kurash uslublarini o'zlashtirish imkoniyati yuqori bo'lishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlik – Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida kurashchi talaba kurashda yoshlarning ruhiy holati muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy kuch-quvvatdan tashqari, musobaqalarda ruhiy barqarorlik va e'tiborni jamlash juda muhim. Meditatsiya, vizualizatsiya va maxsus psixologik mashg'ulotlar yoshlarda stressni kamaytirish va musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirishda yordam beradi. Bunday mashqlar talabalarga o'z-o'ziga ishonchni oshirish va raqibga nisbatan ruhiy ustunlikka erishish imkonini beradi.

Individual dieta va rehabilitatsiya vositalari - Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishda sog'lom ovqatlanish va to'g'ri tiklanish jarayoni muhim ahamiyatga ega. Individual dieta rejaları yoshlarning jismoniy holatini yaxshilashga, kurashchilarning vazn saqlab turishlar uchun ham muhim ahamiyatga ega. Individual dieta bu sportchilarni kurash musobaqalaridan avval o'z vazn toifalarini saqlab turishlari uchun juda muhim metodlardan biri xisoblanadi. Chunki, o'z vazn toifasida musobaqalarda ishtirok etish uchun vazn o'lchash jarayonida ortiqcha chiqishi yuqoridagi vazndagilar bilan kurashish lozimligini belgilaydi bu asa sportchilarga jismoniy va antropometrik jixatlardan ancha murakkabliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Rehabilitatsiya vositalari esa kurashchi sportchi talabalarning jarohatlarini oldini olish va sport mashg'ulotlariga qayta tiklanish jarayonlarini amalga oshiradi va sportchilarning sportga qaytish jarayonlarini tezlashtirishga yordam beradi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va natijalarni baholash: Talaba yoshlar bilan mashg'ulotlarni rejalashtirishda har bir sportchining individual xususiyatlari inobatga olinishi zarur. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda har bir kurashchi talabaning jismoniy tayyorgarliklari, vazni, antropometrik (tana tuzilish) jixatlari va jinsini hisobga olgan holda rejalashtirilsa albatta samaradorlik yuqori bo'ladi. Bunda ularning jismoniy xolatlari va ularning kurashdagi toj usul (korivnoy) lariga bo'lgan ko'nikmalari va ularning bunga bo'lgan ishtiyoqlariga qarab nostandart vositalarni tanlash va foydalanish uchun talabalarga tavsiya etish lozim bo'ladi. Masalan: Bellashuvlar jarayonida kurashchi tomonidan eng ko'p bajariladigan usul tik turgan yoki o'tirgan xolatda yelkadan oshirib tashlash usuli bo'lsa, rezina mostlamasini aynan shu usulni bajarish mashqlar hamda vazn va jismoniy xolatiga qarab og'irligi belgilanadigan metaldan qilingan og'ir bolg'a (kvalda) bilan rezin mostlama (avto shinasini)ni yelkalarni aylantirgan xolda urishlar. Bu singari metodlardan foydalanish kurashchilarning o'zlari sevgan toj usullarini mukammal o'zlashtirish va qarshilik kuchlarini bemalol yengib bajarishni avtomatlashtirishga imkoniyat yaratadi. Buning uchun esa nostandart vositalardan foydalanishga asoslangan va kurashchi talabalarning qiziqishlarini uyg'otishga qaratilgan yondashuvlar ishlab chiqilishi lozim. Masalan:

- Mashg'ulotlarga o'yin elementlarini qo'shish,
- Guruhli mashg'ulotlarda raqobat muhitini yaratish,
- Maqsadli mashqlar orqali natijalarni oshirish.

Bu singari mashg'ulot metodlari kurashchilarning aynan o'zlari sevgan usullar va o'zlari uchun juda noqulay sanagan raqiblari ustida ishlashlari uchun dasturul amal bo'lib xizmat qiladi.

Natijalarni baholash: Mashg'ulot natijalarini muntazam baholab borish va ularga muvofiq usullarni o'zgartirish samaradorlikni oshiradi. Mashg'ulotlar jarayonida kurashchi talabalarning kurash texnikalarini bajarish san'atlari, ularning jismoniy kamolatining usishi va mashg'ulotlar jarayonidagi o'zlarining ijodkorlik jihatlari hamda nostandart vositalar natijasida texnik xaratlarga sarflanadigan jismoniy sifatlar darajasining ortib borish yoki tezda charchoqni yengiz qobiliyatlarini shakillanganlik darajalarini muntazam ravishda baholab borilishi kerak. Nostandart vositalardan foydalanishdan oldingi va keyingi holatlarni solishtirish orqali ularning samaradorligini aniqlash va har bir talabaning individual rivojlanganlik darajalari bo'yicha hisobotlarni qayd qilib borish va bu qayd etilgan hisobot asosida kurashchi talabalarning mashg'ulotlarni qayta tashkil qilish mumkinligini isbotlash imkoni bo'ladi.

Xulosa. O'rnida shuni aytish mumkinki talaba yoshlar bilan tashkil etiladigan kurash mashg'ulotlarida nostandart vositalardan foydalanish mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablarga mos ravishda tashkil etish imkonini beradi. Funktsional treninglar, virtual texnologiyalar, psixologik tayyorgarlik va video tahlil usullari yoshlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Nostandart vositalardan foydalanish kurash mashg'ulotlari samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ular orqali yoshlar nafaqat o'z jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydilar, balki texnik va psixologik tayyorgarlikni ham takomillashtiradilar. Bu kabi innovatsion yondashuvlar kurash mashg'ulotlarini yanada qiziqarli va samarali tashkil etilishida yordam beradi.

Oliy ta'lim muassasalarida kurash mashg'ulotlarida nostandart vositalardan foydalanish talabalarining jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu yondashuv mashg'ulotlarni qiziqarli va samarali qilish bilan birga, talabalarining sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularning umumiy tayyorgarlik darajasini yuksaltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdurahmonov, A. (2019). *O'zbek kurashining rivojlanish tarixi va sportdagi ahamiyati*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.
2. Holmatov, Sh. (2021). *Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish usullari*. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, №3, 45-50-betlar.
3. Mirzaev, B. (2023). *Funksional trening va uning yoshlar tayyorgarligiga ta'siri*. Sport ilmiy to'plami, №2, 34-38-betlar.
4. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi. (2022). *O'zbek kurashida zamonaviy yondashuvlar*.
5. Nurmatov, B. "Kurash turlarini o'qitish metodikasi." Qoqon davlat pedagogika instituti.
6. Ismaylova, G. U. "Ta'limda nostandart darslarning samaradorligi." *Scientific Progress*, 2022.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТРАХОВКЕ (УКЕМИ) В ДЗЮДО: ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аширалиев Бобур Илхом угли

Преподаватель военно-академического лицея

«Ёш чегарачилар» города Термеза

Аннотация: Исследование направлено на совершенствование обучения страховке в дзюдо через интеграцию педагогических и психологических методов. В эксперименте с участием юных спортсменов применение видеоанализа, мягких матов и игровых заданий снизило травматизм на 28%, повысило точность страховки на 42% и мотивацию на 38%. Выявлена обратная корреляция между тревожностью и техникой. Результаты обосновывают внедрение методики в спортивные школы для безопасного и эффективного.

Ключевые слова: страховка (укеми), методы обучения, совершенствование, педагогические методы, психологические аспекты, тренировочный процесс, безопасность, травматизм.

Актуальность. Обучение страховке (укеми) — фундаментальный элемент подготовки дзюдоистов, обеспечивающий безопасность при выполнении бросков и падений. Несмотря на техническую изученность укеми, современная спортивная педагогика сталкивается с проблемами:

- Высокий травматизм среди начинающих спортсменов из-за недостаточного освоения техники.

- Неэффективность традиционных методов обучения, которые не учитывают индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся.

- Дефицит исследований по интеграции психологических принципов (мотивация, стрессоустойчивость) в тренировочный процесс.

Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки инновационных подходов, объединяющих технические, педагогические и психологические аспекты. Совершенствование методов обучения укеми не только снизит риски травм, но и повысит уверенность спортсменов, ускорит их прогресс, а также внесёт вклад в теорию спортивной педагогики.

Цель исследования

Разработать и апробировать комплексную методику обучения страховке (укеми) в дзюдо, основанную на:

1. Педагогических принципах (дифференцированный подход, игровые технологии).
2. Психологических механизмах (формирование мотивации, снижение страха падений).
3. Биомеханическом анализе техники для коррекции ошибок.

Методы исследования

1. Теоретический анализ:

- Систематизация научных работ по педагогике дзюдо, психологии спорта и биомеханике укеми.

- Изучение международного опыта обучения страховке в единоборствах. [1]

2. Эмпирические методы:

- Педагогический эксперимент:

- Участие 60 юных дзюдоистов (10–14 лет), разделённых на контрольную и экспериментальную группы.

- Внедрение авторской методики (видеоанализ, симуляция падений с мягкими матами, игровые задания).

- Психологическое тестирование:

- Оценка уровня тревожности (шкала Спилбергера).

- Тест на мотивацию достижений (опросник Хекхаузена). [7]

3. Статистическая обработка данных:

- Сравнение результатов групп с применением t-критерия Студента ($p < 0.05$).

- Корреляционный анализ связи между психологическими показателями и техникой выполнения укеми.

Исследование направлено на преодоление разрыва между технической подготовкой и психолого-педагогическим сопровождением в дзюдо. Его результаты позволят создать безопасную и мотивирующую среду для формирования навыков укеми, что соответствует современным требованиям спортивной науки.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование направлено на совершенствование методов обучения страховке (укеми) в дзюдо через интеграцию педагогических и психологических подходов. В эксперименте участвовали 60 юных дзюдоистов (10–14 лет), разделённых на контрольную и экспериментальную группы. Внедрение авторской методики, включающей видеоанализ, мягкие маты и игровые задания, позволило достичь значимых результатов. В экспериментальной группе травматизм снизился на 28% (при боковых падениях — на 35%), а точность выполнения укеми повысилась на 42%. Биомеханический анализ выявил оптимизацию угла сгибания коленного сустава (-15%) и снижение давления на позвоночник (-20%). Психологические показатели улучшились: ситуативная тревожность уменьшилась на 24%, мотивация достижений выросла на 38%, с сильной обратной корреляцией между тревожностью и техникой ($r = -0.72$).

В контрольной группе изменения были минимальными. Результаты имеют практическую ценность для спортивных школ: внедрение модулей видеоанализа, использование мягких матов и тренировок для тренеров способно снизить травматизм и ускорить прогресс спортсменов. Исследование демонстрирует взаимосвязь психоэмоционального состояния и физических навыков в дзюдо.

Таблица №1 комплексное воздействие методики на физические и психоэмоциональные аспекты подготовки дзюдоистов.

Параметр	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Статистическая значимость (p)	Примечания
1. Снижение травматизма				
- Общее снижение травм	-28%	+5%	< 0.01	Наибольший эффект в подгруппе 12–14 лет.

- Травмы при укеми-йоко	-35%	+8%	< 0.001	Связано с улучшением техники боковых падений.
2. Технические показатели				
- Точность выполнения укеми	+ 42 % (с 5.2 до 7.4 баллов)	+10% (с 5.0 до 5.5 баллов)	< 0.001	Оценка по 10-балльной шкале.
- Угол сгибания коленного сустава	-15%	Без изменений	< 0.01	Оптимизация биомеханики снижает нагрузку на суставы.
- Давление на позвоночник	-20%	Без изменений	< 0.05	Зафиксировано с использованием датчиков давления.
3. Психологические изменения				
- Уровень ситуативной тревожности	-24%	-5%	< 0.01	По шкале Спилберга.
- Мотивация достижений	+38%	+10%	< 0.001	Наибольший рост у девочек-подростков (+45%).
- Корреляция тревожность ↔ техника	$r = -0.72$	$r = -0.15$	< 0.05	Сильная обратная связь: снижение тревожности улучшает технику.

1. Методика снизила травматизм на 28–35%, что подтверждает её эффективность для безопасного обучения.

2. Точность выполнения укеми выросла в 4 раза сильнее, чем в контрольной группе, благодаря видеоанализу и биомеха подростков, что подчеркивает роль педагогико-психологического подхода. [2]

4. Корреляция между тревожностью и техникой ($r = -0.72$) доказывает: психологический комфорт напрямую влияет на качество выполнения элементов.

Таблица отражает комплексное воздействие методики на физические и психоэмоциональные аспекты подготовки дзюдоистов.

Обсуждение результатов

1. Эффективность методики:

- Снижение травматизма объясняется использованием мягких матов и видеоанализа, которые позволили корректировать ошибки в режиме реального времени. Например, участники экспериментальной группы быстрее осваивали правильное положение рук при падении, что снижало риск ушибов.

- Игровые задания (например, «падение через препятствие») способствовали формированию позитивного отношения к укеми, уменьшая страх перед бросками. [5]

2. Психолого-педагогические аспекты:

- Снижение тревожности связано с постепенным усложнением задач и акцентом на безопасность. Участники экспериментальной группы начинали с имитации падений на матах, что снижало психологический барьер.

- Рост мотивации обусловлен визуализацией прогресса (видеоразборы) и системой поощрений (баллы за правильное выполнение). [3]

3. Сравнение с существующими исследованиями:

- Полученные данные согласуются с работами Даминова (2021), где видеоанализ улучшал технику юных дзюдоистов. Однако в данном исследовании впервые доказана связь между психологическими факторами и биомеханическими параметрами. [4]

- Результаты по мотивации подростков дополняют исследования Леготкиной (2016), подчеркивающие важность игровых методов в педагогике дзюдо. [6]

4. Ограничения:

- Выборка ограничена возрастом 10–14 лет, что не позволяет экстраполировать выводы на взрослых спортсменов.

- Краткосрочный период наблюдения (6 месяцев) не учитывает долгосрочные эффекты методики.

Практические рекомендации

1. Внедрить «модуль видеоанализа» в программы спортивных школ для коррекции техники укеми.

2. Использовать «мягкие маты» и игровые задания на начальных этапах обучения для снижения страха падений.

3. Разработать «тренинги для тренеров» по интеграции психологических методов (мотивация, снижение тревожности) в тренировочный процесс.

Исследование подтвердило, что сочетание педагогических, психологических и биомеханических подходов значительно повышает эффективность обучения укеми. Предложенная методика не только снижает травматизм, но и формирует у спортсменов уверенность, что критически важно для их прогресса. Дальнейшие исследования могут быть направлены на адаптацию метода для других возрастных групп. Результаты исследования в табличном формате:

Заключение. Проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что интеграция педагогических и психологических методов в обучение страховке (укеми) значительно повышает эффективность подготовки дзюдоистов. Разработанная методика, основанная на видеоанализе, использовании мягких матов и игровых заданий, продемонстрировала комплексное воздействие на физические и психоэмоциональные аспекты тренировочного процесса. Снижение травматизма на 28%, улучшение точности выполнения укеми на 42% и рост мотивации достижений на 38% в экспериментальной группе свидетельствуют о превосходстве инновационного подхода над традиционными методами.

Особую значимость имеет выявленная обратная корреляция между уровнем тревожности и качеством техники ($r = -0.72$), что подчеркивает необходимость психологического сопровождения на этапе освоения сложных элементов. Биомеханическая оптимизация (снижение нагрузки на суставы и позвоночник) подтвердила важность научно обоснованной коррекции движений.

Исследование вносит вклад в теорию и практику спортивной педагогики, демонстрируя, что синтез технической подготовки и психологической поддержки является ключом к формированию уверенных, травмобезопасных и мотивированных дзюдоистов.

Использованные литературы

1. Болотин, А. Э., Бондин, С. С., Аганов, С. С., Рукавишникова, С. К., & Соломатин, А. В. (2024). Педагогическая модель интегральной тренировки юных самбистов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 19(3), 11-17.

2. Паршин, С. В. (2018). Комплексное развитие координационных и силовых способностей самбистов на этапе начальной подготовки. Проблемы современного педагогического образования, (60-4), 323-327.

3. Струков П. Г., Осипова И. С. Оптимизация физической подготовленности самбистов 10-12 лет //Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2015. – №. 3 (27). – С. 40-44.

4. Даминов И. Совершенствование технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 11/S. – С. 175-180.

5. Daminov I. A., ougli Ashiraliyev B. I. Ways to use special running exercises to master low start techniques //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 114-118.

6. Леготкина Л. Р., Лопатина А. Б. Основные ошибки и правила стонки веса юных дзюдоистов //Успехи современной науки. – 2016. – Т. 3. – №. 8. – С. 81-83.

7. Воробьева Е. В. Психометрический интеллект и мотивация достижения как ресурсы развития общей одаренности личности //XXVI Мерлинские чтения: Психологические инновации в образовании. – 2011. – С. 261-263.

ДЗЮДО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Даминов Илхом Аширалиевич

Профессор кафедры Управления спортом Термезского
государственного университета

Аннотация: *Статья исследует дзюдо как эффективный инструмент формирования двигательных способностей и развития личности. Особое внимание уделяется физическому развитию, улучшению координации и гибкости, а также укреплению воли и самодисциплины. Занятия дзюдо способствуют развитию моральных и этических качеств, таких как уважение, честность и терпимость, а также повышают уверенность в себе и помогают преодолевать жизненные трудности.*

Kalit so'zlar: *Harakat qobiliyatlari, shaxsiyat, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, intizom, hurmat, o'zini o'zi boshqarish.*

Ключевые слова: *двигательные способности, личность, координация, сила, гибкость, выносливость, дисциплина, уважение, самообладание.*

Key words: *motor skills, personality, coordination, strength, flexibility, endurance, discipline, respect, self-control.*

Актуальность. Дзюдо — это не только вид спорта, но и мощный инструмент гармоничного развития личности и укрепления здоровья. В современном обществе, где недостаток физической активности стал одной из глобальных проблем, особенно среди детей и молодежи, изучение возможностей дзюдо как инструмента формирования двигательных способностей приобретает особую значимость. Кроме того, дзюдо, основывающееся на философских принципах взаимопомощи и самосовершенствования, способствует формированию таких личностных качеств, как дисциплина, уверенность в себе, устойчивость к стрессу и уважение к окружающим. Эти аспекты делают изучение дзюдо актуальным как в контексте физического воспитания, так и в воспитательной деятельности. [2]

Занятия дзюдо оказывают комплексное воздействие на организм человека, развивая координацию, силу, выносливость и гибкость. Одновременно с этим в процессе тренировок формируются личностные качества, такие как сила воли, ответственность, командный дух и способность преодолевать трудности. Исследование роли дзюдо в формировании двигательных способностей и развитии личности имеет важное значение для обоснования новых подходов в образовательной и спортивной практике. Дзюдо может служить эффективным средством профилактики гиподинамии, а также способствовать интеграции физического воспитания с воспитанием нравственным и социальным. [1]

Целью данной работы является исследование и анализ влияния занятий дзюдо на формирование двигательных способностей у людей различных возрастных групп, а также изучение его роли в личностном развитии. В рамках исследования планируется определить, каким образом методы и принципы тренировок по дзюдо способствуют развитию физических качеств, таких как сила, координация и ловкость, а также каким образом они воздействуют на формирование устойчивых личностных черт и социальных навыков.

Методы исследования:

Для достижения целей исследования использовались следующие методы:

1. **Анализ научной литературы** – изучение теоретических основ дзюдо, его влияния на физическое и личностное развитие.
2. **Педагогическое наблюдение** – фиксация изменений в двигательных способностях и личностных характеристиках испытуемых в процессе тренировок.
3. **Методы тестирования** – использование стандартных тестов для оценки координации, силы, гибкости, выносливости до и после занятий.
4. **Анкетирование и психологическое тестирование** – определение уровня самооценки, дисциплины, стрессоустойчивости и других личностных качеств.
5. **Методы математической статистики** – обработка полученных данных, расчет средних значений, процентных изменений и их интерпретация.

Эти методы помогли обосновать эффективность дзюдо как средства формирования двигательных способностей и личностного роста.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе проведенного исследования был проанализирован комплексный эффект занятий дзюдо на формирование двигательных способностей и развитие личности у людей разных возрастных групп. Для оценки были использованы методы тестирования физических качеств (координации, силы, гибкости, выносливости) и психологические опросники, направленные на изучение личностных качеств, таких как самооценка, стрессоустойчивость, дисциплина и коммуникативные навыки. [6]

Результаты формирования двигательных способностей

Анализ полученных данных показал, что систематические занятия дзюдо приводят к значительному улучшению двигательных способностей. У испытуемых из экспериментальной группы (занимающихся дзюдо) в течение 6 месяцев наблюдалось:

Таблица с результатами формирования двигательных способностей у испытуемых после 6 месяцев занятий дзюдо:

Параметр двигательных способностей	До занятий дзюдо (средний показатель)	После 6 месяцев занятий (средний показатель)	Изменение (%)
Силовые показатели	100 условных единиц	118 условных единиц	+18%
Координация движений	100 условных единиц	123 условных единиц	+23%
Гибкость	100 условных единиц	115 условных единиц	+15%
Выносливость и скоростно-силовые качества	100 условных единиц	110 условных единиц	+10%

- **До занятий дзюдо:** показатели двигательных способностей испытуемых до начала тренировок.

- **После 6 месяцев занятий:** показатели тех же способностей после прохождения 6-месячной программы тренировок.

- **Изменение (%):** рост показателей, выраженный в процентах, относительно начального уровня.

Выводы из таблицы:

- Наибольший рост был зафиксирован в показателях координации движений (+23%), что объясняется активной практикой технических элементов дзюдо, требующих баланса и точности.

- Существенное увеличение силовых показателей (+18%) связано с выполнением упражнений, направленных на развитие динамической и статической силы, таких как броски, удержания и борьба.

- Рост гибкости (+15%) обусловлен регулярными упражнениями на растяжку и практикой падений (укеми), характерных для дзюдо.

- Повышение общей выносливости и скоростно-силовых качеств (+10%) связано с применением интервальных нагрузок и интенсивных тренировок.

Эти результаты подтверждают, что занятия дзюдо обеспечивают комплексное развитие всех основных физических качеств. Особенное внимание стоит уделить координации, которая в дзюдо формируется через многократно повторяющиеся техники, направленные на баланс, ориентацию в пространстве и контроль тела. [5]

Результаты формирования личностных качеств

Исследование влияния дзюдо на личностное развитие участников показало, что регулярные тренировки способствуют значительному улучшению социально-психологических характеристик. У испытуемых отмечено:

Таблица с результатами формирования личностных качеств в ходе занятий дзюдо:

Личностное качество	До занятий дзюдо (средний показатель)	После 6 месяцев занятий (средний показатель)	Изменение (%)
Самооценка	65%	85%	+20%
Стрессоустойчивость	58%	75%	+17%
Дисциплина и самоконтроль	60%	85%	+25%
Коммуникативные навыки	70%	85%	+15%

Ответственность	62%	82%	+20%
Уверенность в себе	63%	83%	+20%
Личностная мотивация	68%	88%	+20%

- **До занятий дзюдо:** показатели личностных качеств до начала тренировок, оценённые с помощью анкетирования и тестирования.

- **После 6 месяцев занятий:** показатели тех же личностных качеств после прохождения 6-месячной программы тренировок.

- **Изменение (%):** разница между показателями до и после занятий, выраженная в процентах.

Выводы из таблицы:

- повышение уровня самооценки (в среднем на 20%), что связано с успехами в освоении техник и преодолением трудностей во время тренировок;
- рост стрессоустойчивости (на 17%), что обусловлено необходимостью принимать быстрые решения в условиях борьбы и работы с партнёром;
- развитие дисциплины и самоконтроля (на 25%), что связано с обязательностью соблюдения правил, этикета и принципов дзюдо;
- улучшение коммуникативных навыков (на 15%), благодаря взаимодействию с партнёрами по тренировкам и команде.

Особенно интересным является факт, что занятия дзюдо оказали более выраженное влияние на подростковую группу (12–16 лет). Участники данной группы продемонстрировали значительные улучшения в аспектах личной мотивации, ответственности и уверенности в себе. Это объясняется тем, что именно в этом возрасте активно формируются ценностные установки, и дзюдо помогает закрепить позитивные модели поведения. [3]

Обсуждение результатов. Полученные результаты подтверждают высокую эффективность дзюдо как инструмента физического и личностного развития. Основным механизм формирования двигательных способностей заключается в интеграции физических упражнений с элементами борьбы, которые требуют точности, силы и скорости реакции. В то же время философские аспекты дзюдо, такие как принципы взаимоуважения и совершенствования, способствуют укреплению личности. [4]

Важно отметить, что занятия дзюдо оказывают влияние не только на физическую, но и на психоэмоциональную сферу человека. Особую роль играют взаимодействие с тренером и партнёрами, которые создают условия для развития таких качеств, как взаимопомощь, уважение и самоконтроль.

Однако, несмотря на положительные результаты, необходимо учитывать индивидуальные различия участников, такие как уровень физической подготовки, возраст и психологические особенности. Это требует персонализированного подхода к тренировочному процессу.

Практическое значение. Результаты исследования могут быть использованы в практике физического воспитания в школах и спортивных секциях, а также в программах личностного роста и реабилитации. Дзюдо может стать эффективным инструментом не только для развития физических качеств, но и для формирования социально значимых навыков, необходимых в современной жизни.

В целом, исследование подтвердило, что дзюдо является уникальным средством, объединяющим физическую активность, воспитание личности и социальное развитие. [4]

Заключение. Проведённое исследование подтвердило высокую эффективность занятий дзюдо как инструмента для формирования двигательных способностей и личностного развития. Дзюдо, как вид спорта, объединяет в себе элементы физического, психологического и социального воспитания, что делает его уникальным в сравнении с другими видами двигательной активности.

Анализ двигательных способностей показал, что регулярные тренировки в дзюдо способствуют значительному улучшению координации, силы, гибкости, выносливости и общей физической подготовленности. Эти качества развиваются благодаря системе

тренировок, включающей упражнения на равновесие, выполнение бросков, падений и работу в паре, что обеспечивает комплексное воздействие на организм.

Важным аспектом является воздействие дзюдо на личностное развитие занимающихся. Участники, вовлечённые в тренировочный процесс, демонстрируют повышение уровня самооценки, стрессоустойчивости, дисциплины, уверенности в себе, а также улучшение коммуникативных навыков. Эти изменения связаны с философскими принципами дзюдо, такими как уважение к партнёру, самоконтроль, стремление к саморазвитию и преодоление трудностей.

Особенно значимые результаты наблюдались у подростков, для которых дзюдо стало не только средством физического развития, но и способом формирования жизненно важных навыков: ответственности, мотивации и социальной адаптации.

Таким образом, дзюдо можно рекомендовать как эффективный инструмент для использования в образовательной, спортивной и воспитательной деятельности. Оно способно стать частью программ физического воспитания в школах и клубах, а также использоваться для решения таких задач, как профилактика гиподинамии, развитие здорового образа жизни и укрепление нравственных ценностей.

Будущие исследования могут быть направлены на дальнейшее изучение возрастных и гендерных особенностей влияния дзюдо, а также на разработку методик, которые позволят ещё более эффективно использовать потенциал этого вида спорта для всестороннего развития личности.

Использованные литературы

1. Баркалов С. Н., Струганов С. М. Боевые приемы борьбы: Общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения //Наука-2020. – 2019. – №. 6 (31). – С. 56-64.
2. Даминов И. А. Сравнительный анализ национальных видов борьбы стран мира //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 48-52.
3. Даминов И. Совершенствование технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 11/S. – С. 175-180.
4. Леготкина Л. Р., Лопатина А. Б. Педагогико-психологические аспекты системы подготовки дзюдоистов //Успехи современной науки. – 2016. – Т. 2. – №. 8. – С. 27-29.
5. Кусякова Р. Ф., Лопатина А. Б. Основные проблемы настоящей системы подготовки юных дзюдоистов //Успехи современной науки. – 2016. – Т. 2. – №. 8. – С. 76-78.
6. Зотова Ф. Р., Хамидуллина Г. Ф. Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) //Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 24. – №. 3. – С. 33-40.

TABIATNI SOGʻLOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH – SOGʻLOM TURMUSH GAROVI.

Pardaev Jasur Qurbonnazar oʻgʻli

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, oʻquv-uslubiy boʻlim uslubchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada tabiatni sogʻlomlashtiruvchi vositalardan oqilona foydalanish orqali inson salomatligini yaxshilash va sogʻlom turmush tarzini taʼminlash masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, ekologik omillarning inson sogʻligʻiga taʼsiri, tabiiy omillarni sogʻlomlashtirish jarayonida qoʻllash usullari va ularning samaradorligi haqida maʼlumotlar berilgan.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы улучшения здоровья человека и обеспечения здорового образа жизни за счёт рационального использования оздоровительных факторов природы. Также анализируется влияние экологических факторов на здоровье человека, методы применения природных факторов в оздоровительных процессах и их эффективность.

Annotation: This article analyzes the issues of improving human health and ensuring a healthy lifestyle through the rational use of natural health-improving factors. It also examines the impact of environmental factors on human health, methods of applying natural factors in the healing process, and their effectiveness.

Kalit soʻzlar: tabiat, sogʻlom turmush, ekologik omillar, salomatlik, tabiiy shifo.

Ключевые слова: природа, здоровый образ жизни, экологические факторы, здоровье, природное лечение.

Keywords: nature, healthy lifestyle, environmental factors, health, natural healing.

Inson sogʻligʻi va uni mustahkamlash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda sogʻlom turmush tarzini taʼminlash va tabiiy omillardan oqilona foydalanishga boʻlgan eʼtibor ortib bormoqda. Chunki inson organizmining mustahkamligi koʻp

jihatdan tabiat bilan bog'liqdir. Tabiat inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u sog'lomlashtiruvchi vositalar manbai hisoblanadi.

Tabiatni sog'lomlashtiruvchi vositalar – bu havo, suv, quyosh nuri, tabiiy o'simliklar, mineral suvlar va shifobaxsh loylar kabi omillardir. Ushbu vositalar inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, immun tizimini mustahkamlaydi hamda turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shunday ekan, ulardan oqilona foydalanish sog'lom turmush tarzini ta'minlashning muhim qismi hisoblanadi.

Xar bir ota onaning sog'lom-bola quvonchi va iftixoridir, o'z farzandining sihat-salomat, baquvvat, chidamli, chiniqqan bo'lishini orzu qilmaydigan birorta ota ona bo'lmasa kerak dunyoda. Bola o'z o'zidan sihat salomat, baquvvat chidamli bo'la olmaydi, chiniqmaydi. O'sayotgan organizmni tashqi muhitning o'zgarayotgan sharoitlariga o'z vaqtida moslasha olishni o'rganishni ishlab chiqish kerak. Shu boradagi ishlar yuzasidan extiyojlar sezilishi bilanoq, mamlakatimizda ta'lim islohotlari insonning muayyan darajada intellektual salohiyatining yuzaga chiqishiga, uning jamiyatda o'z o'rnini topishiga katta yordam beradigan kuch sifatida namoyon bo'ldi. "Ta'limning yangi modeli jamiyatda mustaqil fikrlovchi, erkin shaxsning shakllanishiga olib keladi.

O'zining qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo'lgan insonlarni kelajak avlod orasidan tarbiyalash imkoniga ega bo'ladik. Mana shundan taraqqiyot bosqichlaridan keyin ongli turmush kechirish jamiyat hayotining bosh mezoniga aylanadi. Ma'lumki, ota-bobolarimiz qadimdan bebaho boylik bo'lmish ilmu-ma'rifat, ta'lim va tarbiyani inson kamoloti va millat ravnaqining eng asosiy sharti va garovi deb bilgan. Albatta, ta'lim-tarbiya ong mahsuli, lekin ayni vaqtda ong darajasi va uning rivojini ham belgilaydigan, ya'ni xalq ma'naviyatini shakllantiradigan, boyitadigan eng muhim omildir. Binobarin, ta'lim-tarbiya tizimini va shu asosda ongni o'zgartirmasdan turib, ma'naviyatni rivojlantirib bo'lmaydi.

Zero, mamlakatimizda yosh avlodni manaviyatli etib tarbiyalashda, ta'lim-tarbiya tizimini raqobatbardosh muxitga mos ravishda tashkil etish islohatlarimizning bosh mezoniga ekan, bolalarimizni aqlan etuk, ma'nau pok va jismonan barkamol etib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyos ekanligini ham unutmasligimiz lozim.

Bolalar uchun jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari yosh avlodning ilk ta'lim tarbiya maskani hisoblangan maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho'milish) va quyosh vannalaridan foydalanish singari adaptiv muolajalardan boshlanadi.

Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (namhavo, yomg'ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi.

Bolalarni chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol mushak ishi issiqlik regulatsiyasining takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi.

Chiniqish jarayoni xilma-xil, u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko'ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari) ni o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilangan sharoitning (xonani muntazam shamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar engil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va bolalar harakat faolligi tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash). Bularning hammasi organizmning to'laqonli chiniqishini ta'minlaydi, unda yoqimli o'zgarishlar paydo qiladi (nerv tizimining holati va vazifasini modda almashinishi jarayonini, qon tarkibini yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi, psixikaning hissiy-ijobiy holatini vujudga keltiradi) bola hatti-harakatini bu sharoitga moslashtiradi.

1. Tabiatni sog'lomlashtiruvchi vositalarning ahamiyati

Tabiat inson salomatligi uchun bebaho manba hisoblanadi. Havo, suv, quyosh nuri va tabiiy moddalar inson organizmiga tabiiy tarzda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, toza havo nafas olish tizimini yaxshilaydi, suv organizmni tozalaydi, quyosh nuri esa vitamin D manbai hisoblanadi.

2. Ekologik omillarning inson sog'lig'iga ta'siri

Ekologik muhit inson sog'lig'iga katta ta'sir ko'rsatadi. Atrof-muhitning ifloslanishi, yomon ekologik sharoitlar va sun'iy muhitda ko'p vaqt o'tkazish inson organizmining mustahkamligiga

salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun tabiatdan oqilona foydalanish va ekologik muammolarni bartaraf etish muhim vazifalardan biridir.

3. Tabiiy omillardan foydalanish usullari

Tabiatni sog'lomlashtiruvchi vositalardan foydalanishning turli usullari mavjud. Masalan:

- Aromaterapiya – o'simliklardan olinadigan efir moylaridan foydalanish;
- Gelioterapiya – quyosh nuri orqali tabiiy shifolash;
- Hidroterapiya – mineral suvlar va termal buloqlardan foydalanish;
- Loy bilan davolash – shifobaxsh loylardan muolaja sifatida foydalanish.

Bu usullar inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda kasalliklarning oldini olishda samarali vositalardan biri hisoblanadi.

“Uchinchi ming yillikni bolasi” tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda bir yoshdan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo'llashni ko'zda tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o'tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor tavsiyasiga ko'ra bolalarga yakka holda yondashish kerakligi ko'rsatilgan

Havo vannalari – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang'och qismiga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi. Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki badantarbiyadir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o'tkazishda havo harorati asta-sekin har 2-3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab engilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko'rsatmasiga ko'ra, bolalar sog'lig'ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi.

Bolalarni chiniqtirishning yana bir turi suvda chiniqtirish bo'lib bu tadbirlar artinish, belidan suv quyish, dush, cho'milish (basseyn, daryo, ko'l, dengizda) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning uziga xos xususiyatlari va sog'lig'ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bolaning faol bo'lishi maqsadga muvofiq va zurrurdir.

Oyoq, qo'l uchlaridan markazga qarab massaj harakatlaridan foydalanib bolalar suvi siqilgan ho'l qo'lqoplar yordamida o'zlari harakat qilishga o'rganadilar. Doira yoki yarim doira bo'lib, turgan holda ular bir vaqtda ko'krak, elka va qo'llarni ishqalab artadilar, shundan so'ng o'girilib qo'lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har biri o'rtog'ining orqasini ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida harakatda bo'ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga o'rganadi.

Cho'milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nur, toza havo, bolalar harakati bu vositalar bola organizmiga, uning nerv tizimiga yaxshi ta'sir etadi.

Biroq bu muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish, bolalarni unga asta-sekin o'rgatish– dushdan oldin artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim.

Chiniqtirish maqsadidagi cho'milish dasturda o'rta, katta va tayyorlov guruhlari uchun tavsiya etiladi. Suvga o'rgatishni 1,5-2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Suvi sayoz joyda yurish, tosh terish, shishirilgan o'yinchoqlar bilan o'ynash, suv sachratish kichkintoylarga o'zlari uchun yangi bo'lgan suv muhitini o'zlashtirishda yordam beradi, axloqiy hislarni uyg'otadi, jasurlikni tarbiyalaydi.

Cho'milish yozda, kun issiq paytda, havo harorati 20-25 S, suv harorati kamida 20-25 S paytida boshlash, ikki haftadan keyin havo harorati 18-20 S, suvning 15-16 S bo'lganda cho'milish mumkin.

Quyosh vannalari. Quyosh bola organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadigan), antiraxit (nerv tizimining faoliyatini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini kuchaytiradigan, suyak mushak tizimini mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini

ko'chaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta'sirga ega bo'lgan ultrabinafsha nurlari juda foydalidir.

Dastlab quyoshda ko'pi bilan 5-6 daqiqa toblanish lozim. Bu muddat har kuni 5-6 daqiqa oshira boriladi va nihoyat 1 soatga etkaziladi.

Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki panama kiyib yotishi, har 2-2,5 daqiqada qorindan yonboshga, so'ngra orqasiga, keyin boshqa yonboshiga ag'darilib turishi lozim. Quyosh vannasidan so'ng soyada 15-20 daqiqa dam olish, ustidan suv quyish, suv havzasida 5-10 daqiqa cho'milish mumkin.

Oftobda ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi soat 16 dan 18 gacha toblanish foydalidir. Bu paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari ko'p bo'lib, bu nur raxitning oldini oladi. Infraqizil nurlari esa tanani qizdirib yuborib, zarar keltirishi mumkin.

Quyosh vannasidan me'yorida foydalanmaslik tufayli bolalarga salbiy holatlar (qo'zg'alish va uyquning buzilishi, tomirlarning keskin kengayishi, qon tarkibining yomonlashuvi va boshqalar) yuz berishi mumkin. Shuning uchun bolalar muassasalarida quyosh vannalari faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra, bolalarning yakka xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazilishi zarur. Bolalarni muntazam holda chiniqtirish ilk yoshdan boshlanishi lozim, shundagina bolalarda chiniqish ko'nikmalarini tarbiyalash mumkindir.

Bolalarning kundalik hayotdagi harakat faoliyatini to'g'ri tashkil etish bolaning sog'lom jismoniy holati va kun davomidagi ruxiy xolati uchun zarur harakat rejimini bajarilishini ta'minlaydi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash dasturining sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiyaviy vazifalari turli shaklda amalga oshiriladi, ular orasida harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni uyushgan holda o'tkazish muhim ahamiyatga ega.

Harakatli o'yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning asosiy harakat faoliyati, shuningdek jismoniy mashqlar sifatida tarbiyachi tomonidan kunning turli vaqtida, har bir yosh guruhi kun tartibiga muvofiq: ertalab tushda va kechki sayr paytida rejalashtiriladi. Tarbiyachi o'yinlarni taqsimlashda harakat ko'nikmalarining takomillashuviga xizmat qiluvchi harakat mazmunining rang-barangligini, zarur takroriylik, murakkablashuvni ko'zda tutadi. Tashqi muhit sharoitini hisobga olish va aniq vaziyatda o'zini tutishni tarbiyalash uchun muhimdir. Tarbiyachi bolalar faoliyati xarakterini kuzatib borib, ularga turli mazmundagi va harakat darajasidagi o'yinlarni taklif etadi, shu asnoda ularning harakat faolligini boshkaradi: birining harakatini kuchaytiradi, ikkinchisining bir oz cheklaydi va kerakligicha dam olishini ta'minlaydi.

Harakatli o'yinlar va mashqlarni o'tkazishni rejalashtirishda yil fasli va ob-havo holati ham hisobga olinadi. Faol harakatli o'yinlar sovuq havoda o'rtacha harakat xarakteridagi faoliyat turlari bilan almashtirib turiladi. Harakat faoliyati xarakteri va sur'atini almashtirib turish bolalar uchun dam olin imkonini yaratadi va sovuq qotishning ham, issiqlab ketishning ham oldini oladi. Bolalarning qish faslida ochiq havodagi mazmunli faoliyati chiniqishlarga yordam beradi, organizmning sog'lomlashuviga yaxshi ta'sir etadi.

Yozda, bolalar hayoti asosan ochiq havoda kechadigan paytlarda kiyim-boshlar ham engillashtiriladi, xilma-xil harakatlar bolalar sog'lig'ini yaxshilaydi, ularda hayotiy zavq uyg'otadi.

Yoz paytida harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarni takomillashtiruvchi qoidali o'yinlardan keng foydalaniladi.

Barcha yosh guruhlarining maydonchalari dasturda ko'rsatilgan yirik jismoniy jihozlar bilan jihozlangan bo'lishi va ulardan bolalarning tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, sakrash, uloqtirish harakatlari, muvozanat mashqlari, kim o'zarga yugurish, muayyan masofaga tabiiy to'siqlar osha tez yugurish... takomillashtirish uchun muntazam foydalanishi lozim. Maydonchaga har kuni o'yinchoqlar, kichikroq jismoniy tarbiya ashyolari (tayoqchalar, chamberaklar, to'plar...) olib chiqiladi. Ikki, uch g'ildirakli velosipedlar, motorollerlar, g'ildirakli konkilar, samokatlar, avtomobillar, toychalar bolalar ixtiyoriga beriladi.

Katta va tayyorlov guruhlarida voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta kabi sport o'yinlari o'tkaziladi.

Bolalarni sayrlarga olib chiqish orqali ham ulardagi umumiy chidamkorlik sifatleri rivojlantiriladi. Bolalar muassasalaridan tashqaridagi piyoda sayr va ekskursiyalar bolalar turizmining eng oddiy ko'rinishlaridan biridir.

Muayyan maqsadda uyushtirilgan bu kichik sayrlar bolalar uchun qiziqarli va foydalidir. Ular bolalar sog'lig'ini mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishiga, estetik his-tuyg'uni tarbiyalashga, tabiat bilan muloqatga kirishishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning takomillashuviga xizmat qiladi.

Sayrlar kichik guruhlardan boshlanishi lozim, bunda guruh bolalarining yosh xususiyatlari va imkoniyatlari, sog'lig'ining ahvoli, o'ziga xos ko'rsatkichlari hamda shifokor tavsiyalari hisobga olinishi lozim.

Sayrlar maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun tarbiyachi ularni oldindan belgilab oladi va o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'radi.

Yoz sayrlarni o'tkazishning eng qulay vaqti. Tarbiyachi bolalar muassasasi joylashgan tumanni: shaharda istirohat bog'i, bog', xiyobonlarni; dala hovlida esa yaqin atrofdagi o'rmon, yaylov, soy, gullagan o'tloq, daryo ko'lini oldindan o'rganadi.

Bolalar bilan qaysi yo'ldan borish maqsadga muvofiqligini aniqlash, ayrim marshrutlarning uzoqligini belgilash juda muhimdir.

Bolalarni yo'lda dam oldirish mumkin bo'lgan joylar aniqlanadi, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish mashqlarini o'tkazish imkonini beradigan barcha tabiiy sharoit – irmoqchalar, qirg'oq, do'ngalaklar, tepaliklar mavjudligi hisobga olinadi.

Sayrlar mazmuniga o'yinchoqlar va kichikroq ashyolardan foydalanib amalga oshiriladigan harakatli o'yinlar, shuningdek qoidali harakatli o'yinlar kiritiladi. Yalangliklarda navbatdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari harakatli o'yin o'tkazilishi, shundan so'ng bolalar dam olishlari, sayr etishlari, xotirjam o'ynashlari mumkin.

Qish faslida ham bolalar bog'chasidan tashqariga sayr uyushtiriladi. Qish faslidagi sayrlar bardoshlilik, chidamlilikni, bola organizmining qarshilik ko'rsata olishini oshirishga xizmat qiladi.

Sayrda barcha yosh guruh bolalarini erkin, istasalar guruh-guruh bo'lib yurishlari mumkin. Faqatgina bolalar transport yuradigan shossenini kesib o'tishlari kerak bo'lgandagina juft bo'lib yurishlari mumkin. Kichik guruh bolalarini tarbiyachidan tashqari yana tarbiyachining yordamchisi kuzatib borishi lozim: u bolalarni yo'ldan o'tkazishga, yalanglik, o'rmonda o'yin uyushtirishga ko'maklashadi.

Agar sayrda jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'tkazish belgilangan bo'lsa, unga tabiiy omillardan foydalanib amalga oshiriladigan mashqlar, tik turgan, o'tirgan, yotgan holatdan buyumlar bilan bajariladigan mashqlar, to'siqlar osha yugurish, tez yugurish, uzoqqa va nishonni mo'ljallab uloqtirish kiritiladi. Jismoniy mashqlar belgilangan normaga muvofiq o'tkazilishi lozim. Sayr bolalar tushlik ovqatga kechikmasdan keladigan qilib tashkil etiladi.

Sayr va mashg'ulot sof havoning bolaning yalang'och badaniga bevosita ta'sir etishi tufayli (bolalar fakat trusi, panamka, oyoq kiyim kiygan bo'lishlari lozim) harakatda qabul qilinadigan tabiiy havo vannasi hisoblanadi.

Sayrlarni muntazam o'tkazish bolalarning organizmini chiniqtiradi, hayotiy taassurotlarni yangilaydi, sayyohatlarga qiziqish uyg'otadi, zavq-shavq baxsh etadi.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, tabiat inson uchun nafaqat yashash manbai, balki sog'lomlashtiruvchi vositalar manbai hamdir. Tabiatni sog'lomlashtiruvchi omillardan oqilona foydalanish inson sog'lig'ini yaxshilash, immunitetni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiat resurslarini asrab-avaylash, ulardan samarali foydalanish va ekologik barqarorlikni ta'minlash – sog'lom turmush tarzining garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Назаров Ш. "Экология ва соғлиқ" – Тошкент: Фан, 2020.
2. Каримов Б. "Соғлом турмуш тарзи ва табиат" – Самарқанд: Университет нашриёти, 2019.
3. Ризаев Д. "Гидротерапия ва унинг аҳамияти" – Бухоро: Илм-фан, 2018.
4. Жуманиязов А. "Экологик омилларнинг инсон соғлиғига таъсири" – Тошкент: Экология нашриёти, 2021.
5. WHO (World Health Organization) "Natural Healing Methods and Public Health" – Geneva, 2022.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БОКСЕРОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Р.Х. Кадиров

Бухарский государственный университет, Узбекистан, r.x.kadirov@buxdu.uz

Аннотация: В рамках данного исследования была изучена корреляционная связь между уровнем развития критического мышления и академической успеваемостью студентов факультета физической культуры и спорта, специализирующихся в видах единоборства и игровых. Эмпирическим путем были выявлены дифференцированные факторы, детерминирующие академические достижения спортсменов. Установлено, что для боксеров ключевыми предикторами успеха являются развитые аналитические способности и уверенность в собственных силах, в то время как волейболистам, помимо аналитических навыков, необходимы открытость к инновациям и способность к комплексному анализу ситуации. На основе полученных данных разработаны практические рекомендации по развитию критического мышления, учитывающие специфику каждого вида спорта, которые могут быть применены в процессе спортивной подготовки. Проведенное исследование является основой для дальнейшей разработки образовательных программ, направленных на оптимизацию учебного процесса и повышение академической успеваемости студентов-спортсменов.

Ключевые слова: спортивная деятельность, педагогическая деятельность, критическое мышление, академическая успеваемость, тренировочные процессы, индивидуальные программы.

БОКС ВА ВОЛЕЙБОЛГА ИХТИСОСЛАШГАН ТАЛАБА-СПОРТЧИЛАРДА ТАНҚИДИЙ ФИКРЛАШ ҚОБИЛИЯТИНИНГ АКАДЕМИК ЎЗЛАШТИРИШГА ТАЪСИРИНИ КОРРЕЛЯЦИОН ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Р.Х. Кадиров

Бухоро давлат университети, Ўзбекистон, r.x.kadirov@buxdu.uz

Аннотация: Ушбу тадқиқот доирасида яқкакураш ва ўйин турларига ихтисослашган жисмоний тарбия ва спорт факультети талабаларининг танқидий фикрлаш даражаси ва академик ўзлаштириши ўртасидаги корреляцион алоқа ўрганилди. Спортчиларнинг академик ютуқларини белгилловчи дифференциялаган омиллар эмпирик йўл билан аниқланди. Аниқланишича, боксчилар учун муваффақиятнинг асосий омиллари ривожланган таҳлилий қобилиятлар ва ўз кучига ишончдир, волейболчилар учун эса таҳлилий кўникмалардан ташқари, инновацияларга очиқлик ва вазиятни комплекс таҳлил қилиш қобилияти зарур. Олинган маълумотлар асосида спорт тайёргарлиги жараёнида қўлланилиши мумкин бўлган ҳар бир спорт турининг ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда танқидий фикрлашни ривожлантириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилди. Ўтказилган тадқиқот ўқув жараёнини оптималлаштириш ва талаба-спортчиларнинг академик ўзлаштиришини оширишга қаратилган таълим дастурларини янада ишлаб чиқиш учун асос бўлади.

Калим сўзлар: спорт фаолияти, педагогик фаолият, танқидий фикрлаш, академик ўзлаштириш, машгулот жараёнлари, индивидуал дастурлар.

COMPARATIVE ANALYSIS OF CRITICAL THINKING ABILITY AND ACADEMIC PERFORMANCE OF BOXING AND VOLLEYBALL STUDENTS

R.Kh. Kadirov

Bukhara state university, Uzbekistan, r.x.kadirov@buxdu.uz

Abstract: This study examined the correlation between the level of critical thinking development and academic performance of students in the Faculty of Physical Culture and Sports, specializing in combat and team sports. Empirical methods were used to identify differentiated factors determining the academic achievements of athletes. It was found that for boxers, the key predictors of success are developed analytical abilities and self-confidence, while volleyball players, in addition to analytical skills, require openness to innovation and the ability to comprehensively analyze the situation. Based on the data obtained, practical recommendations for the development of critical thinking were developed, taking into account the specifics of each sport, which can be applied in the process of sports training. The study provides a basis for the further development of educational programs aimed at optimizing the educational process and improving the academic performance of student-athletes.

Keywords: sports activity, pedagogical activity, critical thinking, academic performance, training processes, individual programs.

Введение. В современном спорте, где конкуренция высока, от специалистов требуются не только физические навыки, но и умение анализировать, оценивать и принимать обоснованные решения в педагогической деятельности.

Критическое мышление (КМ) как ключевой фактор сложного когнитивного процесса, включающий анализ информации, выявление проблем, оценку аргументов и принятие решений. В образовании важно развивать этот навык, обучая студентов методам анализа, логическим ошибкам и аргументации в академической среде. [1]

Исследование посвящено изучению КМ у студентов, анализируется связь между уровнем развития критического мышления и академической успеваемостью (АУ) студентов единоборства и игрового. Предполагается, что уровень развития КМ может различаться в зависимости от спортивной специализации. Развитие критического мышления позволит будущим специалистам в области физической культуры и спорта более эффективно анализировать тренировочные процессы, разрабатывать индивидуальные программы и адаптироваться к новым трендам в спорте.[3]

Несмотря на то, что в спорте большое внимание уделяется физической подготовке, когнитивным аспектам, таким как КМ, часто уделяется недостаточно внимания. Исследование призвано заполнить этот пробел и оценить роль КМ в достижении высоких спортивных результатов и находится на стыке таких областей, как психология спорта, педагогика и когнитивная психология.

В современном мире спорт перестал быть просто физической активностью, так как система, где успех зависит не только от физической подготовки, но и от интеллектуальных способностей спортсменов и тренеров. В условиях постоянно растущей конкуренции в спорте, от специалистов требуется не только отличное владение техническими навыками, но и способность к анализу, оценке и принятию обоснованных решений. Развитие КМ у будущих тренеров, педагогов и спортивных менеджеров становится важным фактором их профессиональной подготовки. Критическое мышление помогает спортсменам и тренерам эффективно анализировать тактические схемы соперников, адаптироваться к изменяющимся условиям соревнований, принимать оптимальные решения в стрессовых ситуациях. В связи с этим, изучение взаимосвязи между развитием КМ и АУ студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта, является актуальной проблемой современного спортивного образования.[2,3,7]

Информация окружает нас со всех сторон, критическое мышление становится не просто желательным, а необходимым навыком для успешной адаптации и самореализации. Образование играет ключевую роль в формировании этого качества, превращая спонтанное мышление в структурированное, эффективное и творческое. Развитие критического мышления - это сложный и многогранный процесс, который включает в себя не только овладение логическими методами анализа и оценки информации, но и формирование умения видеть глубину вещей, отделять факты от мнений, сомневаться в достоверности информации и принимать собственные, осознанные решения. В условиях информационного изобилия и чрезмерность информативного потока, критическое мышление становится своеобразным фильтром, позволяющим отсеивать лишнее, выявлять противоречия и строить собственную картину мира на основе проверенных фактов. К сожалению, современное образование часто сосредотачивается на запоминании, упуская из виду развитие умения думать, анализировать и критически оценивать информацию. Именно поэтому так важно создавать и внедрять новые образовательные подходы, которые помогут студентам развить КМ и стать методическим творцом, способными не только адаптироваться к изменениям, но и активно участвовать в формировании будущего.

Неудивительно, что исследования, посвященные развитию этого качества, проводятся повсеместно, от локальных инициатив до международных проектов. Ведь именно КМ формирует "критически мыслящих" выпускников, способных не только усваивать знания, но и самостоятельно анализировать, оценивать и интерпретировать их.

Однако, что же такое критическое мышление? Этот вопрос остается открытым для дискуссий, ведь разные исследователи подчеркивают различные аспекты этого сложного понятия.

Анализ представленных исследований авторов из стран СНГ позволяет констатировать устойчивый интерес к проблематике развития критического мышления, в частности, в контексте физической культуры и спорта. В работах прослеживается четкая тенденция к концептуализации и технологизации процесса формирования критического мышления, что свидетельствует о стремлении к созданию научно обоснованных методик.

Особое внимание уделяется практической имплементации технологий развития критического мышления в учебно-тренировочный процесс (Витун, Е. В., Витун, В. Г., 2014; Волкова, Л. М. и др., 2022). Исследования демонстрируют, что критическое мышление рассматривается не как абстрактная интеллектуальная способность, а как инструмент, необходимый для повышения эффективности спортивной подготовки и оптимизации процесса физического воспитания. [2,3,]

Кроме того, подчеркивается значимость формирования компетенций критического мышления у будущих специалистов в области физической культуры (Кулишенко, И. В. и др., 2020; Осадчая, Л. А., 2019). Авторы акцентируют внимание на необходимости интеграции этих компетенций в образовательные программы, что свидетельствует о понимании их роли в профессиональном становлении студентов. [7,9]

В целом, представленные работы (Бердникова, И. А., 2007; Витун, Е. В., Витун, В. Г., 2014; Волкова, Л. М. и др., 2022; Кулишенко, И. В. и др., 2020; Осадчая, Л. А., 2019) отражают стремление к комплексному и системному подходу к развитию критического мышления, что позволяет рассматривать его как неотъемлемый компонент образовательного и тренировочного процессов. [1,2,3,7,9]

Исследования зарубежных авторов по критическому мышлению предлагают глубокий анализ, особенно в контексте образования и академической успеваемости. Коффман (2013) исследует взгляды будущих учителей на навыки мышления высшего порядка, предоставляя важную информацию о том, как эти навыки рассматриваются в образовании [11]. Деррик-Телемак (2014) изучает взаимосвязь между критическим мышлением и академической успеваемостью, выявляя влияние этих навыков на успехи студентов [12,13,14,15,16]. Эти работы показывают, что развитие навыков критического мышления играет решающую роль в достижении успеха студентами в их академической и профессиональной жизни. Кроме того, эти исследования подчеркивают важность методов, используемых для измерения и оценки навыков критического мышления.

Исследования авторов из Узбекистана, таких как работы И. Г. Нематовны (2015) и Д. М. Шакировой (2013), демонстрируют ярко выраженный акцент на инновационных подходах к развитию как творческого, так и критического мышления у студентов, что отражает стремление к модернизации образовательной парадигмы в стране.

И. Г. Нематовна, в частности, подчеркивает критическую важность внедрения инноваций в процессы формирования творческого мышления, что свидетельствует о понимании необходимости развития нестандартного и гибкого мышления у обучающихся в условиях быстро меняющегося мира [8].

В свою очередь, Д. М. Шакирова фокусируется на разработке конкретных моделей и технологий для целенаправленного формирования критического мышления, что указывает на стремление к созданию структурированных и научно обоснованных методик, применимых в образовательной практике [10]. Оба автора сходятся во мнении о необходимости активного внедрения современных подходов и технологий в образовательный процесс, что рассматривается как ключевой фактор повышения интеллектуального потенциала студентов и их подготовки к вызовам современного общества.

Научно-исследовательская деятельность факультета "Физическое воспитание и спорт" ориентирована на интеграцию теории и практики. Ключевые направления включают анализ современных педагогических исследований в области физической культуры, разработку

методов диагностики и коррекции тренировочного процесса, а также создание технологий комплексной оценки спортивной деятельности. Исследования направлены на повышение эффективности подготовки спортсменов и развитие научно-методической базы физической культуры и спорта [4,5,6].

Цель исследования. Данное исследование направлено на решение этой проблемы и призвано внести вклад в совершенствование процесса подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Исследования заключается в установлении статистически значимой корреляционной зависимости между уровнем развития критического мышления (КМ) и академической успеваемостью (АУ) студентов, специализирующихся в различных видах спорта, включая единоборства и игровые.

Для достижения цели исследования, заключающейся в установлении статистически значимой связи между уровнем развития критического мышления и академической успеваемостью студентов спортивного факультета, были поставлены следующие задачи: теоретически обосновать и разработать инструментарий для исследования критического мышления в спорте, эмпирически исследовать взаимосвязь критического мышления и успеваемости у студентов, а также разработать практические рекомендации по развитию критического мышления у студентов, занимающихся спортом.

Материалы и методы Участники: В исследовании приняли участие 85 студентов факультета физического воспитания и спорта Бухарского государственного университета, специализирующихся в боксе, волейболе.

Для оценки КМ борцов будет использован адаптированный перечень вопросов, основанный на шкале California Critical Thinking Disposition Inventory (CCTDI). Этот инструмент позволит оценить ключевые аспекты критического мышления, такие как аналитичность, открытость, любознательность, уверенность в себе, поиск истины и системность.

Для исследования критического мышления у спортсменов разных специализаций (боксеров и волейболистов) будет использован комплексный подход, включающий разнообразные методы оценки. Это позволит получить наиболее полное и объективное представление о развитии данного качества у представителей различных видов спорта.

В рамках исследования планируется оценить следующие аспекты критического мышления:

1. Умение анализировать тактику соперника, выявлять ошибки и разбивать сложные задачи на этапы. Для измерения этих способностей будут использованы тесты на логическое мышление, решение задач и анализ информации. Предполагается, что успех в таких видах спорта, как бокс и игровых, в значительной степени зависит от умения просчитывать ходы соперника на несколько шагов вперёд, что может способствовать развитию именно аналитических способностей.

2. Вера в собственные силы, способность справляться с волнением перед соревнованиями и уверенность в принятии решений. Для оценки этого аспекта будут применены психологические опросники, направленные на выявление уровня самооценки, уверенности в своих силах и способностях. Очевидно, что в индивидуальных видах спорта, таких как бокс и борьба, уверенность в себе играет особенно важную роль, тогда как в командных видах спорта, таких как волейбол, этот фактор может быть связан и с уверенностью в успехе команды в целом.

3. Развитие умений, относящихся к открытости мышления, поиску истины и системности:

- готовность воспринимать критику, признавать несовершенства и пробовать новые подходы;

- честность, объективное признание ошибок и применение научных подходов;

- планирование подготовки, объединение составляющих и анализ действий.

Для оценки этих умений будут использованы специализированные опросники или методики, разработанные для оценки данных качеств. Важно отметить, что развитие этих

качеств может иметь различную специфику в зависимости от вида спорта. Например, в индивидуальных видах спорта может быть более востребовано умение самостоятельно анализировать свои действия и вносить коррективы в тренировочный процесс, тогда как в командных видах спорта большее значение может иметь способность адаптироваться к мнению и действиям других членов команды.

Наряду с этим, для получения более полной картины, будет оцениваться и академическая успеваемость студентов по их текущим оценкам как среднему баллу исследуемых показателей. Сопоставление данных об успеваемости с результатами тестирования позволит выявить возможные корреляции и закономерности. Комплексный подход позволит получить всестороннее представление о развитии критического мышления у спортсменов разных специализаций и выявить взаимосвязь этого качества с другими важными факторами, такими как уверенность в себе и академическая успеваемость.

Все утверждения будут оцениваться по шкале от 1 до 5, где 1 – "совершенно не согласен", а 5 – "совершенно согласен". Данный подход позволит получить количественные данные, которые затем будут проанализированы для выявления уровня развития критического мышления у борцов и его взаимосвязи с другими факторами.

Для проведения исследования будет сформирована выборка студентов, занимающихся боксом и волейболом. Для каждой группы спортсменов будет сформирована репрезентативная выборка, размер которой будет достаточным для обеспечения статистической достоверности результатов.

Академическая успеваемость студентов оценивалась по их показателям по профильным дисциплинам, связанным с легкой атлетикой. Данные о текущей успеваемости были получены из информационной системы NEMIS Бухарского государственного университета.

Для обработки данных использовались методы статистического анализа, включая корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между уровнем развития критического мышления и академической успеваемостью.

Для анализа взаимосвязи между аспектами КМ и АУ применялся корреляционный анализ Пирсона, позволяющий оценить силу и направление линейной связи между двумя переменными. Для сравнения средних значений КМ и АУ в группах "Бокс" и "Волейбол" использовался t-тест Стьюдента, выбор типа которого (парный для независимых выборок) определялся структурой данных. Статистическая значимость полученных результатов оценивалась на основе p -значения, где $p < 0.05$ свидетельствовало о наличии значимых различий или связей.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты демонстрируют интересные тенденции во взаимосвязи аспектов критического мышления и академической успеваемости у боксеров (смотрите в таблицу 1).

Таблица 1

Корреляция аспектов критического мышления и академической успеваемости боксеров (n=44)

№	Переменные	r	t	p
1	Аналитическая способность – академическая успеваемость	0.45	2.0	< 0.05
2	Степень уверенности в себе – академическая успеваемость	0.60	2.8	< 0.01
3	Открытости мышления, поиску истины и системности – академическая успеваемость	0.40	2.1	< 0.05

Анализ данных показал, что у студентов-боксеров существует заметная связь между их способностью логически мыслить и анализировать (аналитические способности) и их успехами в учебе. Коэффициент корреляции, равный 0.45, говорит о том, что чем лучше развиты эти способности, тем выше их оценки. Это подтверждается и статистическим анализом, который показывает, что такая связь не случайна. Кроме того, уверенность в себе играет еще более важную роль: коэффициент корреляции здесь достигает 0.60, что указывает на сильную положительную связь с академической успеваемостью. Это означает, что

студенты, которые верят в свои силы и не боятся принимать решения, как правило, лучше учатся.

Интересно, что такие качества, как открытость мышления, стремление к истине и системность, также показали положительную, хотя и умеренную, связь с академической успеваемостью (коэффициент корреляции 0.40). Это говорит о том, что студенты, которые готовы рассматривать разные точки зрения и стремятся к глубокому пониманию, также демонстрируют лучшие результаты в учебе. Статистический анализ подтверждает, что эта связь значима.

В целом, результаты исследования подчеркивают важность развития критического мышления у студентов-боксеров. Умение анализировать информацию, уверенность в своих силах и открытость к новым знаниям – все это играет важную роль в их академическом успехе. Эти выводы могут быть полезны для разработки образовательных программ, направленных на развитие этих качеств, что, в свою очередь, поможет студентам достигать лучших результатов не только в спорте, но и в учебе.

Результаты исследования показывают, что умение анализировать информацию, видеть закономерности и делать логические выводы играет ключевую роль в АУ студентов группы волейбол (смотрите в таблицу 2).

Таблица 2

Корреляция аспектов критического мышления и академической успеваемости волейболистов (n=41)

№	Переменные	r	t	p
1	Аналитическая способность – академическая успеваемость	0.70	2.8	<0.01
2	Степень уверенности в себе – академическая успеваемость	0.40	1.5	>0.05
3	Открытости мышления, поиску истины и системности – академическая успеваемость	0.50	2.2	<0.05

Коэффициент корреляции, достигающий 0.70, говорит о том, что чем лучше развиты аналитические способности, тем выше оценки. Это не просто совпадение, а статистически значимая связь, подтвержденная t-критерием. Представьте себе студента, который не просто зазубривает материал, а глубоко понимает его суть, умеет применять знания на практике и критически оценивать информацию. Именно такие студенты, как показывают данные, добиваются наибольших успехов в учебе.

Интересно, что уверенность в себе, хотя и важная черта характера, не показала такой же сильной связи с академической успеваемостью, как аналитические способности. Коэффициент корреляции здесь составил всего 0.40, а статистический анализ не выявил значимой связи. Это не означает, что уверенность в себе не важна, но, возможно, в контексте данного исследования она играет менее существенную роль, чем умение анализировать. Возможно, студенты, обладающие сильными аналитическими способностями, чувствуют себя увереннее благодаря своим знаниям и навыкам, что, в свою очередь, косвенно влияет на их успеваемость.

Любознательность, готовность признавать свои ошибки, умение видеть целостную картину и планировать свои действия – все это, безусловно, важные качества. И в нашем исследовании мы видим, что у волейболистов эти качества также связаны с успеваемостью (коэффициент корреляции 0.50). Более того, в данном случае связь является статистически значимой. Это говорит о том, что спортсмены, которые открыты новому, стремятся к истине и умеют системно мыслить, скорее всего, и в учебе более успешны.

В спортсменов волейболистов наблюдается следующая тенденция: аналитические способности являются ключевым фактором, определяющим академическую успеваемость студентов, превосходя по значимости даже уверенность в себе. Студенты, умеющие глубоко анализировать информацию и применять знания на практике, демонстрируют наивысшие результаты. При этом, любознательность и готовность к самосовершенствованию, характерные для волейболистов, также положительно коррелируют с успеваемостью,

подчеркивая важность системного мышления и открытости к новому в образовательном процессе.

Общие выводы по результатам исследования критического мышления у спортсменов. Исследование показало, что у спортсменов, как у боксеров, так и у волейболистов, есть свои секреты успеха в учебе. Боксеры, например, лучше учатся, если умеют анализировать информацию и уверены в себе. Это логично: ведь на ринге нужно быстро думать и принимать решения. А вот волейболистам, помимо аналитических способностей, помогает открытость новому и умение видеть общую картину. Возможно, командный дух и необходимость понимать партнеров делают свое дело. Интересно, что уверенность в себе не всегда играет решающую роль, особенно для волейболистов.

А также можно предложить несколько простых, но эффективных советов. Во-первых, нужно развивать умение анализировать информацию. Это пригодится всем спортсменам, независимо от вида спорта. Можно решать логические задачи, участвовать в дискуссиях и дебатах. Во-вторых, боксерам особенно важно работать над уверенностью в себе. Психологические тренинги и публичные выступления могут помочь. В-третьих, волейболистам стоит развивать умение работать в команде и видеть общую картину. Проекты, требующие анализа разных точек зрения, будут очень полезны. И, конечно, важно помнить, что каждый спортсмен уникален, и подход к обучению должен быть индивидуальным.

Данное исследование – это только первый шаг. Мы планируем продолжить изучение этой темы, чтобы лучше понять, как разные факторы влияют на успеваемость спортсменов. Полученные результаты могут быть использованы для разработки и совершенствования образовательных программ, направленных на развитие критического мышления у будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Результаты исследования могут быть полезны преподавателям, тренерам и методистам, работающим в сфере спортивного образования.

Список использованной литературы

1. Бердникова, И. А. Концептуальные основы технологии развития критического мышления //Фундаментальные исследования. – 2007. – №. 12-2. – С. 354.
2. Витун, Е. В., Витун, В. Г. Использование технологии развития критического мышления в процессе физического воспитания //Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – №. 3 (164). – С. 73-77.
3. Волкова, Л. М. и др. Развитие критического мышления студентов в учебно-тренировочном процессе //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 7 (209). – С. 85-89.
4. Кадилов, Р. Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры / Р. Х. Кадилов. — Текст : непосредственный // ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА Научно-методический журнал. — 2020. — № №1. — С. 79-83.
5. Kadirov, R. K. DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF ATHLETE'S TRAINING. Available Online at: <https://www.scholarzest.com> / R. K. Kadirov. — Текст : непосредственный // European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA). — 2021. — № 9. — С. 91-93.
6. Kadirov R. X., Azimov L. A. Technology of organization and comprehensive assessment of sports activities of judoka students //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 120. – C. 01002. https://www.bio-conferences.org/articles/bioconf/abs/2024/39/bioconf_mbfa2024_01002/bioconf_mbfa2024_01002.html
7. Кулишенко, И. В. и др. Формирование компетенций критического мышления в системе подготовки физкультурных кадров //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 12. – С. 28-29.
8. Nematovna I. G. INNOVATIVE APPROACHES IN FORMATION OF CREATIVE THINKING OF STUDENTS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2015. – T. 3. – №. 1.
9. Осадчая, Л. А. О ФОРМИРОВАНИИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ //Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2019. – №. 1. – С. 93-101.
10. Шакирова Д.М. ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ: МОДЕЛ И ТЕХНОЛОГИЯ // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона. – 2013. – С. 313-315.
11. Coffman, D.M. (2013). Thinking about thinking: An exploration of preservice teachers' views about higher-order thinking skills (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses Global. (UMI No. 3567248).
12. Derrick-Telemaque, E. (2014). The relationship of academic achievement between critical thinking and associated dispositions: A canonical correlation analysis (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global. (UMI No. 361297).

13. Doğanay, A. (2007). Üst düzey düşünme becerilerinin öğretimi. A. Doğanay (Ed.), Öğretim ilke ve yöntemleri içinde (ss. 279-331). Ankara: Pegem Akademi.
14. Gülveren, H. (2007). Eğitim fakültesi öğrencilerinin eleştirel düşünme becerileri ve bu becerileri etkileyen eleştirel düşünme faktörleri (Doktora tezi, Tez No. 211603).
15. Kalelioğlu, F. (2011). Çevrimiçi tartışma yapısının öğretmen adaylarının eleştirel düşünme eğilimleri ile gerçek ve yansıyan eleştirel düşünme performanslarına etkisi (Doktora tezi, Tez No. 302030).
16. Derrick-Telemaque, E. (2014). The relationship of academic achievement between critical thinking and associated dispositions: A canonical correlation analysis (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global. (UMI No. 361297).

DARSDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati fakultetining dekan o'rinbosari, katta o'qituvchi
v.b.dotsent

Annotatsiya: Mazkur maqolada darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik ahamiyati, uning talabalarning jismoniy rivojlanishi va psixologik tayyorgarligiga ta'siri o'rganilgan. Shuningdek, bu mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun ilg'or pedagogik yondashuvlar va metodlar tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari ushbu mashg'ulotlarning ta'lim jarayonidagi muhim o'rini tasdiqlaydi.

Аннотация: В данной статье изучается педагогическое значение внеклассных занятий по физическому воспитанию, его влияние на физическое развитие и психологическую подготовку учащихся. Также были проанализированы передовые педагогические подходы и методы повышения эффективности данных тренингов. Результаты исследования подтверждают важное место данной деятельности в образовательном процессе.

Annotation: This article studies the pedagogical significance of extracurricular activities in physical education, its impact on the physical development and psychological preparation of students. Advanced pedagogical approaches and methods for increasing the effectiveness of these trainings were also analyzed. The results of the study confirm the important place of this activity in the educational process.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, darsdan tashqari mashg'ulotlar, pedagogika, jismoniy rivojlanish, sport, innovatsion metodlar.

Ключевые слова: Физическое воспитание, внеклассная работа, педагогика, физическое развитие, спорт, инновационные методы.

Keywords: Physical education, extracurricular activities, pedagogy, physical development, sports, innovative methods.

Jismoniy tarbiya inson salomatligi va umumiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, ularning jismoniy va ruhiy barqarorligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etilgan bunday mashg'ulotlar talabalarning bilim olish jarayoniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya har bir insonning sog'lom va harakatchan hayot tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, talabalik davrida jismoniy faollikni rivojlantirish va uni qo'llab-quvvatlash orqali yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirish mumkin. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki talabalarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligini oshirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik ahamiyati, uning ta'lim jarayonidagi o'rni va samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilinadi.

Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari – bu dars jadvalidan tashqarida tashkil etiladigan, talabalar jismoniy rivojlanishi va sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar majmuasidir. Ushbu mashg'ulotlarning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

- Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik ahamiyatini o'rganish va samaradorligini oshirish yo'llarini aniqlash
- Talabalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash;
- Ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish;
- Sog'lom turmush tarziga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirish;
- Ijtimoiy moslashuv va jamoaviy ishlash qobiliyatini rivojlantirish;
- Stress va charchoqni kamaytirish.

Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish uchun o'z oldimizga qo'ygan maqsadimizdan kelib chiqqan holda quyidagi vazifalarni ham amalga oshirishimiz lozim bo'ladi:

- darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik ahamiyatini o'rganish va samaradorligini oshirishga oid metodik ko'rsatma ishlab chiqish;
- darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining talabalarga ta'sirini aniqlash;
- jismoniy faollik va intellektual rivojlanish o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish;
- zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanish imkoniyatlarini o'rganish;
- darsdan tashqari mashg'ulotlarni yanada samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish singari vazifalarni amalga oshirishimiz lozim bo'ladi.

Avvalo darsdan tashqari sport mashg'ulotlarining o'rni va ahamiyati borasida to'xtalib o'tsak maqsadga muvofiq bo'ladi deb hisobladik.

Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'rni:

- darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Bu jarayonda sport o'yinlari, mashqlar, yugurish va jismoniy harakatlar orqali talabalar o'zlarining chidamliligi, tezligi, kuchi va muvozanatini rivojlantiradilar;
- bunday mashg'ulotlar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali talabalar o'zaro muloqot qilish, jamoada ishlash va o'z imkoniyatlarini sinovdan o'tkazish imkoniga ega bo'ladilar.

Jismoniy tarbiya nafaqat sog'lomlikni ta'minlash, balki shaxsning ma'naviy va axloqiy rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Pedagogik nuqtayi nazardan, darsdan tashqari jismoniy mashg'ulotlarning quyidagi ahamiyatli jihatlari mavjud:

1. **Intizom va mas'uliyatni shakllantirish** – talabalar mashg'ulotlar davomida o'z vaqtida kelish, belgilangan qoidalarga rioya qilish va o'z ustida ishlashga o'rganadilar.
2. **Jismoniy va ruhiy rivojlanish** – muntazam sport mashg'ulotlari talabaning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga, ruhiy bardoshlilikini ham oshiradi.
3. **Jamoaviy ishlash ko'nikmalarini shakllantirish** – talabalar sport mashg'ulotlari davomida jamoada ishlashni, o'zaro muloqot qilishni va hamkorlikni o'rganadilar.
4. **Sog'lom turmush tarzini shakllantirish** – sport va jismoniy faollik talabalarining kelajakdagi hayotida ham sog'lom turmush tarziga amal qilishiga yordam beradi.
5. **Motivatsiyani oshirish** – talabalar sport yutuqlari va natijalar orqali o'zlarining imkoniyatlarini baholaydi va o'z oldilariga yangi maqsadlar qo'yadilar.

Bundan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining quydagicha pedagogik ahamiyatli tomonlari ham mavjud bo'lib, pedagogik nuqtayi nazardan, darsdan tashqari jismoniy mashg'ulotlar ta'lim jarayonida quyidagi jihatlari bilan ajralib turadi:

- Talabalarining intizomini oshirish.
- O'quv jarayonining samaradorligini kuchaytirish.
- Stress va charchoqlikni kamaytirish.
- Motivatsiyani oshirish va ijobiy kayfiyat yaratish.

Ushbu omillar talabalarining darslardagi faol ishtirokini oshiradi va o'zlashtirish darajasini yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari tashkiliy asoslarida albatta an'anaviy yondoshuvlar bilan birga zamonaviy pedagogik yondashuvlar ham mavjud bo'lib bunda innovatsion metodlarga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish ularning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Masalan:

- **Interfaol o'yin texnologiyalari** – talabalar faol ishtirok etishi va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish uchun sport o'yinlari orqali mashg'ulotlar tashkil etish.
- **Axborot-kommunikatsion texnologiyalar (AKT)** – jismoniy tarbiya dasturlarini tahlil qilish, natijalarni monitoring qilish va mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun qo'llaniladi.
- **Individual yondashuv** – har bir talabaga mos dastur asosida mashg'ulotlar olib borish.

Darhaqiqat darsdan tashqari sport mashg'ulotlarining ahamiyatli tomonlari haqida fikr bildirar ekanmiz, eng avvalo darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning turlari haqida ham ma'lumotlarga ega bo'lmog'imiz lozim deb o'ylayman. Shuning uchun ham darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini quyda keltirilgan shakillar bo'yicha tashkil etish mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda katta ahamiyat kasb etadi deb o'ylayman.

Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli shakllarda tashkil etilishi mumkin. Eng asosiylari quyidagilardan iborat:

Sport seksiyalari – futbol, basketbol, voleybol, yengil atletika va boshqa sport turlariga ixtisoslashgan mashg'ulotlar;

Ochiq havoda mashg'ulotlar – piyoda yurish, yugurish, velosipedda yurish va boshqa ochiq havodagi sport faoliyatlari;

Jismoniy tarbiya klublari – talabalarining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun tashkil etiladigan klublar;

Musobaqalar va turnirlar – talabalarining o'zaro raqobatlashish va tajriba orttirish imkoniyatini yaratadi;

Rekreatsion va fitnes mashg'ulotlari – fitnes, yoga, aerobika kabi jismoniy faollik turlari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.

Darsdan tashqari tashkil etiladigan mashg'ulotlarni samarali natija berishi uchun esa quyidagi omillarga amal qilish lozim bo'ladi.

Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun quyidagi tamoyillarga amal qilish muhim:

- **Davomiylilik va muntazamlik** – jismoniy mashg'ulotlarning tizimli tashkil etilishi natijalarning barqaror bo'lishiga yordam beradi;
- **Moslashuvchanlik va individuallik** – har bir talabaga mos yondashuv asosida mashg'ulotlar o'tkazilishi kerak;
- **Tarbiyaviy yo'nalish** – mashg'ulotlar davomida talabalar orasida sport madaniyatini shakllantirishga e'tibor qaratish;
- **O'zaro hamkorlik** – talabalar va murabbiylar o'rtasidagi samarali muloqotni ta'minlash;
- **Innovatsion yondashuvlar** – jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning aqliy salohiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport va jismoniy faollik stressni kamaytirib, motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi. Ushbu maqolada ta'kidlangan pedagogik yondashuvlar va innovatsion metodlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Kelajakda ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish va amaliyotga yanada ko'proq innovatsion texnologiyalarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarining jismoniy rivojlanishida, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishida muhim o'rin tutadi. Bu mashg'ulotlar pedagogik jarayonning ajralmas qismi bo'lib, talabalarining jismoniy tayyorgarligi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Shunday ekan, ta'lim muassasalari darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va ularning ta'sirchanligini oshirishga alohida e'tibor qaratish bugungi kunning dolzarb masalasi deb e'tibor qaratmoq lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Axmedov, M. (2017). *Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi.
2. Yo'ldoshev, M., & Mo'minov, S. (2020). *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Platonov, V.N. (2015). *Sportivnaya trenirovka: sovremennaya sistema podgotovki*. Olimpiyskaya literatura.
4. Verkhoshansky, Y.V. (2011). *Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches*. Verkhoshansky SSTM.
5. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2021). *Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi*. Toshkent.

6.Little, T., & Williams, A.G. (2005). *Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players*. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(1), 76–78.

УДК: 796.09:338.24

ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Салимов Уткиржон Шайдуллаевич

д.ф.п.н. (PhD), доцент кафедры физической культуры

Термезский университет экономики и сервиса, город Термез

Аннотация. В статье рассматриваются модели управления физической культурой и спортом в развитых странах и в Республике Узбекистан. Проведен сравнительный анализ ключевых аспектов управления, включая нормативно-правовую базу, государственную политику, финансирование, подготовку спортивных кадров и развитие инфраструктуры. Определены перспективные направления развития спортивного управления в Узбекистане с учетом успешного зарубежного опыта.

Ключевые слова: управление спортом, физическая культура, международный опыт, Узбекистан, спортивная политика, развитие спорта.

Введение. Физическая культура и спорт являются неотъемлемыми компонентами социальной и экономической политики современного государства, способствуя укреплению здоровья нации, формированию здорового образа жизни и повышению международного имиджа страны. В условиях глобализации и усиления конкуренции на мировой спортивной арене эффективное управление данной сферой становится ключевым фактором устойчивого развития спорта.

В ведущих странах мира, таких как США, Китай, Германия и Россия, сформированы различные модели управления физической культурой и спортом, каждая из которых отражает национальные особенности, экономические возможности и культурные традиции. Эти системы включают государственные и частные механизмы финансирования, современные методы подготовки кадров, инновационные программы развития спортивной инфраструктуры и механизмы поддержки массового и профессионального спорта.

В Республике Узбекистан в последние годы наблюдается значительный прогресс в развитии спорта, что подтверждается успешными выступлениями узбекских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других международных соревнованиях. Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена на формирование эффективной системы управления отраслью, развитие спортивной инфраструктуры, поддержку перспективных спортсменов и тренеров, а также популяризацию спорта среди населения. Настоящая статья посвящена сравнительному анализу зарубежного и отечественного опыта управления физической культурой и спортом.

Цель исследования — выявить эффективные механизмы управления, адаптированные к национальным условиям, и определить перспективные направления развития спортивной отрасли в Узбекистане с учетом передового мирового опыта.

Методы исследования. При подготовке статьи использован комплекс методов научного исследования, таких как анализ и обобщение научной литературы, метод сравнительного анализа, метод системного подхода, метод контент-анализа, метод экспертных оценок, метод прогнозирования обеспечивающих всесторонний анализ изучаемой проблемы и объективность полученных выводов.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопрос управления физической культурой и спортом является актуальным как для развитых стран, так и для Республики Узбекистан, где государственная политика направлена на улучшение спортивной инфраструктуры, повышение массового вовлечения населения в занятия физической культурой и поддержку профессионального спорта. Рассмотренные источники позволяют провести сравнительный анализ зарубежных моделей управления и определить перспективы их адаптации к условиям Узбекистана.

Анализ зарубежного опыта показывает, что модели управления спортом различаются в зависимости от социально-экономического строя и политической системы государства.

В исследовании Лукашука (2022) выделены три модели управления спортом:

- через национальный олимпийский комитет и спортивную конфедерацию,
- через общественные организации (национальные олимпийские комитеты),
- через национальные спортивные федерации при координации со стороны государства [4].

Китайская модель представлена в работе Ушаковой (2021), где акцент сделан на централизованное управление спортом с мощной государственной поддержкой. Особое внимание уделяется детско-юношескому спорту, а также подготовке спортсменов к Олимпийским играм [7].

Европейский опыт в области спортивных кластеров рассматривается в статье Шитовой (2020). Автор отмечает, что кластерный подход способствует интеграции власти, спортивных организаций и населения, а также межсекторальному взаимодействию спорта с другими сферами экономики [8].

В работе Гридиной (2016) анализируются законодательная база и принципы финансирования спорта в развитых странах. Особое внимание уделяется государственному регулированию и инвестиционной поддержке [3].

Российская система управления спортом характеризуется сочетанием государственного и общественного регулирования. В работе Пруцкова (2015) анализируется роль государственного финансирования и проблемы развития массового спорта. Автор указывает, что финансирование спорта в России существенно уступает развитым странам, что является сдерживающим фактором его развития [5].

В исследовании Гладенковой и др. (2023) отмечается комплексность системы управления физической культурой в России, а также необходимость системного подхода к ее совершенствованию. Важную роль играет государственная политика, направленная на увеличение числа граждан, регулярно занимающихся спортом [2].

Азиатская модель, включающая опыт Китая, Японии и Южной Кореи, характеризуется активной государственной поддержкой и интеграцией спорта в систему образования и социальной политики. В статье Сагалиева и др. (2011) подчеркивается, что азиатская модель управления физической культурой успешно конкурирует с европейской и американской, демонстрируя высокую результативность на международной арене [6].

В статье Асатовой (2022) анализируется стратегия развития физической культуры и спорта в Узбекистане, рассматриваются зарубежные модели и их возможная адаптация к национальным условиям. Автор делает вывод о необходимости совершенствования нормативно-правовой базы, увеличения финансирования и развития спортивной инфраструктуры [1].

Анализ литературы показывает, что управление физической культурой и спортом в разных странах имеет свои особенности, однако ключевыми факторами успешного развития являются:

- государственная поддержка и финансирование,
- развитая спортивная инфраструктура,
- интеграция спорта в образовательную систему,
- кластерный подход в управлении.

Опыт развитых стран может быть использован для совершенствования системы управления физической культурой и спортом в Узбекистане, с учетом национальных особенностей и приоритетов государственной политики.

Продолжая анализ литературы, можно выделить несколько дополнительных направлений, которые углубляют наше понимание существующих моделей управления физической культурой и спортом, а также показывают потенциал их адаптации к условиям Республики Узбекистан.

Ряд работ, таких как у Пруцкова и коллег [5], демонстрируют, что зарубежные страны уделяют особое внимание не только прямому государственному финансированию, но и созданию механизмов государственно-частного партнерства. Высокий уровень инвестиций в

спорт, выраженный в процентном отношении к ВВП, позволяет обеспечить стабильное развитие спортивной инфраструктуры и качественную подготовку спортсменов. В то же время, отечественный опыт, описанный в работах Гладенковой и др. [2], указывает на недостаток финансовых средств, что сказывается на доступности и качестве спортивных услуг. Для Узбекистана адаптация зарубежных моделей финансирования может стать одним из ключевых направлений совершенствования системы управления.

Зарубежный опыт, описанный в анализе моделей управления [4], показывает, что децентрализованные системы, при которых местные органы власти играют активную роль, способствуют более оперативному и гибкому управлению спортивной сферой. В европейских странах, где местные администрации активно участвуют в реализации спортивной политики, наблюдается высокая степень вовлеченности населения. Такой подход позволяет учитывать региональные особенности и быстрее реагировать на социально-экономические вызовы. Для Узбекистана, где территориальные различия могут быть существенными, переход к децентрализованной модели управления способен повысить эффективность реализации государственных программ в сфере физической культуры.

Работы, посвященные опыту Китая [7], подчеркивают важность комплексного подхода, когда спорт становится неотъемлемой частью образовательных и оздоровительных программ. Такой синергетический эффект позволяет формировать у населения здоровый образ жизни с ранних лет, что оказывает положительное влияние на общее развитие общества. Адаптация этих принципов в Узбекистане может способствовать не только повышению спортивных результатов, но и улучшению здоровья граждан.

В ряде публикаций, например, в исследовании Шитовой [8], отмечается, что создание спортивных кластеров способствует межсекторальному взаимодействию и интеграции различных экономических сфер. Такой подход позволяет объединить усилия государственных структур, спортивных организаций и бизнеса для создания благоприятных условий развития спорта. Применение кластерной модели в Узбекистане может стать инновационным инструментом, способствующим привлечению инвестиций и развитию современной спортивной инфраструктуры.

Государственная политика играет ключевую роль в развитии физической культуры и спорта. В странах с высокоразвитой спортивной сферой, таких как Китай, Германия и США, спортивное законодательство охватывает все уровни – от массового спорта до профессионального.

- в Китае существует четко выстроенная нормативно-правовая система, регулирующая все аспекты спортивной деятельности, включая финансирование, организацию соревнований, подготовку кадров и популяризацию здорового образа жизни [7].

- в европейских странах, как отмечено в исследовании Лукашука [4], широко применяется модель партнерства государства и общественных организаций, что способствует демократизации управления спортом.

Для Узбекистана актуально дальнейшее совершенствование законодательной базы с учетом передового мирового опыта. Это может включать:

- разработку новых государственных программ и стратегий развития спорта;
- более четкое разграничение ответственности между министерствами, региональными и местными органами власти;
- создание независимых агентств для мониторинга и оценки эффективности работы спортивных организаций.

Финансирование является важнейшим фактором успешного развития спорта. В развитых странах финансирование осуществляется из различных источников, включая государственный бюджет, частные инвестиции, гранты и спонсорские средства [5].

- в США и Великобритании значительная часть финансов поступает от частных компаний и общественных фондов. Это позволяет снизить нагрузку на государственный бюджет и стимулировать привлечение инвесторов.

- в России, как указано в работе Пруцкова [5], уровень финансирования значительно ниже, чем в странах ЕС и США, что негативно сказывается на развитии спортивной инфраструктуры и подготовке кадров.

Для Узбекистана важно:

- увеличить долю внебюджетных источников финансирования;
- создать благоприятные условия для инвесторов в спортивную сферу, включая налоговые льготы и субсидии;
- внедрить механизмы долгосрочного финансирования спортивных объектов и программ развития спорта.

Одним из эффективных подходов, применяемых в развитых странах, является децентрализация управления спортом. В Европе местные органы власти играют активную роль в развитии физической культуры, обеспечивая доступность спортивных услуг для населения [4].

- в Германии и Франции местные администрации курируют развитие массового спорта, выделяя средства на строительство спортивных объектов и проведение мероприятий.

- в Китае и Японии система спортивных школ и клубов интегрирована в систему образования, что позволяет охватить широкий круг населения [7].

В Узбекистане стоит рассмотреть возможность:

- передачи части полномочий по развитию массового спорта в ведение местных администраций;
- внедрения региональных программ финансирования спортивных школ и клубов;
- поощрения инициативных проектов в спортивной сфере на местах.

В странах с развитой спортивной инфраструктурой физическая культура является неотъемлемой частью системы образования.

- в США студенческий спорт играет ключевую роль в развитии будущих профессиональных спортсменов. Университетские лиги являются базой для подготовки национальных сборных.

- в Китае активно внедряется практика обязательных спортивных занятий в школах, что способствует формированию у молодежи привычки к здоровому образу жизни [7].

В Узбекистане возможно:

- усиление школьной и вузовской программы физического воспитания;
- создание специализированных спортивных классов и факультетов;
- привлечение частных компаний к финансированию школьных и университетских спортивных программ.

Одним из ключевых факторов успеха в развитии спорта является наличие современной инфраструктуры. В Европе широко применяется кластерный подход, который предполагает создание спортивных центров с развитой инфраструктурой, способствующих не только тренировочному процессу, но и популяризации здорового образа жизни [8].

Для Узбекистана перспективными направлениями являются:

- строительство многофункциональных спортивных комплексов, доступных для всех слоев населения;
- модернизация существующих спортивных объектов;
- внедрение цифровых технологий для мониторинга спортивной подготовки и управления спортивными учреждениями.

Зарубежный опыт показывает, что успех в развитии спорта во многом зависит от уровня вовлеченности населения. В странах ЕС и Азии проводятся масштабные кампании по популяризации физической активности [6,8].

- в Японии и Южной Корее особое внимание уделяется массовым видам спорта, в том числе уличным тренировкам, национальным видам единоборств.

- В США популярны корпоративные программы, направленные на повышение физической активности работников.

Для Узбекистана актуально:

- проведение национальных спортивных фестивалей и марафонов;
- создание доступных программ фитнеса и спорта для различных возрастных групп;
- активное использование социальных сетей для продвижения здорового образа жизни.

На основе проведенного анализа зарубежного и отечественного опыта можно выделить несколько ключевых направлений, которые могут способствовать совершенствованию системы управления физической культурой и спортом в Узбекистане.

Выводы. Анализ зарубежного и отечественного опыта показывает, что успешное управление физической культурой и спортом требует комплексного подхода. Для Узбекистана ключевыми направлениями развития могут стать:

- совершенствование нормативно-правовой базы;
- внедрение механизмов государственно-частного партнерства в финансировании спорта;
- децентрализация управления и передача полномочий местным органам власти;
- интеграция спорта в систему образования и здравоохранения;
- развитие спортивной инфраструктуры и внедрение инноваций;
- популяризация спорта и массовое вовлечение населения.

Применение этих подходов с учетом национальных особенностей позволит создать эффективную систему управления физической культурой и спортом, способную не только развивать профессиональный спорт, но и повышать уровень физической активности населения. Это, в свою очередь, будет способствовать улучшению здоровья нации, укреплению международного имиджа страны и достижению высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Асатова Г. Стратегические ориентиры для развития физической культуры и спорта в Узбекистане: модели зарубежного спорта //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 130-140.
2. Гладенкова В. П. и др. Особенности системы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2023. – №. 8 (222). – С. 95-99.
3. Гридина Н. А. Государственное управление сферой физической культуры и спорта в зарубежных странах //Менеджер. Вестник Донецкого государственного университета управления. – 2016. – №. 1. – С. 30-35.
4. Лукашук В. И. Модели управления физической культурой и спортом: анализ зарубежного опыта //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №. 6-1. – С. 249-252.
5. Пруцков С. В. Международный опыт финансирования в области физической культуры и спорта //Бизнес и общество: электронный журн. – 2015. – №. 3. – С. 21.
6. Сагалеев А. С., Дуринов А. Е., Хамаганов Б. П. Азиатская модель управления физической культурой и спортом //Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2011. – №. 13. – С. 129-135.
7. Ушакова Н. А. Зарубежный опыт управления физической культурой и спортом на примере Китая //Путеводитель предпринимателя. – 2021. – Т. 14. – №. 1. – С. 213-222.
8. Шитова Л. Ш. Анализ европейского опыта развития территориальных спортивных кластеров //Современные наукоемкие технологии. – 2020. – №. 2. – С. 139-143.

УДК 796.05

ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КИБЕРСПОРТЕ

Шакирзянов Ильнур Ринатович

магистрант 2 курса

Галяутдинов Марат Ильдарханович

к.ф.-м.н., доцент, доцент кафедры информационных систем и фиджитал спорта

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и

туризма", г Казань, Российская Федерация

Аннотация. В статье исследуются аспекты подготовки киберспортсменов: технические, тактические, физические и психологические. Классифицированы технико-тактические действия по видам и формам, рассмотрено влияние физических и психологических качеств на успех. Особое внимание уделено тактической подготовке и методам ведения игры. Вывод: необходим комплексный подход для достижения высоких результатов.

Ключевые слова. Компьютерный спорт, технико-тактические действия, физические качества, тактическая подготовка, индивидуальные навыки, командная стратегия.

Введение. В компьютерном спорте понимание техники и тактики немного отличается от физического спорта. Тактические качества включают в себя стратегическое мышление и способность эффективно взаимодействовать с командой. Они важны для понимания динамики игры и принятия решений в реальном времени. Технические качества связаны с индивидуальными навыками управления игрой и использованием игровых механизмов. Эти качества часто требуют многолетней практики и постоянного совершенствования.

Цель исследования. Проанализировать и систематизировать технико-тактические действия киберспортсменов, а также изучить влияние физических и психологических качеств на успешность игроков и команд в компьютерном спорте.

Организация и методы исследования. Для написания статьи, основным источником информации послужили метод наблюдения и практический опыт авторов. В дополнении использовался метод опроса коллег из других киберспортивных команд.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для начала нужно выявить ведущие технико-тактические действия у спортсменов.

Для этого необходимо во время просмотра игровой деятельности зафиксировать технико-тактические действия и далее произвести их классификацию.

Классификация по виду:

- оборонительные – включают в себя умения и стратегии, направленные на защиту своей команды, базы или ключевых объектов от атак противника;
- атакующие – фокусируются на умении эффективно нападать на противника, захватывать контрольные точки и выполнять агрессивные действия для достижения победы;
- стратегические – включают в себя умение разрабатывать и применять комплексные планы и стратегии для достижения долгосрочных целей в игре.

Классификация по форме:

- индивидуальные – касаются личных навыков и умений каждого игрока, которые он применяет самостоятельно для достижения успеха в игре;
- групповые – связаны с умением небольших групп игроков координировать свои действия для достижения общих целей;
- командные – включают в себя все аспекты взаимодействия и координации внутри всей команды для достижения победы.

Так же в компьютерном спорте играет роль физические качества спортсмена, а именно:

- быстрота – способности игрока быстро реагировать на изменения в игровом процессе и мгновенно выполнять необходимые действия;
- концентрация внимания – это способность игрока удерживать фокус на важных аспектах игры, не отвлекаясь на посторонние раздражители;
- выносливость – подразумевает способность игрока сохранять высокий уровень производительности и концентрации на протяжении длительного времени;
- координация – это умение игрока синхронизировать свои движения и действия с визуальной информацией, поступающей с экрана, для точного выполнения игровых задач.

Помимо физических качеств, значительную роль играют психологические аспекты, которые могут существенно влиять на успех игрока и команды в целом:

- стрессоустойчивость – способность сохранять спокойствие и ясность мышления в напряженных ситуациях, что особенно важно в киберспорте, где каждое решение может иметь критическое значение;
- мотивация – внутренняя и внешняя мотивация, стимулирующая игрока к постоянному развитию и совершенствованию своих навыков;
- командный дух – способность работать в коллективе, поддерживать других членов команды и способствовать созданию позитивной атмосферы в команде;

➤ адаптивность – умение быстро адаптироваться к изменениям в игровом процессе и стратегиям противника, что позволяет сохранять конкурентоспособность на высоком уровне.



Рисунок 1. Базовые блоки модели интегральной подготовки в компьютерном спорте

Тактическая борьба в киберспорте зависит от специфики дисциплины и может протекать поочередно (например, в Hearthstone) или одновременно (например, в Dota 2). При поочередной игре каждый ход представляет собой отдельный тактический шаг, направленный на решение оперативной задачи, такой как размещение юнитов или карт. Эти задачи подчинены общей стратегии матча и зависят от уровня соперника и текущей игровой ситуации. Первую часть матча предлагается разделить на две стадии: а) борьба в неопределенных условиях и б) борьба в четко определенных позициях. Вторая часть матча условно обозначается как «завершение игры». Наиболее сложной обычно является первая стадия, где игроки и команды стремятся максимально эффективно применить подготовленные тактические приемы. (рисунок 1).

К методам ведения игры относят такие понятия, как «стиль» (агрессивный, комбинированный, пассивный), «темп» (быстрый, средний, медленный) и «ритм» (рациональный, нерациональный, стабильный, вариативный). Тактическая система игры – это организованный способ ведения борьбы с распределением функций между игроками одной команды в защите и нападении (рисунок 2) в различных фазах игры, в соответствии с игровым амплуа.



Рисунок 2. Виды тактики в командных дисциплинах в компьютерном спорте

Косьмина Е.А. предложила схему видов тактик в командных дисциплинах компьютерного спорта (рисунок 2) [1]. Данная схема применима к большинству командных видов спорта. В рамках тактической подготовки в киберспорте особое внимание следует уделять индивидуальной тактике, которая предполагает выбор технических приемов в зависимости от текущей игровой ситуации, групповой тактике, направленной на решение локальных задач силами двух и более игроков, а также командной тактике, которая координирует действия всей команды [2].

Выводы. Таким образом, в компьютерном спорте есть множества факторов, включающих в себя не только технические и тактические навыки, но и физические и психологические качества игрока. Комбинация всех этих аспектов позволяет игрокам и командам достигать высоких результатов в соревнованиях. Важно понимать, что развитие этих качеств требует времени, упорства и систематического подхода к тренировкам и подготовке.

Список литературы:

1. Косьмина, Е.А. Стратегия и тактика в компьютерном спорте / Е.А. Косьмина, Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2022, С. 71-77.
2. Талан, А.С. Алгоритм разработки методики технико-тактической подготовки для киберспорта / А.С. Талан, Вестник спортивной науки, 2020, С. 75-77.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ

Султанова Наргизахон Якубжановна

Бухарский государственный университет доцент кафедры Теория и методика спорта

Аннотация. *Статья посвящена изучению педагогических особенностей физического развития девочек 5–7 классов. Рассматриваются физиологические и психологические изменения, происходящие в данном возрастном периоде, их влияние на физическое воспитание. В работе акцентируется внимание на необходимости индивидуального подхода, использовании игровых методов и здоровье сберегающих технологий. Автор подчеркивает важность развития физических качеств, таких как гибкость, координация и выносливость, а также формирования правильной осанки и профилактики сколиоза. Предложены педагогические рекомендации по организации уроков, созданию мотивирующей среды и взаимодействию с родителями для обеспечения гармоничного физического развития девочек.*

Abstract: *The article focuses on studying the pedagogical aspects of the physical development of girls in grades 5–7. It examines the physiological and psychological changes occurring during this age period and their impact on physical education. The paper emphasizes the importance of an individualized approach, the use of play-based methods, and health-saving technologies. The author highlights the significance of developing physical qualities such as flexibility, coordination, and endurance, as well as fostering proper posture and preventing scoliosis. Pedagogical recommendations are provided for organizing lessons, creating a motivating environment, and engaging with parents to ensure the harmonious physical development of girls.*

Ключевые слова. *Физиологические особенности девочек 5–7 классов. Психологические аспекты развития. Методы физического воспитания. Здоровьесберегающие технологии. Педагогические рекомендации.*

Keywords: *Physiological characteristics of girls in grades 5–7. Psychological aspects of development. Methods of physical education. Health-saving technologies. Pedagogical recommendations.*

Введение. Физическое развитие детей школьного возраста является важной составляющей их общего воспитания и образования. Особую роль в этом процессе играет работа с девочками 5–7 классов, которые находятся в возрасте 10–13 лет. Этот период характеризуется началом полового созревания, интенсивным физическим ростом и изменениями в работе организма. Эти физиологические процессы сопровождаются не только внешними изменениями, но и значительными психологическими сдвигами, что требует от педагогов индивидуального подхода и учета возрастных особенностей.

Эффективное физическое воспитание девочек этого возраста — сложная и многогранная задача. Педагогам важно учитывать особенности физического развития, избегать чрезмерных нагрузок, поддерживать интерес к занятиям спортом и формировать положительное отношение к физической культуре. Грамотно организованная педагогическая

работа способствует не только укреплению здоровья девочек, но и развитию уверенности в себе, навыков самодисциплины и основ здорового образа жизни.

Настоящая статья посвящена анализу педагогических особенностей физического развития девочек 5–7 классов. Рассматриваются физиологические и психологические аспекты этого возрастного периода, предлагаются рекомендации для эффективной организации занятий физической культурой и обеспечения гармоничного развития.

Педагогические особенности физического развития девочек 5–7 классов

Физическое развитие девочек в возрасте 5–7 классов (10–13 лет) характеризуется значительными изменениями, связанными с переходным периодом их взросления. В этот период девочки проходят через стадию полового созревания, которая оказывает существенное влияние на их физическое и эмоциональное состояние. Учитывая эти изменения, педагоги и специалисты физической культуры должны принимать во внимание возрастные, физиологические и психологические особенности, чтобы создать комфортные и эффективные условия для физического воспитания.

Особенности физического развития девочек 5–7 классов

➤ **Возрастные изменения.** В этом возрасте у девочек наблюдаются активный рост и изменения в телосложении. Увеличивается длина тела, изменяются пропорции, увеличивается масса тела. Также начинают проявляться вторичные половые признаки. Эти изменения могут вызывать как физическое, так и эмоциональное напряжение.

➤ **Физиологические изменения.** Половое созревание сопровождается скачками в росте, развитием скелетной и мышечной систем. Однако координация движений и выносливость могут временно снижаться, что требует корректировки нагрузки на уроках физкультуры.

➤ **Психологические аспекты.** Эмоциональная нестабильность, связанная с гормональными изменениями, может влиять на мотивацию и интерес к занятиям физической культурой. Часто девочки становятся более чувствительными к критике и уделяют больше внимания своей внешности.

Психологические аспекты развития девочек 5–7 классов

Психологическое развитие девочек в возрасте 10–13 лет тесно связано с процессами их физического взросления. Этот период характеризуется активным формированием личности, изменением эмоционального фона, а также усложнением социального взаимодействия. Особенности психологического состояния девочек в данном возрасте оказывают значительное влияние на их отношение к учебной деятельности, в том числе к занятиям физической культурой.

Основные психологические особенности девочек 5–7 классов

➤ **Эмоциональная нестабильность.** В период полового созревания у девочек наблюдается повышенная эмоциональная чувствительность. Это связано с гормональными изменениями и психосоциальным развитием. Девочки могут становиться более раздражительными, склонными к частым изменениям настроения, что требует деликатного подхода со стороны педагогов.

➤ **Повышенная самокритичность.** Девочки начинают уделять больше внимания своему внешнему виду и физическим характеристикам. Это может сопровождаться формированием комплекса неполноценности, особенно если они не соответствуют социальным стандартам красоты. Негативное восприятие себя может снижать интерес к физическим упражнениям, особенно если занятия связаны с оценкой внешней формы.

➤ **Развитие самосознания и самооценки.** В возрасте 10–13 лет девочки активно развивают самосознание, стремятся определить своё место в коллективе. Они начинают сравнивать себя с другими, что может как стимулировать развитие, так и вызывать чувство неуверенности. Поддержка педагогов и корректное распределение ролей в занятиях могут помочь избежать негативных проявлений.

➤ **Социальная направленность.** Для девочек данного возраста важно мнение сверстников. Они стремятся быть принятыми в коллективе, что делает их более уязвимыми к

критике и более мотивированными на совместные действия. Физическая активность, организованная в игровой или командной форме, помогает развивать навыки взаимодействия и укреплять уверенность.

➤ **Мотивация и интерес к занятиям.** Уровень интереса к физической культуре может быть разным. Некоторые девочки в этом возрасте испытывают энтузиазм к танцам, гимнастике или командным видам спорта, тогда как другие могут избегать активных занятий из-за неуверенности в своих силах или отсутствия мотивации. Успех педагога в этом случае зависит от его способности подобрать подходящие виды активности, способные увлечь учениц.

Рекомендации для педагогов. Создание поддерживающей атмосферы. Важно формировать доброжелательную обстановку, в которой девочки чувствуют себя уверенно. Критика должна быть конструктивной, а похвала — регулярной, чтобы повысить самооценку учениц.

➤ **Развитие группового взаимодействия.** Командные игры и совместные задания помогают укрепить социальные связи и создать чувство принадлежности к коллективу, что положительно сказывается на психологическом состоянии.

➤ **Индивидуальный подход.** Педагогам важно учитывать различия в характере и темпах развития девочек. Некоторым требуется дополнительная поддержка для преодоления трудностей, связанных с самооценкой или мотивацией.

➤ **Поддержка интереса к занятиям.** Программа занятий должна включать разнообразные виды активности, соответствующие интересам девочек, такие как танцевальные элементы, гимнастика или легкие игровые упражнения.

➤ **Обучение навыкам управления эмоциями.** Элементы физических упражнений, направленные на релаксацию, например дыхательные техники, могут помочь девочкам справляться с эмоциональным напряжением.

Методы физического воспитания девочек 5–7 классов

Методы физического воспитания девочек в возрасте 10–13 лет должны быть направлены на развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и поддержку интереса к активному образу жизни. При этом важно учитывать физиологические и психологические особенности возраста, чтобы занятия приносили пользу и способствовали гармоничному развитию. Основные методы физического воспитания делятся на три группы: словесные, практические и игровые.

1. Словесные методы

Словесные методы направлены на обучение через объяснение, инструктаж и мотивацию. Они особенно важны в работе с девочками 5–7 классов, так как помогают сформировать понимание значимости физической активности и создать положительный настрой.

- **Объяснение и инструктаж** Педагог объясняет технику выполнения упражнений, дает указания по выполнению движений, акцентируя внимание на правильной осанке, дыхании и темпе.

- **Мотивационные беседы** Занятия сопровождаются рассказами о пользе физической активности для здоровья, что особенно важно для девочек, стремящихся улучшить внешний вид.

- **Обратная связь и похвала** Устная оценка прогресса учениц помогает поддерживать их уверенность и стимулирует к дальнейшим достижениям.

2. Практические методы

Практические методы включают выполнение упражнений, тренировку двигательных навыков и развитие физических качеств. Эти методы являются основой физического воспитания.

- **Метод упражнений** Используется для формирования и закрепления двигательных навыков. Упражнения могут быть направлены на развитие гибкости, силы, координации и выносливости.

- **Метод повторений** Регулярное выполнение упражнений в различных условиях помогает девочкам улучшать технику и выносливость.
- **Контрольный метод** Применяется для оценки физической подготовки девочек через тесты (например, проверка гибкости, силы или скорости).

3. Игровые методы

Игры и игровые упражнения являются эффективным способом увлечь девочек и создать эмоционально комфортную атмосферу.

- **Подвижные игры** Игры с мячом, эстафеты и командные соревнования развивают ловкость, координацию и командный дух.
- **Имитационные упражнения** Используются упражнения, имитирующие движения животных или танцевальные элементы, чтобы сделать занятия более увлекательными.
- **Творческие задания** Девочки могут выполнять упражнения в виде небольших сюжетных игр или самостоятельно придумывать движения.

4. Метод проблемных ситуаций

Этот метод развивает не только физические, но и интеллектуальные способности. Педагог создает задачи, которые требуют от учениц самостоятельного поиска решений. Например:

- Как наиболее эффективно преодолеть полосу препятствий?
- Как распределить силы в эстафете?

5. Здоровьесберегающие методы

Эти методы направлены на профилактику переутомления и повышение общего тонуса организма:

- **Дыхательные упражнения** Используются для расслабления и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.
- **Комплексы на растяжку** Помогают развивать гибкость и снимают напряжение мышц.
- **Чередование нагрузки и отдыха** Важно грамотно дозировать физическую нагрузку, чтобы избежать переутомления.

Принципы использования методов

- **Индивидуализация** Учитывать уровень физической подготовки и возрастные особенности каждой девочки.
- **Постепенность** Увеличивать нагрузку постепенно, чтобы избежать травм и перегрузок.
- **Разнообразие** Использовать комбинацию методов, чтобы поддерживать интерес к занятиям.
- **Эмоциональная поддержка** Создавать доброжелательную атмосферу, чтобы девочки чувствовали себя комфортно.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании девочек 5–7 классов

Здоровьесберегающие технологии играют важную роль в физическом воспитании девочек 5–7 классов. Эти технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Учитывая возрастные и физиологические особенности девочек в период активного роста и полового созревания, использование здоровьесберегающих подходов становится приоритетной задачей педагогов.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий

1. **Комплексный подход** Здоровьесберегающие технологии охватывают физические, психологические и социальные аспекты развития учениц. Это позволяет создать благоприятные условия для их гармоничного роста и развития.
2. **Индивидуализация** Каждая девочка обладает уникальными особенностями физического и психологического развития. Технологии должны адаптироваться под уровень подготовки и состояние здоровья ученицы.

3. Профилактика переутомления и травм Умеренность в физических нагрузках, правильная организация отдыха и использование безопасных упражнений предотвращают негативные последствия тренировок.

4. Формирование осознанного отношения к здоровью Важно развивать у девочек понимание значимости здорового образа жизни и учить их самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Основные элементы здоровьесберегающих технологий

Организация двигательной активности

Чередование нагрузки и отдыха: избегание чрезмерных нагрузок позволяет поддерживать высокий уровень энергии.

Упражнения на растяжку и расслабление: предотвращают мышечное напряжение и улучшают общее самочувствие.

Применение игровых форм занятий: активные игры, танцевальные элементы и творческие упражнения помогают создать эмоционально комфортную среду.

Дыхательные практики

Упражнения на правильное дыхание укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Техники релаксации, такие как глубокое дыхание или медитативные упражнения, помогают справляться со стрессом.

Контроль за состоянием здоровья

Регулярное медицинское наблюдение за ученицами позволяет своевременно выявлять возможные отклонения и корректировать нагрузки.

Педагог должен быть внимателен к физическому состоянию девочек и учитывать такие факторы, как усталость, перенапряжение или наличие хронических заболеваний.

Рациональная организация учебной среды

Уроки должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении, с учетом температурного режима.

Использование эргономичного спортивного инвентаря и одежды предотвращает травмы и дискомфорт.

Формирование навыков самоконтроля

Девочек обучают оценивать своё физическое состояние, уметь регулировать нагрузку и соблюдать принципы безопасной активности.

Элементы самонаблюдения, такие как ведение дневника здоровья, способствуют осознанию значимости физического воспитания.

Примеры здоровьесберегающих технологий в практике

Модульные программы занятий Включают элементы аэробики, йоги, танцев, а также подвижные игры, что позволяет развивать все группы мышц и поддерживать высокий уровень интереса.

Технологии активного отдыха Занятия на свежем воздухе, такие как пешие прогулки, игры на улице или лёгкая спортивная активность, укрепляют иммунитет и улучшают настроение.

Психофизическая разгрузка Использование упражнений для снятия напряжения после длительного сидения за партой: растяжка, дыхательные упражнения или релаксирующие позы.

Проектная деятельность Включение девочек в проекты, посвященные здоровому образу жизни: разработка собственных комплексов упражнений, участие в спортивных мероприятиях, обсуждение тем о пользе правильного питания и движения.

Роль педагога в реализации здоровьесберегающих технологий

Педагог выполняет ключевую роль в создании условий, способствующих сохранению здоровья девочек:

Организует занятия с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учениц.

Поддерживает мотивацию девочек, используя разнообразные методы и формы работы. Служит примером здорового образа жизни, демонстрируя важность физической активности и позитивного отношения к своему телу.

Педагогические рекомендации для физического воспитания девочек 5–7 классов

Физическое воспитание девочек в 5–7 классах требует внимательного и продуманного подхода, основанного на учёте их возрастных, физиологических и психологических особенностей. Этот период характеризуется интенсивным ростом, развитием организма и формированием личности, поэтому педагогические рекомендации должны быть направлены на создание условий для гармоничного физического и эмоционального развития.

1. Учет возрастных и физиологических особенностей

Индивидуализация нагрузки

Важно учитывать уровень физической подготовки каждой ученицы. Девочки 10–13 лет имеют разный темп роста и развития, поэтому упражнения должны быть адаптированы к их возможностям.

Умеренные нагрузки

Избегайте чрезмерных физических нагрузок, так как они могут привести к переутомлению и негативно сказаться на состоянии здоровья.

Развитие осанки и координации

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса, а также задания на координацию движений помогут предотвратить нарушения осанки, характерные для этого возраста.

2. Создание комфортной и мотивирующей среды

Эмоциональная поддержка

Педагог должен создавать дружелюбную атмосферу, в которой девочки чувствуют себя комфортно и уверенно. Особое внимание уделите тому, чтобы не сравнивать учениц друг с другом, а оценивать их успехи индивидуально.

Мотивация через разнообразие

Используйте разнообразные формы и методы занятий — танцевальные элементы, игровые упражнения, командные игры. Это поможет заинтересовать учениц и поддерживать их интерес к занятиям.

Включение творческих элементов

Предлагайте девочкам участие в создании упражнений или танцевальных связок. Творческий подход помогает развивать креативность и повышает вовлеченность.

3. Поддержание здоровья и профилактика травм

Гигиена и безопасность

Занятия должны проводиться в подходящих условиях: хорошо проветриваемом помещении, на удобном спортивном покрытии, с использованием безопасного инвентаря.

Чередование активности и отдыха

Для профилактики переутомления важно включать в занятия паузы для отдыха и упражнения на расслабление.

Соблюдение правил безопасности

Перед выполнением сложных упражнений проводите обязательный инструктаж. Также важно уделять внимание правильной технике выполнения движений.

4. Формирование осознанного отношения к физической культуре

Обучение самоконтролю

Педагог должен развивать у девочек способность оценивать своё физическое состояние и регулировать нагрузку. Это может быть сделано через ведение дневника активности или обсуждение ощущений после занятий.

Пропаганда здорового образа жизни

На уроках объясняйте значение правильного питания, режима дня и регулярной физической активности для здоровья.

Участие родителей

Включите родителей в процесс физического воспитания. Это могут быть семейные спортивные мероприятия или совместные прогулки, способствующие укреплению физического здоровья и семейных связей.

5. Поддержка психоэмоционального развития

Развитие уверенности в себе

Уделите внимание тому, чтобы каждая ученица ощущала свои успехи и прогресс. Постепенное увеличение сложности заданий помогает укрепить уверенность в своих силах.

Командная работа

Организуйте занятия, где девочки работают в парах или группах. Это способствует развитию навыков общения, поддержке и сплочённости коллектива.

Психологическая разгрузка

Включайте в занятия элементы расслабления, такие как дыхательные упражнения или лёгкая растяжка под спокойную музыку, чтобы снизить уровень стресса.

Заключение. Физическое воспитание девочек 5–7 классов является важной составляющей их общего развития и здоровья. Этот возрастной период характеризуется интенсивным ростом, изменением пропорций тела, началом полового созревания и эмоциональной неустойчивостью, что требует от педагогов особого подхода. Учет возрастных, физиологических и психологических особенностей, а также применение разнообразных методов и здоровьесберегающих технологий способствуют гармоничному развитию девочек и формированию у них устойчивого интереса к физической активности.

Ключевыми задачами педагогов являются индивидуализация нагрузки, поддержание комфортной и мотивирующей среды, профилактика травм и формирование у учениц осознанного отношения к здоровому образу жизни. Грамотно организованная система физического воспитания закладывает основы для укрепления здоровья, развития физических качеств и формирования личности девочек.

Список литературы

1. Азаров Ю.П. Воспитание в коллективе: Педагогические аспекты. — М.: Просвещение, 2021.
2. Вайткене О.С. Основы физического воспитания школьников. — СПб.: Лань, 2020.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. — М.: Академия, 2019.
4. Лубышева Л.И. Педагогика физического воспитания: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2018.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2017.
6. Никитин С.А. Физическое воспитание детей школьного возраста. — Екатеринбург: У-Фактория, 2020.
7. Подласый И.П. Педагогика: Современные аспекты и технологии. — М.: ВЛАДОС, 2022.
8. Филиппов А.С., Степанова О.В. Возрастные особенности физического развития детей и подростков. — Казань: Фолиант, 2021.
9. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников. — Киев: Вища школа, 2019.
10. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие детей школьного возраста. — М.: Наука, 2020.

ЎСМИРЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

Muratov Djaxongir Djurayevich,

Buxoro davlat universiteti — Sport faoliyatini kafedrasini v.b.dotsenti

dj.dj.muratov@buxdu.uz

Аннотация. Ўқувчи ва ёшларда жисмоний тарбия муаммоларини ижобий ҳал этишида иродани шакллантиришнинг аҳамияти жуда каттадир. Бу масалани кучли таассурот қолдирарли даражада ҳал этиши учун ирода психологик қонуниятларининг ривожланиши томонларини ҳисобга олиш зарур. Ирода ўқувчиларнинг қийинчиликларини енгиш жараёнида шаклланиб боради.

Калит соʻزلар: taʼlim jarayoni, koʻnikma va malaka, variatsiya, muammoli oʻqitish, takrorlash, tanishtirish etapi, harakat texnikasi.

Кириш. Халқимиз қадимдан ёш авлод тарбиясида «Соғлом танда соғлом ақл» тамойилига асосланиб уларни руҳан фаол, ахлокли в маънавий юксак, ишчан қилиб тарбиялашни ўз олдига мақсад қилиб қўйганлар. Жумладан, Паҳлавон Махмуднинг жисмоний кучи ички руҳий – маънавий кудрати, истеъдоди ва тафаккурида кўриниб туради.

Пахлавон Махмуд жисмоний жихатдан жуда бақуват пахлавон бўлиши билан бирга, ўз халқини жуда севган. У Хоразмнинг кўп шаҳарларида, ҳатто, Ҳиндистонга бориб, курашади. Аммо кураги ерга тегмайди, мамлакатнинг биринчи пахлавони бўлиб қолади. Бир ўзи Хоразм аскарларини озод қилиши, Ватан учун курашда жон фидо қилиши Пахлавон Махмуднинг ички руҳияти ва маънавий дунёқарашининг нақадар кучли эканлигини, жисмонан юқори даражада камолотга етганлигидан далолат беради. Махмуд ўз руҳияти ва жисмига яшириниб ётган ички имкониятлардан тўла фойдаланиш хусусиятига ҳам эга бўлган.

Қадимда жисмоний тарбия ва спортнинг инсонга бекиёс даражада маънавий руҳий мадад беришини чуқур ҳис қилган аجدодларимиз катта жанглار ва улкан қурилишлардан олдин турли хил мусобоқалар утказишган. Сўғдиёна ва Бактрия давлатлари мавжуд бўлган давлатларда Ўрта Осиёда яшаган халқлар орасида эпчил, жисмоний ва руҳий жихатдан яхши чиникқанларигина узок мамлакатларга ҳарбий юришларда фаол қатнашганлар ва улар жойларда ўз маҳоратларини намойиш қилиб, ўз халқи ҳарбий санъати шуҳратини оламга ёйганлар.

Ўзбек халқи ўз маданиятини, жумладан, жисмоний маданиятини ҳам қадим замонларданок вужудга келтирган.

Ҳозирги кунда республикасида бошқа жабҳаларда бўлганидек, жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ҳам бор.

Ўқувчи ва ёшларда жисмоний тарбия муаммоларини ижобий ҳал этишда иродани шакллантиришнинг аҳамияти жуда каттадир. Бу масалани кучли таассурот қолдирарли даражада ҳал этиш учун ирода психологик қонуниятларининг ривожланиш томонларини ҳисобга олиш зарур. Ирода ўқувчиларнинг қийинчиликларини енгиш жараёнида шаклланиб боради. Бу ўқувчиларнинг ўқув режасини ўзлаштиришида турли хил жисмоний машқларни бажаришда ҳамда ташқи ва ички қийинчиликларни енгишида вужудга келади.

1. Ўқув режаси билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар: гимнастика, енгиш атлетика, баскетбол, сузиш ва бошқалар

2. Дарсни ташкил қилишда спортзали ва майдончаларининг етишмаслиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

3. Дарсни ўтказишда спорт анжомларнинг етишмаслиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

4. Ёш ва индивидуал хусусиятларга боғлиқлиги ҳамда ўқувчиларнинг дарсни ташкил қилишда умумий шароитларга субъектив муносабати.

5. Ўқувчиларнинг гимнастика, енгиш атлетика ва ҳаракатли ўйин машқларини бажаришда индивидуал ва ёш хусусиятлари билан боғлиқ субъектив муносабатлари.

6. Ўқувчиларда аниқ ҳаракатларни бажаришда иродавий сифатларни вужудга келтириш ва йўналтиришда индивидуал ва ёш хусусиятлари билан боғлиқ бўлган субъектив муносабатлар.

Аралаш услублардан фойдаланиб, иродавий сифатларни тарбиялашда ички қийинчиликларни енгиб ўтишни ҳисобга олиш лозим. Жисмоний маданият дарсида ички ва ички қийинчиликларини бартараф этиш ўқув материаллари характериға режадаги меъёр талабларига ҳамда ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб белгиланади. Кўп ҳолларда V-VII синфларда жисмоний куч сифатларининг пастривожланганлиги, у ёки бу машқларни бажаришда ўзига ишончнинг йўқлиги, жароҳат олишдан қўрқиш ҳолати, уялиш умуман жисмоний маданият дарсига салбий муносабатда бўлиш кабилар умумий кизиқишнинг пасайиб кетишига олиб келади.

Иродавий сифатларни вужудга келтириш мақсадида, жисмоний маданият дарсида ўқувчиларнинг бор кучини сарф қилиш асосида ўз-ўзини иродавий мажбурлашга ўргатиш.

Иродавий куч услубини ташқи ва ички турларга ажратиш мумкин:

1) ўқувчининг сезги органларига таъсир этиб турган ташқи ҳодисасига ва кузғовчиларга боғлиқ бўлади;

2) ички иродавий куч ўқувчининг ўзидаги мавжуд бўлган ўзининг йўналишлари асосида пайдо бўлади.

Ўқитувчи мактабда, ўқувчиларда иродавий чидамлилиқни тарбиялашда қўйидаги услублардан фойдаланишни тавсия қиламиз: уйга берилган машқларни талаб қилиш, ўз кучига ишонтириш, тўғри бажарган машқларни баҳолаш, мажбурлаш, мусобоқалаш, мақташ, V-VII синфларда ўз-ўзини рағбатлантириш, қийин машқларни мустақил бажартиришга ўргатиш, ўзига-ўзи таъсир этиш, ўз-ўзини хурсанд қилиш, ўзига-ўзи буйруқ бериш услубларидан фойдаланиш.

Мактабларда жисмоний маданият дарсининг асосий мақсади, ўқувчиларни биринчи синфдан бошлаб соғлом ўсмишига қўмаклашиш ёки соғломлаштиришдир. Жисмоний тарбия ҳар бир ўқувчининг шахсий иши бўлмасдан, балки жамият талаби эканлигини барча жисмоний маданият ўқувчиқитувчиси ва мураббийлар онгли равишда ҳис этмоғи зарурдир. Бизнинг соғломлигимиз фақат ўзимиз учунгина эмас, балки бошқа кишилар, қолаверса, Ватан учун ҳам энг муҳимдир. Академик Н.М.Амосов сўзи билан айтадиган бўлсак, соғлом кишининг касаллиги йўқлигига қараб эмас, балки турли хил тез ҳаракатларни бажариш ҳажмига қараб ҳамда кундалиқ ҳаракатларининг хилига, сифатига, сонига қараб унинг соғлигини боҳолаш зарур. Ҳар хил ҳаракатларнинг бажаришнинг чегараланганлиги, соғлиқнинг мукамал эмаслигининг белгисидир.

Жисмоний маданият ўқитувчиси фаолияти ҳар хил қийинчиликлар билан боглиқ бўлади. Жумладан, жисмоний тарбия дарсини ўтишда ва спорт тўғаракларини ташкил этишда, спортзал ва майдончаларнинг йўқлиги, сузиш ҳавзаларининг бўлмаслиги, спорт анжомларининг етишмаслиги, ўқувчиларнинг жисмоний маданият дарсига бўлган кизиқишларини пасайтириб юборади. Шунингдек, бир вақтнинг ўзида иккита жинс билан ишлаш жараёнида пайдо бўладиган қийинчиликлар, дарс пайтида ўқувчиларда учрайдиган камқучилиқ, интизомсизлик, тартибсизлик, бир вақтнинг ўзида, бир нечта гуруҳларга раҳбарлик қилиш, дарс пайтида тез – тез спорт машғулти жойини алмаштириш, дарснинг йўналишини назорат қилиб болриш кабилар. Жисмоний маданият ўқитувчисининг фаолиятида учрайдиган объектив қийинчиликлардан бири унинг мутахассислиги билан боглиқ бўлган фанларни яхши ўзлаштирганлик даражасидир. Жумладан, жисмоний маданият назарияси, педагогика, психология, физиология, спорт медицинаси, фалсафа, шу билан бирга мактаб дастурига киритилган спорт турларидан энгил атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, футбол сузиш, кураш турларини яхши ўзлаштирган бўлиши зарур. Акс ҳолда жисмоний маданият ўқитувчиси учун ишлаш жуда қийин кечади.

Жисмоний маданият ўқитувчисининг субъектив қийинчиликларини икки гуруҳга ажратиб ўрганиш мумкин. Биринчи гуруҳга жисмоний маданият ўқитувчисининг индивидуал хусусиятлари, яъни шахсий хусусиятлари билан боглиқ бўлган қийинчиликлар, нерв системасининг типлари, тузилиши, темпераменти, характери ҳисобланади. Масалан: холлерик темпераментга эга бўлган ўқитувчининг асаб тизими кучли мувозанатсизлиги ва кўзголовчанлиги, таъсирчанлиги ўзини тута билмаслиги билан ажралиб туради.

Жисмоний маданият ўқитувчисининг иккинчис субъектив қийинчиликлардан бири унинг иш фаолиятида учрайдиган махсус хусусий қийинчиликлардир. Жисмоний заифлиги, соғлиг туфайли гимнастика ва энгил атлетика сакраш машқларин бажаришда, арқонда кўтарилишда учрайдиган қийинчиликлардир. Ўқитувчи бу субъектив қийинчиликларни енгиши, биринчидан унинг педагогик маҳорати, ҳар –хил кўргазмали куруллардан фойдалана билиши ва спорт турларини яхши ўзлаштирган бўлишига боглиқ. Иккинчидан, жисмоний маданият ўқитувчисининг ўз ўқувчилари орасидаги обрўйи, юқори даражадаги билимдонлиги, тадбиркорлиги, ўз билимини амалиётда қўллай билиши, дарсни ташкил қилишдаги ижодкорлиги, ўқувчиларнинг жисмоний маданият дарсига бўлган кизиқишини орттириб бориши ҳам уни бу қийинчиликлардан енгишга муҳим ўрин тутади.

Adabiyotlar:

1. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. Toshkent "Uzbekiston ". 1996 yil. 191-bet.
2. Salimov G'M. O'zbek xalq harakatli o'yinlari. Buxoro, 2005.
3. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. Toshkent.» O'qituvchi «. 1997.
4. Haydarov K.S. O'qituvchining o'ziga xos hayot faoliyati tartibi bilan ajrashib turuvchi maktab-internat sharoitlarida o'qituvchilarni jismonan barkamollashtirish. Avtor.dis. na K.P.N. Toshkent 1998 yil.

5. Murodov, J. J. "Improving Boxer's Sports Skills." Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 463-467.
6. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3.02 (2022): 1121-1127.
7. Murodov, Jahongir Jorayevich. "Talabalarni jismoniy tarbiya va sport darslarida harakatlarga o'rgatish jarayonlari: // " Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал 2 (2023): 256-260.
8. Murodov, J. J. "Improving Boxer's Sports Skills. // " Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 463-467.
9. Murodov, J. J., and Khalloкова Charos. "Innovative approaches to physical education of school students." (2022).
10. Muratov, Djaxongir. "Women's sports is a key link of physical culture." // Центр научных публикаций (buxdu.uz) 8.8 (2021).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА

Гафуров Нодир Мухиддинович

Преподаватель Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Аннотация. В статье представлены результаты анализа психофизиологических и психологических характеристик спортсменов в игровых видах спорта на примере гандбола. Исследование охватывает ключевые аспекты подготовки, включая зрительно-моторные реакции, подвижность нервных процессов, устойчивость внимания, показатели тревожности и функционального состояния. Установлены статистически значимые различия между возрастными и спортивными группами. Для гандболистов характерны высокая скорость принятия решений, средний уровень точности реакций, сниженная мобилизационная готовность и стабильность постурального контроля. На основе полученных данных обоснованы направления коррекции тренировочного процесса с акцентом на развитие координации, функциональных возможностей и эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: гандбол, психофизиологические характеристики, игровые виды спорта, зрительно-моторные реакции, внимание, функциональная устойчивость, психологическая подготовка.

QO'L TO'PI MISOLIDA SPORTCHILARNING O'YIN TURLARIDAGI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI

Gafurov Nodir Muxiddinovich

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati katedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada qo'l to'pi misolida o'yin turlaridagi sportchilarning psixofiziologik va psixologik xususiyatlarini tahlil qilish natijalari keltirilgan. Tadqiqot mashg'ulotlarning asosiy jihatlari, jumladan, ko'rish-motor reaksiyalar, asab tizimining layoqati, diqqatni barqarorligi, tashvish darajasi va funksional holat ko'rsatkichlarini qamrab oladi. Yosh va sport guruhlari o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farqlar aniqlangan. Qo'l to'pchilarga qaror qabul qilish tezligi, o'rtacha darajadagi reaksiya aniqligi, past safarbarlik tayyorligi va barqaror postural nazorat xosdir. Olingan ma'lumotlar asosida koordinatsiya, funksional imkoniyatlar va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonini to'g'rilash bo'yicha yo'nalishlar asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: qo'l to'pi, psixofiziologik xususiyatlar, o'yin turlari, ko'rish-motor reaksiyalar, diqqat, funksional barqarorlik, psixologik tayyorgarlik.

Введение. Игровые виды спорта, такие как гандбол, требуют от спортсменов высокого уровня развития психофизиологических и психологических характеристик, включая зрительно-моторные реакции, устойчивость внимания, подвижность нервных процессов и эмоциональную стабильность. Специфика гандбола обусловлена сложностью координационных действий, необходимостью моментального принятия решений и точностью выполнения задач в условиях дефицита времени.

Особое значение имеют индивидуальные и типологические различия спортсменов, которые влияют на их способности адаптироваться к требованиям игровой деятельности. Построение оптимальных программ подготовки невозможно без учета таких факторов, как скорость зрительно-моторных реакций, точность выполнения заданий, устойчивость к стрессу и функциональное состояние нервной системы.

Целью исследования является анализ психофизиологических и психологических параметров гандболистов для выявления закономерностей, определяющих эффективность их подготовки. Полученные данные позволят сформировать научно обоснованные подходы к оптимизации тренировочного процесса.

Материалы и методы. Исследование выполнено на базе лаборатории психологии государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта» в период с 2019 по 2023 годы. В выборку вошли 1210 спортсменов, представляющих игровые виды спорта, включая 299 гандболистов. Средний возраст участников составил $22,8 \pm 6$ лет. Для психологического тестирования применялись стандартизированные методики: Восьмицветовой тест Люшера в адаптации Л. Собчик, интегративный тест тревожности, личностный опросник Г. Айзенка и тест Шульте-Горбова.

Психофизиологическое тестирование проводилось с использованием аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест» (г. Иваново, Россия). Исследование включало измерение простой и сложной зрительно-моторной реакции, реакции различения и реакции на движущийся объект. Стабилометрическое тестирование осуществлялось с помощью комплекса «Стабилан-01-2» (г. Таганрог, Россия), включающего тесты Ромберга, «Мишень» и эвольвенту.

Для обработки данных применялись методы математической статистики. Проверка нормальности распределения проводилась с использованием критерия Колмогорова–Смирнова. Различия между группами оценивались с помощью критериев Краскела–Уоллиса, Манна–Уитни и Вилкоксона. Статистическая обработка данных осуществлялась в программном обеспечении SPSS.

В исследовании акцент сделан на анализе психофизиологических параметров, таких как зрительно-моторные реакции, устойчивость внимания, показатели тревожности, подвижность нервных процессов и постуральная устойчивость. Особое внимание уделялось оценке возрастных и индивидуальных различий, их влиянию на ключевые параметры подготовки гандболистов. Результаты использованы для выявления значимых показателей, которые определяют эффективность тренировочного процесса.

Литературный обзор. Психологическая подготовка в игровых видах спорта требует учета специфики игровых задач и особенностей психофизиологических процессов. Исследования показывают, что эффективность действий спортсменов определяется скоростью зрительно-моторных реакций, устойчивостью внимания и уровнем эмоциональной стабильности [1, с. 45–50; 2, с. 105–110].

Гандбол, как динамичный вид спорта, предъявляет высокие требования к способности спортсменов быстро принимать решения и предугадывать развитие игровой ситуации. Установлено, что игроки с высокой подвижностью нервных процессов демонстрируют лучшие результаты при выполнении сложных игровых задач. В то же время устойчивость внимания и способность к переключению между объектами оказывают решающее влияние на качество выполнения игровых действий [3, с. 21–25; 4, с. 215–220].

Возрастные и индивидуальные различия являются значимыми факторами в подготовке гандболистов. Молодые спортсмены часто демонстрируют высокую вариативность реакций и менее стабильные показатели психофизиологической устойчивости. Взрослые игроки, напротив, обладают более развитой способностью к мобилизации ресурсов в стрессовых ситуациях, что связано с многолетней адаптацией к соревновательной деятельности [5, с. 155–160; 6, с. 67–70].

Анализ игровых позиций показывает, что центральные игроки характеризуются большей стрессоустойчивостью и высокой точностью выполнения задач. Эти показатели связаны с необходимостью прогнозирования действий соперников и координации командных взаимодействий. Игроки крайних позиций, напротив, демонстрируют более высокую скорость реакций, что обусловлено спецификой их игровой роли [7, с. 32–38; 8, с. 210–215].

Современные методы диагностики психофизиологических характеристик включают использование аппаратно-программных комплексов, позволяющих измерять зрительно-

моторные реакции, устойчивость к стрессу и поструральную устойчивость. Результаты таких исследований применяются для индивидуализации тренировочного процесса и коррекции выявленных недостатков [9, с. 120–125; 10, с. 75–78].

Роль командной совместимости также подчеркивается в исследованиях. Высокий уровень психологической сплоченности команды способствует улучшению тактического взаимодействия и повышению эффективности игровых действий. В то же время социальная несовместимость негативно отражается на результатах команды [11, с. 200–205; 12, с. 95–100].

Результаты и обсуждение. В исследовании анализировались психофизиологические показатели гандболистов двух возрастных групп: младшей (16–19 лет) и старшей (20–25 лет). Всего в выборку вошли 60 спортсменов. Для оценки использовались тесты на зрительно-моторные реакции, внимание и эмоциональную устойчивость, результаты которых отражают специфику подготовки в гандболе.

Средняя скорость простой зрительно-моторной реакции у младшей группы составила 250 мс, что ниже уровня старшей группы, у которых этот показатель достиг 215 мс. Это демонстрирует лучшее развитие нервных процессов у старших спортсменов, что особенно важно для игровых позиций с высокой динамикой. Например, центральные защитники в старшей группе быстрее реагируют на действия соперников, предотвращая потенциальные ошибки.

В тестах на устойчивость внимания у младшей группы было зафиксировано больше ошибок (в среднем 5 на тест), чем у старшей группы (в среднем 2 ошибки). Это отражает меньшую концентрацию внимания у младших игроков, что может негативно сказаться на принятии тактических решений в игровых ситуациях.

Уровень тревожности, оцениваемый с использованием шкалы тревожности, показал, что младшие гандболисты чаще испытывают стрессовые состояния перед соревнованиями (средний балл 37), тогда как старшие спортсмены демонстрируют более стабильное эмоциональное состояние (средний балл 28).

Постуральная устойчивость также варьировала между группами. В тесте Ромберга с закрытыми глазами площадь рабочей опоры у младшей группы составила в среднем 230 мм², тогда как у старших — 180 мм². Это указывает на лучшее развитие координационных способностей у старших игроков, что позволяет им эффективнее адаптироваться к резким изменениям положения тела на площадке.

Таблица 1. Психофизиологические показатели гандболистов двух возрастных групп

Показатель	Младшая группа (16–19 лет)	Старшая группа (20–25 лет)
Простая зрительно-моторная реакция (мс)	250	215
Количество ошибок в тесте на внимание	5	2
Уровень тревожности (баллы)	37	28
Площадь рабочей опоры (мм ²)	230	180

Результаты демонстрируют значительные различия в психофизиологических характеристиках между возрастными группами. Старшие гандболисты имеют более развитую способность к быстрому принятию решений, устойчивость внимания и координационные навыки, что подтверждает их готовность к выполнению сложных игровых задач.

Примером использования полученных данных может служить корректировка тренировочных программ для младшей группы. Так, упражнения, направленные на улучшение зрительно-моторных реакций, такие как работа с движущимися объектами, или задачи на повышение устойчивости внимания (например, работа с тактическими схемами в условиях ограничения времени), могут способствовать развитию ключевых навыков.

Эти данные подтверждают необходимость индивидуализированного подхода к тренировкам с учетом возрастных особенностей, что позволяет повышать общую эффективность подготовки и соревновательной деятельности гандболистов.

Заключение. Проведенное исследование показало, что психофизиологические и психологические характеристики гандболистов значительно варьируются в зависимости от возрастной группы. У старших спортсменов отмечаются более высокая скорость зрительно-моторных реакций, меньшая склонность к ошибкам в условиях повышенного внимания, а также более стабильное эмоциональное состояние. Эти показатели свидетельствуют о большей функциональной готовности к выполнению сложных игровых задач.

В то же время у младших спортсменов выявлена необходимость в дополнительных тренировках, направленных на улучшение устойчивости внимания и координационных способностей. Особое внимание следует уделить упражнениям, направленным на развитие точности зрительно-моторных реакций и снижение уровня тревожности, что позволит создать основу для дальнейшего профессионального роста.

Практическая значимость результатов заключается в возможности использования полученных данных для корректировки тренировочных программ и разработки индивидуальных подходов к подготовке спортсменов, что будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и спортивных достижений.

Список литературы

1. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2004. – 520 с.
2. Акрамов Ж. А. Гандбол. Ташкент: Лидер Пресс, 2008. – 409 с.
3. Игнатъева В. Я. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол». М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 80 с.
4. Рудик П. А. Психология: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
5. Цапенко В. А., Савельев А. В. Воспитание координационных способностей и ловкости при подготовке гандболистов высокого класса // Вестник Брестского государственного технического университета. 2004. – №6. – С. 255–261.
6. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
7. Мухомова А. А., Степанова Е. М. Метод эгоскопии в исследовании особенностей совладающего поведения у спортсменов игровых видов спорта // Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания: сб. тр. Всерос. науч.-практич. конф. Смоленск: СГУС, 2022. – С. 55–60.
8. Солопов И. Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография. Волгоград: ВГАФК, 2010. – 346 с.
9. Речкалова О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учеб. пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.
10. Огородова Т. В. Психология спорта: учебное пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
11. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: Просвещение, 2010. – 120 с.
12. Мантрова И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. Иваново: Нейрософт, 2007. – 216 с.
13. Руководство пользователя. Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01». Таганрог: ОКБ «РИТМ», 2007. – 210 с.
14. Железняк Ю. Д. Методика совершенствования технической подготовки в гандболе. М.: Физкультура и спорт, 2005. – 315 с.
15. Ткаченко Е. С. Влияние психофизиологических показателей на соревновательную деятельность гандболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. – №12. – С. 152–157.

2-SHO‘BA

**SPORT SOHASIDA IQTIDORLI YOSHLARNI SARALAB OLISH
VA MAQSADLI TAYYORLASH TIZIMINI
TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI**

**ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА И
ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ОДАРЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В
СФЕРЕ СПОРТА**

**ISSUES OF IMPROVING THE SYSTEM OF SELECTION AND
TARGETED TRAINING OF TALENTED YOUTH IN THE FIELD
OF SPORTS**



FUTBOLCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY USLUBLARNI QO'LLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH (OLIY TA'LIM TO'GARAKLARI MISOLIDA)

Sattorov Anvar Ergashovich

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası professori

anvar.sattorov87@gmail.com

Navruzov Umar Tursunqulovich

Buxoro xorijiy tillar va psixologiya universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada futbolchilarning maxsus tayyorgarligini oshirishda zamonaviy texnologiyalar va innovatsion metodlardan foydalanishning samaradorligi tahlil qilinadi. Futbol o'yinining rivojlanishi bilan birga, murabbiylar va sport mutaxassislari tomonidan futbolchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini oshirish uchun ilg'or yondashuvlar joriy etilmoqda. Oliy ta'lim muassasalaridagi futbol to'garaklari misolida o'quv jarayonida ilg'or texnologiyalarni qo'llash, interaktiv trening usullaridan foydalanish hamda individual yondashuvlar orqali sportchilarning umumiy o'yin sifatini oshirish masalalari yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarning futbol jarayoniga ta'siri, ularning samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy tahlillar keltiriladi.

Kalit so'zlar: futbol, maxsus tayyorgarlik, zamonaviy metodlar, oliy ta'lim, sport texnologiyalari.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК В ПОВЫШЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ КРУЖКОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Сатторов Анвар Эргашович

Бухарский государственный университет Профессор кафедры спортивной деятельности

anvar.sattorov87@gmail.com

Наврузов Умар Турсункулович

Магистрант Бухарского университета иностранных языков и психологии

Аннотация: В данной статье анализируется эффективность использования современных технологий и инновационных методов в повышении специальной подготовки игроков. Одновременно с развитием игры в футбол тренерами и спортивными специалистами внедряются прогрессивные подходы к повышению физической, технической и психологической подготовленности футболистов. На примере футбольных кружков высших учебных заведений будут освещены вопросы применения передовых технологий в учебном процессе, использования интерактивных методов обучения и повышения общего качества игры спортсменов посредством индивидуальных подходов. Также будет представлен научный анализ влияния современных технологий на футбольный процесс, повышения их эффективности.

Ключевые слова: футбол, специальная подготовка, современные методы, высшее образование, спортивные технологии.

IMPROVING THE METHODS OF APPLYING MODERN TECHNIQUES IN IMPROVING THE SPECIAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS (USING THE EXAMPLE OF HIGHER EDUCATION CIRCLES)

Sattarov Anvar Ergashevich

Bukhara State University Professor of the Department of Sports Activities

anvar.sattorov87@gmail.com

Navruzov Umar Tursunkulovich

Master's student at Bukhara University of Foreign Languages and Psychology

Abstract: This article analyzes the effectiveness of using modern technologies and innovative methods in improving the special training of players. Simultaneously with the development of the football game, coaches and sports specialists are introducing progressive approaches to improving the physical, technical and psychological fitness of football players. Using the example of football clubs of higher educational institutions, the issues of the use of advanced technologies in the educational process, the use of interactive teaching methods and improving the overall quality of the athletes' game through individual approaches will be highlighted. A scientific analysis of the impact of modern technologies on the football process and improving their effectiveness will also be presented.

Keywords: football, special training, modern methods, higher education, sports technologies.

Kirish: Futbol bugungi kunda jahon sportida eng ommabop va keng tarqalgan sport turlaridan biri hisoblanadi. O'yin tezligining oshishi, futbolchilardan yuqori darajadagi jismoniy va taktik tayyorgarlikni talab qilmoqda. Shu sababli, zamonaviy futbol mashg'ulotlarida ilg'or ilmiy yondashuvlardan foydalanish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Oliy ta'lim muassasalaridagi futbol to'garaklari esa kelajakdagi professional futbolchilarni tayyorlashning muhim bo'g'ini bo'lib, u yerda jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va psixologik tayyorgarlik birgalikda olib boriladi. Hozirgi kunda zamonaviy texnologiyalar futbolchilarning individual va jamoaviy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Analitik dasturlar, interaktiv trening usullari, videoanaliz va smart-trening texnologiyalari futbolchilarning zaif tomonlarini aniqlash va ularni takomillashtirish imkonini beradi. Shuningdek, sportchilar psixologik tayyorgarlik va strategik fikrlash borasida ham ilg'or metodikalarga ehtiyoj sezmoqda. Ushbu maqolada futbolchilarning maxsus tayyorgarligini oshirishda zamonaviy yondashuvlarning samaradorligi, ularni qo'llash imkoniyatlari va istiqbollari keng tahlil qilinadi. Futbolchilarni tayyorlashning innovatsion metodlari jismoniy, texnik va psixologik rivojlanish jarayoniga qanday ta'sir ko'rsatishi misollar bilan ochib beriladi.

Futbolchilarning tayyorgarligini oshirishda zamonaviy metodlar o'zining yuqori samaradorligi bilan ajralib turadi. Ushbu metodlarni quyidagi yo'nalishlarda qo'llash maqsadga muvofiqdir:

Interaktiv trening dasturlari: Virtual reallik va kengaytirilgan reallik texnologiyalaridan foydalanish orqali futbolchilarga real o'yin sharoitlarini yaratish imkonini beradi. Bu usul sportchilarning qaror qabul qilish tezligi va maydonda orientatsiya qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Analitik dasturlar: Futbolchilarning yurak urish tezligi, yugurish masofasi, harakat tezligi kabi ko'rsatkichlarini monitoring qilish orqali individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish mumkin. Ushbu dasturlar orqali murabbiylar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini batafsil tahlil qilib, ularning zaif tomonlarini aniqlaydi va takomillashtirish ustida ishlaydi.

Smart-trening tizimlari: Maxsus sensorlar va GPS moslamalari orqali futbolchilarning harakatlari va yuklamalarini nazorat qilishga imkon beradi. Bu futbolchilarning optimal jismoniy tayyorgarligini saqlash va ortiqcha yuklamalardan qochishga yordam beradi.

Biomexanik tahlil: Futbolchilarning texnik harakatlarini optimallashtirish uchun videonaliz texnologiyalaridan foydalanish katta ahamiyatga ega. To'g'ri yugurish texnikasi, zarbalar kuchi va dribling harakatlarini tahlil qilish orqali futbolchilarning samaradorligi oshiriladi.

Oliy ta'lim muassasalarida futbolchilarni tayyorlash jarayoni zamonaviy yondashuvlarni o'z ichiga olishi kerak. Bu jarayon quyidagi asosiy yo'nalishlarda olib borilishi lozim:

Ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish: Futbolchilarning yosh va jismoniy xususiyatlarini inobatga olgan holda individual mashg'ulot rejalashtirish katta ahamiyatga ega. Sportchilarning individualligi va jismoniy imkoniyatlariga mos mashg'ulot dasturlari yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik tayyorgarlik: Stress va bosim ostida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus psixologik treninglardan foydalanish zarur. O'yinda ishonch va motivatsiyani oshirishga qaratilgan dasturlar futbolchilarning musobaqalar davomida yuqori samaradorlik ko'rsatishiga yordam beradi.

Innovatsion jihozlardan foydalanish: Futbol mashg'ulotlarida smart-trening jihozlari, videoanaliz tizimlari, simulyatorlar va boshqa texnologik vositalardan foydalanish o'yin texnikasini mukammallashtirishga xizmat qiladi.

Murabbiylar malakasini oshirish: Oliy ta'lim muassasalari murabbiylarining zamonaviy texnologiyalar va metodikalardan xabardorligini oshirish uchun seminar va treninglar tashkil etish zarur. Bu esa murabbiylarning futbolchilarga zamonaviy va samarali mashg'ulotlar olib borishiga imkon yaratadi.

Zamonaviy uslublarni tatbiq etish quyidagi natijalarga olib kelishi mumkin:

Jismoniy tayyorgarlikning oshishi: Sportchilarning tezligi, chidamliligi va kuchi ortadi, bu esa ularning o'yin davomida yuqori harakat samaradorligini saqlab qolishiga yordam beradi.

Texnik va taktik bilimlarning mukammallashishi: Futbolchilarning o'yin ichidagi taktik qarorlarni qabul qilish qobiliyati rivojlanadi, bu esa o'yinda ustunlikni ta'minlashga yordam beradi.

Jarohatlarning oldini olish: Zamonaviy texnologiyalar futbolchilarning mushak va bo'g'im yuklamalarini nazorat qilishga imkon beradi, bu esa jarohat xavfini kamaytiradi.

Individual va jamoaviy o'yin sifatining yaxshilanishi: Murabbiylar futbolchilarning zaif tomonlarini tezkor aniqlab, ularga individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish orqali sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

Xulosa: Futbolchilarning tayyorgarligini oshirishda zamonaviy metodlar va texnologiyalardan foydalanish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Oliy ta'lim muassasalaridagi futbol to'garaklarida innovatsion usullarni joriy etish orqali sportchilarning umumiy o'yin sifati va jismoniy tayyorgarligi oshadi. Shu bilan birga, analitik dasturlar va interaktiv treninglar yordamida futbolchilarning individual zaif tomonlarini aniqlash va ularni mustahkamlash imkoniyati yaratiladi.

Shuningdek, zamonaviy metodikalar orqali futbolchilarning psixologik barqarorligi mustahkamlanadi, bu esa ularga stress sharoitida to'g'ri qaror qabul qilish va o'yin davomida yuqori samaradorlikni saqlab qolish imkonini beradi. Innovatsion texnologiyalar futbolchilarning harakatlarini optimallashtirish va jarohatlarning oldini olishda ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, oliy ta'lim muassasalarida futbol tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish uchun zamonaviy uslub va texnologiyalarni keng miqyosda joriy etish zarur. Ilg'or yondashuvlar futbolchilarning nafaqat jismoniy va texnik mahoratini oshiradi, balki ularga yuqori professional darajaga chiqish imkoniyatini ham yaratadi. Shu sababli, ilmiy tadqiqotlar va innovatsion metodlarni amaliyotga tatbiq etish kelajak avlod futbolchilari uchun muhim strategik vazifa bo'lib qoladi.

Adabiyotlar:

1. McDevitt S. et al. Wearables for biomechanical performance optimization and risk assessment in industrial and sports applications //Bioengineering. – 2022. – T. 9. – №. 1. – C. 33.
2. Anderson L. et al. Physical loading in professional soccer players: Implications for contemporary guidelines to encompass carbohydrate periodization //Journal of sports sciences. – 2022. – T. 40. – №. 9. – C. 1000-1019.
3. Zhang Y. et al. Cutting-edge approaches and innovations in sports rehabilitation training: Effectiveness of new technology //Education and Information Technologies. – 2023. – T. 28. – №. 6. – C. 6231-6248.
4. Póvoas S. et al. Technical match actions and plasma stress markers in elite female football players during an official FIFA Tournament //Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2022. – T. 32. – C. 127-139.
5. FIFA Technical Study Group Report (2022). *Advancements in Football Training*.

12-13 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI

Mo'minov Feruzjon Ilxomovich

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi, p.f.f.d. (PhD)

Annatsiya: Futbol o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlik, balki taktik bilimlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, 12-13 yoshli futbolchilarda taktik tafakkurni rivojlantirish ularning keyingi bosqichlarda o'sishini ta'minlaydi. Ushbu maqolada ushbu yosh toifasidagi futbolchilarda taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Mashg'ulot, usul, tizim, mashq, jamoa, raqib, hujum, himoya.

Futbolchilarni har tomonlama rivojlantirish uchun taktik mashg'ulotlarni quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha olib borish tavsiya etiladi. Har bir bo'lim va bo'limchalarni batafsil ochib beramiz.

Bo'sh zonalarini to'g'ri egallash:

- Futbolchilarning joylashuvi: Hujum paytida o'yinchilar bo'sh zonalarini oldindan sezishi va ulardan samarali foydalanishi kerak.

- Raqib himoyasini chalg'itish: Faol harakatlanish orqali raqib himoyachilarini o'ziga tortish va sheriklar uchun bo'sh joy yaratish muhim.

- Zonal harakatlar: To'pni qabul qilayotganda yoki uzatayotganda futbolchilar doimo oldindan bo'sh zonalarini belgilab, tezkor qaror qabul qilishi kerak.

Mashg'ulot usuli:

- Hujumchilarga bo'sh zonalarga qanday joylashish kerakligini o'rgatish uchun maxsus drill mashqlari qo'llaniladi.

- Himoyachilar bilan mashg'ulot o'tkazilib, qanday qilib bo'sh hududlarni yaratish va ulardan foydalanish tushuntiriladi.

Aniq va samarali pas berish:

- Qisqa paslar: O'yin davomida qisqa va tez paslar yordamida hujumni shakllantirish.

- Diagonallar va uzun paslar: Himoya chizig'ini yorib o'tish uchun uzoq va diagonall paslarni aniq ijro etish.

- Pressing ostida pas berish: Raqibning bosimi ostida ham pas aniqligini saqlash uchun mashg'ulotlar o'tkazish.

Mashg'ulot usuli:

- "Bir teginish" pas mashqlari orqali tezkor pas berish texnikasini rivojlantirish.

- Darvozaga hujum qilish jarayonida aniq pas uzatish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazish.

Uchburchak usulida o'yin qurish:

- O'yin maydonida uchburchak tuzish: O'yinchilar harakatlanish orqali uchburchak shaklida joylashishi va to'pni yo'qotmasdan oldinga olib borishi kerak.

- Pressingga qarshi samaradorlik: Uchburchak shaklida pas almashish orqali raqibning pressingidan qutilish.

- Doimiy harakat va bo'sh zonalarini yaratish: Hujumni davom ettirish uchun uchburchaklar doimiy harakatda bo'lishi va o'zgarib turishi kerak.

Mashg'ulot usuli:

- Maydonning turli joylarida kichik guruhlariga bo'linib uchburchak pas mashqlari bajariladi.

- O'yin davomida uchburchak kombinatsiyalarni shakllantirishga alohida e'tibor beriladi.

Himoya taktikalari:

To'pni yo'qotganda pressing qo'llash:

- Zudlik bilan bosim o'rnatish: To'p yo'qotilgan paytda jamoa birgalikda raqibga bosim o'tkazishi kerak.

- Pas variantlarini yopish: Raqibning to'pni oldinga o'tkazish imkoniyatlarini kamaytirish uchun samarali pressing strategiyalarini qo'llash.

- Guruh sifatida pressing qilish: Yakka tartibda emas, balki butun jamoa sifatida pressingga o'tish.

Mashg'ulot usuli:

- "5 soniya ichida pressing" mashqlari orqali futbolchilarni tez harakatlanishga o'rgatish.

- Raqibning pressingni qanday yengishi mumkinligini tushunib, himoyachilar uchun samarali pozitsiyalarni tanlash.

Yopiq himoya chizig'ini yaratish:

- Himoyachilar orasidagi masofa: Himoya chizig'ini aniq saqlab turish uchun himoyachilar bir-biri bilan yaqin masofada harakatlanishi kerak.

- O'rtadagi muvozanat: Himoya chizig'ida bo'sh joy qoldirmaslik va himoyani mustahkamlash.

- Hujumni kutib olish: Raqib hujumiga qarshi chiziqli joylashuv va individual pozitsiyalarni saqlash.

Mashg'ulot usuli:

- Jamoaviy himoyaviy mashqlar orqali o'yinchilarning chiziqli joylashuvini yaxshilash.

- Pozitsion himoya mashqlari orqali futbolchilarni raqibning hujum harakatlariga moslashishga o'rgatish.

O'zaro qo'llab-quvvatlash tizimini o'rganish:

- Bir-birini qo'llab-quvvatlash: Himoyachilar bir-birini sug'urtalashi va xatolarni tuzatishga tayyor turishi kerak.

- Ikkinchi himoya chizig'i: Agar bir himoyachi raqibga bosim o'tkazsa, boshqa himoyachi uning joyini egallashi lozim.

- Himoya va darvozabon hamkorligi: Darvozabon ham himoya chizig'ining bir qismi sifatida himoyachilarni boshqarishi kerak.

Mashg'ulot usuli:

- Ikkilamchi himoya chizig'ini yaratish va futbolchilarga qanday harakatlanish kerakligini o'rg

Futbolchilarni taktik jihatdan to'g'ri tayyorlash uchun mashg'ulotlarni puxta rejalashtirish muhim. Mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun **uch bosqichli yondashuv** qo'llaniladi, bu jarayon o'yinchilarga nafaqat nazariy bilim, balki amaliy tajriba ham berishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar uch asosiy bosqichdan iborat bo'lishi kerak:

Nazariy tayyorgarlik bosqichda futbolchilarga mashg'ulot mavzusi bo'yicha tushuncha beriladi va ularning o'yinda qanday harakat qilishlari tushuntiriladi.

Nazariy tayyorgarlik usullari:

Doska yoki vizual vositalar yordamida tushuntirish

-Murabbiy futbolchilarga taktik sxemalarni doskada yoki raqamli texnologiyalar (projektor, planshet) yordamida tushuntiradi.

-O'yinchilar qanday pozitsiyada harakatlanishi va qanday yo'nalishda harakatlanishi kerakligi ko'rsatiladi.

Professional futbol o'yinlaridan namunali vaziyatlarni ko'rsatish

-Dunyoning yetakchi jamoalarining o'yinlaridan lavhalar ko'rib chiqiladi.

-Xuddi shu taktikani amalda qanday qo'llash mumkinligi tushuntiriladi.

Interaktiv muhokama

-O'yinchilar o'z fikrlarini bildirishlari va tushunmagan joylarini so'rashlari mumkin.

-Har bir futbolchiga vazifalar aniq belgilab beriladi.

Amaliy mashg'ulotlar bosqich mashg'ulotning eng asosiy qismi bo'lib, futbolchilar nazariy bilimlarni maydonda qo'llashadi.

Amaliy mashg'ulot usullari:

Kichik guruhlarda taktik vazifalarni bajarish

-O'yinchilar kichik guruhlariga bo'linib, hujum va himoya taktikalarini mashq qilishadi.

-Har bir guruh belgilangan taktika bo'yicha harakat qiladi va murabbiy yo'riqnoma beradi.

O'yin davomida taktik topshiriqlarni bajarish

-Taktik mashg'ulotlar jamoaviy o'yin bilan yakunlanadi.

-Murabbiy futbolchilarga o'yin davomida aniq topshiriqlar beradi (masalan, pressing paytida qanday joylashish yoki hujumni qanday shakllantirish).

-Harakatlar o'yinda amalda qo'llanadi va futbolchilar real sharoitda o'z taktik qobiliyatlarini sinab ko'rishadi.

Tahlil va muhokama bosqich mashg'ulot jarayonida o'rganilgan darslarni mustahkamlashga yordam beradi.

Muhokama usullari:

Mashg'ulot davomida uchragan xatolarni tahlil qilish

-Murabbiy futbolchilarning harakatlarini baholab, qaysi xatolarni to'g'rilash kerakligini tushuntiradi.

-Xatolarni bartaraf etish bo'yicha individual va jamoaviy maslahatlar beriladi.

Murabbiy va futbolchilar o'rtasida fikr almashish

-Futbolchilar o'zlarining mashg'ulot bo'yicha fikrlarini bildirishadi.

-O'z harakatlarini qanday yaxshilash mumkinligi bo'yicha takliflar muhokama qilinadi.

Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun turli xil usullar qo'llanadi. Quyida eng samarali mashg'ulot turlari bayon etiladi. Imitatsion mashg'ulotlar futbolchilarni real o'yin sharoitlariga tayyorlashga yordam beradi.

Mashg'ulot tarkibi:

Haqiqiy o'yin vaziyatlarini modellashtirish

-Himoyada yoki hujumda yuzaga keladigan vaziyatlar sun'iy tarzda yaratiladi.

-Futbolchilar ushbu vaziyatlarga tez va to'g'ri javob berishni o'rganadilar.

Bosim ostida o'ynash

-Raqib himoyachilari tomonidan bosim bo'lganda qanday harakat qilish kerakligi o'rgatiladi.

-Futbolchilar tezkor qaror qabul qilishni o'zlashtiradi.

Murabbiy tomonidan doimiy nazorat va tuzatishlar

-Mashg'ulot davomida murabbiy doimiy yo'riqnomalar berib, futbolchilarning to'g'ri joylashuvini nazorat qiladi.

Kichik o'yin usul futbolchilarning jamoaviy o'yinini yaxshilashga yordam beradi.

Mashg'ulot tarkibi:

4x4, 5x5 kabi o'yinlar

-Kichik jamoalar shakllantirilib, ular kichik maydonda o'yin olib borishadi.

-Bu mashg'ulotlar tez qaror qabul qilish, pas berish va pressingni yaxshilashga yordam beradi.

Harakat tezligi va taktika ustida ishlash

-O'yinchilarga ma'lum taktika bo'yicha harakat qilish vazifasi beriladi.

-O'yinda pressing yoki pozitsion o'yin elementlari mashq qilinadi.

Shaxsiy mahoratni oshirish

-Kichik o'yinlar orqali futbolchilar to'p nazorati, pressing va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

-Murabbiy o'yin davomida kamchiliklarni aniqlab, ularni tuzatish bo'yicha tavsiyalar beradi.

Bu metodika futbolchilarni zamonaviy futbol talablariga javob beradigan darajada taktik jihatdan rivojlantirishga yordam beradi. Mashg'ulotlarning samarali tashkil etilishi natijasida o'yinchilar maydonda yanada ishonchli va taktik jihatdan ongli harakat qilishadi.

Xulosa: 12-13 yoshli futbolchilarda taktik tayyorgarlikni to'g'ri yo'lga qo'yish ularning kelajakdagi futbol rivojlanishi uchun muhim omildir. Bosqichma-bosqich yondashuv, amaliy mashg'ulotlar va nazariy bilimlarning uyg'unligi orqali yosh futbolchilarning taktik tafakkurini shakllantirish mumkin. Murabbiylarning o'zgaruvchan o'yin sharoitlariga moslashishi va zamonaviy metodlarni qo'llashi bu jarayonda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Perarnau M. Pep confidential: The inside story of Pep Guardiola's first season at Bayern Munich. – Birlinn, 2014.
2. Hughes C. Soccer tactics and skills //London: British Broadcasting Corporation. – 1980.
3. Reilly T., Gilbourne D. Science and football: a review of applied research in the football codes //Journal of sports sciences. – 2003. – T. 21. – №. 9. – C. 693-705.
4. Reilly T., Claris J. Science and football //Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis, Tartu. – 1999. – T. 4. – C. 7-26.
5. Reilly T., Cabri J., Araújo D. (ed.). Science and Football V: The Proceedings of the Fifth World Congress on Sports Science and Football. – Routledge, 2005.
6. Iaia F. M., Ermanno R., Bangsbo J. High-intensity training in football //International journal of sports physiology and performance. – 2009. – T. 4. – №. 3. – C. 291-306.
7. Nikolaenko V., Maksymchuk B. Cycles of training sessions and competitions of youth football players. – 2021.

**VOLEYBOLCHILAR INTELLEKTUAL-JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISHDA SPORT MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI**

Maqsud Kamolovich Maxmudov

Buxoro davlat universiteti sport faoliyati kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport mashg'ulotlari jarayonida voleybolchilarda intellektual-jismoniy sifatlarni rivojlantirish mexanizmlari mazmuni yoritilgan. Shuningdek, ushbu jarayonda muayyan mashg'ulotlar uchun mashqlar tizimi, murabbiy ko'rsatmalari asosida turli ampuladagi voleybolchilarning individual aqliy hamda jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirish yo'llari haqida fikr yuritilgan.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Максуд Камолович Махмудов

Бухарского государственного университета, доцент кафедры спортивной
деятельности, д.ф.п.п.н. (PhD)

***Аннотация:** в статье описан механизм развития интеллектуальных и физических качеств у волейболистов в процессе спортивной тренировки. Также показана система упражнений специфической подготовки, способы совершенствования индивидуальных умственных и физических возможностей волейболистов разного амплуа на основе указаний тренера.*

***Ключевые слова:** спорт, тренировка, упражнения, интеллект, качество, способности, развитие, подготовка, роль, логическое задание, результат.*

THE SIGNIFICANCE OF SPORTS ACTIVITIES IN DEVELOPING THE INTELLECTUAL AND PHYSICAL QUALITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

Maqsud Kamolovich Makhmudov

Bukhara state university, Associate professor of the department of sports activities, d.p.p.s.
(PhD)

***Abstract:** the article describes the mechanism for the development of intellectual and physical qualities in volleyball players during sports training. Also shown is a system of exercises for specific training, ways to improve the individual mental and physical capabilities of volleyball players of various roles based on the instructions of the coach.*

***Key words:** sport, training, exercises, intelligence, quality, abilities, development, preparation, role, logical task, result.*

Kirish. Zamonaviy taʼlim jarayonida talabalarda intellektual-jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish, ilmiy dunyoqarashni tarkib toptirishning innovatsion texnologiyalarini takomillashtirishning didaktik parametrlarini aniqlashtirishni taqozo etmoqda.

Ayniqsa, talabalarda intellektual-jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishning kreativ komponentlariga ustuvorlik berish, innovatsion yondashuvlar asosida olamning ilmiy manzarasini yaxlit idrok etish malakalarini tarkib toptirishga alohida zarurat mavjud.

Talabalar intellektual qobiliyati insoniyat rivojlanishi, ijtimoiy hamda ilmiy-texnikaviy taraqqiyot taʼsirida yuz beradi. Intellektual qobiliyat yangi shakllarining yuzaga kelishi uning taraqqiyotidagi uzilish, oldingi shakllar barham topishi va madaniy merosni inkor etish degani emas, albatta. Har bir keyingi bosqich uning amaliyot, hayot sinovi tasdigʻidan oʻtgan asl jihatlarini oʻzida gavdalandiradi.

Talabalar intellektual-jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosini dunyoviy bilimlar majmuasi tashkil qiladi, ular bilan intellekt oʻrtasidagi aloqa dialektik jarayon tarzida amal qiladi: bilimlar, bir tomondan, bilish faoliyati natijalari boʻlsa, boshqa tomondan, inson faoliyatining oʻziga xos koʻrinishi tarzida intellektning, intellektual madaniyatning ajralmas qismi sanaladi.

Asosiy qism. Muayyan mashgʻulot uchun mashqlarni tanlash, jamgʻarish-bu murakkab yoki ijodsiz jarayon emas. Sportchilarning salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, jamoaning ehtiyoji va rejalashtirilgan vazifalarga qarab mashgʻulot mazmuni shunday oʻzgartirilishi kerakki, qoʻyilgan asosiy maqsad amalga oshirilishi darkor.

Mashqlar amaliyotning asosiy kuchi va kuchli jamoaning oldindan rejalashtirgan poydevoridir. Oʻz navbatida sportchilar mashqlar yordamida ham shugʻullanib, ham ish qobiliyatini tiklaydilar.

Mashgʻulot aynan bir maqsadni amalga oshirishga yoʻnaltirilgan boʻlishi hamda chigalyozdi razminkadan boshlanishi darkor. Bu oʻyinchiarni birlashtiradi va ularni jamoada hamjixat boʻlib ishlashga yordam beradi.

Murabbiylar va oʻyinchiarni shuni bilishlari zarurki, har bir mashgʻulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy his-tuygʻular va yuklamalardan baxramand boʻlishini taʼminlashga qaratiladi. Bunda oʻyinchiarni mashgʻulot oldindanoq gʻalabaga-samarali natijaga erishishi kerakligi

haqida shakllantiruvchi ko'rsatma berish muhim ahamiyat kasb etadi. Murabbiylar o'z o'yinchilariga qanchalik ishonsa, mashg'ulot davomida tashabbuskorlikni ta'minlasa, mashqlarni o'zlashtirish sur'ati shunchalik yuksak bo'ladi.

Murabbiy navbatdagi mavsumda yuksak natijaga erishishga qaratgan mashg'ulotlar dasturini aniqlashtirib olganidan so'ng tayyorgarlik jarayonining umumiy andozasini ishlab chiqishga kirishishi lozim. Mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish muvofiq ravishda murabbiyga ham, o'yinchilarga ham moslashtirilgan bo'lmog'i darkor. Chunki murabbiy ushbu mashqlarni qo'llashda shaxsan o'zi ham ishtirok etadi. Demak, murabbiy ham bu borada yetarli tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak.

Murabbiy zarur ko'rsatmalar, yo'l-yo'riqlar beradi, mashqlar shiddatini nazorat qiladi, to'p yo'nalishlarini boshqaradi. Bunday yondashuv va bunday mashqlar mavsumning o'rgatish fazasida beriladi. Mashqlar o'yinchilarning diqqat markazida bo'ladi, ular to'p harakatini boshqaradi, nazorat qiladi, mashqlar shiddatini baholaydi. Ushbu jarayonda murabbiyning roli o'zaro aloqani o'rnatish, zaruriyatga qarab o'rgatish, ko'rsatma berish va o'zgartirishlar kiritishdan iborat bo'ladi.

Mavsumoldi mashqlar ko'p martalab takrorlanishi zarur, zero o'yinchilar bu mashqlarni mukammal va yuksak aniqlik bilan bajarishlari talab qilinadi. Mavsumoldi bosqichida o'yinchilarning to'p bilan o'ynash soni tayyorgarlik qismining barcha fazalariga nisbatan ancha ko'proq bo'lishi lozim. Shunday mashqlarni tanlash zarurki, har bir o'yinchi imkon boricha ko'proq to'p bilan o'ynasin.

Mavsumoldi tayyorgarlik davri shunday jarayonki, unda ham individual o'yinda, ham guruhli o'yinda o'rgatish va texnik mahoratni ko'rikdan o'tkazish choralari ko'riladi. Yuqori malakali jamoalar ham, quyi malakali jamoalar ham tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar o'rgatish-o'rganish jarayonidan chetda qolmasligi kerak.

Mavsumoldi tayyorgarlik fazasi – bu musobaqa o'yinlaridan istisno jarayon degani emas. Aksincha! Har bir mashq, har bir mashg'ulot musobaqa tarzida tashkil qilinmog'i lozim. Birinchi kundan boshlab juftlikda va to'rtlikda ijro etiladigan mashqlarni musobaqa shaklida qo'llash o'yin malakalarini (texnik-taktik usullarni) 6x6 tartibdagi o'yin mashg'ulotlariga nisbatan yanada salmoqliroq takomillashtiradi. Bu borada aksariyat individual mashqlarga ustunlik berish, kamroq darajada guruh va jamoa mashqlariga ahamiyat qaratish zarur.

Musobaqaoldi fazasi davomida mashg'ulotlarning asosiy va ustuvor qismlariga e'tibor qaratish kerak. Qayta-qayta takrorlanuvchi elementlarga esa kamroq urg'u berish maqsadga muvofiq, lekin ushbu jarayon ham nazoratdan holi bo'lmazligi lozim. Mashg'ulotni o'tkazish uslubiyoti mashqlarni uzoq muddatda ko'p martalab takrorlash, ularni mukammal darajada o'zlashtirishga qaratilishi lozim. Buning uchun mashg'ulotlar o'yinchilarda qiziqish va ijobiy emotsional motivatsiyani uyg'otishi kerak.

Mavsumning oraliq fazasi – bu himoyada o'ynash, guruhli va jamoa mashg'ulotlariga o'tish davridir. Bu davrda ko'nikma, usul va malakalarni takrorlashga katta ehtiyoj bo'lsada, lekin bunga kamroq urg'u berib, asosan jamoani musobaqa o'yinlariga maqsadli tayyorlash kerak bo'ladi. Ushbu jarayonda asosiy e'tibor turli yo'nalish, zonalar va balandlik bo'ylab to'p uzatish mashqlariga ustunlik berish talab qilinadi.

Mashg'ulotlarga bunday yondashish g'alabaga erishish istagini mustahkamlaydi, ishonchni kuchaytiradi.

Muhokama. Turli ampuladagi voleybolchilarning intellektual qobiliyatlari tabiiy ravishda turli tarzda rivojlanadi. Tadqiqotlarimiz natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybolchilar intellektual qobiliyatining samarali rivojlanishi quyidagi holatlarga bog'liq bo'ladi:

1. O'quv-trenirovka jarayonida taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish bilan bog'liq maxsus intellektual topshiriqlarni qo'llash;
2. Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish va maxsus harakat faoliyati tajribasini egallash maqsadida katta yoshdagi voleybolchilar bilan o'yinlarni tashkil etish;
3. Faoliyat natijalarini baholashda refleksiv tahlil usullaridan foydalanish.

Tadqiqotimiz davomida turli o'yin ampulasini afzal ko'radigan voleybolchilar intellektual-jismoniy qobiliyatlarining rivojlanganlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsad qilib qo'yildi va ushbu faoliyatni amalga oshirishga qaratilgan tajriba sinov ishlari tashkil etildi.

Qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida quyidagi vazifalar hal etildi.

1. Turli ampuladagi voleybolchilarning intellektual-jismoniy qobiliyatlari o'rganildi.

2. Turli ampuladagi voleybolchilar intellektual-jismoniy qobiliyatlarining aniqlik va tezkorlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

3. Voleybolchilarning intellektual-jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mantiqiy topshiriqlar tizimi ishlab chiqildi.

4. Voleybolchilarning intellektual jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi va tajribadan o'tkazildi.

1 va 2 razryadga ega voleybolchilar tanlab olinib ular jamoada o'ynaydigan ampulasi bo'yicha guruhlariga ajratildi.

Voleybolchilarning intellektual qobiliyatlarini aniqlash maqsadida "Uchlik" o'yinidan foydalandik.

Uchalla topshiriqni bajarishga ketgan vaqt umumlashtirilib vaqtning, shuningdek 3 ta topshiriqni bajarishga sarflangan qadamlarning o'rtacha qiymati aniqlandi.

Tadqiqotimiz davomida biz tomonimizdan taqdim etilgan mantiqiy topshiriqlarni yechish tezligi va operativ tafakkurning namoyon bo'lishi darajasi bo'yicha bog'lovchi-o'yinchilar peshqadamlikka ega bo'ldilar.

O'rtacha hisoblaganda bog'lovchi o'yinchilar 3 ta topshiriqni bajarishda 8,5 qadam sarflashdi.

Bu holat shu bilan izohlanadiki, bog'lovchilar o'yin vaziyatlarida ko'p xodli taktik kombinatsiyalarni aniq amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan turli xil taktik vazifalarni aniq va ratsional yechish va amalga oshirishlari lozim bo'ladi.

Hujumchilarda bu ko'rsatkich bog'lovchilarga qaraganda yuqori ya'ni 3 ta topshiriqni bajarishda 9-15 qadamni tashkil etadi.

Bu holatni quyidagicha izohlash mumkin: zamonaviy voleybolda hujumchilar kombinatsiyani samarali yakunlashga qaratilgan faol harakatlari bilan ajralib turadi. Ular hujumkor o'yinni ta'minlovchi murakkab taktik vazifalarni yechishga qaratilgan faoliyat bilan kam shug'ullanadilar.

Himoyachilarning vazifasi raqib hujumlarini buzish va qaytarishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning hatti harakatlari asosan aniq pozitsiyalarni egallash orqali, keyingi hujumni tashkil etib berishdan iborat.

Uchchala ampuladagi voleybolchilarning qarorlarni qabul qilish tezligini sekundomer orqali aniqladik (PV-53sh).

Qarorlarni qabul qilish tezligi bo'yicha hujumchilar yetakchi hisoblanadi. Har bir qarorni qabul qilish tezligi ularda o'rtacha 6,8 sekundni tashkil etdi. Ularning hatti harakati yuqori ko'tarinkilik ruhi bilan bog'liq bo'ladi. Bu holat qator psixologik funksiyalarning yuqori darajada namoyon bo'lishini talab etib, shu bilan bir qatorda operativ tafakkurning tezligi ruhiy xususiyatining shakllanishi uchun shart-sharoitlar yaratadi.

Himoyachilar hujumchilarga nisbatan vazifalarni yechish tezligi bo'yicha yutqazishadi. (7,72 va 8,5 s) Taktik vazifalarni yechishda bog'lovchi o'yinchilar eng yuqori natijani ko'satishadi (6,6 sek.)

Yuqorida qayd etganimizdek, himoyachi voleybolchilarda o'yin davomida yuzaga keladigan holatlarni bashorat qilish va sezish qobiliyatlari rivojlangan bo'ladi. Ular tomonidan juda qisqa muddat ya'ni sekundning o'ndan bir daqiqasida uchib kelayatgan to'pni qaytarish xususiyati shu bilan izohlanadi.

Vazifalarni bajarish tezligi shuni ko'rsatdiki, himoyachilarga qaror qabul qilishda o'rtacha 13,96 sek vaqt sarflanar ekan. Himoyachi tez va natijaga yo'naltirilgan voqe'alarni bashorat qila olishi zarur, chunki hujumchi bilan to'qnashuvda vaqt va variantlarni tanlashda ustunlik hujumchi tomonida bo'ladi.

Himoyachilar 3 ta vazifani yechishda qolgan ampuladagi o'yinchilardan ko'ra vaziyatni yutqazadilar (o'rtacha ko'rsatkich 16, 98 sek.) Chunki himoyachilar asosan pozitsion kurashda ishtirok etib, xato qilib qolishdan hadiksiraydilar.

Xulosa. O'yinchilar va murabbiylar o'rtasida, o'yinchilarning o'zaro munosabatlarida hamkorlik va hamjixatlik aloqalarini o'rnatish muhim amaliy ahamiyatga egadir. Mashg'ulotlarda, trenajer zallarida va musobaqalarida bunday jarayonni maqsadli amalga oshirish uchun vaqt chegaralangan bo'ladi. Bunday jarayonni mashg'ulot va musobaqalardan tashqari vaqtlarda uyushtirish foydalidir.

Shuni esda tutish lozimki, sportni qadrlash, unga mehr qo'yish kuchli omil bo'lsada, o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro birdamlik o'z-o'zidan shakllanmaydi.

Jamoa faoliyati o'z ichiga ijtimoiy yig'inlar, ovqatlanish, filmlarni ko'rish yoki boshqa tadbirlar sportchilarni bir – biriga yaqinlashtiradi, birlashtiradi, ularni bir – biri bilan yaqindan tanishish imkoniyatini yaratadi. Bu o'yinchilarga o'zini tushunish va boshqalarni bilishga olib keladi. O'yinchilar ko'p jixatlardan bir – biridan farq qiladi. Ularni birlashtirish va yagona maqsadga yo'naltirish birinchi navbatda ruhiy xislatlarni bilishni talab qiladi.

Mashg'ulot va musobaqalardan tashqari o'tkaziladigan tadbirlar o'yinchilarni ruhan va emotsional jihatdan birlashtirishga xizmat qiladi.

Taktik vazifalarni hal etishda voleybolchining tafakkuri baholovchi, izlanuvchi, bashorotlovchi funksiyalarni bajarib, turli o'zgarib turuvchi vaziyatlarda optimal va eng samarali qarorlarni qabul qilishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Taktik harakatlarda volebolchilarda ijodiy tafakkur amalga oshiriladi. Voleybolda maqsadga yo'naltirilgan va optimal samarali usullarni izlab topadigan, raqib uchun kutilmagan vaziyatlarni taklif etadigan, jamoa o'yinchilari uchun esa qulay imkoniyatlarni yaratadigan, jamoaning taktik o'ylanma va ishlanmalarini amalga oshira oladigan hamda raqib taktikasiga qarshi taktika qo'llay oladigan jamoagina yutadi. Bu holatlarning hammasi voleybolchining intellektual-jismoniy qobiliyatlari va xususiyatlarining rivojlanishi orqali ro'yobga chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pedagogika nazariyasi va tarixi. 1-qism. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent: "Iqtisod-moliya", 2007. – 379 b.
2. Mamurov B. et al. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students //III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020). – Atlantis Press, 2020. – C. 347-353.
3. Абдуллаев К.Ф. Воспитание двигательных качеств подростков в семье // Вестник науки и образования, 2020. № 9-2 (87).
4. Махмудов М.К. Акмеологический подход к развитию педагогического мастерства будущих учителей физической культуры //Научный редактор. – 2021. – С. 19.
5. Mahmudov M.K Ways to improve the physical education of children aged 5-7 in preschool institutions. Middle European Scientific Bulletin, VOLUME 12 May 2021/

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA FUTBOL TO'GARAKLARI SPORTCHILARINIG JISMONIY TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISH IMKONIYATLARI

Sattorov Anvar Ergashovich

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasi professori

anvar.sattorov87@gmail.com

Annotatsiya Mazkrur maqolada oliy ta'lim muassasalarida futbol to'garaklarini tashkil etish tahlil etilgan. Mazkur komponentlarning yuqori natijaga yo'naltirilgan sport faoliyatiga tadbiriq etilishi, yanada futbol turrini o'rganish, asosan jamoaviy sport turlarida natijalarning oqsayotgani hamda mazkur sohaga ham keng ko'lamda raqamlashtirish, suniy intellektning singdirilishi, futbol sohasidagi dunyodagi yetakchi mamlakatlar tajribasidan foydalanish kabi asosiy omillar o'rganilgan. Asosiy qismda futbol sport turlaridagi natijalarning hamda futbol sport turidan OTMLarda to'garaklar faoliyatini yanada takomillashtirish, sport natijalarni yaxshilash kabi faoliyat tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: futbol to'garaklari, sport natijalari, futbolchilarni tanlash, seleksiya, jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlik, yuklama, morfofunksional jihat, tezlik, kuch, chidamlilik, tahlil.

ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Профессор кафедры спортивной деятельности
Бухарского государственного университета
Сатторов Анвар Эргашович
anvar.sattorov87@gmail.com*

Аннотация В данной статье анализируется организация футбольных кружков в высших учебных заведениях. Были изучены такие ключевые факторы, как внедрение данных компонентов в спортивную деятельность, ориентированную на высокие результаты, дальнейшее изучение вида футбола, утечка результатов в основном в командных видах спорта, а также широкомасштабная цифровизация этой сферы, внедрение искусственного интеллекта, использование опыта ведущих стран мира в области футбола. В основной части проанализированы результаты в футбольных видах спорта, а также деятельность по дальнейшему совершенствованию деятельности кружков в вузах футбольного спорта, улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: футбольные клубы, спортивные результаты, подбор игроков, отбор, физическая, функциональная, технико-тактическая, психологическая подготовка, нагрузка, морфофункциональный аспект, скорость, сила, выносливость, анализ.

THE POSSIBILITIES OF OPTIMIZING THE PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES OF FOOTBALL CLUBS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Professor of the Sports Activity Department
of Bukhara State University
Sattorov Anvar Ergashovich
anvar.sattorov87@gmail.com*

Abstract This article analyzes the organization of football clubs in higher education institutions. Key factors such as the introduction of these components into high-performance sports activities, further study of the type of football, leakage of results mainly in team sports, as well as large-scale digitalization of this field, the introduction of artificial intelligence, and the use of the experience of the world's leading countries in the field of football were studied. The main part analyzes the results in football sports, as well as activities aimed at further improving the activities of clubs in football universities and improving athletic performance.

Keywords: football clubs, sports results, player selection, selection, physical, functional, technical, tactical, psychological training, workload, morphofunctional aspect, speed, strength, endurance, analysis.

Kirish. Soʻnggi yillarda xalqimizning salomatligi toʻgʻrisida gʻamxoʻrlik qilish, maʼnaviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar oʻyini boʻlgan va mamlakatimizda alohida oʻrin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish boʻyicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega boʻlgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol boʻyicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga koʻtarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy ragʻbatlantirish tizimini yaxshilash, oʻtkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri boʻlib qolmoqda.

Oʻzbekistonda futbolni aholi oʻrtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega boʻlgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yoʻlga qoʻyish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol boʻyicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun oʻquv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol boʻyicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, oʻsmirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari oʻrtasida jahon va qitʼa birinchiliklarini oʻtkazish esa biz soha vakillariga qoʻyilgan asosiy talablardan biridir.

Soʻngi yillarda futbolni sport turini rivojlantirish sohasida qator farmon va qarorlar qabul qilinganligi ushbu sport turining mamlakatimizda yanada rivojlantirishga zamin yaratadi desak adashmagan boʻlamiz. Jumladan: Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda "Oʻzbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari

to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni, 2018-yil 16-martda "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli va 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ115-sonli Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarni misol keltirish mumkin.

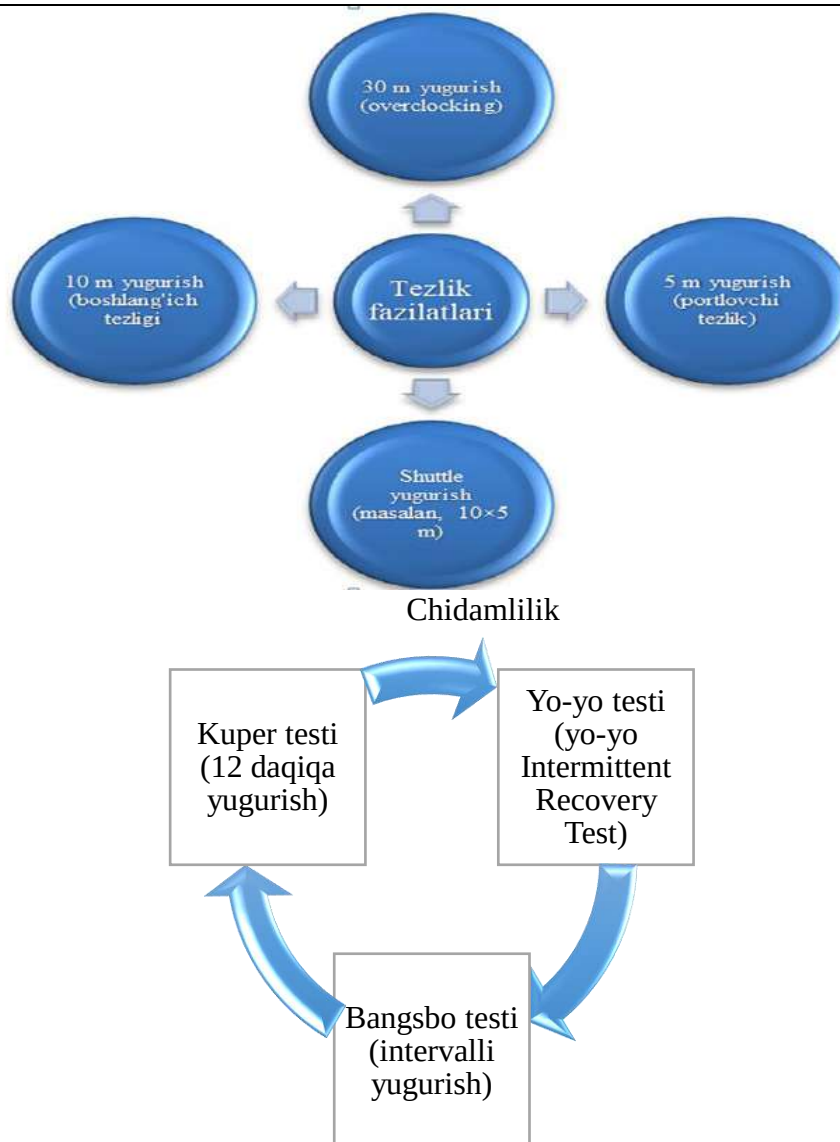
Asosiy qism metodologiya. Sportchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik va psixologik tayyorgarliklari bo'yicha jahonda olib borilgan tadqiqotlar natijasida bir qator, metodikalar ishlab chiqilgan va amaliyot jarayoniga tatbiq etilgan: Jumladan futbol sport turi bo'yicha to'garaklari uchun tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqqan, qator mamlakatlar; musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida yosh sportchilar psixologik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari aniqlangan [Angliya sport instituti, Buyuk Britaniya]; futbol bo'yicha oliy toifali murabbiylarni tayyorlashda istiqbolli rejalashtirish va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini tashkil etish yo'llarini tatbiq etgan, Yoxanes Guttenberg nomidagi Mayns universiteti [Germaniya]; ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini kompleks boshqarish strategiyasini ishlab chiqqan Povoljsk davlat jismoniy tarbiya, sport va turizim universiteti [Rossiya Federatsiyasi, Qozon sh.]; sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralab olishda genetik omillarning ta'sirini o'rganish yuzasida ilmiy tadqiqotlar olib borgan, [P.F.Lestgaft nomidagi Sankt-Peterburg milliy davlat jismoniy madaniyat, sport va salomatlik universiteti, Sankt-Peterburg]; yoshlarning jismoniy rivojlanish model ko'rsatkichlari hamda erkak va ayollarning jismoniy rivojlanishiga kompleks yondoshuvi asosida "Yoshlarning jismoniy rivojlanish modeli" deb nomlangan metodikasi ishlab chiqilgan [Kardiff poytaxt universiteti, Buyuk Britaniya].

Dunyoda sportchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha qator, jumladan, quyidagi ustuvor yo'nalishlarda tadqiqotlar olib borilmoqda: futbolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida rivojlantirish, takomillashtirish va turli iqlim sharoitlariga organizmning moslashuvi mikro, mezo va makrosikllarda yuklamalarni taqsimlanish nisbatlari; mashg'ulotlar shiddati, bajarilishi sur'atlari, sport texnikasi musobaqa oldi tayyorgarligi, musobaqa, o'tish davrida organizmni tiklash vositalari, yuklamalarning porsial hajmlarini me'yorlash, mashg'ulotlarni innovatsion texnologiyalar asosida boshqarish, sportchilarni saralash va yo'naltirish, sportchilarning psixologik va fiziologik tayyorgarligini rivojlantirish, yangi instrumental metodikalardan foydalanish yo'llari ishlab chiqilgan.

Shu nuqtai nazarda Buxoro dalat universiteti futbol to'garagidagi sportchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasi tahlil qilindi. Talaba sportchilarda jismoniy tayorgarlik darajalari va jismoniy rivojlanish jarayonlari muhim ahamiyat kasb etadi. Sport to'garaklarida mashg'ulotlar olib boruvchi sportchilarining jismoniy sifatlarining rivojlanishi ularning mashg'ulot jarayonlarida beriladigan yuklamalarni to'g'ri berilishi hamda hamda ularning yoshi, jinsi va morfofunktional jihatlarini hisobga olgan holda amaliyotni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Sport to'garagi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash o'quv jarayonining muhim qismidir. U murabbiylarga sportchilarning tayyorgarlik darajasini tahlil qilishda, zaif tomonlarini aniqlashda va o'quv dasturini sozlashda yordam beradi.

Futbolda jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlari



Kuch va quvvat belgilovchi testlar: Joydan balandlikka sakrash, Joydan uzunlikka sakrash, squats va deadlift (nisbiy kuch), quvvat sinovi (masalan, yuk bilan sakrash).

Moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish: O'tirish va oldinga egilish testi, balans testi (masalan, bir oyoqda turish), vaqt uchun dribling.

Reaksiya va chaqqonlik: Reaksiya vaqti testi (masalan, yorug'lik signali), "Illinois Agility Test" Testi,

Funksional ko'rsatkichlar: Dam olish va mashqdan keyin yurak urish tezligi, yukdan keyin yurak urish tezligini tiklash, kuchli yugurishdan keyin qondagi laktat darajasi orqali aniqlash maqsadga muvofiq hisoblandi.

Baholash usullari

✓ Laboratoriya tadqiqotlari – qon tekshiruvi, gaz tahlili, biomexanik testlar.

✓ Dala sinovlari – yugurish mashqlari, sakrash, maxsus futbol sinovlari.

✓ Video tahlil va GPS kuzatuvchilari-yukni, bosib o'tgan masofani va tezlikni baholash.

Murabbiylar ushbu ma'lumotlardan individual tayyorgarlik dasturlarini yaratish, o'yin samaradorligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun foydalanadilar.

Natija va mulohazalar: Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash ularning sport formasining mavjudholati hamda darajasi to'g'risida ob'ektiv (rial) ma'lumotlarni beradi. Olingan ko'rsatkichlarni tahlil qilish quyidagilarga imkon beradi:

- Sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlang.
- Individual tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish.
- Kutiladigan natijalarni nazorat qilish va yuklamalarni meyorlash .

- Jismoniy nomutanosibliklarni o'z vaqtida aniqlash orqali shikastlanish xavfini minimallashtirish.

Asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish orqali o'yin ko'rsatkichlarini yaxshilang. Kompleks yondashuv aniq natijalarga erishish uchun dala sinovlari, laboratoriya tadqiqotlari va zamonaviy texnologiyalar (GPS, video kuzatuv) kombinatsiyasidan foydalanish lozimligini ko'rsatib beradi. Shaxsiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni har bir sportchining yoshi, o'yin pozitsiyasi (ampuluasi) va sog'lig'ini hisobga olgan holda baholash kerak. Sinovning muntazamligi baholash mavsumning turli bosqichlarida amalga oshirilishi kerak: mavsumoldi tayyorgarlik, mavsum o'rtasi, yakuniy bosqich. O'yin samaradorligi bilan bog'liqlik nafaqat jismoniy fazilatlarni baholash, balki ularning futbolchining o'yin harakatlariga qanday ta'sir qilishini tahlil qilish ham muhimdir. Sport mashg'ulotlarni optimallashtirish uchun ma'lumotlardan foydalanish natijalar asosida yuklamalar optimallashtiriladi, tiklash choralari hamda tayyorgarlik strategiyalari ishlab chiqiladi. Shunday qilib, futbol to'garagida jismoniy tayyorgarlikni muntazam ravishda baholash nafaqat ma'lumot to'plash, balki sportchilarni rivojlantirish va jamoaning samaradorligini oshirishga yordam beradigan o'quv jarayonini rejalashtirishning eng muhim elementlaridan biri hisoblanadi.

Xulosa: Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash o'quv jarayonidagi eng muhim vosita bo'lib, sportchilarning tayyorgarlik darajasini ob'ektiv baholash, yuklarni sozlash va mashg'ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi. Tezlik, kuch, chidamlilik va muvofiqlashtirish xususiyatlarini muntazam ravishda kuzatib borish nafaqat sport ko'rsatkichlarini yaxshilashga, balki jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. GPS monitoringi, laboratoriya tahlillari va dala sinovlari kabi zamonaviy sinov usullaridan foydalanish murabbiylar va tibbiyot xodimlariga o'yinchilarning holati to'g'risida aniq ma'lumot olish imkonini beradi. Shunday qilib, futbol to'garaklarida jismoniy tayyorgarlikni tizimli baholash sportchilarni rivojlantirish va jamoaning raqobatbardoshligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilga adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. -М., Воениздат, 1997.
2. Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.,
3. AE Sattorov, GK Saidov - Web of Scientist: International ..., 2021 - journal.buxdupi.uz Improving the training elements in primary training groups of sports schools

YOSH BADMINTONCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINING TA'SIRI, JISMONIY TAYYORGARLIKNI YAXSHILASHDAGI MUHIM O'RNI

Azimov Nodir Nasilloevich

Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

e-mail: nodir14041988@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-6101-9280>.

Anotatsiya : Kuch mashqlari chidamlilik va boshqariladigan mushak gipertrofiyasini optimallashtirish uchun boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh badmintonchilarning to'ldirma volanni (2 kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish mashqidagi foydalanildi. Portlash kuchi bilan bog'liq ichki kuch sifatleri tufayli yosh badminton o'yinchilarining ishlashini ushbu texnika yordamida yaxshilash mumkin deb ishoniladi. Maqsad: yosh badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligiga kuch mashqlarining ta'sirini tekshirish bo'ldi. Usullari: 24 nafar ko'ngilli boshlang'ich tayyorlov guruhidagi badmintonchilar tasodifiy tanlab olindi va tajriba va nazorat guruhlariga bo'lindi. Tajriba guruh yuqori yuklamali mashg'ulotlar bilan o'tkazildi va tajriba ma'lumotlar tajribadan oldin va keyin jadval bilan qayd etildi. Natijalar: Nazorat guruhi sinaluvchilari uchun mashg'ulot boshida $8,11 \pm 1,94$ metrni, mashg'ulot oxirida $8,65 \pm 1,87$ metr natijani qayt etdi. nazorat guruhi kuch sifatleri esa mashq avvalida $7,42 \pm 1,97$ metr mashq nihoyasida $10,15 \pm 1,40$ metrni ko'rsatdi. Tadqiqotlarimiz shuni ifoda etdiki, farq ishonchliligi tayyorgarlik boshida $p > 0,05$ ni tayyorgarlik so'ngida esa $p < 0,05$ ni ko'rsatdi. Xulosa: badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydigan va badmintonchilarning portlovchi kuch qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan kuch mashqlari aniqlandi.

Kalit so'zlar: Qarshilik mashqlari; badminton; sportchilar; jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, jismoniy sifatlar, tajriba guruhi, nazorat guruhi, kuch.

Kirish. Tadqiqot usullari Badminton yuqori jismoniy sifat talab etadigan sport turi sifatida sport maydonida katta rol o'ynaydi. Badmintonning og'irligi nisbatan yengil va harakat tezligi tez bo'lganligi sababli, volanni boshqarish qarshi hujumida juda muhim rol o'ynaydi. Bu hujumda muhim vazifa, shuningdek, yuqori ball volanlagan texnologiya hisoblanadi. O'yinni nazorat qilish va yuqori

potensialdan foydalanish uchun o'yin ritmini tezlashtirish va nazorat qilish kerak. Agar o'yin ritmi tezlashtirilsa va hujum kuchaytirilsa, bu o'yinni his qilishni va ko'rishni yaxshilaydi. Shuning uchun, keyingi hujumlarni imkoniyatini yaratish uchun to'g'ridan-to'g'ri hisobni yaratish uchun volannini aniq va oqilona uzatish kerak. O'yinda g'alaba qozonish uchun raqibning himoya bosimini oshirish va o'yin ritmini o'zlashtirish kerak. Qanday hujum jarayoni bo'lishidan qat'i nazar, o'yinda g'alaba qozonish uchun volanni uztirish harakatini tahlil qilish va o'rganish kerak. Badmintonda volanga zarba berish va hujumni tashkil qilish uchun harakatni biomexanika orqali tahlil qilish va o'rganish kerak. Maximum uzatish tezligini olish uchun chuqur mushaklarda asosiy kuch mashqlarini bajarishdan oldin tanadagi nerv apparat sistemalarini sportchilarning mushak faoliyati bilan faollashtirish kerak. Badmintonni o'qitishda biz yosh o'yinchilarning jismoniy sifatini yaxshilash uchun o'yinchilarning barqarorligi va harakatlarni muvofiqlashtirishni birlashtira olamiz, so'ngra harakat rejimida badminton harakatlari muammosini hal qilamiz. Ushbu maqolada tegishli adabiyotlarni tadqiq qilish orqali biz yosh badmintonchilarning jismoniy sifatini yaxshilashimiz va muayyan mashg'ulotlar orqali harakat kuchini yaxshilashimiz mumkin. Agar sportchilarning haqiqiy jangovarlik darajasi yaxshilansa, biz ham sportchilarning sifat darajasi bo'yicha hujum mashg'ulotlarini o'tkazishimiz kerak.

Metod. Tadqiqot ob'ekti ushbu maqolada Buxoro viloyatidagi maxsus badminton sport maktabi yosh badmintonchilar asosiy tadqiqot ob'ektlari sifatida tanlangan. Tadqiqot ob'ekti sifatida jami 24 nafar 13-15 yoshli badmintonchilar tanlangan. Sportchi qizlarning tadqiqot ob'ekti sifatida tanlanmasligining sababi shundaki, natijalar samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan gender farqlari mavjud. Mashg'ulotdan oldin barcha fanlarni jismoniy tekshirish kerak. Keyin barcha yosh badmintonchilar qur'a tashlash yo'li bilan tajriba guruh va nazorat guruhiga bo'lindi. Treningdan so'ng barcha mavzular tizza, orqa va to'pig'ining surunkali og'rig'idan aziyat chekmaydigan, sog'lom bolalar edi. Zarba berish harakatlarida hech qanday muammo yo'q. Tadqiqot ob'ekti tafsilotlari uchun 1-jadvalga qarang. Butun tajriba davomida mashg'ulotlar 12 hafta davom etdi. Albatta, har bir jarayondan oldin har bir sportchi bola 1 soat davomida o'qitilishi kerak. Keyin har bir o'yinchiga 20 daqiqalik yuqori yuklama mashg'ulotlari beriladi. Bu davrda har bir badmintonchi dam olishi kerak. Tajribada ba'zi tajribali badminton murabbiylari badmintonchilarning chidamlilik tezligi bo'yicha ba'zi ko'rsatmalar berishdi va buni har bir yosh badmintonchilar guruhining mashg'ulot natijalari bilan taqqoslashdi. Tajriba badminton sport o'quv markazida o'tkazildi. Sinov davomida har bir sportchi yurak urish tezligi tasmaini kiyib, mashqlar darajasiga ko'ra uch guruhga bo'lingan. Har bir guruhda mashg'ulotlar uchun ochiq joy mavjud edi. O'yin tugagandan so'ng, tiklanish davri talab qilinadi. Har bir testning vaqt oralig'i va dam olish vaqti qat'iy nazorat qilinadi. Barcha qoidalar nazorat qilingan o'yin jarayoniga muvofiq amalga oshiriladi. Simulyatsiya o'yinida yosh badmintonchilar mashg'ulot paytida mashqlar holatini saqlab qolish uchun rahbarlik qilishlari kerak. Dastlabki to'rt haftadagi mashg'ulotlarning asosi yonma-yon sakrash, ochiq-yaqin sakrash, o'pkadan sakrash va boshqalarni o'z ichiga oladi. 5-8-haftalarda tezlik raqobati mashg'ulotlar asosida o'tkazilishi kerak.

1-jadval

Test guruhlar	Sportchi yoshi	Tana uzunligi	Tana vazni
Tajriba guruhi	14,3±1,52	133,03±1,54	36,08±1,26
Nazorat guruhi	13,5±1,37	151.06±1,67	39,51±1,75
t	1,20	2,83	1,14
p	0,05	0,01	0,05

Turli xil yosh badmintonchilar uchun ular harakatning ravonligini saqlashlari kerak va tananing barcha bo'g'imlari yaxshi harakat holatini saqlashlari kerak. Xalqaro badminton qoidalariga ko'ra, turli o'yinchilar dastlabki 15 daqiqada dinamik cho'zish va isinishni amalga oshirishlari kerak, so'ngra 10 daqiqalik dam olishni sozlashlari va professional darajalariga ko'ra simulyatsiya o'yinlarini o'tkazishda yurak urish tezligini kiyishlari kerak. Ma'lumotlarni yig'ish va qayta ishlash ushbu tadqiqotda barcha ma'lumotlar nazorat qilinadi, aniqlanadi va to'planadi, so'ngra barcha to'plangan

ma'lumotlar Excel jadvallariga kiritiladi. Tahlil va statistika uchun turli xil dasturlardan foydalanilganda, tahlil qilish va moslashtirish usuli sinov uchun ishlatiladi. Tajriba bilan bog'liq omillarni nazorat qilish tajriba jarayonida ba'zi tashqi muhit omillarini nazorat qilish va tushunish kerak. Albatta, eksperimentga jalb qilingan barcha xodimlar ham standartlashtirilgan tayyorgarlikdan o'tishlari kerak. Barcha sinov joylari va sinov usullari mos kelishi kerak. Yosh badmintonchilar tezlikka chidamlilik testini o'tkazishlari kerak. Turli xil kompozit mashg'ulotlarga ko'ra, ular sport jarohatlaridan qochish uchun yosh badmintonchilarni isinish uchun turli xil usullarga zarurat seziladi. Shu bilan birga, tajriba davomida tajriba natijalarning aniqligini saqlab qolish uchun barcha yosh badmintonchilarning mashqlar intensivligi va mashq vaqtini qat'iy nazorat qilish kerak. O'quv eksperimenti davomida tajriba guruh va nazorat guruhidagi badmintonchilar kursni tashkil etish va mashg'ulotlarni qat'iy nazorat qilishlari kerak, boshqa paytlarda esa hech qanday mashg'ulot o'tkazishlari shart emas.

Natijalar. Badmintonchilarning sport darajasiga yuqori yuklamali mashqlarining ta'siri 2-jadvalda badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligidagi tajriba guruh va nazorat guruhi o'rtasidagi farqlar tasvirlangan. Tajribadan oldin va keyin 2-jadvaldagi ma'lumotlarni taqqoslab, yuqori yuk mashqlari tajriba guruhidagi badminton o'yinchilarining jismoniy tayyorgarligini yaxshiladi, shu bilan birga nazorat guruhining jismoniy tayyorgarligi darajasida sezilarli statistik farq yo'q edi. Badmintonchilarning jismoniy darajasini kundalik mashg'ulotlarda yuqori yuklamali mashg'ulotlar orqali yaxshilash mumkin, so'ngra badmintonchilarning kuchi va tezlik masofasini yaxshilash mumkin. Badmintonchilar volanni tezroq tezlikda harakat qilishlari va qabul qilishlari uchun yuqori yuklamali mashqlari kundalik mashg'ulotlarga qo'shilishi mumkin. Yuqori yuklamali jismoniy sifatlarni yaxshilash borasidagi mashg'ulotlar badmintonchilarning sport mahoratini oshirishi va badmintonchilarning professional sifatini samarali yaxshilashi mumkin.

Biz olib borgan tadqiqot Buxoro viloyat sport maktablari 13-15 yoshli badmintonchilarning tezlik jismoniy sifati rivojlanish dinamikasini qayt etish yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha natijaga ega bo'ldi. Yosh badmintonchilarimizning 60 metrga yugurish bo'yicha nazorat guruhi a'zolarida o'rtacha natija tadqiqot avvalida $9,33 \pm 1,83$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot oxirida $9,31 \pm 1,79$ soniyani tashkil etdi. Tajriba guruhi badmintonchilarning 60 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichi tajribamiz boshida $9,90 \pm 1,85$ soniyani tashkil qilsa, tadqiqot oxirida $7,98 \pm 1,15$ soniyani ko'rsatdi. Ushbu tadqiqot shu narsa ma'lum bo'ldiki, mazkur yoshdagi badmintonchilarning tezlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi tadqiqotimiz avvalida ($p > 0,05$) ko'rsatsa, tadqiqot oxirida ($p < 0,05$) teng ekanligi aniqlandi. Tezlik jismoniy sifatlarini qiyosiy solishtirganda mashg'ulot boshida $t = 1,07$ ni qayt etsa, mashg'ulot so'ngida $t = 2,83$ ko'rsatkichni qayt etdi.

Buxoro viloyat sport maktablari 13-15 yoshli badmintonchilarning chaqqonlik sifati rivojlanish dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Badmintonchilarning 4x10 m mokisimon yugurish bo'yicha nazorat guruhi ishtirokchilari o'rtacha natijasi tadqiqot boshida $10,21 \pm 2,55$ soniyani tashkil qilsa, tadqiqot oxirida esa $10,05 \pm 2,30$ soniyani tashkil etdi. Tajriba guruhidagi badmintonchilarning 4x10 m mokisimon yugurish bo'yicha mashg'ulot boshida o'rtacha natijasi $10,87 \pm 2,71$ soniyani tashkil etsa, mashg'ulot so'ngida esa $8,57 \pm 1,25$ soniyani qayt etdi. 13-15 yoshdagi badmintonchilarning chaqqonlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ko'rsatkichlari ham tadqiqot boshi va oxirida sezilarli darajada farq qildi. Tadqiqot boshida farq ishonchliligi ($p > 0,05$) natija qayt etgan bo'lsa, mashg'ulot so'ngida bu ko'rsatkich ($p < 0,05$) ga yetdi. Chaqqonlik sifati qiyosiy solishtirganda orasidagi o'rtacha natijalar ham mashg'ulot boshida $t = 1,04$ ni ko'rsatsa, mashq oxirida farq sezilarli $t = 2,84$ ni qayt etdi. Buxoro viloyat sport maktablari o'spirin yoshdagi badmintonchilarning chidamlilik jismoniy sifati rivojlanish dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha natijalarni hosil qildi. Badmintonchilarning 12 daqiqa yugurish bo'yicha nazorat guruhi sinovchilarining mashg'ulot boshi va so'ngida turli xil natijalarni ko'rsatdi. Mashg'ulot boshida o'rtacha natija $2374,81 \pm 472,15$ metrni tashkil qilsa, mashg'ulot so'ngida $2391,29 \pm 457,05$ metrni ko'rsatdi.

№	Ko'rsatkichlar	Sinov vaqti	NG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	60 m yugurish, s	T.B.	9,33±1,83	19,6	9,90±1,85	18,6	1,07	>0,05
		T.O.	9,31±1,79	19,2	7,98±1,15	14,4	2,83	<0,05
2.	4x10 m mokisimon yugurish, s	T.B.	10,21±2,55	24,9	10,87±2,71	24,9	1,04	>0,05
		T.O.	10,05±2,30	22,8	8,57±1,25	14,5	2,84	<0,05
3.	12 daqiqa yugurish, m	T.B.	2374,81±472,15	19,8	2365,08±481,93	20,3	1,14	>0,05
		T.O.	2391,29±457,05	19,1	2420,82±415,60	17,1	3,61	<0,01
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	T.B.	155,81±30,07	19,2	153,28±31,54	20,5	1,16	>0,05
		T.O.	170,82±28,90	16,9	176,27±17,92	10,1	2,88	<0,05
5.	To'ldirma to'pni (2 kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish	T.B.	8,11±1,94	23,9	7,42±1,97	26,5	1,25	>0,05
		T.O.	8,65±1,87	21,6	10,15±1,40	13,7	2,98	<0,05

Tajriba guruhi yosh badmintonchilarning 12 daqiqa yugurish bo'yicha o'rtacha arifmetikasi tadqiqot avvalida 2365,08±481,93 metrni tashkil etsa, tadqiqot so'ngida 2420,82±415,60 metrni ko'rsatdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash natijalari bo'yicha esa mazkur yoshdagi badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligi tadqiq etilganda mazkur yoshning nazorat guruhida turgan joydan uzunlikka sakrash mashg'ulot boshida 155,81±30,07 metrni ko'rsatsa, mashg'ulot oxirida esa 170,82±28,90 metrni qayt etdi. Egiluvchanlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlari ham tadqiqot boshi va oxirida sezilarli darajada farq qildi, tadqiqot boshida farq ishonchliligi ($p>0,05$) natijani ko'rsatsa, tadqiqot so'ngida ($p<0,05$) yetdi. Orasidagi o'rtacha farqlar ham sezilarli tafovud ko'rsatdi.

13-15 yoshli hujumchilarning kuch jismoniy sifatlarini tadqiq qilganimizda natijalar quyidagicha ahamiyat kasb etdi. To'ldirma to'pni (2 kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish mashqi bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilari uchun mashg'ulot boshida 8,11±1,94 metrni, mashg'ulot oxirida 8,65±1,87 metr natijani qayt etdi. nazorat guruhi kuch sifatleri esa mashq avvalida 7,42±1,97 metr mashq nihoyasida 10,15±1,40 metrni ko'rsatdi. Tadqiqotlarimiz shuni ifoda etdiki, farq ishonchliligi tayyorgarlik boshida $p>0,05$ ni tayyorgarlik so'ngida esa $p<0,05$ ni ko'rsatdi.

Mushak massasining ko'payishi bilan mashg'ulotlarda yuqori intensiv qarshilik kuchi ham rag'batlantiriladi. Tananing muvofiqlashtirilishini yaxshilagandan so'ng, u energiyani tiklashga yordam beradi, shuningdek, raqobat paytida charchoqni kechiktirish vositasi sifatida ishlatilishi mumkin.

Xulosa. Tadqiqotdan oldin va keyin tajriba guruh va nazorat guruhidagi badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligi, maxsus ko'rsatkichlari va kuch qobiliyatlarini qiyosiy tahlil qilish orqali ushbu maqola badmintonchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilash mumkin degan xulosaga kelishi mumkin. Badmintonchilar va badminton o'yiniga yaxshi jismoniy tayyorgarlik bilan tayyorgarlik ko'rishlari mumkin. Eng muhimi, yuqori yuklamali ta'lim sezilarli harakat tezligi, aniqligi, qo'nish vaqti va hokazo ham, badmintonchilar kuch sifati ko'nikmalarini yaxshilash mumkin. Badmintonchilarning kundalik mashg'ulotlariga yuqori yuklamali mashg'ulotlarni qo'shish orqali biz badmintonchilarning chidamlilik mahoratini yanada oshirishimiz mumkin, shunda yosh badmintonchilar sport musobaqalarida yaxshi natijalarga erishishlari, O'zbekiston uchun ko'proq oltin medallarni qo'lga kiritishlari va mamlakat uchun shon-sharafga ega bo'lishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kuntze G, Mansfield N, Sellers W. A biomechanical analysis of common lunge tasks in badminton. J Sports Sci. 2010;28(2):183-91.
2. Seth B. Determination factors of badminton game performance. Int J Phys Educ Sports Health. 2016; 3(1):20-2.
3. Singh J, Raza S, Mohammad A. Physical characteristics and level of performance in badminton: a relationship study. J Educ Pract. 2011;2(5):6-10.

4. Lin KC, Wei CW, Lai CL, Cheng IL, Chen NS. Development of a badminton teaching system with wearable Page 4 of 4 technology for improving students' badminton doubles skills. Educ Technol Res Dev. 2021;69(2):945-69.
5. Schomacher J, Falla D. Function and structure of the deep cervical extensor muscles in patients with neck pain. Man Ther. 2013;18(5):360-6.
6. Азимов Н. Н. Теоретические Принципы Использования Деятельно-Деятельных Игр На Уроках Физического Воспитания //Journal of Innovation in Education and Social Research.–2024.–Т.2.–№.2–С.37-39. <https://journals.proindex.uz/index.php/jiesr/article/view/612>
7. N.N.Azimov, Abdullayev M.J. Umumta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilarda jismoniy va psixologik tayyorgarligida harakatli o'yinlarning ta'siri va samaradorligi. Vol.6 No.6.(2023): So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi <https://bestpublication.org/index.php/sit/article/view/6757>.
8. History And Development of Pedagogical Theory. Hoshimova Dilnora Samiyevna. Journal of Pedagogical Inventions and Practices ISSN NO: 2770-2367 <https://zienjournals.com> Date of Publication: 04-10-2023. [file:///C:/Users/user/Downloads/1+-+2023-10-06T132537.673%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/1+-+2023-10-06T132537.673%20(2).pdf)

YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI YOSHGA OID XUSUSIYATLARI

Narzullayev Farrux Ashrapovich

Buxoro davlat universiteti, Sport faoliyati kafedrasida dotsenti

Anatatsiya: *Yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini yuqori samarador ko'tarish, mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish va dasturiy yosh xususiyatlariga mos ravishdagi tashkil etish muammolarini o'rganishga jalb qilish. Voleybol sportida muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos vositasii – o'lchash, tezlik, kuch, muvozanat va koordinatsiya muhim kasb etadi. Buning uchun, ushbu tadqiqotda yosh voleybolchilarning jismoniy holatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar, zamonaviy texnologiyalar va innovatsion texnologiyalardan foydalanish tahlili, yoshga oid mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish ishlab chiqarishlari, individual va guruh mashg'ulotlarining optimal ishlab chiqarilishi, yuklamalarni tartibga solish kabi masalalar ham muhokama qilish. Dastur yosh sportchilarni tayyorlashda murabbiylar va mutaxassislar uchun muhim ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *Mashg'ulot, tizim, jismoniy tayyorgarlik, bashorat, davrlar, rivojlanish, organizm.*

PHYSICAL DEVELOPMENT AND AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Narzullayev Farrukh Ashrapovich

Associate professor of the Department of sports activities, Bukhara state university

Abstract: *to involve young volleyball players in the study of the problems of highly effective improvement of physical fitness, optimization of training processes and organization of programs in accordance with age characteristics. To achieve success in volleyball, a specific means of physical fitness - measurement, speed, strength, balance and coordination - are important. For this, this study analyzes the use of modern technologies and innovative technologies in training aimed at developing the physical condition of young volleyball players. , issues such as the effective organization of age-related training processes, the optimal development of individual and group training, and the regulation of loads are also discussed. The program serves as an important scientific and methodological basis for coaches and specialists in training young athletes.*

Keywords: *Training, system, physical training, prediction, periods, development, organism.*

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Нарзуллаев Фаррух Ашрапович

Бухарский государственный университет, доцент кафедры спортивной деятельности

Аннотация: *Привлечь юных волейболистов к изучению проблем высокоэффективного совершенствования их физической подготовленности, оптимизации тренировочного процесса и организации программ в соответствии с возрастными особенностями. Для достижения успеха в волейболе необходим определенный набор физических навыков: скорость, сила, равновесие и координация. С этой целью в данном исследовании анализируется использование тренировок, современных технологий и инновационных технологий, направленных на развитие физического состояния юных волейболистов. Также будут обсуждаться такие вопросы, как эффективная организация тренировочных процессов с учетом возрастных особенностей, оптимальное постановка индивидуальных и групповых тренировок, регулирование нагрузок. Программа служит важной научно-методической базой для тренеров и специалистов по подготовке юных спортсменов.*

Sportchilarni tayyorlash tizimining yuqori samarador boʻlishining asosiy sharti – yosh voleybolchilarning anatomo-fiziologik xususiyatlarini qatʼiy hisobga olishdir. Bu yondashuv sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, organizmning funksional imkoniyatlari va harakat faoliyatiga moslashuvchanligini tahlil qilish orqali ularning individual rivojlanish trayektoriyasini toʻgʻri belgilash imkonini beradi.

Voleybolda sportchilarning saralash va orientatsiya jarayoni juda muhim boʻlib, bu jarayonda ularning boʻyi, gavda tuzilishi, qoʻl uzunligi, sakrash qobiliyati, tezkorlik va koordinatsiya kabi omillar inobatga olinadi. Mashgʻulot jarayonini rejalashtirishda yosh voleybolchilarning individual xususiyatlariga asoslangan yondashuv qoʻllanilishi lozim. Boshlangʻich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka eʼtibor qaratish, keyinchalik esa texnik va taktik koʻnikmalarni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Mashgʻulot vositalari va usullarini tanlashda yosh voleybolchilarning oʻsish jarayoni va organizmning funksional oʻzgarishlarini hisobga olish zarur. Masalan, chaqqonlik va tezlikni oshirish uchun maxsus mashqlar qoʻllanilishi, kuch va chidamlilikni rivojlantirishda esa bosqichma-bosqich yuklamalar oshirilishi lozim. Maxsus sakrash mashqlari, toʻp bilan koordinatsion harakatlar, blok va hujum elementlarini mukammallashtirish yosh voleybolchilarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Mashgʻulot va musobaqa yuklamalarini meʼyorlashtirish voleybolchilarning jarohatlardan himoyalaniishi, ularning musobaqalardagi yuqori natijalarni koʻrsatishi va uzoq muddatli sport faoliyatini taʼminlashda katta ahamiyatga ega. Jismoniy va psixologik charchoqning oldini olish uchun mashgʻulotlar individual yuklamalarga mos ravishda taqsimlanishi lozim.

Bundan tashqari, voleybolchilarning kelajakdagi yutuqlarini bashorat qilish ham muhim hisoblanadi. Bu jarayonda sportchining jismoniy koʻrsatkichlari, texnik-taktik tayyorgarlik darajasi va ruhiy barqarorligi tahlil qilinadi. Olimpiya va xalqaro miqyosdagi yutuqlarga erishish uchun uzoq muddatli rejalashtirish va doimiy monitoring tizimi ishlab chiqilishi zarur.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashning ilmiy asoslangan tizimi ularning sportdagi muvaffaqiyatini oshirish, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini toʻlaqonli rivojlantirish hamda ularni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlash uchun muhim omil hisoblanadi. Har bir yoshga oid bosqich alohida funksiyalarning tuzilishini oʻziga xos xususiyatlariga ega boʻlib, ular sport faoliyati jarayonida oʻzgaradi.

Organizmning oʻsishi va rivojlanishi bir tekis boʻlmaydi. Har bir yoshga oid bosqich – bu, oʻzining tavsiflari, xususiyatlari, morfologik va funksional oʻzgarishlari boʻlgan oʻziga xos etap hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya bosqichida kichik maktab yoshi (7-10 yosh), oʻrta maktab yoshi yoki maktabdagi oʻsmirlik (11-15 yosh) hamda katta maktab yoshi yoki yoshlik (16-18 yosh) davrlari ajratiladi.

Kichik maktab yoshi bosqichi uchun funksional tizimlarning sokin rivojlanishi xarakterli boʻlib, bunda, tana uzunligini oʻsish surʼatini tana massasiga nisbatan birmuncha ustunligi kuzatiladi. Bu vaqtda, suyaklar ancha yumshoq boʻladi va oson qiyshayadi, umurtqa pogʻonasining egiluvchanligi yuqori boʻladi, boʻyin va koʻkrakning egriligi shakllanadi. Bogʻlovchi apparat yuqori elastiklikka ega boʻladi.

Mushaklar notekis rivojlanadi – avvaliga tananing yirik mushaklari, oyoqlar va yelka kamari mushaklari, keyin mayda mushaklar rivojlanadi, bunda, qoʻllarning mushaklarini oʻsishi oyoqlar mushaklarinikiga nisbatan tez sodir boʻladi.

Bolalarning barcha aʼzolari va tizimlarini rivojlanishi 11 yoshdan to 15 yoshgacha davom etadi. Jinsiy balogʻatga yetish ham shu davrda sodir boʻladi. Shu tufayli, barcha aʼzolar va tizimlar ishining joʻshqin qayta qurilishi sodir boʻladi. Tananing uzunligi va massasini oʻsishi ancha darajada ortadi. Mushak massasining ortishi bilan kuch ham ortadi, bunda, kuchni maksimum ortishi tana massasini ortishidan bir yil keyin kuzatiladi.

Skeletni shakllanishi jarayoni sodir bo'ladi, umurtqa pog'onasining egriligi doimiy holatiga o'tadi, pay-mushak apparati katta odamlarnikiga yaqinlashadi.

Yoshlik davrida suyak to'qimasini jadal o'sishi sodir bo'ladi. 17-18 yoshga kelib nafaqat bo'yni o'sishi, balki uzun suyaklarning suyaklanishi ham tugallanadi. 15-16 yoshda umurtqa pog'onasining yuqori va pastki suyaklarini (bo'g'inlarini), to'shni suyaklanishi va uni qovurg'alar bilan qo'shib o'sishi boshlanadi. Umurtqa pog'onasi ancha mustahkamlashadi, ko'krak qafasi esa, kuchli rivojlanishida davom etadi, bu yoshlarda, ular deformatsiyaga kam uchraydi va ancha darajadagi yuklamalarga ham chidamli bo'ladi. 17-18 yoshga kelib tos suyaklarini qo'shib o'sish jarayoni yakunlanadi, lekin ularning to'liq suyaklanishi 20-25 yoshda sodir bo'ladi. Suyaklanish jarayoni juda uzoq davom etadi, u, organizmni rivojlanishini barcha bosqichlarida sodir bo'ladi va 20-25 yoshga kelib yakunlanadi. Skelet mushaklari 15 yoshdan to 18 yoshgacha ortishida davom etadi va funksional jihatdan takomillashadi. Suyaklar bu davrda, tana massasiga nisbatan 43-44 %ni tashkil qiladi. 14-16 yoshga kelib skelet mushaklari va bo'g'in bog'lamlari apparati rivojlanishining yuqori darajasiga yetadi. Shu bilan birga, mushak tolalarining ko'ndalangligi, alohida mushaklarning vazni ortadi, birlashtiruvchi to'qima strukturalari kuchli rivojlanadi.

Yosh voleybolchilarning tana uzunligi va oyoqlarining o'sish dinamikasi:

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, voleybol bilan shug'ullanadigan bolalarda tana uzunligi o'sish jarayoni voleybol bilan shug'ullanmaydigan bolalarnikiga nisbatan ancha o'ziga xos kechadi. Ayniqsa, bu farq 10 va 14 yosh oralig'ida yaqqol namoyon bo'ladi. Voleybol bilan shug'ullanadigan bolalarda tana uzunligi notekis o'sib boradi, ya'ni o'sish sur'ati yoshga qarab keskin o'zgarib turadi.

1. 10-11 yosh davri

Ushbu yosh oralig'ida voleybol bilan shug'ullanadigan bolalarda tana uzunligi o'sishi nisbatan sekinlashadi va ba'zan voleybol bilan shug'ullanmaydigan bolalar bilan taqqoslaganda pastroq bo'lishi mumkin. Bu holat organizmning ushbu yoshdagi yuklamalarga adaptatsiya jarayoni bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Voleybol mashg'ulotlari natijasida mushaklar va tayanch-harakat tizimi yuqori yuklamalarga moslashadi, natijada o'sish biroz sekinlashadi.

2. 11-12 yosh davri

Ushbu bosqichda tana uzunligining sezilarli o'sish bosqichi boshlanadi. Voleybol bilan shug'ullanadigan va shug'ullanmaydigan bolalarning o'sish sur'atlari bir-biriga mos keladi. Bu davrda organizmda gormonlar faollashib, suyaklarning cho'zilishi tezlashadi. Voleybol mashg'ulotlari esa mushak-skelet tizimining rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi, koordinatsiya va harakat faolligini oshiradi.

3. 13-14 yosh davri

13-14 yosh oralig'ida voleybol bilan shug'ullanadigan bolalarda tana uzunligi o'sish sur'ati yana keskin ortadi. Bu holat voleybol mashg'ulotlari natijasida harakat faoliyatining yuqori darajaga chiqishi, suyak va mushaklarning intensiv rivojlanishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Voleybolchilar doimiy sakrash, tezkor harakat va dinamika talab qiladigan mashqlarni bajarishi tufayli ularning bo'yi o'sishi yanada tezlashadi. Bunday jarayon voleybol bilan shug'ullanmaydigan bolalarda esa ancha izchil va barqaror davom etadi.

Oyoqlarning o'sishi va tana uzunligi bilan bog'liqligi:

Oyoqlarning o'sish sur'ati voleybolchilarda tana yoshning o'sishi bilan chambachas bog'liq bo'lib, bu jarayon notekis kechadi va turli yosh davrlarida har xil tezlikda sodir bo'ladi. Oyoqlarning o'sishi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga, harakat koordinatsiyasiga va texnik kuchga ta'sir ko'rsatadi.

10-11 yosh: Oyoqlarning sekin o'sish davri

Ushbu yosh oralig'ida to'siqlarning kuchi bilan voleybol bilan shug'ullanmaydigan bolalar bilan taqqoslaganda nisbatan kamroq o'sadi. Buning asosiy sababi – organizmning jismoniy mashg'ulotlarga moslashish jarayoni.

Voley bu yoshda umumiy jismoniy tayyorgarlik (chaqonlik, tezlik, muvozanat) va texnik bazani tayyorlashga yordam beradi.

Organizm katta jismoniy yuklamalarni qabul qilish moslashish bosqichida bolib, suyak tizimi va asta-sekin rivojlanadi.

11-12 yosh: Oyoqlarning sakrab o'sishining tezkor bosqichi.

Bu bosqichda oyoqlarning qulay darajada o'sadi va tana foydaning umumiy o'sish sur'atiga mos. Voleybol bolalarda bolalarning o'yin sur'ati bu yosh voleybol bilan shug'ullanmaydigan bolalar bilan farq qilmaydi, chunki umumiy organizm jismoniy mashqlar shiddatli harakatga kiradi.

Oyoqlarning o'sish sur'atining keskin ortishi mushak-skelet tizimiga qo'shimcha yuk tushishiga olib keladi. Shu tufayli, mashg'ulotlarda texnik vositalardan to'g'ri foydalanish kerak.

Sportchilarning o'yinlarini uzayishi bilan tekshirish sakrash, chaqqonligi va tezkorligi yaxshilanadi.

Ushbu yoshda skeletlarining jadal o'sishiga yordam berishning yetarlicha kuchlanmasligi yoki tana nisbati o'zgarishidan ba'zi sportchilarda jismoniy muammolarni yoki kasalliklarni koordinatsiyasida vaqtincha buzilishlarni kuzatish mumkin. Buning uchun voleybol mashg'ulotlar jarayonida tezkorlik, reaksiya va jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus mashqlar kiritilishi mumkin.

13-14 yosh:

Oyoqlarning uzunroq bo'lishi sportchining voleybol maydonidagi sifati va texnikni yaxshilashga yordam beradi. unga, blok qo'yish, to'p energiya va sakrash zarbalari harakatda ustunlikka ega bo'ladi.

Sakrashning rivojlanishining yanada kuchayib borayotgan kuchayib borishi bilan bog'liq vaziyat oshadi. Bu yoshda sakrash transport ham o'rtacha darajada edi.

Shu bilan birga, mushak tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli, jarohatlar bo'lishi mumkin. Shu tufayli, maxsus mashqlari va rehabilitatsiya jarayonlariga e'tibor qaratish kerak.

Xulosa: Shunday qilib, yosh voleybolchilarning tana uzunligi va oyoqlarining o'sish jarayoni ikki bosqichda sakrab o'tadi – 11-12 yosh va 13-14 yosh oralig'ida. Bu davrda voleybol bilan shug'ullanmaydigan bolalar esa ancha barqaror va teng sur'atda o'sib boradi. Voleybol mashg'ulotlari suyaklarning mustahkamlanishiga, mushaklarning rivojlanishiga va umumiy jismoniy o'sishning jadallashishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, murabbiylar va ota-onalar yosh voleybolchilarning rivojlanish xususiyatlarini hisobga olib, ularning tayyorgarlik dasturlarini mos ravishda shakllantirishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa, T. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. Matveyev, L. P. (1981). Fundamentals of Sports Training. Progress Publishers.
3. Verhoshansky, Y. V. (1996). Programming and Organization of Training Process. Sport Science.
4. Platonov, V. N. (2010). The System of Training Athletes in Olympic Sports. Olympic Literature.
5. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics.
6. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics.
7. Zatsiorsky, V. M. (1995). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
8. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Strength Training for Sports. Human Kinetics.
9. Bos, K., & Riemann, B. L. (2015). Athletic Development: The Art and Science of Functional Sports Conditioning. Human Kinetics.
10. Gaverdovskij, Y. (2007). Sport Training Methodology. Fizkultura i Sport.

FUTBOLCHILARDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI REJALASHTIRISH USULLARI

Hasanov Rustam Adizovich

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqola futbol bilan shug'ullanuvchilari uchun asosiy futbol mashg'ulotlari dasturini ishlab chiqish, qo'llanilgan usul va ishlanmalar ehtiyojlarni tahlil qilish ma'lumotlari keltirilgan. Ushbu modelning samaradorligini aniqlash uchun ma'lumotlar statistik tahlil qilindi. Ushbu tadqiqotda 10-11 yoshli futbol bilan shug'ullanuvchilari ishtirok etdi. Butun tadqiqot jarayoni o'tkazilgandan so'ng, futbolning asosiy texnikasini o'rgatish modeli deb nomlangan asosiy o'yin asosida o'qitish texnikasi modeli yaratildi.

Tayanch so'zlar: mashg'ulot jarayoni, kompleks tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, to'pni uzatish, to'pga zarba berish.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Bugungi kunda dunyoda iste'dodli futbolchilarni saralash, sport turlariga yo'naltirish jarayoni zamonaviy sport oldida turgan ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanmoqda. Sport sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislar malakali futbolchilarning texnik-

taktik tayyorgarligi va harakat qobiliyati samaradorligining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot o'tkazish lozimligini ta'kidlaydi. Futbolga texnik-taktik tayyorgarligiga layoqatli malakali futbolchilarni tayyorlashga asoslangan uslublari, ularning kelajakdagi yutuqlarini hamda sportdagi istiqbolini bashorat qilish ko'p yillik tayyorgarlik tizimlari ajralmas qismiga aylanmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda malakali futbolchilarga juda katta e'tibor qaratilgan bo'lib ko'plab chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shuningdek, malakali futbolchilarning individual imkoniyatlarini o'quv mashq bosqichida asosiy vosita sifatida ularni bosqichma-bosqich texnik-taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, iqtidorli futbolchilar bilan shug'ullanish uchun samarali loyihalash asosida mashg'ulotlarni tashkil etishning asosiy bosqichlari bo'yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish davr talabi bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida", 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy Yoshlar siyosati va sport konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ilmiy-metodik ishlanmalarni yaratish kabi muhim vazifalarga ustuvor etib belgilangan.

Maqolaning maqsadi. pedagogik loyihalash asosida malakali futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik mashg'ulot jayonini rejalashtirish.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili: V.S.Fomin (1985), G.L.Drandrov, V.A.Salnikov (1986), M.M.Shestakov (1995) olimlarning nazariy tahlillariga ko'ra, zamonaviy o'quv-mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish hodisasi, ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlik tizimini takomillashtirishning metodologik asosi hisoblanadi. Bu ma'noda, organizmni texnik-taktik tayyorgarlik faoliyatiga adaptatsiyasi jarayonini individual rejalashtirish eng istiqbolli hisoblanadi.

Tajribalarda olingan ma'lumotlar, mashg'ulot yuklamalarini hajmi va shiddatini rejalashtirishdagi standart yondashuv futbolchilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga ko'maklashmasligi to'g'risida dalolat beradi. Buning uchun, murabbiyni har bir sportchi to'g'risida zamonaviy axborot bilan ta'minlash zarur.

Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik rejasi. Biz, ushbu tamoyilni malakali futbolchilarni o'quv mashq bosqichida texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini tizimli rejasi amalda qo'llanildi. Texnik-taktik tayyorgarlikning mikro va mezasikllarda tashkil etiladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlarining rejasi, ikki bosqichli bir qator ketma-ket amallarni nazarda tutuvchi texnologik qurilmadan iborat:

Birinchi bosqich:

1. Tayyorgarlik bosqichi doirasida mezosikl, bir kunlik o'quv-mashg'ulotlaridan tashkil topgan mikrosikllarda malakali futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik strukturasi yatakchi komponentlarni belgilash.

2. Texnik-taktik tayyorgarlikning ustuvor tomonlari bo'yicha aniqlangan maqsadli ko'rsatmalarni futbolchilar yoshi sensitiv bosqichlariga mos ravishda korreksiya qilish.

3. Maqsadli ko'rsatmani futbolchilarning o'yin amplusiga mos ravishda korreksiya qilish.

Ikkinchi bosqich:

1. O'quv mashq bosqichida texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari vazifalarni belgilash.

2. Tortuvchi, tayanch, nazoratli va tayyorgarlik, yo'naltiruvchi mikrosikllarni aniqlash va shakllantirish.

3. Mikrosikllarni texnik-taktik tayyorgarlik strukturasi yatakchi maqsadlariga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulotlaridan shakllantirish.

Malakali futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik metodikasini takomillashtirishga qaratilgan rejasining qurilmaviy birligi sifatida, tayyorgarlik davrining o'quv-mashg'ulotlari tarkibi quyidagicha belgilandi:

1. Bir kunlik o'quv-mashg'ulotlari, yoki ish kuni, kuniga bitta yoki ikkita mashg'ulot.

2. Mikrosikl, haftalik o'quv-mashg'ulot kunlari - oraliq vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan davomiyligi 3-7 kun.

3. Mezosikl - davomiyligi 2-4 hafta (2-4 ta mikrosikl) bo'lgan, o'quv mashq bosqichining ma'lum bir tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari oldida turgan vazifalarni xal qiluvchi mashg'ulot jarayonini bir qismi.

Kuniga ikki martalik trenirovka mashg'ulotlari tizimida tiklanish vositalarini yo'nalganligi sezilarli darajadagi ahamiyatga ega. Shuning uchun, to'liq tiklanish uchun mos ravishdagi pedagogik va tibbiy-biologik vositalar yordamida tiklanishni ta'minlaydigan sxema kerak.

Kichik sikllar doirasida yuklamalar va dam olishni rejalashtirish trenerlarning ishida markaziy o'rin egallaydi. Mikrosikllarda ishni rejalashtirish paytida turadigan vazifalarning xilma-xilligi ichida ikkita asosiysini ajratish tavsiya etiladi:

- alohida trenirovka mashg'ulotlarini maqsadga mos kattaligini va yo'nalganligini aniqlash;

- ushbu mashg'ulotlarni sikl doirasida ratsional taqsimlash.

Hozirga qadar ushbu vazifalarni xal qilishning metodologik yondashuvlari tajribaviy asoslangan:

- alohida trenirovka mashg'ulotlarining yuklamalari va ularning yaxlit ta'siri ostida kechuvchi toliqish va tiklanish jarayonlarining o'tish xususiyatlariga;

- mazkur mikrosikl bosqichining umumiy qurilmaviy ahamiyatiga;

- futbolchilarni tayyorgarlik darajasiga;

- musobaqalar taqvimiga.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonining ratsional qurilmaviy fiziologik asosida sportchining funksional zahiraviy imkoniyatlarini musobaqa faoliyatida optimal to'liq namoyon etish maqsadida qayta taqsimlash fazasi hisobga olinadi. Futbolchilarning yetakchi jismoniy sifatlarini aniqlash paytida maxsus jismoniy tayyorgarlik strukturasini o'rganish bo'yicha amaliy tajribalarni umumlashtirish natijalari asosida chidamlilikni har xil turlariga 48%, start, masofa va portlovchi kuchlanishga 24,5% to'g'ri kelishi aniqlangan.

Xulosa. O'quv mashq guruhining tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot ta'sirlarini tizimli-rejalashtirish malakali futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini ta'minlay oladigan va real shart-sharoitlarga moslashuvchan instrument sifatida, mikro va mezosikllar tarkibida tashkil etiladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlarining rejasini bir qator ketma-ket amallarni nazarda tutuvchi texnologik qurilma asosida shakllantirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947 –son Farmoni // "Xalq

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori 2017 yil iyun, PQ-3031-son).

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://lex.uz/docs/5077667>.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida farmoni, 04.12.2019 yildagi pf-5887-son. <https://lex.uz/docs/4631208>

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori. Lex.uz

7. Биткин В.М. Методические приёмы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов. автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 1999. - 24 с.

8. Вишнякова С.В., Солопов И.Н., Замов Б.М. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике. - Волгоград, 1998.-56с.

9. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 1994. - 88 с.

11. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Ташкент., 2000., 103с.
12. Кучкин С.Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. - Казань, 1986. -48 с.
13. Радчич И.Ю., Преображенский И.Н., Овчаренко Л.Н. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле // Научные труды ВНИИФК 1999 года.- М., 2000.- С. 204-210.
14. Сучилин А.А., Козловский В.И., Парамонов В.Н., Шамардин А.И. Возрастная динамика психомоторики и ее учет при подготовке футболистов // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. - Волгоград, 1988.-С. 3-11.

ОБОСНОВАНИЕ НА ОПЫТЕ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Моминов Ферузжон Ильхомович

Бухарский государственный университет преподаватель кафедры спортивной деятельности

доктор философии (PhD) по педагогическим наукам

Email: f.i.muminov@buxdu.uz

***Аннотация:** настоящее исследование посвящено научному обоснованию модели развития технической подготовки футболистов 12-13 лет. Современный футбол требует комплексной подготовки, включающей сложные физические, технические, тактические и психологические факторы. В исследовании была предложена пошаговая модель развития технических навыков юных футболистов, состоящая из подготовительного, базового, продвинутого и специального этапов. Эта модель направлена на развитие у игроков навыков координации движений, дриблинга, передачи, силы удара и быстрого принятия решений. В рамках исследования был проведен эксперимент с участием игроков 12-13 лет из Бухарской области, в ходе которого были проанализированы технические возможности игроков контрольной группы и экспериментальной группы. С помощью специальных тестов измерялись скорость ведения, выносливость, сила удара и другие важные показатели, а их динамика подвергалась статистическому анализу.*

***Ключевые слова:** игрок, технический ход, упражнение, мяч, игра, скорость ведения, выносливость, сила удара.*

Актуальность проблемы: В современном футболе под комплексной подготовкой понимается умелое использование игроком физической, техничной, тактической и психологической составляющих в каждой ситуации и принятие рационального решения при возникновении различных ситуаций в ходе игры.

Результаты анализа научных исследований свидетельствуют о том, что существует множество работ в этом направлении, в которых авторы признали, что техническая подготовка юных футболистов определяется наследственными факторами (генетическим фактором), но эти способности так же вовлечены в развитие, как и другие физические качества. Приведенные выше авторы утверждают, что скорость развития технической подготовленности обусловлена генетическими факторами, анатомо-физиологическими особенностями и особенностями развития организма в разные возрастные периоды. Для развития общей и специальной технической подготовки специалистами предусмотрена следующая целая система упражнений: циклические, ациклические, аналитические, синтетические, варианты тренировок в виде круга, гимнастические упражнения, акробатика, упражнения на основе спортивных игр и др.

Цель исследования: систематическое обоснование модели технических действий у игроков 12-13 лет.

Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, математико-статистический анализ, педагогические исследования.

Для развития технической подготовки юных футболистов предлагаем следующую модель. Данная модель направлена на быстрое и эффективное обучение юных игроков, помогает овладеть техническими навыками и применить их в игре.

Модель для технической подготовки юных футболистов:

Подготовительный этап (начальный уровень)

Цель: тренировать основные элементы движений, развивать координационные и

моторные навыки.

- Технические упражнения: движение обычным мячом, передача мяча, перенос мяча и выполнение ударов.

- Координационные упражнения: быстрое и точное управление мячом, работа правой и левой ногами, вращение и перемещение мяча с одного места на другое.

- Физические упражнения: упражнения, направленные на развитие скорости, выносливости и силы (например, спринты, бег по полигонам).

- Метод: интеграция с другими видами спорта (например, баскетбол или волейбол) для улучшения координации и скорости.

Базовая стадия (средний уровень)

Цель: развивать технические навыки, управлять мячом и уточнять действия в различных тактических ситуациях против соперника.

- Технические упражнения: быстрая передача мяча вперед и назад, вправо и влево в игровых условиях, передача ударов и передач.

- Координационные упражнения: расширение и ускорение движения, принятие быстрых решений в зависимости от ситуации (например, получение противоположного мяча и, в свою очередь, организация атаки).

- Упражнение: быстрое реагирование, поддержание равновесия и выполнение движений в сложных условиях.

- Тактические упражнения: в играх 2х2, 3х3 пасовать и начинать атаку, отвлекать защитников и обманывать противника.

Продвинутая стадия (высокий уровень)

Цель: реализация сложных технико-тактических сочетаний в игровых условиях, развитие специализированных умений и навыков.

- Технические упражнения: передача мяча на дальнюю дистанцию (например, длинные передачи, удары, воздушные атаки), быстрое ведение мяча и передача мяча с ведением мяча.

- Координационные упражнения: поддержание высокого уровня точности в различных ситуациях в двусторонних играх (например, 4х4, 5х5).

- Тактические упражнения: овладение противником, формирование позиционного давления в атаке и высокого уровня решимости в защите.

- Физические упражнения: развитие силы, скорости и выносливости, бег на короткие дистанции и адаптация к очень быстро меняющимся условиям игры.

Специальный этап (узкоспециализированный уровень)

Цель: закрепить высокий уровень технико-тактических навыков в игровых условиях и применять успешные стратегии против противника.

- Технические упражнения: в условных игровых ситуациях сначала развивайте технические навыки, а затем применяйте их против противника.

- Координационные упражнения: Увеличение скорости мышления, спешка в принятии решений и выполнение правильных действий.

- Упражнения: повышение физической формы, управление физическим и психологическим напряжением и поддержание высокого уровня работоспособности в течение длительного времени.

- Тактические упражнения: управление игрой, формирование атаки, переход в оборону и поддержание высокой скорости при проведении контратак.

Тактико-психологическое развитие (стадия устойчивого развития)

Цель: развивать психологическое состояние юных игроков и умение принимать решения в игре.

- Тактические упражнения: совершенствование навыков понимания и координации противника в психологических условиях игры (например, решения, соответствующие каждой ситуации в игре).

- Психологические упражнения: повышение стрессоустойчивости, развитие командной работы и общения.

Основной целью модели технической подготовки юных футболистов является выполнение на каждом этапе комплексных упражнений, направленных на развитие их технических навыков, применение физических и тактических навыков. На каждом этапе моделирования необходимо применять вариативные и сложные технико-тактические ситуации, психологическую и физическую подготовку спортсменов. Этот процесс помогает принимать быстрые и эффективные решения в меняющихся игровых условиях.

Данное исследование проводилось с целью изучения уровня технической подготовки футболистов 12-13 лет Бухарской области и оценки того, как она меняется под влиянием тренировок. Для анализа технических возможностей игроков были созданы контрольная группа и экспериментальная группа. Во время исследования основные технические навыки игроков измерялись с помощью специальных тестов, и их результаты сравнивались с помощью $V\%$ – разброс результатов (коэффициент вариации), T – T -тест студента (для определения статистической разницы) и P – уровень статистической значимости (чтобы показать, являются ли результаты случайными или нет).

Таблица 1

Динамика технической подготовки футболистов 12-13 лет Бухарской области

№	контрольные тесты	Время теста	КГ (n-15) $\bar{X} \pm \sigma$	$V\%$	ЭГ (n-15) $\bar{X} \pm \sigma$	$V\%$	t	p
1.	Ведение мяча – 30 метров. (с.).	Н.Э.	5,82±0,65	11,1	5,98±0,69	11,5	0,65	>0,05
		К.Э.	5,73±0,67	11,6	5,27±0,43	8,1	2,23	<0,05
2.	Челнок 5х30 метров (с.).	Н.Э.	29,96±3,81	12,7	31,45±3,76	11,9	1,07	>0,05
		К.Э.	29,62±3,24	12,9	27,05±2,59	9,5	2,14	<0,05
3.	Удар по мячу на расстояние. (м.).	Н.Э.	65,81±9,68	14,7	62,21±9,82	15,7	1,01	>0,05
		К.Э.	68,16±9,95	14,6	75,49±7,63	10,1	2,26	<0,05
4.	Ввод мяча в игру. (аут). (м.).	Н.Э.	17,89±2,53	14,1	16,91±2,58	15,2	1,05	>0,05
		К.Э.	18,16±2,45	13,4	19,84±1,92	9,6	2,09	<0,05
5.	Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками вперед из-за головы (м.).	Н.Э.	11,06±1,57	14,2	10,43±1,64	15,7	1,07	>0,05
		К.Э.	11,30±1,68	14,8	12,39±1,07	8,6	2,11	<0,05

Примечание: n-количество испытуемых, $V\%$ -процент вариации, t-критерий Стьюдента, с-секунда, м-метр.

Он используется для оценки скорости ведения мяча игроками в тесте на 30 ярдов. Быстрая и точная подача мяча-один из важных факторов, определяющих координацию движений и технику игрока. Контрольная группа получила первоначальный результат 5,82±0,65 секунды, а в конце эксперимента-5,73±0,67 секунды. Изменение очень маленькое и статистически незначительное ($p>0,05$). Экспериментальная группа получила начальный результат 5,98±0,69 секунды, но уменьшился до 5,27±0,43 секунды в конце эксперимента. Это указывает на значительное увеличение скорости дриблинга ($p<0,05$). Игроки из экспериментальной группы показали гораздо лучшие результаты по скорости ведения мяча, в то время как в контрольной группе изменений практически не было. Это свидетельствует об эффективности специальных тренировок по ведению мяча.

Тест на бег с мячом 5х30 метров оценивает выносливость, скорость и уровень контроля мяча. Он используется для измерения способности игрока вести быстрый и стабильный дриблинг даже на большом расстоянии. Контрольная группа первоначально составляла 29,96±3,81 секунды, а в конце теста-29,62±3,24 секунды. Есть небольшое изменение, но статистически незначительное ($p>0,05$). Экспериментальная группа первоначально составляла 31,45±3,76 секунды, но к концу эксперимента сократилась до 27,05±2,59 секунды. Это указывает на увеличение выносливости и скорости ($p<0,05$). У игроков экспериментальной группы значительно улучшилась способность стабильно вести мяч на дальних дистанциях, в то время как в контрольной группе изменений практически не наблюдалось.

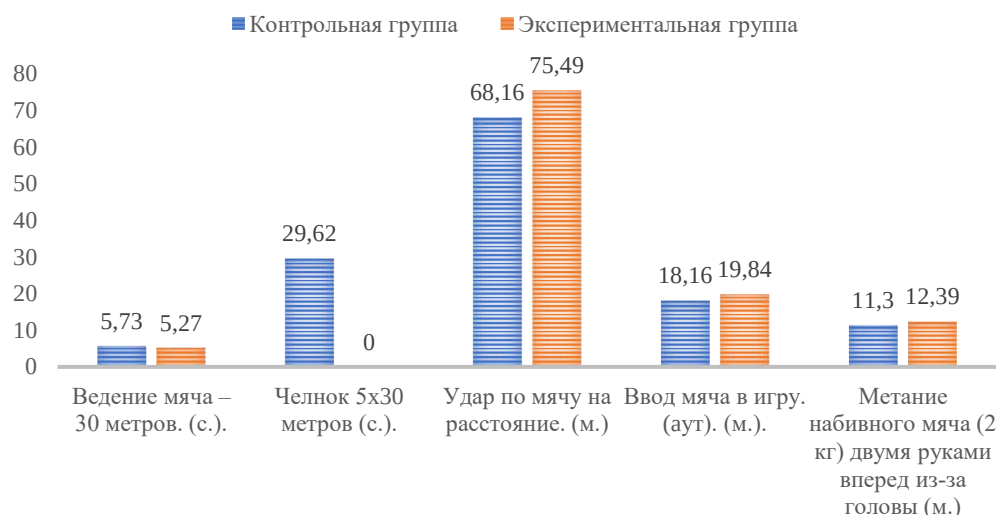


Рисунок 1: Динамика технической подготовки футболистов 12-13 лет Бухарской области

Он используется для оценки силы удара и техники игрока в тесте дальнего удара по мячу (метр). Мощные удары важны для дальних забитых мячей и длинных передач. Контрольная группа первоначально составляла $65,81 \pm 9,68$ метра, а в конце теста – $68,16 \pm 9,95$ метра. Есть небольшое изменение, но статистически незначительное ($p > 0,05$). Экспериментальная группа достигла $62,21 \pm 9,82$ метра в начале, но $75,49 \pm 7,63$ метра в конце эксперимента. Это показывает значительное улучшение ($p < 0,05$). Игроки экспериментальной группы значительно развили мышцы ног и улучшили свою способность отбивать мяч дальше.

Бросок мяча далеко за боковую линию очень важен при организации атаки. Этот тест помогает оценить силу рук и технику игрока. Контрольная группа показала результат $17,89 \pm 2,53$ метра в начале и $18,16 \pm 2,45$ метра в конце теста. Существенных изменений не выявлено ($p > 0,05$). Экспериментальная группа показала результат $16,91 \pm 2,58$ метра в начале и $19,84 \pm 1,92$ метра в конце теста. Результаты значительно улучшились ($p < 0,05$). Игроки экспериментальной группы значительно увеличили дальность броска мяча из-за пределов поля, что может дать им преимущество в игре.

Тест оценивает общую физическую силу и уровень развития мышц рук игроков путем броска мягкого мяча (2 кг) вперед из-за головы двумя руками. Это влияет на физическую выносливость игрока во время вбрасываний и прессинга. Контрольная группа показала результат $11,06 \pm 1,57$ метра в начале и $11,30 \pm 1,68$ метра в конце теста. Изменение не существенно ($p > 0,05$). Экспериментальная группа показала результат $10,43 \pm 1,64$ метра в начале и $12,39 \pm 1,07$ метра в конце теста. Наблюдается значительное улучшение ($p < 0,05$). Игроки экспериментальной группы показали гораздо лучшие результаты в физической силе и развитии мышц рук.

Заключение: Результаты данного исследования показали, что систематическая и целенаправленная тренировка важна для улучшения технической подготовки футболистов 12–13 лет. Было установлено, что технические показатели игроков экспериментальной группы значительно улучшились по сравнению с контрольной группой. В частности, результаты по скорости ведения мяча, выносливости, дальним ударам, вбрасываниям и физической силе показали статистически значимые положительные изменения в экспериментальной группе.

Результаты исследования показали, что у игроков экспериментальной группы под влиянием специальной подготовки значительно улучшилось техническое мастерство: скорость ведения мяча увеличилась на 11,9% ($p < 0,05$), скорость бега 5×30 м улучшилась на 14% ($p < 0,05$), точность дальних бросков улучшилась на 21,3% ($p < 0,05$), точность бросков из-за боковой линии улучшилась на 17,3% ($p < 0,05$), точность бросков со стандартных положений улучшилась на 18,8% ($p < 0,05$). В контрольной группе изменения всех параметров были очень

незначительными и статистически незначимыми ($p>0,05$). Это подтверждает эффективность специальной технической и физической подготовки.

Результаты исследования подтверждают высокую эффективность комплексного подхода в техническом развитии юных футболистов. Такая модель не только помогает быстро и эффективно тренировать игроков, но и расширяет их возможности применения своих технических и тактических навыков в игре. Также можно развить способность игроков принимать правильные решения в игре, усилив их физическую и психологическую подготовку.

Список использованной литературы

1. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: theory and methodology of training. – Human kinetics, 2019.
2. Strudwick A. J., Williams A. Science and soccer: developing elite performers //Contemporary issues in the physical preparation of elite players. – London : Routledge, 2012. – С. 335-56.
3. Stølen T. et al. Physiology of soccer: an update //Sports medicine. – 2005. – Т. 35. – С. 501-536.
4. Bangsbo J. Fitness training in football: a scientific approach //(No Title). – 1994.
5. Williams A. M., Hodges N. J. Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition //Journal of sports sciences. – 2005. – Т. 23. – №. 6. – С. 637-650.
6. Vaeyens R. et al. Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions //Sports medicine. – 2008. – Т. 38. – С. 703-714.
7. FLORIN T. D., IONEL M. Development of young football players //Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health. – 2023. – Т. 23. – №. 2. – С. 413-416.
8. Mujika I., Padilla S. Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans //Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2001. – Т. 33. – №. 3. – С. 413-421.
9. Yu W. et al. International youth football research developments: A CiteSpace-based bibliometric analysis //Heliyon. – 2025. – Т. 11. – №. 1.
10. Sarajärvi J. et al. Skill-related studies from youth to high-performance football: a scoping review //German Journal of Exercise and Sport Research. – 2024. – Т. 54. – №. 3. – С. 341-353.

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG HANDBALL PLAYERS AND ITS IMPORTANCE

Abdulatif Mukhiddinovich Latipov.

Bukhara state university, faculty of Physical education and sports, teacher of the "sports activities" department

Annotation: The article shows how to increase the physical activity of a young handball player and how to train young athletes through the volume of workload used in them..

Basic concepts: Education, general physical training, special physical training, physical ability, physical quality.

Physical training of young handball players is one of the most important components of sports training and is understood as a process aimed at comprehensive development of the body, strengthening health, improving physical abilities and creating a solid functional base for all other types of training.

In modern handball, high demands are placed on physical training.

This can be explained by the following factors:

1. The growth of achievements in sports always requires a new level of development of physical abilities from the athlete:
2. A high level of physical fitness is a necessary condition for increasing the workload of training and competition.

Depending on the nature and direction of the effect of the means used, the physical training of young handball players is studied in groups of general physical training (GPT), auxiliary and special physical training (GPT).

General physical training (SPT) of young handball players is the foundation, the necessary basis for achieving high results. It is aimed at solving the following tasks.

1. Improving the functional capabilities of the body of young handball players
2. Physical qualities Development of strength, speed, endurance, agility and flexibility:
3. Elimination of defects in the physical development of young handball players. Auxiliary physical training of young handball players is aimed at creating a functional basis for effective

activities aimed at developing special physical abilities. It has a special direction and is aimed at solving the following tasks:

1. Development of functional capabilities of young athletes, which are reflected in the movement activities specific to the chosen sport.
2. Improving the body's ability to withstand high levels of special loads.
3. Increasing the intensity of recovery processes.

Special physical training (SPT) of young athletes is aimed at developing physical abilities in strict compliance with the requirements of the characteristics of the competitive activity in the chosen sport.

Special physical training of young handball players solves the following tasks.

- _improvement of physical abilities specific to the chosen sport;
- _ deepen the development of motor skills necessary for successful technical and tactical improvement in the chosen sport;
- _ Selective development of individual muscle groups that are more involved in specialized exercises;

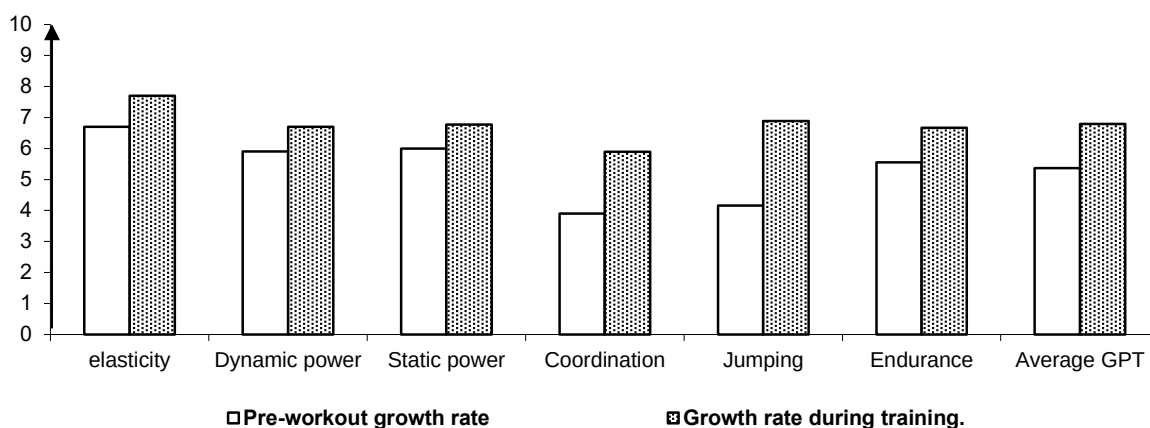
The most important movement in the system of motor skills of young athletes MJT is focused on the development of qualities. Therefore, as the main means of special physical training, competitive exercises are used in combination with various complicating elements that enhance their effect on the athlete's body.

All types of physical training have certain similarities. Physical training of young athletes is closely linked with sports specialization. Inadequate assessment of any type of physical fitness during exercise will eventually hinder the development of sportsmanship. In the training of young handball players, the tasks of the ratio of GPT and SPT, the age and qualifications of athletes, their individual characteristics, stages and cycles of the training process, change the current state of the body.

As the athlete's skills increase, the contribution of SPT tools increases and the volume of GPT tools decreases accordingly.

The level of physical development of young handball players during training.

Table 1.



In addition: The formation of the physical culture of young handball players is also an important factor. Therefore, in the process of forming the physical culture of young athletes, participants not only master the movements and knowledge associated with them, but also develop their physical abilities. Currently, the terms "physical abilities" and "physical qualities" are used to describe the ability of athletes to move. Although these concepts are similar in some ways, but not the same. Physical abilities are a set of psycho-physiological and morphological features of a young athlete that meet the requirements of a particular muscle activity and ensure its effective performance. In physical culture and sports, the characteristics of the quality of athletes' abilities are reflected in the terms "strong", "fast", "agile", "flexible".

Currently, five main types of physical abilities are accepted: strength, agility and coordination skills, endurance and flexibility. Each of them manifests itself in different forms in different types of movement activities.

Now there are also basic laws of development of physical abilities.

1. Movement is a leading factor of physical abilities
2. Dependence of ability development on the mode of movement activity
3. Stages of development of physical abilities
4. Uneven and heterochronous development of abilities (belonging to different times)
5. Reversibility of ability indicators
6. Transfer of physical abilities
7. Interrelation and unity of motor skills and physical abilities

As a result, the level of development of physical abilities of young basketball players varies depending on the level of mastery of this or that movement. Therefore, the person conducting the pedagogical process in the field of physical education will have to build it not only in accordance with the principles of education and upbringing, but also in accordance with the principles of development of physical abilities. It should be borne in mind that the principles of training in physical training reflect the unique requirements of handball players: in them, any pedagogical process must be built on the principles of consciousness, activity and others. However, the clear implementation of these principles must be consistent with the tasks at hand.

Thus, the actual values of the maximum load can be determined only in relation to the specific physical condition of the participants.

Of course, in the development of physical abilities, the maximum load should be applied when the trainees have the appropriate training, taking into account their age, individual characteristics, as well as the specifics of the load, in accordance with other principles. The magnitude of the physical load is characterized by its size and intensity. Accordingly, it is possible to clearly distribute the workload.

References

1. S.S.Abdueva, Sh.Khurbonov, N.Sabirova. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). 2019 december
2. S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. Journal of Critical Reviews ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020
- Latipov, Abdulatif Muhiddinovich. "FORMATION OF PLAY SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN." Best Journal of Innovation in Science, Research and Development 2.9 (2023): 34-36.
3. Latipov, Abdulatif Muhiddinovich. "LAWS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF TEENAGE ATHLETES." Best Journal of Innovation in Science, Research and Development 2.9 (2023): 40-43.
4. Latipov, Abdulatif Muhiddinovich. "PECULIARITIES OF PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN." Best Journal of Innovation in Science, Research and Development 2.9 (2023): 47-50.
5. Latipov, Abdulatif Muhiddinovich. "THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES." Best Journal of Innovation in Science, Research and Development 2.9 (2023): 37-39.
6. Latipov, Abdulatif Muhiddinovich. "FEATURES OF INITIAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS." Best Journal of Innovation in Science, Research and Development 2.9 (2023): 44-46.
6. Mikhalev, V. I., et al. "The features of structure of training process of men's handball teams of 7 Premier League during season." Theory and Practice of Physical Culture 12 (2014): 21.

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Xamudov Mirjalol Olim o'g'li

Namangan davlat universiteti maqsadli tayanch doktorantura talabasi

mirjalolbekxamudov010@mail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishning muhim aspektlarini o'rganadi. Tezkorlikni rivojlantirish – bu yuguruvchilarning muvaffaqiyatga erishishida asosiy omil hisoblanadi. Maqolada tezkorlikni rivojlantirishda mushak kuchi, neyromuskulyar tizim va texnikaning ahamiyati hamda bu jarayonda raqamli texnologiyalar va zamonaviy metodlardan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Tezlikni oshirish uchun turli mashqlar va trening usullari keltirilgan bo'lib, ular sportchilarning jismoniy

sifatini mustahkamlashga yordam beradi. Maqola, shuningdek, sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishda yuzaga keladigan muammolar va ularni bartaraf etish yoʻllarini tahlil qiladi.

Kalit soʻzlar: tezkorlik, yengil atletika, qisqa masofa, yugurish, jismoniy sifat, mushak kuchi, neyromuskulyar tizim, texnika, trening usullari, raqamli texnologiyalar, sportchilar, kreativlik.

Аннотация: В данной статье рассмотрены важные аспекты развития физических качеств быстроты у бегунов на короткие дистанции. Развитие скорости является ключевым фактором успеха бегунов. В статье подчеркивается значение мышечной силы, нервно-мышечной системы и техники в развитии ловкости, а также возможности использования цифровых технологий и современных методов в этом процессе. Представлены различные упражнения и методы тренировок для увеличения скорости, которые способствуют укреплению физических качеств спортсменов. Также в статье анализируются проблемы, возникающие при развитии скоростных физических качеств спортсменов и пути их преодоления.

Ключевые слова: скорость, легкая атлетика, короткая дистанция, бег, физическое качество, мышечная сила, нервно-мышечная система, техника, методы тренировки, цифровые технологии, спортсмены, креативность.

Abstract: This article examines the important aspects of the development of physical quality of quickness in short distance runners. Developing speed is a key factor in runners' success. The article highlights the importance of muscle strength, neuromuscular system and technique in the development of agility, as well as the possibilities of using digital technologies and modern methods in this process. Various exercises and training methods are presented to increase speed, which help to strengthen the physical quality of athletes. The article also analyzes the problems that arise in the development of the speed physical quality of athletes and the ways to overcome them.

Keywords: speed, athletics, short distance, running, physical quality, muscle strength, neuromuscular system, technique, training methods, digital technologies, athletes, creativity

Kirish. Yengil atletika, oʻzining turli turlari bilan sportni rivojlantirishda eng muhim sport turlaridan biridir. Qisqa masofaga yugurish (sprint) bu sportning eng ommabop yoʻnalishlaridan biri boʻlib, tezlik va kuchni birlashtiradi. Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish boʻlimida sportchilar tezlikni va jismoniy chidamlilikni oshirish uchun turli xil texnik va taktik usullarni qoʻllaydilar. Zamonaviy innovatsion texnologiyalar va tahliliy yondashuvlar yordamida sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish mumkin. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilar uchun tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishning asosiy omillari va metodik yondashuvlar haqida soʻz yuritiladi. Tezkorlik (yoki tezlik) – bu sportchining maʼlum bir masofani maksimal tezlikda eng qisqa vaqt ichida yugurish qobiliyatidir [1]. Qisqa masofaga yugurishda tezlik sportchining muvaffaqiyati uchun eng muhim omil hisoblanadi. Tezkorlik – faqat oyoq muskulaturasi ishiga bogʻliq emas, balki butun tananing integratsiyalangan harakatidir. Bu koʻp faktorlarning birlashishi natijasida rivojlanadi: mushak kuchi, tezlik va mushaklarning elastikligi, neyromuskulyar oʻrgatish va texnik yondashuvlar. Tezkorlikni rivojlantirish uchun mushaklarning maksimal kuchi, neyromuskulyar oʻrgatish, va mushaklarning elastikligi kerak. Tezlikni rivojlantirish uchun sportchilar toʻgʻri mashqlarni amalga oshirishi kerak.

- Mushaklarning maksimal kuchi: Tezkorlikni rivojlantirish uchun mushaklarning maksimal kuchini oshirish zarur. Bu sportchining tezkorlik va kuchni birlashtirishga yordam beradi.

- Neyromuskulyar oʻrgatish: Neyromuskulyar tizimning tezkor va aniq javob bera olish qobiliyati tezlikni oshirishda muhim rol oʻynaydi. Mashqlar bu tizimni rivojlantirishi kerak.

- Mushaklarning elastikligi: Tezkorlikni rivojlantirish uchun mushaklar va tendozlar elastik boʻlishi kerak, chunki bu yugurishning maksimal tezligiga erishishga yordam beradi. Qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun bir nechta usullar va mashqlarni qoʻllash mumkin. Ushbu usullarni toʻgʻri qoʻllash sportchining muvaffaqiyatini oshiradi. Qisqa masofaga yugurishda faqat tezlik emas, balki sportchining texnikasi ham juda muhim ahamiyatga ega. Yuqori tezlikni qoʻlga kiritishda sportchining tanasi, oyoqlari va qoʻl harakatlari bir butun tizim sifatida ishlashi kerak. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar yordamida sportchilarning jismoniy holatini kuzatish va tezlikni rivojlantirish mumkin. Sportchilarni monitoring qilish, ularning yugurish usulini tahlil qilish va mashqlarni yaxshilash uchun texnologiyalardan foydalanish samarali natijalar beradi. Qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishda toʻgʻri mashqlar, texnik yondashuvlar, va raqamli texnologiyalarni qoʻllash juda muhimdir. Tezlikni rivojlantirish faqat mushaklarning kuchini oshirishga qaratilgan emas, balki jismoniy, neyromuskulyar va texnik jihatlariga ham eʼtibor qaratish zarur [2,3]. Zamonaviy Zamonaviy texnologiyalar va metodlar yordamida sportchilar tezlikni rivojlantirishni yanada samarali amalga

oshirishi mumkin. Shuningdek, sportchilar o'zlarining texnik ko'nikmalarini doimiy ravishda takomillashtirishlari va mashqlarni o'zgartirish orqali yuqori natijalarga erishishlari mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Qisqa masofaga yugurish — bu yengil atletikaning eng murakkab va talabchan yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bunda sportchilar maksimal tezlikda, aniq texnikada va maksimal jismoniy tayyorgarlikda yugurishlari zarur. Tezlikning rivojlanishi sportchining jismoniy va texnik salohiyatiga, mushaklarining maksimal kuchiga, neyromuskulyar tizimining samaradorligiga va motivatsiyasiga bog'liq. Bu sohada amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatini yaxshilashga qaratilgan metodlar va usullarni aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu bo'limda qisqa masofaga yugurish bo'yicha jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilinadi. Sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishda bir nechta metod va yondashuvlar mavjud. Ilmiy tadqiqotlarda bu usullar turli fiziologik, neyromuskulyar va texnik aspektlarni o'z ichiga olgan. Masalan, Romanov (2010) o'zining "Tezlikni rivojlantirish va sportchilarning jismoniy holati" nomli asarida tezlikni rivojlantirish uchun mushaklarning maksimal kuchini oshirish zarurligini ta'kidlagan. Uning fikricha, tezkorlik sportchilar uchun faqat mushaklarning kuchi emas, balki butun tananing optimallashtirilgan harakatidir. Shuningdek, yuqori tezlikda harakatlanish uchun mushaklar va tendozlar elastikligi muhimdir [4]. Bundan tashqari, Shulz (2015) "Tezkor yugurish texnikasi" nomli ilmiy ishida sportchilarning texnikasini yaxshilash, tananing holati, oyoqlarning tez va to'g'ri harakati orqali tezlikni oshirishni tavsiya qilgan. U tezkorlikni rivojlantirishda texnikani o'rgatishning muhimligini ta'kidladi va sportchilarga reaksiya tezligini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni o'tkazishni maslahat berdi. Neyromuskulyar tizimning samaradorligi ham tezkorlikni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Tez yugurish va maksimal tezlikka erishish uchun sportchilarning neyromuskulyar tizimi tezkor va aniq javob bera olishiga erishish zarur. Baker (2018) o'zining "Optimizing Speed in Sprinters" nomli ishida neyromuskulyar tizimning rolini o'rganib chiqib, bu tizimni rivojlantirish uchun interval treninglarini amalga oshirishni tavsiya qilgan. Shularga qo'shimcha ravishda, interval mashqlarining yuqori tezlikda bajarilishi tezlikni oshirish uchun samarali usul ekanligi aniqlandi [5]. Bundan tashqari, Kohli (2019) "Biomechanics and Sprint Training" nomli maqolasida, mushaklarning maksimal kuchini oshirish orqali tezkorlikni rivojlantirishni ko'rib chiqadi. U sprint mashqlarini muntazam bajarish orqali sportchilarning neyromuskulyar javobini tezlashtirish va shuningdek, mushaklarning elastikligini oshirish mumkinligini aniqladi. Bu metodlar sportchilarga yuqori tezlikda yugurishda mukammal natijalarga erishishga yordam beradi. Zamonaviy texnologiyalar, ayniqsa video tahlil, GPS tizimlari va sensorlar sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Sportchilarni monitoring qilish va ularning texnikasini tahlil qilish uchun yuqori texnologiyalarni qo'llash tezlikni rivojlantirishga yordam beradi. Hammond (2017) "Athlete's Development: Speed Training Methods" nomli ishida simulyatsiya mashqlari va raqamli texnologiyalar yordamida sportchilarning tezligini rivojlantirishning samaradorligi haqida yozgan. U sportchilarni tahlil qilish va natijalarni real vaqtda baholash imkoniyatini taqdim etgan [6]. Video tahlil, sensorlar va GPS tizimlari orqali tezkorlikni o'rganish imkoniyatlari kengaymoqda. Sensorlar yordamida yuguruvchilarning oyoqlari, harakat tezligi, har bir qadamning samaradorligini aniqlash mumkin. Bu tahlillar orqali sportchilar o'z texnikalarini yaxshilashlari va optimal tezlikka erishish uchun kerakli o'zgartirishlarni kiritishlari mumkin. Tezkorlikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar va trening usullarini qo'llash muhimdir. Baker (2018) tezlikni oshirishda mashqlarni ikki asosiy toifaga ajratadi: kuchaytirish mashqlari va reaksiya mashqlari. Kuchaytirish mashqlari sportchilarga oyoq kuchini oshirishga yordam beradi, reaksiya mashqlari esa sportchining tezkorlik va koordinatsiyasini rivojlantiradi. Shu bilan birga, tog' tomondan yugurish va interval mashqlari ham tezlikni oshirish uchun samarali usullar sifatida ko'rsatilgan [7]. Ushbu mashqlarni muntazam bajarish sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, Kohli (2019) mushaklarning elastikligini oshirish uchun yog'och qoplama, egilish mashqlari va maxsus mashqlarni tavsiya qiladi. Bu mashqlar sportchilarning qadam tezligini oshiradi va ularning tezlikni oshirish imkoniyatlarini yaratadi. Qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun ilmiy tadqiqotlar, metodlar va texnikalar juda katta ahamiyatga ega. Tezkorlikni oshirish uchun mushaklar kuchi, neyromuskulyar tizim, texnikaning to'g'ri bajarilishi va zamonaviy

texnologiyalarni qo'llash zarur. Mashqlar va trening usullarini doimiy ravishda yangilab borish sportchilarning natijalarini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlari, trening jarayonining intensivligi va metodik yondashuvlar bu jarayonda muhim rol o'ynaydi [8].

Materiallar va usullar. Innovatsion Texnologiyalar va Ularning Ahamiyati

1. **Biomexanik tahlil dasturlari** – Yuqori tezlikdagi kameralar va harakatni aniqlovchi sensorlar yordamida yugurish texnikasi tahlil qilinadi.

2. **Sun'iy intellekt asosidagi trening tizimlari** – Sportchilarning individual ko'rsatkichlariga moslashtirilgan mashg'ulot rejalari ishlab chiqiladi.

3. **Virtual haqiqat (VR) va kengaytirilgan haqiqat (AR)** – Start texnikasini va reaksiya tezligini oshirish uchun qo'llaniladi.

4. **Nosozliklarni aniqlovchi skanerlar** – Yugurish texnikasidagi kamchiliklarni avtomatik ravishda aniqlash imkonini beradi.

5. **Sportchilar uchun maxsus sensorli poyabzallar** – Yerdagi bosim taqsimotini o'lchab, texnikani takomillashtirishga yordam beradi.

Tezkorlikni rivojlantirishga oid innovatsion mashg'ulot usullari.

Trening Metodi	Tavsif
Plyometrik mashg'ulotlar	Reaksiya tezligini oshirish va muskullarning eksploziv kuchini rivojlantirish
Elektromiografik (EMG) tahlil asosida mashg'ulotlar	Harakat mexanizmlarini optimallashtirish
Ko'p bosqichli tezlik mashg'ulotlari	Turli tezlik rejimlarida ishlash orqali moslashuvchanlikni oshirish
Yuklangan start texnikalari	Oyoq mushaklarini kuchaytirish va start kuchini oshirish
Sensorlar yordamida harakatni optimallashtirish	Texnikani yaxshilash va energetik samaradorlikni oshirish

Ushbu tadqiqotda qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish uchun turli metodologik yondashuvlar va amaliy mashqlar qo'llanildi. Tadqiqot sportchilarni tezlikni rivojlantirishga qaratilgan trening metodlarini tahlil qilish, shuningdek, ularga qanday ta'sir ko'rsatayotganini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda 30 nafar tajribali yengil atletikachi sportchi ishtirok etdi. Ularning yoshi 18-25 oralig'ida bo'lib, barcha sportchilar qisqa masofaga yugurishda (100,200 va 400 metr) yuqori natijalar ko'rsatgan. Sportchilarni tanlashda ularning tezlik jismoniy sifatlari, musobaqalardagi natijalari va individual xususiyatlari hisobga olindi. Barcha ishtirokchilar ruxsatnomasi bilan tadqiqotda ishtirok etishgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlar va trening metodlarini tahlil qilishdir. Tadqiqotning vazifalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Tezlikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish.

- Turli trening usullarining samaradorligini tahlil qilish.

- Zamonaviy texnologiyalar (sensorlar, video tahlil, GPS) yordamida sportchilarning tezlik va texnikasini baholash. Tezlikni oshirish uchun mushaklarning maksimal kuchini oshirish kerak. Bu maqsadda sportchilarga kuchaytirish mashqlari, masalan, og'irlik ko'tarish, to'g'ri yugurish texnikasini saqlagan holda maxsus mashqlar (step-up, squats, lunges) berildi. Ushbu mashqlar mushaklarning kuchini va elastikligini oshirishga yordam berdi. Sportchilarga maksimal tezlikda 30-50 metr masofani tez yugurish mashqlari berildi. Mashqlar davomida maksimal tezlikda yugurish va qisqa dam olish vaqtida qayta tiklanishni o'rganish muhim edi. Intervallar va sprint mashqlari tezkorlikni oshirishda juda samarali ekanligi aniqlangan. Tezlikni oshirishda sportchining tezkorligi bilan birga reaksiya tezligi ham muhim rol o'ynaydi. Shu bois, sportchilarga to'satdan boshlash uchun turli xil reaksiya mashqlari o'tkazildi. Bu mashqlarni amalga oshirish orqali sportchilarning neyromuskulyar javoblari rivojlantirildi [9]. Plyometrik mashqlar tezkorlikni oshirishga yordam beradi, chunki ular mushaklarning elastikligini va tezkorligini rivojlantiradi. Bunga turli xil sakrash mashqlari (gorizontal va vertikal sakrashlar), qadamlar mashqlari (skipping), va maxsus plyometrik

qurilmalardan foydalanish kiritildi. Tezlikni rivojlantirishda to'g'ri texnika muhim ahamiyatga ega. Sportchilarga yugurish texnikasini yaxshilash uchun mashqlar, masalan, oyoqlarni to'g'ri harakatlantirish, to'g'ri oyoq pozitsiyasi va tana holatini saqlash bo'yicha mashqlar taklif qilindi. Tadqiqot davomida sportchilarga haftada 3-4 marotaba maxsus tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan treninglar o'tkazildi. Treninglarning davomiyligi har bir mashg'ulotda 60-90 daqiqa bo'lib, ularning tarkibida yuqoridagi mashqlarni kombinatsiyalash hamda sportchilarning individual ehtiyojlariga qarab tartiblangan. Har bir trening 10-15 daqiqalik issiqlik mashqlari bilan boshlanib, so'ngra asosiy vaqtda tezlik va kuchaytirish mashqlari o'tkazildi [10]. Tadqiqotning natijalari, avvalambor, sportchilarning tezlik jismoniy sifatining rivojlanishini o'lchash orqali baholandi. Har bir sportchining boshlang'ich va yakuniy natijalari taqqoslandi va individual yondashuvlar ishlab chiqildi. Olingan ma'lumotlar va kuzatishlar asosida har bir sportchining texnikasidagi, tezlikdagi va mushak kuchidagi o'zgarishlar aniqlanib, ular yaxshilandi. Ushbu metodologik yondashuvlar orqali qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatini samarali rivojlantirish mumkin. Treninglar, mashqlar va zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilar o'zlarining jismoniy holatini yaxshilashlari va maksimal tezlikka erishishlari mumkin. Bu metodlar sportchilarni tezlikni oshirishda samarali qo'llanilishi va ularga yuqori natijalarga erishish imkoniyatini yaratadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqotda qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan metodlar va mashqlar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tezlikni rivojlantirishda mushaklar kuchini oshirish, neyromuskulyar tizimni faollashtirish, texnikaning mukammalligi va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash muhim omillar hisoblanadi. Innovatsion texnologiyalar yordamida qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yanada samarali amalga oshiriladi. Zamonaviy tahlil tizimlari, biomexanik monitoring va sun'iy intellekt asosidagi mashg'ulotlar natijasida sportchilar o'z natijalarini maksimal darajada yaxshilashlari mumkin. Trening jarayonida maxsus kuchaytirish mashqlari, interval yugurish, plyometrik mashqlar, reaksiya mashqlari va texnikani yaxshilashga qaratilgan metodlar sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi. Tadqiqotning asosiy xulosasi shundaki, tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishda mushak kuchini va neyromuskulyar tizimni optimallashtirish, shuningdek, trening metodlarining to'g'ri kombinatsiyasini qo'llash zarur. Sportchilarga yuqori tezlikka erishish uchun o'rgatish jarayonida individual yondashuvlarni ishlab chiqish va zamonaviy texnologiyalarni samarali ishlatish katta ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari qisqa masofaga yuguruvchilarni tezlikni oshirish uchun qo'llaniladigan samarali metod va usullarni belgilab berdi. Keyingi tadqiqotlar sportchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olgan holda metodikalarni yanada takomillashtirishga yo'naltirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azizov, M. A. (2019). Sportchilarni tayyorlash: Tezlik va kuchni oshirish usullari. Buxoro: Sport bilimlari nashriyoti.
2. Sushchik, K. V. (2022). Tezkorlikni rivojlantirishda plyometrik mashqlarning roli. Sport jurnali, 10(4), 45-50.
3. Qodirov, D. Sh. (2021). Qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning metodikasi (PhD dissertatsiyasi). Toshkent Davlat Jismoniy Tarbiya Universiteti.
4. Romanov, V. (2010). "Tezlikni rivojlantirish va sportchilarning jismoniy holati." Moskva: Fizkultura.
5. Shulz, R. (2015). "Tezkor yugurish texnikasi." Sport va jismoniy tarbiya, 4(8), 90-95.
6. Baker, J. (2018). "Optimizing Speed in Sprinters." International Journal of Sport Science, 22(3), 125-134.
7. Kohli, S. (2019). "Biomechanics and Sprint Training." Journal of Sports Science and Medicine, 13(1), 56-63.
8. Hammond, M. (2017). "Athlete's Development: Speed Training Methods." New York: Sports Press.
9. Davies, K. T. (2022). Innovative Approaches in Sprint Training: Enhancing Speed and Agility. In International Conference on Sports Science and Technology (pp. 200-210). London.
10. A. A. Nurmuhamedov, "Yengil atletikachilarda tezlikni oshirish uchun maxsus trening mashqlarining samaradorligi," Jismoniy Tarbiya Tadqiqotlari, 2021.

YOSH KURASHCHILARNING MASHGʻULOTLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI YIL DAVOMIDA TAʼSIRI.

Amirov Anvar Saidmurod oʻgʻli

Oʻzbekiston-Finlandiya pedagogika instituti. Jismoniy madaniyat va sport kafedra oʻqituvchisi
anvaramirov55@gmail.com +998904647455

Annotatsiya: Kurashda raqibni yengish bilan bogʻliq boʻlgan jismoniy tayyorgarlik mashqlarini samarali shakllanishida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini sport maktabi kurashchilarining oʻrtacha 11-12 yoshli sportchilardan jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, kurashchilari 60-metr masofaga yugurishini aniqlab olish uchun tadqiqot boshida va oxirida natijani olganimizda mavjud farqlarni kuzatishimiz va baxolashimiz mumkin.

Kalit soʻzlar: Kurash turlarida raqibni yengish, jismoniy tayyorgarlik, 11-12-yoshli kurashchilar.

Ключевые слова: Преодоление соперников в борьбе, физическая подготовка, борцы 11-12 лет.

Key words: Defeating an opponent in wrestling, physical training, 11-12-year-old wrestlers.

Kurash turlarida raqibni yengish bilan bogʻliq ish qobiliyati va bellashuvlarda muxim ahamiyatga ega boʻlgan jismoniy tayyorgarlik mashqlarini samarali shakllanishida umumiy jismoniy tayyorgarlik beqiyosdir. Oʻtkazilgan tadqiqotlardan maʼlum boʻldiki yosh kurashchilarda tadqiqotda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oʻsish va rivojlanishi uchun maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqishga jismoniy tayyorgarligini aniqlab olish uchun Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 18-martdagi PF-5148-son “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlarining turlari va mezonlaridan foydalangan holda oʻzbek kurashchilarining individual tayyorgarligi darajasini oshirish doirasidagi mashgʻulotlari dasturida hajm va yuklama barqarorligi standartlar asosida taklif etiladi.

Oʻzbekiston Respublikasi sport vazirligi tasarrufidagi sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari 11-12-yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, mashgʻulot jarayonini tashkil qilish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish kurash mashgʻulot jarayonlarini bir vaqtda tashkil qila olishi, yosh kurashchilarni mashgʻulotning maqsadi va vazifasini bilish va oʻrgatishi haqida malumotlarga sport maktablariga shugʻullanish maqsadida murojat qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratilganligini aniqlash maqsadida Samarqand viloyati tayloq tumani sport maktabi, Qashqadaryo viloyati chiroqchi tumani sport maktabi hamda Navoiy viloyati Xatirchi tumani sport maktablari yosh kurashchilar oʻrtasida oʻtkazilgan jismoniy tayyorgarliklarni aniqlash orqali jismoniy qobiliyatlarini aniqlab oldik.

Jismoniy tayyorgarligini sport maktabi kurashchilarining oʻrtacha 11-12 yoshli sportchilardan jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun ishtirok etishdi.

11-12 yoshli kurashchilarning Navoiy sport maktabi, Qashqadaryo sport maktabi va Samarqand sport maktablarida 60-metr masofaga yugurish mashgʻulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni kursatkichlari.

1-jadval

Nazorat guruxida 60 metr masofaga yugurish(soniya)						
№	Navoiy sport maktabi kamandasi		Qashqadaryo sport maktabi kamandasi		Samarqand sport maktabi kamandasi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
jami	219,2	199,0	219,6	216,5	219,3	217,8
oʻrtacha	11,0	10,0	11,0	10,8	11,0	10,9
σ	0,27	0,13	0,24	0,06	0,23	0,04
V %	0,02	12,81	12,82	12,81	12,82	12,80
r	0,56		0,49		0,34	
t	2,88		2,40		1,52	
Tajriba guruxida 60 metr masofaga yugurish(soniya)						
№	Navoiy sport maktabi kamandasi		Qashqadaryo sport maktabi kamandasi		Samarqand sport maktabi kamandasi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida

jami	226,6	203,4	231,0	207,7	229,3	202,2
o'rtacha	11,3	10,2	11,6	10,4	11,5	10,1
σ	0,07	0,13	0,24	0,06	0,23	0,04
V %	0,01	12,81	12,82	12,81	12,82	12,80
r	0,76		0,49		0,34	
t	4,89		2,40		1,52	

11-12 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik nazorat va tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini farqlashimiz mumkin bunda Navoiy sport maktabining kurashchilari 60-metr masofaga yugurishini aniqlab olish uchun tadqiqot boshida va oxirida tajriba va nazorat guruxlarida o'rtacha olganimizda mavjud farqlarni kuzatishimiz mumkin, Qashqadaryo sport maktabida ham jismoniy tayyorgarlik nazorat va tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini farqlashimiz mumkin bunda kurashchilari 60-metr masofaga yugurishini aniqlab olish uchun tadqiqot boshida va oxirida tajriba va nazorat guruxlarida o'rtacha olganimizda mavjud farqlarni uchratishimiz mumkin va Samarqand sport maktablarida ham jismoniy tayyorgarligini nazorat va tajriba guruxlaridagi kursatkichlarini farqlanadi ya'ni kurashchilari 60-metr masofaga yugurishini aniqlab olish uchun tadqiqot boshida va oxirida tajriba va nazorat guruxlaridagi natijalarni o'rtacha olganimizda mavjud farqlarni kurishimiz mumkin. 60-metr masofaga yugurish mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni kursatkichlarini aholini salomatlik darajasini aniqlash normativlari bilan aniqlab oldik.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatlik darajasini oshirish, shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi. Kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'kuv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport

mahoratini oshishga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar T.2021
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T., 1990
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999
4. Amirov A.S. Yosh kurashchilarni ta'lim-tarbiya jarayoniga tayyorlash S- 2023

KURASH - MILLIY QADRIYATIMIZ EKANLIGINI TALABA YOSHLAR ONGIGA SINGDIRISHNING TARBIYAVIY AHAMIYATI.

Xasanov Abbos To'ychiyevich

abbosxasanov19870606@gmail.com

tel:+998-99-958-80-87

Termiz Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazining kurash sport turlari bo'yicha murabbiysi.

Anotatsiya: Mazkur maqolada kurash sportining milliy qadriyat sifatida talaba yoshlar ongiga singdirish jarayoni va uning tarbiyaviy ahamiyati tahlil qilinadi. Kurash nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki mardlik, jasorat, adolat va hurmat kabi insoniy fazilatlarni shakllantirishga xizmat qiluvchi milliy merosdir. Maqolada oliy ta'lim muassasalarida kurashni yoshlar orasida ommalashtirish, uning tarbiyaviy ahamiyatini oshirish usullari va bu jarayonning jamiyatdagi roli yoritilgan. Kurash yoshlarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi va ularni barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda muhim o'rin tutishi ta'kidlanadi.

Annotatsiya: В данной статье рассматривается процесс внедрения национальной ценности – борьбы кураш в сознание студентов и ее воспитательное значение. Кураш – это не только средство физического развития, но и национальное наследие, способствующее формированию таких человеческих качеств, как мужество, смелость, справедливость и уважение. В статье освещены методы популяризации борьбы среди молодежи в высших учебных заведениях, повышения ее воспитательного значения и роль данного процесса в обществе. Подчеркивается, что кураш оказывает положительное влияние на физическое и духовное развитие молодежи, играя важную роль в воспитании гармонично развитой личности.

Annotation: This article examines the process of instilling the national value of Kurash in students' consciousness and its educational significance. Kurash is not only a means of physical training but also a national heritage that fosters qualities such as courage, bravery, justice, and respect. The article highlights methods for promoting Kurash among young people in higher education institutions, enhancing its educational value, and analyzing its role in society. It emphasizes that Kurash positively impacts the physical and spiritual development of young people and plays an essential role in shaping well-rounded individuals.

Kalit so'zlar: kurash, milliy qadriyat, tarbiya, sport, yoshlar, oliy ta'lim, ma'naviyat.

Ключевые слова: кураш, национальная ценность, воспитание, спорт, молодежь, высшее образование, духовность.

Keywords: Kurash, national value, education, sport, youth, higher education, spirituality.

Har bir millatning o'ziga xos qadriyatlari, madaniy merosi va urf-odatlar mavjud bo'lib, ular xalqning milliy o'ziga xosligini belgilaydi. O'zbekistonning milliy sport turi bo'lgan kurash ham ana shunday qadriyatlar sirasiga kiradi. Asrlar davomida shakllangan va xalqimizning ma'naviy hamda jismoniy tarbiyasida muhim rol o'ynagan kurash nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki Vatanparvarlik, mardlik, odillik va hurmat kabi fazilatlarni singdiruvchi milliy meros hisoblanadi.

Bugungi kunda yosh avlodning milliy qadriyatlarga sadoqatini oshirish, ularning ongiga kurash sportining tarbiyaviy ahamiyatini singdirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida talabalarga kurashning nafaqat sport turi, balki ajdodlardan qolgan meros, millatimizning g'ururi va iftixori ekanligini tushuntirish, ularning ma'naviy kamolotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, kurashni yoshlar orasida keng targ'ib qilish va uning tarbiyaviy ahamiyatini oshirish dolzarb masala sifatida e'tirof etiladi.

Ushbu maqolada kurashning milliy qadriyat sifatida talaba yoshlar ongida shakllanishi, uning tarbiyaviy ahamiyati va yosh avlodning jismoniy hamda ma'naviy rivojlanishiga ta'siri atroflicha tahlil qilinadi.

Istiqlolimiz tufayli biz bugun kunda oliy maqsadlarni amalga oshiruvchi vazifalarni ko'zlab turibmiz. Milliy istiqlool bois O'zbek kurashi jahon sport arenalarida qanot qoqmoqda. Muhimi milliy istiqlool g'oyasi tamoyillari bilan asrlar davomida shakllangan kurash falsafasi mohiyatida ham ayni bir muddao mujassamlashganini ko'rish mumkin. Shunday bo'lishi ham tabiiy, Kurash o'zbek xalqi bilan birga tug'ilib, u bilan birga yashab kelayotgan bo'lsa, milliy istiqlool xalqimizning ana shu qadriyatini, ta'bir joiz bo'lsa, ma'naviyati gavharini yetti iqlimga ko'z-ko'z qildi.

Darxaqiqat, O'zbekiston mustaqilligi va milliy istiqlool kurashni dunyoga olib chiqdi. Kurash o'zbek xalqlarining urf-odati, milliy qadriyati maqomida dunyoning barcha qit'asidagi chekka mamlakatlarga ham kirib bordi.

Kurash o'zbek xalqining ma'naviy va axloqiy hamda yoshlar tarbiyasiga muhim ta'sir etuvchi, ota bobolarimizdan qolgan meros qadriyatlaridan biridir. Uning go'zalligi shundaki, u asrlar davomida shakllanadi, takomillashadi, aqidalari umum bashariy falsafa bilan uyg'unlashib ketdi, Xalqimiz ma'naviyati va ruhiyatining tayanch nuqtalaridan biriga aylandi. Bugungi kunda dunyoning besh qittasidagi 140 dan ortiq mamlakatlarda jumladan Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Xindiston, Tayland, Yaponiya singari davlatlarda o'zbek kurashining minglab ixlosmandlarini topishimiz mumkin.

Xatto o'zbekistonliklar nazarida "G'aroyib" sanalgan Dominikan respublikasi, Paragvay, Ekvator, Zambiya, Nigeriya mamlakatlari hamda Mavrikiya orollaridagi xalqlarning shijoatliklari ham O'zbek Kurashi haqida yaxshi bilishadi. Tabiiyki, zo'r qiziqish, ishtiyoq bilan kurash sir asrorlarini va bellashuvdagi usullarni o'rganishmoqda.

Hozirgacha Amerika, Afrika, Yevropa va Osiyo qit'alarida mintaqaviy federatsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ'ib qilish uchun ayni damlarda o'z faoliyat doiralari kengaytirmoqdalar.

Xozirgi kunda dunyoning 50 dan ortiq davlatlarining Kurash Milliy Federatsiyalari Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining to'laqonli a'zosi xisoblanadi. Yana 30 dan ortiq mamlakatda ana shunday sport tashkilotlari rasmiy ro'yxatdan o'tish arafasida turibdi. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi Ijroiya qo'mitasining tarkibi amaliy jihatdan shakllanib bo'ldi.

Havas va faxr bilan aytilgan shu so'z bugun o'z isbotini topmoqda. Ayniqsa, Hindiston va Buyuk Britaniyada O'zbek Kurashini rivojlantirish va ommalashtirish borasida tahsinga loyiq ishlar qilinmoqda. O'zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti I.A. Karimov ilgari surgan bu tashabbus bugungi kunda I.Karimovning g'oyaviy izdoshi O'zbekiston Respublikasining prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan ham ilgari surilib milliy kurashni Olimpiada o'yinlarining dasturiga kiritishni bosh maqsad qilib qo'yilgan.

Shundan kelib chiqib yuqori malakali kadrlar (o'quvchilar, iqtidorli sportchi talabalar, yosh trenerlar va mutaxassislar) tayyorlash juda muhim masalalardan biri bo'lib kelmoqda. Shuning uchun ham ushbu muammolar borasida iqtidorli kurashchi talaba yoshlarning ta'lim tizimini rivojlantirish va takomillashtirish hamda ularni tanlash va tarbiyalash alohida o'rin egallaydi.

Ayniqsa, mamlakatimizda kichik olimpiada maqomini olgan Respublikamiz oliy o'quv yurtlarining sportchi talabalari o'rtasida tashkil etilayotgan "Universiada" sport o'yinlari hamda rang-barang mavzulardagi turli sport musobaqalarining o'kazilishi va bu musobaqalar dasturida kurash sport turidan bellashuvlarning mavjudligi iqtidorli kurashchi talabalarining miqdor va sifat jihatidan o'sib borishiga katta imkoniyat yaratib berilayotganligidan dalolat.

Kurash asrlar davomida O'zbekiston hududida shakllangan milliy sport turi bo'lib, ajdodlarimiz uni nafaqat jismoniy tayyorgarlik vositasi, balki ruhiy yetuklik va aql-idrokni mustahkamlovchi mashg'ulot sifatida ham ko'rganlar. Xalqimizning buyuk sarkardalari va yetuk ajdodlari kurashni yoshligidan o'rganib, jismonan chiniqish va ma'naviy barkamollikka erishganlar.

Kurash sporti talabalarining shaxsiy kamoloti va jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu sport turi yoshlarning bardoshlilik, epchilligi, chidamliligi va ma'naviy jihatdan yetuk bo'lishini ta'minlaydi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida kurashni o'rgatish orqali talabalarda quyidagi fazilatlarni shakllantirish mumkin:

❖ Vatanparvarlik va milliy g'urur hissi – yoshlar ajdodlar merosiga hurmat bilan qarashni, milliy qadriyatlarga sadoqatli bo'lishni o'rganadilar.

❖ Jismoniy va ruhiy bardoshlilik – kurash orqali talabalarning jismoniy chiniqishi, oʻziga boʻlgan ishonchi ortadi.

❖ Intizom va tartib – sportda yutuqlarga erishish uchun intizom va oʻz ustida ishlash juda muhim. Kurash esa aynan shu xislatlarni rivojlantiradi.

❖ Raqobatbardoshlik va adolat tamoyili – kurashchilar doimo oʻz maqsadlari sari intiladilar, halollik va adolat mezonlariga amal qilishni oʻrganadilar.

Iqtidorli kurashchi talabalar bilan ishlash ham oson, ham qiyin. Osonligi ular haqiqatdan ham tengqurlaridan siyosiy jihatdan rostgoʻyligi, haqiqatga erishishi, ongliligi, zukkoligi bilan ajralib turadi. Qiyinligi esa ularga taʼlim beruvchilardan sportchilarning har biri bilan ishlash uchun individual ishlash singari masʼuliyatni his etishini talab etadi.

Bunday kurashchi talabalar bilan maqsadli, muntazam ish olib borish va ular uchun maxsus oʻquv jarayonlari tizimini tashkil qilish bugungi kunimiz talabi ekanligini bilish zarur. Tajribalar shuni koʻrsatmoqdaki, ayrim sport turlari (milliy kurash) boʻyicha bu soxada qilingan ishlar yaxshi natijalar bermoqda. Masalan, respublikamizda kurash boʻyicha talabalarning musobaqalari muntazam oʻtkazilib kelinmoqda. Ana shu singari sport musobaqalarga koʻp yillardan buyon Oliy oʻquv yurtlarining talaba yoshlari ham ishtirok etishib faxrli oʻrinlarni egallab kelishmoqdalar. Qoʻlga kiritilgan yutuqlar son va sifat jihatidan kundan-kunga ortib borayapti. Bu esa oliy oʻquv yurtlarida jismoniy madaniyat sohadagi ishlar yaxshi tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Demak, sport musobaqalari, oliy oʻquv yurtlari va professional taʼlim bilim yurtlari, ayniqsa, shahar, viloyat va respublika miqyosida oʻtkazib turish foydadan holi emas. Chunki mana shu tadbirlarda sportchilarning tayyorgarlik darajasi hamda talabalardagi mustaqil va teran fikrlash qobiliyatlari shakllantirilib, milliy qadriyatimizning bir ajralmas qismi boʻlgan kurash sport turiga boʻlgan chanqoqlik hissi taboro rivoj topadi.

Kurash nafaqat sport turi, balki xalqimizning milliy gʻururi, urf-odatlar va qadriyatlari bilan bogʻliq bebaho merosdir. Uni yoshlar ongiga singdirish, ularga ajdodlarimizning mardlik va jasorat anʼanalarini yetkazish, milliy sportimizga mehr uygʻotish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Kurash orqali yoshlar jismonan chiniqish bilan birga, axloqiy va maʼnaviy barkamollikka erishadilar.

Oliy taʼlim muassasalarida kurashning tarbiyaviy ahamiyatini oshirish, talabalarga uning nafaqat sport turi, balki insoniy fazilatlarini shakllantirish vositasi ekanligini tushuntirish muhimdir. Shu boisdan, kurashni yoshlar orasida ommalashtirish, uning tarixiy ildizlarini targʻib qilish, talaba-yoshlarni milliy sportga jalb etish orqali ularning jismoniy va maʼnaviy yetuk shaxs sifatida shakllanishiga hissa qoʻshish lozim.

Xulosa qilib aytganda, kurash yoshlarni maʼnaviy jihatdan barkamol, jismonan baquvvat va mustahkam irodali etib tarbiyalaydigan milliy qadriyatimizdir. Uni avlodlardan avlodga yetkazish va rivojlantirish har birimizning burchimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Shodiyev, X.H. (2021). Milliy qadriyatlar – yangi Oʻzbekiston yoshlari tarbiyasining oʻzagidir. Inter Education & Global Study.
2. Karimov, I.A. (1996). Barkamol avlod orzusi. Toshkent: Oʻzbekiston.
3. Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi (1997). Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. Toshkent.
4. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti (1997). Oʻzbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti Islom Karimovning asarlari. 5-jild. Toshkent: Oʻzbekiston.
5. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti (1992). Taʼlim toʻgʻrisidagi Qonun. Toshkent: Oʻzbekiston.
6. Shodmonov, Sh.S. (2021). Yangi Oʻzbekiston yoshlari tarbiyasida milliy gʻoya va maʼnaviy qadriyatlarning oʻrni. Inter Education & Global Study.
7. Oʻzbekiston xalqaro islom akademiyasi (2023). Yangi Oʻzbekiston yoshlari tarbiyasida milliy qadriyatlar hamda zamonaviy taʼlim yutuqlarining oʻrni. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari.
8. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi (2021). Yoshlar tarbiyasida milliy qadriyatlarning oʻrni. Toshkent: Oʻzbekiston.

THE EFFECTIVENESS OF MONITORING THE TRAINING PROCESS OF A 100-METER SPINTER

Saidova Maftuna

Qarshi davlat universiteti magistranti.

Annotation: This study is dedicated to exploring the possibilities of improving an athlete's performance in the 100-meter sprint through the monitoring of their training process.

During the research, a six-month observation was conducted on the training sessions of Boymirov Mashrab, a student at Qarshi State University. His physical and technical indicators were analyzed. The monitoring process made it possible to determine how the proper distribution of physical loads affects speed and endurance improvement. As a result, it was confirmed that the athlete's sprint time could be significantly improved.

Keywords: sprinting, monitoring system, physical training, technical analysis, performance improvement, sports psychology.

Introduction. Running is one of the most important branches of sports, and achieving high results requires a systematic control of the athlete's training process. Implementing a monitoring system for effective preparation in the 100-meter sprint allows for the assessment of physical loads, analysis of the athlete's strengths and weaknesses, and individualization of training sessions.

The main objective of this research is to monitor the training process and evaluate its effectiveness over a six-month period to improve the 100-meter sprint results of university student Boymirov Mashrab.

Research Methodology

1. Monitoring of Physical Indicators – The athlete's running time, heart rate, maximal oxygen consumption ($\text{VO}_2 \text{ max}$), and reaction time were observed.

2. Biomechanical Analysis – The running technique was studied through video analysis.

3. Psychological Readiness Assessment – The athlete's mental state was evaluated before and after competitions.

4. Interviews and Communication – Regular interviews were conducted with the athlete and coaches to analyze the training process.

Results and Analysis

1. Analysis of Physical Indicators

During the study, Boymirov Mashrab's 100-meter sprint time improved over the six-month period:

Period	Running time (sekonds)	Heart Rate (BPM)	Max oxygen uptake (ml/kg/min)
Beginning (1-oy)	11.92	180	50.2
3-oy	11.50	175	52.5
6-oy	11.15	170	55.0

The sprint time was reduced by 0.77 seconds over six months, which is a significant improvement for professional sprinters.

2. Biomechanical Analysis Results

Video analysis of the running technique revealed the following improvements:

- Stride length increased (from 2.10 meters at the beginning to 2.25 meters at the end).
- Reaction time improved (from 0.21 seconds to 0.18 seconds).
- Body lean at the start became more optimal, allowing for a more powerful launch.

3. Psychological Preparation and Its Impact on Performance

The athlete's stress levels were measured before and after competitions. Initially, high stress levels before the start negatively affected reaction time. However, after six months of specialized psychological training, stress levels decreased, leading to improved reaction time.

Analysis. The study confirmed that consistent monitoring of an athlete's training process leads to performance improvements. Over six months, physical indicators improved, running technique was refined, and psychological preparation strengthened.

Key Conclusions

1. An effective monitoring system enhances results – Identifying physical loads, controlling

training, and analyzing performance contribute to improved efficiency.

2. Biomechanical analysis plays a crucial role – Adjusting running technique through video analysis helps enhance results.

3. Psychological preparation impacts performance – Managing stress and increasing motivation can improve reaction time.

Recommendations.

1. Utilize innovative equipment (GPS sensors, heart rate monitors) for continuous monitoring of athletes' physical indicators.

2. Conduct monthly video analysis to refine running technique.

3. Organize specialized training and motivational sessions to strengthen psychological preparation.

4. Post-Competition Performance Analysis and Individual Training Plan Development

After each competition, the athlete's performance was analyzed to identify strengths and areas for improvement. Based on this analysis, a personalized training plan was developed to optimize performance.

Conclusion. After six months of monitoring the training process of university student Boymirov Mashrab in the 100-meter sprint, his performance significantly improved. The study demonstrated that a comprehensive approach to physical, technical, and psychological preparation leads to better sports results. Therefore, systematic monitoring of athletes' training processes should be a key strategic direction in the future.

References

1. Normurodov A.H. Yengil atletika. Tashkent, 2011.
2. Niyozov I. Yengil atletika. O'zDav JTI, 2005.
3. Xudoyberdiyev B. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Qarshi, 2024.
4. Inozemseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya. Tashkent, 2001.

“O‘ZBEK BOKSCHILARINING JAHON ARENALARIDAGI MUVAFFAQIYATLARI TAHLILI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI MAMLAKATIMIZDA BOKSNING RIVOJLANISHIGA ERISHISH YO‘LLARI”

Usmonov Mansur Qurbonmuratovich

TISU Jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri, p.f.f.d. (PhD), dotsent

E-mail: usmanov.mansur1978@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'zbek bokschilarining jahon arenalaridagi muvaffaqiyatlari tahlil qilingan bo'lib, ularning yutuqlariga ta'sir etuvchi asosiy omillar o'rganilgan. Shuningdek, mamlakatimizda boksni yanada rivojlantirish va sportchilarning mahorat darajasini oshirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar berilgan. Tahlillar asosida bokschilarning tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish, innovatsion usullardan foydalanish va sport infratuzilmasini yaxshilash orqali raqobatbardoshlikni oshirish mumkinligi ko'rsatilgan. Shuningdek, xalqaro tajribalar tahlil qilinib, o'zbek boksi uchun mos strategik yo'nalishlar taklif etilgan.

Kalit so'zlar: o'zbek boksi, xalqaro musobaqalar, muvaffaqiyat omillari, sport tayyorgarligi, innovatsion usullar, strategik rivojlanish.

Mavzuning dolzarbligi. Boks — jahon arenasida e'tiborga molik sport turlaridan biri bo'lib, u nafaqat jismoniy mahorat va taktik ustunlikni, balki yuqori iroda va ruhiy mustahkamlikni talab qiladi. O'zbekiston boksi so'nggi yillarda xalqaro miqyosda katta muvaffaqiyatlarga erishib, Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va qit'a musobaqalarida yuqori natijalar qayd etmoqda. Mazkur yutuqlar o'zbek boks maktabining yuksak salohiyati va tayyorgarlik tizimining samaradorligidan dalolat beradi. Biroq, ushbu sohadagi barqaror taraqqiyotni ta'minlash va kelgusi avlod bokschilarining yanada katta natijalarga erishishi uchun mavjud muammolarni tahlil qilish, ilg'or metodlardan foydalanish va sport infratuzilmasini takomillashtirish zarur.

Jahon boks arenasida raqobat tobora kuchayib borayotgan bir paytda, o'zbek bokschilarining pozitsiyasini mustahkamlash va yangi yutuqlarga erishish masalasi alohida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bokschilarning tayyorgarligida innovatsion yondashuvlardan foydalanish, zamonaviy texnologiyalar, ilmiy-tahliliy usullar va individual yondashuvni joriy etish orqali sportchilarning mahorat darajasini oshirish mumkin. Shu bilan birga, bolalar va o'smirlar boksini rivojlantirish,

iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularning o'sishini tizimli tarzda qo'llab-quvvatlash boksning barqaror rivojlanishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Shuningdek, xalqaro tajribalarni o'rganish va o'zbek boksiga mos uslublarni joriy etish orqali kelgusi musobaqalarda yuksak natijalarga erishish imkoniyati oshadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — o'zbek bokschilarining jahon arenalaridagi muvaffaqiyatlarini tahlil qilish, ularning yutuqlariga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va boksning mamlakatimizda yanada rivojlanishini ta'minlash uchun takomillashtirish yo'llarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. O'zbek bokschilarining jahon arenalaridagi natijalarini tahlil qilish - olimpiya o'yinlari, jahon va qit'a chempionatlarida erishilgan muvaffaqiyatlarni o'rganish va ularga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash.

- bokschilar tayyorgarlik tizimini takomillashtirish usullarini ishlab chiqish – zamonaviy ilmiy yondashuvlar, innovatsion trenirovka metodlari va jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikni yaxshilash bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

- O'zbekistonda boksning rivojlanishi uchun strategik yo'nalishlarni belgilash – yoshlar o'rtasida boksni ommalashtirish, infratuzilmani rivojlantirish va xalqaro tajribalar asosida milliy boks maktabini yanada mustahkamlash bo'yicha takliflar tayyorlash.

Adabiyotlar tahlili. O'zbek bokschilarining jahon arenasidagi muvaffaqiyatlarini tahlil qilish va mamlakatda boksni rivojlantirish yo'llarini belgilashda turli ilmiy manbalar, olimlarning tadqiqotlari va xalqaro tajribalardan foydalanildi. Ushbu adabiyotlar bokschilarning tayyorgarlik jarayoni, jismoniy va taktik tayyorgarligi, musobaqalardagi natijalari hamda sportning tarixi va rivojlanish yo'nalishlarini qamrab oladi.

R. D. Xalmuxamedov, V.D. Anashov va D.A. Alimova (2021) o'z tadqiqotlarida Tokio-2020 Olimpiya o'yinlarida o'zbek bokschilarining ishtirokini tahlil qilib, ularning yutuqlari va muammolari haqida ma'lumotlar keltirganlar. Mazkur tahlil jahon miqyosidagi raqobat darajasi va o'zbek bokschilarining tayyorgarlik jarayonlari qanday samara berganini baholashga yordam beradi. Olimpiya o'yinlaridagi natijalar bokschilarning jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. [1]

A.K. Eshtaev (2021) esa Tokio-2020 Olimpiya o'yinlarida o'zbek sportchilarining gimnastika yo'nalishidagi ishtiroki va natijalari haqida yozgan bo'lib, bu tahlil bokschilar uchun ham umumiy sport tayyorgarligi, jismoniy yuklamalar va musobaqalarga tayyorgarlik metodikasini yaxshilashda qo'llanilishi mumkin. [2]

G.R. Asatova (2021) O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning tarixi haqidagi tadqiqotida boksning rivojlanishiga ta'sir qilgan omillarni yoritgan. Bu manba milliy boks maktabi shakllanishi va uning muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlashda tarixiy yondashuvning ahamiyatini ko'rsatadi. [3]

U. Mansur (2023) bokschilarning puls oksimetriyasi va xronimetriya qobiliyati bo'yicha tahlillar o'tkazib, ularning yuklamaga bo'lgan javobi va jismoniy chidamlilik darajasini baholashni o'rgangan. Bu bokschilarning tayyorgarligida ilmiy yondashuvlar va tibbiy ko'rsatkichlarning ahamiyatini ko'rsatadi. [4] Shuningdek, muallif (2022) yuqori malakadagi bokschilarning yillik tayyorgarlik siklida yuklamalar taqsimoti haqidagi izlanishlari orqali samarali mashg'ulot tizimini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar bergan. [5]

X. Artikov (2021) sport maktablarida mashg'ulot o'tayotgan bolalarda kuch sifatiga ta'sir etuvchi omillar bo'yicha tadqiqot o'tkazib, yosh bokschilar uchun kuch mashqlarini shakllantirish bo'yicha metodologik yondashuvlarni taklif etgan. Uning ishi yosh sportchilarni tayyorlash va iqtidorli yoshlarni aniqlash jarayonini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. [6]

S. Tajibaev va hammualliflar (2024) boksning oldinga harakat qilish texnikasini 3D MA texnologiyasi orqali biomexanik tahlil qilish bo'yicha tadqiqot olib borgan. Ushbu tadqiqot professional bokschilarning harakat texnikasini takomillashtirish uchun zamonaviy texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini ko'rsatadi. [7]

M. Silecky (2013) Markaziy Osiyo mamlakatlarida yuqori darajadagi sportning rivojlanish jarayoni haqida yozib, postsovet davrida O'zbekistonda boksning shakllanishi va sport siyosatiga

ta'sir qilgan omillarni tahlil qilgan. Bu manba boksning taraqqiyotida davlat siyosati va sport strategiyasining ahamiyatini anglashga yordam beradi. [8]

R.D. Halmukhamedov (2022) "Padushkalarda" individual mashg'ulotlarning yuklamalari va ularning baholanishi haqidagi tadqiqotida bokschilarning tezkor va kuchli zarbalarini shakllantirishda individual mashg'ulotlarning ahamiyatini ko'rsatgan. Bu ish bokschilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirishda foydali metodikalarni taklif etadi. [9]

Ulko A. (2017) O'zbekistonning madaniy an'analari va urf-odatlar haqidagi tadqiqoti orqali sport madaniyati va milliy o'zlikning bokschilarning muvaffaqiyatiga ta'sirini yoritadi. Bokschilarning milliy g'urur va motivatsiya bilan harakat qilishi sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan muhim ekanligi ushbu manbada aks etgan. [10]

M. H. Boostani, M.A. Boostani va V. Type Nowzari (2012) O'zbekistondagi karate bo'yicha milliy chempionatlarda jarohatlar va ularning sabablarini o'rgangan. Bu tahlil bokschilar uchun ham dolzarb bo'lib, jarohatlarning oldini olish va xavfsiz mashg'ulot tizimini shakllantirishda qo'llanilishi mumkin. [11]

Xulosa. Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zbek bokschilarining muvaffaqiyatlari ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lib, ularni yaxshilash uchun ilmiy-tahliliy yondashuv, zamonaviy texnologiyalar va innovatsion trenirovka metodlaridan samarali foydalanish zarur. Jahon arenasidagi raqobatbardoshlikni ta'minlash uchun yosh bokschilar tayyorgarligini kuchaytirish, jismoniy va psixologik omillarga alohida e'tibor qaratish hamda xalqaro tajribalarni o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodlari. Ushbu tadqiqotda o'zbek bokschilarining jahon arenalaridagi muvaffaqiyatlarini tahlil qilish, ularning tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish va mamlakatimizda boksni rivojlantirish yo'llarini aniqlash maqsadida turli ilmiy-tadqiqot usullaridan foydalanildi.

- nazariy tahlil usuli. Tadqiqotda bokschilarning muvaffaqiyatlarini tahlil qilish uchun ilmiy va metodologik manbalar o'rganildi. Xususan, boks tarixiga oid tadqiqotlar, xalqaro musobaqalar natijalari, olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlari hisobotlari tahlil qilindi. Shuningdek, sport psixologiyasi, jismoniy tayyorgarlik va taktik mashg'ulotlarga oid adabiyotlar o'rganildi.

- statistik tahlil usuli. Bokschilarning jahon arenasidagi natijalarini chuqur tahlil qilish maqsadida statistik ma'lumotlardan foydalanildi. Turli musobaqalardagi medallar soni, raqobatchilar bilan taqqoslangan ko'rsatkichlar, jismoniy ko'rsatkichlar va trenirovka jarayonlariga oid ma'lumotlar statistik tahlildan o'tkazildi. Bu metod bokschilarning samaradorligini baholash va muvaffaqiyatga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashga yordam beradi.

- empirik usullar (tajriba va kuzatuv). Bokschilarning tayyorgarlik jarayonlari va ularning real natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash maqsadida mashg'ulot va musobaqalar jarayoni kuzatildi. Mashg'ulot jarayonlarida qo'llanilayotgan metodlar, yuklamalar va ularning samaradorligi baholandi. Shuningdek, murabbiylar va sportchilar bilan intervyular o'tkazilib, ularning shaxsiy tajribalari va muammolari o'rganildi.

- solishtirma tahlil usuli. Xalqaro tajribani o'rganish maqsadida o'zbek bokschilarining tayyorgarlik tizimi AQSh, Kuba, Rossiya va boshqa yuqori darajadagi boks maktablari bilan taqqoslandi. Bu orqali samarali mashg'ulot metodlarini aniqlash va ularni milliy boks tizimiga joriy etish imkoniyatlari o'rganildi.

Ushbu tadqiqot metodologiyasi o'zbek bokschilarining muvaffaqiyatlarini chuqur tahlil qilish, ularning tayyorgarligini takomillashtirish va boksni yanada rivojlantirish uchun samarali yo'nalishlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Ilmiy-tadqiqot usullari orqali jahon tajribasi va milliy sport maktabi imkoniyatlari o'zaro solishtirilib, aniq tavsiyalar ishlab chiqildi.

1-jadval

O'zbek bokschilarining jahon arenasidagi muvaffaqiyatlari tahliliy jadvali

Musobaqa	O'tkazilgan yili va joyi	O'zbekiston jamoasining natijalari	Eng muvaffaqiyatli bokschilar
Parij-2024 Olimpiadasi	2024, Fransiya	5 ta oltin	Bahodir Jalolov (oltin) Abdumalik Halakov (oltin)

			Hasanboy Do'smatov (oltin) Asadxuja Mo'ydinxujayev (oltin) Lazizbek Mullojonov ((oltin))
Tokio-2020 Olimpiadasi	2021, Yaponiya	3 ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza	Bahodir Jalolov (oltin), Bobo-Usmon Baturov (kumush), Mirazizbek Mirzahalilov (bronza)
2023 yilgi Jahon chempionati	Toshkent, O'zbekiston	5 ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza	Hasanboy Do'smatov (oltin), Abdumalik Halakov (oltin)
2019 yilgi Jahon chempionati	Rossiya, Yekaterinburg	1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza	Mirazizbek Mirzahalilov (oltin), Dilshodbek Ro'zmetov (kumush)
2016 Rio-de-Janeyro Olimpiadasi	Braziliya	3 ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza	Hasanboy Do'smatov (oltin), Shaxobiddin Zoirov (oltin)
Osiyo o'yinlari-2018	Jakarta, Indoneziya	5 ta oltin, 3 ta kumush, 2 ta bronza	Ikromjon Xoldorov (oltin), Mirazizbek Mirzahalilov (oltin)
Osiyo chempionati-2022	Iordaniya	4 ta oltin, 3 ta kumush, 3 ta bronza	Saidjamshid Jafarov (oltin), Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev (oltin)

Ushbu jadval O'zbekiston boks maktabining jahon miqyosida erishgan yutuqlarini aks ettiradi. Kelgusida bu muvaffaqiyatlarni mustahkamlash uchun sportchilarning tayyorgarlik jarayonini modernizatsiya qilish, yosh iste'dodlarni kashf etish va xalqaro tajribadan faol foydalanish zarur.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ushbu tadqiqot doirasida o'zbek bokschilarining jahon arenasidagi muvaffaqiyatlari tahlil qililib, ularning yuksak natijalarga erishishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar aniqlandi. Shuningdek, bokschilarning tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish va mamlakatimizda boksni yanada rivojlantirish bo'yicha takliflar ishlab chiqildi.

1. O'zbek bokschilarining jahon arenasidagi muvaffaqiyatlari tahlili

Tadqiqot davomida o'zbek bokschilarining so'nggi Olimpiya o'yinlari, jahon va qit'a chempionatlarida qayd etgan natijalari tahlil qilindi. Tokio-2020 Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza medalni qo'lga kiritib, umumiy reyting bo'yicha yuqori o'rinlardan birini egalladi. Bunday muvaffaqiyatli natijalar quyidagi omillar bilan izohlandi:

-bokschilarning individual tayyorgarligi va ularning murabbiylik tizimidagi ilg'or yondashuvlar;

-zamonaviy sport tibbiyoti va rehabilitatsiya metodlarining joriy etilishi;

-O'zbekiston boks federatsiyasining strategiyasi va davlat tomonidan sportni qo'llab-quvvatlash siyosati.

Biroq, tahlil davomida bir qator muammolar ham aniqlandi:

-bokschilarning psixologik tayyorgarligini yanada kuchaytirish zarurligi;

-tayyorgarlik jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish darajasini oshirish;

-o'yshlar o'rtasida boksga qiziqishni oshirish va iste'dodli sportchilarni saralash tizimini takomillashtirish.

2. Bokschilarning tayyorgarligini takomillashtirish strategiyalari

Tadqiqot natijalariga ko'ra, bokschilarning tayyorgarligidagi samaradorlikni oshirish uchun quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

- mashg'ulot tizimini takomillashtirish jahon boks maktablari (Kuba, AQSh, Rossiya) tajribasidan foydalangan holda zamonaviy mashg'ulot metodikasini joriy etish;

-mashg'ulot jarayonlariga biomexanik tahlil usullarini qo'llash va individual yuklamalarni aniqlash;

-tayyorgarlik jarayonida 3D harakat tahlili va VR-texnologiyalardan foydalanish.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish

Jismoniy yuklamalarni aniqlash va ularning samaradorligini oshirish uchun puls oksimetriyasi va xronimetriya tizimlaridan foydalanish;

Bokschilarning stressga chidamliligini oshirish maqsadida sport psixologiyasi asosida treninglar o'tkazish;

Yangi dieta va ovqatlanish rejimlarini ishlab chiqish, individuallashtirilgan ovqatlanish dasturlarini joriy etish.

3. Boksni ommalashtirish va yosh avlodni tayyorlash, boks maktablarini modernizatsiya qilish va yangi sport zallarini qurish;

-oʻsmir va yoshlar oʻrtasida boks boʻyicha musobaqalar sonini oshirish, yosh iqtidorlarni saralab olish va ularni xalqaro turnirlarga tayyorlash;

-trenerlar malakasini oshirish uchun xorijiy mutaxassislar bilan hamkorlikni kuchaytirish.

4. Xalqaro tajriba va uni Oʻzbekiston boks maktabiga joriy etish

Tadqiqot davomida xalqaro boks maktablari tahlil qilinib, ularning muvaffaqiyatli modellari oʻrganildi. Xususan: Kuba boks maktabi – texnik va taktik tayyorgarlikka katta eʼtibor qaratiladi, zarba kombinatsiyalari va harakat samaradorligi ustida ishlanadi;

AQSh boks maktabi – kuch va tezkorlikka asoslangan hujumkor uslub qoʻllaniladi, raqibning zaif nuqtalariga yoʻnaltirilgan taktik yondashuv rivojlantirilgan;

Rossiya boks maktabi – klassik boks metodikasi, chidamlilik va jismoniy tayyorgarlikka urgʻu beriladi.

Oʻzbekiston boks maktabi uchun bu modellardan foydalanish orqali gibrid (muvozanatli) uslubni ishlab chiqish va joriy etish imkoniyati mavjud.

Xulosa va takliflar. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, oʻzbek bokschilarining xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarini yanada mustahkamlash uchun quyidagi chora-tadbirlar amalga oshirilishi zarur:

Bokschilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini individuallashtirilgan yondashuv asosida kuchaytirish;

Zamonaviy texnologiyalar (VR, 3D harakat tahlili, biomexanik usullar)dan keng foydalanish;

Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish va stressga chidamlilikni oshirish;

Yosh iqtidorlarni saralab olish va ularni erta tayyorlash jarayonini takomillashtirish;

Trenerlar malakasini oshirish va xalqaro tajriba almashishni kuchaytirish.

Ushbu takliflarni amalga oshirish orqali Oʻzbekiston boks maktabini yangi bosqichga olib chiqish, xalqaro musobaqalarda raqobatbardoshlikni oshirish va kelajakdagi Olimpiya oʻyinlarida yanada koʻproq muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, oʻzbek bokschilari jahon arenasida yuqori natijalarga erishib, xalqaro sport maydonlarida oʻz oʻrnini mustahkamlashga muvaffaq boʻlgan. Xususan, Tokio-2020 Olimpiya oʻyinlarida qoʻlga kiritilgan medallar soni va sifati Oʻzbekiston boks maktabining samaradorligini tasdiqlaydi. Bunday muvaffaqiyatlarga erishishda sportchilarning individual tayyorgarligi, zamonaviy mashgʻulot tizimi, davlat tomonidan sportga koʻrsatilayotgan qoʻllab-quvvatlash siyosati va yuqori malakali murabbiylar jamoasining hissasi katta boʻlgan.

Shu bilan birga, tahlil davomida bir qator muammolar va rivojlantirish zarur boʻlgan yoʻnalishlar aniqlandi. Jumladan, bokschilarning psixologik tayyorgarligini oshirish, mashgʻulot jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, yosh iqtidorlarni saralash va ularni tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalarni hal qilish zarur. Shuningdek, xalqaro tajribani oʻrganish va uni milliy sport maktabiga tatbiq etish, trenerlar malakasini oshirish va boksni ommalashtirish kabi yoʻnalishlar ham ustuvor vazifalardan sanaladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

- bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kuchaytirish, stressga chidamlilikni oshirish va individual mashgʻulot dasturlarini joriy etish.

- zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish, jumladan, biomexanik tahlil, 3D harakat tahlili va VR-simulyatorlarni mashgʻulot jarayoniga integratsiya qilish.

- yosh iqtidorlarni saralab olish va tayyorlash tizimini takomillashtirish, maxsus sport maktablari va akademiyalarning samaradorligini oshirish.

- xalqaro tajribadan foydalanish, Kuba, AQSh va Rossiya boks maktablari modellarini milliy sport tizimiga joriy etish.

- trenerlar malakasini oshirish va ularni xalqaro tajriba almashish dasturlariga jalb qilish.

Ushbu takliflarni amalga oshirish orqali Oʻzbekistonda boksni yanada rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish va kelajakdagi Olimpiya oʻyinlarida oʻzbek bokschilarining mavqeini mustahkamlash imkoniyati yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Р. Д. Халмухамедов, В.Д. Анашов, Д.А. Алимова Итоги выступления сборной команды Узбекистана по боксу на xxxii олимпийских играх в токио-2020 (ЯПОНИЯ) //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 5-7.
2. А.К. Эштаев Анализ подготовки и выступления спортсменов узбекистана на олимпийских играх в токио 2020 по гимнастическим видам спорта //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 3-5.
3. Г.Р. Асатова Исторические этапы развития физической культуры и спорта в узбекистане //Олимпийский спорт и спорт для всех. – 2021. – С. 302-304.
4. U.Mansur Analysis of Boxers' Pulse Oximeter and Chronometry Ability to Perform During Boxing //ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 69-74.
5. U.Mansur Distribution of Training Loads in The Annual Cycle of Training of Highly Qualified Boxers //ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 43-50.
6. X.Artikov Improving the quality of strength in children involved in boxing in sports schools for children and teenagers //Интернаука. – 2021. – №. 6-2. – С. 36-37.
7. S.Tajibaev et al. The forward step in a boxer candidate for master of sports: a biomechanical analysis by 3D MA technology //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 07. – С. 246-263.
8. M.Silecky The Post-Soviet Development of Elite-Level Athletics in Kazakhstan, Kyrgyzstan, Tajikistan, Turkmenistan and Uzbekistan. – 2013.
9. R.D. Halmukhamedov Training loads of boxers in individual lessons on" paws" and their evaluation //Texas Journal of Medical Science. – 2022. – Т. 15. – С. 27-34.
10. Ulko A. Uzbekistan-Culture Smart!: The Essential Guide to Customs & Culture. – Kuperard, 2017.
11. M. H. Boostani, M.A. Boostani, V. Type Nowzari, incidence and causes of injuries in elective karate national team competition for dispatch to Asian karate Championship in Uzbekistan 2012 //Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2012. – Т. 3. – С. 43-5.

**QO'L JANGI SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK MASHG'ULOTLARNING
XUSUSIYATLARI**

Munirov Nurali Alisherovich,

Buxoro davlat universiteti, "Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası" dotsenti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada qo'l jangi sport turida texnik-taktik mashg'ulotlarning xususiyatlari, sportchilarning taktik tayyorgarligini oshirish usullari hamda hujum va himoya harakatlarini shakllantirish tamoyillari yoritiladi. Sport jangavor yakkakurashlarida taktik tayyorgarlikning doimiy rivojlanishi, uning pedagogik ahamiyati va jang davomida samarali harakat qilishga yo'naltirilgan strategiyalari tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada jangovar kurash usullari, zarba texnikasi, sparring mashg'ulotlari va zarba berish qoidalarining ahamiyati ochib berilgan.*

Kalit so'zlar: *qo'l jangi, taktik tayyorgarlik, texnik mashg'ulotlar, himoya va hujum, zarba texnikasi, sparring, kurash usullari.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются особенности технической и тактической подготовки в рукопашном бою, методы повышения тактической готовности спортсменов, а также принципы формирования атакующих и защитных действий. Анализируются процесс постоянного развития тактической подготовки, её педагогическая значимость и стратегии, направленные на эффективные действия во время поединка. Также в статье освещается значение бойцовских приемов, ударной техники, спарринговых тренировок и правил нанесения ударов.*

Ключевые слова: *рукопашный бой, тактическая подготовка, технические тренировки, защита и атака, ударная техника, спарринг, приёмы борьбы.*

Annotation. *This article examines the characteristics of technical and tactical training in hand-to-hand combat, methods for improving the tactical readiness of athletes, and principles for developing offensive and defensive actions. The continuous development of tactical training, its pedagogical significance, and strategies aimed at effective actions during combat are analyzed. Additionally, the article highlights the importance of combat techniques, striking techniques, sparring training, and striking rules.*

Key words: *hand-to-hand combat, tactical training, technical exercises, defense and attack, striking techniques, sparring, grappling techniques.*

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda qo'l jangi sport turi jismoniy tayyorgarlikni oshirish va jangovar ko'nikmalarni shakllantirishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Taktik va texnik mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish sportchilarning jan gda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini oshiradi. Maqolada zamonaviy qo'l jangida qo'llaniladigan samarali usullar va ularni amaliyotga tatbiq etish yo'llari tahlil qilinadi.

Asosiy qism. Sport jangovar yakkakurashlarida taktik tayyorgarlik sportchining musobaqa davomida samarali harakat qilish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan muhim omildir. Bu jarayon o'zining bir necha asosiy xususiyatlari bilan ajralib turadi:

1. **Taktik tayyorgarlik – uzluksiz jarayon.** Bu shunchaki mashg'ulotlar majmuasi emas, balki doimiy ravishda takomillashtirib boriladigan harakatlar tizimidir. Sportchi o'zining taktik mahoratini doimiy ravishda rivojlantirishi, yangi sharoitlarga moslashishi va turli jang uslublariga mos ravishda harakat qilishga o'rganishi kerak.

2. **Taktik tayyorgarlikning pedagogik xarakteri.** Bu jarayon murabbiy tomonidan boshqariladi va maqsadli yo'naltiriladi. Sportchining jismoniy, psixologik va taktik jihatdan rivojlanishi uchun pedagogik ta'sir muhim ahamiyat kasb etadi. Murabbiy sportchini musobaqa sharoitlariga tayyorlash bilan birga, uning intellektual qobiliyatlarini ham rivojlantirishga xizmat qilishi kerak.

3. **Jangovar kurash usullarini egallash.** Taktik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishi sport kurashining samarali usullarini o'zlashtirish va real jang jarayonida ularni maqsadga muvofiq qo'llashga asoslangan. Sportchi raqibning harakatlariga mos ravishda o'z taktikasini belgilashi, hujum va himoya o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashi lozim.

Sifatli taktik tayyorgarlik sportchiga quyidagi imkoniyatlarni beradi:

1. **Jang jarayoni haqida yaxlit tasavvurga ega bo'lish.** Sportchi jang davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni oldindan taxmin qilishi va ularga mos ravishda harakat qilish strategiyasini ishlab chiqishi kerak. Bu, o'z navbatida, musobaqa jarayonida xatolarni kamaytirishga yordam beradi.

2. **Individual jang uslubini shakllantirish.** Har bir sportchi o'zining jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos keladigan individual taktikasini shakllantirishi zarur. Bu esa musobaqalarda ustunlikni ta'minlashga yordam beradi.

3. **Tezkor vaziyat tahlili va qaror qabul qilish qobiliyati.** Jang davomida sportchi holatni tezda baholashi, raqibning harakatlarini oldindan anglab, mos ravishda optimal harakatlar rejasini tanlashi kerak. Bu qobiliyat taktik tayyorgarlik jarayonida shakllanadi.

Zamonaviy **qo'l jangi** quyidagi xususiyatlarga ega:

Yuqori dinamika – jang davomida sportchilar bir-biriga qarshi tezkor va oldindan rejalashtirilgan harakatlarni amalga oshiradi.

Texnik harakatlarning zichligi – jang jarayonida har bir soniya ichida ko'plab texnik harakatlar bajariladi, bu esa sportchidan yuqori reaksiya tezligini talab qiladi.

Taktik usullarning xilma-xilligi – raqib harakatlariga mos ravishda turli xil hujum va himoya usullaridan foydalanish talab etiladi.

Sport jangovar yakkakurashlarida **taktik harakatlar** quyidagi turlarga bo'linadi:

1. **Tayyorlov harakatlari.** Jangning dastlabki bosqichlarida raqibning niyatini tushunish, uning harakat uslubini o'rganish va hujum yoki himoya qilishga tayyorgarlik jarayonini o'z ichiga oladi.

2. **Hujum harakatlari (zarba va qarshi zarba).** Bu harakatlar raqibni yengish uchun eng samarali taktikalardan biri hisoblanadi. Musobaqaning dastlabki soniyalarida tashabbusni qo'lga olish va raqibga ustunlik bermaslik g'alaba sari muhim qadamdir.

3. **Himoya harakatlari (mudofaa).** Bu taktikalar raqibning hujumiga qarshi kurashish, zarbalarni bloklash yoki zarbadan qochish kabi usullarni o'z ichiga oladi. Himoya qilish usullari to'g'ri qo'llanilganda, sportchi qarshi hujumga o'tish imkoniyatiga ega bo'ladi.

4. **Kombinatsion harakatlar.** Bu hujum va himoya elementlarini uyg'unlashtirgan holda amalga oshiriladigan murakkab taktik harakatlardir. Sportchi turli taktik elementlarni o'zaro bog'lab, jang davomida raqibni chalg'itishi va ustunlikka erishishi mumkin.

Hujum harakatlari (**zarba va qarshi zarba**) – **taktikaning eng samarali usullaridan biri** bo'lib, sportchiga raqib ustidan ustunlikka erishish imkonini beradi. Jangning dastlabki lahzalarida tashabbusni qo'lga olish va raqibga doimiy bosim o'tkazish g'alaba qozonishning muhim shartidir.

Himoya harakatlari esa (**mudofaa usullari**) jang davomida raqibning hujumlarini neytrallashtirish va qarshi hujumga o'tish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaniladi.

Himoya harakatlarining asosiy turlari:

qochish – raqibning hujumidan chekinish yoki zarbadan qochish.

blok – qo'l yoki oyoq yordamida zarbani to'sish.

Tana yoki qo'l to'siqlari (podstavka) – raqib zarbasining kuchini pasaytirish va qarshi hujumga o'tish imkoniyatini yaratish.

Himoya harakatlari, ayniqsa, hujum qilish imkoniyati bo'lmaganda juda muhimdir. Bunday vaziyatlarda sportchi raqibning hujumlarini samarali tarzda to'sib, qarshi hujumga o'tish uchun qulay imkoniyat yaratishi lozim.

Sport jangovar yakkakurashlarida **taktik tayyorgarlik** sportchining musobaqada g'alaba qozonishi uchun muhim omillardan biri hisoblanadi. Ushbu tayyorgarlikning sifati sportchining individual jang uslubini shakllantirishiga, jang davomida tezkor qaror qabul qilishiga va raqib harakatlariga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Zamonaviy qo'l jangida yuqori dinamika, texnik harakatlarning zichligi va taktik harakatlarning xilma-xilligi ustunlikka erishishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, sportchilar nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlik, balki taktik tafakkurni rivojlantirishga ham katta e'tibor qaratishlari zarur.

Qo'l jangi jangovar sport turlari orasida jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi fanlardan biri bo'lib, uning mashg'ulot tizimi sportchining jangovar qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan. Qo'l jangi texnikasi va usullari quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. Zarba texnikasi: qo'l va oyoq bilan zarbalar berish usullarini o'rganish va rivojlantirish, har xil zarba kombinatsiyalarini ishlab chiqish, zarba kuchi, aniqligi va tezligini oshirish bo'yicha mashqlar bajarish.

2. Kurash va ushlash texnikasi: jang davomida raqibni nazorat qilish, ushlash, bo'g'ish, yiqitish kabi texnikalarni qo'llash, yerga tushganda jangni davom ettirish usullarini rivojlantirish.

3. Himoya va uchish texnikasi: raqib zarbalaridan samarali qochish va ularga javob qaytarish, himoya kombinatsiyalarini ishlab chiqish, jang davomida harakatlanish va himoya qilish taktikalarini o'zlashtirish.

Qo'l jangi texnikasini o'zlashtirish jarayonida sportchining jismoniy tayyorgarligi, chidamliligi va jangovar harakatlar samaradorligi ortib boradi.

Zarba texnikasi qo'l jangi mashg'ulotlarining asosiy qismi bo'lib, u sportchining zarba tezligi, aniqligi va kuchini oshirishga qaratilgan turli mashqlar orqali rivojlantiriladi.

1. Havoda mashq qilish: jang harakatlarini havoda bajarish, zarbalar tezligini va muvofiqligini oshirish, koordinatsiyani rivojlantirish.

2. "Boks qopida mashq qilish": raqibga mo'ljallangan zarbalarni to'g'ri yo'naltirish, zarba kuchi va aniqligini oshirish, jang sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan kombinatsiyalarni o'rganish.

3. "Sparring": jang holatiga yaqin sharoitda mashq qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish va unga moslashish, himoya va hujum usullarini sinovdan o'tkazish.

Qo'l jangi mashg'ulotlarida qo'l zarbalari muhim ahamiyat kasb etadi. Ular mustaqil holda yoki oyoq zarbalari hamda kurash elementlari bilan kombinatsiyalangan tarzda qo'llaniladi. Qo'l zarbalari oyoq yoki tizzalar bilan beriladigan zarbalarga qaraganda kuchsizroq bo'lsa-da, ular aniqlik va tez yetib borish xususiyati bilan ajralib turadi.

Qo'l zarbalari faqat kuchga emas, balki texnik mahoratga ham bog'liq bo'lib, sportchi harakatlarni mukammal darajada bajarishni o'zlashtirishi kerak.

1. Qo'l va yelka zarba yo'nalishida bir tekisda bo'lishi kerak. Zarba yo'nalishi gorizontal, vertikal yoki qiyshiq bo'lishi mumkin.

2. Zarba berishda gavda harakati muhim rol o'ynaydi. Gavdaning aylanishi zarbaning kuchini oshiradi. Gavda harakati va oyoq harakati bir-biriga uyg'un bo'lishi lozim.

3. Og'irlik markazini nazorat qilish. Sportchi zarba berishda tanasini oldinga og'dirib yubormasligi kerak. Har qanday vaziyatda muvozanat saqlanishi lozim.

4. Zarbani bajarishda kuchni yakuniy nuqtaga jamlash. Zarba aynan nishonga tegayotgan paytda maksimal energiya hosil bo'lishi kerak.

Bu qoidalarga amal qilish orqali sportchi zarba texnikasini yanada mukammallashtirishi va jang samaradorligini oshirishi mumkin.

Jangda sportchi faqat bitta zarbaga tayanib qolmay, balki kombinatsiyalangan harakatlardan foydalanishi lozim. Ushbu kombinatsiyalar quyidagi tamoyillar asosida shakllantiriladi:

1. Toʻsatdan hujum qilish: raqibni kutmagan vaqtda hujum boshlash, qarshi zarba usullaridan samarali foydalanish.

2. Himoya va hujumni birlashtirish: zarba bergandan soʻng tezda himoya holatiga qaytish, zarba va blok harakatlarini uygʻunlashtirish.

3. Zarbalarni kombinatsiyalash: toʻgʻri zarba, yon zarba va qarshi zarbalarni birgalikda qoʻllash, raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilish va mos strategiyani ishlab chiqish.

Qoʻl jangi mashgʻulotlari sportchining jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Zarba texnikasini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, jumladan, soyali boks, boks qopida mashq qilish va sparring kabi usullar qoʻllaniladi. Sportchi oʻzining zarba usullarini mukammal oʻzlashtirib, ularni jang davomida mos ravishda qoʻllashi lozim.

Shuningdek, jang davomida himoya va hujum elementlarini uygʻunlashtirish, zarbalarni kombinatsiyalash hamda taktik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim hisoblanadi. Sportchilar muntazam ravishda mashgʻulot oʻtkazib, oʻz texnik va taktik koʻnikmalarini takomillashtirishlari kerak. Bu esa ularning jang sharoitida samarali harakat qilishiga hamda gʻalabaga erishishiga yordam beradi.

Barcha zarbalar kuchli nafas chiqarish bilan bajarilishi kerak. Zarba texnikasini oʻrganish dastlab sekin tempda amalga oshiriladi. Sportchi zarba berish texnikasini toʻliq oʻzlashtirgandan keyin, harakatlar tezligi va surʻati asta-sekin oshiriladi hamda maksimal darajaga yetkaziladi. Har bir zarba jangovar holatdan (jang pozitsiyasidan) amalga oshiriladi va zarbadan keyin sportchi yana boshlangʻich holatiga qaytishi kerak.

Xulosa. Maqolada qoʻl jangi sport turida taktik tayyorgarlikning asosiy tamoyillari va texnik mashgʻulotlarning ahamiyati koʻrib chiqildi. Sportchilarning jang jarayonida samarali harakat qilishlari uchun tayyorlov, hujum, himoya va kombinatsion harakatlarni toʻgʻri oʻzlashtirishlari lozimligi taʼkidlandi. Mashgʻulot jarayonida zarba texnikasi, sparring va kurash elementlarini oʻzlashtirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, jangovar tayyorgarlikda reaksiya tezligi va intellektual qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim ekani qayd etildi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi “Qoʻl jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-287-son qarori
2. Брагин В. В. Методика проведения физической подготовки с элементами рукопашного боя для эффективных действий специальных подразделений МВД по борьбе с незаконным оборотом наркотиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №. 11. – С. 10-14.
3. Борисов А. А. Салькова Д. В. Формирование психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач средствами физической подготовки // Военный инженер. 2019. № 7. С. 18.
4. Волков В.Г., Володин Р.Н., Скуднов В.М., Поздняков К.В. Рукопашный бой: учеб. пособие/. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2022. – 122 с.
5. Купцов А. П. Спортивная борьба : учебник. М. : Физкультура и спорт, 1978. 403 с.
6. Кропивницкий А.М. Формирование методического мастерства руководителя занятий по рукопашному бою на базе программированного обучения // Инновационные технологии в педагогике высшей школы. – 2021. – С. 13-20.
7. Alisherovich M. N. Theory and methodology of types of wrestling // Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
8. Munirov N. A. Sportda qobiliyat va iqtidorni rivojlantirishda muhim faktorlar // Journal of Innovation in Educational and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 11. – С. 20-25.
9. Муниров Н. А. Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодежи // УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. – 2019. – Т. 4. – С. 69-70.
10. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся // Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 47-49.
11. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш // Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.
12. Топалян Г. А. Армейский рукопашный бой как средство психофизической подготовки военнослужащих: дис. – Сибирский федеральный университет, 2022.
13. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие. М. : Академия, 2006. 592 с.

УДК 796.323.2

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ БАСКЕТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В ВИНГЕЙТ ТЕСТЕ И ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ С МЕСТА

Андреев Дмитрий Сергеевич,

аспирант, преподаватель

andreevboom@mail.ru

Коновалов Игорь Евгеньевич,

доктор педагогических наук, профессор

Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия *igko2006@mail.ru*

***Аннотация:** В статье представлены результаты девушек 12-13 лет занимающихся баскетболом полученные нами на аппарате «InBody», в ходе проведения Вингейт теста и прыжка в длину с места. По итогам проведенного исследования было определено, что испытуемые, которые имели наиболее высокий процент в показателе скелетной мускулатуры, показали лучшие результаты как в Вингейт тесте (на ножном велоэргометре), так и в прыжке в длину с места.*

***Ключевые слова:** баскетбол, юные баскетболистки, скелетная мускулатура, Вингейт тест, прыжок в длину с места.*

THE EFFECT OF SKELETAL MUSCLE PARAMETERS OF BASKETBALL PLAYERS AGED 12-13 ON THE RESULTS IN THE WINGATE TEST AND LONG JUMP FROM A STANDING POSITION

Andreev Dmitry Sergeevich,

postgraduate student, lecturer

Konovalov Igor Evgenievich,

Doctor of pedagogical sciences, professor

Volga Region State University of Physical culture, Sports and Tourism,
Russia, Kazan

***Abstract:** The article presents the results of girls aged 12-13 who play basketball, obtained by us on the «InBody» device, during the Wingate test and the long jump from a standing position. According to the results of the study, it was determined that the subjects who had the highest percentage of skeletal muscles showed the best results both in the Wingate test (on a foot bicycle ergometer) and in the long jump from a standing position.*

***Keywords:** basketball, young basketball players, skeletal muscles, Wingate test, long jump from a standing position.*

Введение. Современные требования к спортивной подготовке юных баскетболисток включают необходимость проведения комплексных лабораторных исследований для мониторинга и последующего анализа состояния их здоровья и физической подготовленности. В практике детского баскетбола на данный момент, к сожалению, недостаточно уделяется внимания изучению показателей скелетной мускулатуры юных спортсменов, что является важным аспектом организации и содержания их тренировочного процесса [2].

При формировании баскетбольных команд часто приоритет отдается росту и спортивным способностям игроков, при этом игнорируются низкорослые спортсмены. Это приводит к дисбалансу в команде и отражается на недостаточной эффективности и результативности её игры. Однако, исследования показывают, что низкий рост не является препятствием для достижения высоких результатов в баскетболе, если юные спортсменки обладают необходимыми физическими качествами и двигательными способностями, а также техническими навыками [1].

Для обеспечения эффективной подготовки юных баскетболисток необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого игрока, включая, в том числе состояние показателей скелетной мускулатуры. Лабораторные исследования могут помочь выявить слабые места в физической подготовке и разработать индивидуальные программы тренировок, направленные на укрепление мышечной системы (силы) и улучшение развития выносливости, быстроты, ловкости и гибкости [2].

Таким образом, внедрение результатов лабораторных исследований в подготовку спортивной тренировки юных баскетболисток является важным шагом на пути к повышению качества тренировочного процесса и создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов [1].

Цели исследования. Изучение влияния показателей скелетной мускулатуры девушек-баскетболисток в возрасте 12-13 лет на результаты в Венгейт тесте и прыжке в длину с места.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (город Казань) на кафедре теории и методики волейбола и баскетбола, и научно-исследовательском институте. В эксперименте приняло участие 12 спортсменок 12-13-летнего возраста.

В рамках исследования были изучены антропометрические показатели спортсменок, с последующим анализом состава тела на аппарате «InBody». Были проведены замеры обхвата грудной клетки на вдохе и выдохе, обхват талии, бедер, размах рук и размер стопы. Были получены результаты соотношения мышц и жира, анализ ожирения, анализ тощей массы по сегментам тела, анализ внутриклеточной жидкости к общему количеству жидкости в организме.

После этого был проведен функциональный тест «Вингейт-тест» на ножном велоэргометре с целью оценки пиковой мощности, времени ее достижения, максимальная скорость и время работы на максимальной скорости. Для проведения теста использовался специализированный велоэргометр, Monark Ergonomic 891E (Швеция). Важным параметром является настройка испытательной нагрузки, которая составляет 9,1 % от массы тела спортсмена и время выполнения теста в течение 15 секунд, что обеспечивает адекватное сопротивление и минимизирует риск травм [4].

В завершении мы провели тесты «Прыжок в длину с места» характеризующий скоростно-силовые способности. Тест проводился в спортивном зале, испытуемый подходил к обозначенной линии, от которой выполнялся прыжок в длину с места. Выполнялись 3 попытки, фиксировался лучший результат, который заносился в протокол [3].

Результаты и их обсуждения. В ходе исследования антропометрических показателей спортсменок были получены следующие результаты – средний рост девушек 12-13 лет занимающихся баскетболом составил 162,3 см, наибольший показатель равнялся 182 см, а наименьший 152 см. Средний показатель скелетной мускулатуры команды составляет 22,73 кг, что в среднем является 40 % от общей массы игрока.

Анализируя данные соотношения веса, роста и скелетной мускулатуры, был выявлен недостаток массы у некоторых игроков. Так, например игроку Альмире рекомендуется набрать 7,1 кг мышечной массы, Айзиле 5,5 кг, Даше 3 кг, Полине всего 0,7 кг. Рекомендации основываются на заключении программы «InBody».

При сопоставлении процентного соотношения массы скелетной мускулатуры к общей массе тела и результатам «Вингейт-теста» были получены определенные результаты. Так анализируя результаты, полученные нами при проведении Вингейт теста определено, что из 12 человек только 5 человек с процентным соотношением скелетной мускулатуры выше среднего по группе смогли проявить мышечные усилия для поддержания максимальной скорости при функциональном тестировании на ножном велоэргометре, в то время как остальные 7 человек показали незначительные результаты в показателях PP, Vmax, t Vmax.

Максимальные результаты в трех тестах на ножном велоэргометре показали следующие испытуемые: Александра – PP 515,3 ват, Vmax 103 об.мин, t Vmax 3670 мсек; Сафина – PP 471,6 ват, Vmax 123 об.мин, t Vmax 2442 мсек; Дарина – PP 425 ват, Vmax 106,8 об.мин, t Vmax 4365 мсек; Гульназ – PP 470,1 ват, Vmax 126 об.мин, t Vmax 4634 мсек; Дарья – PP 444,8 ватт, Vmax 120,5 об.мин, t Vmax 2945 мсек.

В тесте «Прыжок в длину с места» высокие результаты показали те спортсменки, у которых процент показателей скелетной мускулатуры выше среднего по группе. Например, Лиана с 44 % выполнила прыжок на 193 см, Александра имея 44,1 % прыгнула на 197 см,

Сафина реализовала свои попытки на 185 см, при 46 % мышечной массы. Самые высокие показатели в прыжках в длину с места показали Дарина и Гульназ, у которых скелетная мускулатура соответствует 44,4 % и 46,9 %, что выразилось в результате 208 см и 206 см соответственно.

Если сравнить полученные нами результаты в тесте «Прыжок в длину с места» с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (ФССПпоВСБ), где минимальный порог для зачисления в учебно-тренировочную группу для данного возраста составляет 135 см, то можно констатировать, что все испытуемые выполнили данный норматив [5].

В свою очередь в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для девушек в возрасте 12-13 лет по данному тесту для получения золотого знака отличия нужен прыжок не менее чем на 167 см [3].

Таким образом, в группе девушек 12-13 лет занимающихся баскетболом участвующих в исследовании, 12 человек из 12 выполнили требования ФССПпоВСБ, а 10 человек из 12 могут претендовать на золотой знак отличия ВФСК ГТО.

Свод полученных результатов по всем исследуемым тестам показанных девушками 12-13 лет занимающихся баскетболом наглядно представлен в таблице.

Таблица – Свод результатов проведенных тестов баскетболисток 12-13 лет

Имя	Рост, см	Вес, кг	Скелетная мускулатура		Прыжок в длину с места, см	PP, ват	Vmax Об,мин	t Vmax мсек
			Кг	%				
Лиана	152	44,2	19,3	44,0	193	333,6	99,4	106
Айзиля	160	43,7	17,7	40,9	160	284,2	101	101
Ляйсан	161	59,6	24,8	41,6	183	420,3	95,2	103
Александра	163	57,8	25,5	44,1	197	515,3	103	3670
Сафина	161	49,6	22,9	46,2	185	471,6	123,1	2442
Полина	182	71,9	29,7	41,3	166	372,2	94,4	108
Яна	166	65,9	28,3	43,3	183	322,9	96,3	104
Дарина	153	46,4	20,6	44,4	208	425	106,8	4365
Раиса	155	49,4	20,1	40,8	170	352,9	101,8	94
Дарья	166	53,4	23,2	43,4	181	444,8	120,5	2945
Альмира	164	48,6	19,9	41,1	175	378,8	114,2	97
Гульназ	161	45,8	21,5	46,9	206	470,1	126	4634
Ср.знач.	162,3	52,9	22,73	43,05	188	399,3	106,8	1325,8

Примечание: PP – пиковая мощность ватт, Vmax – максимальная скорость обороты в минуту, t Vmax – время на максимальной скорости.

Выводы. По итогам проведенного исследования можно сделать выводы о том, что высокие процентные показатели скелетной мускулатуры у баскетболисток 12-13 лет оказывает влияние на результаты в Вингейт-тесте и в прыжке в длину с места. Так у испытуемых, у которых процент показателя скелетной мускулатуры наиболее высокий, показали более высокие показатели в тестировании на велоэргометре и они же имели наилучшие результаты в прыжке в длину с места.

Список литературы.

1. Андреев, В.В. Методика повышения уровня спортивной работоспособности баскетболистов на основе средств стимулирования и восстановления / В.В. Андреев, И.Е. Коновалов, Д.С. Андреев, А.И. Морозов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 1. – С. 5-11. – DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-1-5-11.
2. Андреев, Д.С. Оценка функционального состояния квалифицированных баскетболистов студенческой команды / Д.С. Андреев // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. В 3-х томах, Казань, 05 апреля 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 506-508.
3. Распоряжение Правительства РФ от 12 декабря 2015 г. № 2570-р «О плане мероприятий по реализации

Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 г.», утвержденных распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71182296/> (дата обращения: 20.02.2025).

4. Солонщикова, В.С. Методические аспекты проведения Вингейт-теста и их теоретическое обоснование / В.С. Солонщикова, Ф.А. Мавлиев, А.З. Манина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1(22). – С. 75-81.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» : утверждён приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (дата обращения: 20.02.2025).

УДК 796.856

УГЛОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УДАРА «ДОЛЛИО ЧАГИ» НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ И НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ У СПОРТСМЕНОК ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ТХЭКВОНДО

Салимова Анастасия Александровна,

аспирант, преподаватель

99ns99@inbox.ru

Коновалов Игорь Евгеньевич,

доктор педагогических наук, профессор

igko2006@mail.ru

Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация: В статье представлены угловые показатели удара «Доллио чаги» на средней дистанции по фазам: исходная стойка, отталкивание, выноса бедра, разворот бедра, удар, возврат голени, обратный разворот бедра, постановка в исходную стойку. На основании угловых показателей выявили и описали часто повторяющиеся ошибки при работе нижних конечностей у спортсменок 18-24 лет занимающиеся тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, девушки, занимающиеся тхэквондо, угловые показатели, ошибки техники.

THE ANGULAR CHARACTERISTICS OF THE DOLLYO CHAGA MID-RANGE KICK AND THE MOST COMMON MISTAKES IN FEMALE TAEKWONDO ATHLETES

Salimova Anastasia Aleksandovna,

postgraduate student, teacher

Konovalov Igor Evgenyevich,

doctor of pedagogical sciences, professor

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Abstract: The article presents the angular parameters of the Dolio Chaga strike at an average distance in phases: initial stance, repulsion, hip extension, hip turn, kick, shin return, reverse hip turn, and placement in the initial stance. Based on the angular indicators, frequently repeated errors in the work of the lower extremities of athletes aged 18-24 years engaged in taekwondo were identified and described.

Keywords: taekwondo, girls practicing taekwondo, angular indicators, technique errors.

Актуальность. Тхэквондо ВТФ (Всемирная федерация тхэквондо) является олимпийским видом спорта, в котором удары ногами играют ключевую роль. Одним из самых эффективных и часто используемых ударов в тхэквондо является «Доллио чаги» (удар ногой в голову с круговой траекторией). Эффективность этого удара определяется рядом кинематических параметров, включая скорость, траекторию, угловую скорость сустава и точность исполнения [2].

Дистанция в тхэквондо – это расстояние между спортсменами в поединке, которое определяет возможность выполнения тех или иных технических действий, таких например как удары, блоки или перемещения [4].

В тхэквондо дистанция играет ключевую роль, так как от неё зависит эффективность атаки, защита и общая тактика боя. Дистанция может быть ближней (менее 0,5 метра, для работы руками и коротких ударов), средней (1-1,5 метра, для ударов ногами, таких как «Доллио чаги», и комбинаций) и дальней (более 1,5 метра, для подготовки атак и

маневрирования) [3].

Средняя дистанция считается оптимальной, так как позволяет сочетать достаточную амплитуду для набора скорости с контролем над движением, что особенно важно в условиях спарринга. Исследование этой дистанции помогает спортсменам и тренерам лучше понимать, как адаптировать удар под индивидуальные особенности, минимизировать ошибки и снизить риск травм, что делает тему востребованной как в спортивной практике, так и в научных исследованиях [1].

Цель исследования.

Определение угловых характеристик удара «Доллио чаги» на средней дистанции и выявление наиболее часто встречающихся ошибок у спортсменок занимающиеся тхэквондо в возрасте 18-24 лет.

Организация и методика исследования.

Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма г. Казань, на кафедре теории и методики единоборств совместно с научно-исследовательским институтом ПовГУФКСиТ (лаборатория биомеханики). В эксперименте приняли участие 10 спортсменок занимающиеся тхэквондо в возрасте 18-24 лет (весовые категории 49 кг, 53 кг, 57 кг).

Видеофиксация двигательных действий для определения угловых характеристик производилась с использованием камеры с частотой съемки 60 кадров в секунду. Полученные видеоматериалы были обработаны в программной среде «Kinovea 0.8.15.».

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1 представлены угловые характеристики фаз удара «Доллио чаги» на средней дистанции спортсменок, занимающихся тхэквондо в возрасте 18-24 лет, изучались следующие положения: туловище (угол отклонения туловища от вертикальной оси, и ударной ноги в фазах), суставы верхних конечностей (плечевой и локтевой), суставы нижних конечностей (голеностопный, коленный и тазобедренный).

Таблица 1. Показатели угловых характеристик удара «Доллио чаги» на средней дистанции спортсменок занимающихся тхэквондо в возрасте 18-24 лет

Угловые параметры	Фазы							
	исходная стойка	отталкивание ударной ногой	вынос бедра ударной ноги	разворот бедра ударной ноги	удар	возврат голени после удара	обратный разворот бедра ударной ноги	постановка ударной ноги в стойку
	$X \pm m$							
Угол отклонения туловища,	171±0,4	178±0,8	166±0,57	155,9±0,7	153,4±1,9	159±1,7	161,3±0,5	77±0,8
Угол отклонения ударной ноги,	155±0,2	142±5,1	174±2,2	0±0,2	0±0,1	53±0,9	171±0,5	161,8±0,3
Угол плечевого сустава, °	20±0,67	67,5±0,5	59,7±0,3	31±0,4	4±0,87	171±0,4	17±0,1	89±2,7
Угол локтевого сустава, °	100±0,2	88,3±0,1	143,4±0,4	168±0,11	175±0,02	91±0,98	72±0,87	3±0,7
Угол голеностопного сустава,	147±0,3	132±1,2	135±0,7	134±0,3	168±0,9	145±0,6	154±0,2	124±0,68
Угол коленного сустава, °	179±0,5	126±1,9	74±0,1	47±0,22	179±0,26	160±0,3	112,9±0,4	144±0,91
Угол тазобедренного сустава, °	175±0,3	161±4,1	137,4±1,03	117±0,5	100±0,98	104±0,3	129±0,9	175±0,41

Для выявления ошибок в момент реализации целостного двигательного действия при выполнении удара «Доллио чаги» на средней дистанции нами рассматривались все фазы удара: исходная стойка, отталкивание ударной ногой, выноса бедра ударной ноги, разворот бедра ударной ноги, удар (разгибание голени ударной ноги), возврат голени после удара, обратный разворот бедра ударной ноги, постановка ударной ноги в исходную стойку.

При анализе угловых показателей в суставах у тхэквондисток во время удара «Доллио чаги» на средней дистанции были выявлены наиболее часто повторяющиеся технические ошибки. В таблице 2 представлены наиболее часто повторяющиеся технические ошибки при работе нижних конечностей тхэквондисток.

Таблица 2. Наиболее часто повторяющиеся ошибки при работе нижних конечностей спортсменок занимающиеся тхэквондо в возрасте 18-24 лет при выполнении удара «Доллио чаги» на средние дистанции

Фазы подготовительных действий		Фазы основных действий			Фазы заключительных действий		
исходная стойка	отталкивание ударной ногой	выноса бедра ударной ноги	разворот бедра ударной ноги	удар	возврат голени после удара	обратный разворот бедра ударной ноги	постановка ударной ноги в исходную стойку

— - угол в тазобедренном суставе

— - угол в коленном суставе

— - угол в голеностопном суставе

○ - техническая ошибка

Описание часто повторяющихся ошибок при работе нижних конечностей спортсменок, занимающихся тхэквондо в возрасте 18-24 лет представлены ниже.

Фаза выноса бедра: колено опорной ноги согнуто слишком сильно, бедра находятся в низком положении (на $117^{\circ} \pm 0,5$ средней дистанции, а должно быть 90°), колено и щиколотка ослабевают и трудно нанести эффективный удар ногой.

Фаза разворот бедра ноги: подъем бедра должен выполняться в сагиттальной плоскости. Одновременно с разворотом бедра ноги, наносящей удар, стопа опорной ноги разворачивается. Стопа опорной ноги, правое плечо, передняя область таза, колено ноги, наносящей удар, находятся в одной сагиттальной плоскости. Взгляд направлен в сторону нанесения удара.

Голень ноги, наносящей удар, находится под углом $45-60^{\circ}$ относительно вертикальной оси.

Распространенной ошибкой является слабый вынос бедра, так как это укорачивает удар на несколько сантиметров, что достаточно ощутимо в поединке. Также одной из ошибок является потеря равновесия вследствие заваливания туловища ($155^{\circ} \pm 0,7$, а должно быть $175-180^{\circ}$).

Фаза удара осуществляется активным движением таза и разгибанием голени ноги,

наносающей удар. Стопа ноги перемещается к точке контакта по восходящей траектории. Опорная нога и ударная нога – выпрямлены.

Фаза возврата ноги является не менее важной, чем фаза отталкивания. Быстрое возвращение ноги помешает противнику захватить вашу ногу и позволит немедленно вернуться в более устойчивое положение, подготовленное для следующего боевого действия. Многие считают, что удар заканчивается в момент контакта с целью, и произвольно опускают ногу, не контролируя ее движение.

Для правильного возврата ноги важным условием является возврат голени по той же траектории, по которой выполнялся удар. Выполнив возврат голени, разверните туловище и бедро во фронтальное положение. Центр тяжести должен располагаться на вертикальной оси, проходящей через опорную ногу.

Выводы. На основании проведенное исследование были определены угловые характеристики фаз удара «Доллио чаги» на средней дистанции у спортсменов тхэквондисток 18-24 лет. На основании угловых характеристик фаз удара «Доллио чаги» на средней дистанции были выявлены наиболее часто повторяющиеся ошибки при работе нижних конечностей, такие как низкое положение бедер, недостаточный вынос бедра и слабая активация таза. Выше обозначенные ошибки снижают эффективность удара и повышают риск потери равновесия. В свою очередь полученные данные позволяют своевременно корректировать технику, в том числе нижних конечностей, для повышения мощности и точности удара, а также для минимизации травматизма.

Список литературы

1. Салимова, А.А. Анализ удара с разворота тхэквондисток различной квалификации в зависимости от высоты мишени и дистанции выполнения / А.А. Салимова, И.А. Юдина, И.Е. Коновалов, И.А. Земленухин, Ю.В. Болтиков // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – № S2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-udara-s-razvorota-thekvondistok-razlichnoy-kvalifikatsii-v-zavisimosti-ot-vysoty-misheni-i-distantsii-vypolneniya> (дата обращения: 23.01.2025).
2. Таймазов, В.А. Анализ применения в поединках сложнокоординационных технических действий высококвалифицированными спортсменами различных версий тхэквондо / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 130-135.
3. Хохлов, А.А. Проявление спортивных травм и их предупреждение при занятиях тхэквондо с использованием восстановительных средств / А.А. Хохлов, Е.В. Головихин, О.И. Разумова, А.В. Воронин, Д.С. Петряков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-sportivnyh-travm-i-ih-preduprezhdenie-pri-zanyatiyah-thekvondo-s-ispolzovaniem-vosstanovitelnyh-sredstv> (дата обращения: 23.01.2025).
4. Choi, H.N. Taekwondo (Korean national art of self-defense): Encyclopedia: in 15 Vol. – 2000. – Режим доступа: <http://tkdat.ru/enciklopediya.html> (дата обращения: 23.01.2025).

ЁШ БОКСЧИЛАРДА ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЁШГА ХОС ДИНАМИКАСИ

Алимова Дилором

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт универститети

Аннотация: Мазкур мақолада бошлангич тайёргарлик боксчида шуғулланувчи 10-13 ёшли боксчиларнинг тезлик, куч, тезкор-куч, чаққонлик, эгилувчанлик ва чидамлилиқ сифатларини ривожланганлигининг ёшга хос хусусиятлари тўғрисидаги ахборотлар объективлаштирилган.

Калим сўзлар: ёш боксчилар, тезлик, куч, тезкор-куч, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, восита, усуллар.

Аннотация: В данной статье объективизированы сведения о возрастных особенностях развития скорости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости у боксеров 10-13 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: юных боксеров, скорость, сила, тезкор-куч, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, восита, усуллар.

Annotation: This article objectiveizes information about the age-related characteristics of the development of speed, strength, agility, agility, flexibility and endurance in boxers aged 10-13 years old who are engaged in the initial stage of training.

Kalit so'zlar: young swordsman, tezlik, kuch, tezkor-kuch, chakkonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, vosita, usullar.

Хозирги вақтда Республикамизда ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш эҳтиёжини кучайтириш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, Ватанга меҳр-мухаббат ва ўз мамлакати учун ғурур ифтихор руҳида тарбиялашга қаратилган чора-тадбирлар юртбошимиз томонидан қабул қилинган фармон ва қарорлар асосида босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Ушбу концептуал ҳужжатларда болалар спортини илмий асосда ташкил қилиш, айниқса бошланғич тайёргарлик босқичга баъзавий аҳамият қаратиш зарурли-гига алоҳида эътибор қаратилган (1).

Бинобарин бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчи-ларни жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлигини оптимал тарзда амалга ошириш юқори малакали спортчиларни тайёрлашга замин яратади.

Кўпгина илмий тадқиқот ишлари (2, 3, 4, 5) ёш боксчиларни турли хил тайёргарлик босқичларида жисмоний, техник, тактик ва психик тайёргарлигини оширишга бағишланган.

Маълумки ҳар бир яккакураш спортида шу жумладан боксчида ҳам ғолиблик асосан спортчининг жисмоний, техник, тактик ва психик тайёргар-лиги орқали таъминланади. Бу эса ўз навбатида умумий жисмоний тайёргар-ликни узлуксиз ривожлантиришни тақозо этади.

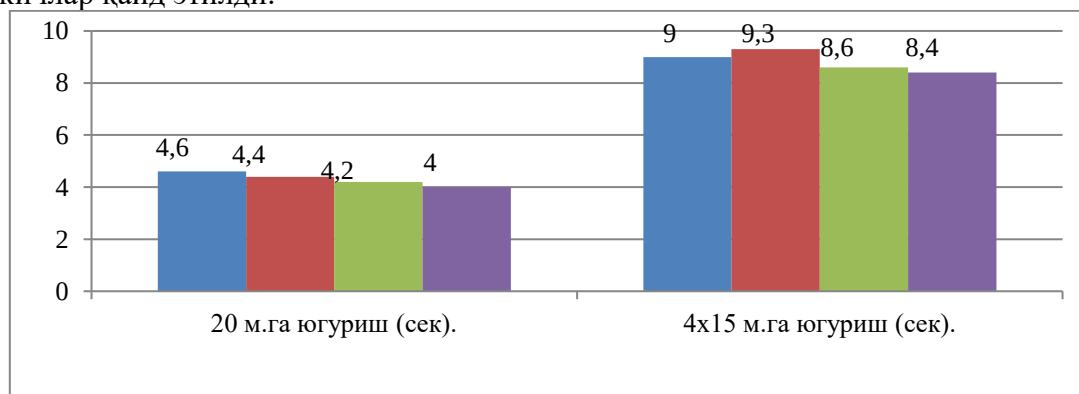
Мазкур ишнинг мақсади - ёш боксчилар ҳаракат тайёргарликларининг хусусиятлари тўғрисидаги ахборотларни объективлаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг мақсадига эришиш қуйидаги вазифани қўйиш ва ечишни талаб қилди: ёш боксчиларда ҳаракат сифатлари кўрсаткичларининг ёшга хос динамикасини аниқлаш.

Қўйилган вазифаларни ечиш учун илмий-услубий адабиётлар таҳлили, суҳбат, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик статистик таҳлил усулларидадан фойдаланилди.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тажриба бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-13 ёшли боксчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнида ўтказилди. Тажрибада 65 нафар боксчилар иштирок этди (10 - ёшли $n=14$; 11 - ёшли $n=17$; 12 - ёшли $n=16$; 13 - ёшли $n=18$).

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўказилган педагогик тестлаш натижасида қуйидаги кўрсаткичлар қайд этилди.



1-расм. 10-13 боксчиларнинг тезкорлик ва чаққонлик сифатларининг ёшга хос динамикаси кўрсаткичлари.

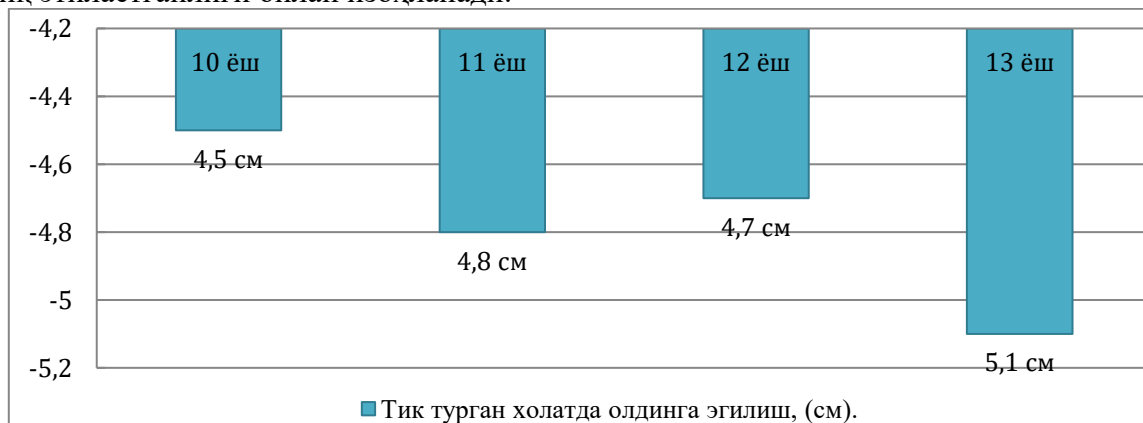
Бокс спортининг мусобақа фаолиятига назар ташлайдиган бўлсак, тезлик сифатининг ривожланганлик даражаси, боксчиларнинг жанг вақтида оддий хужум ҳаракатларини самарали амалга оширишини таъминлаш билан чамбарчас боғлиқ (2, 4).

20 м.га югуриш назорат машқида 10 ёшли қиличбозлар $4,6 \pm 0,11$ сония натижасини қайд этди (1-расм). Тезлик сифатини ривожланишини ёшлар орасидаги кўрсаткичларнинг динамикаси солиштирилганда 10 ва 11 ёшли қиличбозларда 4,54%га, 11 ва 12 ёшли спортчиларда 4,76%га тенг бўлган фарқлар аниқланди. 10 ва 13 ёшли боксчиларда тезлик сифатининг ортиши 15%ни ташкил этди.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришга бўлган эътиборни бошланғич тайёргарлик босқичидан бошлаш кераклигини болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти

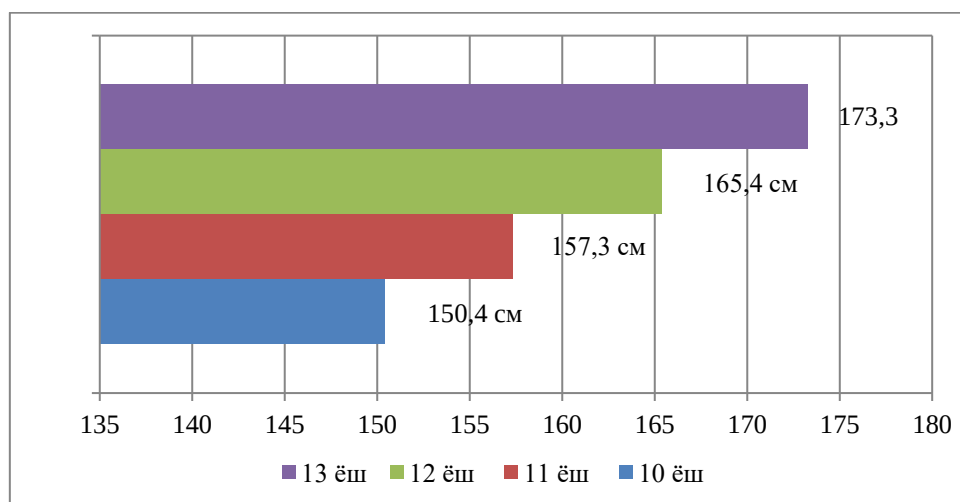
юзасидан ўз тадқиқотларини олиб борган соҳа мутахассислари томонидан тавсия этишган (2, 3, 4). Барча жисмоний сифатлар қатори чаққонлик сифати ҳам қиличбозларнинг жангни мувоффақиятли ташкиллаштириши учун муҳим аҳамият касб этадиган жисмоний сифат ҳисоб-ланади. Ҳамда жанг вақтида мураккаб ҳужум ва химоя ҳаракатларини мувоффақиятли бажаришида асос вазифасини ўтайди.

Чаққонлик сифатини ривожланишини аниқлаш бўйича ўтказилган назорат машқларни бажаришда 10 ёшли боксчиларнинг ўртача қайд этган натижалари $9 \pm 0,27$ сонияга, 11 ёшли қиличбозларда эса ушбу кўрсаткич ўртача $9,3 \pm 0,17$ сонияга тенг эканлиги маълум бўлди. Мазкур жисмоний сифатнинг ривожланиши 10 ёшли қиличбозларнинг натижаларига нисбатан солиштирил-ганда 3,33%га кам эканлиги маълум бўлди. Олинган натижалар ёш қиличбозларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда қўлланилаётган восита ва усуллар шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда машғуллот жараёнига тадбиқ этилаётганлиги билан изоҳланади.



2-расм. 10-13 ёшли боксчиларда эгилучанлик сифати ривожланишининг ёшга хос динамикаси (см).

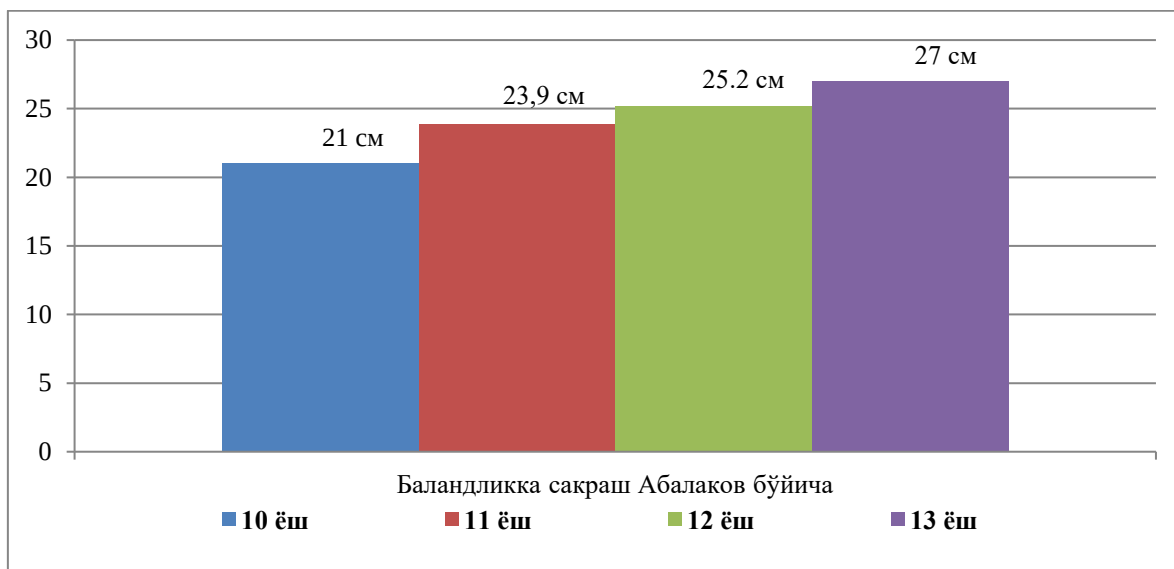
Бокс спорт турида эгилувчанлик сифатининг юқори даражада ривожланганлиги боксчиларни жанг техник ҳаракатларни роционал бажаришларига имкон яратади (4). Эгилувчанлик сифатини аниқлаш учун ўтказилган назорат машқи бўйича олинган натижалар 10-13 ёшли боксчиларда ўртача $4,5 \pm 0,31$ см; $4,8 \pm 0,31$ см; $4,7 \pm 0,21$ см; $5,1 \pm 0,23$ см.ларни ташкил этди. Ёш қиличбозлар томонидан қайд этилган натижаларни спортчиларнинг ёшига нисбатан қиёсий таҳлил қилганимизда 10-11 ёшлиларда 0,3см.га, 10-12 ёшлилар орасида 0,2 см.га, 10-13 ёшлилар орасида эса 0,6 см.га тенг бўлган фарқлар кузатилди. Қайд этилган натижалар орасида ишончли статистик фарқ-лар аниқланмади ($p > 0,05$).



3-расм. 10-13 ёшли боксчиларда куч сифати ривожланишининг ёшга хос динамикаси (см).

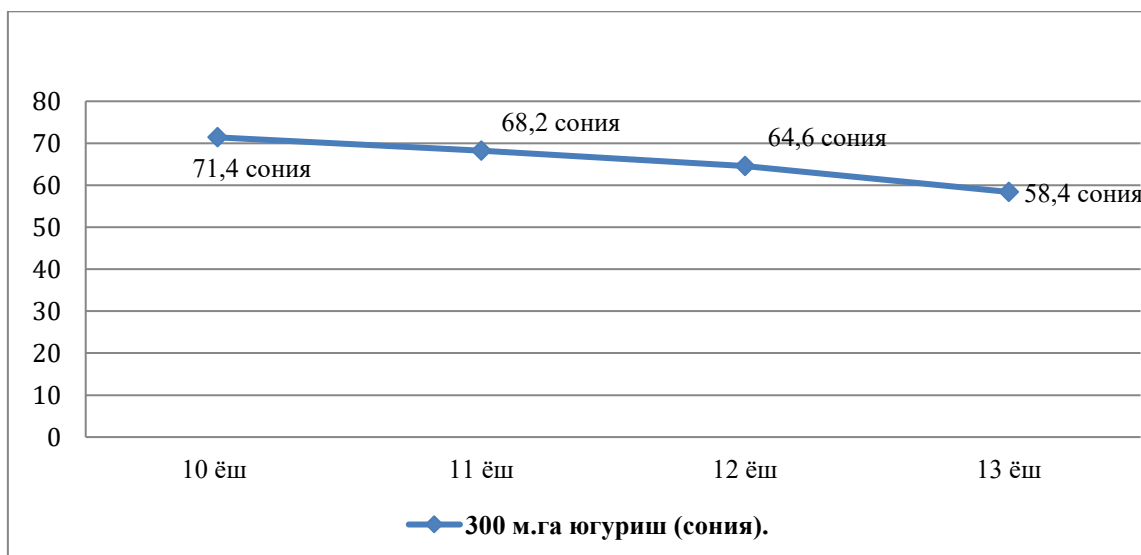
Оёқ мускулларининг ривожланганлик даражаси боксчиларнинг жанг тақдирини ҳал этишда муҳим аҳамият касб этади (5).

Ёш спортчиларнинг оёқ кучини ривожланганлик даражасини баҳолашда турган жойидан узунликка сакраш назорат машқидан фойдаландик. Энг юқори қайд этилган натижа 13 ёшли боксчиларда аниқланди $173,3 \pm 3,4$ см, энг паст натижа 10 ёшли боксчиларда кузатилди $150,4 \pm 2,8$ см.



4-расм. Тезкор-куч сифати ривожланишининг ёшга хос динамикаси.

Тезкор-куч сифатини ривожланишининг ёшга хос динамикасини аниқлаш мақсадида ўтказилган педагогик тестлаш натижасида қуйидаги маълумотлар олинди: турган жойида баландликка сакраш назаорт машқини бажаришда 10 ёшли қиличбозлар $21 \pm 1,5$ см., 11 ёшлилар $23,9 \pm 1,6$ см., 12 ёшли боксчилар $25,2 \pm 1,7$ см. 13 ёшли боксчилар эса $28,0 \pm 1,8$ см. натижаларни қайд этишди.



5-расм. Чидамлилик сифати ривожланишининг ёшга хос динамикаси.

Чидамлилик сифатининг ривожланганлик даражаси боксчилар машғу-лотларида иш фаолиятини белгилайди.

300 м.га тенг бўлган масофани 10 ёшли қиличбозлар $71,4 \pm 2,31$ сонияда; $68,2 \pm 1,28$ сония вақт оралиғида эса 11 ёшли боксчилар босиб ўтишган. Маз-кур белгиланган масофани

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 13 ёшга тенг бўлган боксчилар энг қисқа вақт давомида босиб ўтишган ($58,4 \pm 2,21$).

Ўтказилган тажриба натижасида қуйидаги хулосалар шаклланди;

- Ҳозирги вақтда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-13 ёшли қиличбозларнинг ўқув-машғулот жараёнига шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва усуллар замон талабларига жавоб берадиган даражада тадқиқ қилиш лозим;

- 10-13 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жараёнида машғулотларни педагогик кузатиб таҳлил қилинганда қўлланилаётган восита ва усуллар шуғулланувчилар ёш хусусиятига мос эмаслиги аниқланди;

- юқорида қайд этилган натижалар бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчилар учун мўлжалланган меъёрлар талабига жавоб бермайди;

- бугунгик кунда ўқитиш вазифаларига жавоб берадиган махсус ўйин вазифаларини киритиш ёрдамида ўқув-машғулотларни такомиллаштириш зарурати юзага келган.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 3154 –сонли Фармони. Т., 2002 йил 24 октябрь.
2. Мовшович А.Д., Абдурасулова Г.Б., Кудратов Р.К. Возрастная динамика физической подготовленности юных фехтовальщиков. Методические рекомендации. Ташкент – 1989 г. С. 3-5.
3. Мовшович А.Д. Система многолетней подготовки юных фехтовальщиков: Автореф. дисс. ...доктора. пед. наук. – М., 1996. – 46 с.
4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. –М., 2002. – 254 с.
5. Тихомирова Е.А. Двигательные особенности и технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиков на рапирах групп начальной подготовки: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – М., 1995. – 20 с.
6. Родионов А.В., Сивицкий В.Г. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков. – Минск: ЗАО “Веды”, 2002. – 182 с.

YOSH FUTBOLCHILARDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA TASHKIL QILISH METODLARI.

Mamatov Faxriddin Bobonazar o'g'li

Surxondaryo viloyati Termiz tuman sport maktabining instruktor-metodisti.

Anotasiya: Mazkur maqolada yosh sportchilarning umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini amalga oshirishning bir biri bilan o'zviy bog'liqlik jihatlari va mashg'ulotlarni tashkil etishda tayyorgarlik turlarini amalga oshirishning ahamiyatiga molik tamonlari haqida fikrlar o'z ifodasini topgan. Bu maqola orqali bayon etilgan ma'lumotlar orqali sportchi yoshlarni tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil etishning o'ziga xos xususichlar yoritilgan bo'lib bu yosh o'qituvchi murabbiylar uchun asosiy manbalardan bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Sporchi, UJT, MJT, YUQCH, trenirovka, yuklama, organizm, ko'nikma, shiddat, hajim, maksimal.

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, ularning jismoniy, texnik, taktik va psixologik rivojlanishini o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonning muvaffaqiyati ko'p jihatdan mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Umumiy jismoniy tayyorgarlik futbolchining umumiy jismoniy salohiyatini oshirishga qaratilgan bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik bevosita futbol o'yiniga xos bo'lgan harakat va qobiliyatlarni rivojlantirishni nazarda tutadi.

Hozirgi davrda sport mashg'uloti sportchining jismoniy va ma'naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi. Sport trenirovkasining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organlar,

sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik:

- Maqsad va vazifalar: Futbolchilarning umumiy jismoniy salohiyatini oshirish, chidamlilik, kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirish.

- Mashg'ulot turlari: Yugurish, sakrash, og'irlik ko'tarish, gimnastika va boshqa umumiy jismoniy mashqlar.

- Tashkil etish usullari: Mashg'ulotlar rejasi yosh futbolchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tuzilishi lozim. Mashg'ulotlar davomiyligi va intensivligi asta-sekin oshirib borilishi kerak.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – o'ziga xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi. Umumiy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham, mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji'atlarini ajratmaslikni taklif qiladilar.

Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vositalari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu'lum omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita ta'sir qiluvchi omildir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik:

- Maqsad va vazifalar: Futbol o'yiniga xos bo'lgan harakatlarni takomillashtirish, masalan, to'p bilan ishlash texnikasi, qisqa masofaga tez yugurish, to'siqlardan o'tish va boshqalar.

- Mashg'ulot turlari: To'p bilan bajariladigan mashqlar, qisqa masofaga sprintlar, o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qiluvchi mashqlar.

- Tashkil etish usullari: Mashg'ulotlar futbol maydonida o'tkazilib, o'yin sharoitlariga yaqinlashtirilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar davomida texnik va taktik elementlarga alohida e'tibor qaratiladi.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyatlarini ham aks ettirishi lozim. Chunki, alohida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy ta'sirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi. Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasida har doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining mahorati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonirishga urinadilar.

UJTning hajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlashlari lozim ekanligi hisobiga qisqartilishi kerak. Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezosiklida UJT ustunlik qiladi, keyinchalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy vaziyatlar bilan harakterlanadi:

- 1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni takomillashtirishni mohiyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;

- 2) navbatdagi har bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, mustahkamlanadi va chuqurlashtiriladi.

- 3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri keladigan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning muhimligi hyech qanday shub'a qoldirmaydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxsli hisoblanadi. Navbatdagi mashg'ulotning oldingi mashg'ulot iziga joylashtirish samarasi to'g'risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziqli)lar tushuniladi, va shu bilan birgalikda yangi tashkil etilayotgan mashq yoki usullarga shug'illanuvchining tezda moslashish darajasiga hamda ularning ish qobiliyatining o'sishi, sifatlarining, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarning (haftaliksoni 15-18 taga yetadi) organizmga ta'siri bir xil bo'lmaydi. Bir xil yuklamalar to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. Bu narsaga har xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funksiyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqarish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tan-lansa, mashg'ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi. Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanishning barcha shakl va vositalari mashg'ulot jarayonidahar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg'ulotlar o'rtasida ham (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi baland harorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar va hokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar va hokazo)lar beriladi. Biroq, mashg'ulotning har xil davr va bosqichlarida holatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ish hajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olgan holda belgilanadi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish:

- Rejalashtirish: Yillik mashg'ulot rejasi tuzishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari muvozanatini ta'minlash muhimdir. Mashg'ulotlar hajmi, intensivligi va davomiyligi futbolchilarning yoshiga mos ravishda belgilanadi.

- Nazorat qilish: Futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam ravishda testlar yordamida baholab borish lozim. Bu mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va kerakli tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko'rib chiqib biz noma'lum yuklama to'g'risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg'ulotda yuklama hajmi, shiddati to'xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo'lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo'llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to'liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi. Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg'uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi (hajmi va shiddati bo'yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushunchasini ko'plar organizm funksional inkoniyatining nihoyasida turgan «o'ta og'ir yuklama» bilan chalkashtiradilar.

Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo'yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi. Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zid ham bo'lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirishdan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko'niktirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashg'ulotning har bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan va harakatchan bo'ladi. Mashg'ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turining mohiyatiga qarab uning hajm va shiddati o'zgaradi. Yuklama hajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgartirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to'liqinsimon harakterga ega bo'lgan mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvoffiq bo'ladi.

Xulosa qilib aytish lozimki yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish ularning sportdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Mashg'ulotlar jarayonida ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanish, individual xususiyatlarni hisobga olish va muntazam nazorat qilish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Raximov, U. I. (2020). "Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini nazorat qilish". *Scienceweb Sport and Health Sciences*.
2. Foziljonov, A. K. (2022). "Yosh futbolchilar bilan oʻquv trenirovka mashgʻulotlarini samarali tashkil etish". *Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences*, 2(12), 668-672.
3. Raximov, U. I. (2022). "10-12 yoshdagi yosh futbolchilarning tayyorgarligining oʻziga xos xususiyatlari". *CyberLeninka*.
4. "Yosh futbolchilarning mashgʻulotlarini tashkil etish, dastlabki bosqichi". (2022). *Academic Research in Educational Sciences*, 3(12).
5. "Yosh futbolchilar oʻquv mashgʻulotlarini optimallashtirish metodikasi". (2021).
6. Moʻminov F.I. "Pedagogik loyihalash asosida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasini takomillashtirish" mavzusidagi (PhD), dissertatsiya ishi. 2024-yil.

YOSH FUTBOLCHILARDA SPORT MASHGʻULOTLARINI TASHKIL ETISH VA ULARNI MAXSUS GURUHLARGA TANLAB OLISHNING NAZARIY ASOSLARI.

Mamatov Faxriddin Bobonazar oʻgʻli

Surxondaryo viloyati Termiz tuman sport maktabining instruktor-metodisti.

Anotatsiya: Ushbu maqolada futbol sport turi boʻyicha mashgʻulotlarni tashkil etish, shugʻullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlariga qarab ularni maxsus guruxlarga qabul qilish haqidagi maʼlumotlar oʻrin olgan. Shu bilan birga futbol sport turidan sport musobaqalar tashkil etish jarayonida shugʻullanuvchilarni nazorat qilish hamda ularning shaxsiy iqtidorlarini hamda oʻzlashtirish qobiliyatlarini tahlil qilishga oid maʼlumotlar oʻrin olgan.

Annotatsiya: В данной статье представлена информация об основных факторах, влияющих на отбор и отбор студентов для занятий спортом. Имеются также основные материалы для контроля за организацией спортивных соревнований и анализа их физических возможностей и подбора их в специальные группы, а также для организации спортивной подготовки по футболу.

Annotation: This state provides information on the main factors influencing the selection and selection of students for sports. There are such basic materials for monitoring the organization of sports competitions and analyzing ix physical capabilities and selecting ix in special groups, as well as for organizing sports training in football.

Kalit soʻzlar: Sport, mashgʻulot, sileksiya, biologik, iqlimiy omil, gigiena, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik.

Ключевые слова: Спорт, упражнения, сила, биологические, климатические факторы, гигиена, сила, скорость, ловкость, выносливость.

Keywords: Sports, exercise, silage, biological, climatic factors, hygiene, strength, speed, agility, endurance.

Xalqimizning eng ezgu qadriyatlaridan biri farzand tarbiyasi masalasidir. Unga hayot-mamot darajasiga muammo sifatida qaraladi. Chunki kelajagimizning qanday boʻlishi, uning ravnaqi va farovonligi bugungi farzandlarimiz qaytarzda tarbiya olayotganligini, taʼlimi qaydar ajada yoʻlga qoʻyilganligi bilan izohlanadi. Tarbiya xususiy ish emas, milliy, ijtimoiyishdir. Har bir xalqning taraqqiy etishida, davlatlarning qudratli boʻlishi avlodlar tarbiyasiga koʻp jihatdan bogʻliqdir. Xalqimiz esa yoshlarni har tomonlama barkamol inson etib tarbiyalashda boy tajribaga ega. Bu tajribani oʻrganmoq hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Taʼlim-tarbiya tarixida barcha mutafakkirlarimiz insoniy munosabatlarni shakllantirishda ilmiy va amaliy bilimlarga kata eʼtibor berganlar. Shuning bilan birgalikda taʼlim tarbiya bilan yoshlarga eʼtiborni kuchaytirish kerak ekanligini taʼkidlab prezidentimiz Sh.M.Mirziyayev quydagi fikrlarni keltiradilar.

“Biz yoshlarga doyr davlat siyosatini hech ogʻishmasdan, qatʼiyat bilan davom ettiramiz. Nafaqat davom etetiramiz, balki bu siyosatni eng ustuvor vazifamiz sifatida bugun zamon talab qilayotgan yuksak darajaga koʻtaramiz. Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va maʼnaviy salohiyatga ega boʻlib, dunyo miqyosida oʻz tengdoshlariga hech qaysi sohada boʻsh kelmaydigan insonlar boʻlib kamol topishi, baxtli boʻlishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz”.

Shuning uchun bolalar va oʻsmirlar sport maktablarida oʻtkaziladigan oʻquv ishlari yaʼni sport mashgʻulotlari samarali tashkil etilishi yoʻlga qoʻyilgan. Umumtaʼlim maktablarda ham jismoniy tarbiya va sportni shu singari tashkillashtirish uchun, jismoniy tarbiya oʻqituvchisi yoki sport mashgʻulotlarini olib boradigan murabbiylar bilan umumtaʼlim maktab oʻquvchilari va shugʻullanuvchilarning ota-onalari oʻrtasida mustahkam aloqa mavjud boʻlgandagina samarali tashkil etishimiz mumkin. Bu aloqalar oʻqituvchi va oʻquvchilar oʻrtasida indivedual muloqotlar, ota-onalar yigʻilishi, murabbiylar va jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining hamkorlikdagi pedagogik

kengashlarida amalga oshiriladi. Bu esa sport maktablari mashg'ulotlari uchun bolalar va o'smirlarni sport mashg'ulotlarga, shug'illanuvchilarning barcha xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlash va yo'naltirish imkonini beradi. Tanlash jarayonida o'qituvchi murabbiy ota onalar va o'quvchilar bilan o'tkazilgan suxbatlar natijasida, o'quvchi yoshlarning ayrim jismoniy holatlari bilan birga normal fiziologik va patologik holatlari haqida ham ma'lumotlarga ega bo'lishadi. Shu bilan bir qatorda mutaxassislarimiz sileksiya ishlarini amalga oshirish jarayonlarida, yosh o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarga ham e'tibor qaratishi lozim.

Bular:

1. Biologik omillar; - bu guruhni irsiy omillar tashkil qiladi. Masalan, ota- onaning buylariga kura farzandning kelajakdagi buyi uzunligi to'g'risida taxminiy xulosa kilish mumkin. Bu omillar natijasida insonning jismoniy rivojlanishi tabiat qonunlariga buysunadi, ya'ni inson organizmi asta – sekin uning yosh xususiyatlariga kura o'zgarib boradi.

2. Iqlimiy – geografik omillar guruhini mamlakatning u yoki bu hududiga xos bo'lgan iqlimiy va meteorologik omillar tashkil etadi. Masalan: Shimolda kunduz kunlari yorug'lik vaqti juda qisqa va kuchli sovuk bo'lsa, O'rta Osiyoning chekka tumanlarida xavo harorati juda baland va namlik juda past bo'lishi mumkin.

3. Ijtimoiy omillar guruxiga moddiy xayot sharoiti, mehnat va o'quv faoliyati, tarbiyaning shu jumladan jismoniy tarbiyaning ham mazmuni kiradi. Barcha ijtimoiy omillarning harakati turaligicha mamlakatning ijtimoiy – iktisodiy rivojlanishiga buysunadi. Uz o'rnida ijtimoiy omillar biologik va iqlimiy- geografik omillarning harakatiga ham sezilarli ta'sir utkazadi. Masalan: moddiy xayot tarzining yaxshilanishi buyning o'sishi va gavdaning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar nokulay iqlimiy sharoit ta'sirida yuzaga kelgan tezkorlik, kuch va chidamlilikdagi kamiliklarni yukotishga yordam beradi.

Bundan tashqari o'quvchi yoshlarning qiziqishlari, yo'naltirilayotgan sport turi bo'yicha bolalarning qobiliyatlari, aptropometrik (tana tuzulishidagi) xususiyatlari ham muhim omillar hisoblanadi.

Umumiy qilib olganda, O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining maqsadi ruxiy boylikka, ahloqiy poklikka, ma'naviy etuklikka va jismoniy kamolotga ega, kup yillik ijodiy mehnatga va Vatan ximoyasiga tayyor garmonik rivojlangan yoshlarni shakllantirishdan iboratdir.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari va sport maktablaridagi ishlarning asosiy mazmuni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlariga asosan qurilishi hamda yoshlarning jismoniy rivojlanish yosh xususiyatlariga qarab mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirib bormoq lozim. Umumiy o'rta ta'lim maktablari va sport maktablarida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport ishlari, yosh avlodni jismonan tarbiyalashning eng muhim vazifalaridan biri ana shundan iborat.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar kompleksi uch bosqichdan iborat: aholining 6 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan aholini qamrab oladi va jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishga jalb qiladi, shu bilan mamlakat aholisini sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning eng ta'sirchan vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholini jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maxsus mashg'ulotlarga jalb etish, o'z sogliqni mustahkamlashdagi ehtiyojini qondirish hamda hayotining turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini oshirib borish vositasi sanaladi. Shuningdek, testlar jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga doir asosiy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallashga, o'qish, mehnat qilish va dam olish kun tartibida jismoniy mashqlarning xilma-xil shakllaridan foydalanishga, iste'dodli sportchilarni aniqlash va tarbiyalash maqsadida ommaviy sportni rivojlantirishga yordam beradi.

Har xil yoshdagi sportchilarni tayyorlash jarayonida musobaqaning muhim rolini qayd qilish zarur. Buning uchun «Bolalar va o'smirlar yoshidagi sportchilar uchun sport turlari bo'yicha musobaqa yuklamalari me'yorlari va musobaqani o'tkazish shartlari» nomli metodik ko'rsatma mavjud. Bu ko'rsatma orqali Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari va idoralariga, sport maktablarida sport musobaqalariga tayyorlash va o'tkazish borasida, ulardan foydalanish maqsadida tavsiyalar keltirilgan.

Sport musobaqalari - oʻquv-mashgʻulot jarayonining muhim tarkibiy qismi boʻlib, musobaqalar yoshlar tarbiyasida quydagicha taʼsir koʻrsatadilar:

- milliy istiqlol gʻoyasini jismoniy tarbiya va sport orqali singdirish va tarbiyalash;
- salomatlikni mustahkamlash, chiniqtirish, oʻsib kelayotgan organizm funksiyasini takomillashtirish, hayotiy muhim malaka va jismoniy sifatlarni taraqqiy qildirish;
- oʻquvchilar va yoshlarni muntazam sport mashgʻulotlariga jalb qilish, umumtaʼlim maktablarida, kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar tizimida va mahallalarda alohida sport turlarini keng rivojlantirish;
- sport mashgʻulotlariga, yosh sportchilarning yutuqlarining ustiga qiziqish uygʻotish;
- ommaviy sportning rivojlanishi va maktab jismoniy madaniyat jamoasi oʻquv-trenirovka mashgʻulotlari hamda mamlakatdagi boshqa jismoniy madaniyat tashkilotlari natijalari, bolalar, oʻsmirlar, oʻspirinlari va qizlar bilan ish olib boradiganlarni umumlashtirib yakunlash;
- ✓ sportni tashviqot qilish va ommalashtirish.

Musobaqa muvaffaqiyatli oʻtishi uchun ular quyidagi pedagogik talablarga javob berishi zarur:

- ❖ oʻquv-trenirovka jarayonining yakuni boʻlishi;
- ❖ sport maktabi (seksiyasi) tadbirlar rejasiga kirishi;
- ❖ belgilangan dastur boʻyicha oʻtkazilishi;
- ❖ musobaqa haqida oldindan ishtirokchilarga maʼlumot berish.

Barcha sport turlari boʻyicha musobaqalar yagona qoidaga binoan oʻtkaziladi, sport maktabi oʻquv-mashgʻulot ishlari dastur asosida va barcha qatnashchilar uchun majburiy boʻladi. Musobaqaga malakali hakamlar va tibbiyot xodimlari xizmat qiladilar.

Sportchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos ravishda musobaqa dasturi va yuklama meʼyori ishlab chiqiladi. Yosh sportchilarning musobaqalarini belgilovchi hujjat “Bolalar va oʻsmirlar yoshidagi sportchilar uchun sport turlari boʻyicha musobaqa yuklamalari meʼyorlari va musobaqani oʻtkazish sharti” hisoblanadi. Yuklama meʼyorida musobaqa dasturi va murakkablik darajasi belgilangan, ularning miqdori, xarakteri, koʻlami, ularga tayyorgarlik muddati va tiklash davrining davomiyligi muhim hisoblanadi.

Sport mashgʻuloti boshlangʻich bosqichida musobaqada qatnashish uchun bolalarni tayyorlash davomiyligi (birinchi yosh guruhi) kamida bir yil boʻlishi kerak. Sport mashgʻulotlarida tanaffus holati boʻlsa, har bir yosh guruhida sport formasini tiklash uchun 10-15 martadan kam boʻlmagan mashgʻulotlarini nazarda tutish zarur. Bolalarning yuklamani bajarishi paytida qatʼiy muntazam tibbiy nazorat olib borilishi kerak boʻladi.

Namuna uchun futbol sport turidan musobaqa oʻtkazish boʻyicha metodik tavsiyanomani qarab chiqamiz. Belgilangan yosh guruhlariga sport musobaqasining oʻz davrlari mos keladi. 9-10 yoshli bolalar ichki maktab musobaqalariga, 11-12 yoshlilar – tuman va shahar musobaqalariga, 13-14 yoshlar – viloyat miqyosidagi musobaqalarga qoʻyiladi. 15-16 yoshli oʻsmirlar va qizlarga – respublika miqyosidagi musobaqalarida ishtirok etishga ruxsat beriladi. Yosh sportchilar uchun musobaqaning optimal miqdorini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shunday sport turlarida, musobaqada qatnashish uzoq davom etmaydigan va undan soʻng yosh sportchilar oʻz kuchlarini tez tiklay oladigan musobaqani tez-tez oʻtkazish tavsiya qilinadi. Uzoq vaqt davomida katta zoʻriqish, chidamlilikning namoyon boʻlishini talab qiladigan sport turlari musobaqalarini kamroq oʻtkazish maqsadga muvofiq boʻladi.

Yosh futbolchilar umumjismoniy tayyorgarlik va oʻrtoqlik va nazorat bellashuvlari boʻyicha musobaqalarda muntazam qatnashishlari lozim. Bunday musobaqalar darslarda, jismoniy madaniyat jamoalari mashgʻulotlarida, shuningdek tumanda yoki mazkur maktab joylashgan joyda oʻtkaziladi. Musobaqalar soni yosh kurashchilarning individual xususiyatlariga bogʻlik. Texnik tayyorgarligi yetarlicha boʻlmagan, organizmning uzoq davrda tiklanishi, asab qoʻzgʻalishining koʻtarilganligi paytida yosh sportchi musobaqalarda kam qatnashishi zarur. Va aksincha, aʼlo texnik tayyorgarlik, tez tiklanish, asab tizimining bir tekisligi paytida yosh sportchi musobaqada tez-tez qatnashishi mumkin. Tayyorgarlik davrida yosh sportchilar albatta tarbiyaviy ahamiyatga ega boʻlgan sinov musobaqalarida qatnashadilar, negaki buning uchun maxsus tayyorgarlik talab qilinmaydi.

Tayyorgarlik davrida musobaqa dasturiga yosh futbolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlar kiritiladi. Musobaqa davrida esa o'quvchilarning shug'illanganlik darajalarini oshirish uchun musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, nazorat bellashuvlari, taqqoslab ko'rish va katta yuklama bilan maqsadli o'quv yig'in mashg'ulotlarini o'tkazish muhim rol o'ynaydi.

Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida katta hajmdagi yuklamalar mashg'ulotlar jarayonida berilmasligi lozim. Yuklama hajmini asta-sekin tushirib borish, mashg'ulot shiddatini esa oshirish lozim bo'ladi. Yosh sportchilarning odatiy musobaqalarda qatnashishi mashg'ulotlarni rejalashtirishda alohida o'zgarishlarni talab etmaydi. Faqat mashg'ulot yuklamasi hajmini bir muncha tushirish kerak va bir vaqtda musobaqa oldidan oxirgi haftada uning jadalligi oshiriladi. Undan tashqari, 1-2 kun dam olish arafasida chigil yozish tavsiya qilinadi. Ma'suliyatli musobaqaga tayyorgarlik nihoyatda puxta bo'lishi lozim. Unga kamida 3-4 hafta qolganda nazorat qilib ko'rish o'tkaziladi, chunki shu vaqtda musobaqa o'tkaziladi. Musobaqa kuni yosh sportchi o'zi uchun eng yaxshi natija ko'rsatishi uchun, mashg'ulot rejasiga musobaqa sikli kiritiladi. Musobaqaga 24 soat qolganda chigil yozishni bajarish (tiklanish, psixologik o'zini tayyorlash, mashg'ulot jarayonida bellashuv oldidan nimalarga e'tibor qaratish lozimligi) tavsiya qilinadi. Chigil yozishda xaddan tashqari zo'riqmaslik lozim. Bunday chigil yozish yosh sportchi ish qobiliyatining oshishida ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Axmedov, M. (2017). *Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi.
2. Yo'ldoshev, M., & Mo'minov, S. (2020). *Futbol nazariyasi va amaliyoti*. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. To'xtayev, A. (2018). *Bolalar va o'smirlar futbolida tayyorgarlik jarayoni*. Toshkent: Sharq.
4. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2021). *Futbol bo'yicha maxsus tayyorgarlik dasturi*. Toshkent.
5. Karimov, X. (2015). *Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi: metodik qo'llanma*. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
6. Raximov, M. (2016). *Sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish*. Toshkent: O'qituvchi.
7. Xodjayev, I. (2019). *Bolalar va o'smirlar sportida seleksiya va tanlab olish tizimi*. Toshkent: Sharq.
8. O'zbekiston Futbol Assotsiatsiyasi. (2022). *Futbol akademiyalarida seleksiya va tayyorgarlik metodikasi*. Toshkent.
9. Mirzayev, B. (2017). *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi*. Toshkent: O'zbekistan.
10. Safarov, T. (2021). *Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirish*. Toshkent: Fan va texnologiya.

YOSH BASKETBOLCHILARNI MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI TASHKIL ETISH VA ULARNI JAMOALARGA TANLAB OLISH METODLARI.

Qurbonmurodov Egamberdi

Termiz davlat pedagogika instituti Sport faoliyati va chaqiriqqacha harbiy ta'lim kafedrasining o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada yosh basketbolchilarni maxsus tayyorgarlikdan o'tkazish va ularni professional jamoalarga saralash metodlari tahlil qilinadi. Basketbolchilarni saralashning ilmiy asoslangan yondashuvlari, ularning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik bosqichlari, shuningdek, samarali tanlov tizimini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Tadqiqot natijalari asosida yosh sportchilarning rivojlanish strategiyasi taklif qilinadi.

Аннотация: В данной статье анализируется значение организации спортивных мероприятий в учебных заведениях и их положительное влияние на воспитание учащейся молодежи. Доказывается, что через спортивную деятельность учащиеся могут развивать такие важные социальные качества, как взаимоуважение, коллективизм, дружба и справедливость. Кроме того, в статье приведены рекомендации по повышению эффективности спортивных мероприятий.

Annotation: This article analyzes the importance of organizing sports events in educational institutions and their positive impact on the upbringing of students. It is proven that through sports activities, students can develop important social qualities such as mutual respect, collectivism, friendship, and fairness. Additionally, the article provides recommendations for improving the effectiveness of sports events.

Kalit so'zlar: basketbol, yosh sportchilar, maxsus tayyorgarlik, seleksiya metodlari, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, tanlov tizimi.

Ключевые слова: баскетбол, молодые спортсмены, специальная подготовка, методы селекции, физическая подготовка, психологическая подготовка, система отбора.

Keywords: basketball, young athletes, specialized training, selection methods, physical training, psychological training, selection system.

Basketbol – bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki tezkor fikrlash, strategik qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlik talab qiladigan sport turi. Yosh basketbolchilarni maxsus tayyorgarlik bosqichlari orqali professional sportga tayyorlash muhim jarayondir. Samarali seleksiya va tayyorgarlik usullarining qoʻllanilishi sportchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini belgilaydi. Ushbu maqolada yosh basketbolchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari va ularga nisbatan qoʻllaniladigan saralash metodlari muhokama qilinadi.

Oʻzbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach barcha sohadagi kabi Oʻzbek sportini rivojlantirish, xalqaro maydonda oʻz oʻrniga ega boʻlishi uchun qator chora va tadbirlar oʻtkazildi. Jumladan Oʻzbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida” gi qonuni va Prezidentimiz Sh.M.Mirziyayevning PQ–5279-sonli 5.11.2021 yilda qabul qilingan “Sport taʼlimi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari boʻyicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Prezident qarori bunga yaqqol misol boʻla oladi.

Mamlakatimizda Basketbol sport turini yanada rivojlantirish maqsadida mavjud Basketbol maydonlarining taʼmirlanishi va zamonaviy koʻrinishga olib kelinishiga, yangi sport inshootlarining qurilishiga katta eʼtibor berildi. Jumladan sport zallari va maydonlari qurilishi va yangidan jihozlanishi kabi ishlar bunga misol boʻla oladi. Koʻpchilik maktab oʻquvchilari koʻngilli sport jamiyatlarida yoki BOʻSMLarning basketbol toʻgaraklarida oʻz malaka va koʻnikmalarini oshirmoqdalar. Bu esa yurtimizda Basketbol sport turini yanada rivojlanishiga sabablardan biri boʻlib xizmat qiladi. Ammo, Milliy terma jamoamizni xalqaro maydondagi oʻrnini yuqoriga koʻtarish, koʻproq bolalarni sportga qamrab olish, ularni seleksiya orqali tanlash kabi masalalar kun tartibining asosiy mavzusiga aylanib bormoqda va bu mavzular qatoriga Respublikamizning chetki hududlari, jumladan Surxondaryo viloyatida malkali Basketbol murabiylarining yetishmasligi kabi muammoning borligi Respublikamizda shu sport turining oldidagi muammolardan biri boʻlib turibdi.

Ushbu maqolamizning asosiy qismiga oʻtsak va oʻz fikrlarimizni bayon etsak, eng avvalo quyidagi jixatlarga eʼtibor qaratishimiz lozim boʻladi:

Yosh basketbolchilarning maxsus tayyorgarligi

Basketbolchilarni tarbiyalashda individual va jamoaviy tayyorgarlik muhim oʻrin tutadi. Maxsus tayyorgarlik quyidagi asosiy yoʻnalishlarga boʻlinadi:

- ✓ *Jismoniy tayyorgarlik* – chidamlilik, tezlik, kuch va chaqqonlikni rivojlantirish.
- ✓ *Texnik tayyorgarlik* – toʻp bilan ishlash, dribling, uzatish va toʻpni savatga aniq otish kabi koʻnikmalarni shakllantirish.

- ✓ *Taktik tayyorgarlik* – himoya va hujumdagi jamoaviy oʻyin strategiyalarini oʻrganish.
- ✓ *Psixologik tayyorgarlik* – stressga chidamlilik, ishonch va diqqatni jamlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Basketbolchilarning seleksiya jarayoni

Yosh sportchilarni professional jamoalarga saralashda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- ✓ *Jismoniy testlar* – sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasi baholanadi.
- ✓ *Texnik testlar* – toʻpni boshqarish, aniq otish va uzatish qobiliyatlari sinovdan oʻtkaziladi.
- ✓ *Psixologik baholash* – oʻyin davomida stressga chidamlilik va motivatsiya darajasi oʻrganiladi.

- ✓ *Jamoaviy oʻyin koʻnikmalari* – yosh sportchilarning oʻzaro hamkorligi va jamoaviy oʻyin uslublariga mosligi tekshiriladi.

Tanlov tizimini takomillashtirish usullari

- ✓ *Ilmiy asoslangan baholash tizimlarini joriy etish* – maʼlumotlarga asoslangan seleksiya jarayonini yaratish.

- ✓ *Murabbiylarning malakasini oshirish* – zamonaviy seleksiya va tayyorgarlik metodlariga asoslangan oʻquv dasturlarini ishlab chiqish.

✓ *Sportchilarning rivojlanishini kuzatish* – ularning natijalari va rivojlanish bosqichlarini tahlil qilish orqali optimal tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish.

Fikrimiz boshida aytib o'tganimizdek: Iqtidorli yosh basketbolchi bolalarni tanlash va saralab olish zarur, bu uchun esa O'qituvchi-trenerga, o'ziga xos kaspiy pedagogik ko'nikmalarni egallash katta ahamiyat kasb etishi barchamizga ma'lum. Ularga qo'yiladigan talablardan quyidagilarni sanab o'tishimiz mumkin.

1.Targ'ibotchi-tashviqotchilik ko'nikmasi - bu Respublika, viloyat, tuman, mahallalar va ta'lim muassasalarida basketbol sport turini keng targ'ib qilish yordamida ushbu sport turini ommalashtirish, rivojlantirish, hamda aholi o'rtasida, jumladan yosh o'g'il va qizlarni salomatligini mustahkamlash, jismoniy holatini yaxshilash va ularning normal antropometrik rivojlanishida asosiy vosita ekanligini xalqimiz ongiga singdara olishni bosh maqsad qilmog'i lozim.

2.Gnostik-konstruktorlik ko'nikmasi - bu turli yosh va malakaga mansub basketbolchilar tayyorlash nazariyasi va uslubiyatiga doir bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish, ilmiy va uslubiy ma'lumotlarni qiyoslash, tahlil qilish asosida o'z ijodi va nazariy tasavvurlarni chuqurlashtirish va ulardan amaliyotda ijodiy foydalana olishga qaratilgan jarayonni nazarda tutadi.

3.Komunikativlik - bu sportchilar, hamkasblar, ota-onalar, turli toifa va mansabga ega mutasaddi hodimlar, rahbarlar hamda jamoat tashkilotlari vakillari bilan maqsadli munosabatlar, muzokaralar va munozaralar olib borishni o'z ichiga oladi.

1. Sportda sportchilarga tanlov o'tkazish uzoq yillik jarayon bo'lib, 4 bosqichda amalga oshadi:

2. Dastlabki tanlov (9-10 yosh);
3. Sportchilarning o'yin ixtisosligiga saralovchi maxsus tanlov (12-13 yosh);
4. Yuqori razriyadli jamolarga tanlov o'tkazish (16-18 yosh);
5. Terma jamoalarga tanlov;

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi.

Dastlabki tanlov 3 bosqichda amalga oshiriladi:

1.bosqich: Targ'ibot-tashviqot ishlari, bolalarni qiziqtirish,jalb qilish, ko'rgazmali musobaqalar o'tkazish va taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

2.bosqich: Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari orqali dastlabki tanlov o'tkazish. Bunda bolalarning qad-qomad ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanishini maxsus mashqlar orqali aniqlash va h.k.

3.bosqich: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida bolalarni maxsus sifatlari, texnik va taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy hislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish. Basketbol sport turiga tanlov o'tkazish uslublariga Pedagogik uslub, Fiziologik uslub va Psixologik uslublar kiradi. Har bir uslub o'z navbatida me'yoriy testlar va vositalardan tarkib topadi.

Sport to'garaklari va Sport maktablarga tanlov o'tkazishda bolalar yoshi, jinsi, shug'ullanuvchilarning soni va boshqa ko'rsatkichlarga standart va bir tartibda yondashish, bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini to'g'ri baholashga yordam beradi. Basketbol sport turidan tanlov o'tkazishni tartibli tarzda amalga oshirish kerak bo'ladi. Bunda asosan dastlab ta'lim muassasalarida Jismoniy tarbiya darslarini kuzatish, maktabda musobaqalarni kuzatish, Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sinf raxbari bilan suhbat o'tkazish, ota-onalar bilan suhbat o'tkazish, ularning roziligini olish va tibbiy ko'rikdan o'tkazish, tanlov testlarini topshirishga taklif qilish, test natijalarini qayd etish va komissiya ishtirokida test natijalarini baholash va bolalarni Sport maktablarga qabul qilishdan iborat.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz lozimki, basketbolchilarni tayyorlash va saralashda ilmiy asoslangan metodlarni qo'llash sportchilarning imkoniyatlarini to'liq ochib berish va ularning jamoaviy moslashuvini yaxshilashga yordam beradi. To'g'ri shakllantirilgan tayyorgarlik dasturi va seleksiya tizimi natijasida professional jamoalarga yuqori darajadagi basketbolchilar yetishtirish mumkin.

Adabiётlar ro'yxati.

1. Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

2. Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Human Kinetics.
3. Stonkus, S. (2001). *Basketball Fundamentals*. Sports Publishing.
4. Uzbek Milliy Olimpiya Qo'mitasi rasmiy sayti – www.olympic.uz
5. Basketbol bo'yicha xalqaro tadqiqotlar – www.fiba.com

YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA XALQ MILLIY O'YINLARI VA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI

Baymuradov Radjab Sayfitdinovich

Buxoro davlat universiteti, "Sport faoliyati" kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar yosh basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham va mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni yechish uchun ham keng qo'llaniladi. Yosh basketbolchilarni shaxsiy sifatlarini xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar alohida o'rin tutadi. Tarbiyada hozirgi vazifa yoshlar qobiliyatini barkamol rivojlantirish hamda kamolotga yetkazishning eng maxsuldor yo'lini topish va joriy qilishdir.

Аннотация: Народные национальные игры и подвижные игры широко используются как в развитии физических качеств юных баскетболистов, так и в решении поставленных задач подготовки. Особую роль в развитии личностных качеств юных баскетболистов играют народные и подвижные игры. Актуальная задача в образовании - найти и реализовать наиболее продуктивный способ развития и совершенствования способностей молодых людей..

Abstract: Folk national games and outdoor games are widely used both in developing the physical qualities of young basketball players and in solving the assigned training tasks. Folk and outdoor games play a special role in developing the personal qualities of young basketball players. A pressing task in education is to find and implement the most productive way to develop and improve the abilities of young people.

Калит сўзлар: Sog'lom avlod, optimizm, ruxiy va ma'naviy tetiklik, vatanparvarlik, Vatanni sevish his-tuyg'ulari.

"Milliy istiqlool g'oyasi: asosiy tushunchasi va tamoillari" nomli risola ta'lim (jismoniy tarbiya) tizimi oldiga ham muhim vazifalarni qo'ydi. Jismoniy tarbiya va sport sohasi insonning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga erishishda ham ulkan omillardir.

Sport irodani tobdaydi odamni aniq maqsad sari intilishi, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbdan ishonch, milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi. "Sog'lom, bilim va fidoi farzandlari bo'lgan xalq, albatta o'zining buyuk kelajagini barpo etadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta'minlash, uni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning shartidir".

Sog'lom avlod deganda ma'naviy va jismoniy barkamollikni tushuniladi. Fan tili bilan aytilganda esa gavda va uning barcha a'zolari anatomik, fizilogik va psixologik jihatdan bekamuko'st butun bo'lmog'i lozim.

Bolalarni uyg'un rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy madaniyat va sport hisoblanadi.

Tarbiya tushunchasi-gavda a'zolarining to'g'ri o'sishi va rivojlanishini ta'minlash, unda harakat mashqlarini qo'llash, tabiat ehson etgan havo, quyosh va suvdan maqsadli foydalanish talab etiladi.

Insoniyat tarixida bolalarni sog'lom qilib o'stirish ularning aqliy va jismoniy kamolotlarini ta'minlashda faol harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish) so'zlashish, o'qish va oiladagi barcha yumushlarda faol ishtirok etishni qo'llab kelishgan.

Jamiyat taraqqiyotining mahsuli xalqlarning madaniyatini boyitib boradi. Madaniyatning tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya va sport aholini sog'lomlashtirish, yoshlarni mehnat va mudofaa ishlariga yetuk qilib tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bola organizmining shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ta'siri beqiyos hisoblanadi. Inson organizmi muntazam ravishda harakatlarga biologik ehtiyojni sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimul vazifasini bajaradi. Organizmning intensiv o'sish va rivojlanish davri bolalik va o'smirlik vaqtiga to'g'ri keladi.

Bola organizmida o'sish jarayonining passiv holatini kuzatish shu narsaga olib keladiki, o'smirlik davriga kelib tayanch-xarakat apparati va ichki organlardagi kasallik alomatlari kuzatiladi.

Bolada ruhiy diskomfort shakllanadi. Bugunki kunda Respublikamizning sog'lom va garmonik rivojlangan fuqarosini shakllantirishni jismoniy madaniyat va sportsiz tasavvur etib bo'lmaydi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'ligi va tashki muhitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muhim ta'sir ko'rsatish to'g'risida ilmiy asoslangan tatqiqotlar mavjud.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalar va o'smirlarda optimizm, ruxiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va Vatanni sevisish his-tuyg'ularini shakllantiradi.

Jismoniy madaniyat va sport bolaga va o'smirlarga juda ko'p narsa berishi mumkin. U jismonan uyg'un rivojlanish, jismoniy sifatlar va harakat malakalarining takomillashuvi, organizm zaxiralari va ish qobiliyatining ortishi, ko'pgina kasalliklarga qarshi immunitetning kuchayishi sifatida yuzaga chiqishi mumkin.

Jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish jarayonida o'quvchilarda ular uchun zarur bo'lgan maqsad sari intilish, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, botirlik, intizomlilik kabi irodaviy sifatlar, shuningdek o'zaro do'stlik va jamoa mehnatini qadrlash kabi tuygular shakllantiriladi.

Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar yosh basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham va mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni yechish uchun ham keng qo'llaniladi. Yosh basketbolchilarni shaxsiy sifatlarini xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar alohida o'rin tutadi. Tarbiyada hozirgi vazifa yoshlar qobiliyatini barkamol rivojlantirish hamda kamolotga yetkazishning eng maxsuldor yo'lini topish va joriy qilishdir. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki bu muammo bo'yicha yetarlicha tatqiqot ishlari olib borilmagan. Adabiyotlarni tahlil qilib chiqqanimizda, Respublikada o'tkazilgan ilmiy anjumanlarda asosan O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy I.I.Burnashevning makolalariga duch keldik. Adabiyotlar tahlili va anjumanlar materiallari o'rganib chiqilganda mavzuning to'la yoritilmaganligi aniqlandi.

Xozirgi zamon sport turlarining ko'pchiligi zahirida uning qanday bo'lishidan qat'iy nazar xalqlarning uzoq o'tmishiga borib taqaladigan xalq milliy o'yinlari yotadi. Bu o'yinlar o'sha davrda xalqlarning orzu istaklarni, milliy an'analarni o'zida mujassamlashtirgan. O'yinlar asosan bolalar va o'smirlar tomonidan o'ynalib kattalar tomonida nazorat qilingan.

Xalq milliy o'yinlari o'z maqsadi, mazmuni va mohiyati bilan ijtimoiy taraqqiyotning ma'lum davrlariga xos tarixiy ahamiyatga ega bo'lib tarbiya bobida, avlodni shakllanishida, uni jismoniy takomillashuvida alohida mustaqil vosita bo'lib xizmat qilgan. E'tiborli joyi shundaki, bolalarning yoshiga, jinsiga, hatto ijtimoiy ahvoliga qarab mazkur o'yinlar mazmunan o'ziga xosligi bilan ajralib turgan.

Ma'lumki, yosh bolalarning sport bilan muntazam shug'ullantirishga jalb kilish asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolalarning bo'yi, og'irligi, gavdaning tuzilishi qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, ruhiy va jismoniy qobiliyatlarini baholovchi sinov vositalari yordamida tashkil qilinadi, mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa bola shu sport turi bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondoshish demakdir.

Tanlab olingan bolalarning boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar yoki ularning ma'lum tarkibiy qismi vosita sifatida qo'llaniladi. Ijodiy harakat erkinligi ayniqsa, xalq o'yinlarida, jumladan milliy sport turlarida, xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar jarayonida o'z aksini topadi Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlarini bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, ya'ni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatning yangi uslublarini kashf etishga imkon tug'dirib beradi. Jismoniy sifatlarini, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ko'pincha bolalar organizmiga keskinroq va "chuqurroq" ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi.

Bu borada xalq milliy o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chaltutuvchi tabiiy ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengilroq ta'sir etadi. Shunday ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishga juda qo'l keladi.

Xalq milliy o'yinlari haqida ko'pgina olimlarmizning ilmiy-tatqiqot izlanishlari T.S.Usmonxo'jaev, F.Xo'jaev, R.Salomov, I.Burnashev X.G'ulomova, Sh.Qosimov va boshqalar ko'rsatadiki o'zbek xalq milliy o'yinlari orqali bolalarni har tomonlama garmonik tarbiyalash mumkin.

Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar yosh basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham va mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni yechish uchun xam keng qo'llaniladi. Yosh basketbolchilarni shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar alohida o'rin tutadi. Ularning faoliyati jamoa xarakterida bo'ladi. Har bir ishtirokchi jamoaning umumiy vazifalarini yechish bilan birga tashabbuskorlik qilinayotgan ishga ijodiy yondashishi lozim. O'yin davomida oldiga qo'yilgan umumiy maqsadga erishishga bo'lgan urinish o'yinchida quyidagi ijobiy sifatlarini: ya'ni

- birinchidan, o'zining shaxsiy manfaatini jamoa manfaatiga bo'ysindirish;
- ikkinchidan, do'stlik va o'rtoqlik;
- uchinchidan, raqibga bo'lgan munosabatni yaxshilash, ongli intizomli bo'lish;
- to'rtinchidan, jamoa va o'rtoqlari oldidagi javobgarlik hissi sifat-larini rivojlantiradi.

O'yin jaryoenida paydo bo'ladigan xursandchilik, his-hayajonni sezish shug'ullanuvchilarning faolligini yuqori bo'lishga sharoit yaratadi. Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarni ma'lum bilim va malakalar bilan qurollantiradi. Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar qo'llanilganda quyidagi sifatlar ya'ni, kuch, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik rivojlanadi, shu bilan birga har xil vaziyatlarda qanday harakat qilish kerakligi bo'yicha ko'nikma malakalarini hamda sportchiga zarur bo'lgan boshqa sifatlarini ham namoyon qilishga imkon beradi. Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlarni qo'llash harakat qilish asosini va sport texnikasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan ma'lum harakatlarni yaratishga asos bo'ladi.

Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlarni qo'llashda u yoki bu jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qanday o'yin berish kerakligini bilish lozim. Ayniqsa, boshlang'ich guruhlarining mashg'ulot jarayonida ko'proq xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlarni qo'llash zarur. Basketbolda hozirgi rivojlanish bosqichida anchagina o'zgarishlar yuzaga keldi, u juda ham harakatli, shiddatli bo'ldi. U jismoniy harakatlarni bajarishda ko'p hayajon sarf kilishni talab etadi. Yuqorida qayd etilgan sifatlar basketbol o'yinda o'z aksini topdi. Viloyatdagi murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan anketa natijasiga jismoniy sifatlarini rivojlantirishda quyidagi xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar qo'llash maqsadga muvofiqdir:

-tezkorlik sifatleri uchun: "Quvlashmachoq", "O'z bayroqchasiga", "Kim oldin", "Joy almashish", "Kun va tun", "Kim tezroq", "Tez yugurish", "Sakrab yugurish estafetasi", "Bulavalar bilan estafeta", "Yig'ish terish musobaqasi", "Basketbolchilar musobaqasi", "Eshitib chop";

-kuchlilik sifatleri uchun: "Xo'rozlar jangi", "To'pni oldirma", "Qal'a himoyasi", "Yelkada turib kurashish", "Chiziqdan totib chiqarish", "Aylana ichiga kiritish", "Arqon tortish", "Doiradan doiraga tortish", "Tortishmachoq", "Harakatchan ring";

-chidamlilik sifatleri uchun: "Balandlikka sakrab yugurish", "O'yinchini tortib ol", "Arg'amchi bilan sakrab yugurish", "Kuchlilar va chaqqonlar", "To'pni boshda olib yugurish", "To'rt oyoqlab yugurish";

-egiluvchanlik sifatleri uchun: "Arqon tagidan o'tish", "Harakatdagi chambarakdan o'tish", "Aylanadagi ovchilar", "Kartoshka ekish", "Buyumlarni yig'ish terish";

-chaqqonlik sifatleri uchun: "Halqaga iring'itish", "To'p uzatish", "Basketbol taxtasiga to'p otish", "Xaltachalarni otish", "To'pni savatga tushirish", "To'pga tekkiz", "To'pni olib yurish va savatga tashlash", "To'p doirada", "Nishonga kirit".

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Методически рекомендации для педагогов - наставников по работе с молодыми специалистами". Учебное пособие 2019 год.
2. R.S. Baymuradov "Milliy sport o'yinlarini tashkil etish muammosi bo'yicha adabiyotlar tahlili". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022. 1333-1342bet.
3. R.S. Baymuradov, Z.Boboeva "Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022. 1326-1333bet.
4. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev "Development of a physically healthy generation" WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022

5. Р.С.Баймурадов “Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.
6. Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева,З.Бобоева “Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.
7. М. М. Тураев, Р. С. Баймурадов, Я. З. Файзиев “Интерактивные методы физического воспитания в вузах” стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.
8. R.S.Baymuradov, “Yosh mutaxassislarni shakllantirishda o'qituvchi-murabbiyning roli”. Pedagogik akmeologiya. Xalqaro ilmiy-metodik jurnal 6(8) 2024 yil 37-42 bet.
9. Р.С.Баймурадов, Н.Насимова “Индивидуальная работа гарантия успеха деятельности учителя”. Педагогик акмеология. Халқаро илмий-методик журнал 1(9) 2024 йил 73-80 бет.
10. И.И.Бурнашев “Применение системного подхода преподавания спортивно-педагогических дисциплин в процессе подготовки специалистов физической культуры”. Тезисы научно-практической конференции.2002 год.
- 11.И.И.Бурнашев, Т.Ибатулин “Анализ соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых функций” Тезисы научно-практической конференции. 2010 год.
12. R.S.Baymuradov, N.I.Nasimova “Mutaxassislik fanlaridan nazariy bilimlarni oshirishda pedagogik texnologiyalarni qo'llash samaradorligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 72-75bet.
13. R.S.Baymuradov “Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashqlarining yoshga mos holda o'tkazishning o'siga xosligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 115-117bet.
14. R.S.Baymuradov, F.S.Ramazonova “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish: muammo va yechimlar” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 267-270bet.
15. R.S.Baymuradov “Pedagogik amaliyot davrida talabalarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish y o'llari” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 329-332bet.

QO'L JANGI SPORT TURI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH PRINSIPLARI

Munirov Nurali Alisherovich,

Buxoro davlat universiteti sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, n.a.munirov@buxdu.uz

Annotatsiya: *Qo'l jangi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish samaradorligiga ta'sir etuvchi asosiy prinsiplar va ularning amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Mashg'ulotlarning uzluksizligi, individuallashtirilishi, yuklamalarning to'liqsimonligi, umumiy va maxsus tayyorgarlik uyg'unligi kabi prinsiplar batafsil yoritilgan. Shuningdek, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik usullari, mashg'ulot jarayonining bosqichlari va ularning sportchilar tayyorgarligiga ta'siri haqida ma'lumot berilgan.*

Kalit so'zlar: *Qo'l jangi, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, individuallashtirish, yuklama, texnik tayyorgarlik, sport psixologiyasi.*

Аннотация: *Анализируются основные принципы организации тренировок по рукопашному бою и их практическое значение. Подробно рассмотрены такие принципы, как непрерывность тренировочного процесса, индивидуализация, волнообразность нагрузок, сочетание общей и специальной подготовки. Также обсуждаются методы физической и психологической подготовки, этапы тренировочного процесса и их влияние на подготовку спортсменов.*

Ключевые слова: *рукопашный бой, тренировочный процесс, физическая подготовка, психологическая подготовка, индивидуализация, нагрузка, техническая подготовка, спортивная психология.*

Annotation: *The key principles of hand-to-hand combat training organization and their practical significance are analyzed. Principles such as training continuity, individualization, wave-like load variation, and the integration of general and special preparation are discussed in detail. Additionally, methods of physical and psychological preparation, training process stages, and their impact on athletes' readiness are examined.*

Key words: *hand-to-hand combat, training process, physical preparation, psychological preparation, individualization, load management, technical training, sports psychology.*

Kirish. Bugungi kunda qo'l jangi nafaqat harbiylar va huquq-tartibot organlari xodimlari uchun, balki keng jamoatchilik orasida ham jismoniy tayyorgarlikning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida tobora ommalashib bormoqda. Bu sport turi insonning jismoniy qobiliyatlarini, reflekslarini,

chidamliligini va ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, qo'l jangi o'zini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Qo'l jangi mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun aniq metodik yondashuv talab etiladi. Mashg'ulot jarayonining to'g'ri rejalashtirilishi, jismoniy va texnik tayyorgarlik o'rtasidagi muvozanat, yuklamalarni optimal taqsimlash, shuningdek, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish asosiy omillardan hisoblanadi.

Ushbu mavzuning dolzarbligi shu bilan bog'liqki, jang san'atiga bo'lgan qiziqish oshgani sari, uni o'rgatish va o'zlashtirishning samarali usullariga bo'lgan ehtiyoj ham ortayapti. Shu bois, mashg'ulotlarning tuzilmasi, yuklamalarni belgilovchi prinsiplar va individual yondashuv usullarini takomillashtirish masalasi juda muhimdir. Bu nafaqat sportchilar, balki harbiylar, huquq-tartibot organlari xodimlari va o'zini himoya qilishni o'rganishni xohlovchi barcha uchun dolzarbdur. Qo'l jangiga o'rgatishda maqsad va vazifalarni aniq belgilash samarali mashg'ulot dasturini ishlab chiqishning kalitidir. Maqsad va vazifalarni aniqlab olgandan so'ng, ularga muvofiq mashg'ulot rejasi tuziladi. Shuning uchun, avvalo, mashg'ulotlarning maqsadi belgilab olinadi, so'ngra vazifalar qo'yiladi, ularni amalga oshirish uchun dastur yoki uslublar ishlab chiqiladi.

Asosiy qism. Qo'l jangi bo'yicha samarali mashg'ulot o'tkazishning eng muhim shartlaridan biri uni uzoq muddatli davrlar asosida tashkil etishdir. Chunki bir kun, bir hafta, bir oy yoki hatto bir yil ichida jang olib borishga to'liq tayyorgarlik ko'rish mumkin emas. Bu – uzoq yillik tizimli ravishda texnika, taktika va psixofizik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayoni bo'lib, bu erda ruhiy-jismoniy tayyorgarlik hal qiluvchi o'rin tutadi.

Mashg'ulot jarayoni muayyan tizimli vazifalarni hal etish asosida tashkil etiladi. Bu jarayonda har bir alohida mashg'ulot asosiy elementar bo'g'in hisoblanadi.

Alohida mashg'ulotlar, odatda, kichik tsikllarga yoki mikrotsikllarga birlashtiriladi.

Mikrotsikllar – bu uzluksiz ravishda takrorlanib turadigan, kengroq mashg'ulot bosqichlarining tarkibiy qismlari bo'lib, ularning eng qulay muddati bir hafta hisoblanadi. Mikrotsikllar yirikroq mezotsikllarga birlashadi.

Mezotsikllarning eng maqbul muddati uch haftadan olti haftagacha bo'lishi mumkin. Mustaqil mashg'ulotlar uchun eng qulay muddat bir oy deb hisoblanadi.

Mezotsikllar mashg'ulot jarayonida o'zgarib boradi va ular birlashib, yanada yirik tayyorgarlik bosqichlari va davrlarini hosil qilishi mumkin. Bu bosqichlar asosiy musobaqalarga chiqish uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirishda xizmat qiladi. Bunday holatda tayyorgarlik jarayoni uch davrdan iborat bo'ladi: tayyorgarlik davri, asosiy davr va tiklanish davri. Bu jarayon asosan musobaqaga tayyorgarlik jarayoni uchun mos keladi.

Agar tayyorgarlik kasbiy-amaliy maqsadlarga qaratilgan bo'lsa, yoki o'zini himoya qilish yoki sog'lomlashtirish maqsadini ko'zlasa, bunday holda mashg'ulot jarayoni sportchilar uchun tayyorlanadigan jarayondan tubdan farq qiladi.

Tadqiqotlar va amaliyot shuni ko'rsatadiki, qo'l jangida tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish uchun uzoq muddatli mashg'ulot rejasini ishlab chiqish zarur. Bu vazifani yillik tayyorgarlik tsikli asosida hal qilish mumkin.

Yillik tsikl to'rtta texnik-jismoniy tayyorgarlik bosqichidan iborat bo'lib, ularning har biri 10 hafta davom etadi. Shuningdek, umumjismoniy tayyorgarlik bosqichi ham mavjud bo'lib, uning muddati to'rt hafta, ya'ni ta'til davriga mos keladi.

Birinchi bosqich – asosiy turishlar, harakatlanish, himoya va zarbalarni o'rganish. Bu bosqichda jismoniy mashqlar asosiy maqsad emas, balki yordamchi vazifani bajaradi.

Ikkinchi bosqich – texnik mashg'ulot hajmi o'zgarmasdan qoladi, ammo murakkabroq bazaviy texnikaga ko'proq e'tibor qaratiladi. Texnikada xatolarga yo'l qo'ymaslik uchun tuzatuvchi mashqlardan foydalaniladi.

Uchinchi bosqich – yangi texnikalarni o'zlashtirish, murakkablashtirilgan variantlarni qo'llash, kombinatsiyalar va bog'langan harakatlarni o'rganish.

To'rtinchi bosqich – yuklamalarni oshirish, texnik va jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirish.

Yuklamalar zichligi har bir bosqichda ortadi. Barcha asosiy mashg'ulotlar ikki soatga mo'ljallangan. Yuklamalarni oshirish uchun nafaqat mashg'ulot soatini ko'paytirish, balki dam olish intervallarini qisqartirish va mashg'ulot shiddatini oshirish kerak.

Uchinchi va to'rtinchi bosqichlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yuklamalar oshirilishi mumkin. Ammo texnikaga o'rgatish charchagan holatda o'tkazilmasligi kerak. Shuning uchun, texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar (ertalabki badantarbiya, kechki sport mashg'ulotlari) ham talab etiladi.

Qo'l jangi bo'yicha mashg'ulotlar umumiy rivojlanish va jang san'ati mahoratini oshirish rejasining ajralmas qismi bo'lishi kerak. Ular mavjud usullarni mustahkamlash va takomillashtirishga xizmat qilishi lozim. Mashg'ulot rejasini har tomonlama puxta ishlab chiqilgan bo'lib, o'quvchilar yoki guruhning o'sha paytdagi individual ehtiyojlariga muvofiq tuzilgan bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlarga ajratiladigan vaqt oldindan aniq belgilanishi lozim. Odatiy mashg'ulotlar quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga olishi zarur:

Cho'zilish mashqlari – tanani harakatga tayyorlash va jarohatlarning oldini olish;

Yurak-qon tomir tizimi mashg'ulotlari – umumiy chidamlilikni oshirish;

Reaksiyani rivojlantirish mashg'ulotlari – tezkor qaror qabul qilish va harakatlarning aniqligini oshirish;

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – harakatlarning bazaviy mustahkamligi;

Kuch mashg'ulotlari – umumiy va maxsus jismoniy kuchni rivojlantirish;

Konkret amaliy ko'nikmalar – himoya va hujum usullarini takomillashtirish;

Amaliy mashqlar – real sharoitlarda taktik harakatlarni sinab ko'rish.

Qo'l jangi bo'yicha jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish uchun quyidagi prinsiplarga amal qilish kerak:

1. Yuqori motivatsiya. Mashg'ulotlarga qiziqishni oshirish va natijalarga erishishga intilish – bu samarali o'quv jarayonining asosidir. Odam o'ziga maqsad belgilashi va unga erishishga harakat qilishi kerak. Motivatsiyani oshirish uchun mashg'ulotlarni qiziqarli va rag'batlantiruvchi tarzda tashkil etish, kichik maqsadlarga erishib borish orqali uzoq muddatli maqsadlarga intilish, har bir mashg'ulotdan keyin natijalarni tahlil qilish va o'z ustidan ishlash lozim bo'ladi.

2. Uzlaksizlik va tizimlilik. Jismoniy va texnik tayyorgarlikda muntazam mashg'ulotlar katta ahamiyatga ega. Agar mashg'ulotlar uzluksiz va tizimli olib borilsa, natijalar tezroq seziladi. Mashg'ulotlarni rejalashtirilgan tartibda muntazam o'tkazish, turli fazalarda yuklamalarni asta-sekin oshirish va tushirish, mashg'ulotlar vaqtida har xil texnika va strategiyalarni qo'llash talab etiladi.

3. Muntazamlilik. Yuklamalar va mashqlar murakkabligini asta-sekin oshirish zarur. Mashg'ulot jarayoni shunday tashkil qilinishi kerakki, u jismoniy va ruhiy rivojlanishga yordam berishi lozim. Birinchi bosqichda asosiy harakatlar va texnikalarni o'rganish, keyingi bosqichlarda murakkab kombinatsiyalarni o'zlashtirish va tezkor harakat qilishni rivojlantirish hamda har bir bosqichda mashqlar darajasiga ko'ra yuklamalarni oshirish va organizmning tayyorgarlik darajasini inobatga olish kerak.

4. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning uyg'unligi. Jismoniy tayyorgarlik nafaqat umumiy chidamlilikni oshirish, balki aniq sport turi uchun zarur bo'lgan malakalarni ham rivojlantirishi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (chidamlilik, kuch, tezkorlik) va maxsus tayyorgarlik (jang texnikasi, taktika va himoya usullari) uyg'unlashtirilgan holda olib borilishi kerak.

5. Yuklamalarning to'liqsimonligi. Jismoniy yuklamalarning haddan tashqari kuchayishi organizmga zarar etkazishi mumkin, shuning uchun ularni to'liqsimon shaklda o'zgartirib borish kerak. Yuklamalarni vaqt-vaqti bilan oshirib, keyin esa kamaytirish, har bir og'ir mashg'ulotdan keyin tiklanish davrini ta'minlash, mashg'ulotlarda nafas olish va tiklanish usullarini o'rgatish lozim.

6. Davriylik – mashg'ulotlarni ma'lum davrlarga bo'lib, tizimli ravishda takrorlashni anglatadi. Bu mashg'ulot jarayonining to'g'ri tashkil etilishida muhim ahamiyatga ega. Haftalik, oylik va yillik tsikllarga asoslangan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish, har bir davrda aniq maqsadlar belgilash, yuklamalarni turli bosqichlarda moslashtirib, tananing tiklanishiga e'tibor qaratish talab etiladi.

7. Individuallashtirish. Har bir oʻquvchining jismoniy holati va maqsadlariga moslashgan mashgʻulot jarayonini tashkil qilish lozim. Har bir ishtirokchining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, kamchiliklar va kuchli tomonlar aniqlab, ular ustida ishlash, mashgʻulotlarni shaxsiy imkoniyatlarga moslashtirish zarur.

8. Onglilik. Har bir harakatning ahamiyati va maqsadini toʻliq tushunish muhimdir. Har bir mashqning qanday foyda berishi va qanday holatda qoʻllanishi tushuntirilishi kerak. Mashgʻulot davomida fikrlash va tahlil qilish koʻnikmalarini rivojlantirish va sportchilar harakatlarini anglab bajarishi va ularni maqsadga muvofiq qoʻllashi lozim.

9. Psixologik tayyorgarlik. Jang sportlarida nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Diqqatni jamlash, ichki tinchlikni saqlash va stressga chidamlilikni oshirish uchun muayyan obʻekt yoki harakatga toʻliq diqqatni qaratish, stressni pasaytirish va diqqatni oshirish, jangdagi xatolarni tahlil qilish va kelgusi harakatlarni yaxshilash, oʻz ustidan nazorat qilish va maqsadga erishish uchun ruhiy tayyorgarlik kab usullardan foydalanish.

Yuqoridagi prinsiplar mashgʻulot jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi. Mashgʻulotlar muntazam, tizimli va individuallashtirilgan tarzda oʻtkazilsa, sportchilar nafaqat jismoniy jihatdan kuchli, balki ruhan ham baquvvat boʻladilar. Boshqa tarafdin, nafas olish texnikalarini oʻzlashtirish va onglilikni oshirish orqali sportchi nafaqat mashgʻulotlarda, balki haqiqiy jangovar holatlarda ham oʻzini nazorat qila oladi.

Xulosa. Qoʻl jangi boʻyicha mashgʻulotlarni samarali tashkil etish sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini yuksaltirishda muhim ahamiyatga ega. Mashgʻulot jarayoni aniq maqsadga yoʻnaltirilgan boʻlib, uzluksizlik, tizimlilik va individual yondashuv prinsiplariga asoslanishi lozim. Yuklamalarning muntazam ravishda oshirib borilishi, umumiy va maxsus tayyorgarlikning uygʻunligi hamda psixologik tayyorgarlikka eʼtibor qaratish natijadorlikni taʼminlaydi.

Qoʻl jangi nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni oshirish, balki insonning diqqatni jamlash qobiliyati, reaksiya tezligi va stressga bardoshlilikini ham shakllantiradi. Shu bois, mazkur sport turi harbiylar, huquq-tartibot organlari xodimlari va oʻzini himoya qilishni oʻrganishni xohlovchilar uchun katta ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, mashgʻulot jarayonida ilmiy yondashuv va zamonaviy metodikalardan foydalanish, individual xususiyatlarni hisobga olish natijani yaxshilaydi. Shuningdek, mashgʻulotlar jarayonida motivatsiyani oshirish va mashqlarni qiziqarli tashkil etish samaradorlikni yanada kuchaytiradi.

Shuning uchun, qoʻl jangi boʻyicha mashgʻulotlarni tashkil etishda nazariy va amaliy tayyorgarlikni uygʻunlashtirish, yuklamalarni toʻgʻri taqsimlash va psixologik tayyorgarlikka alohida eʼtibor qaratish talab etiladi. Bu esa nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki shaxsiy xavfsizlik va jismoniy barqarorlikni taʼminlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi “Qoʻl jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-287-son qarori
2. Брагин В. В. Методика проведения физической подготовки с элементами рукопашного боя для эффективных действий специальных подразделений МВД по борьбе с незаконным оборотом наркотиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №. 11. – С. 10-14.
3. Борисов А. А. Салькова Д. В. Формирование психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач средствами физической подготовки // Военный инженер. 2019. № 7. С. 18.
4. Волков В.Г., Володин Р.Н., Скуднов В.М., Поздняков К.В. Рукопашный бой: учеб. пособие/. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2022. – 122 с.
5. Купцов А. П. Спортивная борьба : учебник. М. : Физкультура и спорт, 1978. 403 с.
6. Кропивницкий А.М. Формирование методического мастерства руководителя занятий по рукопашному бою на базе программированного обучения // Инновационные технологии в педагогике высшей школы. – 2021. – С. 13-20.
7. Alisherovich M. N. Theory and methodology of types of wrestling // Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
8. Munirov N. A. Sportda qobiliyat va iqtidorni rivojlantirishda muhim faktorlar // Journal of Innovation in Educational and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 11. – С. 20-25.
9. Муниров Н. А. Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодежи // УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. – 2019. – Т. 4. – С. 69-70.

10. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш // Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.
11. Топалян Г. А. Армейский рукопашный бой как средство психофизической подготовки военнослужащих: дис. – Сибирский федеральный университет, 2022.
12. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие. М. : Академия, 2006. 592 с.

12-13 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONLARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Fatullayeva Muazzam Azimovna

(Buxoro davlat universiteti “sport faoliyati” kafedrası v.b.dotsenti)

orcid 0000-0002-9369-8940,

m.a.fatullayeva@buxdu.uz

Saidmurodova O‘g‘iloy Navro‘z qizi

(Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrası 1-kurs magistranti)

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning mashg‘ulot jarayonlari va ularning o‘ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Yosh sportchilarning jismoniy va texnik rivojlanish xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan usullar hamda ularning samaradorligi haqida ma‘lumot beriladi. Shuningdek, start texnikasi, tezlik va reaksiya rivojlantirish, psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash kabi jihatlar yoritiladi. Tadqiqot natijalari yosh sprinterlarning natijalarini yaxshilashda individual yondashuv va rejalashtirilgan mashg‘ulotlarning muhimligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, qisqa masofa, yosh sprinterlar, jismoniy tayyorgarlik, start texnikasi, tezkorlik, sport mashg‘ulotlari.

Kirish. Yengil atletika sportining eng muhim turlaridan biri sifatida qisqa masofaga yugurish jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktikani o‘z ichiga oladi. Ayniqsa, 12-13 yoshli sportchilar uchun yugurish texnikasini mukammallashtirish va ularning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada ushbu yosh toifasidagi yengil atletikachilarni tayyorlash jarayoni, mashg‘ulot usullari va asosiy tamoyillar tahlil qilinadi.

12-13 yoshli sportchilarning jismoniy xususiyatlari

12-13 yosh – bu organizmning faol rivojlanish bosqichi bo‘lib, mushaklar kuchi, chidamlilik va harakat muvozanati sezilarli darajada yaxshilanadi. Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun quyidagi jismoniy xususiyatlarga e‘tibor berish muhim:

- Tezkorlik va reaksiya tezligi;
- Portlovchi kuch va maksimal tezlikka erishish qobiliyati;
- Yugurish texnikasi va harakat muvofiqlashtirilishi;
- Chidamlilik va nafas olish tizimining rivojlanishi.

Mashg‘ulot jarayonining asosiy qismlari

1. Jismoniy tayyorgarlik

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi kuch, chaqqonlik, muvozanat va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- Umumiy badantarbiya mashqlari (cho‘zilish, kuch mashqlari, statik mashqlar);
- Sprinterlar uchun maxsus tayyorgarlik (tezlikni oshirish mashqlari, sakrash mashqlari, start texnikasi ustida ishlash);
- Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar (tepki harakatlar, plyometrik mashqlar).

2. Texnik tayyorgarlik

Yugurish texnikasi natijalarga bevosita ta‘sir qiladi. 12-13 yoshli sportchilar uchun quyidagi elementlar ustida ishlash muhim:

- Boshlang‘ich start texnikasi (past start, start reaksiyasi va dastlabki qadamlar);
- Yugurish qadamlarining uzunligi va chastotasi ustida ishlash;
- Yugurish vaqtida qo‘l va oyoq harakatlarining muvozanati;
- To‘g‘ri nafas olish texnikasi.

3. Maxsus tayyorgarlik

Qisqa masofaga yugurishda sportchilarning tezkorligini oshirish uchun maxsus mashgʻulotlar talab etiladi:

- 30-60 metrga tezkor yugurish takroriy mashqlari;
- Tezlik va portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan interval usuldagi mashqlar;
- Yugurishdan oldin reaksiya va chaqqonlik mashqlari.

4. Psixologik tayyorgarlik

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun psixologik holat muhim ahamiyatga ega. Stressga chidamlilik, start oldidan diqqatni jamlash va musobaqa vaqtida ishonchni saqlash uchun quyidagi usullar qoʻllanadi:

- Vizualizatsiya va psixologik tayyorgarlik mashqlari;
- Motivatsion treninglar va sport psixologiyasi elementlari;
- Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida stressni kamaytirish usullari.

Mashgʻulot rejasi (haftalik)

Kun	Mashgʻulot turi	Mazmuni
Dushanba	Jismoniy tayyorgarlik	Kuch mashqlari, chidamlilikni oshirish
Seshanba	Texnik tayyorgarlik	Start texnikasi, qadam uzunligi va tezligi
Chorshanba	Maxsus tayyorgarlik	30-60 metrga yugurish, plyometrik mashqlar
Payshanba	Dam olish / Yengil mashgʻulot	Choʻzilish, psixologik tayyorgarlik
Juma	Tezlik va reaksiyani rivojlantirish	Start mashqlari, tezlik intervallari
Shanba	Musobaqa tayyorgarligi	Sprint, reaksiya tezligi, musobaqa holatlari
Yakshanba	Dam olish	Yengil yugurish, tiklanish

Tadqiqot metodologiyasi

• Ishtirokchilar: 12-13 yosh oraligʻidagi 30 nafar qisqa masofaga yuguruvchi sportchi-oʻquvchilar.

- Mashgʻulot muddati: 12 hafta davomida har haftada 5 kunlik mashgʻulot rejasi asosida.
- Baholash mezonlari:
 - 30 metr va 60 metrga yugurish vaqti (sekundda)
 - Start reaksiyasi vaqti (milisekundda)
 - Plyometrik mashqlar samaradorligi (vertikal sakrash balandligi, sm)
 - Chidamlilik va tiklanish koʻrsatkichlari

Statistik natijalar va tahlil

1. 30 metr va 60 metrga yugurish vaqti

Mashgʻulot boshlanishida va oxirida olingan oʻrtacha natijalar:

Masofa	Dastlabki natija (oʻrtacha, sek)	12 haftadan keyin (oʻrtacha, sek)	Oʻzgarish (%)
30 m	5.40	5.05	-6.5%
60 m	9.85	9.30	-5.6%

Sportchilarning tezligi sezilarli darajada yaxshilangan.

2. Start reaksiyasi

Start reaksiya vaqti tahlili (milisekundda):

Oʻrtacha reaksiya vaqti	Boshlanishdagi natija	12 hafta oxirida	Oʻzgarish (%)
300 ms	280 ms	-6.7%	

Start oldidan reaksiya tezligi yaxshilandi, bu esa tez start olish imkonini oshirdi.

3. Plyometrik mashqlar samaradorligi

Sportchilarning vertikal sakrash balandligi (sm):

O'rtacha natija (sm)	Dastlabki	Yakuniy	O'zgarish (%)
35	40	+14.3%	

Plyometrik mashqlar sportchilarning portlovchi kuchini oshirishga yordam berdi.

4. Chidamlilik va tiklanish

VO₂ max (maksimal kislorod iste'moli) ko'rsatkichlari:

O'rtacha VO ₂ max (ml/kg/min)	Dastlabki	Yakuniy	O'zgarish (%)
45.2	48.5	+7.3%	

Chidamlilik va nafas olish samaradorligi oshganini ko'rish mumkin.

Umumiy xulosa. 12 hafta davomida olib borilgan mashg'ulotlar natijasida:

- ✓ Tezlik o'rtacha 6% ga yaxshilandi.
- ✓ Start reaksiyasi o'rtacha 6.7% ga tezlashdi.
- ✓ Portlovchi kuch plyometrik mashqlar natijasida 14.3% ga oshdi.
- ✓ Chidamlilik 7.3% ga yaxshilandi.

Ushbu statistik tahlil shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarning natijalarini yaxshilash uchun rejalashtirilgan mashg'ulot dasturlari samarali bo'lib, texnik va jismoniy yondashuvning uyg'unligi sport natijalarini optimallashtirishga yordam beradi.

12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchilar uchun mashg'ulot jarayoni ularning jismoniy va texnik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot dasturi sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi yosh sprinterlarning sport muvaffaqiyatlariga erishishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchilar uchun mashg'ulot jarayoni ularning jismoniy va texnik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda ilmiy asoslangan tarzda tuzilishi lozim. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot dasturi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, yugurish texnikasi va psixologik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, harakat muvozanati, portlovchi kuch va reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan metodlarning uyg'unligi yosh sprinterlarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik elementlarining integratsiyalashuvi esa ularning sport muvaffaqiyatlariga erishishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Ахмедов У. Ёш спортчиларни тайёрлаш методикаси. – Тошкент: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019.
2. Жураев И., Хамидов Ш. Ёшлар спортида югуриш машғулотлари. – Тошкент: Фан, 2021.
3. Bompa, T. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. – Human Kinetics, 2009.
4. Djuraevich, Muratov Djakhongir, Fatullaeva Muazzam Azimovna, and Sattorov Anvar Ergashevich. "The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods." *BIO Web of Conferences*. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.
5. Fatullayeva, Muazzam. "Особенности эстетического воспитания студентов средствами физической культуры и спорта." *Центр научных публикаций (buxdu. uz)* 43.43 (2023).
6. World Athletics. Coaching Guidelines for Young Sprinters. – www.worldathletics.org
7. Безносюк, Александр Алексеевич, and Муаззам Азимовна Фатуллаева. "Современные методы формирования скорости движения юных волейболистов по полю и точности передачи мяча." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.8 (2023).
8. Nematovich, K. S., F. M. Azimovna, and K. S. Kuldoshevich. "Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." *Journal of Critical Reviews* 7.6 (2020): 470-471.
9. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports." *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal* 1.6 (2022): 212-215.

УЗБЕКСКАЯ БОРЬБА И ЕЁ СЛАВНЫЕ ШАГИ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ

Арсланов Кахрамон Палванович

Профессор кафедры Теории и методики физической культуры

Бухарского государственного университета

q.arslanov59@mail.ru

Арсланов А.Ж

Студент Бухарского государственного университета

Ключевые слова: борьба, спортивные стандарты, компетентность, ценность, национальная и общекультурная компетентность.

Keywords: wrestling, sports standards, competence, value, national and general cultural competence.

Кураш, история которого насчитывает три с половиной тысячи лет, является одним из традиционных видов спорта узбекского народа. В древневосточных литературных источниках борьба описывается как борьба один на один и социально-развлекательный вид спорта. В частности, в эпосе «Алпомыш», одном из великих образцов духовного наследия нашего народа, говорится о том, что борьба была самым популярным и престижным видом спорта на территории современного Узбекистана. Ряд философов и историков, живших и работавших в античности и средневековье, уделяли особое внимание борьбе в своих трудах. Абу Али Ибн Сина, один из великих мыслителей Востока, признает, что «борьба — лучшее средство для поддержания здоровья души и тела». Известно, что издревле борьба использовалась как средство развлечения и отдыха во время традиционных праздников, свадеб и крупных массовых мероприятий. Постепенно борьба из средства развлечения превратилась в самостоятельный вид спорта и метод физической подготовки, а в народе появились сильнейшие борцы. Пахлавон Махмуд (1247-1326), известный представитель узбекской поэзии XIII-XIV веков, известный поэт-рубаинист, пламенный националист, был также великим спортсменом своего времени. Он принимал участие в национальных состязаниях по борьбе, побеждал всех своих соперников и требовал в обмен за победу не призы, а освобождение рабов и пленников, привезенных из Хорезма правителями этого места. Кроме того, Амир Темура имевший самую сильную и непобедимую армию своего времени в 14 веке, оставившая яркий след в истории человечества, и государственный деятель Амир Темура использовал борьбу для усиления своих воинов и повышения их физической подготовки. Не будет преувеличением сказать, что кураш — одна из самых любимых и почитаемых традиций нашего народа с древних времен. Любовь к этому виду спорта веками передавалась от отцов к детям. Сегодня количество профессиональных борцов в нашей стране достигло двух миллионов, а количество поклонников и любителей этого вида спорта неисчислимо, что подтверждает наше мнение.

В начале 1980-х годов к изучению богатого наследия узбекской борьбы приступил известный мастер узбекской борьбы, дзюдоист и самбист Камил Юсупов. Главной целью одного из активистов возрождения этого вида спорта, была разработка новых правил борьбы в соответствии с международными стандартами. В начале девяностых он успешно выполнил эту почетную задачу и поставил перед собой цель вывести узбекскую борьбу на международную арену. Во-первых, он довел до сведения общественности, специалистов и болельщиков разработанные им правила борьбы.

В новых правилах учтены самые почитаемые традиции узбекской борьбы и международные спортивные стандарты, такие как специальная одежда, место проведения и продолжительность соревнований. Спортивные эксперты признали, что правила борьбы, разработанные Камилем Юсуповым, полностью соответствуют международным спортивным требованиям. Одним из основных преимуществ борцовских правил является то, что они не позволяют продолжать борьбу лежа. Как только колено одного из спортсменов касается ковра, судья останавливает схватку, а борцы продолжают схватку стоя. Это гарантирует, что бой будет проведен быстро, будет веселым и захватывающим для болельщиков. Кроме того, правила борьбы запрещают использование приемов, удерживающих нижнюю часть пояса или

вызывающих боль и удушье. Таким образом, борьба стала одним из самых безопасных видов спорта для предотвращения травм спортсменов. А также, организация и распространение этого вида спорта создаёт условия для развития национальных и межкультурных компетенций, так как во время соревнований спортсмены вынуждены общаться с разной культурой и учиться уважать каждую из них. Они начинают понимать значение национальных и межкультурных компетенций в воспитании подрастающего поколения, роль личных, национальных а также межкультурных ценностей в развитии национальных и межкультурных компетенций.

Провозглашение независимости Узбекистана в 1991 году вдохнуло новую жизнь в борьбу. Правительство республики поставило перед собой цель возродить национальные ценности и традиции узбекского народа, растоптанный за 70 лет тоталитарного правления. Возрождение борьбы как национального вида спорта определено в качестве одного из приоритетов государственной политики. Усилия активистов борьбы не ограничиваются Узбекистаном. С 1992 года они участвовали в ряде престижных спортивных мероприятий в Южной Корее, Канаде, Японии, Индии, США, Монако и России для популяризации узбекской борьбы.

В результате этих усилий представители около 30 стран приняли участие на первых международных соревнованиях по борьбе в Ташкенте, столице Узбекистана. Стадион на 30 тысяч человек в центре Ташкента был полон зрителей. За соревнованиями в деталях следили миллионы телезрителей в Узбекистане и за рубежом. Первое международное соревнование на приз Президента Узбекистана прошел с успехом. Победителем соревнований стал турецкий спортсмен Салим Татароглу.

Одновременно с первым международным конкурсом в стране произошло еще одно важное историческое событие. 6 сентября 1998 года представители 28 стран Европы, Азии и Америки основали Международную Федерацию Борьбы. МФБ стала официальной организацией, представляющей узбекскую борьбу на международном уровне. В ходе первого учредительного съезда был утвержден устав новой международной спортивной организации, приняты международные правила кураша, а также избран руководящий орган МФБ – Исполнительный комитет. Передовой инициатор идеи развития спортивной борьбы на международном уровне, Первый Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов единогласно избран Почетным Президентом МФБ. Комил Юсупов, автор международных правил борьбы, был избран Президентом Международной Федерации Борьбы. Исполнительный комитет организации состоит из 15 членов, члены которых избираются Конгрессом МФБ большинством голосов сроком на четыре года. Они также имеют право на переизбрание.

В 1999 году Ташкент стал свидетелем еще одного мирового события – первого в этом году чемпионата мира по борьбе, в котором приняли участие представители 48 стран Европы, Азии, Африки, Северной и Южной Америки. В июле 2000 года женщины также приняли участие во втором чемпионате мира, проходившем в турецком средиземноморском курортном городе Анталья. Третий чемпионат мира прошел в августе 2001 года в Будапеште, Венгрия. Помимо чемпионатов среди взрослых, МФБ с 2000 года проводит чемпионат мира среди молодежи. Первые два чемпионата этой категории прошли в мае 2000 и 2001 годов в Твери, Россия. МФБ провела первые международные соревнования среди женщин в июне 1999 года. Местом проведения соревнований был выбран город Брянск, Россия. В нем приняли участие 25 команд из 9 стран. Гретта Мюллер из Германии выиграла соревнования. Две россиянки и еще одна соотечественница победителя турнира разделили второе и третье места. Первый континентальный чемпионат по борьбе прошел в декабре 1999 года. В белорусской столице Минске прошел первый чемпионат Европы по борьбе. Первый чемпионат Азии по женской и мужской борьбе прошел в апреле 2001 года на Родине борьбы в Ташкенте. В июле 2001 года в Хартенбосе, ЮАР, прошел первый континентальный чемпионат Африканского континента. Первый Панамериканский чемпионат прошел в марте 2002 года в боливийской столице Ла-Пасе. В рамках МФБ в государствах-членах ассоциации регулярно проводятся различные международные турниры. Одним из таких престижных соревнований является

Международный конкурс имени Ислама Каримова, который с 2000 года проводится Британской ассоциацией борьбы. Подобные соревнования, организованные в честь Президента Республики Узбекистан и Почетного Президента МФБ, впервые были проведены в октябре 2000 года в Бедфорде, Великобритания. Второй турнир прошел в ноябре 2001 года в Дартфорде, Великобритания. С 2001 года МФБ устанавливает лучшее событие и человека года в 12 различных номинациях, включая «Лучший борец», «Лучший рефери» и «Лучшая федерация». Впервые в истории спортивной борьбы высшую награду завоевал бразильский борец Александр Кацураги, выигравший конкурс “Лучший борец 2001 года”, после выигравшего соревнования и отличным выступлением в Узбекистане. Дорота Сикора из Польши, победительница чемпионата мира в Будапеште, была названа «Женщиной-борцом года». В номинации «Лучшая техника» высшую награду завоевал абсолютный победитель двух международных турниров в Узбекистане в 2001 году юная звезда узбекской борьбы тяжеловес Абдулла Тангриев. На сегодняшний день борьба получила признание во всем мире. Борьба популярна в таких странах, как Боливия, Канада, США, Южная Африка, Нидерланды, Турция, Россия и Япония. В настоящее время Международная Федерация борьбы объединяет 4 континента и более 40 национальных федераций борьбы, расположенных в Азии, Европе, Америке и Африке. Престиж МФБ как международной спортивной организации растет день ото дня. Безусловно, этому во многом способствовали переговоры и встречи Президента МФБ и членов исполнительного комитета организации с руководителями различных международных спортивных объединений и организаций. Борьба – один из древнейших видов борьбы. В то же время это самый молодой вид спорта на мировой арене. Несмотря на свою долгую историю, борьба начала свою дорогу на мировой спортивной арене только в 1998 году. Ведь с самого начала были четко определены блестящие шаги борьбы и ожидаемая от нее цель. Важной задачей сейчас является превращение узбекской борьбы в международный вид спорта и включение ее в программу Олимпийских игр.

Литература:

1. А.Атоев “Средства и метод подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Шытувчи -1982 год,
2. А.Атоев “Кураш” Тошкент “Ўқитувчи” -1987 год.
3. К.П.Арсланов “Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш технологиялари” (Учебное пособие) Ташкент 2014 г.
4. К. Юсупов «Халқаро кураш қоидалари» Тошкент-2003 год.
5. Ф.Керимов “Спорт кураш назарияси ва усулияти” Тошкент-2001год
6. А.Атоев “Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти” Тошкент -2005 г.
7. А.Нуриллаев “Ўзбек кураши услубияти” (Учебно-методическое пособие)- Наваи, 2011 г.

THE APPEARANCE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE TERRITORY OF OUR COUNTRY IN ANCIENT TIMES

Kurbanov Djurabek Ismatovich

Bukhara State University

d.i.kurbanov@buxdu.uz

Annotation. Avitsenna gave the form and content of the exercise and its essence in the complex of measures for hygiene, health improvement and treatment of the patient. Avitsenna was the first to create a doctrine, that is, a classification of physical exercises, which determined when and in what order each person should practice. According to Avitsenna, "the main measure of health is physical fitness."

Key words: Alpinism, humanism, archery, chess, horse racing, javelin throwing, chavgon, wrestling, fencing, horse riding, strong, persistent, enthusiastic, brave.

Every social system is directly related to the future, the future of humanity, the standard of living of people, the development of science and culture. The development of science and culture depends on the level of educational work. This philosophical belief is a social law of state importance.

Therefore, after independence in our country, "Education and upbringing has been identified as a priority in the field of social development of the Republic of Uzbekistan." [6]

One of the urgent tasks facing our society and state is to take care of people, to bring up and bring up the younger generation as a mature person, modern, educated, highly spiritual, strong-willed,

strong-willed person. As the first President of Uzbekistan Islam Karimov noted, the most important task before us now is "... - to put them at the center of educational work, to raise them to a new level, to educate our young generation to be mature thinkers with independent thinking in all respects. [2. 4 p] It is known that the upbringing of young people is the product of our national traditions, customs, love for our immortal heritage, the spirit of devotion to them, the work we do for each of us. In the current era of globalization, it is important to form immunity against foreign ideas, to use the spiritual heritage of our great ancestors, to improve the methods of ideological education, which are widely used today, to form a culture of effective use of the Internet. The faith of the people and its spirit have such a powerful influence that it creates the basis for creative work of every sane person, for the honesty of his profession.

The Uzbek people have such a divine blessing, they have their own national faith. We can see this in the image of great people, thinkers. Because the spirit of the people and the faith in it are expressed by the most advanced representatives of the nation, the thinkers.

The work of Zakhridin Muhammad Babur, the sultan of the poetry garden, the great thinker and statesman, which is an expression of the potential and opportunity in the psyche of our people, is also an immortal example of the people's faith. We are always proud of the great name of the thinker, the immortality of his creative heritage, the fact that his artistic genius knows no bounds of time and space. In the words of our first President Islam Karimov: "If we call this great man a saint, he is a saint of saints, a thinker, a thinker of thinkers, a poet, a sultan of poets." [1. 7 p]

From the first days of independence of Uzbekistan, the task was to highlight the history of the country and reveal all the realities. It is known that our country is famous for its great scientists, generals and statesmen who have made an invaluable contribution to world culture. In the development of national culture, Uzbekistan has long been one of the leading cultural centers in the history of mankind among the countries of the world, the countries of Central Asia, due to its unique features, geographical and natural amenities.

Abu Ali ibn Sina (980-1037). One of the great scientists of world medicine, Avitsenna was a sage well versed in philosophy, literature, music and many other fields. The scientific and pedagogical heritage of Avitsenna is enormous. Abu Ali ibn Sina's most famous work is *The Laws of Medicine*, which is of particular importance. This work was first translated into Uzbek, translated into other languages in 1153, and then repeatedly reprinted (1956, 1980, 1993). On the initiative of the government and public organizations of the republic, in 1980 a large scientific conference was held in Bukhara on the occasion of the 1000th anniversary of the birth of Abu Ali ibn Sina. It is noted that in the works of Avitsenna much attention was paid to education and physical education. More than 30 medical works of the thinker-scientist have survived to this day. The author's works highlight the essence of physical education, advanced ideas about physical exercises and the content of practical classes.

Avitsenna gave the form and content of the exercise and its essence in the complex of measures for hygiene, health improvement and treatment of the patient. Avitsenna was the first to create a doctrine, that is, a classification of physical exercises, which determined when and in what order each person should practice. According to Avitsenna, "the main measure of health is physical fitness."

The first part of the book "*Laws of Medicine*" is devoted to the protection and development of human health. The book scientifically describes the human body and its organs, the anatomical structures that take place during the formation and development of a person, the state of physiological and mental processes, the causes of diseases. [5. 47 p]

In his writings, the advice of Avitsenna is very important that the exercises should be performed in different forms and styles depending on the age, gender, health, well-being and illness of a person. Based on the work and experience of Avitsenna, he gave specific instructions on how a person should respond to physical exercise in childhood, adolescence, youth and old age. This legacy of scientific and pedagogical education has made a significant contribution to the development of physical culture of the peoples of the world.

Avitsenna described "physical training as a voluntary action that makes one breathe deeply and consistently." According to Avitsenna, a person who does not exercise suffers from severe pain (constriction of the limbs) because his limbs become weak as a result of inactivity. He divided the types of physical education into two main groups:

1) actions of a person in the course of work;

2) special physical education classes. When the great scientist spoke about physical training, he meant mainly special physical education classes. There are many types of exercises and they are divided into fast, thin, easy, strong and weak groups.

Ibn Sina included shooting, boxing, fast walking, javelin throwing, hanging, jumping on one leg, fencing, javelin throwing and horseback riding as fast-acting types of physical training. The thin and light types include jumping rope, swinging or lying on a swing, boating, and other activities. A strong form of physical training includes exercises such as wrestling with one's own shadow, playing ball with large and small balls, wrestling, lifting stones, pulling a galloping horse off the leash.

According to Avitsenna, during physical training, fast and sharp movements are performed, alternating with light ones, and certain movements are not performed for a long time. In the treatment of various ailments, he recommended the use of spiritual nutrition, ways of enjoyment, that is, the use of various factors, such as travel, travel, boating, enjoying natural scenery.

According to the scientist, the massage will be rough or light. Rough massage is performed with a rough cloth. Light massage is done with a light cloth. Massage is mainly done to tighten weakened limbs, tighten soft ones, soften roughness and soften hard ones. Physical massage is also taught here: 1) preparatory massage; 2) post-workout massage. The significance of massage in accelerating the work of the circulatory system, improving breathing, and the proper functioning of the digestive organs is fully reflected in the scientific and practical education of the scientist. Avitsenna considered rest, sleep and proper nutrition to be the most important factors in maintaining health. One of the most important aspects of Avitsennas teachings on physical education is wrestling. There are also several types of wrestling. One of them is for each of the two wrestlers to grab their opponent by the belt while the wrestler takes action to get rid of his opponent. The other tries not to let go. Another type: one of the two wrestlers hugs the other with both arms and pulls him to the side, during which time the first wrestler must pass under his right arm, (wrestlers) sometimes straighten their legs, and sometimes bend (types of wrestling) include repeating a chest strike, bending over another person's neck, confusing each other's legs with one's own, playing or tearing the other's leg with the legs, using wrestlers. [6. 74 p]

Avitsenna gave concrete examples of the fact that special efforts are made to each part of the body to improve the health of a person through physical training and bring it to perfection. It combines the movements of the arms and legs with the natural movements of the chest and respiratory organs, as well as all other organs. He performed exercises such as moving all the organs of the vocal cords, making loud noises, sticking out the tongue, stretching, twisting and spitting. He recommended boating, jumping, swinging, wagon riding, and other exercises to fire up the internal organs.

The most important means of physical training of Avitsenna were bathing, bathing in cold water, drinking water and drinks, eating, sleeping and resting. He also showed the basics of fitness in old age and the transition to the seasons while traveling in general.

An in-depth study of the scientific and pedagogical teachings of Avitsenna in the field of physical education, as well as ways to apply them to people, taking into account their age, gender and social life, does not lose its relevance today. To do this, it is necessary to widely promote physical culture among the population, to convey to everyone the essence of its significance in strengthening human health and achieving physical maturity. Avitsennas experiments on the use of exercise to prevent and treat various diseases have received the approval of researchers and medical professionals around the world.

The great poet-humanist, like other great people of the medieval Renaissance, showed what a real person should be like throughout his life. He fought against the injustice of his time and expressed this in his works. Probably for this reason, the fact that the poet was a personal example, in turn, led to the appearance in his works of a unique interpretation of the ideas of humanity and goodness.

Amir Temur (1336-1405) - a major statesman and politician, founder of a large centralized state, commander. The activity of Sahibkiran Amir Temur is of great historical importance for the development of the Turan state and the development of culture. In the former Soviet era, the positive qualities and actions of Amir Temur were not mentioned or falsified, on the contrary, he was characterized as a spy, invader, colonialist. However, in large countries such as France, Great Britain and Germany, the positive qualities of Amir Temur are described on the basis of historical evidence.

There are separate chapters in Temur's Charters devoted to the issues of combat and physical training of troops and infantry, including infantry and equestrian combat, fencing and javelin throwing, combat and physical training of a warrior, high mountain regions, teeth, river crossing, etc. are described in detail. The process of walking, riding and fighting in those days was very difficult, requiring dexterity, speed, vigilance. When the time came, it took a lot of practical strength, dexterity, skill and courage to fight one on one with the enemy and defeat him.

Amir Temur himself taught many exercises to his emirs, ministers, commanders, centurions, captains and soldiers, taught students. He used swords, spears, bows, clubs, whips, ropes, and so on. All soldiers had to be fluent in these weapons. Each warrior was strong, agile, brave and a sniper. The fighters also used one-on-one riding, arguing, and overthrowing. These actions were also taught by Amir Temur and his special commanders.

Amir Temur spent his holidays hunting, hiking and camping. In such cases, he invented ways to climb mountains on horseback and on foot, using ropes and sticks. During his holidays, he encouraged the warriors to participate in activities such as horse racing, wrestling, fencing, and kupkari. Ladders, ropes and rappels were widely used to capture the city's forts. In his historical novel "Amir Temur" B. Akhmedov wrote about campaigns and battles in the mountains: Therefore, some slipped and fell on ropes, ladders and ropes. Hazrat Sahibkiran climbed the stairs, using a ladder of one hundred and fifty gases specially made for him ... The next day, before the sun had set, they climbed another mountain peak. So another two days went by." When crossing rivers, they used swimming, steering boats, and sailing over large areas using air-filled nets to cross fast and large rivers. Amir Temur knew how to find the right way to the destination, use the sun, moon and stars on the way. The use of military exercises was one of the priority areas of Amir Temur's activity.

References

1. Kurbanov D. История физического воспитания в первобытном обществе //центр научных публикаций (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
2. Ismatovich K. D. Physical education in central asia in the middle ages //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.
3. Kurbanov D. Вопросы физической культуры в творчестве Алишера Навои //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 2. – №. 2.
4. Dzhamaturdievich A. S., Ismatovich K. D. Alisher Navoi, Ibn Sina's Views on Physical Education //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 160-164.
5. Курбанов Д. Development of Physical Education in Uzbekistan in the middle Ages //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2023. – Т. 32. – №. 32.
6. Ismatovich. K.D. The appearance of physical exercises in the territory of our country in ancient times. Indonesian journal of modern knowledge and review 2 (2), 1-6.

BOSHLANGICH TAYYORGARLIK BOSHQICHIDAGI SPORTCHILARGA FUTBOL TEXNIK HARAKATLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Xomidov Mirxon Uktamovich

Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlikdagi futbolchilarga futbol texnik harakatlarini o'rgatish haqida bayon qilingan. Shuningdek to'pni qabul qilish va unga zarba berish usullari xususida bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Sport, sport turlari, milliy sport o'yinlari, futbol, rivojlanish bosqichlari, to'p, darvoza, texnika, taktika.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ ИГРЫ В ФУТБОЛ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Хомидов Мирхон Уктамович

докторант Бухарский государственный университет

Аннотация: В данной статье рассматривается обучение техническим навыкам игры в футбол спортсменов на начальном этапе подготовки. Также описываются приемы приема и нанесения ударов по мячу.

Ключевые слова: Спорт, виды спорта, национальные спортивные игры, футбол, этапы развития, мяч, цель, техника, тактика.

IMPROVING THE METHODOLOGY FOR TEACHING FOOTBALL TECHNICAL SKILLS TO ATHLETES AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Xomidov Mirkhon Uktamovich

Bukhara state university, PhD student

Annotation: This article discusses the teaching of football technical skills to athletes at the initial training stage. It also outlines methods for receiving and striking the ball.

Keywords: Sports, types of sports, national sports games, football, stages of development, ball, goal, technique, tactics.

Futbol dunyoning aksariyat mamlakatlarida eng mashhur va sevimli o'yin. Yuz minglab bolalar, yoshlar, kattalar futbol o'ynashadi. O'quv jarayonini boshqarish keyingi bosqichlarda mashg'ulotlarni futbolchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish uchun o'yinchilarning maxsus tayyorgarligining turli jihatlarini o'rganishni o'z ichiga oladi. Futbol nazariyasi va amaliyoti ko'p qirrali bo'lib, doimiy rivojlanmoqda. Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, bosqichma-bosqich, joriy va tezkor boshqarish vositalari va usullaridan foydalangan holda murabbiyga kelgan futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi to'g'risida keng qamrovli ma'lumotlar tegishli boshqaruv maqsadlari uchun, agar murabbiy faqat pedagogik mahoratga ega bo'lsa bu o'yinchilarning maxsus tayyorgarligining ba'zi tarkibiy qismlarining ustun rivojlanishiga yo'naltirilgan maxsus mashqlarning keng ko'lamidan to'g'ri foydalanish qobiliyatini anglatadi; turli xil mashqlar va ularni amalda bajarish usullarini o'quv jarayonining turli tarkibiy tuzilmalarida futbolchilarni tayyorlashning aniq maqsad va vazifalariga muvofiq oqilona birlashtirish. Asosiy muammo shundaki, bir tomondan, xalqaro natijalarni yaxshilash va futbolni yanada rivojlantirish zarurati mavjud bo'lsa, ikkinchi tomondan, futbolchilarni tayyorlash samaradorligini oshirmasdan bu muammoni hal qila olmaslik, bu umuman futbol uchun sport zaxirasi tizimini takomillashtirishga asoslanishi kerak. Bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (selektsiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'badlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musoboqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib kelmoqda.

O'zbekiston futbolini aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qoyish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qiladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish mamlakatimizda futbol buyicha yirik xalqaro musoboqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 04.12.2019 – yildagi PF-5887-son “O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida” gi Prezident farmoni imzolandi. Futbol o'ynash epatchilik, tezlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, motor reaksiyasi, kosmosda yo'nalishni rivojlantirishga yordam beradi. To'p o'yinlari jamoada munosib xulq-atvor qobiliyatlarini rivojlantiradi, hamkorlik va o'zaro yordamga asoslangan do'stlikni tarbiyalaydi. Ular chidamlilik, qat'iyatlilik, jasorat, Pedagogik ta'lim klasteri: muammo va yechimlar talab qiladi.

Bolalar o'z harakatlarini turli sharoitlarda, turli xil o'yin vaziyatlarida boshqarishni o'rganadilar. O'quv maqsadlari:

1. Maktabgacha yoshdagi bolani futbol o'yini, uning kelib chiqish tarixi bilan tanishtirish.
2. To'p bilan eng oddiy texnik va taktik harakatlarni shakllantirish: dribling, urish, to'pni uzatish, individual taktikalarni o'rganish.
3. Harakatlarni muvofiqlashtirish, chidamlilik, tezkorlik va epchillikni rivojlantirish. Uskunalar va inventarizatsiya. Futbol maydonchasi o't bilan qoplangan maydonchada jihozlangan, maydonning uzunligi 24 m, kengligi 18 m dan oshmasligi kerak, agar bolalar bog'chasida yetarlicha o'yin maydonchasi bo'lmasa, unda o'yin jamoalar tarkibidagi kam sonli o'yinchilar bilan o'tkaziladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy etibor futbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishlariga qaratiladi. Jismoniy o'quv mashg'ulotining tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda unga umumiy vaqtning 40-45 %i ajratiladi. Mashg'ulotlarda kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. Buning uchun engil atletika, akrobatika, suzish, sport o'yinlari vositalaridan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni ham sport zallarida, ham ochiq havoda o'tkazish rejalashtiriladi. Texnik tayyorgarlik umumtayyorlov bosqichida ikkinchi o'rinda turadi. Unga umumiy vaqtning 35-40% i ajratiladi. Bu bosqichda taktik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 20-25% i ajratiladi. Ularning asosiy yo'nalishi – umumiy o'yin ko'nikmalarini tiklash, individual va guruhli taktik harakatlar ko'nikmalarini egallash va takomillashtirish. Ruhiy tayyorgarlikda tayyorgarlikning barcha bosqichlarida katta ahamiyat beriladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi. Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir. O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyusiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi. Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan 28 xil xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni 394-son. Toshkent sh., 2015 yil 4 sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 16 martdagi "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-son qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
5. Годик М.А. – Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. //Фан - спортга, 2007, №3. - С. 18-24.
6. Голомазов, С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений / С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 2004. – № 1. - С. 33-35.
7. Ro'ziqulov B.B. Turli o'yin amplusiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2023. - 64 b.
8. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов.- Т., 2001. - 57 с.
9. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.Э. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации, Ташкент 2005. - 120 с.

10. Kerimov F.A., Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar; Jismoniy tarbiya fakultetlari magistrantlari uchun darslik - Toshkent: 2004-334 b.

11. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tatqiq qilish. // Oʻquv qoʻllanma. – Buxoro viloyati matbuot va axborot boshqarmasi “Durdona” nashriyoti, 2018, - 251 bet.

BOSHLANGʻICH SPORTCHILARGA JISMONIY SFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAHATLI OʻYINLARNING OʻRNI.

Mansurov Sherzod

Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati kafedrası ” oʻqituvchisi

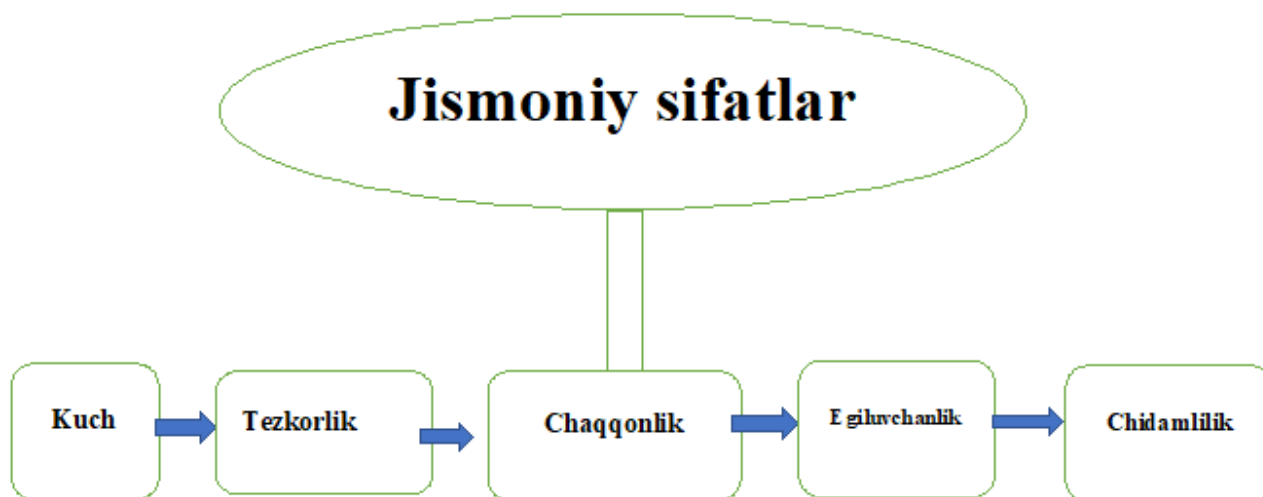
Annatsiya: Ushbu maqolada boshlangʻich sportchilarga harakatli oʻyinlarni minimal darajada oʻrgatish imkonini beruvchi materiallar oddiy va tushunarli shaklda berilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy sifatlar, sport, “Boʻroʻn”, “Uchunchisi ortiqcha”, “Jama–jama”, Quyvonlar, “Quvlashmachoq”.

Koʻp yillar avval inson sivilizatsiyasining shunday ustunlari va tamal toshlari boʻlganki, ularda oʻtmish, hozirgi zamon va kelajakning bir-biri bilan uygʻunligi, rivoji va davomiyligi saqlanib keladi, avlodlar avlodlarga meros sifatida oʻtadi hamda qadriyatlar darajasiga yetadi.

Qadriyatlarda esa bir butun xalqning, millatning iymon-eʼtiqodi, or-nomusi, insof-diyonati mujassam etiladi. Shuning uchun ham tarixning maʼlum bir boʻlagida, yaʼni davrida qadriyatlarni avaylash, asrash, rivojlantirish va keyingi avlodlarga meros sifatida qoldirish ushbu ishlar uchun masʼul shaxslar, qolaversa ziyolilar, tadqiqotchi-olimlar zimmalariga ulugʻ vazifalarni yuklaydi.

Jismoniy sifatlarini rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda oʻzbek xalq oʻyinlarini ahamiyati cheksizdir. Chunki standart mazmunli jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda toliqish holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bolani ruhiyatiga taʼsir etishi natijasida roʻyobga keladi. Milliy harakatli oʻyinlarni mashgʻulotlar davomida qoʻllash bolalarda katta qiziqish uygʻotadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ushbu holatlar esa organizmida charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yoʻl qoʻymaydi, zoʻriqish holatlarini oldini oladi.



1.Kuch – Biror bir tashqi yoki ichki qarshilikni muskullar taranglashuvi va zoʻriqishi bilan yengish qobiliyatiga kuch deb aytiladi.

Kuchni rivojlantirishga harakatli oʻyinlar misolida albatta “Arqon tortish”, “Tosh koʻtarish”, “Qoʻl yiqitish” kabi oʻyinlarni 14-16 yoshli bolalar oʻrtasida musobaqa tarzda oʻtkazilishi maqsadga muvofiq boʻladi.

Yakka, jamoaviy, guruhlariga va ommaviy oʻtkaziladigan oʻyinlar, milliy harahatli oʻyinlarda mavjud: “Boʻroʻn”, “Uchunchisi ortiqcha”, “Jama–jama”, “Quvlashmachoq”, Quyvonlar va boshqa koʻplab oʻyinlar jismoniy va ruhiy sifatlar hamda sportga xos harakat koʻnikmalarni shakllantirishda qoʻl keladi.

Xulosa qilib aytganda, har qanday sportni rivojlanishida sportchidan o'z ustida ishlashi, jismonan tetik bo'lishi, psixologik jixatdan ruhan tayyor bo'lishi kerak. Demak, ko'p takrorlanadigan sport mashg'ulotlaridan zerikmasligi maqsadida, o'sha sport turiga mos harakatli o'yinlarni tashkil qilib turish yosh sportchilarni katta musobaqalarda yaxshi natijalar olishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi «O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi PF-5712-sonli Farmoni // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 06/19/5712/3034-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5841063>
3. Усмонходжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. - Т.: Ибн-Сино, 1990.-350с.
4. Усмонходжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. - Т. 1999. - 60с.
5. Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon-Poligraf, 2014. – 189b.

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ.

Файзиев Яхши Зияевич

доцент кафедры «Теория и методика физической культуры» Бухарский педагогический институт

yasha19731115@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В данной статье изложена место физического воспитания детей дошкольного возраста в общей системе воспитания.

ANNOTATION

This article outlines the place of physical education of preschool children in the general education system.

Ключевая слова: дошкольного образования, физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическое развитие.

Key words: preschool education, physical culture, physical education, physical recreation, motor rehabilitation, physical development.

В системе дошкольного образования теория физической культуры как наука о закономерностях развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста в области физической культуры сформировалась сравнительно недавно. Она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физической культуры.

Теория и методика физической культуры дошкольников является частью общей теории и методики физической культуры и использует понятия, принятые в этой науке.

Физическая культура как вид культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека.

Физическое воспитание — педагогическая система использования, средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека.

Физическая рекреация — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление с использованием средств физической культуры.

Двигательная реабилитация — специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных двигательных способностей после травм и заболеваний.

Образование в области физической культуры. Образование есть создание образа человека в процессе обучения, воспитания и развития. При этом образование, — во-первых, результат усвоения знаний, умений и навыков — показатель готовности человека использовать свои способности; во-вторых, процесс систематического изменения его качественного состояния.

Таким образом, образование в области физической культуры — это готовность ребенка использовать свои знания, умения и способности для решения двигательной задачи, достигаемая средствами физической культуры.

Физическое развитие. В последние годы в педагогической науке изменилось отношение к понятию «развитие». Оно приобрело более широкий смысл, в некоторых случаях подменяя понятие «образование». Данный подход вызван стремлением к установлению единообразия понятий. Однако в физической культуре такое смещение акцентов нецелесообразно, так как исторически сложившееся понятие «физическое развитие» понимается как процесс и результат изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни, в том числе и под влиянием его занятий физическими упражнениями, и определяется снятием антропометрических данных и функциональных показателей. И поэтому лишь косвенно может характеризовать такие понятия, как «образованность» и «физическая культура личности».

Движение как моторная функция организма есть изменение положения тела и его частей. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют двигательное действие.

Физическое упражнение — это двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Двигательный навык — это приобретенная на основе знаний и опыта способность управлять движениями в процессе двигательной деятельности.

Двигательные способности — это совокупность двигательных естественных и достигнутых возможностей, позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно и на высоком качественном уровне. Двигательную способность можно определить как свойство или совокупность свойств, проявляющихся в процессе двигательной деятельности и определяющих ее эффективность.

На протяжении многих лет в научно-методической литературе использовался термин «физические качества». Часто термины «двигательные способности» и «физические качества» употребляются как тождественные.

Категория «качество», как указывает Ю. Ф. Курамшин, всегда употребляется применительно к какому-либо предмету и выражает его существенную определенность, благодаря которой он является именно этим, а не иным. Следовательно, физические качества человека как некоторые характеристики двигательных возможностей человека следует рассматривать применительно к уровню проявления двигательных способностей, т. е. о них можно судить на основе уже реализованных способностей человека. По существу, физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных двигательных способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Следует отметить, что одна и та же способность может быть представлена в разных физических качествах, а разные способности могут характеризовать одно из них. Например, в основе качества «ловкость» лежит проявление многих способностей: координационных, скоростных, силовых и др. Проявление скоростно-силовых способностей находит свое отражение не только в качестве «сила», но в качестве «быстрота».

В настоящее время в научно-методической литературе по вопросам физической культуры детей дошкольного возраста часто употребляют понятие «воспитание физических качеств» или «воспитание двигательных способностей», предполагая использование специальных средств и методов для их дальнейшего совершенствования в процессе занятий физическими упражнениями. Понятие «воспитание» употребляется в педагогике по отношению к человеку в целом или к определенным чертам личности (нравственным, волевым, формированию которых происходит в процессе ее социализации. Однако качественная сторона двигательных действий уже проявляется в элементарной форме у грудных детей в безусловных рефlekсах, т. е. она в определенной степени «закодирована» у человека с момента его рождения. Поэтому, как справедливо утверждал Б. А. Ахлмарин (1979, в этом случае более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле

изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле — улучшение, развитие того, чем обладает человек.

Физическая подготовка — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность.

Литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. - 1991. 200 с.
2. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1 том. Дарслик. 1ТА- ПРЕСС. Т.-2015. 220 б.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув-қўлланма. Т.,- 2020. 180 б.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. - 2018.210 с.
5. Methods of Determining the Level of Physical Development of Vocational College Students S Golib, R Islombek, B Madad Web of Scholars: Multidimensional Research Journal 1 (6), 137-141.

3-SHO'BA

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA RAQAMLI
TEKNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING MUAMMOLAR,
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR**

**ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ
ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

**PROBLEMS, SOLUTIONS, AND PROSPECTS FOR THE
USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**



ATHLETES' FIGHTING METHODS TEACHING TECHNOLOGIES AT A NEW LEVEL

Arslonov Kahramon Polvonovich

Professor at Bukhara state university

Abstract: This article discusses the technology of training qualified athletes in wrestling, training process planning and management, wrestlers physical, technical-tactical and Some criteria for assessing the level of psychofunctional readiness, shaping sports results, monitoring training loads, competition activities, improving the effectiveness of athletes' training, planning training loads, and increasing the level of control are indicated.

Key words. Skills, qualification, method, technology, technician preparation, tactical preparation, UJT, MJT.

Kalit so'zlar. Ko'nikma, malaka, usul, texnologiya, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, UJT, MJT.

Ключевые слова. Способность, квалификация, метод, технология, техническая подготовка, тактическая подготовка, ОФП, СФП.

Honesty and purity, which are considered the main criteria of human virtue and spirituality, have been and remain the highest indicators of justice in human life. That's why for also society own members honesty, purity to education every has always paid special attention to it. National wrestling competitions are an important means of educating the younger generation about honesty and purity.

Uzbekistan Republic President Sh.M. Mirziyoyev 2017 June 3 PQ-3031-No. "On measures for the further development of physical education and mass sports", PQ-3583-No. "On physical education and mass sports of the Republic of Uzbekistan" dated March 5, 2018 and sports the ministry organization to grow "About", 2018 July 5th Issue 507 "Physical" As stated in the Resolution "On the Organization of the Activities of the Physical Education and Sports Development Fund under the Ministry of Education and Sports" and the Decree No. PF-5368 dated March 5, 2018 "On Measures to Radically Improve the State Administration System in the Field of Physical Education and Sports", today we are no longer limited to the "Umid nihollari", "Barkamol avlod" and "Universiade" competitions in the field of sports. not cancer. It is necessary to carry out serious selection work to select and educate talented teenagers and girls. This places a huge responsibility on sports organizations, educational institutions and parents.

Wrestling competitions were an adornment of holidays held in honor of victory, family celebrations, or seasonal holidays. The works of our great scholars, writers, and scientists: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoi (1441-1501) describe the competitions of strong wrestlers and describe some of their techniques. These works show that the Uzbeks had a national wrestling system with a sufficiently developed system of techniques.

The International Wrestling Association was founded in 1998. Since 1999, world championships and international wrestling competitions have been held.

Uzbek national struggle in the field of our republic mature scientists VP Rudchenko, AK Atoev, JT Toshpulatov, O. Toymurodov and others conducted scientific work, prepared monographs, scientific articles, textbooks. We are pleased to note that the scientific work they carried out became the main source for writing this article and was supplemented by comparing our personal observations.

It is known that today's to the day come struggle according to qualified athletes preparation technology, training process planning and management, wrestlers physical, technical-tactical and psychofunctional readiness level assessment, sports the results to form, training downloads and competition activity control to do and other The amount of scientific work devoted to the study of problems is increasing.

The entry of our republic's national teams into the international sports arena, as well as the intensification of international sports competition, requires increasing the effectiveness of the training methods of our republic's athletes.

Increasing the effectiveness of the training of national wrestling teams and individual athletes depends on increasing the level of planning and control of training loads. It is in this regard that it is important to address the issue of selecting general physical training exercise loads at different stages of the annual training cycle of athletes in the structures of the training process and in cooperation with highly qualified wrestlers.

However, in national wrestling, there is currently no scientifically based composition of loads

that takes into account the main characteristics of the load - specialization, direction, volume and coordination complexity, and helps to plan during each stage of training. The solution of the above problem will help to purposefully select the means that affect the structure of wrestlers' training.

Standing upright or straight is the main stance in wrestling. Face-to-face stance: In this stance, the body is slightly bent forward, the knees are slightly bent, and the feet are placed shoulder-width apart. The feet are in the same direction, and the body is divided equally between the legs.

Right to stand. Wrestler to stand that one page by page stand as it is is, only The right foot is placed slightly, that is, one foot forward, and the left foot is turned to the left, forming a 35-40 angle.

Left to stand. In this also wrestler page by page stand as it is stands, difference The left foot is placed one foot forward, the right foot is turned to the right at an angle of 35-40 degrees. During a competition, the wrestler's standing position creates favorable conditions for attacking, defending against an opponent's attack, and counterattacking. In the standing position, the wrestler has the opportunity to perform his movements quickly and dexterously.

Crouching. This position is often considered a defensive measure. In this case, the same three positions are observed. Face-to-face stance: the wrestler's body is bent forward, legs are wide apart, knees are bent excessively, and arms are extended forward and up.

Right to stand. Wrestler mainly that one in case stands, only right foot forward laid down, kneeling much bent, left foot behind left towards 35-40 twisted will be.

Left to stand. Wrestler page by page stand as it is stands, only left foot forward placed, from the knee quite a bit bent, right foot behind to him/her 35-40 corner will be turned under.

The wrestler's crouching and low stance during the fight prevents him from turning quickly in any direction, attacking the opponent with his feet, quickly escaping the opponent's attack, and counterattacking.

Movement on the field, the gait is soft, with short, crawling steps Usually, the wrestler moves the leg on the side he wants to move in, and once the center of gravity shifts to that leg, the other leg can be moved a certain distance.

But in any case, it is not right to "tie" the legs or place the feet too close together. The feet should not suddenly come off the carpet, even in a very short time.

Forward movement when before previous from the foot the movement starting, next The foot can be moved that far. When moving backwards, the foot is first stepped back, then the front foot is brought back.

When moving to the right, the left foot is brought closer, starting with the right foot. If to the left movement if done, before left from the foot starting right foot that one distance is moved at the level.

Regardless of which direction the movement is made, the center of gravity must be shifted from one foot to the other in a very short time, while the body position remains unchanged.

Catches distance and out of balance release.

The distance and holds between wrestlers are important during the competition. has. To catch up looking at distance is determined. In the struggle five distance there is:

- To catch up until distance – this wrestlers to catch in front of situation.
- Far distance – wrestlers from the sleeves caught status.
- Middle distance - a position where wrestlers hold the belt from the front or front of the belt.
- Close range — A position in which a wrestler grabs his opponent's arm above his shoulder and grabs his belt or his neck with one hand, along with the collar of his jacket.
- Kuyama — armrest wrestlers hugging to catch or any one hugging circumstances during the shooting.

Each wrestler has his own method of catching and distance from which to throw his opponent, based on his personal habits. In a grappling match, it is important to prepare the opponent for the throw and to execute it.

Applicable catches:

- elementary, main to catch before preparation is considered.
- main to catch, this using opponent throw in practice will be done.
- A counter-attack is performed in response to an opponent's catch, to attack or defend, to launch a counterattack.
- defense, making it difficult for the opponent to attack or completely depriving them of the opportunity to use their power.

The above-mentioned holds can be used in all four situations: initial, defensive, counter, and main hold.

The grips are made with two hands on both sleeves, one hand on the sleeve and one on the collar, one hand on the elbow of the jacket and the back of the collar, one hand on the elbow, the other hand on the front, back and side of the belt, etc.

The most important of these are the two cases, namely, the execution of all the actions of wrestling and the throwing of the opponent in such a grip.

In wrestling, the left hand is usually used to grab the opponent's right sleeve near the elbow, on the surface or tip, and the right hand is used to grab the back of the neck or chest of the jacket collar

This recorded catch method is a right-handed catch and stand, and is a position to attack from the right.

If right hand with opponent's left sleeve from below or elbow from near hold, with the left jelly collar nape or took from the part hold struggle if it falls, from the left attack It can be said that all actions in these situations can be performed in any direction.

When a wrestler grabs an opponent's belt or belt, he must hold it firmly so that his hands do not slip during any wrestling action or defense.

Basically three method Applicable: Own from the strength use, Opponent power and movement from inertia use, Own from the strength opponent's power and movement from inertia adding use. Tactical skills are necessary for the most effective use of the mental, physical and technical abilities of athletes. In general, tactical skills ensure the accurate implementation of a set plan and are based on good knowledge, skills and qualifications.

This actions in examples seeing Let's go. Example 1. The attacker pulls forward with his left hand in a right stance and quickly stops pulling when the opponent resists. In this way, he forces the opponent to retreat, and when the opponent tries to return to his previous position, the attacker starts pulling again in the same direction in accordance with his movement. Finally, the opponent is easily thrown off balance. **Example 2.** The attacker pulls the opponent forward in a right stance, and when the opponent resists, the opponent immediately pushes back in the direction of the pull. In this case, the opponent is easily thrown off balance.

Opponent out of balance of release this two style also attacker strength It is based on the dual knowledge of the opponent's strength and inertia of movement, and can be used in all eight basic directions, depending on the opponent's stance and the direction of his thrust. In the examples given, the opponent resists the attacking wrestler's pull, but does not change his stance. If the defending wrestler had stepped forward or backward, he would have briefly lost his secure stance and been able to attack.

In addition, the opponent loses his fulcrum in the right and left front directions, the attacking wrestler can easily throw him off balance with a pull or shake and use a grappling technique.

Opponent out of balance release for mainly three from style used: hand with pull or push; to the left or ten step throw; body twist or to bend;

Many in cases the opponent out of balance release because 2 or 3 from the method consists of combination use through also will be done. Example, consecutively actions complete standing, step forward throw, the opponent hand with back — down shakes and body with forward It's a shame.

This means that as a result of the simultaneous action of two or three different forces in one direction, opponent often balance loses and method use for conditions is born. Experience shows that overcoming the opponent's weak and active resistance and unbalancing it is a very difficult and

complex task.

To throw the opponent off balance, the attacker uses the strength of many muscle groups (arms, legs, torso) and performs the movement at short to high speeds. In doing so, he also uses the opponent's strength and inertia of movement.

The movements of the hands are very important in preparing and executing an attack. Of course, the importance of the legs and torso in throwing an opponent should never be underestimated, but one should not forget that all movements are connected through the hands and that they influence the opponent through the hands.

A common mistake among wrestlers is to use a technique to throw an opponent out of a secure stance, while the result will be better if they relax certain muscle groups for a moment and then apply the technique.

If a wrestler is not good at attacking by throwing his opponent off balance, if he is afraid to conduct the match with offensive activity, the result of that match will be very low and boring. While the arms are the link that connects the wrestlers during a match, the legs also play a very important role in the competition. The legs are the support for the wrestler to move around the mat in any situation and to prepare and execute techniques with the arms and body. They can be used to turn the body to the right, left, and back, and to knock out the opponent's support mechanism – the opponent's support point. In conclusion, it is worth noting that the implementation of the complex of general and specialized exercise loads used during training in the training process of wrestlers will be the basis for the effective formation of their physical, technical and tactical readiness. Regularly assessing the dynamics of the formation of all physical qualities own perfection this research during demonstration reached style and The use of exercises in the training of wrestlers allows for the organization of the training process on a scientific basis. The results obtained, their analysis, and the use of the conclusions recorded in the practice of training wrestlers can serve as an important criterion, especially in the comparative assessment of the results of training.

Used literature

1. Polvonovich AQ Improvement of Technical and Tactical Movements of Free Wrestlers // EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. - 2024. - T. 4. – no. 4. - S. 77-80.
2. . Polvonovich AQ Historical roots of the national wrestling sport of the history of the creation of wrestling in ancient sources // Miasto Przyszlosci Kielce 2024 . - 2024. - T. 4. – no. 4. - S. 365-367.
3. Polvonovich AQ THE PLACE OF THE SPORT OF WRESTLING TODAY //Journal of Innovation in Education and Social Research. - 2023. - T. 1. – no. 4. - S. 75-77.
4. Arslanov QP FUNCTIONAL ADAPTATION OF STUDENTS' ORGANISMS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS // NeuroQuantology . - 2022. - T. 20. – no. 22. - S. 1590.
5. Arslanov QP How to use interactive methods in didactic process in teaching the subject of "The teaching techniques of the types of national wrestling" //Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities. - 2022. - T. 12. – no. 1. - S. 366-371.
6. Arslanov Q. P PSIKHOLOGICHESKAYA SUSHCHNOST VOSPITANIYA SPORTSMENOV //TSENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . en). - 2021. - T. 8. – no. 8.
7. Arslanov QP THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE PARALYMPIC MOVEMENT // TsENTR SCIENTIFIC PUBLICATION (buxdu . en). - 2021. - T. 8. – no. 8.
8. Arslanov K. P. SOVREMENNYE METODY PREPODAVANIYA PHYSICAL CULTURE //Vestnik nauki i obrazovaniya. – 2021. – no. 17-2 (120). - S. 93-96.
9. Arslanov Q. P VLIYANIE ZANYATIY SPORTOM NA PSYCHOLOGICAL PORTRAIT SPORTSMEN (NA PRIMERE KURASHA) //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (bukhdu. en). - 2021. - T. 8. – no. 8.. //Academy. - 2020. - No. 10 (61). - S. 44-46.

IMPROVING TRAINING EFFICIENCY IN COMPETITIVE PREPARATION OF VARIOUSLY QUALIFIED BOXERS.

Ibragimov Mironshokh Mukhammadovich
associate professor Bukhara state university

Annotation: This article explores the issue of improving the effectiveness of training in the competitive training of various qualified boxers. It considers the scientific and practical basis for optimizing the training process, taking into account the individual characteristics of boxers, level of training and competition requirements.

Key words: efficiency, boxing, training process, competition,

Ключевые слова: эффективность, бокс, тренировочный процесс, соревнования, скорость.

Kalit soʻzlar: samaradorlik, boks, mashgʻulot jarayoni, raqobat, tezlik.

The growing interest in the development of boxing in our country forces specialists in this field to seek and develop new forms, methods and means of training athletes of various qualifications.

Until now, most coaches use existing methodological developments in boxing. Undoubtedly, this was justified at the initial stage of creating the scientific and methodological foundations of the book. However, as the sports skills of the new generation of boxers grow, new characteristics appear that are inherent only to boxing. First of all, this concerns the training of qualified boxers at the stage of pre-competition training.

Most coaches use a training model that includes retrospective learning. However, despite the high quality of this model and the presence of many highly skilled athletes who train using similar methods, this is becoming increasingly difficult in today's competitive environment.

Based on the analysis of highly qualified boxers' training, a simplified monthly training cycle was defined, i.e. a 4-week model was developed. According to the developed model, the relationship between loads in individual (private) exercise groups (partial loads) and general and partial loads by training cycles (classes, weeks, months) was analyzed. The volume of training loads in this model was estimated in relative units (the ratio of the load volume of a smaller cycle to the load volume of a larger cycle).

A distinctive feature of the planning method (method) is a clear sequence of computational operations. Even the most perfect theory, like the most perfect method, must be tested in practice, for this purpose, a new planning method was tested in a series of pedagogical experiments with athletes of different levels of training. These experiments fully confirmed the possibility of use and its effectiveness.

The target loads for highly qualified athletes determined in pedagogical experiments were aimed at achieving the appropriate level of state indicators that change during training and directly or indirectly affect the final result.

As is known, without knowledge it is impossible to clearly set a goal and achieve the "instant" state of an athlete. Therefore, comparing the condition indicators with the planned doses of general and specific loads is one of the leading management functions of a coach, whose analytical abilities strictly determine the effectiveness.

The obtained research materials allowed us to formulate the objective of the work as follows: to develop a training program for student boxers of various qualifications at the pre-competition stage. The sequence of actions to solve the task was as follows: studying the retrospective analysis of the training of student boxers of various qualifications, developing common approaches to the organization and training of athletes at the pre-competition stage. In addition, it is planned to improve the composition and structure of weekly microcycles. At this stage of the study, using the methodology of qualitative and quantitative analysis, the content and structure of the stages of pre-competition training of 20 student boxers of various qualifications were analyzed.

The following data were analyzed:

1) the ratio of volumetric parameters of partial loads (in precise time indicators), divided into 6 groups of exercises by level of specialization, that is, by the degree of similarity with competitive exercises and competition conditions

- general developmental (GPP);
- special preparatory (SPP);
- exercises on equipment, promoting the improvement of technical and tactical skills (TTS);
- conditional fights (CF);
- competitive exercises (free fights and sparring - FFS);

2) ratios of average relative intensity (ARI) parameters in the presented exercise groups;

3) distribution of the main parameters of the total load (volume and intensity) across weekly cycles;

4) distribution of volume and partial (specific) loads by intensity zones. Having studied in detail the specifics of the training structure and taking into account successful and unsuccessful

boxers who participated in the competitions, we formed 2 groups of athletes. The following were adopted as selection criteria:

- 1) Place in the competition;
- 2) assessment of the quality of the athlete's personal performance;
- 3) assessment of the quality of the trainer's work.

The successful athletes included boxers who took the first two places in the competition and received 4-5 points for other indicators. The group of non-performing boxers included boxers who were not among the finalists of the competition and who received less than 4 points for other indicators.

Analysis of the training of boxers of different levels of training showed that the most successful athletes (68%) had a monthly volume of less than 1000 minutes, and 32% had a volume from 1001 to 1250 minutes. It is characteristic that most athletes in this group (more than 50%) performed an average volume of SPT and GPT. In the group of unsuccessful athletes, the maximum volume of general physical training, as well as a large and maximum volume of physical training, was more often performed. Another important feature of the training of athletes who did not participate in competitions is that they performed a large volume of training in the last week of the stage before the competition. The differences found in other controlled characteristics, including load intensity, were insignificant.

In this regard, we believe that one of the reasons for the unsuccessful performance of boxers in competitions was increased fatigue as a result of irrational loads of various kinds.

Next stage research showed up experimental examination the influence of training loads that are identical in total volume (950 min), but different in intensity and distribution of weekly load volumes.

Pedagogical experiment was conducted on base DYUSSH -1 With two groups of boxers (12 people in each) of different ranks - first-class and candidates for master of sports. A stage of "leveling" training lasting 4 weeks was planned for the athletes, after which, at the control competitions was estimated ratio forces groups, which it turned out more preferred for group 2.

In the 1st group, the intensity of the load per week and per stage was planned to be 65%, A in second group - 70%. In second group "peak" volume loads had to on 1st and 3rd weeks, and in the first - only for the first week, and in the remaining microcycles the volume gradually decreased. The intensity of the loads changed according to the fourth option , starting with first weeks, gradually increased more markedly in second group, unlike the first group.

The content and focus of the training are those typical of athletes who have successfully competed. In particular, the focus of the microcycles from the first to the fourth was, respectively, the following: developmental, striking, supporting and preparatory, qualities, as well as techniques and tactics in less severe conditions than in the previous microcycle. This allows athletes to simultaneously improve their athletic skills and recover. In the preparatory microcycle, the most important special qualities and perceptions are brought to the required level, and the kickboxers' state of mental readiness for the upcoming competition is formed.

Since, as is well known, it is difficult to judge the volume of work performed with a particular load based on the average intensity of the load, we carried out a calculation operation associated with the distribution of the total load by intensity zones, a significant share of which (45-52%) was supposed to be performed with greater and maximum intensity.

Thus, the main difference in the planning of the loads was that for the boxers of the 2nd group, increased intensity and later implementation of a larger volume were envisaged in the week before the competition.

An objective assessment of the effectiveness of the training process was supported by the registration of psychological, pedagogical and medical-biological indicators of the athletes' preparedness.

The speed abilities of the boxers were judged by the number of blows delivered within 55 and 10 seconds. The speed of reaction (simple and complex), accuracy and sensitivity of the response were measured by the latent time of reaction, the volume of attention - by the time it took to search

for numbers in a special table. Special performance was assessed maximum quantity standard special combinations during 3 rounds, 3 minutes each; general physical performance - according to the test and the time of holding the breath on inhalation and exhalation.

In the experiment, it was possible to maintain the volume of planned training loads and the content of training in both groups with a certain accuracy. It was not possible to maintain the planned intensity: it was reduced in the weeks and per stage for the athletes of the second group. The most noticeable decrease in the intensity level was in the 4th and 5th zones. With a planned difference in the UOI between the groups of 4%, its actual implementation was 2%.

After completion of the experiment, the first group showed a significant improvement in most of the state indicators ($P < 0.05$), with the exception of the coefficient of effectiveness of protective actions.

All This gives base approve, What construction workout at boxers of the 2nd group was less effective than in the first. This was confirmed by the results of the control competition between them, which was won by the athletes of the 1st group. The indicators of competitive activity were also higher. The obtained facts convincingly testify to the significant influence of the peculiarities of training structure at the pre-competition stage on the condition of boxers and the success of their sports activities.

These facts indicate the dependence of the degree of tolerance of the training load on its magnitude in the previous microcycle. The system of pre-competition preparation organized in this way during practical activities with boxers of different qualifications allowed them to show high results in the competition.

Conclusions. The above-substantiated method of using training loads can be recommended in boxing practice, since all the main parameters of training presented quantitatively, What does possible specific calculation process and precise control over its implementation. The main parameters of the quantitative model of training loads at the pre-competition stage vary: for the volume of the total load - from 850 to 1150 minutes of net time; for the intensity of the total load - from 60 to 66% of the maximum intensity level. The volumes of private loads are recorded within the range: OFP – from 270 to 520 min, SPU - from 140 to 300 min, UNAS - 60 to 180 min, STTM - from 140 to 280 min, UB - from 25 to 60 min, VBS - from 14 to 28 min. The weekly volume fluctuates from 20 to 40%, the volume of training sessions - from 15 to 32% of the weekly volume. The most significant range of fluctuations in the UOI of total and partial loads is determined for training sessions, the narrowest - for monthly cycles. At the pre-competition stage, about 80% of the total load is performed at medium (28%), high (32%) and maximum (22%) intensity.

Literature

1. Xonto'rayev N., Zokirova A. BOKSCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //International conference on multidisciplinary science. – 2024. – T. 2. – №. 11. – C. 79-82.
2. Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 106-109.
3. Qoraboyev F. F. CREATION OF A NATIONAL SYSTEM OF EDUCATION //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16 SPECIAL. – C. 102-105.
4. Arslonov Q. Et al. Experimental testing of the effectiveness of the Turan struggle in higher education //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 538. – C. 05040.
5. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 159-161.
6. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 159-161.
7. Mukhammadovich I. M., Ogli T. M. M. Control and Level of Rapid Forces in the Training of Boxers //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 64-67.
8. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 159-161.
9. Mukhammadovich I. M., Qizi S. F. O. Building Endurance Abilities of Young Boxers //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – T. 4. – №. 3. – C. 170-173.

**BOKS TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINI O'ZLASHTIRISH
KO'RSATKICHLARINI NAZORATI VA BAHOLASH TIZIMINI
TAKOMILLASHTIRISH**

(O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish fani misolida)

Shukurov Rahim Salimovich

Buxoro davlat universiteti professori p.f.f.d (PhD), O'zbekiston, Buxoro sh.

rshukurov0117@gmail.com

Xalloqov Abdumalik Anvar o'g'li

Buxoro davlat universiteti magistranti, Boks bo'yicha olimpiya o'yinlari g'olibi O'zbekiston,
Buxoro sh.

Annotatsiya: Maqolada, o'quv mashg'ulotlarida talabalar faoliyati, o'zlashtirishining tahlili va baholash tizimini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda innovatsion pedagogik metodlar va interaktiv texnologiyalarni qo'llash orqali talabalar o'zlashtirish darajasini yaxshilash mumkinligi ko'rsatilgan. Jismoniy tayyorgarlik, jangovar harakatlar va o'quv musobaqalari orqali talabalar bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish. Shuningdek, olingan natijalar talabalarning o'zlashtirishi turli darajalarda ekanligini va mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun shaxsiy salohiyatni rivojlantirish zarurligini ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: modernizatsiya, resurs, individual, potentsial, yadro, razvedka, kredit, variatsiya.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы анализа освоения студентами дисциплины и совершенствования системы оценки. В исследовании показано, что применение инновационных педагогических методов и интерактивных технологий способствует улучшению уровня усвоения материала студентами. Физическая подготовка, боевые действия и учебные соревнования способствуют развитию знаний и навыков студентов. Кроме того, полученные результаты подчеркивают, что освоение материала студентами происходит на разных уровнях и для повышения эффективности занятий необходимо развивать личный потенциал студентов.

Ключевые слова: модернизация, ресурсы, индивидуальный, потенциал, ядро, разведка, кредит, вариация.

Abstract: The article discusses the issues of analyzing students' mastery of the subject and improving the evaluation system. The study shows that the application of innovative pedagogical methods and interactive technologies helps improve the level of material comprehension by students. Physical training, combat actions, and academic competitions contribute to the development of students' knowledge and skills. Additionally, the results obtained emphasize that students' mastery of the material occurs at different levels, and to enhance the effectiveness of the lessons, it is necessary to develop students' personal potential.

Keywords: modernization, resources, individual, potential, core, reconnaissance, credit, variation.

Kirish. Dunyoning muvaffaqiyatli iqtisodiy rivojlanishining tarkibiy qismi, ayniqsa, ta'lim modelining innovatsion jarayonlarining o'ziga xos xususiyatiga asoslanadi. Ta'lim tizimining modernizatsiyasi iqtisodiy rivojlanishning muhim omiliga aylangan. Bugungi kunda Jahon ta'im tizimida yangi metodlar, texnologiyalar va raqamli resurslar joriy etilmoqda. Yosh avlodga zamonaviy bilimlarni yetkazish, shaxsning salohiyatini rivojlantirish va iqtisodiy rivojlanishga hissa qo'shish uchun ta'lim tizimida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston innovatsion taraqqiyot yo'lida jadal rivojlanayotgan bir davrda, kelajak bunyodkorlari, yoshlarning ijodiy g'oyalari va iqtidorini har tomonlama qo'llab-quvvatlash tizimi takomillashib bormoqda. Ularning bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirish, xalqaro tajribalarni o'rganish hamda mavjud tizimni qiyosiy tahlil qilish orqali samarali rivojlanishni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ijtimoiy sohaning asosi hisoblangan ta'lim tizimidagi o'zgarishlar oliy ta'limni isloh qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash, mustaqil fikrlaydigan salohiyatli, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish kontseptsini tasdiqlash to'g'risida" gi PF-5847-son farmoni sohadagi yangi islohotlar uchun dasturi amal bo'lib xizmat qilmoqda.

Oliy ta'lim muassasalarida o'quv mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va talabalar bilimini oshirish, ta'lim tizimining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulotlarda innovatsion pedagogik metodlar, interaktiv texnologiyalar va individual yondashuvlar, talabalar faolligini oshirib mavzularni chuqurroq o'rganishga va akademik o'zlashtirishni yaxshilashga yordam beradi.

Talabalar akademik o'zlashtirishi – egallagan bilim, ko'nikma va malakalarning to'laligi,

chuqurligi, ongliligi hamda mustahkamligi darajasini anglatuvchi pedagogik mezondir. O'zbekistonda talabalar o'zlashtirishini yuqori sifat darajasiga olib chiqish milliy ta'lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardandir. Chunki talabalarning intellektual rivojlanishi hamda kasbiy tayyorgarligi ularning akademik o'zlashtirish darajalariga bevosita bog'liq [2].

Shuni alohida ta'kidlab o'tish joizki, talabalarning akademik muvaffaqiyati o'qituvchning kompetentsiyasi va o'quv materiallarini taqdim etish usuliga ham bog'liq.

Tadqiqot maqsadi. Talabalarni "O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish" fani bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichlari nazorati va baholash tizimini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tahlil, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili.

Ta'lim natijasiga erishishning eng muhim shartlaridan biri bu talabaning butun o'qish davrida bilim olish va fanlarni sifatli o'zlashtirish bilan mashg'ul bo'lishidir. Akademik o'zlashtirish orqali talaba ilmiy faoliyatining dinamikasi barqarorligini yoki beqarorligini ko'rsatishi mumkin. XX asrning ikkinchi yarmi va XXI asr boshlarida ko'plab pedagog va psixologlar tomonidan o'quv faoliyatining miqdoriy ko'rsatkichlar (ballar) bilan ifodalangan o'zlashtirish darajasi o'rganilganda – ta'limning sifati talabalar akademik o'zlashtirishida ko'proq aks etishi ta'kidlandi[3].

"Akademik o'zlashtirish" ilmiy atama sifatida ilmiy muomalaga nisbatan yaqinda kiritilgan. Mashhur rus psixologi B.G. Ananiev nafaqat o'quv faoliyatini ob'ektiv baholash, balki samaradorlikning sub'ektiv tomoni haqida ham gapirgan birinchi tadqiqotchilardan biridir. Akademik o'zlashtirish - bu ta'lim yutuqlarini sub'ektiv-shaxsiy ma'noda aks ettiruvchi va ob'ektiv holat (rasmiylashtirilgan, shu jumladan o'quv natijalarining tuzilishi "bilish", "o'rganish", "egallash") bilan bog'liq bo'lmagan murakkab xususiyatdir. Akademik o'zlashtirish: ta'lim olish jarayonining rang-barangligini o'zida aks ettiradi; ta'lim olishga tayyorgarlik jarayonida erishilgan yutuqlarni, shuningdek unga erishish jarayonini ham aks ettiradi; dinamikada talabalar tomonidan ko'rsatilgan natijalarning barqarorligi yoki beqarorligini o'z ichiga oladi; natijalarga erishish shartlarini o'z ichiga oladi; talabaning o'zi uchun ta'lim natijasi nimani anglatishi va u bunga qanchalik erishganligi haqidagi fikrini aks ettiradi [1].

Shaxsning o'zini - o'zi boshqarishning muvaffaqiyati shaxsiy potentsial bilan belgilanadi, bu shaxsning asosini yoki "yadrosini" ifodalovchi shaxsiy xususiyatlarning tizimli tashkil etilishi sifatida belgilanishi mumki (D.A. Leontyev). O'quv muvaffaqiyati va o'z-o'zini samaradorligi darajasi qiyinchiliklarga duch kelganda ishlatiladigan engish strategiyalarining konstruktivligi bilan sezilarli darajada bog'liq[4].

Jismoniy tarbiya va sport darslarida talabalarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik jarayonining samaradorligini baholashda muhim rol o'ynaydi. O'zlashtirish ko'rsatkichi talabaning mashq qilishdagi muvaffaqiyatini, jismoniy sifatlarini rivojlantirishni va ko'nikmalarni amalda qo'llash darajasini ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, maxsus yo'nalishga oid mashqlar, shuningdek zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus jihozlar yordamida bajariladigan mashqlar bokschining sport ustaligi darajasini muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi[5].

Koordinatsion qobiliyatlar, egiluvchanlik, kuch, tezlikni rivojlantirishga qaratilgan gimnastik mashqlar har bir yosh bokschining mashg'ulotida albatta qo'llanilishi kerak. An'anaviy ravishda ular tanani qizdirishda qo'llaniladi, ba'zan esa kuch qobiliyatlarini yoki egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadida maxsus mashg'ulotlarning ikkinchi yarmida qo'llaniladi, ayrim mushak guruhlari va bo'g'imlarni rivojlantirish uchun [6].

Yuqoridagi ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarning o'quv fanlarini o'zlashtirishi, ularning o'quv faoliyatidagi samaradorlik va barqarorlik, nafaqat bilim olish jarayoniga tayyorgarlik, balki shaxsning o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatiga ham bog'liq. Amaliy mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlik mashqlari talabalarning umumiy rivojlanishidagi o'rni muhim bo'lib, bu jarayonlarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi sport faoliyatining yuqori natijalariga olib keladi. Ta'limdagi muvaffaqiyat shaxsiy xususiyatlarning tizimli rivojlanishiga asoslanadi va shu bilan birga, ilmiy baholash metodlari orqali talabalarning o'qish jarayonidagi yutuqlarini yanada

yaxshilashga erishiladi.

O'zlashtirishni aniqlash va baholash.

Talabalar o'zlashtirishini aniqlash va baholash uchun (M.M.Ibragimov, 2024) baholash me'zonidan foydalanildi:

Jismoniy tayyorgarlik;

uzoq masofalarda jang olib borishda razvedka harakatlariga hamda aldamchi harakatlar;

o'rta masofalarda jang olib borishda manyovr qilish harakatlari: masofali manyovr harakatlar;

yaqin masofalarda jang olib borishda hujum harakatlari;

o'quv musobaqa janglari(shartli jang);

maxsus jismoniy tayyorgarlik;

ikkitalik zarbalar va ulardan himoyalanişlar.

Tadqiqotning tashkil qilinishi.

Tadqiqot 2024-2025 o'quv yilining kuzgi jarayoni (sentyabr-yanvar) oylarida sport faoliyati (boks) ta'lim yo'nalishining 2 kursida, "O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish" fani amaliy mashg'ulotlari jarayoni hamda oraliq, yakuniy nazoratlarida talabalarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari nazorat qilindi va o'rganildi. Mashg'ulotlar Buxoro davlat universiteti huzuridagi "Boks" zalida olib borildi.

Fanning o'quv dasturida amaliy mashg'ulot miqdori 90 soat/3-kredit/ tashkil etib, amaliy mashg'ulotlar 14 ta mavzudan iborat bo'lib, har birida bir nechta mavzu mavjud:

1.Umum rivojlantiruvchi mashqlar bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish.

2.O'quv musobaqa janglari(shartli jang).

3.Uzoq masofalarda jang olib borishda razvedka harakatlariga hamda aldamchi harakatlarga o'rgatish uslublari.

4. O'rta masofalarda jang olib borishda manyovr qilish harakatlari: masofali manyovr harakatlariga o'rgatish uslublari.

5. Yaqin masofalarda jang olib borishda hujum harakatlarini rivojlantirish harakatlariga o'rgatish uslublari.

6. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar.

7. O'quv musobaqa janglari(shartli jang).

8. Sport o'yin mashg'ulotlari.

9. Ikkitalik zarbalar va ulardan himoyalanişlar.

10.Seriya zarbalar va ulardan himoyalanişlar.

11.Bokschilarni jismoniy va psixologik sifatlarini tarbiyalash

12. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish

13.Muvozanat va uni tarbiyalash (statik va dinamik muvozanat)

14.Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash (chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuch).

Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirishini baholash tartibi (1-jadval).

1-jadval

Baholash turlari			
ON-1	ON-2	YaN	Jami
30	30	40	100

ON-1 (birinchi oraliq nazorati)*

ON-2 (ikkinchi oraliq nazorati)*

YaN (yakuniy nazorati)*

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Talabalarni "O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish" fani bo'yicha akademik o'zlashtirishini amaliy o'quv mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik, uzoq masofalarda jang olib borishda razvedka harakatlari, aldamchi harakatlarga o'rgatish uslublari, o'rta masofalarda jang olib borishda manyovr qilish harakatlari: masofali manyovr harakatlariga o'rgatish uslublari, yaqin masofalarda jang olib borishda hujum harakatlarini rivojlantirish harakatlariga o'rgatish uslublari, o'quv musobaqa janglari(shartli

jang), maxsus jismoniy tayyorgarlik va ikkitalik zarbalar va ulardan himoyalanişlar mavzularini o'zlashtirishi: bilim, konikma va malakalari aniqlandi (2-jadval).

2-jadval

Talabaniing o'zlashtirishi ko'rsatkichlari tahlili (n-14)

№	Nazorat topshiriqlari	Nazorat turlari		
		ON-1		
		$\bar{X}$	σ	V, %
1.	Jismoniy tayyorgarlik; uzoq masofalarda jang olib borishda razvedka harakatlariga hamda aldamchi harakatlar; o'rta masofalarda jang olib borishda manyovr qilish harakatlari; masofali manyovr harakatlar; yaqin masofalarda jang olib borishda hujum harakatlari.	38	12.33	32.47
2.	Nazorat topshiriqlari	ON-2		
		$\bar{X}$	σ	V, %
	Jismoniy tayyorgarlik; yaqin masofalarda jang olib borishda hujum harakatlari; o'quv musobaqa janglari (shartli jang); maxsus jismoniy tayyorgarlik; ikkitalik zarbalar va ulardan himoyalanişlar.	38.57	12.82	33.26%
3.	Nazorat topshiriqlari	YaN		
		$\bar{X}$	σ	V, %
	Jismoniy tayyorgarlik; yaqin, o'rta, uzoq masofalarda jang olib borishda razvedka, hujum, harakatlariga hamda aldamchi harakatlar (shartli jang).	26.5	10.56	39.84%

2-jadvalda, talabalarning o'quv mashg'ulotlari jarayoni hamda nazorat turlarida o'zlashtirish ko'rsatkichlari ko'rishimiz mumkin. ON-1 nazoratida o'rtacha (X) 38, natijalar o'rtacha darajada barqaror ekanligini ko'rsatadi. Standart og'ish 12.33 va variatsiya koeffitsienti 32.47%, farqlar kichik va natijalar bir-biriga yaqin.

ON-2 nazoratida esa o'rtacha (X) 38.57, o'zlashtirish biroz yaxshilanganini ko'rsatadi. Standart og'ish 12.82 va variatsiya koeffitsienti 33.26%, farqlar kattaroq va natijalar o'zgaruvchan.

Yakuniy nazoratda esa o'rtacha (X) 26.5, talabalarning o'zlashtirishi o'rtacha darajada, lekin farqlar sezilarli. Variatsiya koeffitsienti ($V\%$) 39.84%, talabalar orasida katta xilma-xillik va o'zgaruvchanlik mavjudligini anglatadi. Bu natijalar, talabalar o'zlashtirishi turli darajalarda ega ekanligini ko'rsatadi.

ON-1, ON-2 va YaN lar natijalarini individual tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv mashg'ulotlarida faol qatnashgan, mavzularni yaxshi o'zlashtirgan va nazoratlarni a'lo darajada topshirgan F.Sharipova, Sh.Husenov, A.Jo'rayevlar ko'rsatkichlari yuqori. Kuzatishlar, pedagogik tajriba va tahlil natijalari guruh talabalaridan R.To'xtamurodov, N.Zavqidinov va Z.Hayotovlarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari boshqa talabalarga nisbatdan past darajada ekanligi aniqlandi.

Xulosa. O'quv mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, talabalar o'zlashtirish darajasini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlik va jangovar harakatlarga oid mashqlar talabalar bilim va ko'nikmalarini rivojlantiradi. Biroq, talabalarning o'zlashtirish darajasi, o'qituvchining kompetentsiyasi va o'quv materiallarini taqdim etish usuliga bevosita bog'lidir.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki "O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish" fani amaliy mashg'ulotlarining ON-1 nazoratida talabalarning o'zlashtirish darajasi o'rtacha bo'lib, natijalar kichik farqlarga ega ekanligini tasdiqladi. ON-2 nazoratida esa o'rtacha o'zlashtirish biroz yaxshilanishini ko'rsatadi, ammo natijalar o'zgaruvchan. Yakuniy nazoratda talabalar orasida katta farqlar mavjudligi va o'zgaruvchanlikni bildiradi.

Talabalarni o'zlashtirishini yaxshilash uchun mashg'ulotlarda innovatsion pedagogik metodlar va interaktiv texnologiyalarni keng qo'llashni taqozo etadi. Shuningdek, talabalar yuqori natijalarga erishishi uchun ularning shaxsiy salohiyatini rivojlantirish va mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish zarur. O'quv mashg'ulotlarining samaradorligi talabalarning o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatlariga ham bog'liq. Ta'lim tizimidagi islohotlar, innovatsion metodlar va pedagogik yondashuvlar orqali talabalarning akademik muvaffaqiyatini oshirishga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ananyev B.G. O problemakh sovremennogo chelovekozvaniya // Sankt-Peterburg: Piter, 2001. 272 s.
2. Jabborova M.A. Talabalar akademik oʻzlashtirishining nazariy metodologik talqini // Taʼlim va innovatsion tadqiqotlar. №5-2023 317-324 b. Link
3. Rubin, Yu. B. Sovremennoye oborazovaniye: kachestvo, standarty, instrumenty / Yu. B. Rubin. - 2-e izd. - Moskva: Market DS, 2009. -330 s. Link to PDF
4. Mutagarova L. R. Nekotorye priyomy samoregulyatsii emotsional'nogo i fizicheskogo sostoyaniya uchashchikhsya na urokakh fizicheskoy kultury kak sposob povysheniya akademicheskoy uspevamosti // Permskiy pedagogicheskiy zhurnal. – 2012. – №. 3. – S. 33-38.
5. Strel'nikov V. A. Podgotovka bokserov razryadnikov [Training boxers arresters]. Ulan-Ude, 2012. (In Russian).
6. Selitrenikova T. A. K voprosu sovershenstvovaniya trenirovochnogo protsessa bokserov na etape nachal'noy podgotovki // Gaudeamus. – 2019. – T. 18. – №. 2 (40). – S. 71-78.

СОЗДАНИЕ ДОЛГОСРОЧНЫХ ПРОЕКТОВ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: КАК ОБЕСПЕЧИТЬ УСТОЙЧИВЫЙ ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Косс Людмила, Иванова Дарья.

Финансовый университет при Правительстве РФ.

Студенты факультета Высшей школы управления, группы МЕН23-9.

Лаамарти Ю.А.

к.с.н., доцент

Аннотация:

В статье рассматриваются вопросы создания и реализации долгосрочных проектов в спортивной индустрии, направленных на обеспечение устойчивого интереса населения к физической культуре. Особое внимание уделено законодательной базе Российской Федерации, регулирующей данную сферу, а также анализу успешных национальных проектов, таких как «Спорт — норма жизни», ГТО, «Кросс нации» и «Детский спорт». Выделены ключевые факторы успеха долгосрочных спортивных инициатив, включая доступность инфраструктуры, образовательные программы, пропаганду и корпоративную поддержку. Обозначены перспективы развития и вызовы, стоящие перед будущими проектами, включая необходимость вовлечения пожилых людей, устранение региональных различий и внедрение инновационных технологий. В заключении подчеркивается важность комплексного подхода и инноваций для устойчивого развития физической культуры и спорта в стране.

Ключевые слова: Спортивная индустрия, физическая культура, долгосрочные проекты, национальный проект «Спорт — норма жизни», законодательная база спорта, популяризация спорта, устойчивый интерес к спорту.

SPORT INDUSTRIYASIDA UZOQ MUDDATLI LOYIHALARNI YARATISH: JISMONIY MADANIYATGA BARQAROR QIZIQISHNI QANDAY TA'MINLASH MUMKIN

Rossiya Federatsiyasi Hukumati huzuridagi Moliya universiteti. Maʼruzachilar: Koss Lyudmila, Ivanova Darya. Oliy boshqaruv maktabi fakultetining МЕН23-9 guruhi talabalari.

Ilmiy rahbar: sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent Yu.A. Laamarti.

ANNOTATSIYA: Maqolada sport industriyasida aholining jismoniy madaniyatga boʻlgan barqaror qiziqishini taʼminlashga qaratilgan uzoq muddatli loyihalarni yaratish va amalga oshirish masalalari koʻrib chiqiladi. Rossiya Federatsiyasining ushbu sohani tartibga soluvchi qonunchilik bazasiga, shuningdek, "Sport — hayot meʼyori", GTO, "Millat krossi" va "Bolalar sporti" kabi muvaffaqiyatli milliy loyihalar tahliliga alohida eʼtibor qaratilgan. Uzoq muddatli sport tashabbuslarining muvaffaqiyat kaliti omillari, jumladan, infratuzilmaning qulayligi, taʼlim dasturlari, targʻibot va korporativ qoʻllab-quvvatlash ajratib koʻrsatilgan. Kelajakdagi loyihalar oldida turgan rivojlanish istiqbollari va muammolar, jumladan, keksa yoshdagilarni jalb qilish zarurati, hududiy farqlarni bartaraf etish va innovatsion texnologiyalarni joriy etish belgilab oʻtilgan. Xulosada mamlakatda jismoniy madaniyat va sportning barqaror rivojlanishi uchun kompleks yondashuv va innovatsiyalarning muhimligi taʼkidlanadi.

KALIT SOʻZLAR: Sport industriyasi, jismoniy madaniyat, uzoq muddatli loyihalar, "Sport — hayot meʼyori" milliy loyihasi, sport qonunchilik bazasi, sportni ommalashtirish, sportga barqaror qiziqish.

CREATING LONG-TERM PROJECTS IN THE SPORTS INDUSTRY: HOW TO ENSURE SUSTAINABLE INTEREST IN PHYSICAL CULTURE

Financial University under the Government of the Russian Federation. Speakers: Koss Lyudmila, Ivanova Darya. Students of the Faculty of Higher School of Management, group MEN23-9.

Academic Supervisor: Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor Laamarti Yu.A.

Abstract: The article examines the creation and implementation of long-term projects in the sports industry aimed at ensuring sustainable public interest in physical culture. Particular attention is paid to the legislative framework of the Russian Federation governing this area, as well as the analysis of successful national projects such as "Sport is a way of life," GTO (Ready for Labor and Defense), "Nation's Cross-Country Race," and "Children's Sports." The key success factors of long-term sports initiatives are highlighted, including infrastructure accessibility, educational programs, promotion, and corporate support. Development prospects and challenges facing future projects are outlined, including the need to involve older people, eliminate regional disparities, and introduce innovative technologies. The conclusion emphasizes the importance of an integrated approach and innovation for the sustainable development of physical culture and sports in the country.

Keywords: Sports industry, physical culture, long-term projects, national project "Sport is a way of life", legislative framework of sports, popularization of sports, sustainable interest in sports.

Введение.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в поддержании здоровья нации, улучшении качества жизни людей и формировании устойчивого интереса к активному образу жизни. Спортивная индустрия в последние годы становится одной из приоритетных сфер развития государства, поскольку здоровый образ жизни рассматривается как важный элемент социальной политики. В данной работе мы рассмотрим различные аспекты разработки и реализации долгосрочных спортивных проектов, способствующих привлечению населения к регулярной физической активности. Особое внимание будет уделено примерам успешных российских инициатив, нормативно-правовым актам и национальным проектам, направленным на популяризацию спорта среди различных возрастных групп.

1. Законодательная база для создания долгосрочных проектов в сфере физической культуры и спорта.

Правовая основа для формирования государственной политики в области физической культуры и спорта заложена в ряде федеральных законов и нормативных актов Российской Федерации. Среди ключевых документов стоит отметить следующие:

Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.). Этот закон регулирует отношения в области физкультуры и спорта, определяет цели и принципы государственной политики, а также устанавливает правовые основы для создания условий, обеспечивающих право каждого гражданина на занятия спортом. Закон предусматривает создание системы массовых соревнований, пропаганду здорового образа жизни и внедрение современных технологий в спортивную сферу.

Национальные проекты Российской Федерации. Одним из важнейших направлений является национальный проект «Демография», который включает подпрограмму «Спорт — норма жизни». Эта программа направлена на увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 55% к 2030 году. Она предполагает развитие инфраструктуры, поддержку спортивных клубов и секций, а также популяризацию массового спорта через проведение мероприятий различного уровня.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Данный документ был утвержден Правительством РФ в 2019 году и содержит ключевые направления развития физической культуры и спорта на ближайшие десятилетия. Стратегия ставит перед собой цель повысить уровень вовлеченности населения в регулярные физические нагрузки, развить инфраструктуру, а также создать условия для занятий спортом всех категорий граждан.

Эти законодательные акты формируют основу для реализации долгосрочных проектов, направленных на повышение интереса к физической культуре и массовому спорту.

2. Примеры долгосрочных проектов в рамках национальной программы «Спорт — норма жизни».

Проект «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс ГТО был возрожден в 2014 году как инструмент повышения физической подготовки граждан разных возрастов. Программа охватывает 11 возрастных ступеней, начиная с детей шести лет и заканчивая взрослыми старше 70 лет.

Основные задачи проекта включают:

- Увеличение мотивации населения к ведению активного образа жизни;
- Повышение общего уровня физической подготовленности;
- Создание единой системы оценки физического состояния граждан.

Фестиваль «Кросс нации». Ежегодный всероссийский праздник бега, организуемый Министерством спорта РФ, проводится с целью популяризации бега и привлечения внимания к вопросам здорового образа жизни. Мероприятие объединяет участников разного возраста и уровня подготовки, создавая атмосферу праздника и спортивного единства.

Программа «Детский спорт»

Эта инициатива нацелена на вовлечение школьников в занятия физической культурой и спортом через систему школьных спортивных лиг и соревнований. Программы включают межшкольные турниры по различным видам спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и другие. Такие мероприятия способствуют развитию командного духа, воспитывают лидерские качества и прививают любовь к спорту с раннего возраста.

3. Ключевые факторы успеха долгосрочных спортивных проектов

Для обеспечения устойчивости и эффективности долгосрочных проектов в спортивной индустрии важно учитывать несколько факторов:

Доступность и инфраструктура. Создание доступной спортивной инфраструктуры — один из главных аспектов успешного внедрения спортивных проектов. Строительство новых стадионов, бассейнов, спортивных площадок, фитнес-центров и залов позволяет большему количеству людей заниматься физической активностью вне зависимости от места проживания.

Образовательные программы и тренинги. Важно уделять внимание обучению тренерского состава, разработке образовательных программ и тренингов для спортсменов всех уровней. Это позволит поддерживать высокий уровень профессионализма и мотивацию как начинающих, так и опытных спортсменов.

Пропаганда и информационные кампании. Эффективная коммуникационная стратегия играет важную роль в привлечении широкой аудитории к участию в спортивных мероприятиях. Использование социальных сетей, телевидения, радио и других медиа-платформ помогает формировать позитивное отношение к спорту и здоровым привычкам.

Поддержка корпоративных программ. Многие компании внедряют корпоративные спортивные программы, направленные на улучшение здоровья сотрудников. Это способствует созданию культуры здорового образа жизни внутри организаций и повышает общую физическую активность работников.

4. Перспективы и вызовы для будущих проектов.

Несмотря на значительные успехи в развитии спортивной индустрии, остаются нерешенными некоторые проблемы:

Недостаточная вовлеченность пожилых людей. Хотя доля молодежи, занимающейся спортом, растет, пожилые граждане пока недостаточно активно участвуют в спортивных программах. Важно разрабатывать специальные инициативы, учитывающие особенности этой возрастной группы.

Региональные различия. Различия в уровне развития спортивной инфраструктуры между регионами требуют особого внимания. Необходимо обеспечивать равномерное распределение ресурсов и усилий для достижения целей национальных проектов.

Необходимость инновационных подходов. Современные технологии, такие как виртуальная реальность, фитнес-трекеры и мобильные приложения, открывают новые возможности для привлечения людей к занятиям спортом. Важно интегрировать эти инновации в существующие программы.

Заключение.

Создание долгосрочных проектов в спортивной индустрии действительно требует комплексного подхода, охватывающего широкий спектр мер, включая разработку современной законодательной базы, реализацию масштабных образовательных программ, обеспечение доступности спортивной инфраструктуры и эффективное взаимодействие с населением посредством коммуникаций. Одним из ярких примеров успешной реализации такой стратегии являются национальные проекты, такие как «Спорт — норма жизни», которые уже продемонстрировали значительное продвижение в достижении установленных целей. Благодаря таким программам удалось значительно увеличить количество граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, особенно среди молодёжи и студентов.

Однако, несмотря на достигнутые результаты, для дальнейшего укрепления позиций спорта в обществе и поддержания устойчивого интереса к физической культуре необходимо продолжать работу по устранению выявленных проблем и внедрению инновационных решений. Одной из ключевых задач остаётся расширение участия пожилых людей в регулярных занятиях спортом, что требует адаптации существующих программ под нужды и особенности этой категории граждан. Развитие региональной инфраструктуры также представляет серьёзную проблему, учитывая существенные различия в уровне обеспеченности объектами спорта между крупными городскими центрами и удалёнными населёнными пунктами. Здесь крайне важна целенаправленная политика по выравниванию возможностей для занятий физической активностью независимо от географического положения.

Кроме того, современные технологические решения, такие как виртуальные тренировки, использование фитнес-приложений и трекеров, а также внедрение цифровых платформ для организации спортивных событий, предоставляют уникальные возможности для привлечения всё большего числа людей к активной физической деятельности. Важно своевременно адаптироваться к новым реалиям и интегрировать эти инструменты в повседневную практику продвижения здорового образа жизни.

Таким образом, продолжая развивать долгосрочные проекты в спортивной индустрии, необходимо уделять особое внимание совершенствованию существующих механизмов, расширять доступность спортивных объектов, улучшать качество предоставляемых услуг и использовать новейшие технологии для увеличения охвата населения. Только комплексный подход, основанный на сочетании государственных инициатив, общественной поддержки и инновационного потенциала, сможет обеспечить устойчивое развитие сферы физической культуры и спорта в стране.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Российская газета. - 2007. - № 4539. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. О Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // Официальный интернет-портал правовой информации. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011270001> (дата обращения: 15.05.2024).
3. Паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16) // Консорциум Кодекс. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://docs.cntd.ru/document/555639233> (дата обращения: 15.05.2024).

4. Готов к труду и обороне (ГТО): Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-kak-sredstvo-unifitsirovaniya-fizicheskikh-sposobnostey>

5. Кросс нации: Всероссийский день бега. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://cross.mosgorsport.ru/>

MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI OʻQITISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI OʻRGATISHNING NAZARIY ASOSLARI

Dexqonov Ravshanbek Karim oʻgʻli

Guliston davlat universiteti “Sport oʻyinlari, kurash nazariyasi va uslubi” kafedrasida oʻqituvchisi
dexqonovravshanbek343@gmail.com

Annotasiya: Maqola muallifi jismoniy tarbiya fanini oʻqitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning talim tizimidagi oʻrni, qiymati, oʻquvchilarning fanga qiziqishlarini shakllantirishdagi ahamiyatiga toʻxtaladi. Bu qiziqishni rivojlantirish yuzasidan muayyan tavsiyalar beradi.

Kalit soʻzlar: pedagogik texnologiyalar, innovatsiya, interfaol, dars, keys-stadiyu, assesiment, svot-taqlil, pedagogik texnologiya.

Abstract: The author of the article focuses on the role and value of modern pedagogical technologies in the educational system in the teaching of chemistry, and their importance in forming students' interest in science. It gives specific recommendations for the development of interest.

Key words: pedagogical technologies, innovation, interactive, lesson, case study, assessment, SWOT simulation, pedagogical technology.

Абстрактный: Автор статьи акцентирует внимание на роли и значении современных педагогических технологий в системе образования при преподавании физического воспитания, а также на важности формирования интереса учащихся к науке. Даются конкретные рекомендации по развитию интереса.

Ключевые слова: педагогические технологии, инновации, интерактив, урок, тематическое исследование, оценка, SWOT-симуляция, педагогическая технология.

Davlatimiz rahbari prezidentlik faoliyatining dastlabki kunlaridan boshlab yurtimizda innovatsion va kreativ fikrlaydigan zamonaviy kadrlar tayyorlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida, yuksak ma'naviyat egalari etib tarbiyalash, shu maqsadda ta'lim tizimini takomillashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratib kelmoqda.

Hozirgi kunda ta'lim jarayonida interfaol uslublar (innovatsion pedagogik va axborot texnologiyalari) dan foydalanib, ta'limning samaradorligini ko'tarishga bo'lgan qiziqishga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda.

Shu vaqtgacha an'anaviy ta'limda talaba (yoki o'quvchi)larni faqat tayyor bilimlarni egallashga o'rgatib kelingan edi. Bunday usul o'quvchilarda mustaqil fikrlash, ijodiy izlanish, tashabbuskorlikni so'ndirar edi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar qo'llanilgan mashg'ulotlar o'quvchilar egallayotgan bilimlarni o'zlari qidirib topishlariga, mustaqil o'rganib, tahlil qilishlariga, hatto xulosalarni ham o'zlari keltirib chiqarishlariga qaratilgan edi.

Pedagog – olimlarning yillar davomida ta'lim tizimida – nega o'qitamiz nimani o'qitamiz qanday o'qitamiz savollariga javob izlash bilan bir qatorda qanday qilib samarali va natijali o'qitish mumkin - degan savoliga ham javob qidirdilar.

Bu esa, olim va amaliyotchilarni o'quv jarayonini texnologiyalashtirishga, ya'ni o'qitishni ishlab-chiqarishga oid aniq kafolatlangan natija beradigan texnologik jarayonga aylantirishga urinib ko'rish mumkin, degan fikrga olib keldi.

Bunday fikrning tug'ilishi pedagogika fanida yangi pedagogik texnologiya yo'nalishini yuzaga keltirdi.

Bugungi kunda ta'lim muassasalarining o'quv-tarbiyaviy jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishga alohida e'tibor berilayotganining asosiy sababi quyidagilardir:

Birinchidan, pedagogik texnologiyalarda shaxsni rivojlantiruvchi ta'limni amalga oshirish imkoniyatining kengligida. «Ta'lim to'grisida»gi Qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da rivojlantiruvchi ta'limni amalga oshirish masalasiga alohida e'tibor qaratilgan.

Ikkinchidan, pedagogik texnologiyalar o'quv-tarbiya jarayoniga tizimli faoliyat yondashuvini keng joriy etish imkoniyatini beradi.

Uchinchidan, pedagogik texnologiya o'qituvchini ta'lim-tarbiya jarayonining maqsadlaridan boshlab, tashxis tizimini tuzish va bu jarayon kechishini nazorat qilishgacha bo'lgan texnologik zanjirni oldindan loyihalashtirib olishga undaydi.

To'rtinchidan, pedagogik texnologiya yangi vositalar va axborot usullarini qo'llashga asoslanganligi sababli, ularning qo'llanilishi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» talablarini amalga oshirishni ta'minlaydi.

O'quv-tarbiya jarayonida pedagogik texnologiyalarning to'g'ri joriy etilishi o'qituvchining bu jarayonda asosiy tashkilotchi yoki maslahatchi sifatida faoliyat yuritishiga olib keladi. Bu esa talaba (yoki o'quvchi)dan ko'proq mustaqillikni, ijodni va irodaviy sifatlarni talab etadi.

Har qanday pedagogik texnologiyaning o'quv-tarbiya jarayonida qo'llanilishi shaxsiy xarakterdan kelib chiqqan holda, talaba (yoki o'quvchi)ni kim o'qitayotganligi va o'qituvchi kimni o'qitayotganiga bog'liq.

Pedagogik texnologiya asosida o'tkazilgan mashg'ulotlar yoshlarning muhim hayotiy yutuq va muammolariga o'z munosabatlarini bildirishlariga intilishlarini qondirib, ularni fikrlashga, o'z nuqtai nazarlarini asoslashga imkoniyat yaratadi.

Hozirgi davrda sodir bo'layotgan innovatsion jarayonlarda ta'lim tizimi oldidagi muammolarni hal etish uchun yangi axborotni o'zlashtirish va o'zlashtirgan bilimlarini o'zlari tomonidan baholashga qodir, zarur qarorlar qabul qiluvchi, mustaqil va erkin fikrlaydigan shaxslar kerak.

Shuning uchun ham, ta'lim muassasalarining o'quv-tarbiyaviy jarayonida zamonaviy o'qitish uslublari - interfaol uslublari, innovatsion texnologiyalarning o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Pedagogik texnologiya va ularning ta'limda qo'llanishiga oid bilimlar, tajriba talaba (yoki o'quvchi)larni bilimli va yetuk malakaga ega bo'lishlarini ta'minlaydi.

Innovatsiya (inglizcha innovation) – yangilik kiritish, yangilik demakdir. Innovatsion texnologiyalar pedagogik jarayon hamda o'qituvchi va talaba (yoki o'quvchi) faoliyatiga yangilik, o'zgarishlar kiritish bo'lib, uni amalga oshirishda asosan interfaol uslublardan foydalaniladi.

Interfaol («Ipteg» - bu o'zaro, «ast» - harakat qilmoq) - o'zaro harakat qilmoq yoki kim bilandir suhbat, muloqot tartibida bo'lishni anglatadi. Boshqacha so'z bilan aytganda, o'qitishning interfaol uslubiyotlari bilish va kommunikativ faoliyatni tashkil etishning maxsus shakli bo'lib, unda ta'lim oluvchilar bilish jarayoniga jalb qilingan bo'ladilar, ular biladigan va o'ylayotgan narsalarni tushunish va fikrlash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Interfaol darslarda o'qituvchining o'rni qisman talaba (yoki o'quvchi)larning faoliyatini dars maqsadlariga erishishga yo'naltirishga olib keladi.

Bu uslublarning o'ziga xosligi shundaki, ular faqat pedagog va talaba

(yoki o'quvchi)larning birgalikda faoliyat ko'rsatishi orqali amalga oshiriladi.

Bunday pedagogik hamkorlik jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularga:

- talaba (yoki o'quvchi)ning dars davomida befarq bo'lmaslikka, mustaqil fikrlash, ijod qilish va izlanishga majbur etilishi;

- talaba (yoki o'quvchi)larning o'quv jarayonida fanga bo'lgan qiziqishlarini doimiy ta'minlanishi;

- talaba (yoki o'quvchi)larning fanga bo'lgan qiziqishlarini mustaqil ravishda har bir masalaga ijodiy yondashgan holda kuchaytirilishi;

- pedagog va talaba (yoki o'quvchi)larning hamkorlikdagi faoliyatini doimiy ravishda tashkil etilishlari kiradi.

Pedagogik texnologiya masalalarini va muammolarini o'rganayotgan ba'zi o'qituvchilar, tadqiqotchilar va amaliyotchilarning fikricha, pedagogik texnologiya - faqat axborot texnologiyasi bilan bog'liq hamda o'qitish jarayonida qo'llanishi zarur bo'lgan o'qitishning texnik vositalari, kompyuter, proyektor yoki boshqa texnik vositalar.

Bizning fikrimizcha, pedagogik texnologiyaning eng asosiy negizi -o'qituvchi va talaba (yoki o'quvchi)ning belgilangan maqsaddan kafolatlangan natijaga hamkorlikda erishishlari uchun tanlagan texnologiyalariga bog'liq. O'qitish jarayonida, maqsad bo'yicha kafolatlangan natijaga erishishda qo'llaniladigan har bir ta'lim texnologiyasi o'qituvchi va talaba (yoki o'quvchi) o'rtasida

hamkorlik faoliyatini tashkil eta olsa, har ikkalasi ijobiy natijaga erisha olsa, oʻquv jarayonida talaba (yoki oʻquvchi)lar mustaqil fikrlab, ijodiy ishlab, izlanib, tahlil etib, oʻzlari xulosa qila olsalar, oʻzlariga, guruhga, guruh esa ularga baho bera olsa, oʻqituvchi esa ularning bunday faoliyatlari uchun imkoniyat va sharoit yarata olsa, bizning fikrimizcha, ana shu - oʻqitish jarayonining asosi hisoblanadi.

Har bir dars, mavzu, oʻquv faniining oʻziga xos texnologiyasi bor oʻquv jarayonidagi pedagogik texnologiya - bu aniq ketma-ketlikdagi yaxlit jarayon boʻlib, u talaba (yoki oʻquvchi)ning ehtiyojidan kelib chiqqan holda bir maqsadga yoʻnaltirilgan, oldindan puxta loyihalashtirilgan va kafolatlangan natija berishiga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Pedagogik maqsadning amalga oshishi va kafolatlangan natijaga erishishi oʻqituvchi va talaba (yoki oʻquvchi)ning hamkorlikdagi faoliyati, ular qoʻygan maqsad, tanlagan mazmun, uslub, shakl, vositaga, yaʼni texnologiyaga bogʻliq.

Oʻqituvchi va talaba (yoki oʻquvchi) ning maqsaddan natijaga erishishida qanday texnologiyani tanlashlari ular ixtiyorida, chunki har ikkala tomonning asosiy maqsadi aniq natijaga erishishga qaratilgan boʻlib, bunda talaba (yoki oʻquvchi)larning bilim saviyasi, guruh xarakteri sharoitga qarab, ishlatiladigan texnologiya tanlanadi. Masalan, natijaga erishish uchun balki, kompyuter bilan ishlash lozimdir, balki film (yoki tarqatma material, chizma va plakat, axborot texnologiyasi, turli adabiyotlar) kerak boʻlar.

Bugungi kunda zamonaviy taʼlimda eng koʻp qoʻllaniladigan interfaol metodlardan “Assesment”, “SWOT-tahlil”, “Keys-stady”, kabi metodlardan foydalanish yaxshi samara bermoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida Xalq taʼlimi tizimini rivojlantirish, pedagoglarning malakasi va jamiyatdagi nufuzini oshirish, yosh avlod maʼnaviyatini yuksaltirish masalalariga bagʻishlangan video selektori yigʻilishi. 2020 yil 23 avgust.

2. Mirziyoyev Sh.M. Oʻzbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishi boʻyicha Xarakatlar strategiyasi. -T., Oʻzbekiston, 2017.

3. Avliyakov N.X., Musayeva N.N. Modulli oʻqitish texnologiyalari. – T.: “Fan va texnologiyalar” nashriyoti, 2007

4. Ganieva M.A., Fayzullaeva D.M. Keys-stadi oʻqitishning pedagogik texnologiyalari toʻplami / Met.qoʻll. “Oʻrta maxsus, kasb-hunar taʼlimi tizimida innovatsion texnologiyalar” seriyasidan.–T.:TDIU, 2013

5. Ishmuhamedov R., Abduqodirov A., Pardaev A. Taʼlimda innovatsion texnologiyalar /Amaliy tavsiyalar. – T.: “Isteʼdod” jamgʻarmasi, 2008.

VOLEYBOL SPORT MASHGʻULOTLARIDA TOʻPNI OʻYINGA KIRITISH, QABUL QILISH VA UZATISH TEXNIKALARINI OʻRGATISH METODIKASI.

Toʻlaganov Rustam Xudoyqulovich

Termiz davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti

Jismoniy tarbiya va sport oʻyinlari kafedrasi, p.f.n.dotsent.

Annotatsiya: Mazkur maqolada voleybol sport mashgʻulotlarida toʻpni oʻyinga kiritish, qabul qilish va uzatish texnikalarini oʻrgatish metodikasi tahlil qilinadi. Ushbu elementlar voleybol oʻyinida muhim oʻrin tutib, jamoaning umumiy oʻyini va natijalariga bevosita taʼsir qiladi. Oʻquvchilarga ushbu texnikalarni samarali oʻrgatish usullari, bosqichma-bosqich yondashuv hamda amaliy mashgʻulotlarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, texnika va taktik koʻnikmalarni rivojlantirishda innovatsion usullarning oʻrni va samaradorligi muhokama qilinadi.

Аннотация: В данной статье анализируется методика обучения техникам ввода мяча в игру, приема и передачи мяча на тренировках по волейболу. Эти элементы играют важную роль в игре в волейбол и непосредственно влияют на общую игру команды и результаты. Рассматриваются способы эффективного обучения этих техник, пошаговый подход и значимость практических занятий. Также обсуждается роль и эффективность инновационных методов в развитии технических и тактических навыков.

Annotation: This article analyzes the methodology of teaching the techniques of introducing the ball into play, receiving, and passing the ball in volleyball training. These elements play a crucial role in the volleyball game and directly impact the team's overall performance and results. The methods of effectively teaching these techniques, the step-by-step approach, and the importance of practical exercises are discussed. Additionally, the role and effectiveness of innovative methods in developing technical and tactical skills are examined.

Tayanch soʻzlar: Voleybol, toʻpni oʻyinga kiritish, qabul qilish, uzatish texnikasi, jismoniy tarbiya, oʻquv mashgʻulotlari, metodika, sport pedagogikasi.

Ключевые слова: волейбол, ввод мяча в игру, прием, передача мяча, физическое воспитание, учебные занятия, методика, спортивная педагогика.

Keywords: Volleyball, ball introduction into play, receiving, passing technique, physical education, training sessions, methodology, sports pedagogy.

Sport mashg'ulotlarida to'g'ri texnikani o'rgatish o'yinchilarning muvaffaqiyatli ishtirok etishiga bevosita ta'sir qiladi. Voleybol jamoaviy o'yin bo'lib, unda har bir harakatning aniqligi va samaradorligi natijalarga katta ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan, to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish va uzatish texnikalarini o'zlashtirish o'yinchilarning darajasini oshirishda muhim o'rin tutadi.

Maktab o'quv dasturlarida voleybol mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, tezkor fikrlashi va harakatlarning aniqligi oshiriladi. Ayniqsa, boshlang'ich bosqichda texnik elementlarni puxta o'rgatish kelgusida o'yin sifati va natijalariga ijobiy ta'sir qiladi. Ushbu maqolada voleybolning muhim texnik elementlari bo'lgan to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish va uzatish texnikalarini o'rgatish metodikasi tahlil qilinadi.

1. To'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish metodikasi

To'pni o'yinga kiritish (servis) voleybol o'yinining boshlang'ich elementi bo'lib, u raqib jamoaga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Servis quyidagi asosiy turlarga bo'linadi:

- ✓ Pastdan xizmat (oddiy va xavfsiz usul);
 - ✓ Yuqoridan xizmat (kuchli va samarali texnika);
 - ✓ Qiyinlashtirilgan xizmat (muvaffaqiyatli hujum boshlash uchun qo'llaniladi).
- O'quvchilarga servis texnikasini o'rgatishda quyidagilarga e'tibor berish lozim:
- ✓ Servis bajarishda tana holati va muvozanatni saqlash;
 - ✓ Qo'l harakatlari va zarba kuchini to'g'ri taqsimlash;
 - ✓ Servisni raqib maydonining zaif joylariga yo'naltirish.

2. To'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish metodikasi

To'pni qabul qilish himoya elementlaridan biri bo'lib, bu texnikaning sifati jamoaning muvaffaqiyatli o'yin olib borishiga ta'sir qiladi. Qabul qilish texnikasi quyidagi asosiy turlarga bo'linadi:

- Qo'llar bilan pastdan qabul qilish (bloklangan yoki qiyin to'plarni qaytarish uchun);
- Qo'llar bilan yuqoridan qabul qilish (tez va aniq uzatish imkonini beradi).
- Mashg'ulotlarda quyidagi jihatlariga e'tibor qaratish lozim:
- Tana muvozanatini saqlash va oyoqlarni to'g'ri joylashtirish;
- To'pga nisbatan to'g'ri pozitsiyani egallash;
- Qo'l harakatlarini muvofiqlashtirish va aniq uzatish.

3. To'pni uzatish texnikasini o'rgatish metodikasi

To'pni uzatish voleybolning asosiy texnik elementlaridan biri bo'lib, hujum harakatlarini boshlash va samarali o'yin ko'rsatish uchun muhim hisoblanadi. Uzatish texnikasi quyidagicha bo'linadi:

- Qo'llar bilan yuqoridan uzatish (tez va aniq hujumni tashkil etish uchun);
 - Qo'llar bilan pastdan uzatish (himoya va qiyin vaziyatlardan chiqish uchun).
- O'quvchilarga ushbu texnikani o'rgatishda quyidagi jihatlariga e'tibor qaratish muhim:
- Uzatish paytida tana holatini to'g'ri saqlash;
 - Qo'l va barmoqlarning to'g'ri joylashuvi;
 - Hujumchi yoki jamoadoshga aniq va qulay uzatma berish.

4. Mashg'ulotlarni samarali tashkil etish usullari

Voleybol mashg'ulotlarini samarali o'tkazish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

- ❖ Bosqichma-bosqich o'qitish (oddiy harakatlardan murakkab texnikalarga o'tish);
- ❖ Nazariy va amaliy mashg'ulotlarni uyg'unlashtirish;
- ❖ Jamoaviy mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning hamkorlik va taktika ko'nikmalarini rivojlantirish;
- ❖ O'yin elementlarini real o'yin sharoitida qo'llashga yo'naltirish.

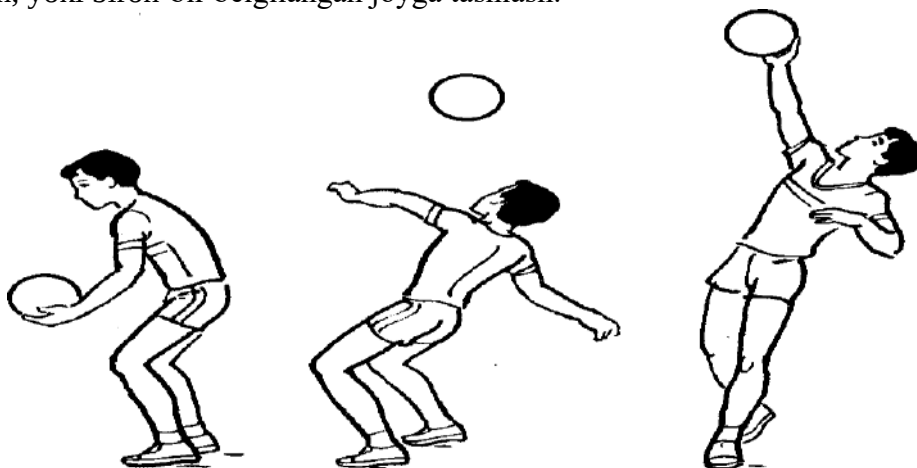
To'pni o'yinga kiritishni bir ketma-ketlikda o'rganiladi, pastki to'g'ri, pastki yon tomondan, balanddan to'g'ri, balanddan pastdan to'g'ri o'yinga kiritish texnik usullari bor.

O'quvchilarga tushuntirib va ko'rsatgandan keyin to'pni o'yinga kiritishni bo'lib-bo'lib o'rgatiladi. Dastlabki holatda to'g'ri turish, undan keyin esa to'pni havoga tashlashni o'rgatish kerak.

To'pni havoga tashlashni o'rgangandan so'ng to'pga zarba berishni va gavgani zarba paytidagi ratsional holatini o'rgatish kerak. Texnikani o'rganishni boshlagandan so'ng aniq harakatlarni talab qilish kerak. To'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rganayotganda bu mashqni soddalashtirilgan sharoitda bajartirish lozim.

To'pni o'yinga kiritishning takomillashtirish tahminiy mashqlari.

1. Ma'lum bir hududga orqa yoki oldingi hujum chizig'i yoki maydonning o'ng, chap tomonlari to'p uzatish. To'pni bir hududga tushura olish, to'pni har xil usul bilan tezlikni o'zgartirgan holatda bir hududga tushura olishga diqqatni jalb qilish kerak.
2. To'pni o'yinga kiritish kuch bilan zarba berish va to'pni maksimal bo'lishini talab qilish.
3. To'pni kuch bilan o'yinga kiritish usuli bilan to'pni ma'lum bir belgiga kelib turishini talib qilish mumkin, yoki biron-bir belgilangan joyga tashlash.



To'pni o'yinga kiritish va uni qabul qilib olish takomillashtirish maqsadga muvofiq bo'lar edi. O'yinchi to'pni o'yinga kiritishni biror-bir usulini tanlab olgandan so'ng kuch bilan aniq bir hududga tushura olishi mashg'ulotda nazorat qilish kerak.

To'pni uzatish.

Birinchidan, shug'ullanuvchilarni dastlabki holatni to'g'ri turish va qo'l panjalarni holatini to'g'ri bo'lishini talab qilish.

Buning uchun quyidagi mashqlarni bajarish kerak:

1. Shug'ullanuvchilar to'pni uzatish uchun to'g'ri dastlabki holatni egallashlari kerak. O'qituvchi diqqatini oyog'larni to'g'ri qo'yilishiga, gavgani holatiga, qo'l va panja barmoqlarini tarangligiga qaratish kerak.
2. O'yinchilar to'pni uzatganlaridan oldin ularni maydon bo'ylab haarakatini qadamlar bilan yoki yugurib kelib dastlabki holatni qabul qilishga diqqatni jalb qilish kerak.
3. Dastlabki holat-shu o'yinchilar sheriklarini qo'llaridan to'pni qo'yib ularni qo'llari va panja barmoqlari dastlabki holatni to'g'ri tanlanganligini tekshirishadi.
4. O'yinchilar sherik bo'lib bir-biriga qarama-qarshi turishadi. O'yinchilardan biri to'pni sherigiga ikki qo'llab tashlaydi. Ikkinchisi esa to'pni qabul qilish uchun dastlabki holatni egallaydi va to'pni ushlab oladi.
5. To'pni balandga yoki oldinga yoki yonga tashlanadi. Shug'ullanuvchi havodagi to'p bilan birga harakatlanadi va to'pni uzatishga dastlabki holatni egallaydi. Bu mashqlarni o'rganib olgandan keyin ikki qo'l bilan to'pni uzatishga o'rgatish kerak. Buning uchun quyidagi mashqlarni bajara olish kerak.

1. O'yinchi to'pni o'zini tepasida havoga tashlab uni balanddan ikki qo'llab sherigiga to'pni uzatish.
2. O'yinchilar bir-biriga yuzma-yuz turishadi. O'yinchilardan biri to'pni ikkinchisiga tashlaydi. U o'yinchi bo'lsa dastlabki holatni egallaydi va to'pni sherigiga yuqoridan ikki qo'l bilan uzatadi.
3. O'yinchini biri to'pni narigiga bir yoki ikki qadam etmasdan tashlaydi. Qabul qilayotgan o'yinchi esa to'pga qarib oldinga qadam qo'yib to'pni ikki qo'l bilan sherigiga uzatadi. Keyin esa

to'pni nafaqat oldinga etkazmasdan tashlash o'rniga yonga orqa tomonga tashlab mashqni qiyinlashtirish mumkin.

4. Shug'ullanuvchilar guruhi aylana shaklda o'qituvchi esa aylana o'rtasida turibdi. O'qituvchi ketma-ket o'yinchilarga to'pni yuqoridan uzatadi. To'pni oldinga ikki qo'l bilan yuqoridan uzatish o'rganilgandan keyin, to'pni orqaga uzatishni o'rganish kerak. To'pni orqaga uzatishga o'rgatuvchi mashqlar xuddi to'pni oldinga uzatishga o'xshab ketma-ketlik bilan texnikasi o'rgatiladi.

To'pni ikki qo'l bilan uzatishni takomillashtirish mashqlari.

1. Shug'ullanuvchilar 2 qatorga bir-biriga qarama-qarshi qilib saflantirilgan 5-9 m.da bir o'yinchi to'pni erga uradi, ikkinchi o'yinchi to'pga qarab to'pni qabul qilish uchun dastlabki holatni egallaydi va sherigiga uzatadi.

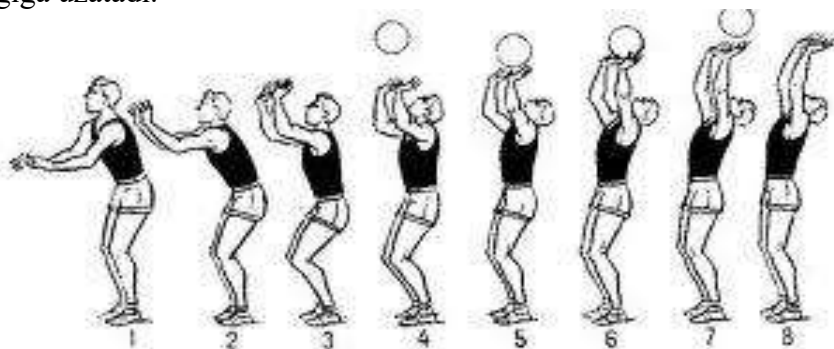
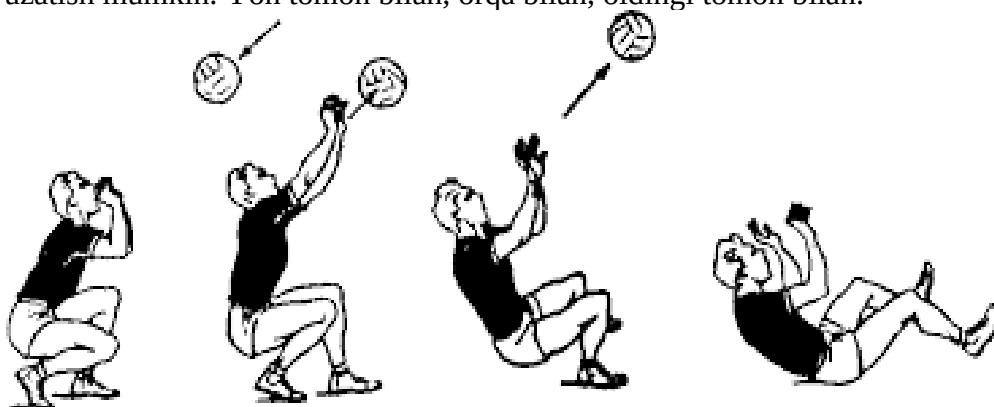


Рис. 4. Верхняя передача за голову

2. Shu turgan holatda to'pni o'zini yuqorisida qabul qilib to'pni sherigiga uzatish. To'pni har xil holatda uzatish mumkin. Yon tomon bilan, orqa bilan, oldingi tomon bilan.



3. Shug'ullanuvchilar to'pning ikki tomonidan turishadi. Sheriklar bo'lib bir-biriga to'pni uzatishadi. Uzatish vaqtida to'pni sust ravishda qiyinlashtirish mumkin. Bu o'yin vaqtida to'pni qabul qilishga yaqin sharoitni yaratadi.

4. Shug'ullanuvchilar 3 kishi bo'lib turib oldilar. Undan keyin xohlagan tomoniga to'pni uzatadilar.

5. Shug'ullanuvchilar 3 kishi bo'lib turib oladilar: 1 kishi yuza chizig'iga, qolgan ikkitasi esa to'pni oldiga. Mashqni ikki to'p bilan bajariladi. Setkani oldida turgan o'yinchilar ketma-ket to'pni yuza chizig'ida turgan o'yinchiga o'zatishadi. Qabul qilayotgano' yinchi to'pni kimdan qabul qilsa, shu o'yinchiga uzatish shart.

6. Uch o'yinchi birin-ketin turishadi. 1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga orqaga uzatadi, 2-o'yinchi ham to'pni 3-o'yinchiga uzatadi, 3-o'yinchi esa to'pni 1-o'yinchiga baland qilib uzatadi.

7. Shug'ullanuvchilar 6, 3, 4, 2 hududlarga turishadi. Yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni 6 hududdan 3 hududga uzatiladi. 3 hududdan esa 2 hududga uzatiladi. Keyin esa 2 hududdan to'p 6 hududga qaytariladi.

8. Shug'ullanuvchilar 5, 2, 4 yoki 1, 4, 4. To'pni 5-2-4-5 yo'nalishida uzatiladi va to'p harakati bo'ylab joy almashtiriladi.

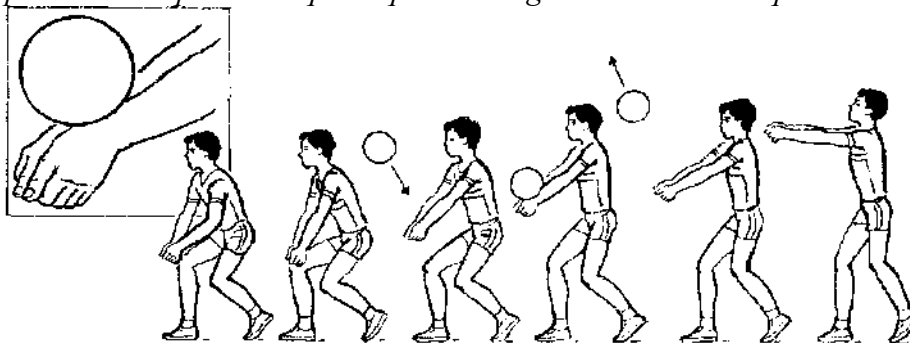
9. Shug'ullanuvchilar 6, 3, 4, 2 hududlarida joylashdilar 2 maydonda, to'p 6 hududdan 3 hududga, 3 hududdan esa 4 hududdan esa maydonni narigi tomonidagi 6 hududga to'p uzatiladi. Shu maydondagi o'yinchilar ham 6, 3, 4, 6 hududlariga to'pni uzatishadi. Bu mashqni 1 yoki 2 to'p bilan bajarish mumkin.

10. Shug'ullanuvchilar bir-biriga qarama-qarshi turishib, to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan saqlab bir-biriga uzatishadi. Bu mashqni to'pni oldida bajartirish mumkin.

To'pni pastdan qabul qilish.

To'pni pastdan qabul qilishni o'rgatishdan oldin 2 qo'l bilan to'pni qabul qilish va uzatishni shug'ullanuvchilar bilishi kerak.

To'pni pastdan ikki qo'l bilan qabul qilishni o'rgatish uchun mashqlar.



1. Shug'ullanuvchilar bir-biriga qarashib qatorda turishib to'pni pastdan qabul qilishni imitatsiya qilish.

2. Shug'ullanuvchilarni qarama-qarshi turg'izib oralig'i 3-4 m. Undan keyin bir o'yinchi to'pni sherigiga tashlaydi. Sherigi esa to'pni pastdan ikki qo'l bilan qabul qilib sherigiga qaytaradi. Bu mashqni bajarayotgan uni qiyinlashtirish mumkin. Masalan, to'pni tashlayotganda tezligini, balandligini, chap yoki o'ng tomon tashlash mumkin.

3. Dastlabki holat shu bir o'yinchi to'pni polga uradi, sakrab chiqqan to'pni sherigi ikki qo'l bilan pastdan qabul qilabadi va yana sherigiga to'pni pastdan 2 qo'l bilan uzatadi.

4. Shug'ullanuvchilar to'pni pastdan qabul qilib maydon bo'ylab haarakatlanishadi. Bu mashqdan maqsad to'pni iloji boricha o'zi tepishga tashlash.

To'p pastdan qabul qilishdagi xatolar.

1. Maydon bo'ylab harakatlanayotganda—to'pga o'z vaqtida chiqa olmasligi yoki uchib ketayotgan to'pga yaqinlashib dastlabki holatni qabul qila olmasligi.

2. Dastlabki holatdagi xatolar gavda xaddan tashqari oldinga egilib qolgan, qo'lni tirsak bo'g'ini bukilgan bo'lsa.

3. To'p urilganda esa qo'l panjasiga tegib boshqa tomonga ketib qolishi.

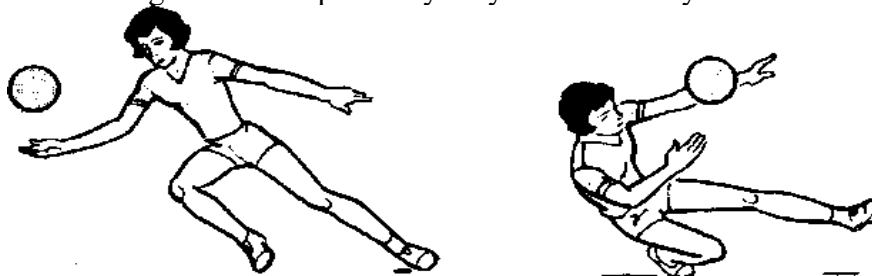
To'pni pastdan qabul qilishni takomillashtirish mashqlari.

1. O'yinchi ikki qo'li bilan to'pni polga urib qaqchigan to'pga etib olib, to'pni pastdan qabul qilishga dastlabki holatni egallash, to'pni qabul qilish.

2. Devor oldida turib, devordan qaytgan to'pni qabul qilish. Devorga qarab to'pni urib, qaytgan to'pni qabul qilish. Devordan masofa tahminiy va qabul qilishni hisobga olgan holda devorga yaqin yoki uzoq turiladi. To'pni pastdan qabul qilish texnikasi o'rganilgandan keyin dumalab yoki ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilishga o'rgatish mumkin.

Yiqilib to'pni qabul qilish uchun belgilangan mashqlar:

1. Past holatdan o'rta do'mbaloq oshish yoki yonbosh belda yumalashish.



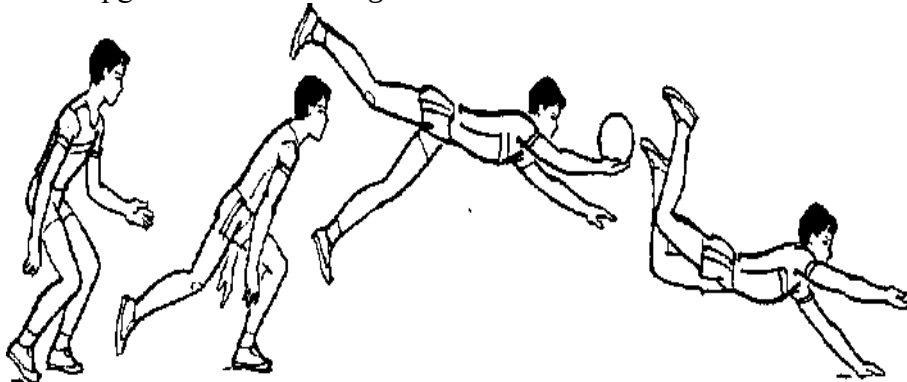
2. Oldinga bir qadam tashlab past holatni egallash va orqaga yonbosh orasiga yumalanish.
3. O'rtacha holatda katta qadam yonga tashlab orqasiga yumalanish yoki yonbosh orqaga yumalanish.
4. Sekin yugurib kelib past holatni egallash va orqaga yiqilib yumalanish yoki yonbosh orqaga yumalanish.

Orqaga va yonbosh-orqaga yumalashni takomillashtirish mashqlari.

1. Aylana bo'ylab yugurish, o'qituvchini signalidan keyin orqaga yoki yonbosh orqaga yumalash.
2. Shu mashqni faqat yonga katta qadam tashlash bilan bajariladi. Mana shu mashqlarni bajargandan keyin to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan qabul qilib orqaga yoki yonbosh orqaga yumalash.

To'pni ko'krak bilan yiqilib qabul qilishdagi xatolar.

1. O'yinchi to'pga etib kela olmasligi.



2. Orqaga yiqilayotganda etarlicha tanani gruppirovka qilmaslik.
3. Oldinga yiqilayotganda tanani etarlicha emasligi.

To'pni qabul qilishni takomillashtirishni quyidagi mashqlarda bajarish mumkin:

1. O'yinchi to'pni polga uradi. O'zi shu to'pni pastdan o'zini tepasida, qabul qiladi. Keyin esa yuqoridan to'pni sherigiga uzatadi.

2. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi bo'lib turishadi (4-9 m).

To'rta perpendekulyar ravishda turishadi, to'pni pastdan qabul qilishda yuza chizig'idan amalga oshirish kerak.

3. 2ta o'yinchi yuza chizig'iga turadilar, 1-o'yinchi to'pni polga uradi va to'pni ketidan borib to'pni pastda qabul qiladi, o'zini tepasiga 2-o'yinchi esa shu to'pni 2 qo'l bilan yuqoridan 4 yoki 2 hududga uzatadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish va uzatish texnikalarini mukammal o'zlashtirish jamoaning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maktab sport mashg'ulotlarida ushbu texnikalarni bosqichma-bosqich o'rgatish, amaliy mashg'ulotlarga e'tibor qaratish va zamonaviy pedagogik usullardan foydalanish orqali o'quvchilarning voleybolga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularning sport mahoratini rivojlantirish mumkin. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar natijasida o'quvchilar jismoniy jihatdan rivojlanib, jamoaviy ishlash qobiliyatini ham oshiradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. "Jismoniy tarbiya va sport metodikasi" (umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun).
2. Mirzayev A. "Voleybol texnikasi va taktikasi". Toshkent, 2021.
3. Hasanov B. "Sport pedagogikasida innovatsion yondashuvlar". Samarqand, 2020.
4. Xayrullayev Sh. "Maktab sport mashg'ulotlarida voleybol texnikasini o'rgatish usullari". Farg'ona, 2019.
5. FIVB (Xalqaro Voleybol Federatsiyasi) rasmiy qo'llanmalari va metodik tavsiyalar.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бегимкулов Олтибой Жураевич

профессор кафедры физической культура

Термезский университет экономики и сервиса, город Термез

Аннотация: В статье рассматриваются перспективы применения цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта. Проанализированы современные тенденции цифровизации, включая использование искусственного интеллекта, больших данных, виртуальной и дополненной реальности, а также интернет-технологий для мониторинга и анализа физических показателей спортсменов. Особое внимание уделено вопросам автоматизации тренировочного процесса, цифрового судейства, онлайн-обучения и дистанционного контроля за состоянием здоровья спортсменов. Обоснована значимость внедрения цифровых решений для повышения эффективности подготовки атлетов, развития массового спорта и популяризации здорового образа жизни. Определены основные вызовы и перспективы цифровизации спортивной отрасли, а также предложены рекомендации по адаптации передовых цифровых технологий к условиям физической культуры и спорта в Узбекистане.

Ключевые слова: цифровые технологии, искусственный интеллект, спорт, физическая культура, цифровизация, мониторинг, big data.

Введение. В современном мире цифровые технологии играют ключевую роль в развитии различных сфер деятельности, включая физическую культуру и спорт. Внедрение инновационных решений в спортивную индустрию открывает новые возможности для повышения эффективности тренировочного процесса, мониторинга физических показателей спортсменов, оптимизации судейства, а также развития массового спорта и популяризации здорового образа жизни.

Цифровизация спорта охватывает широкий спектр технологий, включая искусственный интеллект, большие данные (Big Data), интернет вещей (IoT), виртуальную и дополненную реальность, облачные вычисления и биометрические системы. Эти инновации активно применяются в профессиональном спорте, системе подготовки спортсменов, медицинском сопровождении атлетов, а также в организации соревнований и спортивных мероприятий. Кроме того, развитие мобильных приложений и онлайн-платформ делает физическую активность более доступной для широкой аудитории, способствуя вовлечению населения в регулярные занятия спортом.

Ведущие страны мира, такие как США, Китай, Германия и Япония, активно внедряют цифровые технологии в управление спортивной сферой, создавая «умные» тренировочные комплексы, автоматизированные системы анализа данных и платформы для персонализированного подхода к подготовке спортсменов. В Республике Узбекистан также предпринимаются шаги в направлении цифровизации спорта, однако существует потребность в более глубоком изучении мирового опыта и разработке эффективных стратегий для интеграции цифровых решений в национальную систему физической культуры.

Цель статьи — проанализировать перспективы применения цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта, определить их влияние на профессиональный и массовый спорт, а также выявить основные вызовы и потенциальные направления развития цифровизации в данной области.

Методы исследования. При подготовке статьи использован комплекс методов научного исследования, таких как анализ и обобщение научной литературы, метод сравнительного анализа, метод системного подхода, метод контент-анализа, метод экспертных оценок, метод прогнозирования обеспечивающих всесторонний анализ изучаемой проблемы и объективность полученных выводов.

Обзор литературы. Цифровизация физической культуры и спорта является одним из ключевых направлений развития данной сферы в XXI веке. Современные исследования рассматривают различные аспекты внедрения цифровых технологий в систему управления, тренировочный процесс, образовательные программы, а также в массовый спорт и спортивную медицину. В настоящем обзоре рассмотрены основные научные труды,

посвященные перспективам цифровизации спорта и физической культуры.

В исследовании Звягиной, Петрушкиной и Борисовой (2023) рассмотрены возможности использования цифровых технологий в организации занятий спортом и физической культурой. Авторы акцентируют внимание на развитии автоматизированных систем контроля за физическим состоянием спортсменов, применении носимых датчиков и мобильных приложений, позволяющих персонализировать тренировочные программы. Основным направлением будущего развития названа интеграция технологий искусственного интеллекта для оптимизации тренировочного процесса и предотвращения травм [1].

Леухов (2023) анализирует проблемы цифровизации физической культуры и спорта, отмечая недостаточную техническую оснащенность многих спортивных объектов и нехватку специалистов, способных эффективно использовать новые технологии. Тем не менее, он подчеркивает, что внедрение цифровых решений способствует повышению эффективности спортивных тренировок, улучшению методов анализа и прогнозирования результатов [3].

В работе Кубарева, Мельникова и Федотовой (2023) рассматривается влияние цифровых технологий на образовательный процесс в сфере физической культуры. Авторы анализируют проблемы и перспективы интеграции цифровых инструментов в учебные программы, включая дистанционные курсы, виртуальные тренажеры и платформы для самостоятельного обучения. Они приходят к выводу, что цифровизация образования в области физической культуры позволяет повысить уровень подготовки специалистов, но требует значительных инвестиций в цифровую инфраструктуру [2].

Старыгин (2024) изучает перспективы применения цифровых технологий в физическом воспитании студентов. Автор делает акцент на использовании интерактивных платформ и мобильных приложений для контроля за физической активностью учащихся. Исследование демонстрирует, что цифровые технологии способствуют индивидуализации образовательного процесса и повышению мотивации студентов к занятиям спортом [7].

Исследование Маглатюк, Чернявской и Трояна (2021) посвящено анализу современных тенденций цифровизации спортивных процессов. В работе рассматриваются вопросы применения технологий дополненной и виртуальной реальности в тренировках, использования Big Data для анализа физических показателей спортсменов и автоматизированного судейства. Авторы подчеркивают, что цифровые технологии не только облегчают процесс подготовки спортсменов, но и повышают объективность оценок на соревнованиях [4].

Соловов и соавторы (2019) исследуют опыт применения цифровых технологий в изучении теоретических основ физической культуры. Они акцентируют внимание на необходимости развития цифровых образовательных платформ, позволяющих студентам осваивать теоретические дисциплины в интерактивной форме. Авторы отмечают, что использование цифровых инструментов в обучении физической культуре повышает уровень вовлеченности учащихся и улучшает усвоение материала [8].

Петров (2009, 2023) рассматривает возможности цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта. В более ранней работе (2009) он акцентирует внимание на использовании информационных технологий в подготовке специалистов, а в исследовании 2023 года подробно анализирует цифровую трансформацию спортивного образования и тренировочного процесса. Автор отмечает, что ключевыми проблемами внедрения цифровых технологий являются недостаток финансирования, нехватка квалифицированных кадров и необходимость адаптации традиционных методик к цифровой среде [5,6].

Анализ литературы показывает, что цифровизация физической культуры и спорта охватывает широкий спектр направлений, включая образовательный процесс, спортивную науку, тренировочный процесс и управление спортивными мероприятиями. Основные перспективы связаны с использованием искусственного интеллекта, Big Data, виртуальной и дополненной реальности, носимых датчиков и мобильных приложений. Однако для полноценной реализации потенциала цифровых технологий необходимы значительные инвестиции, модернизация инфраструктуры и повышение цифровой грамотности

специалистов.

Таким образом, цифровизация физической культуры и спорта является неизбежным этапом развития отрасли, который требует комплексного подхода, включающего научные исследования, технологические разработки и образовательные инициативы.

Результаты исследования и их обсуждение. Современное развитие физической культуры и спорта невозможно без внедрения цифровых технологий, способствующих повышению эффективности тренировочного процесса, оптимизации управления спортивными организациями и популяризации активного образа жизни среди населения. В рамках исследования были изучены ключевые аспекты цифровизации спорта, включая применение искусственного интеллекта, анализа больших данных (Big Data), носимых датчиков, онлайн-платформ и виртуальной реальности.

1. Влияние цифровых технологий на тренировочный процесс. Анализ исследований показал, что цифровые технологии существенно улучшают процесс подготовки спортсменов. Использование носимых датчиков и автоматизированных систем мониторинга позволяет в реальном времени отслеживать биометрические показатели, анализировать физическую нагрузку и корректировать тренировочные планы.

Например, в развитых странах широко используются системы анализа движений, позволяющие корректировать технику выполнения упражнений и снижать риск травм.

В Узбекистане цифровизация спортивной подготовки пока развивается ограниченно, что требует модернизации инфраструктуры и подготовки квалифицированных кадров.

2. Цифровизация спортивного образования. Результаты исследования показали, что интеграция цифровых технологий в образовательный процесс по физической культуре повышает его доступность и эффективность. Онлайн-курсы, интерактивные тренажеры и виртуальные обучающие среды позволяют расширить границы традиционного спортивного образования.

В международной практике успешно используются платформы для дистанционного обучения тренеров и спортсменов, что повышает уровень профессиональной подготовки.

В Узбекистане такие технологии пока внедряются точечно, но имеют большой потенциал, особенно в условиях цифровой трансформации образовательной системы.

3. Применение искусственного интеллекта и Big Data в спорте. Использование методов искусственного интеллекта и анализа больших данных позволяет прогнозировать результаты соревнований, анализировать физическое состояние спортсменов и разрабатывать индивидуализированные стратегии подготовки.

В ведущих спортивных клубах мира активно применяются алгоритмы машинного обучения для анализа тактики команд, прогнозирования вероятности травм и оценки эффективности тренировочных программ.

В Узбекистане подобные технологии пока находятся на этапе пилотного внедрения, однако их использование в будущем может значительно повысить уровень подготовки спортсменов.

4. Развитие цифрового судейства и автоматизации спортивных мероприятий. Цифровизация также играет важную роль в судействе и организации соревнований. Современные системы видеоповторов, автоматизированного анализа моментов и электронного контроля времени повышают объективность судейских решений и снижают риск ошибок.

Международные организации, такие как FIFA и МОК, активно внедряют VAR (Video Assistant Referee) и системы автоматического определения офсайдов.

В Узбекистане цифровые технологии судейства пока применяются в ограниченном масштабе, однако их использование может способствовать повышению уровня национальных соревнований.

5. Вызовы и барьеры цифровизации спорта. Несмотря на очевидные преимущества цифровых технологий, исследование выявило ряд проблем, ограничивающих их широкое внедрение:

- Финансовые ограничения – модернизация спортивных объектов и закупка цифрового оборудования требуют значительных инвестиций.

- Недостаточная цифровая грамотность тренеров и специалистов – необходимы образовательные программы по использованию новых технологий.

- Технические ограничения – отсутствие единой цифровой платформы для управления спортивной сферой в Узбекистане.

Обсуждение результатов. Результаты исследования подтверждают, что цифровые технологии открывают широкие перспективы для развития физической культуры и спорта. Однако успешная цифровизация требует комплексного подхода, включающего модернизацию инфраструктуры, разработку национальных стратегий и активное сотрудничество с ведущими международными организациями.

Для Узбекистана приоритетными направлениями цифровизации могут стать:

- внедрение национальной платформы мониторинга физической активности населения;

- развитие программ обучения цифровым технологиям для тренеров и спортсменов;

- государственная поддержка стартапов в области спортивных технологий.

Таким образом, цифровая трансформация спорта в Узбекистане является перспективным направлением, требующим комплексных мер по развитию инфраструктуры, подготовке специалистов и адаптации передового международного опыта.

Заключение. Цифровизация физической культуры и спорта является важным этапом развития данной сферы, открывающим новые возможности для повышения эффективности тренировочного процесса, оптимизации управления спортивными организациями, совершенствования образовательных программ и популяризации активного образа жизни. Современные технологии, включая искусственный интеллект, анализ больших данных, носимые датчики, онлайн-платформы и виртуальную реальность, уже доказали свою значимость в ведущих спортивных державах, таких как США, Китай, Германия и Япония.

Результаты исследования показали, что цифровые технологии позволяют:

- персонализировать подготовку спортсменов, снижая риск травм и повышая эффективность тренировок;

- внедрять дистанционное обучение в спортивную сферу, расширяя доступ к образовательным ресурсам;

- использовать анализ больших данных и искусственный интеллект для оптимизации стратегий подготовки и управления командами;

- автоматизировать судейство и организацию соревнований, повышая объективность решений.

Вместе с тем процесс цифровизации сталкивается с рядом вызовов, включая недостаток финансирования, нехватку квалифицированных кадров и отсутствие единой цифровой экосистемы в сфере спорта. Для Узбекистана цифровая трансформация физической культуры и спорта представляет собой стратегическое направление, требующее комплексного подхода, включающего модернизацию инфраструктуры, разработку образовательных программ и поддержку инновационных технологий.

Таким образом, внедрение цифровых технологий в физическую культуру и спорт является не просто актуальной тенденцией, а необходимым условием для повышения конкурентоспособности узбекского спорта на мировой арене. Государственная поддержка, развитие партнерства с международными технологическими компаниями и активное обучение специалистов станут ключевыми факторами успешной цифровизации данной сферы.

Список литературы

1. Звягина Е. В., Петрушкина Н. П., Борисова Т. В. Возможности и перспективы внедрения цифровых технологий в организацию занятий спортом и физической культурой //Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов.—Екатеринбург, 2023. – 2023. – С. 215-222.

2. Кубарев А. А., Мельников А. И., Федотова Г. В. Развитие физической культуры и спорта в контексте цифровизации образования: Проблемы и перспективы //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования. – 2023. – С. 48-52.

3. Леухов М. К. Проблемы и перспективы цифровизации в физической культуре и спорте //Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – С. 99-101.

4. Маглатюк Т. В., Чернявская Д. Р., Троян А. Р. Развитие спорта в современных условиях цифровизации процессов: тенденции и перспективы //Современные научные взгляды в эпоху глобальных трансформаций: проблемы, новые векторы развития. – 2021. – С. 838-841.

5. Петров П. К. Возможности и перспективы использования современных информационных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту //Прикладная информатика. – 2009. – №. 4. – С. 14-21.

6. Петров П. К. Возможности и проблемы цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта //Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2023. – Т. 33. – №. 2. – С. 162-173.

7. Старыгин А. А. Перспективы применения цифровых технологий в физическом воспитании студентов //Актуальные проблемы педагогики и психологии. Научный рецензируемый электронный журнал (сетовое издание) 16+. – 2024. – Т. 5. – №. 3. – С. 36-40.

8. Соловов А. В. и др. Цифровые технологии в изучении теоретических основ физической культуры: об опыте применения и векторе развития //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2019. – №. 7 (173). – С. 191-196.

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDAGI KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TALABALARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGINI AMALGA OSHIRISH UCHUN RAQAMLI TEXNORLOGIYALARDAN FOYDALANISH METODLARI.

Xasanov Ilyos To'ychievich

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti dekani

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, (PhD)., professor.

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida kurash mashg'ulotlarini innovatsion yondashuv asosida tashkil etish, talabalarni kompleks tayyorlash jarayonida raqamli texnologiyalarning o'rni va samaradorligini oshirish metodlari haqida kurashchilarning texnik xarakteratlarga o'rgatish jarayonlarida raqamli texnologiyalardan foydalanish hamda kurashchilarning turli tayyorgarlik jihatlarini takomillashtirishga oid ma'lumotlar o'rin olgan.

Аннотация: В данной статье рассматриваются организация тренировочных занятий по борьбе в высших учебных заведениях на основе инновационного подхода, роль цифровых технологий в процессе комплексной подготовки студентов и методы повышения их эффективности. Также рассматривается использование цифровых технологий в обучении борцов техническим приемам и совершенствовании различных аспектов их подготовки.

Abstract: This article discusses the organization of wrestling training sessions in higher educational institutions based on an innovative approach, the role of digital technologies in the process of comprehensive student preparation, and methods for improving their effectiveness. It also covers the use of digital technologies in teaching wrestlers technical movements and enhancing various aspects of their training.

Kalit soʻzlar: texnik harakat, raqamli texnologiya, tamoyillar, individual, vizual, 3D modellar, animatsiya, kognitiv, kinesiologiya, virtual haqiqat (VR), sun'iy intellekt (SI).

Ключевые слова: техническое движение, цифровые технологии, принципы, индивидуальные, визуальные, 3D-модели, анимация, когнитивные, кинезиология, виртуальная реальность (BP), искусственный интеллект (ИИ).

Keywords: technical movement, digital technologies, principles, individual, visual, 3D models, animation, cognitive, kinesiology, virtual reality (VR), artificial intelligence (AI).

Zamonaviy ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarning ahamiyati kundan-kunga ortib bormoqda. Xususan, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida raqamli texnologiyalarni qo'llash talabalar tayyorgarligini yanada samarali va innovatsion usullar asosida olib borishga xizmat qiladi. Kurash – nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratni, balki taktik tafakkur va intellektual yondashuvni talab qiluvchi sport turi bo'lib, uning mashg'ulotlarini zamonaviy uslubda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Oliy ta'lim muassasalarida kurash mashg'ulotlarini samarali o'tkazish va talabalarni har tomonlama tayyorlash uchun raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Video tahlil dasturlari, virtual simulyatorlar, onlayn trening platformalari va sun'iy intellekt asosida ishlovchi diagnostika tizimlari kabi vositalar sportchilarning harakatlarini chuqur tahlil qilish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg'ulot jarayonlarini yanada samarali boshqarish imkonini beradi.

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida kurash mashg'ulotlarini innovatsion yondashuv asosida tashkil etish, talabalarni kompleks tayyorlash jarayonida raqamli texnologiyalarning o'rni va samaradorligini oshirish metodlari haqida so'z yuritiladi.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqyosida e'tibor qaratilishi, ayniqsa O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881 "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risidagi" qaroriga va Prezidentimiz Sh. M. Mirziyoev 2017 yil 3 iyun PQ-3031-sonli qarorida Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ibot qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turiganligi.

Yosh avlodni har tamonlama, aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishda jismoniy tarbiya asosiy o'rinlarni birini egallaydi.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin tutadigan kurashning xilma-xil turlari mavjud. Kurash – yuqori jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktikani talab qiluvchi jismoniy kuchli sport turi ekanligi barchamizga ma'lum.

So'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida shu bilan bir qatorda kurash sport turida ham raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyatining yaratilganligi bu yoshlar uchun cheksiz imkoniyatlar eshigining ochilganligidan dalolat. Raqamli texnologiyalar orqali kurash sport turining texnik harakatlarini o'rganishda yosh avloddan tortib yuqori malakali kurashchiga qadar mashg'ulotlar jarayonlarida, individual tayyorgarliklar hamda tahliliy ma'lumotlarga ega bo'lish jarayonlarida o'rganib takomillashtirib borishlari sportchilarimiz ayni mudao bo'ldi va bunga raqamli texnologiyalar muhim vosita va ko'makchi bo'lib xizmat qilmoqda.

Ko'p sonli ilovalar, qurilmalar va dasturlar mashg'ulotlarni yaxshi tomonga o'zgartirish va yanada samarali natijalarga erishish uchun turli xil usullar va vositalarni taklif qildi. Shu nuqtai nazardan, kurash bo'yicha mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun raqamli texnologiyalardan foydalanish metodologiyasini tadqiq etish va ishlab chiqish amaliyotda qo'llanilish va dolzarbligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish ushbu yondashuvning samaradorligi va ahamiyatini mustahkamlovchi nazariy asoslarga ega. Ushbu asoslar o'rganish, psixologiya, kinesiologiya va zamonaviy texnologik imkoniyatlar tamoyillariga asoslanadi.

Birinchidan, faol o'rganish tamoyili bo'lib bunda o'qitishda raqamli texnologiyalardan foydalanish talaba yoshlar va kurashchilarga interfaol muhitda moddiy va texnik harakatlar bilan faol munosabatda bo'lish imkonini beradi. Maxsus ilovalar, virtual reallik yoki simulyatorlar yordamida talabalar kurash harakatlarini taqlid qilishlari, ularning ishlashi haqida vizual fikr-mulohazalarni olishlari va mahoratlarini shu ko'rgazmaviyliklarga moslashtirishlari hamda o'z ustilarida takroriy ishlashlari bilan takomillashtirishlari mumkin.

Ikkinchidan, ta'limni individuallashtirish tamoyili. Raqamli texnologiyalar o'quv dasturlari va ilovalarini har bir kurashchi talabalarining individual ehtiyojlari va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkonini beradi. Shunday qilib, kurashchi talaba yoshlar o'zlarining texnik harakatlarini o'zlarining tezligi va mahorat darajasiga qarab rivojlantirishlari mumkin, bu esa yanada samarali va shaxsiylashtirilgan o'rganishga yordam beradi.

Uchinchidan, vizualizatsiya va ko'rgazmali tamoyili. Raqamli texnologiyalar kurashning texnik harakatlarini tasavvur qilish imkoniyatini berish bilan birga kurashchi talaba yoshlarga vizual misollar va ko'rsatmalar beradi. Videolar, 3D modellar, animatsiyalar va namoyishlar orqali kurashchi talabalar texnik harakatlar qanday bajarilishi kerakligini aniqroq tasavvur qilishlari va ularning texnikasi va tushunchalarini ko'rib o'rganishlari va xato kamchiliklarini tuzatish bilan birga o'z maxoratlarini ham takomillashtirib borishlari mumkin bo'ladi.

To'rtinchidan, teskari aloqa tamoyili. Raqamli texnologiyalar o'quvchilarga kurashning texnik harakatlari bo'yicha tezkor fikr bildirish imkonini beradi. Datchiklar, kameralar, analitik

tizimlar yoki dasturiy ta'minot yordamida kurashchi talabalar va yoshlar o'z harakatlarining to'g'riligi va sifati haqida ma'lumot olishlari hamda uni takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar olishlari mumkin. Bu singari texnologiyalar yordamidagi mashg'ulotlar kurashchi talaba yoshlarning jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishga va xato kamchiliklarini tezroq va samaraliroq tuzatishga yordam beradi.

Nihoyat, motivatsiya va jozibadorlik tamoyili. Kurashchilarning texnik tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish jarayoni talabalar uchun yanada qiziqarli va jozibador bo'ladi. Virtual mashg'ulotlar, o'yin elementlari, musobaqalar va ularning yutuqlarini kuzatish qobiliyati talaba yoshlarni kurash bo'yicha texnik harakatlarini rivojlantirishga va yangi natijalarga erishishga undaydi.

Kurashchilarga individual tarzda kurashning texnik harakatlarini o'rgatish:

- raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslarini faol bilishga;
- mashg'ulotlar samaradorligiga;
- alohida (individual) ishlashga,
- vizualizatsiyaga;
- qayta aloqaga,
- motivatsiya va jozibadorlikka asoslangan bo'lishi lozim.

Ushbu tamoyillar orqali kurashchi talabalarning texnik ko'nikmalari yanada tizimli, aniq va g'ayratli tarzda takomillashib, qobiliyat va imkoniyatlari rivojlanadi hamda kurashning texnik harakatlarini samaraliroq o'zlashtirishlari uchun imkon yaratiladi.

Yuqoridagi tamoyillardan tashqari, individual kurash texnik harakatlarini o'rgatishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari quyidagi jihatlarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

1. Kognitiv (bilimlarni o'zlashtirish jarayoni, atrof muhit tamonidan olingan ma'lumotlarni o'rganish) ta'lim tamoyillari: Raqamli texnologiyalar kurashchi talaba yoshlarning ma'lumotni qabul qilish, eslash va qo'llash usullarini hisobga oladigan kognitiv ta'lim tamoyillari bilan ishlab chiqilishi lozim bo'ladi. Masalan, ma'lumotni turli formatlarda (matn, grafik, video) taqdim etish yoki material bilan faol o'zaro ta'sir qilish tamoyillari kurashchi yoshlarni texnik harakatlarga o'rgatish va o'zlashtirishlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

2. Harakatlarni o'rganish nazariyasi: Kurashning texnikaviy harakatlarini o'rgatish harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayonlarini o'rganuvchi harakatni o'rganish nazariyasi tamoyillariga asoslanadi. Raqamli texnologiyalar maxsus murabbiylar, simulyatsiyalar (harakatni taqlid qilish) yoki virtual mashg'ulotlarni yaratadigan tarzda birlashtirilishi mumkin, bu esa kurashchi talaba yoshlarga o'z harakat ko'nikmalarini va texnikasini tizimli va izchil rivojlantirish imkonini beradi.

3. Kinesiologiya: Kinesiologiya harakatning anatomik, fiziologik va biomexanik jihatlarini o'rganadi. Raqamli texnologiyalardan foydalanish kurash harakatlarining biomexanikasini tahlil qilish va o'rganish, jumladan, tananing to'g'ri holatini, kuch va harakat yo'nalishini aniqlashda yordam beradi. Bunday ma'lumotlarni vizual (aniq) tarzda ko'rsatish va kurashchilarga taqdim etish, ularning texnik xatolarini aniqroq tushunish va tuzatishga yordam beradi.

4. Interfeys va o'zaro ta'sirni loyihalash tamoyillari: Kurashning texnik harakatlarini o'rgatishning raqamli texnologiyalari interfeys dizayni va o'zaro ta'sir tamoyillarini hisobga olgan holda ishlab chiqilishi kerak. Foydalanuvchining dasturiy ta'minot yoki ilovalar bilan intuitiv va qulay o'zaro ta'siri, shuningdek, foydalanish va navigatsiya qulayligi samarali o'rganish va talabalarning maksimal faolligiga hissa qo'shadigan muhim jihatlardir.

5. Innovatsion texnologiyalar: Kurashning texnik harakatlarini yaxshiroq tahlil qilish va takomillashtirish uchun kengaytirilgan reallik (KR), virtual haqiqat (VR), sun'iy intellekt (SI) va ma'lumotlar tahlili kabi zamonaviy raqamli texnologiyalar o'quv dasturlariga kiritilishi mumkin. Masalan, KR yoki VR tizimlari haqiqiy shiddatli bellashuv vaziyatlari yoki ko'rgazmali chiqishlarni yaratishi mumkin, bu esa kurashchi talaba yoshlarga boshqariladigan va xavfsiz muhitda mashq qilish imkonini beradi.

Individual kurash texnikaviy harakatlarini o'rgatishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari faol o'rganish, individuallashtirish, ko'rgazmalilik va teskari aloqa

tamoyillariga asoslanadi. Bundan tashqari, ular kognitiv tamoyillarni, harakatni o'rganish nazariyasini, kinesiologiya aspektlarini, interfeys va o'zaro ta'sirni loyihalash tamoyillarini va innovatsion texnologiyalarni amalga oshirishni hisobga oladi. Bu kurashning texnik harakatlarini o'rgatish va takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishga ilmiy asoslangan va samarali yondashish imkonini beradi.

6. Ma'lumotlarni tahlil qilish va statistika: Raqamli texnologiyalar kurashning texnik harakatlari ko'rsatkichlari bo'yicha ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish imkonini beradi. Sensorli ko'rsatkichlar, kameralar yoki boshqa qurilmalar yordamida kurashchilar turli xil harakat parametrlarini, masalan, tezlik, kuch, egilish burchaklari va boshqalarni yozib olishlari va o'lchashlari mumkin bo'ladi. Ushbu ma'lumotlardan texnika samaradorligini yaxshiroq tahlil qilish va baholash, o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, ta'lim va ko'nikmalarni rivojlantirish uchun asosli qarorlar qabul qilish uchun foydalanishimiz mumkin.

7. Interaktivlik va hamkorlik: Raqamli texnologiyalar kurashchi talaba yoshlarga o'quv materiallar va bir-biri bilan faol munosabatda bo'lishlari uchun samarali imkoniyat beruvchi interfaol muhitlarni yaratishga yordam beradi. Onlayn platformalar, forumlar, veb-seminarlar va boshqa aloqa vositalari kurashchi talabalarga tajriba almashish, savollar berish, murabbiylar va hamkasblardan fikr-mulohazalarni olish, muammolarni birgalikda hal qilish va ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.

8. Motivatsiya va ishtiyoq: Kurash bo'yicha texnik harakatlarni o'rgatishda raqamli texnologiyalardan foydalanish kurashchi talaba yoshlarning motivatsiyasini rag'batlantirishi va ularni o'quv jarayoniga jalb qilishi mumkin. O'yin elementlari, mukofot tizimlari, taraqqiyot kuzatuvchilari va boshqa mexanizmlar rag'batlantiruvchi va qiziqarli o'quv-mashg'ulot muhitini yaratish uchun amalga oshirilishi mumkin. Bu talabalarining ishtiyoqini oshirishga yordam beradi, ularni faollashtiradi va maqsadlariga erishishga zamin yaratadi.

9. Foydalanish imkoniyati va moslashuvchanlik: Raqamli texnologiyalar kurashning texnik harakatlarida mashq qilish uchun qulaylik va moslashuvchanlikni ta'minlaydi. Onlayn platformalar, video darsliklar, mobil ilovalar va boshqa vositalar kurashchi talaba yoshlarga istalgan vaqtda va istalgan joyda o'quv-mashg'ulot mazmunidan foydalanish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, muntazam mashg'ulotlarga qatnasha olmaydigan yoki chekka hududlarda yashaydigan kurashchi talaba yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumotlarni o'qish vaqti va tezligini tanlashga moslashuvchanlik ham talabalarining yanada samarali o'zlashtirishi va rivojlanishiga yordam beradi.

10. Ijtimoiy o'zaro ta'sir va tarmoq imkoniyatlari: Raqamli texnologiyalar ijtimoiy o'zaro ta'sir qilish va kurashchilar jamoasida ishtirok etish imkoniyatlarini beradi. Talabalar onlayn hamjamiyatlarga qo'shilishlari, tajriba almashishlari, yangi mashg'ulotlar va raqobatdosh sheriklarni topishlari, ular haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishlari va boshqa kurashchilardan yordam va ilhom olishlari mumkin. Bu ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga, muloqot doirasini kengaytirishga va texnik harakatlarni rivojlantirish uchun qulay muhit yaratishga yordam beradi.

Individual kurash bo'yicha texnik harakatlarni o'rgatishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari kognitiv ta'lim, harakatni o'rganish nazariyasi, kinesiologiya, ma'lumotlar tahlili va statistikasi, interfeys va o'zaro ta'sirni loyihalash, shuningdek, innovatsion texnologiyalar tamoyillariga asoslanadi. Ushbu asoslar kurashning texnik harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishga ilmiy asoslangan va samarali yondashuvni taqdim etadi.

Xulosa o'rinda shuni aytish lozimki, kurashchilarni texnik harakatlarni takomillashtirishda raqamli texnologiyalarni qo'llash kurashchilar uchun tashkil etiladigan sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish va kurashchilarning texnik tayyorgarliklarini takomillashtirishning eng muhim omillaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalardan kurashchilar tayyorgarliklarida foydalanishning turli tamoyillarida keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, bugungi kundagi zamonaviy raqobatbardosh muhitga mos kurashchi talabalarni tayyolashimiz uchun albatta mutaxassis murabbiylar uchun raqamli texnologiyalardan foydalanishlari zarur bo'ladi. Buning uchun talaba kurashchilar ertangi etuk pedagog kadr bo'lib etishishlari uchun, zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalangan holda tashkil etilayotgan kurash mashg'ulotlarini har tamonlama

foydali jihatlarni oʻrganib chiqishlari, tahlil qilishlari va shu yoʻnalishga oid ilmiy tadqiqotlar, maqolalar, kitoblar va boshqa nashrlarni oʻrganib chiqishlari maqsadga muvofiq boʻladi.

Zero, bugungi kun axborot zamonini diya eʼtirof etilar ekan kurashchi talaba yoshlarimiz oʻz ustilarida ishlashlari, xato va kamchiliklarini bartaraf etishlari, kurashchi raqiblari haqidagi maʼlumotlarga ega boʻlishlari uchun raqamli texnologiyalardan oqtilona foydalanishlari shart va zarur boʻladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Oʻzbekiston Respublikasining Qonuni: “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida” (Yangi tahriri) 2015y 4-sentyabr
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”. PQ-4881-son qarori. - Toshkent: 2020 yil, 4-noyabr.
3. Atoyev A.Q. Yosh-oʻsmirlarga oʻzbek kurashini oʻrgatish uslubiyoti. -T.: OʻzDJTI nashriyot- matbaa boʻlimi, 2005.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: OʻzDJTI nashriyot matbaa boʻlimi, 2005.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. - T.: Zar qalam, 2004.
6. Oʻzbek kurashi davrugʻi /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Roʻziyev va boshq. -T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.
7. Rasulov S.B. Kurashchilarni tayyorlash. - T. 2010.
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. - T. Iqtisod moliya. 2015.
9. A.R.Taymurodov, S.F.Atajonov SPMO Kurash. Oʻquv qoʻllanma - T., 2017.
10. Toshmurodov O.E. Milliy kurashning nazariy asoslari. - Samarqand 2017
11. Toshmurodov O.E., Turaqulov E.R. “Milliy kurash turlari va uni oʻqitish metodikasi” fanidan mustaqil ish topshiriqlari va uni bajarish boʻyicha uslubiy tavsiyanoma (koʻrsatmalar). -Samarqand. 2016.
12. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. - T.: Gʻafur Gʻulom nomidagi nashriyot matbaa ijodiy uyi, 2005.

KURASHCHI TALABALARNI TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARGA OʻRGATISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Xasanov Ilyos Toʻychievich

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti dekani
Pedagogika fanlari boʻyicha falsafa doktori, (PhD)., professor.

Annotatsiya: Mazkur maqolada kurash sportida texnik-taktik harakatlarni shakllantirish jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati va samaradorligi tahlil qilinadi. Zamonaviy video tahlil dasturlari, virtual simulyatorlar, sunʼiy intellekt asosidagi trening platformalari va mobil ilovalarning kurashchilarning texnika va taktik mahoratini oshirishga taʼsiri koʻrib chiqiladi.

Shuningdek, maqolada raqamli texnologiyalar yordamida kurashchilarning harakatlarini tahlil qilish, xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish, individual mashgʻulot dasturlarini shakllantirish imkoniyatlari bayon etiladi. Raqamli texnologiyalarning integratsiyasi sportchilarning kompleks tayyorgarligini kuchaytirishga hamda kurash boʻyicha natijalarni sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qilishi taʼkidlanadi.

Ushbu tadqiqot natijalari kurash mashgʻulotlari samaradorligini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarni taklif etadi va sportchilarning raqobatbardoshligini kuchaytirishga yordam beradi.

Аннотация: В данной статье анализируется значимость и эффективность использования цифровых технологий в процессе формирования технических и тактических движений в борьбе. Рассматривается влияние современных программ видеанализа, виртуальных симуляторов, платформ для тренировок на основе искусственного интеллекта и мобильных приложений на развитие технического и тактического мастерства борцов.

Кроме того, в статье рассматриваются возможности применения цифровых технологий для анализа движений борцов, выявления и исправления ошибок, а также разработки индивидуальных программ тренировок. Подчеркивается, что интеграция цифровых технологий способствует укреплению комплексной подготовки спортсменов и значительному улучшению их результатов в борьбе.

Результаты данного исследования предлагают инновационные подходы к повышению эффективности тренировок по борьбе и способствуют укреплению конкурентоспособности спортсменов.

Annotation: This article analyzes the importance and effectiveness of using digital technologies in the process of developing technical and tactical movements in wrestling. The impact of modern video analysis software, virtual simulators, artificial intelligence-based training platforms, and mobile applications on improving wrestlers' technical and tactical skills is examined.

Additionally, the article discusses the possibilities of using digital technologies to analyze wrestlers' movements, identify and correct errors, and develop individualized training programs. It is emphasized that the integration of digital technologies enhances athletes' comprehensive preparation and significantly improves wrestling performance.

The results of this research propose innovative approaches to increasing the effectiveness of wrestling training sessions and contribute to strengthening athletes' competitiveness.

Kalitso'zlar: *texnika, epchillik, ko'nikma, kurash, sport musobaqalari, ommaviy sport, o'quv-mashq jarayoni, raqobat.*

Ключевые слова: *техника, ловкость, навык, борьба, спортивные соревнования, массовый спорт, учебно-тренировочный процесс, конкуренция.*

Keywords: *technique, dexterity, skill, wrestling, sports competitions, mass sports, training process, competition.*

Zamonaviy sport tizimida raqamli texnologiyalar sportchilarni tayyorlash jarayonining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Xususan, kurash sportida texnik va taktika harakatlarini mukammallashtirish, sportchilarning jangovar mahoratini oshirish va ularning raqobatbardoshligini mustahkamlash uchun innovatsion yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli texnologiyalar yordamida kurashchilarning harakatlari tahlil qilinib, xatolar aniqlanadi va ularni bartaraf etish bo'yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Shuni alohida takidlab o'tish lozimki muxtaram prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev tomonidan 2025-yilning 13-fevral kuni "Olimpiya va parolimpiya harakatini yanada rivojlantirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish borasida o'tkazilgan vedioselektor yig'ilishi"dagi nutqida:

- raqamlashtirishni keng joriy qilish orqali iqtidorli sportchilarni topish, saralash va ularni tayyorlash bo'yicha ham yangi tizim joriy qilinishi;
- alohida raqamli platforma ishga tushirilib umumta'lim maktablarida o'quvchilarning u yoki bu sportga qobiliyati aniqlanib, elektron platformaga kiritilishi;
- sport maktablari bu mezonlar asosida o'ziga yoshlarni tanlab, jismoniy va psixologik tayyorlashi;
- sportchilarning kundalik natijalari, erishayotgan yutuqlari ham yagona elektron tizimga joylashtirilishi;
- terma jamoaga jalb qilingan yoshlar uchun jismoniy ko'rsatkichlarni monitoring qilishni raqamlashgan tizim yaratilishi;
- sportchilarning ko'rsatkichlari xorijiy yoki tor soha mutaxassislariga onlayn yuborilib, tavsiyalar olish;
- sportchilar kasal bo'lganida, ular qanday dori vositalarini iste'mol qilishi mumkin yoki mumkin emasligi bo'yicha platformada onlayn konsultatsiyalar berib borish hisobiga doping bilan bog'liq noxush holatlarni oldi olinishi;
- raqamlashtirilgan bu tizim orqali nafaqat sportchilar, balki ularning murabbiylari faoliyatini ham baholab borilish imkonini berishi haqida gapirib o'tdilar.

Prezidentimiz tomonidan o'tkazilgan vediosilektor yig'ilishidagi topshiriqlardan kelib chiqib oliy ta'lim muassasalari ham olimpiya va parolimpiya sport turlarini yangi bosqichga olib chiqish bilan birga o'zimizning milliy sport turimiz bo'lgan kurash sport turidagi texnik va taktik harakatlarni kurashchi talabalarga o'rgatishda raqamli texnologiyalarni joriy qilish orqali bu sport turimizni yanada rivojlanishiga katta hissalarini qo'shishadilar. Oliy ta'lim muassasalarida kurashchi talabalarni texnik va taktika harakatlariga o'rgatishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiradi. Video tahlil dasturlari, virtual simulyatorlar, sun'iy intellekt asosidagi mashg'ulot platformalari va mobil ilovalar sportchilarga o'z natijalarini tahlil qilish, o'z ustida ishlash va shaxsiy mashg'ulot dasturlarini shakllantirish imkonini beradi.

Mazkur maqolada kurashchi talabalarni texnik va taktik harakatlarga o'rgatishda raqamli texnologiyalarning o'rni, ularning samaradorligi va sport natijalarini yaxshilashga ta'siri atroflicha tahlil qilinadi. Ushbu innovatsion yondashuv kurash sportini yangi bosqichga olib chiqib, sportchilarning jahon maydonida muvaffaqiyat qozonishiga zamin yaratishi mumkin.

Texnika va taktikani o'rganish kurashda o'quv-mashq jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu jarayon, qoida tariqasida, kurashdagi musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi va xususiyatlarini aks ettirishi kerak bo'lgan xususiy o'qitish usullarida amalga oshiriladigan uslubiy tamoyillar asosida quriladi.

Musobaqa faoliyatining zamonaviy talablari bilan bog'liq holda kurashchilarni texnik-taktik tayyorlashning amaliy metodologiyasining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

1) "kurashni" (sevimli) uslublarni samarali amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini takomillashtirish;

2) faol kurash mahoratini oshirish va usullarni samarali amalga oshirish uchun qulay dinamik vaziyatlarni yaratish;

3) qattiq kuch bosimi sharoitida qattiq ushlar va gilamning butun maydoni bo'ylab raqibni ta'qib qilish ko'nikmalarini oshirish;

4) qirg'oqqa o'tish va oyoqlarni o'zaro bog'lash orqali ag'darilishdan himoya qilish ishonchliligini oshirish ;

5) kurashni faol boshlash mahoratini oshirish;

6) standart vaziyatlardan foydalanish samaradorligi va ishonchliligini oshirish;

7) kurash jarayonida ustunlikni saqlab qolish uchun ko'nikma va malakalarni oshirish jarayonida quyidagilar takomillashtirish;

a) stend va stenddagi dinamik vaziyatlarning bo'laklari bo'yicha texnik harakatlar (ushlab turish uchun kurash, stenddan boshlang'ich vaziyatni amalga oshirish, hisoblagichni bajarish uchun dinamik vaziyatdan foydalanish). - hujum va boshqalar);

b) turli darajadagi fiziologik yuk (katta va maksimal) fonida texnik harakatlar;

v) kurashning faol fonini yaratishga qaratilgan taktik kombinatsiyalar. (kamida 2 hafta oldin) asosiy raqobatchilarga qarshi kurashish usullarini tahlil qilish va izlash faol ravishda olib boriladi.

Kurashchilarni tayyorlashda ularning mahoratini oshirishga qaratilgan o'quv topshiriqlari tizimi berildi. O'ziga xos tarzda, o'ziga xos texnik usullari (operatsiyalari) bilan hal qilishi hisobga olish kerak. Misol uchun, ustunlikni saqlab qolish uchun bog'lanish yoki manevr qilish yoki hujum tahdidi yoki murakkab harakatlar, shu jumladan ushbu operatsiyalarning barchasi tanlangan.

Muvaffaqiyatli hujumdan (qarshi hujumdan) keyin kurashchilar jang san'ati mahoratini oshirdilar:

1) tezlikni pasaytirmaslik, bosim o'tkazish;

2) ishonchli himoya qilish, kishanlash, manevr qilish bilan ustunlikni saqlash;

3) raqibni xavfli holatga o'tkazish bilan, unga siqish qo'yish va tana go'shtida g'alaba qozonish;

4) ishonchli himoya bilan ustunlikni saqlab, tiklab olish, manevr qilish, keyin yana hujum qilish va ishonchli himoya, kishanlash, manevrlar yordamida ustunlikni saqlabqolishga o'tish;

5) yana hujum qilish, so'ng ishonchli himoya, kishanlash, manevr qilish bilan ustunlikni saqlab qolgan holda tiklanish, so'ngra raqibni xavfli holatga o'tkazish bilan yana hujum qilish, unga siqish va murdada g'alaba qozonish.

Texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida kurashchi muvaffaqiyatli hujum qilib, baho (ochko) qo'lga kiritgandan so'ng, qoidaga ko'ra, navbatdagi hujumga o'tishini eslatib o'tish zarur va u bunga tayyor bo'lishi kerak. Aks holda, u ochko yo'qotishi mumkin. Bundan tashqari, vazifaga qarab, sportchining ustunlikka erishgan harakatlari (hujum, qarshi hujum yoki faollik ko'rsatish va boshqalar) o'zgaradi. Raqobat faolligining o'tkazilgan tahlili shuni ko'rsatadiki, g'alaba qozonishda birinchi ballning roli quyidagi sabablarga ko'ra yanada kuchayadi:

1) bir davrning vaqti uch daqiqadan ikki daqiqaga qisqartiriladi, ya'ni o'yinni o'tkazish uchun yana ham kamroq vaqt bor.

2) har bir davr nol ball bilan boshlanadi, ya'ni har bir sportchi uch marta birinchi bo'lib ochko olish imkoniyatiga ega. Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, bizga kurashni faol boshlash, to'satdan hujumga o'tish, kurash boshida tashabbusni qo'lga olish uchun birinchi bo'lib taktik va texnik harakatlarni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar beriladi.

Bu vazifani amalga oshirish quyidagicha amalga oshiriladi: kurashchilarga topshiriq e'lon qilindi - jangning debyutida galaba qozonish, ya'ni bir daqiqa ichida birinchi ochkolarni olib, raqiblardan ko'proq ochko to'plash. Shundan so'ng kurash to'xtatiladi, tahlillar o'tkaziladi va yana 3-5 daqiqadan so'ng topshiriq takrorlanadi. Uch-oltitagacha shunday seriyalar ijro etiladi. Sportchilarga vaziyatga qarab jang san'atlarini oqilona olib borish ko'nikmasi o'rgatiladi.

Texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish jarayonida raqiblarning fizika xususiyatlari (tana uzunligi, qo'llari, oyoqlari, tanasi), shuningdek, ularning tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlari hisobga olindi. Shu bilan birga, ularning eng kuchli tomonlari maksimal darajada

qo'llanildi, zaif tomonlari niqoblandi va kompensatsiya qilindi.

Raqobat faoliyatini samarali modellash tirish maqsadida jismoniy tayyorgarligi va texnik va taktik ko'nikmalarining turli xususiyatlariga ega bo'lgan sparring hamkorlar (individual vosita fazilatlarini yoki ularning o'ziga xos kombinatsiyalarini rivojlantirishning yuqoridarajasi, kurashning o'ziga xos texnikasi va taktikasi va boshqalar) tanlandi. Davrali bahslarda navbatma-navbat bir nechta raqiblar bilan kurashgan sportchi – "maydonda" turli bellashuvda sheriklari bilan tanlab oladi.

Biz hozirgi vaqtda yetakchi kurash maktablari vakillarining texnik arsenalini deyarli bir xil bo'lganligi sababli, texnik va taktik mahoratning quyidagi asosiy tarkibiy qismlari takomillashtirildi:

1) himoya qilishga qaratilgan harakatlar:

a) qirg'oqdan oshib ketish;

b) oyoqlarni ushlash bilan bog'liq texnikalar;

2) kamdan-kam bajariladigan texnikalar o'zlashtirildi va takomillashtirildi, bu raqiblar uchun kutilmagan bo'lar edi.

Sport mahoratini shakllantirishga individual yondashuvni amalga oshirishda tayyorgarlikning zaif qismlari (jismoniy, taktik va texnik va boshqalar) tortib olindi va raqobatbardosh faoliyatning yetarli ishonchliligi va barqarorligini ta'minlaydigan darajaga, kuchlilari esa sportchilar uchun ishlab chiqilgan. Yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashning zamonaviy amaliyoti yutuqlarini inobatga olgan holda, o'rtacha 50% gacha vaqt individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga ajratilgan. Har bir darsda 2-3 ta harakat takomillashtiriladi. Haftalik mikrotsiklda ularning har biri kamida uch yoki to'rt marta qaytarilgan. Darsning asosiy qismining keyingi 35-40% vaqti texnik va taktik algoritmlarni takomillashtirishga bag'ishlangan bo'lib, ular muayyan kurashchining amaliy ehtiyojlari va sheriklarni to'g'ri tanlashdan kelib chiqqan holda tanlandi. Qolgan 10-15 % vaqt umuman jang taktikasini takomillashtirish bilan band bo'ldi. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda aniq vazifalarga qarab bir nechta kurashchilar (6-12 kishi) bilan individual guruh mashqlari doirasida texnik va taktik mahoratni oshirish amalga oshirildi.

Texnik-taktik mahoratini oshirayotgan sportchilar o'zlarining janglari, asosiy raqiblari hamda mamlakatimiz va jahonning eng kuchli polvonlarining yirik musobaqalardagi janglari aks etgan videolavhalarni tomosha qilish asnosida tahlil qilish, tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash ko'nikmalariga ega bo'ldilar. Bo'lajak musobaqalar shartlarini takrorlash uchun bir kunlik model mikrotsikl o'tkazildi, uning davomida sportchilar 2-5 ta jangda qatnashdilar (sportchining tayyorgarlik darajasiga va kutilgan janglar soniga qarab). Shu bilan birga, quyidagilar takrorlandi:

a) texnik harakatlarni bajarish shartlari;

b) janglarni o'tkazish shartlari;

v) tanlovda umuman ishtirok etish shartlari;

d) raqiblarning texnik va taktik xususiyatlari;

e) raqobatbardosh yukning qiymati;

e) psixologik stress;

g) musobaqalarda qatnashishning xulq-atvor kompleksi va bo'lajak musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadigan boshqa shartlar.

Qarshi hujum harakatlari arsenalini shakllantirishda biz reaksiya tezligi va sportchilarning fikrlash samaradorligini hisobga olindi. Mashg'ulotlar jarayonida palatalar raqiblarining tayyorgarligidagi zaif tomonlardan foydalanishga o'rgatilgan, ya'ni:

1) jismoniy kuchning yetarli emasligi;

2) bashorat qilinadigan va kutilganqabul qilish orqali hujumlar;

3) qabulni samarali dastlabki tayyorlashning yo'qligi;

4) raqiblarning texnik arsenalini bilish;

5) raqib tomonidan noqulay vaziyatdan hujumni amalga oshirish;

6) noaniqlik tufayli hujumning tugallanmaganligi;

7) hujumning oxirgi bosqichida o'z vaqtida (erta yoki kech) bo'shashish;

8) harakatdagi qisqa kechikish (pauza);

9) harakatning biomexanik tuzilishini qo'pol ravishda buzish.

Qarshi hujumlar to'g'ridan-to'g'ri hujum paytida ham, himoya harakatlaridan so'ng ham

raqibning hujumi uchun sharoit yaratish (chaqiriq, ochish, aldamchi harakatlar, charchoqni ko'rsatish) va raqibning hujum harakatlaridan o'zib ketish yo'li bilan tayyorlanmasdan amalga oshirildi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak Kurashda texnik-taktik harakatlarni shakllantirish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, uning taktik fikrlashi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bog'liq. Zamonaviy raqamli texnologiyalar ushbu jarayonni yanada samarali va ilmiy asosda tashkil etishga imkon beradi. Video tahlil dasturlari yordamida kurashchilarning harakatlari chuqur o'rganilib, xatolar tahlil qilinadi va ularni tuzatish bo'yicha individual tavsiyalar beriladi.

Virtual simulyatorlar sportchilarga real jang sharoitlarini takroran tajriba qilish imkonini berib, ularning reaksiya tezligi va texnik mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Sun'iy intellekt asosida ishlab chiqilgan trening platformalari kurashchilarning mashg'ulot jarayonini avtomatlashtiradi, ularning rivojlanish darajasini tahlil qiladi va shaxsiy mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqadi.

Shuningdek, mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali nazariy bilimlarni chuqurroq o'zlashtirish va texnik harakatlarni mustahkamlash imkoniyati yaratiladi. Ushbu usullar kurashchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi va natijada, sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Shu bois, raqamli texnologiyalarni kurash mashg'ulotlariga keng joriy etish zamonaviy sport ta'limining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni: "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" (Yangi tahriri) 2015y 4-sentyabr
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida". PQ-4881-son qarori. - Toshkent: 2020 yil, 4-noyabr.
3. Atoyev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti. -T.: O'zDJTI nashriyot- matbaa bo'limi, 2005.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
5. Rasulov S.B. Kurashchilarni tayyorlash. - T. 2010.
6. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. - T. Iqtisod moliya. 2015.
7. A.R.Taymurodov, S.F.Atajonov SPMO Kurash. O'quv qo'llanma - T., 2017.
8. Toshmurodov O.E. Milliy kurashning nazariy asoslari. - Samarqand 2017

METHODS OF ANALYSIS OF MIDDLE DISTANCE RUNNING TECHNIQUE AND ITS IMPROVEMENT

Rakhmanov Rauf Rasulovich

Bukhara state university d.p.p.s.(PhD)., docent of the Department of Sports activities

rauf.raxmonov1122@gmail.com mob: +99890-715-11-22

<https://orcid.org/0000-0003-2964—278X>

Annotation: Following article deals with the main aspects of the analysis of the middle-distance running technique of athletics and the methods of its improvement, including the descent phase in distance running (800m, 1500m) and the good formation of running technique in runners. The position of the foot on the ground, the push-off position and the important aspects of correct execution are studied as well.

Keywords: Athletics, middle-distance runners, running, special endurance, vertical swings, total center of gravity (TEG), modeled specific running exercises (MSRE), technical training, training loads.

O'RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI TAHLIL QILISH VA UNI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish texnikasini tahlil qilish va uni takomillashtirish usullarining asosiy jixatlari ko'rsatilgan bo'lib, (800m, 1500m) masofalarga yugurishda deqsinish fazasi va yuguruvchilarda yugurish texnikasini yaxshi shakllantirish, oyoq kaftining yerga qo'yilishi va itarilish holatini to'g'ri bajarilishining ahamiyatli tomonlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, o'rta masofaga yuguruvchi sportchilar, yugurish, maxsus chidamlilik, vertikal tebraniqlar, umumiy og'irlik markazi (UOM), modellashirilgan maxsus yugurish mashqlari (MMYUM), texnik tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamalari.

МЕТОДЫ АНАЛИЗА ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ И ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Аннотация: В данной статье показаны основные аспекты анализа техники бега на средние дистанции легкой атлетики и методы ее совершенствования, в том числе фазы спуска в беге на средние дистанции (800 м, 1500 м), а также хорошее формирование техники бега у бегунов, положение ступня на земле и положение отталкивания, выделены важные аспекты правильного выполнения.

Ключевые слова: Легкая атлетика, бегун на средние дистанции, бег, специальная выносливость, вертикальные махи, общий центр тяжести (ОЦТ), моделируемые специальные беговые упражнения (МСБУ), техническая подготовка, тренировочные нагрузки.

A great paid attention to the field of physical education and sports in our country creates the basis for the increasing weight of achievements in world arenas. In particular, the training of highly qualified athletes in the sports training system, management of training processes with the help of modern pedagogical technologies, preparation for the Olympic and Paralympic Games in sports, training of reserve athletes for sports have become more and more popular and have become priority tasks in the sports community. "Determining the medium and long-term perspectives of the development of the activities of sports-educational institutions, creating the necessary conditions for the training of athletes in Olympic and Paralympic sports, including improving their management and financing system, as well as material- further expansion of technical and resource capabilities"[1] measures were determined.

At this point, it should be said that one of the main tasks in the organization and preparatory training is to find and train competitive, agile athletes who can achieve high sports results in prestigious international competitions in Olympic and Paralympic sports. To study the content of annual training loads of athletes in planning and managing the training process of middle-distance runners, that is, the use of exercises that improve running technique, the purpose of the tools and methods used in training. It was determined that determining training efficiency by improving running technique has a positive effect on the training system of athletes.

Our scientists also paid attention to modern pedagogical methods of preparing athletes for competitions in middle-distance running of athletics, the methodology of developing a scientifically based option for planning the annual and multi-year training process (G.G.Arzumanov, R.Qudratov, K.T.Shakirjanova, M.J. Abdullaev, R.A.Burneshev, G.S.Khojamkeldiyev, M.S.Olimov, N.T.Tokhtaboyev, D.N. Rakhmatova and others). Nevertheless, the organization of the trainings, the size, intensity, speed and efficiency of the training loads with the athletes specializing in middle-distance running types of athletics, which are still operating cannot be considered up to the required level. In particular, middle distance running is one of the main types of athletics included in the program of the Olympic, Asian and World Universiade Games, as well as the world championships. However, the lack of training of international masters of middle-distance running among men in our country indicates that the annual training process is outdated.

Aim of the research. The annual training of middle-distance runners consists of improving the running technique, taking into account the individual fitness of the athletes in the planning of training.

Tasks of the research:

a) Development of a method of optimal distribution of the intensity, volume and standards of technical training loads by periods (preparation, competition and transition) in planning the annual training of middle-distance runners;

b) By improving a complex of different types of running exercises, specially specialized for the development of physical and partial indicators of the body structure (development of leg, knee, hip, abdominal, waist, shoulder, arm muscles) that determine the physical development of middle-distance runners development of application methodology.

Object of the research is 13-17-year-old middle-distance runners of the state specialized boarding school for Olympic and national sports of Bukhara.

The subject of the research is the method of improving the process of annual preparatory training with athletes specializing in middle-distance running.

Beautiful and efficient execution of running technique can be the main factor in achieving high results in almost all types of running.

As we all know, the technique of middle distance running has its own characteristics, and it is

a complete harmony of alternating running rhythms such as light and graceful running and running by straining the muscles or relaxing. In this case, it is necessary to express mutual compatibility in the execution of action elements.

Specific characteristics of the athlete's body structure affect the running technique (length of legs, height of the body, width of the steps), which means that it will be unique in improving the running technique. Long-term practice can lead to stable skills, or wrong actions can also lead to learning. It can also reflect on the incorrect analysis or execution of middle-distance running technique by runners, and in this case, runners will spend excessive energy and time in the process and have a negative effect on the sports result. That is why it is advisable to eliminate mistakes and shortcomings in time, paying great attention to incorrect running movements from the initial stage of training.

In this regard, it is necessary to improve the running technique of runners of different sports levels by taking into account the specific characteristics of their running technique along with the comparative analysis and theoretical analysis.

Usually, when we analyze the technique of running, the second step (swing) or movement (stride, flight and support) cycle is defined as the movement unit. Each running cycle consists of two periods of support and two phases of flight. During running, the duration of the support period of the leg movements should always be shorter than the duration of the swing leg movements, so that the take-off phase occurs in this way, and the running technique turns out to be beautiful and efficient.

When an athlete is running, the following characteristics of the influence of external forces are observed:

- a) Overcoming the inertia of the rest state when running from the start;
- b) Changing the resistance of the environment depending on the running speed;
- c) Periodicity of the influence of the base reaction.

The technique of running in an athlete during a competition or training is different. During the support period, the pressure of the foot on the ground and the reaction of the support to the excess weight due to the speed of the runner, as well as the total weight of the body in case of a sudden increase in pressure center (TEG) creates vertical oscillations. Although this vibration is not very noticeable, it affects running technique violations or errors [2; 62 p., 3; 267-269 p., 4; 53 p., 5; 75-79 p., 6; 256-267 p.]

The muscles in the joints increase the possibility of forming the necessary speed along large arcs in the process of moving the large and small calves. Therefore, the effect of inertia is fully manifested in the interaction of muscle activity during running.

The support period is the most important in terms of the influence of external forces (air resistance, wind or running surfaces) on forward movement. Therefore, based on a brief analysis of the technique, the deviation of the athlete's body (body structure or weight) fluctuates between 700-800 in the middle distances.

During running, the phase of placing the foot on the ground takes place in the following process. In the modern technique of running for middle distances in athletics (in the stadium), the foot should be placed lighter at the initial support, and during the amortization, the front part of the foot is pressed closer to the general center of gravity of the body, and the position of the technical movement elements is performed correctly. At the initial stage of the stance, placing the palm of the foot with the bent knee joints on the surface also depends on the speed of running. As the run accelerates, the foot is placed more tightly on the ground, and this position ensures that the reaction time to break off the foot from the ground is also shorter.

The deceleration phase in middle distance (800m, 1500m) athletics is as follows. Runners and highly qualified athletes have a well-developed running technique, and at the beginning, as soon as the palm of the foot is placed on the ground at the support, it is a transition to a strong, fast and agile push-off.

In order to prevent a large vertical vibration during the push-off after putting the foot on the ground, the push-off at an acute angle is performed by bending the supporting leg in the knee and calf-palm joints. In this case, the more optimally (normally) the ankle-palm joints of the athlete are

bent, the faster the leg movements of the runners, because in this case, the push-off of the leg from the surface occurs at an acute angle. Optimum flexion of the knee joint is necessary only to be effective during stance and swing. Otherwise, this very additional decrease in TEG reduces the coherence of the subsequent movement, resulting in a much slower push-off dynamics, which naturally slows down the running speed.

The running technique of highly qualified middle-distance runners has a unique aspect, and during support, the process of touching the ground completely or almost in all joints of the leg, especially in the calf-palm joint is observed. If the shin-palm joint completely touches the ground, this will cause a violation of the running technique and cause pain in the spine of the runner. Therefore, the swing leg depends on the speed of running, and it is a big leg, that is, it requires good will to raise the thigh up and forward rapidly, because the faster the movement, the less the time of deceleration and the power of pushing. longer, the runner becomes more efficient in deceleration. It is known that with an increase in the amplitude of the shaking leg, the impact of the supporting leg on the surface, the pressure increases, which means that with an increase in the pushing force, the running speed increases [7; 59-62 p., 8; 45-51 p., 9; 325-326 p., 13; 309-314p.; 1070-1077p.]

In all athletics running, it is very important to maintain balance during the take-off phase and to keep the runner's body in the proper relaxed position.

Correct body posture during running. Maintaining the stability of the situation during running is an important movement activity element of the athlete's technique. It is known that running changes the balance of the body with each step, which means that swings to different sides, especially in fatigue, lead to more forward bends. For this reason, during movements, during the flight phase, the body is suspended from the ground, and it is necessary to constantly monitor the body and head position.

The correct position of the body in accordance with the running distance and running speed (specific to each runner) provides the necessary conditions for the functioning of muscles and internal organs. The deviation of the body during middle-distance running is between 10°-20°.

In this case, it is easier to maintain the length of the steps (and the duration of the flight) in the position of the deviation of the body. Excessive forward body lean affects stride length and shortens it, creating a so-called "falling run" (excessive forward lean, as described by a coach from the side), as it is observed that the landing is rough and heavy, all the weight of the body falls on the legs, the shin of the swinging leg moves back more. It makes it difficult for the hip to rise forward in time, the angle that forms the hip is reduced. On the contrary, the correct posture of the body causes the shoulders to move back, which usually increases the vertical oscillations of the overall center of gravity. In this case, running has the appearance of "playing" or side-stepping, and it cannot be called correct. [10; 99-103 p.]

The angle of deviation of the trunk, that is, from the upright position, any athlete with ideal technique may have the above-mentioned errors in the initial mastering of the technique. Depending on the running speed, the athlete's running technique should be at an optimal level. Only then will it be possible to get rid of various aspects that break the running technique. This type of running provides the athlete with the necessary amount of energy needed to run the distance, balance, comfortable rhythm, muscle relaxation and tension are performed consistently. These are considered reasonable signs of the technique. During running, the head is held straight, the gaze is fixed 8-10 m ahead, it helps to maintain the balance while standing as much as possible while running, and to consciously control the deviation angle of the body when the running speed is increased. It is necessary that the activity of the hands corresponds to the mastered rhythm of running and to the easy rotation of the body around the vertical axis. Controlling the position of the hands (high, low) is necessary for the runner to be comfortable for himself, he can move without straining the upper shoulder girdle, which will lead to running speed or sudden acceleration.

The main factor of the technical skill of the participants is the good development of physical qualities (speed, endurance). It is necessary to continuously improve technical skills and physical qualities in parallel. Unlike the leading foreign runners, many of our novice runners are unable to complete the various phases of the movement due to the fact that the front foot is placed on the

ground, the body, the head, the arms are tense, the swinging movements are not enough (total energy), and the arms are very tired.

According to scientists, the principles of training in the process of teaching running technique, that is, the gradual transition to running movements, training with the help of running and jumping exercises, may not always be beneficial. The reason is that the task set by the coach for the same training may not be suitable.

When training the hands for movement elements in middle-distance running, looking at the mirror (on the treadmill in a special place where a mirror is placed opposite and to the side of the athlete) helps to master the running technique. In the process of training to improve the technique, precisely due to the frequent use of jumping and running exercises, the energy saving occurs in the athletes due to the adaptation of the energy expenditure for the running technique, which in this case has a small effect on their natural movement. .

We can recommend the use of running and jumping exercises as an additional tool when teaching running technique, but it cannot be considered as the main tool. Because it is mostly used as a training tool. Running and jumping exercises should serve as an additional means of correcting errors in running technique, but it is necessary to take into account the set of exercises developed for them by the coach and the methods of execution of each athlete's form of elimination of defects in the running technique.

Training in perfect running technique is for more advanced athletes, with the best equipment, at low speeds, mostly on streets or highways. Then, along with the formation of technique for the athlete, endurance will also develop. As a result of this, adaptation to long-term work volume causes the formation of strength in the leg muscles. According to the literature, in the 1970s and 1980s, Arthur Lidyard, the world's best coach, offered his students frequent and long runs at a low speed, in which he solved two important tasks: firstly, to develop general endurance, and secondly, to improve running technique. It is very important to pay attention to the correct posture - the running situation and the ability to manage the TEG deviation when changing the running speed. It helps to create the necessary balance of the body parts during running and relieves the runner from excessive compensatory movements, which usually lead to the strain of a separate muscle group that is not directly involved in running". [11; 124-135 p.]

As the main means of teaching medium-distance running technique and improving it (Soliyev I.R., 2020, Olimov M.S., 2023, Tukhtaboyev N.T., 2023), the scientists use the following unique set of exercises (Table 1):

1. Running at a slow pace while controlling your movements.
2. It is necessary to consider the possibilities of the coach immediately correcting the actions of the athlete during running.
3. Every runner's running technique can only be improved through the use of additional exercises.
4. It is recommended to use simulated exercises.
5. Timely use of auxiliary exercises.
6. Pay attention to correct hand and leg movements during running.
7. It is necessary to constantly support jumping exercises.

A complex of special exercises for high-volume and intense training loads of middle-distance runners and the formation of their sequence is recommended as a modeled special running exercise (MSRE). As a result, it is appropriate to convey to the athlete through the video analysis of all MSRE during the competition and training. Aiming to improve the running technique and strengthen the leg muscles, it is performed up to 30-40m with a 30-second rest break, repeated up to 3-4 times [12; 4-24 p.]

Table 1

Application of training tools based on information received from change in heart rhythm (ChHR) during and after loading (Burnashev R.A., 2022)

Training equipments and quantity

№	Name	Standard
1.	NHC 150 bpm is a sloppy run	till 3km
2.	It is necessary to use dynamic general development exercises with own body weight, auxiliary equipment (expander or rubber band)	15-20 min
3.	Modeled specific running exercises are small frequency and amplitude movements	10 min
4.	10 counts for a distance of 50 m. alternating jogging with a rest interval, high above 170 bpm	The 800m and 1500m rest feature is a slow jog between heats. The number of repetitions depends on the reaction of NHC to the load
5.	10 times for 100m. alternating jogging with a rest interval, not higher than 160 beats per minute 100m	5-6 times, the way to rest is to run slowly between sets 5
6.	90 counts for a distance of 200 m. alternating jogging with a rest interval, NHC is not higher than 170 beats per minute	A 4000m rest feature is a slow jog between sets 4000 m
7.	90 numbers for 400m, 500m. running with a rest interval improves the result 400m, 500m.	6 times, rest feature - slow jogging between sets
8.	3 minutes for 600m, 800m, 1000m, 1200m, 1500m, 1600m, 2000m, 3000m. running with a rest break, improving the result, running at a pace of 4000 m 600m, 800m, 1000m, 1200m, 1500m, 1600m, 2000m, 3000m	5-6 times, rest feature - slow running between sets. Up to 3 repetitions in training starting from 1600m and above
The structure of distance combined and split runs		
9.	300m x 600m x 100m, 500m x 300m, 800m x 200m, 600m x 300m x 100m, 1200m x 300m, 800m x 700m.	The number of repetitions is up to 5 repetitions during training, depending on the reaction of NHC to the load

During the competition, 10-15 meters with a 20-second rest break. It is done in 2 repetitions. All suggested exercises are performed in 3 stages. First stage: exercises are performed at a calm pace, but with full amplitude.

Table 2

Suggestions and recommendations developed for step-by-step optimization of the running cadence of skilled middle-distance runners

№	For intense running For cross running				
Block 1					
1	Walking from the heel to the tip of the foot without lifting the sole of the foot	3x5m		Running with alternating legs	3x30-40m
2	A small-amplitude foot-to-foot dip	3x5m		Running with the hips forward without raising the knees	3x30-40m
3	Running with palms forward without bending the knees	3x30-40m		Push to the side with the palm of the foot	3x30-40m
Block 2					
4	Running at the maximum speed, raising the hip a little higher	3x30-40m		Moving the legs with the left and right hips forward	20-30 repetitions on each leg
5	Raising and lowering the calf under the pelvis in the first movement	3x30-40m		Lateral leg movements to warm up the joints	20-30 repetitions on one leg
6	Running jumps from foot to foot	3x30-40m		Bringing the thigh forward to the third step when running	3x30-40m
Block 3					
7	Dribbling with acceleration up to 20 m	10 sec to 20 sec		Lowering the calf under the pelvis in the first movement and running at a speed of 20	3x30-40m
8	Running up to 20m with a slight lift of the hip and changing from foot to foot every three steps	3x30-40m		Short step jumps on tiptoes and sprinting up to 20m	3x30-40m
9	Movements of separating the legs in a jumping position and sprinting up to 20m	3x30-40m		High jumps from foot to foot and sprinting up to 20m with slightly raised hips	3x30-40m

The distance is 30-40m. The second stage: exercises are performed with an increased pace and speed of movement. The distance is 30-40 m. The third stage: the exercises are performed at the pace of the steps in the competition, but after 30-40m, they are performed with accelerations up to 20m. He gave recommendations to make the total distance 60m.

In short, it is possible to recommend the use of running and jumping exercises as an additional tool, and it is not possible to accept it as the main tool, because these are mostly used as training tools. Running and jumping exercises should serve as an additional means of correcting mistakes in running technique, but the forms of correcting errors in the individual running technique of each athlete should take into account the set of exercises developed for them by the coach and the methods of execution. It is recommended to use the same exercises according to modern training methods.

References

1. Decision of the President of the Republic of Uzbekistan dated November 5, 2021 № PQ-5280 "On the program to develop the activities of sports and educational institutions until 2025".
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб. пособие / Е. П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 464 с.
4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. рук. для тренера / С.А. Локтев. - М.: Сов. спорт, 2007. - 402 с.: ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. - Л.: Лань, 2005. - 384 с.
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель, 2004. - 863 с.
7. Olimov M.S. Scientific and pedagogical foundations of training athletics students in running. dis. ... doctor of pedagogic sciences. Abstract. / Olimov Mukhsinbek Sotivoldievich. - Ch.: 2022 - 78 p.
8. Olimov M.S., Toʻxtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /Oʻrta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. Oʻquv qoʻllanma. "Fan va texnologiya", -T.: 2016. 156 bet.
9. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Toʻxtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. / - T.: 2018. - 842 b.
10. Gʻaniboyev I.D., Xoʻjamkeldiyev Gʻ.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika) / Oʻquv qoʻllanma. Ch.: 2019. - 166 b.
11. Lydiard A., & Gilmour G. (2000). Running With Lydiard. Meyer & Meyer Sport. 200. P. Trowell D., Phillips E., & Bonacci J. (2017a). Economy, biomechanics and performance in female middle distance runners (Conference abstract). In International sports biomechanics - P. 323.
12. Бурнашев Р.А. Спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичдаги малакали ўрта масофага югурувчиларнинг машгулот юкламаларини оптималлаштириш: автореф. (PhD)...док. дисс. -Чирчик. 2022. -58б.
13. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. - 2021. - P. 309-314.
14. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. - 2022. - T. 3. - №. 02. - P. 1070-1077.

YENGIL ATLETIKANING ULOQTIRISH TURLARIDA KUCH SIFATINI CHAQQONLIK SIFATIGA INTEGRATSIYASINI TAKOMILLASHTIRISH

Tashmurotov Farrux Yorixonovich

*Termiz davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti, Jismoniy tarbiya va sport oʻyinlari
kafedrasining oʻqituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletikaning ulotirish turlarida sportchilarning kuch sifati va chaqqonlik sifati oʻrtasidagi bogʻliqlik hamda ularning integratsiyasini takomillashtirish masalasi tahlil qilinadi. Zamonaviy sport treninglarida kuch va chaqqonlik oʻrtasidagi muvozanatni taʼminlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yadro ulotirish, disk ulotirish, nayza ulotirish va bolgʻa ulotirish kabi sport turlarida ushbu sifatlarga ega boʻlish sportchining natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Maqolada kuch va chaqqonlik integratsiyasini oshirishning ilmiy-uslubiy asoslari, samarali trening metodlari va sportchilarning umumiy tayyorgarligini yaxshilash yoʻnalishlari koʻrib chiqiladi.

Kalit soʻzlar: yengil atletika, ulotirish turlari, kuch sifati, chaqqonlik, sport tayyorgarligi, motorik fazilatlar, integratsiya, jismoniy rivojlanish.

Yengil atletika jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini talab qiladigan sport turlaridan biri boʻlib, uning ulotirish yoʻnalishlari sportchilardan kuch, chaqqonlik, muskul koordinatsiyasi va texnik mahorat kabi muhim fazilatlarni talab qiladi. Ayniqsa, yadro, disk, nayza va bolgʻa ulotirish kabi turlarda kuchli muskul tolalari va tezkor harakatlar uygʻunligi sport

natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Sportchilarning *kuch* va *chaqqonlik* fazilatlarini o'rtasidagi integratsiyani takomillashtirish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun muhim omildir. Yengil atletikaning uloqtirish turlarida kuch talab qiladigan harakatlar bilan birga, harakat tezligi va muvozanatni saqlash ham katta ahamiyatga ega. Shuning uchun *kuch* va *chaqqonlik*ni birga rivojlantirish bo'yicha zamonaviy trening metodlarini qo'llash sportchilarning umumiy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Ushbu maqolada *yengil atletikaning uloqtirish turlarida kuch va chaqqonlik o'rtasidagi bog'liqlik*, ularning bir-biriga ta'siri, shuningdek, ushbu jismoniy sifatlarni takomillashtirishga qaratilgan samarali usullar tahlil qilinadi.

1. Yengil atletikaning uloqtirish turlarida kuch va chaqqonlikning ahamiyati

Yadro, disk, nayza va bolg'a uloqtirishda **kuch** va **chaqqonlik** uyg'unligi natijalarning samarali bo'lishida asosiy omillardan biridir. Kuchli sportchi uloqtirish paytida maksimal tezlik va tork hosil qila olishi kerak, bu esa uloqtirish masofasini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, harakatlarning chaqqonligi va moslashuvchanligi uloqtirish texnikasini mukammallashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Kuch va chaqqonlikning asosiy jihatlari:

- ✓ Kuch sifati – mushaklarning maksimal kuch hosil qilish qobiliyati, bu uloqtirishning boshlang'ich bosqichida muhimdir.
- ✓ Chaqqonlik sifati – harakatlarni tez va muvozanatli bajarish qobiliyati, bu esa texnik jihatdan to'g'ri uloqtirishga yordam beradi.
- ✓ Integratsiya – kuch va chaqqonlikni uyg'un tarzda rivojlantirish orqali sportchining umumiy natijalarini yaxshilash.

2. Kuch va chaqqonlik integratsiyasini oshirishning trening metodlari

Sportchilarning natijalarini yaxshilash uchun quyidagi samarali trening metodlari qo'llaniladi:

❖ Eksplziv kuch mashqlari – yadro uloqtirish yoki disk uloqtirishda eksplziv kuch muhim ahamiyatga ega. Sportchilar uchun plyometrik mashqlar, quvvat trenajyorlari va maksimal yuk bilan qisqa muddatli kuch mashqlari samarali hisoblanadi.

❖ Tezkorlik va koordinatsiya mashqlari – start tezligini oshirish va texnik aniqlikni takomillashtirish uchun shag'amli yugurish, statik va dinamik balans mashqlari tavsiya etiladi.

❖ Kombinatsiyalangan mashg'ulotlar – kuch va chaqqonlikni birga rivojlantirish uchun og'ir atletika va plyometrik mashqlarni birlashtirish foydali bo'ladi. Masalan, shtangani yelkalarga olib sakrash yoki balandlikka sakrash bilan kuchni rivojlantirish mumkin.

❖ Maxsus texnik mashqlar – uloqtirish texnikasini mukammallashtirish uchun video tahlil, harakatni qayta-qayta takrorlash va tahlil qilish kabi zamonaviy yondashuvlar qo'llaniladi.

Ushbu metodlar orqali sportchilarning *harakat kuchi* va *chaqqonligi* o'zaro uyg'un holda rivojlantiriladi, bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Hozirgi kunda jahonda ta'limni modernizatsiyalash shaxsni ma'naviy va jismoniy rivojlantirish hamda ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonining sifatini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletika va uni o'qitish metodikasi darslarini o'qitish samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan.

Xususi ta'lim muassasalarida esa o'quv dasturlarini tanlash ta'lim muassasalariga nisbatan erkin bo'lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobatsiyasi o'tkazib turiladi. Asta-sekin individuallashtirilgan ta'lim tizimi, ya'ni har bir talabaga uning qobiliyati va faolligiga qarab o'qishdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv ta'lim jarayoniga tatbiq qilinmoqda. Asosiy qism. Dunyoning yetakchi ta'lim muassasalarida, asosan, oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha to'garak mashg'ulotlari jarayonida talabalarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim muhitini ta'minlaydigan choralar majmuasi va tizimli tadbirlar, salomatlik va sog'lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etishga qaratilgan muammolar o'rganib kelinmoqda.

Ushbu maqola yengil atletikaning uloqtirish turlarida **kuch sifati** va **chaqqonlik sifati** o'rtasidagi integratsiyani takomillashtirishga bag'ishlanadi.

Ma'lumki, yengil atletikaning uloqtirish turlari – **yadro uloqtirish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish va bolg'a uloqtirish** – sportchilardan nafaqat kuchli mushak tizimini, balki harakatlarning

tezkorligi va muvozanatini ham talab qiladi. Sport natijalarini oshirish uchun **kuch** va **chaqqonlik** uyg'unligiga e'tibor qaratish zarur. Kuch orqali sportchi uloqtirish jarayonida maksimal tork hosil qiladi, chaqqonlik esa uning texnik ijrosini tez va aniq bajarishga yordam beradi.

Shuning uchun zamonaviy sport metodikalarida **kuch va chaqqonlik sifati o'rtasidagi integratsiyani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot usullari** joriy etilmoqda. Bugungi ma'ruzamizda ushbu jarayonni qanday amalga oshirish mumkinligi haqida so'z yuritamiz.

1. Kuch va chaqqonlik sifati – uloqtirish turlarida muvaffaqiyat kaliti

Uloqtirish sport turlarida harakat mexanikasi va mushak tizimining ishlashi juda muhimdir. Sportchilarning kuch va chaqqonlik sifati quyidagicha tavsiflanadi:

✓ **Kuch sifati** – bu mushaklarning maksimal kuch hosil qilish qobiliyati bo'lib, uloqtirish harakati boshlang'ich bosqichida katta ahamiyatga ega.

✓ **Chaqqonlik sifati** – bu sportchining tez harakatlanish, o'z vaznini boshqarish va muvozanatni saqlash qobiliyatidir.

✓ **Integratsiya** – kuch va chaqqonlikning uyg'un rivojlanishi sportchining umumiy natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Misol uchun, **nayza uloqtirish** sportchilardan kuch bilan bir qatorda harakatning silliq va tez bajarilishini talab qiladi. Agar kuchli sportchi yetarlicha chaqqon bo'lmasa, u texnik kamchiliklarga duch kelishi mumkin. Shu boisdan, kuch va chaqqonlikni parallel ravishda rivojlantirish juda muhimdir.

2. Kuch va chaqqonlikning integratsiyasini oshirishning usullari

Sportchilarning natijalarini yaxshilash uchun quyidagi metodlardan foydalanish tavsiya etiladi:

❖ Eksploziv kuch mashqlari

Ushbu mashqlar sportchilarning kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishiga yordam beradi. Quyidagi mashg'ulotlar juda samaralidir:

✓ **Shtanga bilan tezkor ko'tarish mashqlari**

✓ **Plyometrik sakrashlar (masalan, quti ustiga sakrash)**

✓ **Og'ir atletikadagi yelka ustiga ko'tarish mashqlari**

❖ Tezkorlik va koordinatsiya mashqlari

Bu mashqlar sportchilarning harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyatini rivojlantiradi:

✓ **Qisqa masofaga startli yugurish**

✓ **Shag'amli (zigzag) yugurish**

✓ **Tana muvozanatini saqlash mashqlari**

❖ Kombinatsiyalangan mashg'ulotlar

Kuch va chaqqonlikni parallel ravishda rivojlantirish uchun quyidagi kombinatsiyalangan mashg'ulotlar samaralidir:

✓ **Shtanga bilan cho'nqayish va darhol vertikal sakrash**

✓ **Tizzadan boshlab tezkor uloqtirish harakatlari**

✓ **Ko'tarish va burilish (rotatsion harakatlar)**

❖ Maxsus texnik mashqlar

Sportchilarning uloqtirish texnikasini mukammallashtirish uchun quyidagi amaliy metodlar qo'llaniladi:

✓ **Video tahlil usuli** – harakatlar mukammal bajarilishini tahlil qilish.

✓ **Takroriy texnik mashqlar** – mushak xotirasini shakllantirish.

✓ **Simulyatorlar yordamida texnikani takomillashtirish.**

❖ Uloqtirish turlarida kuch va chaqqonlikning sport natijalariga ta'siri

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuch va chaqqonlikni uyg'un rivojlantirgan sportchilar quyidagi natijalarga erishadilar:

✓ **Uloqtirish masofasi oshadi**

✓ **Texnika barqaror bo'ladi**

✓ **Jarohat olish xavfi kamayadi**

✓ **Musobaqa sharoitida natijalar barqaror bo'ladi**

Agar sportchi kuchli bo'lsa, ammo harakatlari yetarlicha tez va moslashuvchan bo'lmasa,

uloqtirish jarayonida muvozanat buzilishi mumkin. Shu boisdan, kuch va chaqqonlikni parallel ravishda rivojlantirish **eng samarali natijalarga olib keladi.**

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki yengil atletikaning uloqtirish turlarida **kuch va chaqqonlik sifati o'rtasidagi integratsiyani takomillashtirish** sportchilarning umumiy natijalarini oshirishda muhim omildir. Kuchli mushak tolalari va tezkor harakatlarning uyg'unligi sportchining uloqtirish texnikasini mukammal bajarishga va natijalarini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi.

Bugungi ma'ruzada kuch va chaqqonlik integratsiyasini oshirish bo'yicha **eksploziv kuch mashqlari, plyometrik trening, koordinatsiya va maxsus texnik mashqlar** kabi zamonaviy metodlarning samaradorligi haqida fikr yuritdik.

Shunday ekan, sportchilar va murabbiylar **kuch va chaqqonlikni uyg'un rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.** Uloqtirish turlarida yuqori natijalarga erishish uchun **kuch va chaqqonlikni yaxlit yondashuv asosida rivojlantirish** eng samarali usul hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Baxtiyrov A. (2022). *Yengil atletika nazariyasi va uslubi*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.
2. Johnson, R. (2020). *Strength and Speed Training for Throwing Events*. New York: Sports Science Publishing.
3. O'zbekiston Respublikasi Sport qo'mitasi (2021). *Yengil atletika bo'yicha o'quv-uslubiy qo'llanma*. Toshkent.
4. Bomp, T. (2019). *Periodization of Strength Training for Sports*. Human Kinetics.
5. Verkhoshansky, Y. (2018). *Plyometric Training Principles*. Moscow: Sport Science.

УДК 796.054.23

**ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ PLAY DRILL ПРИ ТАКТИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЯХ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ
«ДИНАМО-АК-БАРС»**

Шестаков Сергей Олегович

студент магистратуры 1 курс спортивная аналитика

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань

Аннотация: Технологии не стоят на месте, с каждым годом в нашем мире появляются новые передовые технологии. В статье рассматривается внедрение приложения Play Drill для улучшения тактической подготовки нападающего удара в женской волейбольной команде «Динамо-Ак-Барс». Оцениваются методы исследования и результаты педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность цифровой технологии в тренировочном процессе.

Ключевые слова: Инновации в спорте, тактическая подготовка, аналитика, волейбол, нападающий удар, sport yangiliklari, taktik tayyorgarlik, tahlil, voleybol, hujumchi, Innovations in sports, tactical training, analytics, volleyball, offensive strike.

Введение. Во многих видах спорта, которые выступают на «большой арене» существует профессия тренер аналитик, статистик. Его рабочая деятельность и атмосфера заключается в анализе спортивных данных, отражаемых в цифровой среде и перевод этих данных на общедоступный уровень. Например, чтобы эти данные смогли понять и разобрать главный тренер и его помощники. В век компьютерных технологий существует множество компьютерных и цифровых технологий, которые, в свою очередь, всё часто встречаются в спорте высших достижений. Рассмотрим примеры, которые нам известны. Первому примеру и ключевому звену в информационных технологиях посвятим видеоанализ в спорте. С помощью него спортивные аналитики записывают целые или отдельные видеоматериалы на видео камеры высокой точности и отличного качества, например, видеочамера sony FDR-AX43A. Затем берется этот материал и отдельно по каждому ключевому материалу выполняется аналитика. Датчики в спортивной индустрии встречаются, довольно, очень часто. Небольшой цифровой компьютер крепится на тело или кожу человека. С помощью своих настроек собираются определённые данные, которые можно задать, как ключевую задачу, в тренировке по сбору данных. Например, сбор частоты сердечных сокращений, или же высота прыжка с места или разбега. Пример таких датчиков, Polar Team Pro, G-Vert, Vector-Catapult. Визуализированные схемы - это способ создания и отражения своих мыслей тренера

для постановки упражнения, Дана программа, например Play drill, в ней выбирается вид спорта, выбирается пример отражения площадки в плоскости и выставляются игроки тренера, дополнительные изображения, например, мячи, фишки, конусы, стрелки, чтобы задавать направления. Компьютерное зрение в спорте иногда путают с видеоанализом, но это не так. Так же как и видеоанализе записывается ключевой материал, но и отличительная особенность - возможность взаимодействия с прямым эфиром. В видеоматериале захватывается какой-либо объект и отслеживается траектория движений этого объекта или нескольких объектов. И, наконец, последним изобретением, которое никак нельзя не отметить - это спортивный радар. Основная задача - отслеживание движущихся объектов, например скорость подачи в волейболе, или удар по мячу в ворота в футболе, и присвоение им скорости. Современные технологии в волейболе требуют более детализированных аналитических и статистических данных, а игроки должны обладать высокой тактической и физической подготовкой. Спортивные аналитики регулярно исследуют новые методики для повышения атакующей эффективности и разрабатывают результативные тренировочные программы, которые помогают спортсменам совершенствовать свои навыки. Атака - ключевая часть волейбола и важный фактор, влияющий на результат игры [1]. Этому может поспособствовать инновационное приложение play drill. Это онлайн инструмент, который позволяет, создавать, просматривать, делиться и загружать все ресурсы необходимые для подготовки плана или программы тренировки. Отработка атакующих действий помогает спортсменам поддерживать стабильность игры и создавать условия для ведения игры [3]. Тренерский штаб уделяет внимание нападающему удару. Использует разнообразные упражнения и современные компьютерные технологии. Это поможет улучшить результаты команды на соревнованиях и позволит тренерскому составу определить, на чем нужно сосредоточиться в тренировочном процессе. [2].

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить полезность программы play drill с разработанным комплексом в совершенствовании тактической подготовки нападающего удара у женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс».

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы. Анализ научно-методической литературы применялся с целью изучения научно-методической литературы по проблеме совершенствования тактической подготовки нападающего удара у женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» с использованием тактического приложения play drill. Особое внимание уделялось анализу методик на совершенствование тактики нападающего удара.

2. Педагогический эксперимент. В нашей работе основной целью исследования было совершенствование тактики нападающего удара у женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» с использованием тактического приложения play drill. В нашем эксперименте участвовали 12 волейболисток из женского волейбольного клуба «Динамо-Ак-Барс» поделившихся на контрольную и экспериментальную группы.

3. Педагогическое тестирование. Нами были использованы следующие контрольные тесты, для определения тактических действий нападающего удара:

1) Нападающий удар из зоны 4 в зону 5 и 1. Задача спортсмена шесть раз выполнить нападающий удар. Условие нападение должно быть выполнено так, чтобы 3 раза совершился в зону 5 и три раза в зону 1. Задача для спортсмена считается выполненной, если выполнены оба условия.

2) Нападающий удар из зоны 2 в зону 1 и 5. Задача спортсмена шесть раз выполнить нападающий удар. Условие нападение должно быть выполнено так, чтобы 3 раза совершился в зону 5 и три раза в зону 1. Задача для спортсмена считается выполненной, если выполнены оба условия.

3) Нападающий удар с блокированием из зоны 4 в зону 5 и 1. Задача и условие такие же, но добавляется волейбольный элемент блокирование, который нужно переиграть нападающим ударом.

4. Статистика. Информация, полученная в результате исследования, была обработана с помощью математической статистики. В работе рассчитываются основные статистические

характеристики: среднее значение, стандартное отклонение. Определение достоверности определялось по критерию t-Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе волейбольного клуба «Динамо-Ак-Барс», участвовавшего в регулярном Чемпионате России женской суперлиге. В истоке исследования спортсмены прошли три теста направленные на совершенствование тактических действий нападающего удара, в которых установились исходные показатели тактических действий нападающего удара женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» с использованием приложения play drill контрольной и экспериментальной группах. После чего, мы статистические вычисления для выявления достоверности различий между группами. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Исходные показатели тактических действий с использованием программы play drill при нападающем ударе у женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» в начале педагогического эксперимента

Тесты	КГ $\bar{X} \pm S_x$	ЭГ $\bar{X} \pm S_x$	t_p	t_{kp}	p
Нападающий удар из зоны 4 в зону 5 и 1 (количество раз из 6 попыток)	2,20 $\pm$ 0,14	2,40 $\pm$ 0,17	0,91	2,101	> 0,05
Нападающий удар из зоны 2 в зону 1 и 5 (количество раз из 6 попыток)	2,60 $\pm$ 0,23	2,70 $\pm$ 0,22	0,31	2,101	> 0,05
Нападающий удар при наличии «блока» из зоны 4 в зону 5 и 1 (количество раз из 6 попыток)	2,40 $\pm$ 0,23	2,60 $\pm$ 0,17	0,70	2,101	> 0,05

Примечание: КГ - контрольная группа, ЭГ - экспериментальная группа, $\bar{X}$ - средняя арифметическая величина, S_x - ошибка средней арифметической величины, t_p - расчетное значение t-критерия Стьюдента, t_{kp} - критическое значение t-критерия Стьюдента, p - уровень значимости.

В первом тесте экспериментальная группа выявила 2,4 раза, а контрольная составили 2,2 раза. Разница составила 0,2 раза, экспериментальная группа показала результат выше.

Во втором тесте экспериментальная группа выявила 2,7 раза, а контрольная составили 2,6 раза. Разница составила 0,1 раза, экспериментальная группа показала результат выше.

В третьем тесте экспериментальная группа выявила 2,6 раза, а контрольная группа составили 2,4 раза. Разница составила 0,2 раза, экспериментальная группа показала результат выше.

Анализ исходных показателей тактических действий нападающего удара у женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» сформировал мысль исходя из которой мы пришли к тому, что спортсменки показали результат, приближенный к равенству, статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$).

Мы внедрили в тренировочный процесс несколько упражнений улучшающих тактическое мастерство нападающего удара женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» с использованием программы play drill. Они выполнялись в условиях соревновательного периода либо на домашней площадке, либо в другом городе на опробовании площадки в стенах соперника. Упражнения применялись на тренировочных занятиях в экспериментальной группе в течение 30 минут в основной части. Контрольная группа занималась по программе тренера профессионального клуба «Динамо-Ак-Барс». Микроцикл составлял 3х1 (3 - тренировочных занятий, 1 - выходной день). Применялся повторный метод.

День 1 (понедельник). Упражнения для совершенствования тактики нападающего удара (3 упражнения).

День 2 (вторник). Упражнения для совершенствования тактики нападающего удара (3 упражнения).

День 3 (среда). Упражнения для совершенствования тактики нападающего удара (3 упражнения).

День 4 (четверг). Выходной день.

День 5 (пятница). Упражнения для совершенствования тактики нападающего удара (3 упражнения).

День 6 (суббота). Упражнения для совершенствования тактики нападающего удара (3 упражнения).

День 7 (воскресенье). Упражнения для совершенствования тактики нападающего удара (3 упражнения).

Упражнение 1. Нападающий удар с широкой передачи представлен на рисунке 1.

Организационно-методические указания. Нападающие игроки расположены в 4 и 2 зоне, связующий в 3 зоне. Тренер набрасывает мяч связующему из 6 зоны. Связующий выполняет нападающий удар в либеро, стоящего между 5 и 6 зоной. Либеро выполняет приём нападающего удара с доводкой на связующего в 3 зону. Связующий выполняет широкие передачи, практически возле антенн в 4 и 2 зону. Задача нападающих правильно выйти под мяч и выполнить нападающий удар по заданному тренером направлению.

Рисунок 1

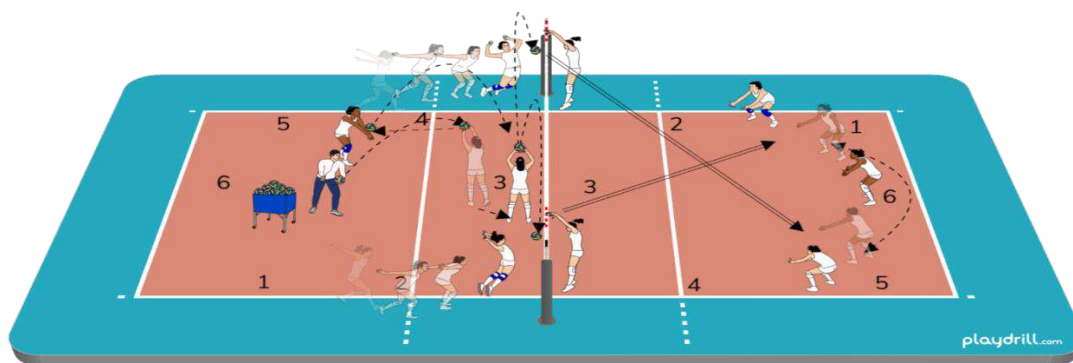


Рисунок 1. Нападающий удар с широкой передачи

Упражнение 2. Нападающий удар с узкой передачи представлен на рисунке 2.

Организационно-методические указания. Игроки расположены аналогично упражнению 1. Нападающие игроки расположены в 4 и 2 зоне, связующий в 3 зоне. Тренер набрасывает мяч связующему из 6 зоны. Связующий выполняет нападающий удар в либеро, стоящего между 5 и 6 зоной. Либеро выполняет приём нападающего удара с доводкой на связующего в 3 зону. Связующий выполняет узкие передачи в район зоны 3 для нападающих 4 и 2 зоны. Задача нападающих правильно выйти под мяч и выполнить нападающий удар по заданному тренером направлению.

Рисунок 2

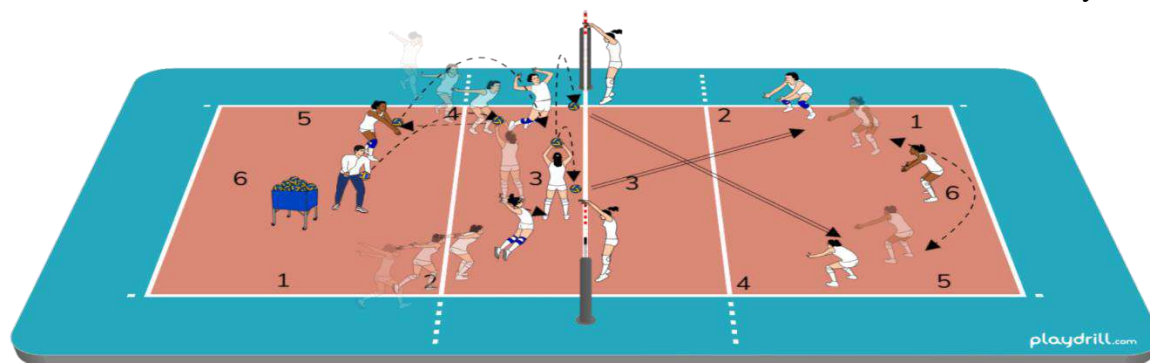


Рисунок 2. Нападающий удар с узкой

Упражнение 3. Нападающий удар с широкой отведенной от сетки передачи представлен на рисунке 3.

Организационно-методические указания. Нападающие игроки расположены в 4 и 2 зоне, связующий в 3 зоне. Тренер набрасывает мяч либеро в 6 зону. Либеро выполняет приём с доводкой в зону 6 для передачи связующего в зону 2, с доводкой в зону 1 для передачи связующего в зону 4. Связующий из зоны 3 бежит в зоны 1 или 6 для выполнения передач из

глубины, выполняет широкие передачи, практически возле антенн в 4 и 2 зону. Задача нападающих правильно выйти под мяч и выполнить нападающий удар по заданному тренером направлению.

Рисунок 3

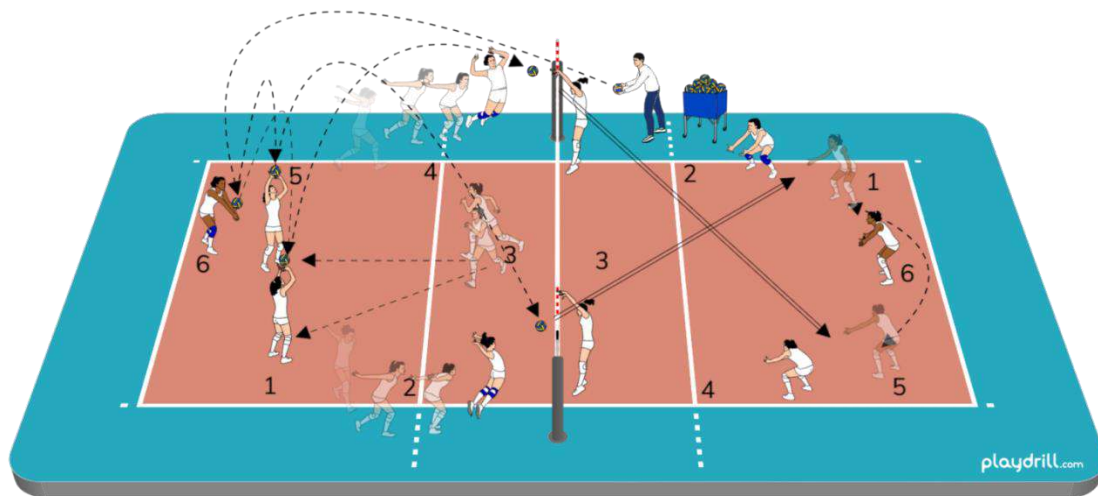


Рисунок 2. Нападающий удар с широкой отведенной от сетки передачи

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование для определения показателей тактического совершенствования нападающего удара женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» с использованием программы play drill (Таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ показатели тактических действий с использованием программы play drill при нападающем ударе у женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» в начале педагогического эксперимента

Тесты	Статистические показатели					
	ЭГ	КГ	Разница	tp	tkp	P
	X±Sx					
Нападающий удар из зоны 4 в зону 5 и 1 (количество раз из 6)	3,40±0,23	2,70±0,22	0,70	2,20*	2,101	<0,05
Нападающий удар из зоны 2 в зону 1 и 5 (количество раз из 6)	3,50±0,18	2,80±0,26	0,70	2,21*	2,101	<0,05
Нападающий удар при наличии «блока» из зоны 4 в зону 5 и 1 (количество раз из 6)	3,40±0,17	2,70±0,16	0,70	3,00*	2,101	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, X – средняя арифметическая величина, Sx – ошибка средней арифметической величины, tp – расчетное значение t-критерия Стьюдента, tkp – критическое значение t-критерия Стьюдента, p – уровень значимости, * - различие между контрольной и экспериментальной групп статистически значимо (p < 0,05).

В первом тесте разница составила 0,7 раз, различие между показателями выявлено статистически значимым, так как tp 2,20 > tkp 2,101.

Во втором тесте разница составила 0,7 раз, различие между показателями выявлено статистически значимым, так как tp 2,21 > tkp 2,101.

В третьем тесте разница составила 0,7 раз, различие между показателями выявлено статистически значимым, так как tp 3,00 > tkp 2,101.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили эффективность применения разработанного нами комплекса упражнений в процессе

тактической подготовки женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» в экспериментальной группе.

Выводы. В ходе нашего исследования, мы проанализировали научно-методическую литературу по вопросу совершенствования тактической подготовки нападающего удара у женской команды мастеров клуба «Динамо-Ак-Барс» с использованием тактического приложения play drill. Провели педагогический эксперимент и педагогическое тестирование, а так же сравнили показатели по критерию Стьюдента, в котором по статистическим показателям отражена полезность программы Play drill при тактической подготовке спортсменов.

Практические рекомендации. Хороший приём мяча с точки зрения тактики в большой степени зависит от:

1. Способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;
2. Быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч;
3. Зрительной ориентировки, наблюдательности.

Список литературы.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / А. Б. Ашмарин. - Москва : Просвещение, 2002. - 287 с. - ISBN 5-09-001807-3. - Текст : непосредственный.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков, Н. Н. Маликова. - Москва : Академия, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-7695-9023-8. - Текст : непосредственный.
3. Беляев, А. В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование / А. В. Беляев. - Москва : Человек, Олимпия, 2007. - 56 с. - Текст : непосредственный.
4. Вайнек, Ю. Спортивная анатомия : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Вайнек. - Москва : Издательский центр «Академия», 2008. - 304 с. - Текст : непосредственный.
5. Виера, Б. Л. Волейбол : шаги к успеху / Л. Б. Виера, Б. Д. Фергюсон. - Москва : АСТ, 2006. - 165 с. - ISBN 5-17 020715-8. - Текст : непосредственный.

**JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA RAQAMLI
TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING DIDAKTIK TIZIMI**

Yo'ldashev Alisher Axrorovich

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasini o'qituvchisi

yulalisher777@gmail.com

Mazkur maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda raqamli texnologiyalardan foydalana olish qobiliyatini shakllantirish, raqamli texnologiyalar va innovatsiyalar tushunchasini mazkur kasbning bo'lajak egalari faoliyatiga singdirish. Raqamli texnologiyalarning ahamiyati dunyo hamjamiyati o'rganayotgan muammo yechimlardan kelib chiqib shakllantirish maqsad vazifalari qo'yilgan. Maqolada o'rganilgan muammo hozirgi davr uchun dolzarb bo'lmog'i zarur hisoblanadi

Kalit so'zlar: Pedagogika, Psixologiya, Qobiliyat, Raqamli texnologiyalar, Innovatsiya, Shaxs, Faoliyat, Mehnat, Ego shakllanishi, Jismoniy tarbiya, Yosh davrlari.

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Юлдашев Алишер Ахрорович

Бухарский государственный университет преподаватель кафедры Спортивные занятия

yulalisher777@gmail.com

В данной статье изучаются умения использовать цифровые технологии в подготовке будущих учителей физической культуры, и внедрение концепции цифровых технологий и инноваций в деятельность будущих обладателей данной профессии. Значение цифровых технологий установлено исходя из решений проблем, которые изучает мировое сообщество. Необходимо, чтобы изучаемая в статье проблема была актуальна для текущего периода

Ключевые слова: Педагогика, Психология, Способности, Цифровые технологии, Инновации, Личность, Деятельность, Работа, Эгоформирование, Физкультура, Юношеские периоды.

FUTURE PHYSICAL EDUCATION DIDACTIC SYSTEM OF USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN TEACHER TRAINING

Yuldashev Alisher Akhrorovich

Bukhara State University teacher of the department Sports activities

yulalisher777@gmail.com

In this article, the formation of the ability to use digital technologies in the training of future physical education teachers, and the introduction of the concept of digital technologies and innovations to the activities of the future owners of this profession. The significance of digital technologies has been set based on the solutions to the problems that the world community is studying. It is necessary that the problem studied in the article should be relevant for the current period

Key words: Pedagogy, Psychology, Ability, Digital technologies, Innovation, Personality, Activity, Work, Ego formation, Physical education, Youth periods.

KIRISH.

Sog'lom avlodni voyaga yetkazish mamlakatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Zero, bugungi kunda jahonda tobora kuchayib borayotgan globallashuv jarayonlari sharoitida yuksak ma'naviyatli, jismonan barkamol avlodni voyaga yetkazish mamlakatimiz kelajagini belgilab beruvchi, xalqimizning ezgu maqsadlarini ro'yobga chiqaradigan eng muhim omillardan biridir. Bu ishlar negizida mamlakatimizda mustaqillik yillaridan boshlab juda keng ko'lamli va maqsadli ishlar amalga o'rinishib kelinmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli gi qarori. bu sohaga qaratilayotgan juda yuqori e'tiborning yaqqol namunasi hisoblanadi. Ayniqsa jahon hamjamiyati takomillashuv jarayonida raqamlashtirishning har bir sohaga jadallik bilan kirib kelishi jismoniy tarbiya va sportning ham alohida o'rganilishiga zamin yaratib berdi. Mazkur farmon va qarorlarning asosiy maqsadlaridan biri bu boradagi nazariy va amaliy bilimlarni yanada chuqurlashtirish, jismoniy tarbiya bilan bog'liq ko'nikma va malaka tushunchalari va atamalarini to'g'ri shakllantirishdan iborat. Avvalo, jismoniy tarbiya o'qituvchisini nafaqat jismoniy kamolot, balki dunyoviy bilimlarni ham ongida shakllantira oladigan o'z kasbining yetuk mutaxassisi sifatida tayyorlash oldimizda turgan muhim vazifalardan biri ekanligi juda muhim hisoblanadi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining ilmiy pedagogik faoliyati bilan bog'liq masalalarni o'rganishda raqamli texnologiyalarning muhimlik darajasini o'rganish tahlil qilish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Xususan, "jismoniy tarbiya" tushunchasining o'zi ham bir qancha ta'riflarga ega ekanligini ko'rishimiz mumkin. Ya'ni "jismoniy tarbiya - bu inson tanasining morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat ko'nikmalari, va ular bilan bog'liq bilimlarni shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan pedagogik jarayondir". Ya'ni bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisini tayyorlash jarayonida nafaqat jismoniy yetuklik balki zamon bilan ham nafas harakatlanib mazkur sohani takomillashtirish vazifalarini qo'yishdan iborat bo'ladi.

Har bir bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratni to'liq egallashi uchun: birinchidan, u o'zi izlanayotgan sohasini zamon talablaridan kelib chiqib o'zlashtirishi, ya'ni yangiliklardan doim xabardor bo'lishi; ikkinchidan, psixologik-pedagogik bilimga ega bo'lishi (o'quvchilar xarakteriga mos usullardan foydalana olish, ularning psixologik holatidan kelib chiqish); uchinchidan, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisida o'z kasbiga fidoiylik va intiluvchanlik hissining mavjudligi. Rus olimi I.P. Rachenko pedagogik san'atning bir qismi sifatidagi pedagogik mahorat haqida quyidagi fikrlarni bildirib o'radi: "Pedagogik mahorat deganda o'qituvchining pedagogik-psixologik bilimlarni, ya'ni zamon talablariga javob bera oladigan kasbiy malaka va ko'nikmalarni mukammal egallashi, o'z kasbiga qiziqishi, hamda qiziqitira olishi o'quvchilarda mazkur fanga oid bilimlarni takomillashtira olmg'i, rivojlangan pedagogik tafakkuri va intuitivligi tushuniladi, axloqiy me'yor sifatida tushuniladi.

ASOSIY QISM METODOLOGIYA.

Ko'plab ilmiy ishlar asosida ko'rib chiqilgan raqamli texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalari ushbu soha, ya'ni jismoniy tarbiya vakillariga yetishmayotgan muammoli jarayonlardan biri desak mubolag'a bo'lmaydi. Ya'ni, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari asosan jismoniy tayyorgarlikka e'tibor berishlarini va nazariy tomondan oqsashlari juda ko'p kuzatiladigan jarayon. Shu boisdan ham yangi davr rivojlanish texnologiyalaridan kelib chiqib, jismoniy tarbiya sohasida, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida raqamli texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, ulaning keyingi faoliyati rivoji uchun muhim poydevor bo'ladi. Maktab sharoitida o'z faoliyatini davom ettirayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarining texnologiya va yangi innovatsiyalardan xabardorlik darajasi yuqori bo'lsa, dars jarayonini maktab o'quvchilari ongiga jahon andozalari asosida olib kirishi, ya'ni raqamli texnologiyalardan foydalangan holda taqdimot o'tkazishi turli usullar foydalangan holda o'quvchilarning qiziqishini oshirishiga xizmat qiladi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham o'z kasbini sevadigan komil inson qilib tayyorlashda dunyo tan olgan rivojlangan mamlakatlar ta'lim standartlarini o'rgangan holda soha rivoji uchun yangi texnologiyalarni qo'llash qobiliyatini shakllantirish, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z kasbining yetuk mutaxassisi yuksak salohiyatga ega bo'lishi, eng avvalo, zamon bilan hamnafas bo'lishi, ya'ni, o'z kasbiga mehr qo'ygan komil insonni shakllantirishi, har qanday soha egasi kabi yuksak salohiyat agasi bo'lishi zarur. 21-asr, texnologiya innovatsiyalar asrida, barcha sanab o'tilgan shaxsiy fazilatlariga ega bo'lishi juda muhim bosqich hisoblanadi. O'z mahoratini puxta egallagan inson yurti kelajagi uchun doim oldinga intiluvchan va rivojlanishga moyil bo'lishi kerak bo'ladi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining raqamli texnologiyalarga bo'lgan qiziqishini o'rganishga qaratilgan so'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, bo'lajak o'qituvchilarining 60 foizga yaqin qismi ushbu sohada raqamli texnologiyalar yoki aniqrog'i, innovatsion texnologiyalarga ehtiyoj katta deb hisoblamaydi, ayni natijalarni inobatga olgan holda soha vakillarida raqamli texnologiyalarga oid bilimlarini shakllantirish tadqiqotimizning asosiy maqsadi etib belgilangan.

Natijalar.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari o'z ilmiy-pedagogik faoliyati davomida quyidagilar tadqiqot jarayoni davomida o'rganilgan.

1. jismoniy tarbiyaga oid bilimlar tizimini mukammal egallagan va doimiy rivojlantib borishi
2. o'z fanining mukammal egasi bo'lishi bilan birga, yangi davr uchun zamonaviy bilim va ko'nikmalarni ham (raqamli texnologiyalar, kompyuter savodxonligi) egallashi.
3. o'quvchilarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda zamonaviy pedagogik va psixologik bilimlarni qo'llash qobiliyati;
4. yangi davr yoshlari bilan hamjihatlikda, doimo o'z bilimlari doirasida shakllanib ishlay olish.
5. o'z ishiga mas'uliyatli bo'lish, o'z kasbini sevish, mehr bilan ishlash.
6. pedagogik faoliyatda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalana olish qobiliyatini doim shakllantirib borish.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari o'z pedagogik faoliyatida o'quvchilar bilan ishlash jarayonida mantiqiy, chiroyli gapira olish qobiliyati, tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan ifodalardan to'g'ri foydalana olishlari juda muhim hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy sifatlari tarkibida tadqiqot jarayonida quyidagi vazifalarni belgilangan.

a. Avvalo, yuqori darajadagi axloqiy xususiyatlar, estetika, xulq-atvor madaniyati.
b. O'qituvchi o'z kasbining yetuk mutaxassisi bo'lishi, har tomonlama bilimli, o'z kasbining fidoiysi bo'lishlari.
c. Maxsus pedagogik bilim, ko'nikma va malakalar egasining bo'lishlari.
d. Pedagogik mahoratga ega bo'lish va o'quvchilarga ongiga yetkaza olish qobiliyati.

Demak, jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining ta'lim jarayonidagi dunyoqarashi, yuksak axloqiy fazilatlari, bilim, ko'nikmalarining shakllanganligi, ijtimoiy madaniyati va mohir pedagogik qobiliyatini shakllantirish zarur.

MULOHAZA

Biz birinchi navbatda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining vazifalarini o'rganib o'tdik, o'qituvchi shaxsini shakllantirish uchun uning qiziqishlaridan kelib chiqib, qobiliyatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Ya'ni, o'z kasbini sevadigan, shu kasb ravnaqi yo'lida tinimsiz mehnat qiladigan, har doim yangiliklardan qo'rqmay olg'a intiladigan, har bir davr yangiliklariga moslasha oladigan pedagog kadrlar, soha rivojida o'zining katta hissasini qo'shishi juda muhim hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari faoliyatiga barqaror qiziqishni shakllantirish muammosi ustida ish olib borilganda, jismoniy tarbiya va harakat faoliyati jarayonida ijobiy emotsional kayfiyatni yaratish taklif qilingan. O'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish yo'llari sifatida, birinchi navbatda, o'quvchilarda hayotiy ko'nikma va malakalarni, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezkorlik va hokazolarni shakllantirishga qaratilgan jismoniy tarbiyaga innovatsion texnologiyalarni qo'llash zarur dolzarbligi doim o'rganib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya darslarida ko'plab nazariy materiallar mavjud bo'lib, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalangan holda ushbu muammoni samarali hal qilish mumkin bo'ladi. O'quv jarayonida kompyuter texnologiyalaridan foydalanilganda dars qiziqarli, ko'rgazmali va harakatchan bo'lib, dars jarayonida o'quvchilarning qiziqishi ortadi. Hozirgi davrda texnologiyalar asri ekanligini inobatga oladigan bo'lsak jismoniy tarbiya dars jarayoniga tadbiiq etiladigan texnologiyalarning ahamiyati ham kundan kunga o'sib bormoqda. Jismoniy tarbiya darsini yangi texnologiyalar foydalangan holda o'tkazish o'quvchilarning qiziqish doirasini oshiradi, ularda tashqi motivatsiya bo'ladi. Hozirgi kunda olimlar pedagogik faoliyat jarayonida alohida ahamiyatga ega bo'lgan quyidagi uchta yo'nalishda o'rganmoqdalar. a) Faoliyat ijodkorligi, ya'ni o'qituvchining o'z ishiga har tomonlama yondasha olish qobiliyati b) Yangicha yondashuv, ya'ni o'quvchilarning qiziqishini oshirish maqsadida o'qituvchilar turli texnologik dasturlardan foydalanadigan innovatsion yondashuv turlari. v) Biz o'rganishimiz kerak bo'lgan uchinchi jarayon - bu texnologik jarayon bo'lib, unda biz yangi texnologik vositalar yordamida o'z faoliyatimizni yo'naltira olamiz. Har bir bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining dars jarayonini tashkil etishi, ilg'or usullardan foydalana olishi olimlar o'rtasida ko'plab bahs-munozaralarga sabab bo'lmoqda. Har bir shaxsning pedagogik ishiga ijodiy yondoshuvi yuksak natijalarga intilish uchun juda muhim qadam hisoblanadi.

XULOSA.

Avvalo, har bir mutaxassis o'z kasbining mohir ustasi bo'lishi uchun har bir faoliyatning asosiga nazar tashlasak yangi davr texnologiyalaridan xabardor bo'lishi, o'z kasbining shakllanishi uchun texnologiyalarning qanchalik ahamiyatli ekanligini bilishi zarur. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z sohasining kuchli mutaxassisi bo'lishi, yangi davr texnologiyalaridan xabardor bo'lishi, dars jarayonini kundan kunga shakllatib borishi texnologik yangiliklardan dolimo foydalanib borishi muhim hisoblanadi. Ko'p hollarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun raqamli texnologiyalarni dars jarayoniga joriy etish muammo bo'lib qolmoqda, ya'ni dars jarayonlarini tashkil etishdagi pedagogik aspektlarida yangilikka intilish darajasi pastligini ko'rishimiz mumkin bu holat esa o'quvchilar orasida mazkur faoliyatga bo'gan qiziqish pasaytirib yuborayotganligiga guvoh bo'lmoqdamiz. Hozirgi davrning eng ilg'or talablaridan biriga aylangan yangi texnologiyalar har bir sohaga shiddat bilan kirib kelayotganini inobatga oladigan bo'lsak jismoniy tarbiya ta'lim yo'nalishi uchun mazkur mavzuni dolzarbligini yanada chuqurroq o'rganish lozim deb hisoblayman. Chunki hozirgi davrda bu muammo juda talabgor hisoblanadi. Eng avvalo yosh avlodni zamon talablari darajasida tarbiyalash biz pedagoglar oldimizdagi muhim vazifadir. Pedagog sifatida bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini o'z kasbining mohir egasi, eng ilg'or texnologiyalardan xabardor bo'lgan yuksak salohiyatli kadrlar etib tarbiyalash va ularning ko'magida yosh avlod farzandlarimizni kamolga yetkazish asosiy maqsad qilib belgilangan. Ko'p jarayon va vaziyatlarda jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi haqida o'ylanganda, ko'pchilikning ongida faqat jismonan yetuk baquvat inson mujassam bo'ladi, bu jarayonni yanada shakllantirish va shu davrda bizning oldimizda turgan asosiy vazifalardan biri jismoniy tarbiya o'qituvchisini nafaqat jismonan balki nazariy va

yangi davr talablariga javob bera oladigan oʻz sohasining yetuk egasi qilib tarbiyalash tadqiqotimizning asosiy maqsadi hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Oʻzbekiston Respublikasining Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. – T. “Oʻzbekiston” NMIU, 2018. – B.19-20.
2. Umedjanova M. L., Salikhov S. M., Salikhov T. M. The Role of National Education in Preparing Young People for Family Life //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – T. 2. – №. 2. – C. 271-276.
3. Салихов Т. и др. Psychological Characteristics Of Increasing Cognitive Activity In Elementary School Students //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
4. Salixov S. M., Salixov T. M. Boʻlajak jismoniy madaniyat oʻqituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 1013-1019.4.
5. Salixov S. M. et al. Musobaqa oldi sportdagi stress va tayyorgarlikning psixologik tomonlari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1039-1044.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕХ В СПОРТЕ

Курбонов Хаким Хайдаркулович

Научный сотрудник Бухарского государственного педагогического института

Аннотация: *Статья посвящена изучению психологических аспектов, влияющих на эффективность игры волейболистов. Рассматриваются ключевые факторы, такие как психологическая устойчивость, мотивация, управление эмоциями, концентрация внимания, командное взаимодействие и стрессоустойчивость. Особое внимание уделяется методам психологической подготовки, направленным на повышение спортивных результатов. Анализируются способы развития уверенности в себе, контроля над эмоциями и формирования сплоченной команды. Подчеркивается важность комплексного подхода, сочетающего физическую и ментальную подготовку, для достижения успеха в волейболе.*

Ключевые слова: *волейбол, психологическая подготовка, мотивация, стрессоустойчивость, концентрация внимания, управление эмоциями, командное взаимодействие, лидерство, психологическая устойчивость, спортивная психология.*

Введение

Волейбол — это не только физически интенсивный, но и психологически сложный вид спорта. Успех волейболиста определяется не только его физическими способностями, но и ментальной подготовкой, уровнем концентрации, стрессоустойчивостью и способностью работать в команде. В данной статье рассмотрены основные психологические аспекты, влияющие на игру волейболистов, а также методы психологической подготовки для достижения максимальных спортивных результатов.

1. Важность психологической подготовки в волейболе

Волейбол — это динамичная игра, требующая высокой скорости принятия решений и мгновенной реакции на действия соперника. В таких условиях психологическое состояние спортсмена играет ключевую роль в достижении успеха. Волейболисты должны обладать высоким уровнем концентрации, эмоциональной устойчивости и мотивации, чтобы справляться с игровыми трудностями.

1.1. Психологическая устойчивость

Психологическая устойчивость — это способность спортсмена сохранять контроль над эмоциями и стрессом в критических ситуациях. В волейболе часто встречаются моменты, когда команда проигрывает или сталкивается с сильным соперником. Важно, чтобы игроки не поддавались панике, а сохраняли уверенность в себе и продолжали бороться за победу.

1.2. Мотивация и настрой на игру

Сильная внутренняя мотивация помогает волейболистам преодолевать трудности и стремиться к победе. Различают два вида мотивации:

- **Внутренняя** — стремление к самосовершенствованию, любовь к игре и желание достигать новых высот.
- **Внешняя** — желание получить награды, признание, похвалу тренера или команды.

Лучшие спортсмены обладают развитой внутренней мотивацией, которая позволяет им тренироваться и выступать на высоком уровне.

2. Эмоциональные факторы и их влияние на игру

Эмоции играют огромную роль в спортивных результатах. Правильное управление эмоциями может повысить эффективность игры, тогда как неконтролируемые эмоции способны привести к ошибкам и снижению уверенности в себе.

2.1. Контроль над эмоциями

Во время игры волейболисты испытывают широкий спектр эмоций — от эйфории после успешной атаки до разочарования из-за пропущенного мяча. Чтобы избежать эмоциональных перепадов, важно уметь контролировать свое состояние.

Методы управления эмоциями:

- Дыхательные упражнения
- Визуализация успешных действий
- Использование положительных установок и аффирмаций
- Работа с психологом или коучем

2.2. Страх ошибки

Многие спортсмены испытывают страх сделать ошибку, особенно во время важных матчей. Этот страх может привести к чрезмерному напряжению и снижению качества игры. Чтобы преодолеть это, тренеры должны создавать дружественную атмосферу, где ошибки воспринимаются как возможность для роста, а не повод для наказания.

3. Концентрация и внимание в волейболе

Внимательность и концентрация — ключевые навыки, влияющие на результативность в волейболе. В условиях быстрой игры спортсмен должен мгновенно анализировать ситуацию и принимать решения.

3.1. Развитие концентрации

Концентрация помогает волейболисту следить за движением мяча, действиями партнеров и соперников, а также корректировать свои действия.

Методы тренировки концентрации:

- Медитация и осознанность
- Игры на реакцию и быстроту принятия решений
- Фокусировка на конкретных аспектах игры

3.2. Распределение внимания

Волейболист должен уметь распределять внимание между разными элементами игры: наблюдать за мячом, позициями соперников и партнеров, а также следить за указаниями тренера. Для этого используются упражнения на многозадачность, например, тренировки с имитацией игровых ситуаций.

4. Работа в команде и психологический климат

Волейбол — это командный вид спорта, и успешная игра зависит не только от индивидуальных качеств, но и от взаимодействия внутри команды.

4.1. Командная сплоченность

Чем лучше волейболисты взаимодействуют друг с другом, тем эффективнее их игра. Доверие, взаимопонимание и поддержка между игроками помогают команде добиваться успехов.

Способы укрепления командного духа:

- Совместные тренировки и тимбилдинговые мероприятия
- Открытое общение и разрешение конфликтов
- Поддержка и мотивация друг друга во время игры

4.2. Роль лидера в команде

В любой команде есть лидеры — игроки, которые вдохновляют других, поддерживают командный дух и берут на себя ответственность в критических моментах. Хороший лидер помогает команде справляться со стрессом и сосредоточиваться на победе.

5. Борьба со стрессом и тревожностью

Стресс перед важными играми — естественное явление для волейболистов. Однако чрезмерное волнение может негативно сказаться на их результатах.

5.1. Методы снижения стресса

- **Дыхательные практики** помогают снизить напряжение и успокоить нервы перед матчем.
- **Психологическая подготовка** включает визуализацию успеха, проработку тактики и формирование положительного мышления.
- **Физическая активность** (например, легкие разминки) помогает снять излишнее напряжение.

5.2. Развитие стрессоустойчивости

Спортсмены, умеющие справляться со стрессом, показывают более стабильные результаты. Для этого важно развивать уверенность в своих силах, регулярно тренировать ментальные навыки и получать поддержку от команды и тренеров.

Таблица 1

Психологический аспект	Описание
Мотивация	Внутренняя и внешняя мотивация к тренировкам и соревнованиям.
Уверенность в себе	Вера в свои силы, отсутствие страха перед ошибками.
Эмоциональная устойчивость	Способность сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.
Концентрация внимания	Умение фокусироваться на игре, минимизируя отвлекающие факторы.
Командное взаимодействие	Способность эффективно коммуницировать и взаимодействовать с партнёрами.
Стрессоустойчивость	Способность справляться с давлением во время игры.
Восприятие неудач	Умение анализировать ошибки и использовать их для роста.
Самоконтроль	Способность управлять эмоциями и поведением в игре.
Психологическая подготовка	Использование техник релаксации, визуализации и самонастройки.
Конкурентоспособность	Жажда победы, настрой на борьбу, стремление быть лучшим.

Улучшения психологических аспектов у волейболистов

Заключение

Психологическая подготовка играет решающую роль в достижении успеха в волейболе. Спортсмены, обладающие высокой мотивацией, эмоциональной устойчивостью, концентрацией и навыками работы в команде, имеют больше шансов на победу. Для улучшения психологической подготовки важно использовать различные методики, включая управление эмоциями, снижение стресса, развитие лидерских качеств и командного взаимодействия. В конечном счете, именно баланс между физической и ментальной подготовкой делает волейболистов успешными и конкурентоспособными.

Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. — М. : Аспект-пресс, 2004. — 317 с.
2. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — М. : Спортакадемпред, 2002. — 412 с.
3. Клещев, Ю. Н. Подготовка команды к соревнованиям : учеб. пособие / Ю. Н. Клещев. — М. : Спортакадемпред, 2002. — 193 с.
4. Книжников, А. Н. Основы судейства волейбола : учеб.-метод. пособие для учителей физ. культуры, студентов вузов, тренеров и судей по волейболу / А. Н. Книжников, Н. Н. Книжников. — Нижневартовск, 2001. — 192 с.
5. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб. : Питер, 2001. — 361 с.

4-SHO‘BA

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TIBBIY-BIOLOGIK
TA'MINLASHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКО-
БИОЛОГИЧЕСКОМ
ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE MEDICAL AND
BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS**



SALOMATLIK TEXNOLOGIYASIDA KEKSA INSONLARNING SALOMATI

Inoyatov Abdullo Shodiyevich

Buxoro davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent

Anatatsiya: Zamonaviy salomatlik texnologiyalari keksalar salomatligini asrash, ularning jismoniy va ruhiy-emotsional holatini yaxshilash, surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqolada jismoniy faollik, fizioterapiya, dietatika, psixologik yordam va raqamli texnologiyalar kabi salomatlik texnologiyalarining asosiy yo'nalishlari ko'rib chiqiladi. Ularni amalga oshirishga yondashuvlar, qo'llash xususiyatlari va ularning keksa odamlarning hayot sifatiga ta'siri muhokama qilinadi. Maqola sog'liqni saqlash, ijtimoiy ta'minot va jismoniy tarbiya sohalari mutaxassisleri uchun mo'ljallangan

Kalit so'zlar: Salomatlik texnologiyalari, faol uzoq umr ko'rish, sog'lom qarish, rehabilitatsiya texnologiyalari, qariyalarning jismoniy faolligi, raqamli tibbiyot, salomatlik monitoringi texnologiyalari, aqlli sog'liqni saqlash qurilmalari telemeditsina, elektron tibbiy ilovalar, sensorli tizimlar.

Aholining qarishi jamiyat oldiga yangi muammolarni keltirib chiqaradigan global tendentsiyadir. Keksalarning salomatligini saqlash va hayot sifatini yaxshilash asosiy vazifalardan biridir. Yoshi bilan surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfi ortadi, jismoniy faollik va kognitiv qobiliyatlar pasayadi. Zamonaviy sog'liqni saqlash texnologiyalari keksa odamlarning mustaqilligi va faolligini saqlab qolgan holda, profilaktika va rehabilitatsiya qilish imkoniyatini beradi.

Keksa odamlarda salomatlikning asosiy jihatlari Fiziologik o'zgarishlar Yoshi bilan tanada sog'lig'ining yomonlashishiga olib kelishi mumkin bo'lgan o'zgarishlar ro'y beradi: Mushaklar massasi va kuchi kamayadi. Suyak zichligi pasayadi, bu osteoporoz xavfini oshiradi, Metabolizmning sekinlashishi va immunitetning pasayishi, Yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlarining buzilishi, Psixologik o'zgarishlar Keksa odamlar ko'pincha: tashvish va depressiya kuchayishi; kognitiv funktsiyalarning pasayishi; ijtimoiy izolyatsiya.

Turmush tarzi ta'siri Muntazam jismoniy faoliyat, muvozanatli ovqatlanish va ijtimoiy tadbirlarda ishtirok etishni o'z ichiga olgan sog'lom turmush tarzi qarish oqibatlarini sekinlashtirishga va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Sog'liqni saqlash texnologiyalari yo'nalishlari

Jismoniy faollik Asosiy texnologiyalardan biri jismoniy faoliyat bo'lib, mushaklarni kuchaytirish, chidamlilikni oshirish va bo'g'imlarning moslashuvchanligini saqlashga yordam beradi. Katta yoshdagilar uchun tavsiya etilgan mashg'ulotlar: Yurish: yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi. Suzish: bo'g'inlardagi stressni kamaytiradi, mushaklarni mustahkamlaydi. Yoga: moslashuvchanlikni, muvozanatni rivojlantirishga va stressni kamaytirishga yordam beradi. Kuchli mashqlar: sarkopeniya (mushak massasini yo'qotish) oldini oladi. Texnologiyalar va usullar: Faoliyatni kuzatish uchun fitnes-trekerlardan foydalanish. Fitnes markazlarida yoki keksalar uchun klublarda guruh mashg'ulotlarini tashkil qilish. Yosh cheklovlarini hisobga olgan holda moslashuvchan o'quv dasturlarini joriy etish. Fizioterapiya va rehabilitatsiya texnologiyalari Fizioterapiya jarohatlardan keyin salomatlikni tiklash va surunkali kasalliklarni davolashda muhim rol o'ynaydi. Asosiy yo'nalishlar: Gidroterapiya: bo'g'imlarning og'rig'ini yo'qotish va mushaklarni bo'shatish uchun suvdan foydalanish protseduralari. Mushaklarning elektr stimulyatsiyasi: mushaklarning ohangini tiklashga yordam beradi. Massaj va qo'lda terapiya: kuchlanishni engillashtiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Zamonaviy rehabilitatsiya texnologiyalari motor funktsiyalarini tiklash uchun robot qurilmalari va ekzoskeletlardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Dietologiya va ovqatlanish Muvozanatli ovqatlanish keksa yoshdagi salomatlikning asosidir. Katta yoshdagilar uchun ovqatlanish bo'yicha fikrlar: mushak massasini saqlab qolish uchun protein iste'molini oshiring. Gipertenziya va diabetning oldini olish uchun tuz va shakarni cheklash. Ratsionni D, B12 vitaminlari, kaltsiy va magniy bilan boyitish. Zamonaviy texnologiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi: Oziqlanishni kuzatish va kaloriyalarni kuzatish uchun ilovalardan foydalanish. Sog'liqni saqlash holatini hisobga olgan holda maxsus ovqatlanish dasturlarini yaratish.

Psixologik yordam Psixologik salomatlik keksa odamlarning jismoniy holatiga bevosita ta'sir qiladi.

Qo'llab-quvvatlash usullari: Psixologlar bilan individual va guruh maslahatlari. Stress darajasini kamaytirish uchun meditatsiya va dam olish amaliyotlari. Ijtimoiy izolyatsiyani oldini olish

uchun jamoat va ko'ngillilar faoliyatiga jalb qilish. Mobil meditatsiya ilovalari kabi raqamli texnologiyalar keksa odamlarga tashvish va depressiyani engishga yordam beradi. Raqamli texnologiyalar va teletibbiyot Texnologiyaning rivojlanishi bilan keksa odamlar o'zlarining sog'lig'ini kuzatishda yordam beradigan turli raqamli vositalardan foydalanishlari mumkin. Texnologiyalarga misollar: Sog'liqni saqlash monitoringi qurilmalari (tonometrlar, ma'lumotlarni smartfonga uzatish funktsiyasi bilan glyukometrlar). Uyingizdan chiqmasdan shifokorlar bilan muloqot qilish imkonini beruvchi telemeditsina konsultatsiyalari. Jismoniy mashqlar va ovqatlanish bo'yicha maslahatlar bilan onlayn platformalar.

Ushbu texnologiyalar nafaqat tibbiy xizmat sifatini yaxshilaydi, balki keksa odamlarning avtonomiyasini ham oshiradi. Sog'liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish Individual yondashuv Har bir inson o'ziga xos sog'liq xususiyatlariga ega, shuning uchun dasturlar individual ehtiyojlarga moslashtirilishi kerak. Moslashuv misollari: harakatchanligi cheklangan odamlar uchun mashqlarni soddalashtirish. Oziq-ovqat imtiyozlari va kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda dietani yaratish. Yolg'izlikni boshdan kechirayotgan odamlarga psixologik yordamni tashkil etish. Ijtimoiy institutlarning roli Ijtimoiy va sog'liqni saqlash muassasalari keksa odamlarni sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda muhim rol o'ynaydi.

Tadbirlar: Sog'liqni saqlash markazlari va qiziqish klublarining ochilishi. Ommaviy sport va madaniy tadbirlarni o'tkazish. Keks odamlarga raqamli qurilmalardan foydalanishni o'rgatish. Ta'lim dasturlari Keks odamlarga salomatlik bo'yicha to'g'ri yondashuvlarni o'rgatish ularga o'z sog'lig'i uchun mas'ul bo'lishga yordam beradi. Dasturlarga quyidagilar kiradi: Sog'lom turmush tarzi bo'yicha ma'ruzalar va seminarlar. Ovqat pishirish va mashq qilish bo'yicha master-klasslar.

Mobil sog'liqni saqlash ilovalari bilan ishlash bo'yicha kurslar. Sog'liqni saqlash texnologiyalarini muvaffaqiyatli qo'llash misollari Kattalar uchun guruh suzish dasturlari: Moslashuvchan sport markazlaridan birida mashg'ulotlar tashkil etildi.

60 yoshdan oshgan odamlar uchun hovuzda. Natijalar bo'g'imlardagi og'riqlar darajasining pasayishi va ishtirokchilarning kayfiyati yaxshilanganligini ko'rsatdi. Fitnes-trekerlardan foydalanish : Tajribaning bir qismi sifatida yoshi kattalarga ularning faolligini kuzatuvchi fitnes-trekerlar berildi. Ishtirokchilar kundalik qadamlarini 30% ga oshirdilar, bu esa qon bosimining pasayishiga olib keldi.

Surunkali kasalliklarni boshqarish uchun telemeditsina: Bir mintaqada diabet bilan og'rigan bemorlar uchun masofaviy monitoring dasturi amalga oshirildi. Bu asoratlar va kasalxonaga yotqizish sonini kamaytirish imkonini berdi.

Mutaxassislar uchun tavsiyalar: Dasturlarni individuallashtirish: keks odamlarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalar tuzish. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish: sog'liqni saqlash choralari samaradorligini oshirish uchun raqamli vositalarni joriy etish. Foydalanish imkoniyatini ta'minlash: pensionerlar uchun bepul yoki chegirmali dasturlarni tashkil qilish. Uzlaksiz fikr-mulohazalar: dasturlarning samaradorligini muntazam ravishda baholang va tuzatishlar kiriting.

Xulosa. Sog'lomlashtirish texnologiyalari keks odamlarning sog'lig'ini saqlashning samarali vositasidir. Ulardan foydalanish nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki hayot sifatini oshirish, mustaqillik va faollikni saqlash imkonini beradi. Jismoniy faollik, fizioterapiya, to'g'ri ovqatlanish, psixologik yordam va raqamli texnologiyalardan foydalanishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv maksimal samarani ta'minlaydi. Keks odamlarning kundalik hayotiga ushbu texnologiyalarni joriy etish mutaxassislar, ijtimoiy institutlar va jamiyatning o'zi ishtirokini talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ансыферова Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности// Вопросы психологии, 1978. – №1 68 С.
2. Басалаева, Н.В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии / Н.В. Басалаева // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 4. - С. 169-170.
3. Елисеева, Е.В. Динамика психофизиологического потенциала спортсменов айкидо различной квалификации в экстремальных условиях тренировочно- соревновательной деятельности / Е.В. Елисеева // Сборник научных трудов каф. Борьбы. - Челябинск, 1999. - Вып. 2. - С. 37-43.

4. Андреев, В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности : автореф. Дис. ... Канд. Психол. Наук: 13.00.04 / Андреев Владимир Витальевич. - Санкт-Петербург, 2006. - 21 с.
5. Arslonov Q. P., Xakimov X. N. Peculiar especially sport holidays in the life of the young generations //Europaische Fachhochschule. – 2014. – №. 3. – С. 50-51.
6. Kozimova, N. A. (2023). Bugungi ta'lim tizimida zamonaviy o'quvchi shaxsining ijtimoiy va psixologik jihatlari. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 44-46.V
7. Abduqahhorovna, N. K. (2023). Psixologik konsultatsiyaga murojaat qiluvchi ota-onalarning farzand tarbiyasi muammolarini o'rganishda hadislardan terapiya sifatida foydalanish.
8. Shukurov, Rahim Salimovich, Rushana Razakovna Narzullayeva, and Nodir Nuriddinovich Husenov. "The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features." BIO Web of Conferences. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.
9. Иноятлов, А. Ш. "4. АШ Иноятлов Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи машғулот методикасининг тажрибавий асослари: АШ Иноятлов, НН Хусенов, ШН Намозов." Образование и инновационные исследования международный научно- методический журнал 1 (2021): 30-43.

13–14 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILAR UCHUN MAXSUS KUCH TAYYORGARLIGI TIZIMINING TUZILMA VA FUNKSIONAL MODELII.

Chariyev Ulugʻbek Abdujabbarovich

Termiz davlat universiteti Sport boshqaruvi kafedrası o'qituvchisi, O'zbekiston, Termiz sh.

ubekyy@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada mamlakatimiz ayol sprinterlarining qisqa masofali yugurishda raqiblariga nisbatan orqada qolishining sabablariga alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqotda, qisqa masofali yuguruvchilarning kuch tayyorgarlik tizimi chuqur o'rganilib, 13–14 yoshdagi sportchilarning pastki a'zolari va tana mushaklarining (bukuvchi va cho'zuvchi) rivojlanishi bo'yicha maxsus tavsiyalar ishlab chiqilgan. Bundan tashqari, yugurish jarayonida pastki a'zolarining portlovchi kuchi bilan sportchilarning yakuniy natijalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik aniqlangan. Shuningdek, turli malakali sportchilar – III sport darajasidan sport ustalarigacha mushaklarning rivojlanish mezonlari ham belgilab olingan.

Kalit so'zlar: qisqa masofada yugurish, treningning innovatsion texnologiyalari, kuchga yo'naltirilgan lokal selektiv mashqlar, pastki a'zolar va tana mushaklarining bukuvchi va cho'zuvchi, portlovchi kuch.

Аннотация: В статье уделено особое внимание причинам отставания отечественных женских спринтерок в коротких дистанциях по сравнению с их соперницами. Исследование глубоко изучило систему силовой подготовки бегунов на короткие дистанции, и для спортсменок в возрасте 13–14 лет были разработаны специальные рекомендации по развитию мышц нижних конечностей и корпуса (сгибателей и разгибателей). Кроме того, установлена взаимосвязь между взрывной силой нижних конечностей и итоговыми результатами спортсменок в процессе бега. Также определены критерии развития мышц для спортсменок различного уровня – от III спортивной категории до мастеров спорта.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, инновационные технологии тренировки, силовые локально-избирательные упражнения, мышцы-сгибатели и разгибатели нижних конечностей и туловища, взрывная сила

Annotation: The article pays particular attention to the reasons behind the lag of our country's female sprinters in short-distance running compared to their competitors. The study thoroughly examined the power training system for short-distance runners, and specific recommendations were developed for the development of the lower limb and trunk muscles (flexors and extensors) for athletes aged 13–14. Additionally, a correlation was identified between the explosive power of the lower limbs and the athletes' final performance during running. Furthermore, the parameters for muscle development were established for athletes of various qualifications—from the III sports category to Masters of Sports.

Keywords: short-distance running, innovative training technologies, power-oriented local selective exercises, flexor and extensor muscles of the lower limbs and trunk, explosive force

Kirish: So'nggi o'n yilliklarning eng yirik musobaqalari natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ayrim sportchilarning yutuqlariga qaramay, mamlakatimiz ayol sprinterlari qisqa masofada eng kuchli xorijiy sportchilarning yutuqlaridan sezilarli darajada orqada qolmoqda. Shu munosabat bilan, mamlakatimiz ayol sprinterlarini tayyorlash tizimini, jumladan maxsus kuch tayyorgarligini qayta tashkil etish zarurati paydo bo'ldi [1, 2, 5, 7, 8]. Keyingi taraqqiyot va ushbu muammoni amaliy yechimga keltirish faqat yosh va jinsni hisobga olgan holda tanlangan maxsus yo'nalishga xos xususiyatlarni maksimal darajada inobatga olgan yuqori samarali vositalar va innovatsion trening texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish sharoitida amalga oshishi mumkin

[1, 3, 4, 5, 8]. Ayniqsa, 13–14 yoshdagi qisqa masofali yuguruvchilarni tayyorlash masalasi dolzarb hisoblanadi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ushbu yoshdagi qisqa masofali yosh yuguruvchilarning o'qitish-trening jarayonida katta hajmda kam samarali va "mo'ljalsiz" kuch va tezlik-kuch mashqlari, ayniqsa shtanga bilan bajariladigan mashqlar qo'llanilmoqda. Ushbu mashqlar asosan pastki a'zolari cho'zuvchi mushaklarning kuchini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, bukuvchi mushaklarga deyarli ta'sir qilmaydi va bu sportchilar kategoriyasining sport natijalariga sezilarli o'zgarishlar kiritishda samarasiz bo'ladi [1, 2, 5, 6].

Shu nuqtai nazardan, 13–14 yoshdagi qisqa masofali yuguruvchilar uchun zamonaviy maxsus kuch tayyorgarligini ishlab chiqish, ularning ko'p yillik trening faoliyatining muhim bosqichlaridan biri sifatida, sifatli sport zaxirasini shakllantirish va O'zbekiston ayol sprinterlarining sport-texnik ustunligini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi [9]. Ushbu sport maxsuslashuvi bosqichi o'smirlarning organizmining lokal kuchli trening stimullariga yuqori sezgirligi bilan xarakterlanadi [6, 7] va bu sprinter yugurishda pastki a'zolar kinetik zanjirlarining samarali ishlashini ta'minlaydigan mushaklarning kuchini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi [4].

Shu munosabat bilan, biz 13–14 yoshdagi qisqa masofali yuguruvchilar uchun maxsus kuch tayyorgarligining pedagogik strukturaviy-funksional modelining mazmunini nazariy jihatdan ishlab chiqish va asoslash vazifasini qo'yganmiz.

Ushbu pedagogik strukturaviy-funksional model sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashtirilgan, dinamik pedagogik ta'sirlar tizimi sifatida qaraladi. Model kuchga yo'naltirilgan lokal selektiv mashqlarni qo'llash orqali, pastki a'zolar va tana ishchi bo'g'inlarida bukuvchi va cho'zuvchi mushaklarning rivojlanishini muvofiqlashtirishga qaratilgan.

Tayyorgarlikning butun davrida 13–14 yoshdagi qisqa masofali yuguruvchilarning pastki a'zolarining bukuvchi va cho'zuvchi mushaklarini rivojlantirish uchun lokal selektiv mashqlarni bajarish maqsadida tashkiliy-metodik shart-sharoitlarni ishlab chiqishda sprinter yugurishda mushaklarning ish faoliyati modellashtirildi. Asosiy yo'nalish sifatida, pastki a'zolar mushaklarining tez yugurishdagi o'ziga xos xususiyatlari hisobga olgan holda yetarli samarali kuch mashqlarini tanlash belgilandi.

Ishlab chiqilgan maxsus kuch tayyorgarlik modeli o'z tuzilishi jihatidan ochiq va dinamik bo'lib, unga yangi maxsus kuch mashqlarini qo'shish mumkin. Bu esa, qisqa masofada yugurishga ixtisoslashgan sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida uning qo'llanilishini kengaytiradi.

Maxsus kuch tayyorgarlik kompleksi 10 ta lokal selektiv mashqlardan iborat edi. Ularning yuklanishi quyidagi omillarga asoslanardi: a) boshlang'ich va yakuniy pozitsiyalar; b) harakatlarning bajarilish tezligi; c) harakatlar ritmi; d) takrorlashlar soni; e) takrorlar orasidagi dam olish davomiyligi.

Shu tarzda, tayyorlangan mashqlarning kuchga yo'naltirilishini, pastki a'zolar mushaklarining (bukuvchi va cho'zuvchi) ish faoliyatini va ularning eksentrik hamda plyometrik (sakrashlar) rejimdagi xususiyatlarini hisobga oldik. Mushak tonusini tartibga solish mexanizmi tez cho'zilishga javoban ko'proq mushak tolalarining qisqarishiga asoslangan [2].

Kuchga yo'naltirilgan lokal selektiv mashqlarni ishlab chiqishda quyidagi metodik yondashuvlar hisobga olindi: birinchidan, sprinter yugurishining fazaviy tuzilishida pastki a'zolar harakatlarining xususiyatlari; ikkinchidan, texnik jihatdan maksimal qulay va xavfsiz mashqlar (1-rasm). Dasturlash metodikasi orqali alohida mushak guruhlariga aniqlik bilan va selektiv tarzda ta'sir o'tkazish imkoniyati yaratilib, boshqa harakat apparati bo'g'inlari va butun organizm tizimiga ortiqcha yuklanish oldi. Kuchli ta'sirlarning meyorini aniqligi sportchilarning individual xususiyatlari hisobga olindi.

Pastki a'zolar va tana mushaklarining bukuvchi va cho'zuvchi mashqlari, yuklanish darajasiga qarab, quyidagi tartibda bajarildi:

1-rasm – Pastki a'zolar va tana mushaklarining bukuvchi va cho'zuvchi mashqlari uchun lokal selektiv kuch mashqlari kompleksi

Birinchi: Hamkorga orqadan qaragan holda turish. Og'irlik qo'shilgan uskunani sonni bukish orqali siljitish.

Ikkinchi: Hamkorga yuz tutgan holda turish. Og'irlik qo'shilgan uskunani sonni cho'zish orqali siljitish.

Uchinchi: O'rindiqlarning qirrasida, hamkorga yuz tutgan holda o'tirish. Og'irlik qo'shilgan uskunani oyoqning pastki qismini bukish orqali siljitish.

To'rtinchi: O'rindiqlarning qirrasida, hamkorga orqadan qaragan holda o'tirish. Og'irlik qo'shilgan uskunani oyoqning pastki qismini cho'zish orqali siljitish.

Beshinchi: Polda, hamkorga yuz tutgan holda o'tirish. Og'irlik qo'shilgan uskunani oyoqning oyoq qismini bukish orqali siljitish.

Oldinchi: Polda, hamkorga orqadan qaragan holda o'tirish. Og'irlik qo'shilgan uskunani oyoqning oyoq qismini cho'zish orqali siljitish.

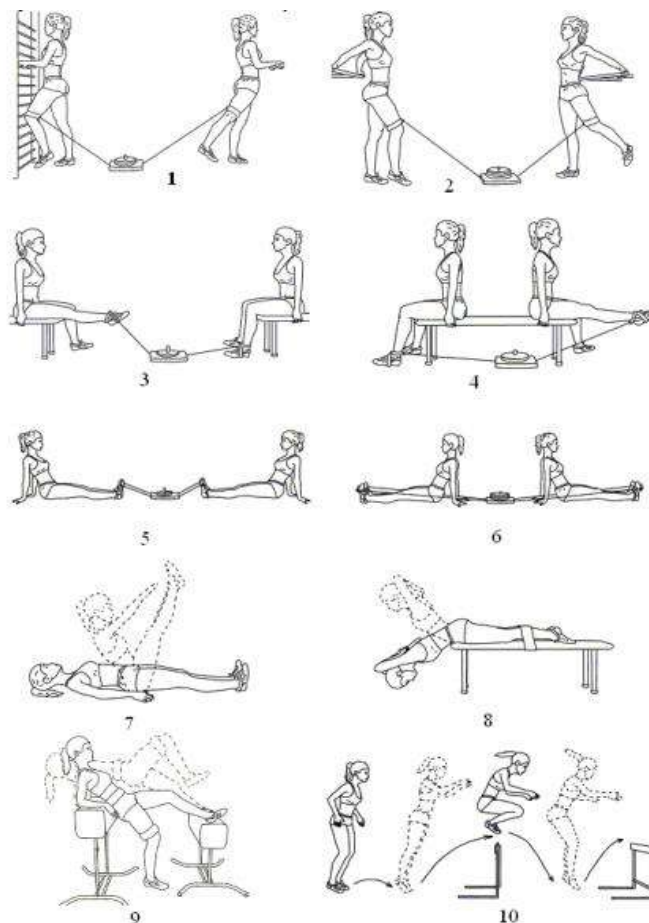
Yettinchi: Orqasiga yotib, qo'llar tanaga yaqin joylashgan holda. Oyoqlar va tanani bir vaqtning o'zida ko'tarish – son bo'g'imida bukish va cho'zish orqali bajariladi.

Sakkizinchi: Gimnastika o'rindig'ining qirrasida yotib, orqaga yuk qo'yilgan holda tanani ko'tarish.

To'qqizinchi: Bitta oyog'ining bilak qismi va to'voni tayanchdada joylashtirib, tanani ko'tarish bilan birga bo'sh oyog'ni bukish (bel va pastki son mintaqasida yuk mavjud).

O'ninchi: Ikkala oyog'i bilan 50 sm balandlikdagi o'quv g'ovlardan ketma-ket sakrashlar.

Eslatma: 1–9-banddagi mashqlarni bajarishda, pastki a'zolar bo'g'inlarining harakati boshlang'ich pozitsiyalarda opora bilan o'zaro ta'sirda bo'lmagan holda, ya'ni tananing tortishish kuchi hisobga olinmagan.



Keyingi bosqichda, 13–14 yoshdagi qisqa masofali yuguruvchilarning pastki a'zolar va tana mushaklarining (bukuvchi va cho'zuvchi) muvozanatli rivojlanishini ta'minlash maqsadida, kuchga yo'naltirilgan lokal selektiv mashqlarni dasturlash metodikasining mazmuniy qismi ishlab chiqildi. Bu, qo'llanilayotgan mashqlar orqali kuchli o'zaro ta'sirning maxsus kumulativ effektini hosil

qilishga qulay sharoit yaratdi. Kumulativ effekt, mushaklarning maksimal kuchi rivojlanishi va portlovchi mushak kuchining namoyon bo'lish qobiliyatining oshishi bilan ifodalandi. Bundan tashqari, yosh yuguruvchilarda oyoq (pastki a'zolar) mushaklarining bukuvchi-cho'zuvchi kompleksiga yuqori opora bilan sakrashlar (balandligi – 20, 30 va 40 sm va ularning kombinatsiyalari) orqali zarba ta'sirini qo'llashning samarali usuli qo'llanildi.

Shunday qilib, kuchga yo'naltirilgan lokal selektiv mashqlarni tanlashning asosiy yondashuvi – trening mashqlarining kuch, fazoviy va vaqt parametrlarining ma'lum sport faoliyatiga mos kelishini ta'minlash printsipi bo'ldi [2, 6].

Shundan kelib chiqib, tajriba guruhidagi ishtirokchilar uchun shakllantiruvchi pedagogik eksperiment doirasida, pastki a'zolarining ishchi bo'g'inlari va tanadagi bukuvchi-cho'zuvchi mushaklar kuchini rivojlantirishga qaratilgan uchta o'zaro bog'langan trening modulidan iborat maxsus kuch tayyorgarlik varianti rejalashtirildi.

Birinchi o'quv-trening moduli. *Maqsad* – pastki a'zolar, bel va tana mushaklarining nisbiy va portlovchi kuchini muvozanatli tarzda rivojlantirish hamda pastki a'zolar, bel va tana bog'lamlari va bo'g'inlarini mustahkamlash. Diqqat asosan son va oyoq mushaklarining (bukuvchi va cho'zuvchi) kuchini hamda bel va tana mintaqasini rivojlantirishga qaratildi. Lokal selektiv mashqlar ikki-uch seriyada bajarildi: birinchi 10 mashg'ulotda ikki serie, keyingi 10 mashg'ulotda uch serie. Bir seriyadagi takrorlashlar soni 50 gacha yetkazildi (taxminan 100 m masofadagi qadamlar soniga teng). Og'irlik maksimal yukning 30–50% ini tashkil etdi. Ish rejimi – o'rtacha tezlikdagi dinamik harakatlar (har bir harakatga bir sekundgacha vaqt). Umumiy o'quv-trening mashg'ulotlari soni – 20 ta, bitta mashg'ulot davomiyligi – 45 daqiqa.

Ikkinchi o'quv-trening moduli. *Maqsad* – son, oyoq va stopy mushaklarining bukuvchi va cho'zuvchi kuchining nisbiy va portlovchi rivojlanishini muvozanatli tarzda ta'minlash. Lokal selektiv mashqlar ikki seriyada bajarildi: birinchi 10 mashg'ulotda ikki serie, keyingi 20 mashg'ulotda uch serie. Og'irlik maksimal yukning 15–20% ini tashkil etdi. Har bir seriyada 20–30 takrorlash bajarildi. Ish rejimi – chegara yaqin tezlikdagi dinamik harakatlar. Umumiy o'quv-trening mashg'ulotlari soni – 30 ta, bitta mashg'ulot davomiyligi – 45 daqiqa.

Uchinchi o'quv-trening moduli. *Maqsad* – yugurishning fazoviy tuzilishiga mos ravishda, pastki a'zolar, son va oyoq mushaklarining portlovchi kuchini rivojlantirish, ayniqsa, sonning bukuvchi kuchiga urg'u berish. Birinchi 20 mashg'ulotda ikki serie, keyingi 25 mashg'ulotda uch serie bajarildi. Har bir seriyada 10 marta takrorlash amalga oshirildi. Og'irlik maksimal yukning 10–15% ini tashkil etdi. Ish rejimi – maksimal tezlikdagi dinamik harakatlar. Umumiy o'quv-trening mashg'ulotlari soni – 45 ta, bitta mashg'ulot davomiyligi – 45 daqiqa.

Shuningdek, trening dasturi modullari doirasida quyidagi intensiv tezlik-kuch mashqlari qo'llanildi:

- Ikkala va bitta oyog' ustida 10–20 m masofada takroriy sakrashlar (vaqtga qarab).
- 20–40 sm balandlikdan pastga sakrash, so'ng yuqoriga yoki oldinga sakrash (seriya 10 martagacha).
- 10 m masofada, ikki oyog' bilan, sonning yuqoriga-olimga ko'tarilishi bilan ritmik sakrashlar (vaqt o'lchovi asosida).
- 10 dona to'pni seriyali ravishda bosh orqasidan orqaga otish (vaqt o'lchovi asosida, 3 kg yuk bilan).

Maxsus e'tibor kuchga yo'naltirilgan mashqlarni mushaklarni cho'zish bilan uyg'unlashtirish va pastki a'zolar, bel hamda tana mushaklarining (bukuvchi va cho'zuvchi), shuningdek, bel-oyoq bo'g'inlarining (tizzalari va oyoq bilaklari) harakatchanligini oshirishga qaratildi.

Shunday qilib, ishlab chiqilgan trening dasturini qo'llash natijasida 13–14 yoshdagi qisqa masofali yuguruvchilarning o'rganilgan barcha mushak guruhlari uchun nisbiy va portlovchi kuch ko'rsatkichlarining uyg'un o'sishi ta'minlandi. Bu tajriba guruhidagi sportchilarda pastki a'zolar va tana ishchi bo'g'inlari darajasida mushaklar kuchini muvozanatli rivojlantirish uchun taklif etilgan kuchga yo'naltirilgan lokal selektiv mashqlar dasturining samaradorligini tasdiqlaydi. Shuningdek, o'rganilgan mushak guruhlari kuch ko'rsatkichlarining o'sish tezligida statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlandi.

Adabiyotlar

1. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Methodological basis for the development of special endurance in middle distance runners. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 529-532.
2. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Application of Innovative Technologies in the Process of Preparing Young Sprinters. *European Journal of Life Safety and Stability* (2660-9630), 22, 46-49.
3. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Preparation of students-flight and athletes for sprinter distances. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 80-83.
4. Saitnazarovna, . R. D. (2022). Individualization of the training process of young runners on mid distance. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 378-381
5. Abdujabbarovich, C. U. (2023). Training in Running Technique for Sprint Distances Taking into Account Individual Features. *International Journal on Orange Technologies*, 5(3), 71-73.
6. Chariev, U. A. (2023). Features of teaching university students the technique of sprinting. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 1(2), 113-119.
7. Olimov M.S. Soliyev I.R. va boshqalar. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. 2018 y. 882 b.
8. Ro'zmetova D. (2022) O'quvchi yoshlarni yugurishga o'rgatishda vosita va usullarning qo'llanishi. "O'zbekistonda iqtisodiy o'zgarishlar davrida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish tendensiyalari" 143-147 bet.
9. Ro'ziyeva M. (2024). YENGIL ATLETIKA TURLARIDA YOSH SPORTCHILARDA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH XUSUSIYATLARI. *Pedagogik islohotlar va ularning yechimlari* Vol. 8 No. 2 (2024). 383-386.

796/799.796.332.063

DYNAMICS OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AGED 13-15 IN VARIOUS AMPULAS." IN THE EXAMPLE OF THE GOALKEEPERS "

Kholmakhmatov Boburjon Musurmon ugli

Shahrisabz State Pedagogical Institute Teacher of the Department of Physical Culture

boburjonxolmaxmatov1995@gmail.com <https://orcid.org/0009-0005-2512-4960>

Abstract: More and more attention is paid to the presence of general physical qualities during the period when the goalkeeper's organism's working capacity is at its maximum level or manifests different modes of muscle activity. At the same time, it is necessary to pay attention to the development of a number of other qualities in the player.

Keywords: football, athletes, endurance, speed, agility, training exercises, general and special training, ampoule, functional goalkeeper.

Relevance of the research: The fact that special attention is paid to the development of football in our republic and the growing weight of achievements of our football players in world arenas creates the basis for the development and popularization of youth football and the further development of football as a sport.

Purpose of the study: Dynamics of indicators of special physical training of 13-15-year-old goalkeepers.

Research objectives: identification and analysis of the special physical training of 13-15-year-old goalkeepers according to scientific and methodological literature.

Determination of the physical development of football players in the experimental and control groups of 13-15-year-old goalkeepers.

Goalkeepers of the 13-15 age category of the sports schools in which the research process was conducted, in the process of pedagogical testing, reflected the results shown below. The results of testing the technique of directing the ball at a long and accurate distance showed that 11 young goalkeepers of the control group averaged 27.25 ± 5.43 seconds, and 11 goalkeepers of the experimental group - 25.97 ± 5.48 seconds. When comparing the reliability of statistical differences in the technique of accurate long-distance passing, practically all 22 subjects reported $p > 0.05$ (Table 3.24).

The results of the experiment conducted to determine the dynamics of the development of aerial ball control (jangler) technique in young goalkeepers were as follows. The control group scored an average of 29.95 ± 7.95 times, while the experimental group scored 28.70 ± 7.96 times. When comparing the technique of catching the ball in the air, it was found that the goalkeepers of both teams reached $t = 1.04.3.24$ -jadval

Indicators of special physical training of 13-15-year-old goalkeeper-football players of Surkhandarya (X±t)

№	Indicators	NG (n-11) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-11) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Accurate long-distance pass	27,25±5,43	19,9	25,97±5,48	21,1	1,28	>0,05
2.	Air Ball Control (Jangler) (times)	29,95±7,95	27,4	28,70±7,96	27,7	1,04	>0,05
3.	Dribbling the ball between posts and hitting the goal.	8,12±2,01	24,7	8,76±2,08	23,7	1,05	>0,05
4.	Ball dribbling for 30 m	7,78±1,89	24,2	8,38±2,01	23,9	1,01	>0,05

The next research process was carried out in the goalkeepers of this age group on the technique of dribbling the ball between posts and striking the goal to determine special speed qualities. 11 goalkeepers of the control group spent an average of 8.12 ± 2.01 seconds. In the members of the experimental group, this process averaged 8.76 ± 2.08 seconds. When comparing the reliability of statistical differences in the technique of dribbling the ball between the posts and striking the goal, we witnessed that almost all subjects showed $p > 0.05$.

To determine the dynamics of the development of special speed qualities of goalkeepers aged 13-15, we aimed to adopt with them the exercise of dribbling the ball for a distance of 30 m. The control group's goalkeepers initiated the research process. They spent an average of 7.78 ± 1.89 seconds on this type of exercise. The next process occurred in the subjects of the experimental group. It turned out that they achieved an average result of 8.38 ± 2.01 for the specified exercise. When comparing the development of ball dribbling technique over a distance of 30 m with all 22 goalkeepers, it was noted that $t = 1.01$ (see Table 3.24).

Conclusions: In the field of football in Uzbekistan, especially in young football players, increasing attention is paid to the presence of special endurance qualities during the period when the activity and work capacity of the body is at a high potential or manifests different modes of muscle strength activity. In addition, it is necessary to pay attention to the development of other qualities that are important for the sports activity of football players. When selecting exercise elements in training sessions, it is necessary to pay special attention to the physical qualities of these goalkeepers (speed-strength, speed, agility, endurance, flexibility).

References

- 1.Kholmakhmatov, Boburjon. "Age-Dependent Features of Functional Training of Young Football Players Aged 13-15." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.
- 2.Boburjon, Xolmaxmatov, et al. "DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ADOLESCENTS AND CHILDREN." *Educational Innovation and Integration* 18.5 (2024): 220-222.
- 3.Boburjon, Kholmakhmatov and others. "TYPES OF ATHLETICS AND THEIR RULES." *Education Innovation and Integration* 18.6 (2024): 68-70.
- 4.Dilshod G'ayrat o'g', Kenjayev. "Gymnastic Exercises for Physical Preparation in Production Facilities." *International Journal on Orange Technologies* 3.7: 54-56.
- 5.Boburjon, Xolmaxmatov, et al. "CARRYING OUT MEDICAL AND PEDAGOGICAL CONTROL OVER THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN." *Education Innovation and Integration* 17.2 (2024): 16-20.
- 6.Boburjon, Kholmakhmatov and others. "ROLE AND IMPORTANCE OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN OUR COUNTRY." *Educational Innovation and Integration* 18.1 (2024): 120-123.B

TURLI MALAKALI BOKSCHILARNING MASHG'ULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

Ibragimov Mironshokh Muxammadovich dotsent

Boxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: O'quv-mashg'ulot jarayonida bajarilayotgan jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu mashqlarni maqsadga muvofiq

rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Bokschilarni tayyorlashda Bokschilarni tayyorlashda samarali rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuqori yutuqlarga erishishning asosiy sabablaridan biri

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch sifati.*

Bokschining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. Bokschining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun zamin, sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikdagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish tayanchidir. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- Bokschining organizmini har tomonlama rivojlantirib, uning funksional imkoniyatlarini mustahkamlaydi, jismoniy sifatlarni kuchaytiradi.
- Sportchining sog'lomlashtirish darajasini ko'tarib, mustahkamlaydi.
- Yuqori mashg'ulotlar va raqobatbardosh musobaqalar davrida faol tiklanishdan to'g'ri foydalanishni ta'minlaydi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: gimnastika, kurash, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, o'g'ir atletikadan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan bo'lib, ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega. Bundan tashqari, quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- *boks sport turiga kerak bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;*
- *bokschining harakatlarida muhim rol o'ynaydigan asosiy mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.*

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra bokschining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida boksning turli usullarini ishora orqali bajarish, maxsus mashq qilish uskunolari yordamida bajariladigan mashqlarni ajratish mumkin. Bokschining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarni bokschilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan ringda o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar bokschi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajarish va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, bokschining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki bokschilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmining shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Olimlarning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarni har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi, masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) hisobga olgan holda shakllantirish maqsadga muvofikdir. Albatta, katta sportda bu ham zarur lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubi yosh sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish

samarasini susaytirish extimoldan xoli emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'prok tezkor-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega buladi. Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifati juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa chiqib kelmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud buladi.

Bokschilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan bokshi "most" holatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Boksda qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shallantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni-mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash va maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin.

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir biriga uzviy bog'likligini hamda ularni sport maxoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda. So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlari (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik) bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi haqida borar ekan, bu borada tezlik sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezlik sifati muxim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezlik sifati ushbu malaka muvoffaqiyatini ta'minlovchi omildir, boks sport turida esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda qo'llashda zarurdir. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra boks bo'yicha Jaxon, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat bokschilar yuksak darajada rivojlangan tezlik sifatiga ega bo'lganlar.

Boks sport turida chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu – o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan shu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita kuzatuvlarga qaraganda boks bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu bokschilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati asosiy o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Bokschilarni tayyorlashda kuch sifatlari rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli bokschilarni tayyorlash garovidir. Zamonaviy boksda bokschilarning muvaffaqiyatga erishishi - ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

Ilmiy adabiyotlarda keltirilishicha tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida bokschilarning texnik-taktik maxorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligi tadqiqot asosida isbot qilib bergan. Uning fikricha, umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarning hajmi barcha bosqichlarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga nisbatan ustun bo'lishi kerak. Lekin, tayyorgarlikning ikki ushbu turlari kurash turlari xususiyatiga muvofiqlashtirilgan bo'lishi darkor.

Xulosa qilib aytganda O'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash samaralidir. Jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi aylanma burchak tezlanishlariga oid mashqlar ishtirokida qo'llanilishi chuqur biologik qonuniyatlarga asoslangan bo'lib, malakali sportchilarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

10. Arslonov Q. Et al. Experimental testing of the effectiveness of the Turan struggle in higher education //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 538. – C. 05040.
11. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – T. 4. – №. 5. – c. 159-161.
12. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers // European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – T. 4. – №. 5. – c. 159-161.
13. Mukhammadovich I. M., Ogli T. M. M. Control and Level of Rapid Forces in the Training of Boxers //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 64-67.
14. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – T. 4. – №. 5. – c. 159-161.

MAKTABGACHA TA'LIMNING ILK BOSQICHIDA BOLALAR JISMONIY RIVOJLANISHI.

Xusenov Nodir Nuriddinovich

Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

nodirhusenov599@gmail.com

Annotatsiya: Maktabgacha ta'limning ilk bosqichida (2-3 yosh) bolalarning motor rivojlanishini tashkil etish, ularning harakatlarini tashqi stimullarga muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan, jumladan, musiqiy ritmga mos harakatlarni amalga oshirish. Ushbu yoshdagi bolalar uchun asosiy motor ko'nikmalarini (lokomotor, manipulyativ va barqarorlik harakatlari) shakllantirish, umumiy rivojlantiruvchi mashg'ulotlarida imitativ harakatlar va kichik manipulyativ vositalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tayanch iboralar: markaziy asab tizimi, jismoniy rivojlanish, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Hozirgi dunyoda ta'limni takomillashtirish shaxsning ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga hamda ta'lim sifatini oshirishga yo'naltirilmoqda. Chet elda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilmoqda. Xususi maktablarda davlat maktablariga nisbatan o'quv dasturlarini tanlash erkinligi tufayli turli pedagogik usullar sinovdan o'tkaziladi. Har bir o'quvchining qobiliyati va faolligiga moslashuvchan yondashuv, ya'ni individuallashtirilgan ta'lim tizimi asta-sekin joriy etilmoqda.

Dunyoning yetakchi ta'lim muassasalarida, ayniqsa umumiy o'rta ta'lim maktablarida, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ularning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim muhitini yaratish bo'yicha tadbirlar o'rganilmoqda. Shuning uchun hozirgi davrda o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim jarayonini tashkil etishning turli shakllari samaradorligini ilmiy tahlil qilish zarur. Jismoniy tayyorgarlik sog'lom bo'lishning muhim sharti bo'lib, uning yaxshilanishi maktablardagi jismoniy tarbiya darslarining sifatli tashkil etilishiga bog'liq. Ammo ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining dastur materiallarini to'liq o'zlashtirishlariga imkon beruvchi samarali uslub hali to'liq ishlab chiqilmagan.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosati darajasida ko'rib chiqilib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning vositasi sifatida foydalanilmoqda. Bugungi kunda yoshlarning mustaqil fikrlaydigan, yuqori intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlaridan hech qaysi sohada qolishmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi uchun davlat va jamiyatning barcha kuch va imkoniyatlarini safarbar etish ustuvor yo'nalishlardan biriga aylandi. Ayniqsa, boshlang'ich sinflardan boshlab o'quvchilarni har tomonlama sog'lom, mustaqil fikrlaydigan, yuqori intellektual va ma'naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash muhim masala sifatida ta'kidlanmoqda.

Hayotning dastlabki ikki yiliga xos bo'lgan jismoniy rivojlanishning tez sur'ati uchinchi yilda sekinlashadi. Bolaning vazni yiliga o'rtacha 2 kg ga, bo'yi esa 7-8 sm ga oshadi, uch yoshda bolaning bo'yi 93-94 sm, vazni taxminan 14,2-14,6 kg. Tananing nisbati o'zgaradi (asosan o'sish oyoqlar tufayli sodir bo'ladi), bolaning figurasi chiroyli bo'ladi. Suyaklar qotib qolishda davom etadi, barcha organlarning ishi yaxshilanadi, bu esa bolani jismonan chidamli qiladi.

Markaziy asab tizimining faolligi yaxshilanadi, bu bolalar 20 daqiqagacha bir xil faoliyat bilan shug'ullanishi mumkin; Bola endi o'zini tuta oladi va biror narsa og'rigan bo'lsa ham yig'lamaydi. Ikki yoshdan keyin bolalar bog'chasiga kelgan bolalar kundalik tartib va umumiy turmush tarziga tezroq o'rganadilar.

Chaqaloq hayotining uchinchi yili - bu mavjud vosita qobiliyatlari faol ravishda takomillashtiriladigan, qo'llar va oyoqlarning harakatlari yanada izchil bo'ladigan davr. Bolalar mustaqil ravishda ovqatlanadilar, qalamni to'g'ri ushlab turadilar, tugmachalarni tugmachalarni va tugmachalarni ochishlari mumkin. Qo'l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish rivojlanadi, yurish yaxshilanadi. Bolalar yurish paytida narsalar bilan o'ynashlari va velosiped haydashni o'rganishlari mumkin. Bola o'z harakatini tashqi sharoitlar bilan muvofiqlashtiradi, masalan, musiqaning ohangiga qarab harakatini o'zgartiradi. Yugurish, tepalikka chiqish va narsalarni uloqtirish kabi harakatlar yaxshilanadi. Bola uzoq vaqt o'tira olmaydi, juda ko'p harakat qiladi, lekin tezda xuddi shu harakatlardan charchaydi. O'yinlar va mashqlarni tanlashda bolalarning xususiyatlarini, xususan, skeletning mo'rtligi va moslashuvchanligini, mushaklarning etarli darajada rivojlanmaganligini, tez charchashni hisobga olish kerak. Ba'zi harakatlar bolalar uchun zararli. Bolalarni qo'llariga osib qo'yishni so'rash (ota-onalar ko'pincha bunga ruxsat berishadi), balandlikdan sakrash yoki uzoq vaqt davomida bir xil harakatlarni takrorlashni talab qilish o'rinli emas. Kattalar bolalarning e'tiborini bunday mashg'ulotlarga emas, balki tinch o'yinlarga qaratishlari kerak. O'qituvchi bolalarning harakatlarini rivojlantirish uchun turli xil vositalardan foydalanadi. Ular orasida muntazam jarayonlar mavjud: yuvish, kiyinish, ovqatlanish. Bu jarayonlarda bolaning turli va murakkab harakatlarini asta-sekin va tez-tez takrorlashi uni yanada harakatchan qiladi. O'yin faoliyati harakatlarni rivojlantirishning samarali vositasidir. O'yin davomida bolalar turli harakatlarni bajaradilar, hayvonni tasvirlaydilar, emaklaydilar, bir-birlarini quvadilar va hokazo. Yurish paytida ular ko'pincha to'siqlarni engib o'tishlari kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatlarni rivojlantirish uchun umumiy mustahkamlash mashqlari juda muhimdir, bolalar ularni tik turgan holda, o'tirib, yotib bajaradilar; O'yin xonasida bolalarning erkin yugurishi, to'p o'ynashi va boshqa faol o'yinlar bilan shug'ullanishi uchun etarli joy bo'lishi kerak. Ular harakatni rag'batlantiradigan o'yinchoqlardan foydalanishlari kerak: turli o'lchamdagi to'plar, uch g'ildirakli velosipedlar, turli aravalar, mashinalar. Saytda maxsus elementlar bo'lishi kerak - olti burchakli taxtalar, kerakli kenglikdagi taxtalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashga qo'yiladigan davlat talablaridan kelib chiqib, 2-3 yoshli bolalarni jismoniy rivojlantirish bo'yicha asosiy faoliyat turlarining quyidagi ko'rsatkichlari belgilangan.

Yurish va yugurish: oyoqni sudrab yoki silkitmasdan to'g'ri yo'nalishda harakatlantiradi; cheklangan sirtida yurish (kengligi 15-20 sm); 30-40 soniya davomida bir yo'nalishda aylanalarda ishlaydi; joyida aylanadi; erga yotqizilgan to'lqinli arqon bo'ylab yuradi; 80 metrgacha sekin yuguradi.

Sakrash: narsalardan sakrash (balandligi 20-30 sm); ariqlardan (20-25 sm kengligida) sakrab o'tadi.

Uloqtirish va ushlash: Kattalarga to'p tashlaydi, tashlangan to'pni ushlab oladi (masofa 50-100 m); ob'ektni nishonga otadi (masofa 100–120 sm); to'pni ikki qo'l bilan pastdan oldinga tashlaydi; to'pni ob'ektlar orasidan aylantiradi.

Emaklash: Arqon ostida emaklaydi (balandligi 25-30 sm); tizzalar va kaftlar yordamida cheklangan sirtida yurish (20 sm kenglikdagi koridor va skameyka); zinadan yuqoriga va pastga tushadi; stullarga ko'tariladi va tushadi.

Sakrash mashqlari. Ikki oyoqqa sakrash, sekin oldinga siljish, bolaning qo'lida osilgan narsaga yaqinlashish. Ikki qatorda polga parallel ravishda (10-30 sm masofada) yotqizilgan chiziqdan yoki arqondan o'tish. Ikki oyoq ustida turish, imkon qadar uzoqqa sakrash, 10-15 sm balandlikdagi narsadan sakrash yuqorida keltirilgan asosiy harakatlar quyidagi umumiy rivojlantirish mashqlari orqali amalga oshiriladi. Qo'llar va elkama-kamar uchun mashqlar. Qo'llaringizni tizzangizga qo'ying. Qo'llaringizni yon tomonlarga ko'taring va tushiring. Muqobil ravishda qo'llaringizni yuqoriga ko'taring va ikkala qo'lingizni tushiring. Qo'llarni oldinga, yon tomonlarga cho'zish, kaftlarni yuqoriga burish, panjalarni ko'tarish va tushirish; barmoqlaringizni silkit. Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoq barmoqlariga ko'taring. Bir oyog'ingiz bilan oldinga, orqaga, yon tomonga qadam qo'ying.

Ketma-ket 2-3 marta cho'kish. Qo'llaringizni oldinga cho'zing yoki qo'llaringizni tizzangizga qo'yib o'tiring. Boshingizni oldinga egib, tizzangizni qo'llaringiz bilan mahkamlang. Tizzalarda egilgan oyoqlarini birma-bir ko'taring. Bukilgan tizzalar ostida qarsak chalish. O'tirgan holda oyoq kaftlari bilan qum qopini tortish. Tayoq yoki log (diametri 6-8 sm) ustida lateral qadamlar bilan erga yotgan holda, oyoqlarning o'rtasiga suyanib yurish.

Tana uchun mashqlar. To'pni bir-birining boshiga ko'taring (oldinga va orqaga). Qo'llaringizni oldinga cho'zing va o'ngga, keyin chapga buriling. O'tirgan holda ob'ektni orqaga burish va qo'yish, ob'ektni ushlash uchun burish. Oyoqlarini birlashtirib, orqa tomonda o'tirish, oyoqlarini kesib o'tirish, oldinga yurish; ikkala oyoqni birlashtirib, tizzalarini quchoqlash. Oyoqlaringizni navbat bilan ko'taring va ularni bir-birining ustiga qo'ying (o'ng oyoq chapga va aksincha, chap oyoq o'ngga). O'tirganingizda oldinga egilib turing. Tiz cho'kib, oldinga egilish. Orqa tarafingizda yotib, ikkala oyog'ingizni ko'taring va tushiring; oyoqlarini xuddi velosipedda ketayotgandek harakatlantiring. Oshqozonda yotish, egilish va oyoqlarini kesib o'tish (navbat bilan va yon tomonda). Orqadan oshqozonga va oshqozondan orqaga aylantiring. Oshqozoningizda yotib, egilib, qo'llaringizni yon tomonlarga cho'zing va elkangizni ko'taring.

Bu yoshdagi bolalar bilan umumiy rivojlanish faoliyatida aniq vazifalar va taqlid harakatlari, kichik narsalar va o'yinchoqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega. Ob'ektlar bilan bajariladigan eng oddiy mashqlar bayroqlar bilan bajariladigan mashqlardir. Turli xil va rang-barang bayroqlar bilan bajariladigan mashqlar bolalarni o'ziga jalb qiladi, ularga quvonch baxsh etadi. Dasturda ko'rsatilgan va bolalar tomonidan o'rganilgan harakatlar bolalar tomonidan jismoniy tarbiya va o'yinlar orqali o'zlashtiriladi. Endi 3 yoshga to'lgan bolalar uchun ertalabki mashqlar joriy etiladi. Gimnastika 3-5 daqiqa davom etadi. Yil boshidan buyon guruhda o'qiyotgan bolalar uchun har kuni muntazam o'tkazib kelinmoqda.

Bu yoshda olib boriladigan ertalabki mashqlar asosan bolalarga tanish bo'lgan va jismoniy tarbiya darslarida o'rganiladigan mashqlardan iborat bo'lib, ular o'yin mashqlaridan iborat bo'lishi kerak. Mashqlar taqlid harakatlariga ega bo'ladi.

Bu guruhdan boshlab jismoniy tarbiya quyidagicha tashkil etiladi: tashkiliy, asosiy, yakuniy qismlar.

I. Tashkiliy qism: yurish, yugurish.

II. Asosiy qism:

a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (2-3 va 3-4 marta takrorlanadi);

b) 1 yoki 2 ta asosiy harakatga o'rgatish;

d) o'yin-faoliyat.

III. Yakuniy qism: sekin yurish yoki harakatsiz o'yin.

Ertalabki mashqlar ham 3 qismdan iborat:

I. Tashkiliy qism: yurish va yugurish.

II. Asosiy qism: umumiy rivojlanish mashqlari. Qo'l va elkarni mustahkamlash uchun mashqlar, umurtqa pog'onasini mustahkamlash uchun mashqlar, oyoq mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlar. Shulardan 3 xil mashq tanlab olinadi va 3-4 marta takrorlanadi.

III. Yakuniy qism: tinch yurish yoki nafas olish mashqlari. Tanlangan mashqlarning bunday taqsimlanishi 3 yoshga to'lgan bolalarning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi, ularning murakkabligini mashqdan mashqqa bosqichma-bosqich oshiradi.

O'qituvchi o'z ishida tayyor mashqlar to'plamidan foydalanishi yoki o'zi yaratishi mumkin.

Mashqlarni rejalashtirishda quyidagilarni yodda tuting:

a) bolalarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish;
b) mashqlarni tanlashda bolaning tanasiga asta-sekin ta'sir qilish;
c) tanlangan mashqlarning yarmi bolalarga tanish va takroriy, yarmi esa yangi mashqlar bo'lishi kerak;

d) boshlang'ich holatda turli xil mashqlar: o'tirish, qorin va orqada yotish;

e) mashg'ulotning yakuniy qismida harakatli o'yinni qo'shish kerak. 2-3 yoshli bolalar bilan ertalabki mashqlar jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot faoliyati, izchillik va kuzatish asosida amalga oshirilsagina samarali samara beradi.

Xulosa. Ushbu maqola 2-3 yoshli bolalarning jismoniy tarbiyasi va rivojlanishiga oid muhim ma'lumotlarni taqdim etadi. Xulosa qilib aytganda, bu yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ularning motor rivojlanishini, harakatlarini tashqi stimullarga muvofiqlashtirish qobiliyatini, asosiy motor ko'nikmalarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar o'yin shaklida, qiziqarli va bolalarning qiziqishini uyg'otadigan tarzda o'tkazilishi, bolalarning yosh xususiyatlari, xususan, skeletning mo'rtligi va moslashuvchanligi, mushaklarning etarli darajada rivojlanmaganligi, tez charchashini hisobga olish kerak.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Husenov Nodir Nuriddinovich Teacher of the "Physical Culture Theory and Methodology" department of the Bukhara State Pedagogical Institute. Methodology of teaching general development exercises in secondary schools. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11). <http://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/view/9834>
2. Nuriddinovich, H. N., & Javohir, J. (2023). Umumta'lim maktablarida umum rivojlantiruvchi mashqlarning xususiyati. *so'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 6(6), 30-33.
3. Husenov, N. N. (2023). Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyasi. Kamolot nashriyoti.
4. Saidov, G. K. (2022). Conditions for Effective Improvement of the Level of Physical Fitness of Students. *Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science*, 1(6), 40-43.
5. Sattorov, A. E., & Saidov, G. K. (2021). Improving the training elements in primary training groups of sports schools. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 737-746.
6. Xudayberganovna, S. L. (2024). Jismoniy tarbiya jarayoni va samaradorligini belgilovchi omillar va asosiy tushunchalar. *Innovative achievements in science 2024*, 3(34), 67-73.
7. Makamjonov, K., Salomov, R., & Ikromov, I. (2008). *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi*. Iqtisod-Moliya.
8. Stepanenkova, E. Y. (2001). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka*. Akademiya.
9. Tulenova, X., Xo'jaev, P., Xo'jaeva, M., & Meliev, H. (2012). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Iqtisod-Moliya.
10. Xujaev, I., Raximkulov, K. D., & Nigmanov, B. B. (2011). *Xarakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi*. Cho'lpon nashriyoti.
11. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi portali. <http://www.edu.uz>
12. [Sport-athlet.com](http://sport-athlet.com). www.sport-athlet.com

KEKSA YOSHDAGI KISHILAR SALOMATLIK DARAJASINI OSHIRISHDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Inoyatov Abdullo Shodiyevich

Buxoro davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent

Anatatsiya: Zamonaviy salomatlik texnologiyalari keksalar salomatligini asrash, ularning jismoniy va ruhiy-emotsional holatini yaxshilash, surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqolada jismoniy faollik, fizioterapiya, dietatika, psixologik yordam va raqamli texnologiyalar kabi salomatlik texnologiyalarining asosiy yo'nalishlari ko'rib chiqiladi. Ularni amalga oshirishga yondashuvlar, qo'llash xususiyatlari

va ularning keksa odamlarning hayot sifatiga ta'siri muhokama qilinadi. Maqola sog'liqni saqlash, ijtimoiy ta'minot va jismoniy tarbiya sohalarida mutaxassislar uchun mo'ljallangan

Kalit so'zlar: Salomatlik texnologiyalari, faol uzoq umr ko'rish, sog'lom qarish, rehabilitatsiya texnologiyalari, qariyalarning jismoniy faolligi, raqamli tibbiyot, salomatlik monitoringi texnologiyalari, aqlli sog'liqni saqlash qurilmalari telemeditsina, elektron tibbiy ilovalar, sensorli tizimlar.

Аннотация: Современные технологии здравоохранения приобретают все большее значение в сохранении здоровья пожилых людей, улучшении их физического и психоэмоционального состояния, профилактике хронических заболеваний. В этой статье рассматриваются ключевые области технологий здравоохранения, такие как физическая активность, физиотерапия, диетология, психологическая поддержка и цифровые технологии. Обсуждаются подходы к их реализации, особенности применения и влияние на качество жизни пожилых людей. Статья предназначена для специалистов в области здравоохранения, социального обеспечения и физического воспитания.

Ключевые слова: Технологии здоровья, активное долголетие, здоровое старение, реабилитационные технологии, физическая активность пожилых людей, цифровая медицина, технологии мониторинга здоровья, умные устройства здоровья, телемедицина, электронные медицинские приложения, сенсорные системы.

Annotation: Modern healthcare technologies are becoming increasingly important in maintaining the health of older people, improving their physical and psycho-emotional state, and preventing chronic diseases. This article examines key areas of healthcare technologies, such as physical activity, physiotherapy, dietetics, psychological support, and digital technologies. Approaches to their implementation, application features, and impact on the quality of life of older people are discussed. The article is intended for professionals in the field of healthcare, social security, and physical education.

Keywords: Health technologies, active longevity, healthy aging, rehabilitation technologies, physical activity of older people, digital medicine, health monitoring technologies, smart health devices, telemedicine, electronic medical applications, sensor systems.

Aholining qarishi jamiyat oldiga yangi muammolarni keltirib chiqaradigan global tendentsiyadir. Keksalarning salomatligini saqlash va hayot sifatini yaxshilash asosiy vazifalardan biridir. Yoshi bilan surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfi ortadi, jismoniy faollik va kognitiv qobiliyatlar pasayadi. Zamonaviy sog'liqni saqlash texnologiyalari keksa odamlarning mustaqilligi va faolligini saqlab qolgan holda, profilaktika va rehabilitatsiya qilish imkoniyatini beradi.

Keksa odamlarda salomatlikning asosiy jihatlari Fiziologik o'zgarishlar Yoshi bilan tanada sog'lig'ining yomonlashishiga olib kelishi mumkin bo'lgan o'zgarishlar ro'y beradi: Mushaklar massasi va kuchi kamayadi. Suyak zichligi pasayadi, bu osteoporoz xavfini oshiradi, Metabolizmning sekinlashishi va immunitetning pasayishi, Yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlarining buzilishi, Psixologik o'zgarishlar Keksa odamlar ko'pincha: tashvish va depressiya kuchayishi; kognitiv funktsiyalarning pasayishi; ijtimoiy izolyatsiya.

Turmush tarzi ta'siri Muntazam jismoniy faoliyat, muvozanatli ovqatlanish va ijtimoiy tadbirlarda ishtirok etishni o'z ichiga olgan sog'lom turmush tarzi qarish oqibatlarini sekinlashtirishga va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Sog'liqni saqlash texnologiyalari yo'nalishlari: Jismoniy faollik Asosiy texnologiyalardan biri jismoniy faoliyat bo'lib, mushaklarni kuchaytirish, chidamlilikni oshirish va bo'g'imlarning moslashuvchanligini saqlashga yordam beradi. Katta yoshdagilar uchun tavsiya etilgan mashg'ulotlar: Yurish: yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi. Suzish: bo'g'inlardagi stressni kamaytiradi, mushaklarni mustahkamlaydi. Yoga: moslashuvchanlikni, muvozanatni rivojlantirishga va stressni kamaytirishga yordam beradi. Kuchli mashqlar: sarkopeniya (mushak massasini yo'qotish) oldini oladi. Texnologiyalar va usullar: Faoliyatni kuzatish uchun fitnes-trekerlardan foydalanish. Fitnes markazlarida yoki keksalar uchun klublarda guruh mashg'ulotlarini tashkil qilish. Yosh cheklovlarini hisobga olgan holda moslashuvchan o'quv dasturlarini joriy etish. Fizioterapiya va rehabilitatsiya texnologiyalari Fizioterapiya jarohatlardan keyin salomatlikni tiklash va surunkali kasalliklarni davolashda muhim rol o'ynaydi. Asosiy yo'nalishlar: Gidroterapiya: bo'g'imlarning og'rig'ini yo'qotish va mushaklarni bo'shatish uchun suvdan foydalanish protseduralari. Mushaklarning elektr stimulyatsiyasi: mushaklarning ohangini tiklashga yordam beradi. Massaj va qo'lda terapiya: kuchlanishni engillashtiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Zamonaviy rehabilitatsiya texnologiyalari motor funktsiyalarini tiklash uchun robot qurilmalari va ekzoskeletlardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Dietologiya va ovqatlanish Muvozanatli ovqatlanish keksa yoshdagi salomatlikning asosidir. Katta yoshdagilar uchun ovqatlanish bo'yicha fikrlar: mushak massasini saqlab qolish uchun protein iste'molini oshiring. Gipertenziya va diabetning oldini olish uchun tuz va shakarni cheklash. Ratsionni D, B12 vitaminlari, kaltsiy va magniy bilan boyitish. Zamonaviy texnologiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi: Oziqlanishni kuzatish va kaloriyalarni kuzatish uchun ilovalardan foydalanish. Sog'liqni saqlash holatini hisobga olgan holda maxsus ovqatlanish dasturlarini yaratish.

Psixologik yordam Psixologik salomatlik keksa odamlarning jismoniy holatiga bevosita ta'sir qiladi.

Qo'llab-quvvatlash usullari: Psixologlar bilan individual va guruh maslahatlari. Stress darajasini kamaytirish uchun meditatsiya va dam olish amaliyotlari. Ijtimoiy izolyatsiyani oldini olish uchun jamoat va ko'ngillilar faoliyatiga jalb qilish. Mobil meditatsiya ilovalari kabi raqamli texnologiyalar keksa odamlarga tashvish va depressiyani engishga yordam beradi. Raqamli texnologiyalar va teletibbiyot Texnologiyaning rivojlanishi bilan keksa odamlar o'zlarining sog'lig'ini kuzatishda yordam beradigan turli raqamli vositalardan foydalanishlari mumkin. Texnologiyalarga misollar: Sog'liqni saqlash monitoringi qurilmalari (tonometrlar, ma'lumotlarni smartfonga uzatish funktsiyasi bilan glyukometrlar). Uyingizdan chiqmasdan shifokorlar bilan muloqot qilish imkonini beruvchi telemeditsina konsultatsiyalari. Jismoniy mashqlar va ovqatlanish bo'yicha maslahatlar bilan onlayn platformalar.

Ushbu texnologiyalar nafaqat tibbiy xizmat sifatini yaxshilaydi, balki keksa odamlarning avtonomiyasini ham oshiradi. Sog'liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish Individual yondashuv Har bir inson o'ziga xos sog'liq xususiyatlariga ega, shuning uchun dasturlar individual ehtiyojlarga moslashtirilishi kerak. Moslashuv misollari: harakatchanligi cheklangan odamlar uchun mashqlarni soddalashtirish. Oziq-ovqat imtiyozlari va kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda dietani yaratish. Yolg'izlikni boshdan kechirayotgan odamlarga psixologik yordamni tashkil etish. Ijtimoiy institutlarning roli Ijtimoiy va sog'liqni saqlash muassasalari keksa odamlarni sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda muhim rol o'ynaydi.

Tadbirlar: Sog'liqni saqlash markazlari va qiziqish klublarining ochilishi. Ommaviy sport va madaniy tadbirlarni o'tkazish. Keks odamlarga raqamli qurilmalardan foydalanishni o'rgatish. Ta'lim dasturlari Keks odamlarga salomatlik bo'yicha to'g'ri yondashuvlarni o'rgatish ularga o'z sog'lig'i uchun mas'ul bo'lishga yordam beradi. Dasturlarga quyidagilar kiradi: Sog'lom turmush tarzi bo'yicha ma'ruzalar va seminarlar. Ovqat pishirish va mashq qilish bo'yicha master-klasslar.

Mobil sog'liqni saqlash ilovalari bilan ishlash bo'yicha kurslar. Sog'liqni saqlash texnologiyalarini muvaffaqiyatli qo'llash misollari Kattalar uchun guruh suzish dasturlari: Moslashuvchan sport markazlaridan birida mashg'ulotlar tashkil etildi.

60 yoshdan oshgan odamlar uchun hovuzda. Natijalar bo'g'imlardagi og'riqlar darajasining pasayishi va ishtirokchilarning kayfiyati yaxshilanganligini ko'rsatdi. Fitnes-trekerlardan foydalanish : Tajribaning bir qismi sifatida yoshi kattalarga ularning faolligini kuzatuvchi fitnes-trekerlar berildi. Ishtirokchilar kundalik qadamlarini 30% ga oshirdilar, bu esa qon bosimining pasayishiga olib keldi.

Surunkali kasalliklarni boshqarish uchun telemeditsina: Bir mintaqada diabet bilan og'riqan bemorlar uchun masofaviy monitoring dasturi amalga oshirildi. Bu asoratlar va kasalxonaga yotqizish sonini kamaytirish imkonini berdi.

Mutaxassislar uchun tavsiyalar: Dasturlarni individuallashtirish: keks odamlarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalar tuzish. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish: sog'liqni saqlash choralari samaradorligini oshirish uchun raqamli vositalarni joriy etish. Foydalanish imkoniyatini ta'minlash: pensionerlar uchun bepul yoki chegirmali dasturlarni tashkil qilish. Uzluksiz fikr-mulohazalar: dasturlarning samaradorligini muntazam ravishda baholang va tuzatishlar kiriting.

Xulosa: Sog'lomlashtirish texnologiyalari keks odamlarning sog'lig'ini saqlashning samarali vositasidir. Ulardan foydalanish nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki hayot sifatini oshirish, mustaqillik va faollikni saqlash imkonini beradi. Jismoniy faollik, fizioterapiya, to'g'ri ovqatlanish, psixologik yordam va raqamli texnologiyalardan foydalanishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv

maksimal samarani ta'minlaydi. Keksa odamlarning kundalik hayotiga ushbu texnologiyalarni joriy etish mutaxassislar, ijtimoiy institutlar va jamiyatning o'zi ishtirokini talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ансыферова Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности// Вопросы психологии, 1978. – №1 68 С.
2. Басалаева, Н.В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии / Н.В. Басалаева // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 4. - С. 169-170.
3. Елисеева, Е.В. Динамика психофизиологического потенциала спортсменов айкидо различной квалификации в экстремальных условиях тренировочно- соревновательной деятельности / Е.В. Елисеева // Сборник научных трудов каф. Борьбы. - Челябинск, 1999. - Вып. 2. - С. 37-43.
4. Андреев, В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности : автореф. Дис. ... Канд. Психол. Наук: 13.00.04 / Андреев Владимир Витальевич. - Санкт-Петербург, 2006. - 21 с.
5. Arslonov Q. P., Hakimov X. N. Peculiar especially sport holidays in the life of the young generations //Europaische Fachhochschule. – 2014. – №. 3. – С. 50-51.
6. Kozimova, N. A. (2023). Bugungi ta'lim tizimida zamonaviy o 'quvchi shaxsining ijtimoiy va psixologik jihatlar. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 44-46.V
7. Abduqahhorovna, N. K. (2023). Psixologik konsultatsiyaga murojaat qiluvchi ota-onalarning farzand tarbiyasi muammolarini o'rganishda hadislardan terapiya sifatida foydalanish.
8. Shukurov, Rahim Salimovich, Rushana Razakovna Narzullayeva, and Nodir Nuriddinovich Husenov. "The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features." BIO Web of Conferences. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.
9. Иноят, А. Ш. "4. АШ Иноят Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи машғулот методикасининг тажрибавий асослари: АШ Иноят, НН Хусенов, ШН Намозов." Образование и инновационные исследования международный научно- методический журнал 1 (2021): 30-43.

**OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA
UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH
METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.**

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich

Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

Elektron pochta: f.f.qoraboyev@buxdu.uz

Annotatsiya: Bugungi kunda barcha sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham juda katta islohotlar olib borilmoqda. Jumaladan og'ir atletika sporti rivoji uchun ham juda katta ko'lamdagi ishlar amalga oshirilmoqda. Og'ir atletika sportchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishga doir ishimizda og'ir atletikachilar mashg'ulotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini to'g'ri tanlash va qo'llash orqali musobaqa natijalarini yaxshilashga erishiladi.

Tayanch so'zlar: Yuklama, mashg'ulot, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport takomillashuvi, tizimli tayyorlash, musobaqalar tizimi, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Hozirgi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish va insonlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart sharoitlarni yaratish hamda yurtimizning xalqaro sport hamjamiyatidagi o'rnini va munosib ishtirokini taminlash borasida davlat siyosati darajasidagi izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yurtboshimiz tomonidan sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida ilmiy izlanishlarni yangi bosqichga olib chiqishga doir qator farmon va qarorlar qabul qilinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og'ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorida yurtimizda og'ir atletika sport turini yanada ommalashtirish, aholi va yoshlar orasida og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilarni saralab olish tizimini yangi bosqichga olib chiqish, og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanish uchun sport infratuzilmasini yaxshilash va yangi bazalar yaratish hamda bu orqali mamlakatimiz terma jamoasining nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishib yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarish maqsad qilingan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorida belgilangan vazifalar ijrosini

taminlash va bu orqali og'ir atletikachilar tayyorlash tizimini yuqori bosqichga olib chiqish maqsadida yurtimizda juda katta ilmiy ishlar olib borilmoqda. Mutaxassislar tomonidan xalqaro musobaqalarda yurtimiz sportchilarining ishtiroklari tahlil qilinganda dast ko'tarish mashqida doim kuchlilar va sovrindorlar qatoridan joy olishlari ammo siltab ko'tarish mashqida esa natijalar yaxshi emasligi jismoniy tayyorgarlik bilan muammolar borligi kuzatildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099 son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»ga qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son «Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari» to'g'risida farmonida belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi. O'smir og'ir atletikachilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish orqali musobaqalar jarayonida ikki kurash natijasiga ko'ra o'sishga erishishni asoslashdir.

Pedagogik tadqiqot uslublari.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili

Pedagogik kuzatish.

Pedagogik tajriba.

Matematik-statistik usul

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili:

Mazkur ishga aloqador ilmiy adabiyotlar va maqolalarni o'rganish jarayonida yurtimida ko'zga ko'ringa sport olimlari jumladan Matkarimov Rashid Masharipovich, Erkin Qodirov, Muqum Arziqulov, Anvar Xadjayev, Shuxrat Toshurdiyev, va bir qator olimlarning og'ir atletika sporti muammolariga bag'ishlangan ilmiy izlanishlari tahlil qilindi va xorijlik olimlarning qarashlari ular olib borgan izlanishlari o'rtasidagi o'xshashlik va farqlar tahlil qilindi.

Bu tahlil qilish natijalari orqali bugungi kunda og'ir atletika sportchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatining naqadar muhim ekanligi jismoniy tayyorgarlik holatini yaxshilashda tanlab olingan mashg'ulot mashqlari naqadar ahamiyatli ekanligi o'z tasdig'ini topdi. Xalqaro maydonda va respublika musobaqalarida o'zbek sportchilarining dast ko'tarish mashqida kuchlilar qatorida borishi siltab ko'tarish mashqida esa natijalar bir muncha yomonlashishi bu ularning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog'liqligi aniqlandi.

Maxsus kuch tayyorgarligi vositalari har doim mutaxassislar diqqat markazida bo'lib kelgan. Ular turlicha bo'lishiga qaramasdan, YU.V.Vexxoshanskiy fikriga ko'ra maxsus kuch tayyorgarligi vositalari doirasi ancha chegaralangan. Uningnazarida, aslida yangi boshlovchi va malakali sportchilar bir xil vositalarni qo'llaydilar, farqifaqatgina hajmda va ularni bajarish shiddatida. Bu birinchidan, mashg'ulotlarning bir xilda o'tishiga olib kelsa, ikkinchidan tomondan organizm odatiy bo'lib qolgan qo'zg'atuvchiga moslashib qoladi va sportchi ko'zlagan qayta o'zgarishlarga javob bera olmaydi deb hisoblaydi olim o'z ilmiy izlanishlari davomida asosan maxsus kuch tayyorgarligi holatini o'rgangan.

Buxoro viloyati olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'smir og'ir atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi ($X \pm m$)

1-jadval

No	Ko'rsatkichlar	Sinov vaqti	NG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	60m.ga yugurish (s.)	T.B.	8,04±1,02	12,6	8,37±1,04	12,4	0,78	>0,05
		T.O.	7,95±0,98	12,3	7,20±0,71	9,8	2,14	<0,05
2.	1000m.ga yugurish (s.)	T.B.	265,52±38,97	14,6	286,83±39,25	13,6	1,33	>0,05
		T.O.	241,98±39,54	16,3	213,06±21,82	10,1	2,14	<0,05
		T.B.	8,06±1,18	14,6	8,25±1,15	13,9	0,39	>0,05

3.	3x10 m Mokkisimon yugurish (s.)	T.O.	7,99±1,10	13,7	7,18±0,78	10,8	2,08	<0,05
4.	Oldinga egilish (sm.)	T.B.	19,81±2,43	12,2	18,74±2,50	13,3	1,06	>0,05
		T.O.	20,06±2,39	11,9	21,94±1,96	8,9	2,10	<0,05
5.	Baland turnikda tortilish (marta)	T.B.	13,18±1,64	12,4	12,46±1,74	13,9	1,04	>0,05
		T.O.	13,04±1,82	13,9	14,31±1,06	7,41	2,08	<0,05
6.	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm.)	T.B.	83,67±14,47	17,2	77,19±15,53	20,1	1,05	>0,05
		T.O.	89,02±11,39	12,79	98,35±9,57	9,7	2,17	<0,05
7.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	T.B.	186,29±29,43	15,8	172,76±30,91	17,8	1,05	>0,05
		T.O.	191,26±23,16	12,1	209,67±19,82	9,4	2,09	<0,05

Izoh: s-sekund, sm-santimetr, T.B.-tajriba boshi, T.O.-tajriba oxiri.

Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi oʻsmir ogʻir atletikachilarning mashgʻulotida qoʻllanilgan mazkur mashqlar atletlarning jismoniy tayyorgarlik darajasining oʻsish koʻrsatkichlarini tadqiqot oldi va tadqiqotdan keying natijalar oʻrtasidagi farq orqali kuzatish mumkin. Tanlab olingan umumiy tayyorgarlik vositalari ogʻir atletikachilarning beshta jismoniy sifatlaridagi oʻsish koʻrsatkichlarini aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqot ilmiy yangiligi

- Ogʻir atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid dasturni ishlab chiqib mashgʻulot samaradorligini oshirish hisobiga maxsus jimoni tayyorgarlik takomillashtirildi;
- Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qoʻllash hisobiga umumiy jimoni tayyorgarlik samaradorligi oshdi;
- Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish boʻyicha mashgʻulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilish asosida mashgʻulotlarni yangicha rejalashtirish hisobiga jismoniy sifatlar oʻsishiga erishildi;
- Ogʻir atletikachilarning psixologik tayyorgarligini oshirish boʻyicha musoboqa oldi dasturini ishlab chiqish hisobiga musoboqa faoliyati yaxshilandi;

Xulosa:

Tadqiqot davrida murabbiylarda oʻtkazilgan anketa soʻrovnoma berilgan 53 ta vositalardan, mutaxassislar javoblariga asoslanib eng samarali deb topilgan vositalar tanlab olindi va shu vositalar orqali mashgʻulot yuklamalari rejalashtirildi.

Biz tomonimizdan taklif etilgan dasturning boshqa dasturlardan farqli jihatlari shundaki: birinchidan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun eng samarali deb topilgan vositalar uchun rivojlantiruvchi va yordam beruvchi mashqlar birgalikda qoʻllanilgan boʻlsa, ikkinchidan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari qisqartirildi hamda tiklovchi vositalar bilan birga qoʻshib olib borildi. Bu esa oʻz navbatida sport takomillashuvi bosqichidagi ogʻir atletikachilarni texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tomondan, jarohatsiz hamda jismoniy tayyorgarligi boʻyicha katta zaxira bilan oliy sport mahoratini oshirish bosqichiga oʻtishda yaxshi samara berdi.

Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashgʻulot hajmi, davomiyligi, yuklamalar kattaligi va kuchlanishlar darajasini inobatga olgan holda kuch, tezkor kuch, portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ogʻir atletika sport turi maxsus mashqlaridan iborat oylik dastur rejasi ishlab chiqildi.

Biz oʻtkazgan tadqiqotlar natijasida aynan tanlab olingan vositalar asosida ishlab chiqilgan mashgʻulot dasturi sport takomillashuvi bosqichidagi ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasida sezilarli daraja oʻzgarishlar qayd qilindi.

Tadqiqotga jalb qilingan tajriba guruhi ogʻir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqoridagi nazorat mashqlari orqali tekshirib koʻrildi.

Ushbu tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish natijasida 2024yil Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi ogʻir atletikachilarini yanvar, dekabr oylarida olib borilgan

mashg'ulotlar asosida kuch sifati 10-12%, tezkor kuch sifati 9-11%, portlovchi kuch sifati 11-13%ga o'sdi. Tadqiqot mobaynida 6-nafar O'zbekiston og'ir atletika o'rmirlar terma jamoasi tarkibidan joy olgan, O'zbekiston chempionatida 2 nafar II o'rin, 4 nafar III o'rinni egallaganligi bilan tadqiqot o'z isbotni topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947 –son Farmoni // "Xalq
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori 2017 yil iyun, PQ-3031-son).
- 3.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://lex.uz/docs/5077667>.
- 4.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son.
- 5.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida farmoni, 04.12.2019 yildagi pf-5887-son. <https://lex.uz/docs/4631208>
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori. Lex.uz
- 7.Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 106-109.
- 8.Qoraboyev F. F. CREATION OF A NATIONAL SYSTEM OF EDUCATION //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16 SPECIAL. – C. 102-105.
- 9.Shuhrat o'g'li Q. A., Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINI QANDAY TO 'G 'RI TANLASH KERAK //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – T. 1. – №. 8. – C. 279-283.
- 10.Qoraboyev F. F. CARRYING GAMES DURING SPORTS TRAINING //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 69-71.
- 11 Faxriddinovich.Q.F. TALABA KURASHCHILARDA MUSOBAQA MASHQLARI TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS YORDAM BERUVCHI MASHQLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 65-68.
- 12.Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.
- 13.Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATGA O'RGATISH JARAYONINING

TUZILISHINI LOYIHALASH

Turayev Asadbek Anvarovich

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası O'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu quyida berilgan maqolada jismoniy tarbiya darslarida harakatga o'rgatishning pedagogik asoslarini nazariy va amaliy jihatdan shug'ullanuvchilar uchun muhim ahamiyatga ega ekanligi va amaliyotga keng tatbiq etish kerakligi, sportchi mutaxassislarini tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: harakatga o'rgatish, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, sport, o'qitish etaplari, sportchi, pedagogik asoslari.

Аннотация: В статье освещается важность педагогических основ физического воспитания на занятиях по физическому воспитанию для практикующих теоретиков и практиков и необходимость их применения на практике, обсуждаются принципы взаимодействия скоростей.

Ключевые слова: двигательная тренировка, физическое воспитание, тренировка, спорт, этапы подготовки, спортсмен, педагогические основы.

Annotation: The following article highlights the importance of the pedagogical foundations of physical education in physical education classes for theoretical and practical practitioners and the need to apply them in practice. The principles of interaction between the velocities are discussed.

Keywords: movement training, physical education, training, sports, training stages, athlete, pedagogical bases.

Bugungi kunga kelib yurtimizda, jismoniy tarbiya va sport sohasida har qanday harakat foaliyati haqida bilim, malaka va ko'nikmalarni o'quvchilar ongiga singdirish mutaxassis o'qituvchi yoki trenerdan ma'lum bir vaqtni talab qiladi. Ta'limning qaysi bosqichida bo'lmasin o'zining xususiy va ayrim yetakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarga beriladigan vazifalar ketma-ket bo'lsagina, trener ta'lim jarayonida

qo'llaniladigan usuliyatni to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'lim prinsiplarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo'llay olishi mumkin.

O'quv-ta'lim jarayonining tuzilishi - xususiy vazifalar, uslublar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish etaplaridagi o'zaro nisbati hamda muntazam aloqalari orqali vujudga keladi. Mashg'ulot jarayonining barcha elementlari, ya'ni xususiy vazifalar, shug'ullanuvchilarga yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq bo'ladi. Bordi-yu, yakuniy vazifa harakat malakasini o'rgatish yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limning tuzilishi harakat faoliyatini tanishtirish, o'zlashtirish, mustakamlash degan shartli ravishdagi uchta bosqichga ajratiladi.

Ta'lim jarayonida ushbu jarayonning uch bosqichga ajratilishi asosan o'qituvchi-pedagoglar amaliyotida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Ammo, umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib olinmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi bosqichlaridan foydalaniladi xolos.

Ba'zi vaqtlarda, ta'limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo'yilishi kabi holatlarga duch kelamiz.

Harakat malakasining fazasi - harakat malakasi shakllanishining, ya'ni vujudga kelishining shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Ta'limning etaplari pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'lib, ta'lim jarayonidagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limning har bir bosqichining uzunligi va davomiyligi harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator omillarga: mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq bo'ladi.[1]

Hech bir ta'lim jarayonining tuzilishini o'zgarlas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo'lib ta'limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan pedagogic asoslangan holda birga tahlil qiladi, baholaydi, rag'batlantiradi va xatolarni tuzatadi.

Ta'lim jarayonida harakatga o'rgatishning pedagogik asoslari jismoniy mashg'ulotlarni to'g'ri o'tkazish, mustaqil ishning muvaffaqiyatini ta'minlash hamda o'qituvchining o'rgatib boradigan mashqlardan olinadigan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli topshiriqlarini o'quvchilar tomonidan bajarishlarini ta'minlaydi. Bu topshiriqlarni o'quvchilar uyda yoki mashg'ulot jarayonlarida mustaqil ravishda bajaradilar. SHunday qilib, mashg'ulotlarlar o'quvchilarning shaxsan mustaqil yoki guruh mashg'ulotlarining asosi bo'lib hisoblanadi. Odatda, dars jarayonining asosiy qismi boshlangunga qadar o'qituvchi yoki murabbiy o'quvchilarni o'tkaziladigan mashg'ulot materiallari bilan tanishtiradilar.[2]

Bundan tashqari gigiyena qoidalariga rioya qilish ham harakatlarga o'rgatishning pedagogik asoslarini bir bo'lagi bo'lib hisoblanadi. Gigiyenik omillar deganda, insonlarning o'zini turli iflosliklar, kir, chang-to'zonlardan saqlanishdagi asosiy tadbirlari tushuniladi. Turli mehnat, jismoniy harakatlar, sport mashg'ulotlari, issiqlik va boshqa sabablarga ko'ra odamlar terlaydi. Bunda ter orqali turli keraksiz moddalar tashqariga chiqadi va tashqi tomondan esa ko'rinmas mikroblar, chang va turli zararli moddalar teriga yopishadi. Ularni o'z vaqtida yuvib-tozalab turmasa yoqimsiz hidlar, qatlam kir-changlar yuzaga kelib, bu kabi holatlar amaliyotda ba'zi kasalliklarning vujudga kelishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Shu tufayli odamlar har kuni ertalab tish, og'iz bo'shligi, qo'l, yuz, bo'yinlarni yuvib turishi, har 4-5 kunda vannada cho'milib olishlariga to'g'ri keladi. Shu bilan bir qatorda, o'tirish, yotish, uxlash joylarini toza tutish, kiyimlarning iflos bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

O'quvchi-yoshlarning shaxsiy gigiyenasi haqida ota-onalar, maktab o'qituvchilari, tibbiy hodimlar g'amxo'rlik qilishlari kerak.

Umumiy gigiyena deganda, yashash, o'qish va mehnat joylaridagi tozalik-larga rioya

qilish, ularni talab darajasida amalda bajarish kabi ijtimoiy-madaniy faoliyatlar tushuniladi.

Yurtimizda fasllarning tez-tez almashinib turishi qishda ham chang, to'zon bo'lishi natijasida ko'cha, uy atroflari, ish joylaridagi ochiq maydonlarda chang, turli xil iflosliklar qog'oz, barg, shox va boshqalar yig'ilib qoladi. Shahar sharoitlarida ko'cha yuzi va uylarning atroflarida turli xil chiqindilarni to'kib ketish holatlari juda ko'p uchray turadi. Bunday joylarda, ayniqsa, yoz va havoning iliq paytlarida chivin, pashsha, yovvoyi itlar, mushuklar, parrandalar yig'ilib yuqumli kasallik tarqatuvchi mikroblar, bakteriyalarni ko'paytiradi. Bunday hollarga keltirmaslik uchun sanitariya-tibbiyot hodimlari, uy-joy boshqarmalari, mahalla kengashlari va boshqa jamoat tashkilotlari ma'suldir. Lekin bunday salbiy holatlarni butunlay yo'q qilish juda qiyin. Kuzgi xazon bargini, maktablar, idoralar oldida, to'kilib, yig'ilib qoladi va ular o'z vaqtida olinmaydi, yoki o'sha joyning o'zida yig'ib yoqib yuboriladi. Natijada atrof tutunga aylanadi, ekologik muvozanatlar buziladi. Bunday hollar ham kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi muqarrardir.

Atrof-muhitning tozaligi uchun barcha birdek javobgar bo'lishi, unga vijdonan amal qilishi, yoshlarda ma'suliyatini tarbiyalashni yaxshi yo'lga qo'yish ham pedagogic jarayonning bir bo'lagi hisoblanadi. Bunday ijtimoiy faoliyatlarni o'quvchi-yoshlar barcha darslarda, ayniqsa, jismoniy madaniyat darslarida puxta o'rganishlari, ularni amalda bajarishni odatlanishlari davr talabi hisoblanadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sportchi o'quvchilarni harakatga o'rgatishning pedagogic jarayonida o'quvchi-yoshlar yuqorida keltirilgan tartib va qoidalarni bilish bilan birgalikda, ularni amaliy faoliyatlarida ham to'la qo'llashlari lozim bo'ladi.

Bola organizmining o'sish tezligi rivojlanishidagi o'zgarishlar va bola yoshini inobatga olib pediatriya yosh davrlari qayd qilinadi.

7 yosh ilk bolalik davri, 8-11yosh qizlar va 8-12yosh o'g'il bolalar bolalik davri, 12-15 yosh qizlar va 13-16 yosh o'g'il bolalar o'smirlik davri 16 yoshda esa o'spirinlik davri boshlanadi. Aytib o'tilgan yosh davrlari, o'quvchilarning jinsi va jismoniy sifatlarning qay darajada rivojlanganligini bilish harakatlarga o'rgatish jarayonida katta ahamiyatga bo'lib xizmat qiladi.[3]

Bu kabi ehtiyojlar o'quvchilarda har xil bo'ladi. Ya'ni yuqoridagi ehtiyojlardan ayrimlari ba'zi o'quvchilar uchun eng muhimi, qolganlari esa ikkinchi darajali hisoblanadi. Bunday holatni ko'proq o'quvchilar o'rtasida uchratish mumkin. Masalan ayrim o'quvchilar aniq bir sport turi bilan emas balki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni afzal ko'radi. Ayrimlari esa o'zlari sevib tanlagan sport turi bilan shug'ullanishni tanlaydilar. Boshlang'ich sinf o'quvchilaridan qiz bolalar ko'proq harakatli o'yinlarni, o'g'il bolalar esa sport o'yinlarini yoqtiradilar. Jismoniy tarbiya darslariga qatnashishlari ham turlicha, Ya'ni ayrim o'quvchilar jismoniy tayyorgarliklarini oshirish va sog'liqlarini mustahkamlash uchun darsdan qoniqish qilmayotganlari esa darsda bo'lish uchungina qatnashadilar. Darsga qatnashishning yana quydagicha sabablari bor. Masalan, qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishi, jismoniy sifatlarni o'stirish va sog'liqni mustahkamlash hamda ma'naviy ehtiyojlarni qondirish va boshqalarni sabab keltirsak bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yhati.

1. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil

3. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Алимова Дилором Абдуллаевна

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Аннотация: Мақолада 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарликлари хусусиятларини ўрганиш бўйича тадқиқотлар натижалари келтирилган. Аниқланишича, тайёргарлик

боксчида янги шугулланишни бошлаган боксчиларда анча стабил натижалар тезкор, тезкор-куч характеридаги тезкор компонентли ва чидамлилини устиворлиги билан машқларда кузатилди.

Таянч сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, динамика, умумий чидамlilik, махсус чидамlilik, тезкор-куч, тест синовлари*

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ПОДРОСТКОВ

Алимова Дилором Абдуллаевна

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация: *В статье приведены результаты исследований по изучению особенностей физической и функциональной подготовленности юных боксеров 11-13 лет. Установлено, что на этапе начальной подготовки стабильные результаты наблюдаются у боксеров в скоростных упражнениях, в упражнениях скоростно-силового характера и с приоритетом выносливости.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, динамика, общая выносливость, специальная выносливость, скоростно-силовая, тестирование.*

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPARATION OF TEENAGE BOXERS

Alimova Dilorom Abdullaevna

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Annotation: *The state presents the results of a study and study of the characteristics of the physical and functional readiness of young boxers aged 11-13 years. It has been established that at the stage of initial training, stable results are observed in boxers in speed exercises, in exercises of a speed-strength nature and with the priority of endurance.*

Key words: *physical training, dynamics, general endurance, special endurance, speed-strength, testing.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Ўзбекистонда болалар, ўсмирлар ва оммавий спортни ривожлантириш давлат аҳамиятига эга бўлган иш бўлиб қолмоқда. Аҳолини соғломлаштириш ва болалик ва ўсмирлик ёшида спорт маҳоратини ошириш вазифалари – устивор ҳисобланади.

Спорт-техник, жисмоний ва функционал тайёргарлик – боксчиларнинг кўп йиллик тайёргарликларини муҳим компонентларидан бири ҳисобланади.

Замонавий боксда, тайёргарликнинг ушбу тури ўта муҳим аҳамият касб этади, чунки жанговар беллашувнинг кўп омилли структураси спортчининг ҳаракатларига, унинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги даражасига алоҳида талаблар қўяди. Шу туфайли, техника ва махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш муаммоси, доимо мутахассислар диққат марказида бўлади.

Тадқиқотнинг мақсади: ёши 11-13 яшар бўлган ўсмир боксчилар жисмоний тайёргарликларининг хусусиятларини ўрганиш.

Тадқиқотнинг вазифаси: 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарликларини баҳолаш.

Тадқиқотнинг усуллари. Жисмоний тайёргарликни баҳолаш олдиндан танланган ва апробация қилинган назорат машқлари бўйича амалга оширилди:

- тезкор йўналган (югуриш 30 м., бешта жим вақти, снарядга 10 секунд давомида берилган зарбалар сони);

- тезкор-куч йўналган (ётган ҳолда таянчдан жим бажариш, осилиб турган ҳолатда тортилиш, жойида туриб узунликка сакраш, ичи тўлдирилган тўпни ($m = 1$ кг.) улоқтириш, осилиб турган ҳолатда оёқларни бурчак қилиб кўтариш, ётган ҳолда таянчдан жим бажариш кўкрак олдида қарсак чалиш билан);

- чидамlilikни намоён қилишга қаратилган (скалка билан 60 с. давомида сакрашлар, югуриш 800 м.) (1-жадвал).

Тадқиқотнинг натижалари. Ҳаракат тайёргарлигининг тадқиқ қилинаётган намоён бўлишларининг ўртача қийматлари ҳам аҳамиятлилигининг кенг тарқалганлигига эга.

11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарликлари кўрсаткичлари (n=28).

Назорат машқлари	Ўртача қиймат	Мини-мўм	Макси-мўм	σ	S	V%
Югуриш 30 м. (с)	5,39	5,06	6	0,25	0,05	4,64
Ётган ҳолда таянчдан жим бажариш (марта)	19	15	28	4,51	0,92	17,2
Осилиб турган ҳолатда тортилиш (марта)	5	3	10	2,65	0,54	39,5
Жойида туриб узунликка сакраш (см.)	168	141	180	10,78	2,20	6,41
Ичи тўлдирилган тўпни (m=1 кг.) улоқтириш (м., см.)	8,72	6,10	11	1,40	0,29	16
Осилиб турган ҳолатда оёқларни бурчак қилиб кўтариш (марта)	14,46	7	23	5,12	1,04	35
Югуриш 800 м. (мин., с.)	4,18	3,19	4,38	0,20	0,04	4,73
Штанге пробаси (с.)	33,54	27	40	4,62	0,94	13,7
Генчи пробаси (с.)	16,88	14	20	1,9	0,39	11,2
Бешта жим вақти (с.)	4,62	4,30	4,90	0,20	0,04	4,23
Снарядга 10 секунд давомида берилган зарбалар (марта)	24,96	20	29	2,85	0,58	11,4
Скакалка билан 60 с. давомида сакрашлар (марта)	113	105	118	4,15	0,85	3,67
Ётган ҳолда таянчдан жим бажариш кўкрак олдида қарсак чалиш билан	10,79	7	12	1,69	0,35	15,7

Маълумотлар вариациясини таҳлил қилиш қуйидаги хусусиятларни аниқлади:

- 30 метрга югуришда (4,6%) ва бешта жим вақтида (4,2%) намоён бўладиган тезкор қобилиятлар анча стабил, 10 секунд давомида снарядларга зарбалар бериш кўрсаткичларининг (11,4%) тарқалганлиги оғишларнинг йўл қўйиладиган чегарасида бўлади;

- жойида туриб сакрашларда (6,4%) кўрсатилган тезкор-куч қобилиятлар, ушбу гуруҳ машқларида энг кам аҳамиятлилигининг тарқалганлигини йўл қўйиладиган оғишларининг юқори чегарасида бўлади – ичи тўлдирилган тўпни (m=1 кг.) улоқтириш (16%), ётган ҳолатда таянчда жим бажариш кўкрак олдида қарсак чалиш билан (15,7%), ётган ҳолатда таянчда жим бажариш (17,2%), вариация осилиб турган ҳолатда оёқларни бурчак остида кўтариш (35%), осилиб турган ҳолатда тортилиш (39,5%) янада ёрқин ифодаланган;

- чидамлилиқни намоён бўлишида кўрсаткичларнинг энг катта зичлиги 60 секунд давомида скакалка билан сакрашларда (3,67%), югуришда 800 м. (4,73%) кузатилади.

Шундай қилиб, 30 метрга югуришда тезкорликни, бешта жим бажариш вақтини, жойидан туриб узунликка сакрашда тезкор-куч қобилиятларни, 60 секунд давомида скакалка билан сакрашларда, 800 метрга югуришда чидамлилиқни намоён қилиш натижалари анча стабил кўрсаткичларга эга.

10 секунд давомида снарядларга зарбалар беришда, ичи тўлдирилган тўпни (m=1 кг.) улоқтиришда, ётган ҳолатда таянчда жим бажариш кўкрак олдида қарсак чалиш билан ва ётган ҳолатда таянчда жим бажаришда натижаларнинг катта тарқалганлиги аниқланган ва энг ностабил кўрсаткичлар - осилиб турган ҳолатда оёқларни бурчак остида кўтариш, осилиб турган ҳолатда тортилишда аниқланган.

Хулосалар

Тайёргарлик босқичида янги шуғулланишни бошлаган боксчиларда анча стабил натижалар тезкор, тезкор-куч характеридаги тезкор компонентли ва чидамлилиқни устиворлиги билан машқларда аниқланган. Энг катта оғишлар кучни акцентлаштирилган намоён бўлиши билан тезкор-куч сифатларида кузатилди.

11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг ҳаракат фаолияти қонуниятларини ўрганиш, фаол ихтисослаштирилган фаолият – жадал биологик рағбат омили, адаптация механизмларининг ривожланиши омили ҳисобланиши, бу ерда ҳаракат имкониятлари ривожланишининг сенситив босқичлари етакчи ҳисобланиши тўғрисида далолат беради.

Адабиётлар

- 1.Кургузов, Г.В. Модель физической подготовленности боксеров- юниоров / Г.В. Кургузов // Олимпийский бокс сегодня: тез. междунар. науч. симпозиума. - М., 1989. - С. 11-13.
- 2.Репников, П.Н. О выносливости в боксе /П.Н. Репников // Актуальные вопросы подготовки боксеров: информ.-метод. бюллетень / под общей ред. К.Н. Копцева (соавт.) - М., 1991. - Вып.3 - 34-49 с.
- 3.Филимонов В.И. Педагогические системы физической подготовки боксеров: дис... д-ра. пед. наук / В.И. Филимонов. - М., 2003. - 479 с.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ АСАБ ТИЗИМИ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ВА ИНДИВИДУАЛ УСЛУБИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ

Анашов Валихан Джумахонович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети профессори,

Ўзбекистон, Чирчик шаҳри

E-mail: valixan_boks@mail.ru

Аннотация: Адабиётлар таҳлили ва боксчиларнинг асаб тизимини ўрганиш натижалари орқали жанг олиб боришнинг индивидуал услубини аниқлаш нўзисиддаги маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: юқори малакали боксчилар, асаб тизими, индивидуал жанг олиб бориш услуби.

Аннотация: Анализ литературы и результаты исследования нервной системы боксёров приведены данные о выявлении индивидуального стиля ведения боя.

Ключевые слова: высококвалифицированные боксёры, нервная система, индивидуальный стиль ведения боя.

Долзарблиги. Дунё амалиёти шуни кўрсатадики, замонавий спортда юқори натижаларга эришиш, мақсадга эришиш жуда юқори даражадаги турли ҳаракат, сенсомотор ва психик сифатларнинг кенг комплексининг ривожланиш даражасига, шунингдек, спортчидаги туғма қобилиятларни амалга оширишга боғлиқ. Бу туғма қобилиятлар бир томондан жисмоний ва психик сифатларнинг юқори даражада ривожланишини, иккинчи томондан эса машғулот ва мусобақа фаолиятининг экстремал шароитларида ҳолатларнинг барқарорлигини аниқлайди.

Психодинамика хоссаларини ўрганиш учун, спортчининг мусобақадаги экстремал шароитларидаги ҳулқ-атворини кўп жиҳатдан белгилайдиган, аввало, нерв тизимининг асосий хоссаларидаги психик намоён бўлишларни аниқлаш зарур. Юқори малакали боксчилар — Ўзбекистон миллий терма жамоаси аъзоларининг асаб тизими хоссаларини ўрганиш психофизиологик тадқиқотларнинг комплекс дастури асосида амалга оширилди. Дастур асаб тизими кучини огоҳланиш жараёнига нисбатан тадқиқ қилиш учун ҳаракат методикаларини ўз ичига олган бўлиб, бу турли интенсивликдаги кўзғатгичларга реакциянинг латент даврини ўлчаш орқали амалга оширилди [3]. Ҳаракат реакцияларининг латент даврини қайта-қайта кўзғатгичлар таъсирида ўлчаш орқали асаб тизими кучини тадқиқ қилиш методикаси [1], ва ҳаракат реакциясини тез ўзгариш жараёни бўйича нерв жараёнларини тадқиқ қилиш методикаси [5]. Психофизиологик хусусиятлар бўйича тадқиқотлар дастури Н.М. Пейсаховнинг ишларида тўлиқ баён қилинган [4]. Асаб тизими кучини биз В.Д. Небылицин томонидан ишлаб чиқилган “куч градиенти” методикаси бўйича ўргандик [3]. Адабиётларни таҳлил қилиш натижасида кўрсатилганидек, инсон фаолиятининг ҳар қандай тури, айниқса, агар у экстремал шароитларда амалга ошса, шахсий услуб асаб тизими хоссаларининг типологик хусусиятлари асосида шаклланади, шу билан бирга фаолият жараёнида мазкур фаолият тури учун “ноқулай” деб ҳисобланиши мумкин бўлган типологик хоссаларнинг компенсацияси амалга ошади.

Қайд этилган тадқиқотлар шундан иборатки, аксарият боксчиларда нерв жараёнларининг ҳаракатчанлиги хос бўлиб, бу уларга тактик қарорларни самарали ўзгартириш, ҳужум ҳаракатларидан ҳимояга ўтиш, ва аксинча, ҳатто техник ва тактик кўникмаларни ўзгартириш имконини беради. Бизнинг тадқиқотимиз натижалари тўлиқ шу фикрга мос келади. Фақат кичик бир қисм юқори малакали боксчилар (28 киши текширилган) нерв жараёнларининг инерциясини аниқ кўрсатишди. Энг катта халқаро турнирлар ғолиблари ва совриндорлари орасида ҳаракатчанлиги намоён бўлмаган бирор боксчи ҳам бўлмади. Инерт нерв тизимига эга боксчилар юқори натижаларга эришиш учун индивидуал фаолият услубини

шакллантириш орқали компенсацияларни топадилар. Аввало, тренировка жараёнида улар ҳар бир машқни катта эътибор билан бажарадилар, техник ҳаракатларни кўп марта такрорлаб бажарадилар. Жангда бундай боксчилар эътиборли бўлиб, хатарга мойил бўлишни афзал кўрмайдилар, жанг масофасини қатъий сақлаб, режалаштирилган ҳаракатларни амалга ошириш учун вазиятни диққат билан тайёрлайдилар.

Инерт нерв тизимига эга боксчиларнинг кўпчилиги позицион фаолият услубини афзал кўрадилар. Агар шу хусусиятдан ташқари, уларда яхши жисмоний тайёргарлик бўлса ва шахс хоссаларида амбиция, ўзини ишончли ҳис қилиш, лидерликка интилиш каби белгилар устунлик қиладиган бўлса, бундай боксчиларда позицион-хужум услуби шаклланади; агар инерция хоссаси тезлик каби жисмоний сифатнинг йўқлиги билан боғлиқ бўлса ва характер ва темпераментда интровертлик, невротиклик, ўзига ишончсизлик каби белгилар устунлик қиладиган бўлса, позицион-ҳимоя услуби шаклланади. Бироз мураккаброқ ҳолат “куч - заифлик” хоссаси билан боғлиқ.

Е.П. Ильин [1] шундай ҳисоблайдики, заиф асаб тизими юқори даражадаги сезгирлик ёки фаоллик билан боғлиқ, ва бу сифат спортчиларнинг спорт усталигини шакллантиришга ижобий таъсир кўрсатади, шунинг учун “заиф” типи улар орасида кўпроқ учраши керак. Бир томондан, биз Е.П. Ильиннинг спорт усталари орасида заиф асаб тизими кўп учрашиши ҳақидаги фикрига қўшилаемиз. Бизнинг тадқиқотимизда заиф нерв тизимига эга спортчилар умумий синов қилинганлар сонидан 27% ни ташкил этди, лекин уларнинг ярмидан кўпида “заифлик” хоссаси, эксперимент орқали аниқланган бўлсада, машғулота ва мусобақалардаги ҳулқ-атворларида тасдиқланмади. Иккинчи томондан, малакали спортчилар орасида биз “заиф” деб қатъий айтиш мумкин бўлган бирор спортчи ҳам топмадик.

Заиф асаб тизимига эга боксчиларнинг аксарияти индивидуал фаолият услуби бўйича “кучли” тип вакилларида анча фарқ қилмайди. Экспромт қарорлардан кўпроқ фойдаланиш истисно бўлиб, бу спортчиларнинг психикаси етарлича чидамли эмаслиги туфайли, улар умуман режалаштирилган ҳаракатларни амалга ошириш учун зарбаларни жангда қўллашга узоқ вақт давом этишга имкон бермайди.

Кутилганиддек, боксчиларда лабиллик хоссаси камроқ намоён бўлди. Гўёки, “қўзғалиш”га масъул бўлган хоссаси боксда яққол намоён бўлиши керак эди. Балки, бу хоссани ўлчаш усулидаги жараёнда баъзи бир омиллар бордир. Биз учун муҳим бўлган нарсаси шундаки, лабиллик хоссаси одатда индивидуал фаолият услубининг шаклланиши билан боғланмайди [4].

Баъзи материаллар бу ёндашувга шубҳа қилиш учун асос беради. Бизнинг тадқиқотимизда асосий гуруҳдан 28 спортчидан 10 тасида нерв жараёнларининг яққол лабиллиги кузатилди. Бу спортчиларда индивидуал фаолият услубида умумий хоссалар мавжуд. Улар жанг олиб боришнинг хужум услубини шакллантирган (позицион-хужум ёки манёврли-хужум). Лабил асаб тизимига эга спортчилар, айниқса, фаол ҳаракатлари билан кўпинча хужум қиладилар ва шу орқали юқори натижаларга эришадилар. Уларнинг ҳимоядаги ҳаракатлари анча самарасиз, улар одатда режалаштирилган бўлади ва тактик жиҳатдан мувофиқ бўлмаган қарши хужумларга йўл қўйиш тенденцияси кузатилади. Айниқса, фаол хужумлар юқори самарадорлиги лабил асаб жараёнларига эга боксчиларнинг индивидуал фаолият услубининг энг яққол хоссасидир.

Хулоса. Юқорида айтилганларни умумлаштирган ҳолда, психодинамика ва индивидуал фаолият услуби хоссалари ўртасидаги алоқаларнинг аниқланган қонуниятлари боксчиларнинг жанг олиб бориш услубини шакллантиришдаги афзал кўрган белгиларни диагностика қилиш имкониятларини очиқ беради ва бир вақтнинг ўзида бу услубларни шакллантиришнинг энг оптимал йўллари кўрсатиб беради.

Адабиётлар

1. Ильин, Е.П. Психология спорта. - М.: СПб.: Питер, 2016. - 351 с.
2. Дроздовский А. К. Исследование связей свойств нервной системы с психодинамическими характеристиками личности. Автореф. канд. психолог. Наук. - Санкт – Петербург, 2008. -20с.
3. Небылицин В.Д. Психологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука. 1976. -211 с.

4.Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. Казань, 1974.

5.Кашин А.П. О комплексном исследовании психофизио-логических особенностей человека: Автореф. дис. ... канд. психол. наук—М., 1971—21 с.

6.Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. - В кн.: Психология индивидуальных различий /Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтера, В.Я.Романова. М., 1982, с. 74—77.

5-SHO‘BA

**TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTINI
RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY MUAMMOLARI,
ISTIQBOLLARI**

**ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ**

**THE MAIN PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN
THE EDUCATION SYSTEM**



СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЦИФРОВИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ

Никифорова Ольга Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент,

Маркин Эдуард Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой,
Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, г.
Москва

***Аннотация.** В последние годы активно развивается фиджитал движение, как в России, так и разных странах мира. Необходимость развития студенческого спорта в новых условиях трансформации и прежде всего через проект «Фиджитал образование», который предусматривает проведение спортивных, научных, деловых, просветительских мероприятий, а также по разработку образовательных программ по данному направлению.*

***Kalit so'zlar:** talabalar sporti, fijital ta'limi*

***Ключевые слова:** студенческий спорт, фиджитал образование*

***Keywords:** student sports, digital education*

Введение. Современные достижения в сфере цифровых технологий распространились на многие области, в том числе на спорт и образование. В 2024 году Россия запустила крупный инновационный проект мирового уровня, прежде всего для молодежи, который проходил в Казани с 21 февраля до 3 марта - «Игры будущего». В турнирах по 21 дисциплине приняли участие 260 команд из 107 стран мира. Сама идея «Игр будущего» сочетает в себе спорт, науку, образование и технологии и лучше сего может реализоваться через студенческую молодежь. «Традиционная олимпийская триада – тело, воля, разум – дополняется четвертым компонентом, который стал частью нашей жизни – технологиями» [1].

Сочетания спортивных и цифровых активностей позволяет заложить совершенно новую модель всестороннего развития личности. В результате спортивной деятельности воспитывается стремление к достижению высоко результата в условиях равной конкурентной борьбы, стремлению показать свои лучшие качества, а в дальнейшем воспитывает у молодежи добиваться поставленной цели в будущей профессиональной деятельности. В возрастной период 15-20 лет постепенно приходит осознание личной реализации собственных возможностей. Именно соревновательная деятельность самым эффективным способом помогает перенести ощущения уверенности в своих силах на дальнейшую профессиональную область.

Инвестиции в молодежь это не только принципиально новый уровень расходов государства на молодежные проекты, но и принципиально новое понимание места молодежи в обществе, предоставление молодежи не просто гарантий и ресурсов, условий и возможностей, но и обеспечение реализации творческого, интеллектуального, физического потенциала молодежи, ее активное вовлечение в жизнь общества, возможность ее развития в экономической, политической, духовной, социальной, демографической сферах.

Поэтому следует максимально оперативно включиться в это спортивное движение особенно вузам, где молодежи создаются все условия освоения новых путей реализации своих возможностей, в том числе в спорте.

Цель исследования – анализ современных тенденций развития студенческого спорта и образования.

Методы исследования. В статье представлены результаты анализа документов министерства науки и высшего образования Российской Федерации, министерства спорта Российской Федерации за последние годы, которые были официально презентованы на различных мероприятиях, опубликованы и размещены в социальных сетях. Также был изучен опыт Российских вузов по реализации фиджитал образовательных программ по подготовке специалистов.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2023 году Министерство науки и высшего образования Российской Федерации инициировало проект «Фиджитал образование» (рисунок 1).



Рисунок 1. Система фиджитал образования

Проект «Фиджитал образование» предусматривает методическое обеспечение и координацию деятельности университетов по проведению физкультурных и спортивных, научных и деловых, просветительских мероприятий в области фиджитал спорта и фиджитал образования, а также по разработке образовательных программ по данному направлению.

В 2023 году для университетов разработаны методические инструкции: по проведению фиджитал уроков; по созданию и развитию секций и сборных команд по фиджитал спорту; по организации мероприятий по фиджитал спорту и фиджитал образованию. В рамках проекта «Фиджитал образование» Минобрнауки России совместно с координационным центром фиджитал образования провели мониторинг организации и проведения мероприятий по фиджитал спорту и фиджитал образованию в университетах из 48 регионов России.

Критериями для отбора мероприятий стали: вовлеченность участников, фото и видеосъемка, эффективность SSM и др. В итоге в 2023 году было проведено 176 мероприятий с около 14,7 тыс. участников (рисунок 2).

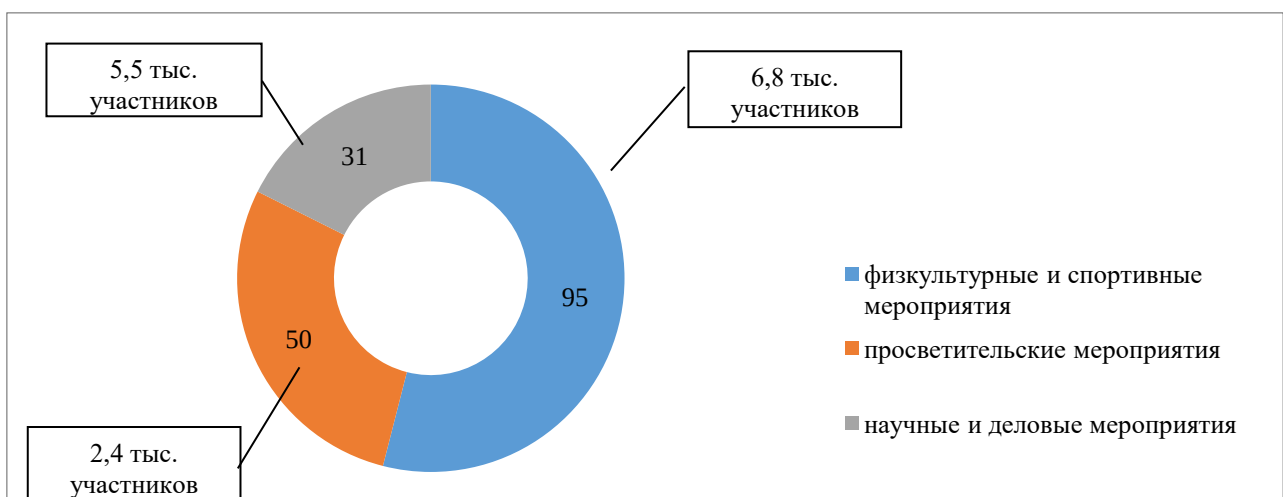


Рисунок 2. Мероприятия по фиджитал спорту и фиджитал образованию в 2023 году

На Конгрессе «РОССТУДСПОРТ», который прошел в 2023 и 2024 гг. были представлены лучшие практики в фиджитал движении, касающиеся высших учебных заведений. Были представлены методические материалы по фиджитал спорту и фиджитал образованию, а также часть из 14 тематических образовательных программ.

Интересной практикой было создание на факультете игровой индустрии и киберспорта единственной в России на текущий год кафедрой киберспорта в университете «Синергия» (г.

Москва). В 2023-2024 учебном году университет «Синергия» запустил первый в России образовательный курс по подготовке магистров в сфере киберспорта и фиджитал спорта по программам: специалист фиджитал-центров, представитель регионального отделения федерации фиджитал спорта, организатор профильных спортивных событий, менеджмент цифровых и инновационных видов спорта. При этом учебный план (4320 часов) включает 14 обязательных дисциплин и 13 дисциплин фиджитал спорта.

В Российском университете спорта (ГЦОЛИФК) в 2018 году была создана кафедра теории и методики компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий. Но только в 2022 г. кафедра получила новый импульс развития, когда был открыт первый набор на магистерскую программу «Цифровая трансформация спорта».

Другую интересную практику представил Сибирский Федеральный университет, который презентовал дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Менеджмент и маркетинг в фиджитал спорте».

Выводы. На сегодняшний день, очевидно, что фиджитал движение имеет комплексный подход в образовательных организациях высшего образования нацеленного на эффективность работы в данном направлении. В тоже время нужны дальнейшие мониторинги и исследования лучших практик развития фиджитал технологий в университетах, необходимо дальнейшее проведение экспертных вебинаров по ключевым вопросам развития фиджитал технологий в рамках учебной, научно-исследовательской и воспитательной работы.

Список литературы:

1. Никифорова О.Н. *Анализ SMART-технологии в обучение студентов дисциплине «Физическая культура и спорт»* / О.Н. Никифорова, О.А. Петрова // *Современные здоровьесберегающие технологии*. - 2020. - № 2. - С. 35-44.
2. *Новости – правительство России*. URL:<http://government.ru/news/43212/> (дата обращения 15.02.2025).
3. *РОССТУДСПОРТ* | Эксперт: ссылка в телеграмм. URL:https://t.me/rosstudsport_expert (дата обращения 15.02.2025).
4. *Факультет игровой индустрии и киберспорта / Университет СИНЕРГИЯ*. URL:<https://synergry.ru/abiturientam/faculties/cybersport> (дата обращения 15.02.2025).
5. *Фиджитал-игры: спорт будущего, который заменит киберспорт: медиа об образовании и карьере*. URL: <https://synergrytimes.ru/evolve/fidzhital-igry-sport-budushchego-kotoryy-zamenit-kibersport> (дата обращения 15.02.2025).

УДК 372.879.6

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-РЕЗИНОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕВУШКАМИ 14–15 ЛЕТ В ЦЕЛЯХ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Семенова Галина Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент

Еркомайшвили Ирина Васильевна

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема улучшения физической подготовленности и повышения мотивации к урокам физической культуры среди старшеклассниц. Авторами разработана и внедрена в образовательный процесс программа «Школьный фитнес», с использованием фитнес-резинок. В ходе эксперимента была доказана ее эффективность.

Ключевые слова. Физическая культура, фитнес-резинки, физическая подготовленность, мотивация, девушки старшего школьного возраста.

Введение. В системе физического воспитания школьников сохраняется проблема повышения результативности и эффективности уроков физической культуры. Особо остро эта проблема проявляется в работе с девочками-старшеклассницами. В настоящее время главными задачами образовательной системы физической культуры считаются: укрепление и сохранение здоровья учащихся, повышение мотивации и формирование ценности здорового стиля жизни. В

связи с этим, актуальным становится поиск путей повышения физической подготовленности и мотивации к урокам физической культуры среди школьников старшего возраста.

Исследования в области теории и методики физического воспитания свидетельствуют о том, что многие учащиеся образовательных учреждений недовольны традиционными занятиями физической культурой (В.К. Бальсевич, Е.А. Дубовик, П.К. Дуркин и другие) [2, 4, 5]. Авторы указывают, что до 67% учеников не испытывают интереса к урокам физической культуры. Основной причиной этой ситуации служит недостаток мотивации к занятиям, который выражается в пассивном отношении учащихся к урокам и низким уровнем физической активности. Следствием негативного отношения к ценности уроков является снижение уровня физического здоровья и функциональных возможностей учащихся [3, 6, 9]. Чтобы преодолеть эту проблему, ряд авторов предлагает введение в учебную программу по физической культуре оздоровительных фитнес-технологий [7, 11, 12]. Одна из таких инновационных методик – использование фитнес-резинок [1, 8, 10].

На основании анализа психологических и педагогических научно-методических источников, а также реальной школьной практики было установлено несоответствие между возможностями внедрения педагогических технологий физической подготовки для развития мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями и нехваткой теоретического и методического обеспечения этого процесса. Следовательно, недостаток исследований, посвящённых установлению связей между практикой использования фитнес-резинок на уроках физической культуры с повышением физической подготовленности, а также с формированием положительной мотивации у девушек 14-15 лет определил актуальность нашего исследования.

Цель исследования: определить эффективность применения методики занятий с использованием фитнес-резинок с девочками 14-15 лет для улучшения физической подготовленности и повышения мотивации к урокам физической культуры.

Методы исследования. В процессе исследования были использованы такие методы, как теоретический обзор и обобщение научной литературы, педагогический эксперимент, наблюдения, тестирование, психодиагностика по методике Н. Г. Лускановой, статистические методы обработки данных.

Экспериментальная методика включала использование упражнений с фитнес-резинками на уроках физической культуры. Была создана оздоровительно-развивающая программа, включавшая комплексы упражнений для всех основных мышечных групп организма. Эта методика включает шесть типов занятий, которые выполняются циклично. Каждое занятие состоит из комплекса упражнений с фитнес-лентами, выполненных в строгой последовательности согласно принципам круговых тренировок. Выбор экспериментального подхода объясняется преимуществами фитнес-резинок, которые способны заменить множество тренажёров и проработать все группы мышц. Фитнес-резинки обладают несколькими уровнями нагрузки, зависящими от жёсткости резины, они просты в применении и позволяют легко варьировать нагрузку. Несмотря на широкое распространение фитнес-резинок в спортивных клубах, их использование в общеобразовательной школе остаётся редкостью [1].

Для проведения исследования в экспериментальной группе была составлена программа «Фитнес в школе». В экспериментальную группу входили девочки из 8-х классов «А» и «Б» в количестве 30 человек. В контрольную группу вошли ученицы из 8-х классов «В» и «Г» численностью 29 человек. Классы изначально не отличались по уровню физической подготовленности. Учащиеся контрольной группы (КГ) занимались по стандартной учебно-образовательной программе «Физическая культура» для 8-го класса, а экспериментальная группа (ЭГ) занимались с использованием фитнес-резинок. Этот инвентарь подходит любому человеку вне зависимости от уровня физической подготовки. Он позволяет эффективно тренировать различные группы мышц, не нагружая суставы и связки. Нагрузка на фитнес-резинках варьируется от 2 до 20 кг, а иногда и больше. Такая резинка заменяет различные тренажёры, обеспечивая равномерное воздействие без возникновения «мёртвых зон». Основное достоинство фитнес-резинок заключается в повышении эффективности упражнений, которое достигается благодаря подключению дополнительных мышц-стабилизаторов и синергистов. Внешнее сопротивление,

создаваемое фитнес-резинками, увеличивает сложность упражнений и вовлекает большее число мышечных групп. Занятия с фитнес-лентами в экспериментальной группе проводились один раз в неделю по 45 минут. Эксперимент длился пять месяцев, охватив 17 учебных занятий с использованием фитнес-резинок.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования перед началом и после завершения эксперимента проводилась психодиагностика методом Н. Г. Лускановой для оценки изменений в мотивации к занятиям физической культурой. Участникам задавали десять вопросов, оценивающих их отношение к урокам, и определяли уровень мотивации. Анализируя начальные результаты, мы обнаружили сходство между обеими группами с небольшими расхождениями в процентах. Большинство испытуемых демонстрировали средний уровень мотивации. После получения итоговых данных мы увидели значительную разницу между результатами экспериментальной и контрольной групп. Положительный сдвиг, наблюдаемый у участниц экспериментальной группы, показал, что доля занимающихся с высокой мотивацией увеличилась на 10%, а с хорошей мотивацией – на 20%. Соответственно, снизилось количество девочек с низким и средним уровнем мотивации. В контрольной группе значительных изменений не произошло. Большая часть учащихся контрольной группы имела средний уровень мотивации, в то время как в экспериментальной группе преобладали девушки с хорошим уровнем мотивации.

Во время эксперимента участники контрольной и экспериментальных групп прошли тестирование с целью определения уровня физической подготовленности. Исследуя данные, полученные у девушек до эксперимента, мы не выявили существенных достоверных различий по исходным физическим показателям (табл. 1).

Таблица 1 - Достоверность исходных показателей контрольной и экспериментальной групп

Статистические показатели	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, кол-во раз	Прыжки на скакалке одновременно двумя ногами за 1 мин, ко-во раз	Наклон вперед из положения сидя, см
Хэ	165	10	34	76	12
Хк	162	12	31	79	10
t	1,4	1,74	2,57	0,85	2,86
P	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05

После окончания эксперимента, через пять месяцев выполнения предложенного учебного плана, были зафиксированы конечные результаты тестирования. Во всех тестах наблюдались значительные изменения – показатели физической подготовленности в экспериментальной группе улучшились. Контрольная группа также смогла повысить показатели своей физической подготовленности, но это улучшение оказалось менее значительным.

В экспериментальной группе по всем тестам произошёл заметный рост показателей. В тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» показатели силы мышц рук и плечевого пояса увеличились на 17%. Такой же процент прироста наблюдался в тесте «Прыжки на скакалке». Положительные изменения произошли и в показателях выносливости мышц брюшного пресса, увеличившись на 8%. Незначительные изменения отмечены в тесте «Прыжок в длину с места» – на 1,5%. Наибольшее изменение зафиксировано в тесте на гибкость «Наклоны вперед из положения сидя» – увеличение на 34% (табл. 2).

Таблица 2 - Достоверность итоговых показателей контрольной и экспериментальной групп

Статистические показатели	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, кол-во раз	Прыжки на скакалке одновременно двумя ногами за 1 мин, ко-во раз	Наклон вперед из положения сидя, см
Хэ	168	16	36	89	17
Хк	164	12	32	80	11
t	1,34	2,88	2,81	2,05	5,79
P	>0,05	<0,01	<0,01	<0,05	<0,001

Взаимозависимость между ростом физической подготовленности и показателями уровня мотивации у участников эксперимента был определен с помощью корреляционного анализа. Данные корреляционного анализа показали умеренные или слабые связи между уровнем мотивации и всеми физическими показателями в обеих группах на начальном этапе эксперимента.

После завершения эксперимента, снова был проведен корреляционный анализ. В экспериментальной группе коэффициенты корреляции отражали среднюю связь между уровнем мотивации и всеми показателями физической подготовленности. В контрольной группе коэффициенты оставались практически на тех же уровнях, что и в начале эксперимента, показывая слабую связь между двумя признаками. Все фактические значения коэффициентов корреляции в экспериментальной группе превышают показатели критических значений, следовательно, все они достоверны и являются значимыми.

Закключение. В ходе исследования выяснилось, что методика занятий с использованием фитнес-резинки эффективнее для повышения уровня физической подготовленности и мотивации учащихся, чем традиционные уроки физической культуры. По большинству показателей физической подготовленности в экспериментальной группе произошли значительные (статистически достоверные) изменения. Кроме того, у старшеклассниц, занимавшихся с фитнес-резинками на уроках физкультуры, повысилась мотивация к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Андреева, С. Н. Фитнес-резинки на уроках физической культуры / С. Н. Андреева, Г. И. Семенова // Материалы XIV Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» - 2022. – URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018028960> (дата обращения: 15.02.2025).
2. Бальсевич, В. К. Особенности мотивации занимающихся физической культурой и спортом на разных этапах онтогенеза человека / В. К. Бальсевич // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методологическое сопровождение: сб. ст. Всеросс. науч.-практич. конф. с междунар. участием. – Пермь, 2014. – С. 29–31.
3. Бородин, Ю. А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю. А. Бородин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 79.
4. Дубовик, Е. А. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культуры / Е. А. Дубовик, Л. Ш. Шаймарданова // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: материалы 4-й междунар. науч.-практ. конф. - Москва, 2014. – С. 50–51.
5. Дуркин, П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. – 2016. – №1. – С. 36–41.
6. Клюкина, В. В. Мотивации к занятиям физической культурой школьников: теоретический аспект / В. В. Клюкина // Научный поиск. – 2015. – № 2.4. – С. 97–98.
7. Коновалова, Е. А. Использование фитнес-технологий на занятиях с девушками старшего школьного возраста / Е. А. Коновалова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 2-3 (42). – С. 57–58.
8. Котуранова, И. Д. Применение фитнес-лент для функциональной готовности организма / И. Д. Котуранова, А. И. Молошникова // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2021. – № S1 (29). – С. 58 – 65.
9. Кузнецова, С. Н. О проблемах повышения мотивации к занятиям спортом и физической культурой школьников среднего и старшего возраста / С. Н. Кузнецова, Т. Н. Карфидова // Система ценностей современного общества: материалы IV междунар. науч.-практ. конф., Новосибирск, 2017. – С. 150 – 157.
10. Пальчиков, Ю. П. Резинка для фитнеса. Виды и применение / Ю. П. Пальчиков, Н. В. Савкина // Наука – 2020. – № 10 (35). – С. 119 – 123.
11. Панфилов, О. П. Особенности использования оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в школе / О. П. Панфилов, В. В. Борисова, А. В. Титова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №1. – С.12-15.
12. Сайкина, Е. Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы / Е. Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 217 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567471> (дата обращения: 20.01.2025).

MAKTAB O'QUVCHILARIGA XALQARO KURASH MUSOBAQA QOIDALARINI O'RGATISH ZAMON TALABI

Abdulaxatov Akramjon Ro'zmatovich

Chirchiq davlat pedagogika universiteti (PhD), dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda kurash sportining rivojlanish bosqichlari, uning jaxon maydonlarida quloqch yozib borayotgan kurash sport turi haqida fikrlar yuritilgan.

Аннотация: В этой статье рассматриваются этапы развития борцовского спорта на сегодняшний день, виды борцовского спорта, которые он представляет на мировых аренах

Annotation: This article focuses on the stages of the development of the sport of kurash today, the type of kurash that is recorded in its world fields

Kalit so'zlar: Kurash, kurash gilami, qadriyat, mardlik, halollik, bag'rikenglik, oliyjanoblik, polvonlar, etika, estetika, murabbiy-ustozlar, mashg'ulot.

Ключевые слова: борьба, борцовский ковер, ценность, храбрость, честность, терпимость, благородство, борцы, этика, эстетика, тренеры-наставники, обучение.

Keywords: kurash, kurash carpet, value, Valor, honesty, tolerance, Highness, The wrestlers, ethics, aesthetics, coach-mentors, training.

Kirish. Dunyoda har bir millatning urf-odatlarini, milliy an'analari, ijtimoiy kelib chiqishini aks ettiruvchi milliy sport turlari mavjud. Milliy sport turlari o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom va aqlan yetuk qilib tarbiyalashda eng samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Yakkakurash sport turlari, jumladan kurash jahonning barcha qit'alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Jahonning ko'pgina mamlakatlarida mazkur sport turlari bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. 3,500 ming yillik tarixiga ega bo'lgan kurash 1991- yil o'zbek xalqining bebaho qadriyati sifatida milliy urf odatlarga asoslangan zamonaviy kurash qoidalarini yaratildi. 1998 yil 6 sentyabrda **"KURASH"** xalqaro sport deb tan olindi.

O'quvchi-yoshlar kurashga oid malumotlarni xar doim o'zlashtirib borishlari zarur deb hisoblayman. Dunyo hakamlari va kurashchilari qasamyodi quyidagi mazmunda keltirilgan. Yani:

Kurashchilar qasamyodi

"Kurash" o'zbek millatining bebaho qadriyati, g'ururi va iftixoridir! Biz dunyodagi hakamlar adolatli bo'lishga, biz kurashchilar halol kurashib, uni asrab-avaylashga, doimo unga sodiq qolishga, tantanali qasamyod qilamiz.

Tadqiqot maqsadi. Asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, oliyjanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan kurash millatimizning bebaho qadriyati g'ururi va iftixoridir! Kurashning ko'p ming yillik tarixi polvonlarning jismoniy, ma'naviy va ruhiy olamining yetukligini ta'riflaydi. O'quvchi –yoshlarni kurashning etika, estetikasi bilan tanishtirib borish maqsadga muoffiq deb hisoblayman. Ular quyidagilar:



Millatning ko'p ming yillar sayqallanib kelgan, benazir va bebaho qadriyati bo'lgan kurashning roli beqiyosligini ko'rsatadi. Zero, polvonlik falsafasi insonni komillik sari yetaklaydi. Demak: kurash g'alabaga halol yo'l demakdir.

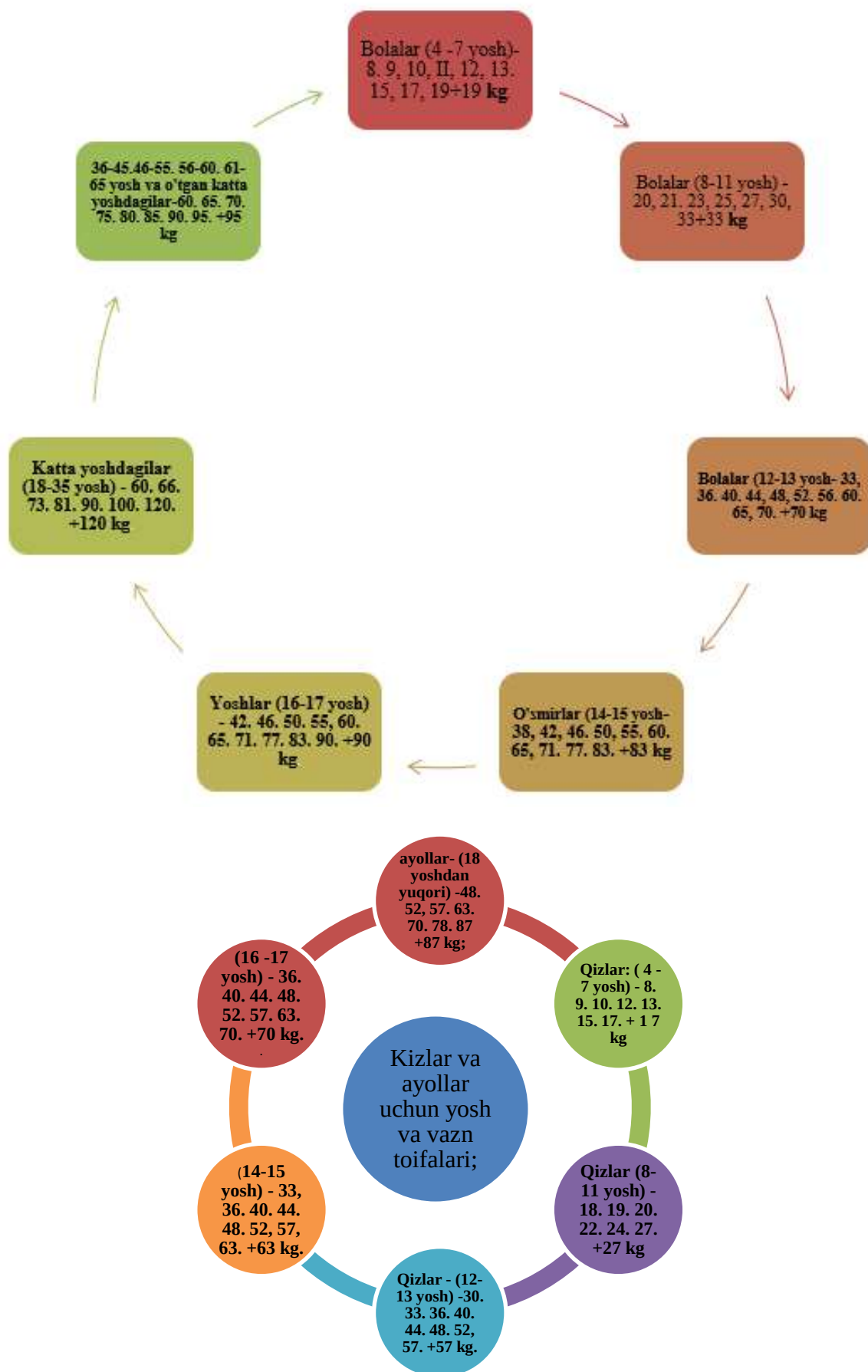
Kurash musabaqalarga qo'yiladigan talablarni xam o'quvchi –yoshlarimiz bilishlari kerak. Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi. Bular quyidagilardan iborat:

-  **1.Shaxsni va yoshni bildiruvchi hujjat, yuqorida zikr etilgan maxsus liboslar, kurashchining mahorat darajasini aniqlovchi guvohnoma (razryad);**
-  **2.Qaysi jamoaga mansubligi haqida muhrlangan guvohnoma, shifokor ruxsati haqida ma'lumot;**
-  **3. Yuqorida ko'rsatilgan hamma hujjatlar musobaqadan oldin mandat komissiyasida ko'rilib, bosh shifokor va komissiya a'zolari tomonidan tasdiqlanadi;**
-  **4.Yuqoridagi shartlar va talablarning bajarilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardirlar;**
-  **5.Bosh hakam ruxsati bilan yosh kurashchilar (16-17 yoshli) katta yoshdagi polvonlar orasidagi musobaqalarda ham qatnashishi mumkin;**
-  **6.Musobaqada bir vaznda kurashgan polvonlar ikkinchi vaznda qatnashishi man etiladi, lekin ular mutlaq vaznda (bosh hakam ruxsati bilan) kurashishlari mumkin;**

Musobaqalar uchun kerak bo'ladigan sport anjomlaridan biri hisoblangan kurash gilami bilan tanishtirib o'tamiz. Kurash gilami kuyidagi o'lchamlarda bo'ladi: **Kurash gilami ko'k va yashil ranglardan iborat.**

1. Kurash gilamining minimal o'lchami 10 x 10 m, 12 x 12 m, 14 x 14 m bo'lishi, maksimal o'lchami 16 x 16 m. Kurash gilami odatda ko'k va och yashil ranglardan iborat material bilan qoplanishi shart.
2. Kurash gilami ikkita maydonga bo'linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq «xavfli chiziq» deyiladi.
3. Xavfli chiziq ichidagi maydon «xavfsiz maydon» deyiladi, uning minimal o'lchamlari 8 x 8 m, maksimal o'lchamlari esa 10 x 10 m.
4. Xavfli chiziq tashqarisidagi maydon «xavfli maydon» deyiladi va eniga 3-m bo'ladi.
5. Kurash gilami yumshoq polda yoki maxsus platformada joylashishi, kurash gilami atrofida 1 m. dan kam bo'lmagan bo'sh maydon bo'lishi shart.
6. Kurash gilami quyidagi o'lchamlarda bo'ladi: 200 x 100 x 4 sm. yoki 5sm.

Kurashchilarning yosh va vazn toifalari. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:.



Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar kaysi vaznda katnashishlaridan kat'iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutlok vaznda kurashishlari mumkin. Barcha vazndagilar tibbiyot ruxsati bilan musobakada ishtirok etishi shart, Aks holda bosh hakam javobgardir.

Tadqiqot natijalari. Kurashning umumiy qoidalari .Kurashda fakat tik holatda va koidada ruxsat berilgan usullar ko'llash orqali kurashiladi.



Kurashchingshg baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi;



Olishuv davomida kurashchilar tomonidan hech kanday usul ko'lanilmasa, vaktning yarmiga kelib, urtadaga hakam olishuvni tuxtatib, jazo ya'ni ikki kurashchini belidan ushlatgan holda kurashtiradi.Kurashchilar tomonidan usul bajarilsa, hakam tomonidan baholanadi, agardavkurashchilar sust kurashsa kurashchiga ogoxlantirish beradi;



Agar kurashchilarda ogoxlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogoxlantirish olganga beriladi;



Musobaqalar Olimpiya sistemasi buyicha qayta kurashuviziz o'tkaziladi;



Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizigidan tashkarida nihoyasiga yetsa, baholanadi

Maktablar va akademik-litseylarda hayotiy zarur bo'lgan barcha bilimlar beriladi. Lekin ularni barcha o'quvchilar birdek yaxshi o'zlashtirib ololmaydi. Chunki ularning aqliy (intelektual) taraqqiyoti bir xil emas. Qolaversa bolalarni kasb-hunarga yo'naltirish yo'llarida biron sohaga (iqtisod, tibbiyot, yuridika va h.k) qiziqtirish muhim vazifa qilib qo'yilgan.

Aksariyat ko'pchilik murabbiy-ustozlar, ayniqsa yosh mutaxassislar kurashchi bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda sportning texnik va taktik amallariga ko'proq tayanishadilar. Shu sababdan kurashchilar hatto ba'zi taniqli kurashchilar ham inson tanasidagi yuz beradigan anatomik, fiziologik, biologik, biomexanik, biokimyoviy, psixologik va pedagogik faoliyatlarni yaxshi bilishmaydi. Natijada esa quyidagi holatlar yuzaga keladi:

- mashg'ulot davomiyligida jarohatlanish;
- kurash mashg'ulotlariga qiziqishning so'nishi yoki yo'qolishi;
- ko'zlangan yaxshi natijalarga erishaolmaslik;
- mashg'ulot, musobaqalarda qatnashish faoliyati tugagach murabbiylik qilishda tajribasizlik

va h.k.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit'asida 130 ga yaqin mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Fransiya, Chexiya, Turkiya, Hindiston, Tailand, Xitoy Taypi, Yaponiya, Indoneziyada kurashimizning millionlab ixlosmandlari bor. Hattoki Dominikan Respublikasi, Paragvay, JAR, Ekvador, Zambiya, Nigeriya, Mali, mamlakatlari hamda Mavrikiya orollari ahli ham kurash haqida yaxshi malumotlarni bilishadi. Tabiiyki, zo'r qiziqish, ishtiyoq bilan kurash usullarini o'rganishmoqda. Hattoki, Dominikan Respublikasi universitetlarida musoboqalar tashkil qilinib yuqori saviyada o'tkazib kelishmoqda.

Oliyjanob xislatlarni o'zida mujassam etgan va insoniylik g'oyalari bilan yo'g'rilgan kurash adolatli qoidalari, chiroyli usullari bilan jahon xalqlarining hurmatiga sazovor bo'ldi. Va bu sport turi bo'yicha o'tkazilayotgan jahon chempionati dunyo ahliga yorqin taassurotlar, zavqu shavq bag'ishladi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, bugungi kungan kurash sport turining dunyoda tez va shittat bilaan rivojlanishini inobatga olsak, o'quvchi-yoshlarga, kurash ishqiboslariga, maktab o'quvchilariga darslarda, mashg'ulotlarda kurash xalqaro qoidalarini puxta o'rgatishni inobatga olishni tavsiya etib qolamiz. Zero - Kurash millat sporti, milat kelajagi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4881 "Kurash Milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risi"da Qarori. 2020 yil 4 noyabr.
2. Komil Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi.Toshkent. G'ofur G'ulom . 2005.132 bet.

3. F.Q.Axmedov, A.R.Abdulaxatov, O.T. Xayitov. Kurash-sport, qadriyat, manaviyat va tarbiya vositasi. T., 2020 yil. 148 bet.

4. Khaitov O., Abdulakhatov A., Norboyev K., Kulbulov F., Azamkhonov O., Ahmedov F. (2020), Kurash: history, theory and methodics, Monograph, Shawnee, USA; pp. 52; doi: 10.37057/M 9.

5. Farruh Ahmedov, Akram Abdulakhatov., Relationship between sports competition anxiety and technical-tactical actions of winning and losing kurash athletes. Journal of Martial Arts Anthropology”, Vol. 23, no. 2 (2023), pp. 1–5.

6. Zsolt Németh , Abdumalik Shopulatov , Hanno Felder , Mochamad Ridwan , Azadeh Sobhkhiz , Mohd Asmadzy Bin Ahmad Basra, Edi Setiawan, Akram Abdulakhatov, Farruh Ahmedov. SPORT COACH EDUCATION PROGRAMS: PERSPECTIVES AND FEATURES. REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE Vol. 19 nº 1 pp. 31-37

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗ

Абытова Жасмин Руслановна

suzish1989@gmail.com

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Кадырова Лайло Содик кизи

Студентки Бухарского государственного университета

Аннотация. *Сегодня в рамках многочисленных общенаучных взглядов разрабатывается концепция конвергентного подхода, в рамках которого наблюдается реальное сближение различных многочисленных точек зрения специалистов по совершенствованию физического воспитания, нахождение того общего, что объединяет педагогический процесс, и выделение тех различий, которые позволяют этому процессу адаптироваться к различным социально-экономическим условиям и требованиям, предъявляемым обществом к физическому воспитанию студенческой молодежи.*

Ключевые слова: *студенты, физическое воспитание, конвергентный подход, профилирование физического воспитания.*

Аннотация. *Бугунги кунда кўплаб умумий илмий қарашлар доирасида конвергент ёндашув концепцияси ишлаб чиқилмоқда, унинг доирасида жисмоний тарбияни такомиллаштириш, педагогик жараёни бирлаштирувчи умумий нарсани ечимни топиш бўйича мутахассисларнинг кўплаб нуқтаи назарларининг ҳақиқий яқинлашуви мавжуд. Бу жараёни турли ижтимоий иқтисодий шароитларга ва жамият томонидан талабаларнинг жисмоний тарбиясига қўйиладиган талабларга мослашишга имкон берадиган фарқларни ажратиш кўрсатишни тақозо этади.*

Калит сўзлар: *талабалар, жисмоний тарбия, конвергент ёндашув, жисмоний тарбияни профилирование.*

Введение. В Республике Узбекистан в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене.[1]

Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.

В целях определения приоритетных направлений, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта для формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности, обладающей высокой культурой, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов.

Анализ научно-методических источников по основным позициям развития и совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях позволяет сделать ряд следующих заключений:

– исторический анализ генезиса физического воспитания показал, что его зарождение и развитие тесным образом связаны с социально-экономическим становлением любого общества. Именно уровень развития общества, его социально-экономические достижения и успехи, внутренняя и внешняя политика государства определяют не просто функции

физического воспитания, но и обозначают их иерархию. В одной ситуации главной функцией физического воспитания является военная подготовка, в другой – подготовка к трудовой или профессиональной деятельности. Однако физическое воспитание практически во всех странах исторически осуществлялось в основном в образовательных организациях, которые создавались самим государством, или же контролировалось его специальными органами. Причем, педагогический процесс осуществлялся в таких организациях только специалистами;

– анализ физического воспитания в нашей стране позволяет констатировать, что его развитие характеризуется периодической сменой направленности и приоритетов содержания. Эти приоритеты напрямую связаны с внешней политикой государства, с состоянием и уровнем здоровья нации, с новыми теоретическими и практическими научными разработками ведущих ученых и педагогов страны. Смена направленности – довольно частое явление в отечественном физическом воспитании в высших учебных заведениях. Причина такого явления заключается, прежде всего, в том, что создание методики физической культуры в образовательных учреждениях нашей страны проходило в условиях, когда еще не были разработаны основные компоненты научно-методических основ самой дисциплины. На разных этапах становления предмета учебно-воспитательный процесс ориентировался на разные цели: военная подготовка; подготовка к трудовой деятельности; коммунистическое воспитание и формирование нового человека; подготовка к сдаче норм комплекса ГТО; подготовка спортивного резерва; формирование компетенций и т.д.;

– среди идей модернизации теории и практики физического воспитания студенческой молодежи выделились две доминирующие тенденции. Одна из них – ориентация содержания предмета и технологии его реализации на повышение образовательной направленности дисциплины [3, 5]. В таких случаях процесс физического воспитания в большей мере направлен на социализацию студентов, формирование ценностного отношения к физической культуре, формированию у них общекультурных компетенций. При этом происходит существенное увеличение теоретической и методической подготовки за счет сокращения практических занятий.

Другая тенденция – повышение тренировочного эффекта учебно- воспитательного процесса [1, 4, 6]. Учитывая, что в последние десятилетия показатели уровня здоровья и физической подготовленности большинства студентов вузов снижаются, уменьшение количества занятий, направленных на развитие физических кондиций, вряд ли оправдано. Здесь нужен оптимальный баланс между всеми видами подготовки студентов: теоретической, методической и практической.

– попытки большинства исследователей повысить эффективность процесса физического воспитания студентов вузов, характеризуется односторонним подходом и не позволяют в комплексе решить проблемы повышения оздоровительной, здоровьесберегающей направленности физического воспитания, дифференцированного развития профессионально– значимых качеств и способностей, устранения неблагоприятного влияния объективных условий образовательного процесса на **студента**;

– особенности контингента студентов, обучающихся по различным специальностям, специфика учебного процесса вуза и требования будущей профессиональной деятельности актуализируют вопрос профи иризации физического воспитания, в том числе профессионально-прикладной физической подготовленности. Для формализации дифференцированного подхода к организации физического воспитания студентов необходимо иметь чёткие представления о влиянии различных средств и методов физического воспитания на развитие качеств, определяющих учебную дееспособность студентов и успешность реализации профессиональной деятельности в будущем.

Все вышеперечисленные проблемы в физическом воспитании студенческой молодежи в нашей стране создают определенные трудности в разработке целостной концепции, позволяющей одновременно и гармонично решать образовательные, воспитательные и развивающие задачи применительно к подготовке специалистов различных профессий. Однако такая концепция необходима как для науки, так и для практики физического

воспитания и ее построение возможно на основе конвергентного подхода, в рамках которого вполне реально сближение различных многочисленных точек зрения специалистов по совершенствованию физического воспитания, нахождение того общего, что объединяет педагогический процесс, и выделение тех различий, которые позволяют этому процессу адаптироваться к различным социально-экономическим условиям и требованиям, предъявляемым обществом к физическому воспитанию студенческой молодежи.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева, от 24.01.2020 г. № УП-5924 о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан.

2. Abitova Jasmin Ruslanovna Increasing interest, motivation for swimming lessons of younger school children. Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences (IJNRAS). Volume: 01 Issue: 04 | 2022 ISSN: 2751-756X <http://innosci.org>, 2022. стр 50-53

3. Жасмин Руслановна Абитова. Интеграция информационных технологий в программы подготовки учителей физического воспитания: Проблемы науки

Номер 2 (61) стр 38-40

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=wjkYL7QAAAAAJ&citation_for_view=wjkYL7QAAAAAJ:u_35RYKgDlwC

4.. Imamova Sh.M. Methodology of Development of Programming Skills in Mathematical Systems in Students Based on Computer Simulation Trainers// NATURALISTA CAMPANO Volume 28 Issue 1, 2024, -pp. 551-557.

(<https://www.museonaturalistico.it/index.php/journal/article/view/117>)

**CHEKKA VA OLIS HUDUDLARDAGI QIZLAR VA AYOLLARNI OMMAVIY
SPORTGA QIZIQTIRISH MEXANIZMLARI**

Raxmonova Rushana Akmalovna

Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti talabasi

E-mail: raxmonovarushana293@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh qizlarning va ayollarning sportga bo'lgan ishtiyoqini oshirish hamda sport sohasida yetuk yosh kadrlarni o'qitishni takomillashtirish, jamiyatda ayollar sportiga nisbatan yomon tanqidlarni yo'q qilish masalasi bo'yicha olib borgan olimlarning ilmiy qarashlari asosida yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, xotin-qizlar, yoshlar, ommaviy sport, sog'lom turmush tarzi, yetuk, barkamol

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarimizni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil qilish va o'tkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos ekanligi barchamizga ma'lum. Shuningdek bugungi kunda xotin –qizlarni sportga jalb etish va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari alohida ahamiyat kasb etmoqda. Barchamizga ma'lumki jismoniy tarbiya va sport sog'lom-barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida yildan yilga turli yosh guruhlariga mansub aholining kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda. Ta'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini jadallashtirish dolzarb masalaga aylanib bormoqda.

Shu sababli Prezidentimizning 2023-yil 12-iyundagi PF-92-sonli farmoniga asosan “Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining ayniqsa yosh avlodning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talabiga mos shart-sharoit yaratib berish, yosh qizlar va ayollarni o'ziga bo'lgan irodasini oshirish va mustahkamlash hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bundan maqsad ayollar va yosh qizlarni sog'lom, zamon talabiga mos ravishda rivoj toptirish, har tomonlama yetuk kadr bo'lishiga yo'naltira olishdir. Ayniqsa, chet va olis hududlarda ommaviy sportning rivoj topishi pastligi, yosh kadrlarni ko'paytirish, zarurligi ko'zda tutilmoqda. Shu bois mahallada yoshlar yetakchilari ommaviy sport sohasida keng qamrovli tadbirlar o'tkazib ularni turli xil sovg'lar bilan rag'batlantirib ayollar va yosh qizlarni ommaviy sportga qiziqtirib jalb qilishi zarur. Chekka va olis hududlardagi maktablar va kasb-hunar maktablari o'quvchi qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya o'qituvchilar “Sog' tanda, sog'lom aql” shiori ostida ommaviy sport musobaqalarini tashkil qilishi kerak. Buning uchun chekka va olis hududlarda jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy va texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport zallar, stadionlar va yugurish yo'laklarini qurish hamda

ularni zamonaviy talabga mos ravishda sport anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy bazani shakllantirish lozim.

Shuningdek har bir qishloq hududidagi uylarda imkoniyati cheklanga ayollar va qizlar sharoitiga mos ravishda sport anjomlarini tashkil etish, ularning jimoniy va psixologik imkoniyatlarini shakllantirish, ayollar va qizlar sog'lig'iga e'tibor qaratgan holda tibbiyot hodimlari bilan aloqada bo'lish

Birinchi navbatda ota-onalar sport sog'lik garovi ekanligini farzzandlariga uqtirib o'rnatib bo'lishi, ya'ni farzandlarini har kungi badantarbiya mashqlarini bajarishiga e'tibor berishi, ularni sog'lom muhitda voyaga yetishi uchun mahalla va maktablar bilan birlashgan holda ommaviy sport musobaqalariga qatnashishi uchun imkoniyat yaratib berishi shart.

Ayollar va qizlarning bo'sh vaqtlarini sport maydonchalarida yoki sport zallarda unumli ommaviy sport bilan shug'ullanishini ta'minlash

Oilada yosh qizlarni ommaviy sportga jalb qilish uchun ota-onalar o'rtasida keng ko'lamli tushuntirishlar, davra suhbatlari yoki master klasslar tashkil etib, sportichi qizlarning erishayotgan yutuqlari va ommaviy sport sohasidagi amalga oshirilgan ishlarni ota-onalar ongiga kengroq yoritib berish zarur.

Bu esa o'z navbatida ayollar va yosh qizlarning sog'lom voyaga yetishi, jismonan kuchli, irodali, yetuk bo'lishi, jismoniy tarbiya va ommaviy sportga qiziqishi kuchayishi, sportga nisbatan mehr-muhabbati oshishi, istedodli yoshlarni tanlash va tayyorlash, yoshlarning qobiliyatiga qarab ularni tayyorlashni takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda ayollarni ommaviy sportga qiziqishini oshishi sog'lom farzandlarni dunyoga kelishiga va sog'lom jamiyat shakllanishiga yordam beradi. Har bir ayol va yosh qizlar sport bilan shug'llansa har qanday kasalliklarni yengib o'tishi ham oson bo'ladi. Keksa yoshdagi insonlar ommaviy sport bilan shug'llansa qon aylanishi yaxshilanadi, tanani harakatlantirishi osonlashadi. Bir so'z bilan aytganda 7 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan insonlarning barchasi ommaviy sport bilan muntazam shug'llanishi o'z sog'lig'i uchun ham yoshlarning kelajagi uchun ham foydalidir.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi"gi Qonuni. T., 2015-yil 4 sentabr. (Yangi tahriri)
2. Atoev Q.T. Farzandingiz barkamol bo'lsin. T.: "Meditsina", 1990.
3. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy ta'lim, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining qoidasi bo'lishi kerak. T.: "O'zbekiston", 2017.
4. Voyaga yetmaganlar nazoratsizligi hamda qaravsizligining oldini olishda oila, uzliksiz ta'lim muassasalari, mahalla va huquq-tartibot organlarining o'zaro hamkorligi. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Guliston -2014 y.

UO•K:796.078

BASKETBOL JAMOASINI SHAKLLANTIRISHDA TALABA-SPORTCHLARNI TEXNIK HARAKATLAR YONDASHUVI YORDAMIDA YO'NALTIRISH

Farmonov O'tkir Alimovich

Buxoro davlat universiteti sport faoliyati kafedrasida dotsenti.

farmonov_2017@mail.ru

Ibragimov Alisher Karomatovich

Buxoro Davlat Pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport kafedra professori ,

alisher_ibragimov66@mail.ru

A.SH.Abdullayev

Buxoro Davlat Pedagogika instituti 1-bosqich magistranti.

akobirabdullayev2@gmail.com

Annotatsiya: Talabalarning yuqori darajadagi jismoniy harakati xususiyatlarini aniqlashga asoslangan oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport jarayonini tashkil etish yondashuvi mexanizmlariga yo'naltirish ularning tug'ma individual moyilligi bo'lgan faoliyatini nafaqat u jismoniy faolligini tubdan o'zgartirishi, balki umuman kundalik hayotning sport uslubini singdirishidan iboratdir.

Аннотация: ориентация на механизмы подхода к организации физкультурно-спортивного процесса в высших учебных заведениях, основанного на выявлении особенностей высокой степени физической активности

учащихся, заключается в том, что их деятельность, являющаяся врожденной индивидуальной склонностью, не только кардинально меняет свою физическую активность, но и вбирает в себя спортивный стиль повседневной жизни в целом.

Annotation: The focus on the mechanisms of approaching the organization of physical culture and sports in higher education, based on identifying the characteristics of students' high levels of physical activity, lies in the fact that this activity, as an innate individual trait, not only dramatically changes their physical activity but also incorporates a sports-oriented lifestyle as a whole.

Kalit so'zlar: dominant bo'lgan individual vosita moyilligi motor qobiliyatlari, motorga yo'naltirilgan yondashuv.

Ключевые слова: индивидуальная двигательная предрасположенность, доминирующие двигательные способности, двигательно-ориентированный подход.

Keywords: individual motor predisposition, dominant motor abilities, motor-oriented approach.

KIRISH: Oliy ta'lim muassasalarida talabalarining jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ommalashtirish, rivojlantirish uchun asos bo'ladi. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning to'g'ri tashkil etilgan jarayoni va talabalarni ushbu texnik-harakat mexanizmlariga yo'naltirish ularning tug'ma individual moyilligi bo'lgan faoliyatini nafaqat u jismoniy faolligini tubdan o'zgartirishi, balki umuman kundalik hayotning sport uslubini singdirishidan iboratdir. Jismoniy qobiliyatlarning muvaffaqiyatligi, rivojlanishi ko'proq odamning ma'lum bir yo'nalishdagi tezkor harakati faoliyatiga individual moyilligiga bog'liq hisoblanadi[1].

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning sportga yo'naltirilgan yo'nalishi yanada samarali va maqsadga muvofiq bo'ladi, agar jismoniy tarbiya jarayonida u yoki bu sport turiga bo'lgan motivatsion ehtiyojlardan tashqari

jismoniy moyillik va talabalarining ma'lum bir yo'nalishdagi jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga qiziqishi hisobga olinsa unda yanada sport sohasida yondashuvi yuqori darajada ko'rinadi.

O'quv yilining boshida biz oliy o'quv yurtlari bazasida birinchi kurs talabalarining jismoniy tayyorgarligi darajasini kuzatdik. Tadqiqot davomida "sakrash" harakatini baholash va nazorat qilishning avtomatlashtirilgan-raqamli texnologiya kompleksi va mualliflik metodologiyasidan foydalangan holda quyidagilarni aniqladik:

- tovush stimuliga reaksiya vaqti;
- sakrash amalga oshirilgan maksimal tezlashuv;
- kuch va tezlik;
- sakrash balandligi va kuchi.

Moslama ekranida sakrash tezligi va tezlanishining o'zgarishi grafik tarzda namoyish etildi. Sinov natijasida talabalarining dominant harakat qobiliyatlari aniqlandi. Shuningdek, A. E. Golomshtok metodikasi bo'yicha harakat faoliyatining ayrim turlariga qiziqishni aniqlash uchun yozma so'rov o'tkazdik[2].

Olingan ma'lumotlarga asoslanib, asosan rivojlangan va muvofiqlashtirilgan qobiliyatiga ega bo'lgan talabalar guruhi tanlandi. O'yin guruhlaridan biri jismoniy tarbiya bo'yicha akademik mashg'ulotlarda basketbol ko'nikmalarini o'rganish va takomillashtirish bilan shug'ullangan bo'lsa, qolgan talabalar ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning umumiy qabul qilingan tizimi bilan shug'ullanishgan. O'quv yili oxirida basketbol talabalari guruhida pedagogik testlar o'tkazildi, natijada jismoniy tayyorgarlik dinamikasi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarining jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilishda jismoniy harakat tezligi asoslangan yondashuvga qiziqish va jismoniy tarbiya faoliyatiga harakat moyilligini aniqlash uning samaradorligini ma'lum bir yo'nalishda aniqlashdan iborat.

Bo'lingan yo'nalish samaradorligini aniqlandi:

- 8,2% ga ($p < 0,05$) -kuch ko'rsatkichlari yaxshilandi,
- 15% ga ($p < 0,01$) - tezlik kuchi,
- 85,4% ga ($p < 0,01$) - moslashuvchanlik,
- 11,6% ga ($p < 0,05$) - kuch chidamliligi oshdi,
- 1,9% ga ($p < 0,05$).0,05) -umumiy chidamlilik.

- Yuqori ko'rsatkichli jismoniy fazilatlar darajasi o'rtacha 18% ga oshdi, sust ko'rsatkichli jismoniy fazilatlar darajasi 4% ga yaxshilandi.

- O'quv yili davomida talabalarining 31,3 foizi turli sport musobaqalarida qatnashib, uchinchi sport toifasidagi normativni bajardilar.

Oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya va sport jarayonini tashkil etishga mo'ljallangan tezkor harakatga yo'naltirilgan yondashuv "jismoniy tarbiya" fanidan o'quv jarayonining sifatini sezilarli darajada oshirishga imkon beradi[3].

“jismoniy madaniyat” fanidan o'quv jarayonining olib borilishi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnashish 23,6 foizga yaxshilandi;
- kasallik tufayli o'tkazib yuborilgan darslar soni 9,3 foizga kamaydi;
- hech qanday sababsiz o'tkazib yuborilgan darslar soni 14,3 foizga kamaydi.

“Jismoniy tarbiya va sport” fanining o'rtacha ko'rsatkichi 3,6 dan 4,8 gacha ko'tarildi. Eksperimentdan so'ng talabalarining 20,4 foizi darsdan tashqari vaqtda sport seksiyalariga qatnay boshladilar.

Yoshlarning 6,9 foizi turli sport turlari bo'yicha o'z fakultetlarida terma jamoalar a'zosi bo'lishdi.

Xulosala qilganda: Individual vosita qobiliyatlari va talabalarining ma'lum bir vosita faoliyatiga qiziqishini dominant jismoniy fazilatlarining ustun rivojlanishi bilan hisobga olish dvigatelga yo'naltirilgan rivojlanish imkonini berdi oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya jarayonini yondashuvli tashkil etishga va sport turlari bo'yicha jamoalarni shakllantirishga qaratilgan.

Avtomatlashtirilgan-raqamli texnologiyalar testlaridan foydalangan holda talabalarining ma'lum bir yo'nalishdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga individual jismoniy harakat moyilligini aniqlash uchun ishlab chiqilgan texnologiya "sakrash" kompleksi talabalarining kuch, tezlik-quvvat fazilatlarini, chidamliligi, muvofiqlashtirish qobiliyati va tezlik-quvvat chidamliligini xolisona baholash imkonini beradi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Добровольский С.С. Автоматизировано-компьютерная система контроля и оценки двигательного действия студентов / С.С. Добровольский, В.А. Клименко // Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2009. – С. 141
2. Родин А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губин // Учебное пособие. Изд.: ОАО «Издательство "Советский спорт"», 2009.- 166 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. O`A.Farmonov. Sport va harakatli o`yinlar uni o`qitish metodikasi (basketbol). O`quv qo`llanma. Buxoro.2019 y
5. O`A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o`qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y
6. Farmonov.U.A. BASIC CONCEPTS AND DEFINITIONS OF SPORTS TOURISM, ESPECIALLY ITS ORGANIZATION//Теория и практика современной науки.–2019.–№.5.– С. 21-24.7

UO`K: 796.011.1

UYG'UN RIVOJLANGAN SHAXSNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIIY AHAMIYATI

Haydarov Sobir Nosirovich

Navoiy davlat universiteti “Sport tularini o`qitish metodikasi” kafedrasini mudiri dotsent.

sobirhaydarov77@gmail.com

Annotatsiya: *Yosh avlodni tarbiyalashda milliy qadriyatlar va an'analar yangi ma'no kasb eta boshladi. Jismoniy tarbiya va sport insonni jismonan rivojlantirish, uning salomatligini mustahkamlash, kishilarning o'zaro muloqoti hamda ijtimoiy faolligini namoyon etuvchi soha bo'libgina qolmay, ularning jamiyatdagi mavqei, aqliy va ma'naviy xususiyatlari tizimi, go'zallik tuyg'usi, qadriyatlarga munosabati kabi jihatlariga chuqur ta'sir ko'rsatuvchi omildir.*

Аннотация: *В воспитании подрастающего поколения национальные ценности и традиции стали приобретать новое значение. Физическая культура и спорт-это не только сфера физического развития человека, укрепления его здоровья, общения и социальной активности людей, но и фактор, оказывающий глубокое влияние на такие аспекты, как их положение в обществе, система психических и духовных свойств, чувство прекрасного, отношение к ценностям.*

Annotation: *In the upbringing of the younger generation, national values and traditions began to acquire a new meaning. Physical culture and sport are not only a sphere of physical development of a person, strengthening his health, communication and social activity of people, but also a factor that has a profound impact on such aspects as their position in society, the system of mental and spiritual properties, a sense of beauty, attitude to values.*

Kalit so'zlar:

Uyg'un rivojlangan shaxs, jismoniy tarbiya, sportning ijtimoiy ahamiyati sog'lom turmush tarzi, barkamol avlod, jismoniy faollik, intizom va iroda yetakchilik ko'nikmalari, jamiyatga foydali shaxs, yoshlar tarbiyasi

Ключевые слова:

Гармонично развивается личность, физическая культура, социальная значимость спорта, здоровый образ жизни, гармоничное поколение, физическая активность, дисциплина и сила воли, лидерские качества, полезная личность, воспитание молодежи

Keywords:

The personality, physical culture, social the importance of sports, a healthy lifestyle, a harmonious generation, physical activity, discipline and willpower, leadership qualities, useful personality, education of young people

Kirish: Zamonaviy jamiyatda uyg'un rivojlangan shaxsni shakllantirish muhim masalalardan biridir. Insonning jismoniy, ma'naviy va intellektual jihatdan rivojlanishi uning hayot sifati hamda jamiyatga qo'shadigan hissasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va sport insonni har tomonlama rivojlantirish, uni sog'lom va barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati Jismoniy tarbiya va sport nafaqat insonning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki ijtimoiy hayotining ajralmas qismi sifatida uning dunyoqarashi va ma'naviyatini boyitishga ham xizmat qiladi. Quyida bu omillarning ayrim jihatlarini ko'rib chiqamiz[1]:

1. Sog'lom avlodni tarbiyalash

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlodni sog'lom hayot tarziga o'rgatadi. Sport bilan muntazam shug'ullangan bolalar jismonan baquvvat, ruhiy jihatdan bardoshli va intizomli bo'lib ulg'ayadilar. Shu bois, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari va turli sport to'garaklari tashkil etilishi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

2. Intizom va yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirish

Sport bilan shug'ullanish insonda tartib-intizomni, maqsad sari intiluvchanlikni va jamoaviy hamkorlikni shakllantiradi. Jamoaviy sport turlari, xususan futbol, basketbol, voleybol kabi o'yinlar yetakchilik qobiliyatini rivojlantirishda, jamoa bilan ishlash ko'nikmalarini mustahkamlashda katta rol o'ynaydi.

3. Jamiyatga foydali shaxslarni tarbiyalash

Sport insonni mehnatsevar, fidoyi va iroda kuchiga ega bo'lishga o'rgatadi. U sportchiga nafaqat g'alaba qozonish, balki mag'lubiyatdan saboq chiqarish va hayotiy qiyinchiliklarga bardosh bera olishni o'rgatadi. Bu fazilatlar jamiyatda yetuk va mas'uliyatli shaxslarni shakllantirishda katta ahamiyatga ega.

4. Salbiy oqibatlarning oldini olish

Zamonaviy dunyoda yoshlar orasida zararli odatlarga berilish xavfi mavjud. Sport va jismoniy faollik esa yoshlarni bekorchilik va zararli odatlardan chalg'itib, ularning vaqtini mazmunli o'tkazishiga yordam beradi. Ayniqsa, ommaviy sport tadbirlari, musobaqalar va sport maktablari yoshlarning maqsadli hayot kechirishiga sharoit yaratadi.

5. Milliy g'urur va vatanparvarlikni rivojlantirish

Sport musobaqalari, jumladan Olimpiya o'yinlari, jahon va qit'a chempionatlari har bir mamlakatning nufuzini oshiradi. Ushbu musobaqalarda qatnashgan sportchilar milliy g'ururni oshirishda, yosh avlodga namuna bo'lishda muhim rol o'ynaydi. Shu bois, sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi. Jismoniy faollik nafaqat salomatlikni yaxshilaydi, balki insonning intizomli, irodaviy va maqsadga erishuvchan bo'lishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya bolalar va yoshlar uchun juda muhim bo'lib, ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishiga yordam beradi. Bu jarayon maktab va oliy o'quv yurtlarida alohida fan sifatida o'qitilib, yoshlarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan. Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyak tuzilmasini mustahkamlaydi, immunitetni oshiradi hamda stress va charchoqning oldini olishga yordam beradi. Sport nafaqat

jismoniy faollik, balki do'stlik va hamkorlikning ramzi hamdir[2]. U jamiyatda ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hamda ularni salbiy illatlardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Har xil sport musobaqalari, jumladan, Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari va milliy musobaqalar mamlakat obro'sini yuksaltirishga xizmat qiladi. O'zbekiston ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning shunday yo'liga qadam bosdiki, bu yo'lda katta muvaffaqiyatlarga erishish jamiyatning barcha a'zolaridan bor imkoniyatlarini ishga solishni talab etadi. Yosh avlodni tarbiyalashda milliy qadriyatlar va an'analar yangi ma'nokasb eta boshladi. Barkamol, har jihatdan uyg'un rivojlangan shaxsni shakllantirish barcha zamonlarda ham xalqimizning eng ezgu orzusi bo'lgan. Jismonan sog'lom, turli ilmlarni yuksak darajada egallagan xalq o'zi uchun munosib kelajakni qura oladi. Jismoniy tarbiya va sport insonni jismonan rivojlantirish, uning salomatligini mustahkamlash va saqlash vositasi, kishilarning o'zaro muloqoti hamda ijtimoiy faolligini namoyon etuvchi soha bo'libgina qolmay, ularning jamiyatdagi mavqei, hurmat-e'tibori, mehnat faoliyati, aqliy va ma'naviy xususiyatlari tizimi, go'zallik tuyg'usi, qadriyatlarga munosabati kabi jihatlariga chuqur ta'sir ko'rsatuvchi omildir. Jismoniy tarbiya va sport jamiyatning har bir a'zosi uchun rivojlanish, hayotda munosib o'rin egallash va o'z "men"ini namoyon etishning yangi kengliklarini ochib beradi, g'alabalardan quvonishga, mag'lubiyatni munosib qarshi olib, rang-barang hissiyotlarni boshdan kechirishga majbur etadi, insonning imkoniyatlari naqadar cheksiz ekanligidan faxrlanishga undaydi[3].

Mamlakatimizda mazkur tushunchalar ma'naviy boylik, axloqiy soflik va jismoniy barkamollikni o'zida mutanosib ravishda mujassam etgan insonni tarbiyalashning eng muhim vositalaridan biri sifatida qabul qilinadi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanar ekan, odam o'z tanasini sog'lomlashtiradi, uni barkamollikka yo'naltiradi, o'z harakat faoliyatlarini boshqarish qobiliyatini o'stiradi. Lekin bu hali hammasi emas. Ayniqsa, sport mashg'ulotlari, musobaqalar jarayonida uning irodasi, fe'l-atvori chiniqadi, o'z hissiyotlarini jilovlashga, turli murakkab vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror chiqarishga, oqilona tavakkal qilishga o'rganadi. Sportchi o'rtoqlari bilan birga shug'ullanadi, raqiblar bilan bellashadi va shu tariqa odamlar bilan muloqot qilish, ularni tushunish tajribasini egallaydi[4].

Sport xuddi rassomchilik, musiqa va raqs san'ati, haykaltaroshlik singari insonning barkamolligi hayotdagi eng ajoyib qadriyat ekanligiga kishilarni ishontiradi. Sport, xususan, musobaqa faoliyati shaxsga ta'sir ko'rsatish nuqtai nazaridan juda jiddiy va murakkab. U nihoyatda katta jismoniy kuch-quvvatni talab etadi[5]. Keskin raqobat sharoitida har bir odamning shaxsi, fe'l-atvoriga xos xususiyatlari yuzaga chiqadi. Shu erda hissiyotlar, iroda kuchi bor bo'yi bilan namoyon bo'ladi. Aynan qiyinchiliklar odamning barcha yashirin fazilatlarini, shuningdek, nuqsonlarini ham ochiq-oydin ko'rsatadi. Demak, sport insonning o'z-o'zini anglashi, o'z-o'zini namoyon etishi uchun qudratli vosita bo'lib maydonga chiqadi. Sportda takomillashib borar ekan, inson har tomonlama mukammallashadi. O'zining sportchi sifatidagi yuqori bahosini anglagan odam, odatda, bu bahoni jamiyatning bir a'zosi bo'lmish o'z shaxsiga ham ko'chirishni istaydi. Sport tufayli kishilarning atrofdagilar bilan muomala qilish shakllari kengayib, boyib boradi[6].

Sport tadbirlari turli millat vakillarining o'zaro yaqinlashuviga, do'stlik, o'rtoqlik munosabatlarining mustahkamlanishiga yordam beradi. SHu tariqa milliy madaniyatlar yaqinlashib, har bir xalqning ma'naviy-axloqiy rivoji jadallashadi. Sportchilarning o'zaro hamkorligi, birdamligi millatlararo turli salbiy kayfiyatlarning yuzaga kelishiga to'sqinlik qiladi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarning bo'sh vaqtlarini oqilona tashkil etish, ularning ijtimoiy faolligini oshirish uchun sharoit yaratib, mehnat faoliyatining samarali, unumdor bo'lishiga imkon beradi, aqliy qobiliyatlarni o'stiradi. Yildan-yilga sport murakkabroq, aqlliroq, jozibaliroq bo'lib, tobora ko'proq kishilarning unga bo'lgan qiziqishlari ortib boryapti. Demak, jismoniy tarbiya va sportning inson shaxsini shakllantirishga qo'shayotgan hissasi borgan sari kuchaymoqda. Bizning shashti baland, shiddatkor davrimiz sporti zamonning xuddi shu sifatlarini o'zida mujassam etib, uning ziddiyatlarga boy xususiyatlarini, serma'no, serqirra muammolarini o'zida aks ettiradi va uning ramziga aylanib bormoqda[7].

Xulosa qilib aytganda; Uyg'un rivojlangan shaxsni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir. U nafaqat insonning sog'lom va bardoshli bo'lishiga xizmat qiladi, balki

uni intizomli, iroda kuchiga ega, ijtimoiy foydali shaxs sifatida tarbiyalaydi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sportni har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylantirish, uni yosh avlod orasida keng targ'ib qilish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport insonning to'laqonli rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi va uning hayot sifatini yaxshilashi uchun juda muhimdir. Har bir inson kundalik hayotida jismoniy faollikka vaqt ajratsa, sog'lom va faol hayot kechirishi mumkin. Shunday ekan, sport va jismoniy tarbiyani hayotimizning ajralmas qismiga aylantirish – barchamiz uchun muhim vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Goncharov, V.D. Ijtimoiy faoliyat tizimida jismoniy madaniyat / V.D. Goncharov//. - SPb., 1994. – 193-bet.
2. Ionin, L.G. Madaniyat sotsiologiyasi / L.G. Ionin//. –Moskva.,2006. –280-bet.
3. Morozova E.V. Jismoniy madaniyat shaxsning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida / E.V. Morozova // Udmurt universiteti axborotnomasi. - 2003.-161-bet.
4. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy va biologik asoslari: Darslik / Ed. ed. D.N. Davidenko. -Sankt-Peterburg,2001.–208-bet.
5. Nikolaev Yu.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi: funksional, qimmatli, faollik, natijaviy jihatlar / Yu.M. Nikolaev. - Sankt-Peterburg: P.F.Lesgaft nomidagi SPbGAFK,2000. – 45-bet.
6. Ilyinich V.I. Talabani jismoniy madaniyati / V.I. Ilyinich. - M.: Gardarika, 2008.-463-bet.
7. Panachev V.D. Sport va shaxsiyat: sotsiologik tahlil tajribasi / V.D. Panachev // SOCIS. –2007.–125-128-bet.

UO'K: 796.058.2

**KOMPYUTER TEXNOLOGIYALARI VOSITALARI VA USULLARIDAN
FOYDALANGAN HOLDA O'QUV JARAYONINI TASHKIL ETISH METODOLOGIK
XUSUSIYATLAR**

Farmonov O'tkir Alimovich

Buxoro davlat universiteti sport faoliyati kafedrasida dotsenti.

farmonov_2017@mail.ru

Annotatsiya: Hozirgi vaqtda o'quv jarayoni amaliyotiga jalb qilishning yangi shakllari va usullarini joriy etish faqat texnik o'quv vositalaridan keng foydalangan holda amalga oshirish zarur. Ma'lumki, zamonaviy yoshlar uchun mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishga yordam beradigan eng samarali vositalar faoliyati ko'nikmalarini rivojlantirishga, talaba sportchilarning intellektual imkoniyatlarini oshirishga yordam beradigan kompyuter texnologiyalari mavjud.

Аннотация: В настоящее время внедрение новых форм и методов вовлечения в практику образовательного процесса необходимо осуществлять только с широким использованием технических средств обучения. Известно, что для современной молодежи наиболее эффективными инструментами, способствующими повышению интереса к занятиям, являются компьютерные технологии, способствующие развитию навыков деятельности, повышению интеллектуальных возможностей учащихся-спортсменов.

Annotation: Currently, the introduction of new forms and methods of involving students in the educational process should be done only with the extensive use of technical teaching tools. As we know, for modern young people, computer technologies are the most effective means to increase interest in classes, as they promote the development of active skills and enhance intellectual abilities of students.

Kalit so'zlar: sport klub, pozitsion hujum, texnik tayyorgarlig, standart yuklama, psixofiziologik, atrof-muhit, global tarmoq, kommunikativ, axborot, harakat dvigatel reaksiyasi, harakatlanuvchi ob'ekt reaktyasi.

Ключевые слова: спортивный клуб, позиционная атака, техническая подготовка, стандартная нагрузка, психофизиология, экология, глобальная сеть, коммуникаивная, информация, двигательная реакция, реакция движущегося объекта.

Keywords: sports club, positional attack, technical training, standard load, psychophysiological, environmental, global network, communication, information, motor reaction to movement, reaction of a moving object.

Kirish: Jahonda sport o'yinlarining rivojlanishi, ommalashishi, ilmiy sohada faoliyat olib borayotgan mutaxasislarga bir qator talablarni qo'yimoqda. Jumladan, zamonaviy basketbolda sportchi talabalardan tezkorlikni, chidamkorlik va maksimal texnik harakatlarini talab qiladi. Xalqaro miqyosda basketbolning rivojlanish tendentsi tahlili, musobaqa faoliyatining mustahkamligi va basketbolchilarning jismoniy sifatlari va maxsus texnik tayyorgarligi darajasi oshganligini ko'rsatadi. Bugungi kunda axborot almashinuvi raqamli texnologiyalarining rivojlanishi yuqori darajaga yetganligi va hatto ularning butun dunyo bo'ylab rivojlanish imkoniyatlarini to'liq anglashning iloji yo'qligi bilan bog'liq. Raqamli texnologiya jamiyatining texnik fanlari keng foydalanishga yaroqliligi, mustaqilligi, standarti va, avvalambor, mavjudligi kabi muhim xususiyatlarga ega, buning natijasida ular jamiyatning barcha sohalarida keng qo'llanilmoqda[1].

Talabalar sport klubi assotsiatsiyasi tomonidan tashkil etilgan musobaqalarda basketbol erkaklar jamoalarining chiqishlari samaradorligini oshirish uchun biz jamoaning musobaqadagi faoliyatining turli xususiyatlarini va uchta oliy ta'lim sportchi talabalarininhg shaxsiy xususiyatlarini tahlil qildik: “Buxoro davlat pedagogika instituti”, “Termiz dalat universiteti” va “Navoi davlat universitetida” tatqiqotni olib bordik.

Olib borilgan tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki ikki jamoa basketbolchilarining musobaqadagi faoliyati yuqori darajada ekanligini (jadval. 1).

1-jadval

Basketbolchilarning musobaqadagi faoliyatining dastlabki ko'rsatkichlari (2023-2024 o'quv yildagi “Talabalar ligasi” musobaqasining mavsumi), n=32

№	Ko'rsatkichlar	Natijalar
1	Hujumlar soni	
	- jami	30,6 ± 0,5
	- pozitsion	26,9 ± 0,5
	- tezkor yorib kirish	3,2 ± 0,3
2	Savatga to'p otish samaradorligi, %	
	- uzoq masofadan	22,0 ± 0,2
	- o'rta masofadan	41,9 ± 0,5
	- yaqin masofadan	82,0 ± 0,5
3	- jarima to'plari	63,7 ± 0,9
	-Tez yorib kirish nisbati barcha hujumlarda, %	11,7 ± 0,2
4	Hujumlarning samaradorligi(marta):	
	- pozitsion	26,9 ± 0,4
	-Tez yorib kirish	52,1 ± 0,6
5	Savatga to'p otishlar soni:	
	- uzoq masofadan	4,8 ± 0,2
	- o'rta masofadan	7,6 ± 0,1
	- yaqin masofadan	14,9 ± 0,1
6	-O'yindagi faoliyat (ball/min)	0,74 ± 0,07
7	-O'yinchining foydalilik darajasi (ball/min)	0,41 ± 0,04

Olib borilgan tadqiqot ma'lumotlarini tahlil qilib, charchoq omilining basketbolchilarning samarali faoliyatiga, ham hujumda, ham himoyada ham sezilarli ta'siri haqida gapirishimiz mumkin. Basketbolchilarning o'yin faoliyatining statistik ko'rsatkichlarini o'rganib chiqib, shuni ta'kidlash mumkinki, sportchilar o'yin davomida juda ko'p hujum harakatlari amalga oshiradi (30,6), bu o'yinchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini ko'rsatadi. Shuni inobatga olish kerakki, o'yin davomida basketbolchilar savatga ko'p sonli otishlar natijasida to'pni savatga otish foizlari o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi va model xususiyatlariga mos keladi (uch ochko masofasidan otishlar 42,0%; o'rta masofadan otishlar 51,9%; halqa ostidan to'p otishlar 83,0%). O'yin davomida basketbolchilar turli xil himoya harakatlarini ikki tomonlama olib borishi, to'pni ushlab turish, savatdan qaytgan to'p uchun kurashadigan o'yinchilarni tanlashda qo'llashdi. Bitta o'yinda basketbolchilar o'rtacha 52,1 ta pozitsion hujum va raqib himoy 26,9 ta tezkor yorib o'tishlarni amalga oshiradilar. Aytishimiz mumkinki, yuqori o'yin faolligi o'yin boshida (0,75 ball/min) o'yinchilarda namoyon bo'ladi va o'yin oxiriga kelib u sezilarli darajada kamaydi (0,41 ball/min gacha).

Ko'rsatkichlarni tahlil qilib, biz talaba sportchilarning texnik tayyorgarlig darajasiga ularning charchashi sezilarli darajada ta'sir qiladi degan xulosaga keldik. Charchoq fonida eksperimental ma'lumotlar bizga quyidagi ko'rsatkichlarni berdi (jadval. 2).

2-jadval

Sportchi talabalarining basketbol sport turi bo'yicha texnik va taktik tayyorgarligining dastlabki ko'rsatkichlari, % (2023-2024 yillarda “Talabalar ligasi”ning musobaqasi), n =32

Test	Tatqiqot davri	M+m	p
	Yuklamadan oldin	31,8 ± 0,83	<0,05

Uzoq masofadan to'p uzatishning aniqligi	Yuklamadan keyin	25,6±0,77	<0,05
	Yuklamadan oldin	32,6 ± 0,65	
	Yuklamadan keyin	26,1±0,63	
Tezkor uzatmalar	Yuklamadan oldin	41,9 ± 0,52	<0,05
	Yuklamadan keyin	35,1±0,44	
	Yuklamadan oldin	39,2 ± 0,68	<0,05
	Yuklamadan keyin	39,2 ± 0,68	
Jarima to'plarning aniqligi	Yuklamadan oldin	72,6 ± 0,39	<0,05
	Yuklamadan keyin	59,2±0,44	
	Yuklamadan oldin	72,3 ± 0,55	<0,05
	Yuklamadan keyin	58,3±0,61	

Eksperimental va nazorat guruhlarida standart yuklamadan keyin texnikani bajarishning past texnik darajasi haqida gapirish mumkin. To'pni uzoq masofaga uzatishning o'rtacha aniqlik ko'rsatkichlari: yuklamadan oldin 70,8%, yuklamadan keyin-54,6%. To'pni yuklamadan oldin uzatish tezligining sinovdan o'tgan ko'rsatkichlari 43,9%, yuklamadan keyin – 36,1%. Jarima to'plarning aniqligini o'rganib chiqib, biz jarima to'plarning aniqligi ancha yuqori degan xulosaga kelishimiz mumkin-bu: 72,6 yuklamagacha%, yuklamadan keyin-59,2% tashkil etadi.

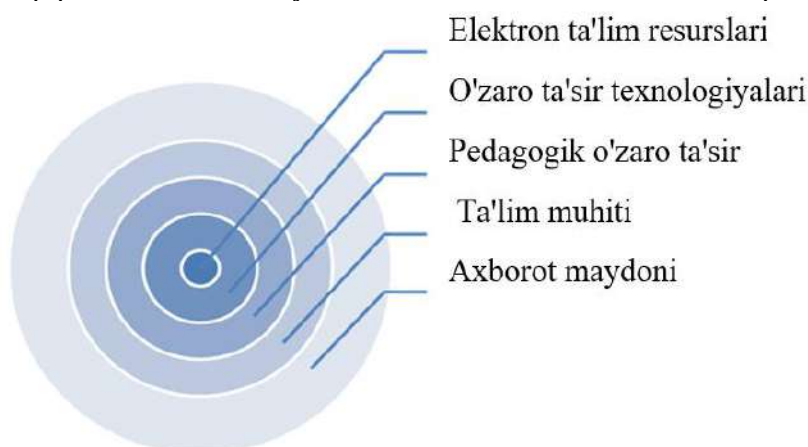
Tajriba va sinov guruhlarida standart yuklamadan keyin texnikani bajarishning past texnik darajasi haqida gapirish mumkin. To'pni uzoq masofaga uzatishning o'rtacha aniqlik ko'rsatkichlari: yuklamadan oldin 70,8%, yuklamadan keyin-54,6%. To'pni yuklamadan oldin uzatish tezligi tajriba sinovdan o'tgan ko'rsatkichlari 43,9%, yuklamadan keyin – 36,1%. Jarima to'plarini savatga otishning aniqligini o'rganib chiqib, biz Jarima to'plarini savatga otish aniqligi ancha yuqori degan xulosaga kelishimiz mumkin – bu: yuklamadan oldin 72,6%, yuklamadan keyin – 59,2%.

Psixofiziologik jarayonlarning talaba sportchilarni musobaqalarga tayyorlashga ta'sirini chuqurroq tushunish hisoblanib basketbolchilar faoliyatining psixofiziologik jihatlarini o'rganish bo'yicha dastlabki ma'lumotlarni ko'rib chiqildi. Harakat dvigatel reaksiyasi (HDR) vaqtini, shuningdek harakatlanuvchi ob'ekt reaktiyasini (HOR) sinab ko'rish orqali biz "RPVN" dasturidan foydalandik. Sinov yuklamadan oldin ham, keyin ham amalga oshirildi. Bizning oldimizda Markaziy asab tizimi faoliyati parametrlarini va ba'zi ko'rsatkichlarning boshqalarga ta'sirini o'rganish vazifasi bor edi. Tadqiqot natijasida sub'ektlarning yuklamasidan oldin vosita reaksiyasi (HDR) vaqtining ko'rsatkichlari normal ekanligi aniqlandi – 0,409 (0,400 normasi bilan). Harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya ko'rsatkichlari yuklamadan oldin 4,08 sek ni tashkil etdi, yuklamadan keyin ko'rsatkichlarning sezilarli darajada pasayishini qayd etish mumkin, ammo bu testda, vosita reaksiyasi testida bo'lgani kabi, basketbolchilarda aniq reaksiya ko'rsatkichlari past darajada bo'lganini kuzatishimiz mumkin. Shunday qilib, shuni ta'kidlash kerakki, murabbiy (trener) oldida talabalarning musobaqa oldi tayorlov bosqichida aqliy tayyorgarligini oshirish vazifasi turibdi. Va bu o'quv jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanganda holda, shu jumladan o'yin jarayonini simulyatsiya qilish, texnikani o'rganish imkonini beradigan multimedia texnologiyalari raqiblar jamoasining taktik imkoniyatlari o'rganish, individual o'yinchilar va yanada samarali va oqilona taktikasini ishlab chiqish, musobaqa faoliyat jarayonida o'z kuchlari va imkoniyatlarini taqsimlashdan iborat[2].

Shu munosabat bilan, o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilishda biz murabbiyning jamoa o'yinchilari bilan bilvosita va to'g'ridan-to'g'ri interaktiv o'zaro ta'siriga asoslandik.

Murabbiy va jamoa o'yinchilarining to'g'ridan-to'g'ri interaktiv o'zaro ta'siri hududiy jihatdan ajratilgan murabbiylar va o'yinchilarni birlashtirgan virtual auditoriyani yaratadi. Bir vaqtning o'zida, bir joyda hammani birlashtirishning hojati yo'q. Bir vaqtning o'zida barcha bilan o'rnatilgan tartibda internetdagi ishtimoiy tarmoqlar orqali birlashtirish imkoniyatlari hozirki kunda tez va aniq amalga oshirilmoqda. Bu o'quv jarayonining imkoniyatlarini kengaytiradi va o'yin mashg'ulotlarini nafaqat sport zalida, balki o'qish va mashg'ulotlardan bo'sh vaqtlarida (uyda) mustaqil amalga oshiradi. Pedagogik o'zaro ta'sirning barcha turlari didaktik tarkibiy qismlarni, do'stona interfeysni, samarali pedagogik o'zaro ta'sirni qo'llab-quvvatlash, o'quv jarayonini boshqarish jarayonini optimallashtirish zarurati tufayli pedagogik jihatdan "neytral" bo'lmagan ta'lim muhitida sodir bo'ladi[3].

Atrof-muhitning global tarmoqlari axborot tarkibi va kommunikativ imkoniyatlaridan, shuningdek talaba sport klublarining jismoniy shakllanishi bilan elektron texnologiyalarning integral yaxlitligi, o'zaro ta'sirlarning ko'p qirraliligi, axborotning ortiqchaligi, o'quv jarayonining ochiqligi, axborot va ta'lim muhitining o'zaro ta'siri va uning kirib borishi modelni sakllantirishda unga ob'ektga yo'naltirilgan yondashuvni qo'llash uchun quyidagicha obyekt foydalanuvchilari, texnologiyalar va metodologiyalar, axborot-ta'lim resurslari bo'lgan muhitlar o'rganib chiqildi (rasm. 1). Ushbu muhitda o'qitish pedagogik o'zaro ta'sirning yangi turi sifatida elektron resurslar asosida o'zaro ta'sir o'tkazishga imkon beradigan texnologiyalarning funksional samaradorligiga asoslanadi[4]. Axborot maydoni ob'ektlar va sub'ektlarning pedagogik o'zaro ta'siri sodir bo'ladigan ta'lim muhitini o'z ichiga oladi. O'zaro ta'sir o'tkazish texnologiyalaridan foydalangan holda, samarali o'quv jarayoniga hissa qo'shadigan axborot resurslarini birlashtirish amalga oshiriladi. So'nggi paytlarda "atrof-muhit", "vaziyat", "tizim", "dunyo" atamalari bilan bir qatorda pedagogik adabiyotlarda va tadqiqotlarda "ta'lim maydoni" atamasi tez-tez uchrab kelmoqda.



Shakl: 1. Elektron resurslar va tarmoq texnologiyalaridan foydalangan holda axborot-ta'lim sohasidagi pedagogik sohaning o'zaro ta'sir sxemasi.

Hozirgi vaqtda o'quv jarayoni amaliyotiga jalb qilishning yangi shakllari va usullarini joriy etish faqat texnik o'quv vositalaridan keng foydalangan holda amalga oshirish zarur. Ma'lumki, zamonaviy yoshlar uchun mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishga yordam beradigan eng samarali vositalar faoliyati ko'nikmalarini rivojlantirishga, talaba sportchilarning intellektual imkoniyatlarini oshirishga yordam beradigan kompyuter texnologiyalari mavjud.

O'quv jarayonida kompyuter texnologiyalaridan etarli darajada foydalanmaslik sabablarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, eng muhim omillar respondentlarning kompyuter tayyorgarligining past darajasi (36,0%-43,8%) va imkoniyatning etishmasligi ushbu bilimlarni o'quv jarayonida amalga oshirish (22,0% -21,3%) tashkil etadi.

Qizig'i shundaki, respondentlarning aksariyati (93,3% -98,4%) kompyuter texnologiyalari hamda o'quv jarayonidagi texnologiyalardan oqilona foydalanish imkoniyati haqida deyarli hech narsa bilmaganligidan dalolat beradi.

Shuni aniqlashtirish kerakki, nafaqat sportchilar, balki murabbiylar ham kompyuter texnologiyalaridan foydalanish imkoniyati haqida deyarli bilishmaydi. Anketalardan ba'zi tahliliy materiallar. Ta'lim jarayonida pedagogik o'zaro ta'sirni amalga oshirish uchun tarmoq texnologiyalari va elektron manbalar Murabbiylarning 46 foizi "ha" deb javob berishdi, elektron resurslar va ta'lim texnologiyalaridan foydalanish kerak, murabbiylarning 54 foizi salbiy javob berishdi. Basketbolchilar mutlaqo teskari natijaga ega - 87% - ha, 13% - yo'q. Ikkinchi savolning natijalari taxminan birinchisining natijalariga to'g'ri keladi: murabbiylarning 50 foizi kompyuter dasturiy texnologiyalaridan hech narsa bermaydi deb hisoblashsa, talaba sportchilarning 23 foizi xuddi shunday deb hisoblashadi; murabbiylarning 42 foizi texnologiya o'zaro aloqada bo'lishga yordam berishini aytishadi (bu asosan yaqinda o'zlari talaba bo'lgan murabbiylarning yosh kontingenti hisoblanib) va faqat 8% - taklif etilayotgan texnologiyalarning zararini qayd etishdi.

Xulosa qilganda: Talaba sportchilar asosan kompyuter texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatiga ijobiy munosabatda bo'lishadi. Uchinchi va to'rtinchi savollarga o'qituvchi murabbiylar va talaba sportchilar taxminan bir xil javob berishdi - 76% ta'lim sohasidagi o'zaro ta'sir texnologiyalari haqida hech narsa bilmaydi, 34% virtual makonda muloqot qilish uchun o'quv forumlari, suhbatlardan foydalanadi, ammo atigi 10% ularni o'quv jarayoni bilan bog'laydi. So'rovda qatnashgan o'qituvchi murabbiylar va talaba sportchilarning 94 % foizida tajribasi yo'q, elektron pochta foydalanish 97 % foizi uning xizmatlaridan foydalanadi. Ta'lim resurslarini serverga joylashtirish uchun respondentlarning asosiy qismi mutaxassislarining xizmatlaridan foydalanadilar.

Tadqiqot bizni ta'lim texnologiyalarini joriy etish, elektron resurslarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish o'qituvchi murabbiylar jamoasi tomonidan jismoniy tarbiya sohasidagi faoliyatning yangi turini o'zlashtirishni o'z ichiga olishiga ishonitirdi. Shuning uchun ushbu yangi faoliyat turi hamma uchun mavjud bo'lishi kerak.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Nesterovskiy.D.I. Basketbol o'qitish nazariyasi va metodikasi. 3-nashr./ D.I.Nesterovskiy Tomonidan Yaratilgan. - M.: Akademiya, 2007 Yil.
2. Balandin.G.A. zamonaviy maktabda jismoniy tarbiya darsi /– 2005 yil.
3. Bayborodova.L.V. jismoniy tarbiya o'qitish metodikasi/ L.V.Bayborodova, I.M.Butin, T.N.Leontieva, S.M.Maslennikov. M.: Vldos, 2004 Yil.
4. Sortel.N Basketbol Yosh o'yinchilar uchun 100 ta mashq va maslahatlar / N.Sortel Tomonidan. - M.: Astrel. Ast, 2005 yil.
5. O'.A.Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro.2019 y
- 6.O'.A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o'qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y
- 7.Farmonov.U.A. BASIC CONCEPTS AND DEFINITIONS OF SPORTS TOURISM, ESPECIALLY ITS ORGANIZATION//Теория и практика современной науки.–2019.–№.5.– С. 21-24.7
8. FO Alimovich, DF Mardonovich - WAYS TO TAKE ADVANTAGE OF MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES IN YOUNG JUDOKAS- International Journal of Pedagogics, 2024
9. UA Farmonov Optimization of the Learning Process of Basketball Exercises- International Journal on Economics, Finance and-2021y

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.

Хусенов Нодир Нуридинович

Докторант Бухарского государственного университета

nodirhusenov599@gmail.com

Аннотация: В статье представлена информация по таким вопросам, как организовать занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, какие физические упражнения выбрать и проводить в зависимости от возраста детей, распределить детей по группам для занятий, а также уровень полезности занятий.

Ключевые слова: физические упражнения, движения, физическая активность, овладение движениями, физическое развитие.

Основная цель физического воспитания детей дошкольного возраста — укрепить их здоровье, сделать их сильными и энергичными, повысить устойчивость организма к различным заболеваниям. Чтобы достичь этой цели, детей необходимо правильно воспитывать, обучать и укреплять их организм. Важнейшей задачей физического воспитания является сохранение жизни детей, укрепление их здоровья и охрана их от различных заболеваний.

Для полноценного физического развития детей, поддержания их активности и интереса к спорту на занятиях физкультурой используются разнообразные упражнения.

Выбор этих упражнений подчиняется трём ключевым принципам. Прежде всего, необходимо руководствоваться функциональным принципом, выделяя ведущее упражнение, которое определяет методику обучения. Важно подбирать не только упражнения для всех групп мышц, но и комбинировать движения, учитывая их воздействие на различные части тела. Например, для развития мышц ног подходят ходьба, бег, прыжки и упражнения на равновесие.

Оптимальное сочетание упражнений достигается, когда педагог использует движения, входящие в одну группу. Это связано с необходимостью поддерживать работу мышц при выполнении сложных движений. Если следующее упражнение снова нагружает уже уставшие мышцы, это может привести к травмам и снижению точности движений, а также к одностороннему развитию. Разнообразие упражнений, воздействующих на разные части тела, позволяет обеспечить нагрузку и расслабление для различных групп мышц. Это способствует качественному выполнению всех движений, предотвращает травмы, поддерживает высокую работоспособность на протяжении всего занятия и способствует гармоничному физическому развитию детей. Анатомический принцип отбора применяется к ведущему упражнению.

Следующий принцип отбора-физиологический, т. е. с учетом мер воздействия на органы и системы. Одни упражнения дают высокую физическую нагрузку при выполнении (бег, прыжки, лазание), другие - движения средней интенсивности (метание, ползание, ползание, часть упражнений в равновесии), третьи-упражнения низкой интенсивности (ходьба), большинство упражнений-баланс, движение мячом на месте и т.д.).

Чаще всего нагрузка связана не только с типом движения, но и со степенью его усвоения и расположением. Так, если учат прыжкам, ребенок выполняет их постепенно, а потому за отведенное время получается незначительное количество повторений. При их освоении значительно сокращается время, затрачиваемое каждым ребенком на одно выступление, а следовательно, увеличивается количество повторений за одно занятие, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим умственным напряжением, амплитуда его движения незначительна. Изучаемые движения выполняются в широком масштабе с большим количеством показателей, при этом ребенок двигается максимально, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движении, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны присутствовать "физические упражнения", дающие высокую физическую нагрузку и сочетающиеся со средними двигательными движениями и низкая интенсивность.

Успешному овладению техникой выполнения сложных движений способствует наличие ведущих упражнений, которые можно включить во вступительную часть или комплекс общеразвивающих упражнений.

Эффективность обучения упражнениям обеспечивается с помощью различных методов организации детей. При выполнении движений эти приемы влияют на количество повторений за установленный промежуток времени, обеспечивают контроль воспитателя над процессом усвоения материала, создают условия для сознательного усвоения компонентов действия и позволяют детям учиться не только у воспитателя, но и у своих сверстников.

На физкультурных занятиях используется фронтальный метод организации, при котором все дети одновременно выполняют одно и то же действие. Этот метод позволяет обеспечить достаточно высокую частоту повторений за отведенное воспитателем время, что способствует быстрому формированию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической активности при выполнении любого движения. При этом воспитатель, переходя к обучению одних детей, не может держать всех детей в поле зрения, видеть действия других. Например, в младшей группе ползать под шнур, осваивать целенаправленные движения мячом, прыгать на месте и т.д.к., метание и ловля мяча, перемещение мяча в противоположную сторону; прыжки со скакалкой (в средней группе) и др. Фронтальные движения желательно выполнять не только на начальном этапе обучения, но и на этапе совершенствования. Следует иметь в виду, что фронтальный метод применим только к движениям, не требующим защитной сетки от травм, и применяется во всех частях физического воспитания.

Для выполнения физических действий учащихся можно разделить на группы, т. е. используется групповой метод организации детей. В этом случае каждая группа обычно практикуется в выполнении определенных движений. Через некоторое время небольшие

группы меняются местами, что позволяет переходить к действиям разной сложности, что повышает интерес. С помощью этого метода создается возможность углубленного изучения движения одной подгруппой, в то время как другие подгруппы выполняют действия, освоенные в данный момент для их объединения или в сложных условиях. Преимущества этого метода заключаются в создании благоприятных условий для детального усвоения: малое количество детей делает достаточное количество повторений для успешного освоения упражнения, ребенок имеет возможность услышать соответствующие инструкции взрослого к нему, и другим детям; небольшой перерыв между повторениями, с одной стороны, достаточен для восстановления сил, с другой стороны, успешно формируются временные связи и создаются условия для наблюдения за выполнением упражнения другими детьми.

Дети выполняют известные физические упражнения без непосредственного контроля воспитателя, что развивает самостоятельность использования усвоенных движений, самоконтроль и самооценку. Это действие входит в опыт движения ребенка. Групповой метод создает благоприятные условия для изучения компонентов движения.

Поточный метод предусматривает выполнение упражнений одно за другим, переход от одного движения к другому. При этом одни дети заканчивают какое-то действие и переходят к следующему, а другие только начинают выполнять первое. Этот метод обеспечивает практически непрерывность движений, формирует у детей гибкость умения, умение непосредственно идти к выполнению других действий, развивает умение закреплять движения. Однако при таком способе сложно освоить новые физические упражнения, так как мышечные ощущения, возникающие при первом выполнении этого движения, впоследствии угасают при выполнении привычных двигательных движений, а по мере приближения к повторению вновь усвоенного движения ребенок совершает ошибки. В то же время, поскольку он занят выполнением своих действий, он лишен возможности учиться у своих сверстников.

Этот метод успешно решает задачу коррекции и совершенствования действий.

Когда дети выполняют одно действие в последовательности, существует индивидуальный способ его организации. В этом случае воспитателю легко оценить качество выполнения действия. Часто воспитатель на занятиях прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, в рамках группового метода некоторые движения выполняются индивидуально (от начала бега до высоких прыжков, сальто и т.д.), а другие – по смене (лазание по скамейке, балансировка, ползание и т.д.).

Подготовка дошкольников к выполнению обязанностей дежурных по физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дети также участвуют в создании условий для выполнения физических упражнений на занятиях физкультурой. Предусмотрена организация очередей. В обязанности обслуживающего персонала входят следующие навыки:

- 1) дежурный должен выбрать необходимое оборудование;
- 2) расчет необходимого количества припасов и оборудования;
- 3) конкретные способы передачи и размещения спортивного инвентаря и размещение его в определенных местах;
- 4) ведение переговоров, распределение обязанностей между дежурными.

Также можно попросить детей расставить оборудование, чтобы они могли прыгать, ходить между предметами, а затем прыгать на установленные палки. Воспитатель сам определяет количество предметов. В основном дети младшей группы учатся размещать направляющие для выполнения физических упражнений во введении к заданию. Поскольку это происходит до начала занятия, воспитатель не будет строго регламентирован по времени и может уделять больше внимания детям. В основной части занятия можно научить детей правилам движения на скамейке (делаем круг из четырех углов, пальцы ног поворачиваются в направлении движения).

В средней группе дети размещают мячи, блоки для прыжков, мячи для прыжков на расстоянии одного шага друг от друга. В этом случае уже требуется распределение обязанностей: один измеряет расстояние, другой кладет направляющую на пальцы ног.

Можно предположить, что расстояние между предметами не будет одинаковым, но дети старшего дошкольного возраста должны научиться адаптировать свои движения к условиям, регулировать ширину шага, силу толчка и т. д. Они также могут открывать кольца для прыжков. Например, воспитатель дает задание: переходить от одного к другому, нужно с начала ковра положить кольца близко друг к другу". При этом подсчитать количество предметов могут сами дети. Итак, если вам нужно расширить 8 колец, воспитатель предлагает одному ребенку взять четыре кольца, а другому-четыре и расширить их.

Создать условия для выполнения прыжков в длину с использованием нестандартной техники для детей среднего дошкольного возраста несложно. Например, возьмите два стержня длиной 80 см, протяните между ними два провода и неподвижно привяжите один провод к концам стержней, а из него приложите к стержням разрезы, через которые через каждые 5 см проходит другой шнур, и определите ширину "потока"... Воспитатель отводит второй шнур на нужное расстояние и наматывает шнуры на палочки.

Детей старшего возраста учат размещать вспомогательные средства на определенном расстоянии немного по-другому. Итак, чтобы ступить, нужно поставить кубики на расстоянии двух метров друг от друга. Поскольку дети второй младшей группы уже имеют возможность ходить с добавленным шагом (ставя пятку одной ноги на большой палец другой), нетрудно измерить расстояние ногами, поставив их на линию. Дети сами могут сосчитать до десяти предметов, а воспитатель может использовать для подсчета Метод группировки предметов по каким-то определенным критериям (флажки, стулья и т.д.).

Для измерения расстояния дети могут использовать, например, такие измерения: "положите набитые шарики так, чтобы расстояние между ними было равно этой палочке. Дети должны договориться о распределении обязанностей: один измеряет расстояние от традиционного места, а другой собирает. Или: "нарисуйте широкую шишку, как эта палочка." Дети, сосредотачиваясь на какой-либо линии или используя палочку, сначала проводят линию, затем измеряют необходимое расстояние с обоих концов и снова соединяют эти отметки с линией, используя ту же палочку или рейку. В дальнейшем для измерения дальности (метания, бега и т.д.) можно использовать шнур, который одновременно тянут оба ребенка.

Овладение этой техникой позволяет дошкольникам осознанно воспринимать линии и символы, которые необходимо учитывать в прыжках, метаниях и т.д., а также позволяет самостоятельно создавать условия для выполнения физических упражнений в сюжетных, уличных играх с элементами соревнований.

Участники, получившие информацию, проводят инвентаризацию для вступительной части занятия. После этого они заранее выбирают предметы, необходимые для основной части, затем перемещают предметы ближе к месту их распределения, чтобы они могли быстро их получить, и договариваются о распределении предметов. В этом случае вы можете назначить дежурного капитана, который будет руководить полной подготовкой оборудования и его развертыванием. Вначале необходимо помочь детям с заданиями. Необходимо учитывать рабочую нагрузку дежурных. Если упражнения выполняются двумя или несколькими подгруппами, то количество участников можно довести до четырех.

Психологическая и физическая активность на занятиях физической культурой и методы ее регуляции.

Упражнения, включенные во Введение к занятию, могут быть выполнены методом выборки, т. е. когда воспитатель называет действие, и дети сразу же начинают его выполнять. Например: "мы шли на цыпочках, разбегались по всему залу, образуя колонну, парами и т. д. Такой способ представления заданий развивает быструю реакцию, умение действовать в движении (не останавливаясь после движения). При этом детям предлагаются к исполнению уже хорошо освоенные движения. Задание по формированию учебной деятельности выполняется в то время, когда дети должны вспомнить по плану.

Поскольку основные действия входят в программу всех возрастных групп, их обучение должно основываться на опыте и знаниях дошкольников. Объяснять следует только новые

структурные элементы двигательного действия, а знакомые элементы выявляются в присутствии детей. Например, при обучении прыжкам в длину с места в средней группе особое внимание следует уделять комбинированию махов руками, а исходное положение и приземление полностью совпадают с техникой прыжков во второй подгруппе. Поэтому, прежде чем предлагать прыжок издалика, нужно совместить правильное выполнение знакомых элементов.

Достижение высокой активности детей важно на протяжении всего обучения. Необходимо различать умственную деятельность, связанную с психическим стрессом, и двигательную активность, обеспечивающую физическую активность. Умственная деятельность обеспечивает не только осознание и усвоение знаний о технике выполнения движений, но и выступает в роли смены видов деятельности в релаксационной, физкультурной деятельности. Между физическим и психическим напряжением существует обратная пропорциональная зависимость: при повышении физического напряжения, как правило, снижается психическое напряжение, а при повышении психического-уменьшается физическое напряжение.

Целесообразность использования тренировочного времени определяется общей интенсивностью тренировки, которая выражается как показатель времени, заданный в процентах на всю продолжительность тренировки.

Время, затрачиваемое на объяснение, инструкцию по обеспечению точности выполнения, указание физических упражнений, их выполнение, считается педагогически обоснованным.

Физкультура на открытом воздухе.

Занятия физкультурой проводятся как в зале, так и на открытом воздухе. Исследования В.Г.Фролова и Г.Р.Юрко показывают высокий уровень оздоровительных эффектов физических упражнений на свежем воздухе в течение всего года. Общеразвивающие упражнения, работа над точностью бросков и других движений затруднены из-за боязни вызвать переохлаждение у детей. Упражнения регламентируются не системным подходом к решению педагогических задач, а временем года.

Физкультура на открытом воздухе позволяет научить детей выполнять движения в естественных условиях: от различных способов ходьбы на земле (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности). Кроме того, природные условия позволяют знакомить детей с лазанием по шестам, передвижением по виноградным лозам, палкам и многим другим изучив технику выполнения длинных и высоких прыжков с разбега, поощряйте детей совмещать энергичный бег с полетом одной ногой, увеличивая дистанцию и выполняя эти движения с прыжками; создание благоприятных ситуаций для обучения метанию в движущуюся цель.

Вывод. Оптимальная модуляция познавательной и двигательной активности детей является объективным показателем дидактического содержания урока и педагогически грамотной его реализации.

Эффективность занятий физической культурой оценивается не только по успешности интеграции образовательных целей и их влиянию на индивидуальное развитие, но и по их саногенному воздействию на организм. Адекватная двигательная активность, с одной стороны, обеспечивает хорошее усвоение материала в процессе обучения (при необходимом повторении материала), а с другой стороны, оказывает дидактическое воздействие на организм ребенка. Объем нагрузки и ее оптимальное распределение в течение всего тренировочного занятия определяются физиологической кривой, которая фиксирует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы при выполнении всех физических упражнений, входящих в различные сегменты тренировки.

Литература

1. Husenov, N. N. (2023). Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyasi. Kamolot nashriyoti.
2. Nuriddinovich, H. N., & Javohir, J. (2023). Umumta'lim makatblarida umum rivojlantiruvchi mashqlarning xususiyati. So 'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi, 6(6), 30-33.
3. Makamjonov, K., Salomov, R., & Ikromov, I. (2008). Jismoniy madaniyat nazariyasi va metdikasi. Iqtisod-Moliya.

4. Stepanenkova, E. Y. (2001). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka. Akademiya.
5. Tulenova, X., Xo'jaev, P., Xo'jaeva, M., & Meliev, H. (2012). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Iqtisod-Moliya.
6. Xujaev, I., Raximkulov, K. D., & Nigmanov, B. B. (2011). Xarakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. Cho'lpon nashriyoti.
7. Mirzayeva, S. O., & Boyjonova, N. M. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi. УЧЕНЫЙ XXI БЕКА Учредители: Общество с ограниченной ответственностью Коллоквиум, (3), 48-49.
8. Sattorov, A. E., & Saidov, G. K. (2021). Improving the training elements in primary training groups of sports schools. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 2(05), 737-746.
9. Saidov, G. K. (2022). Conditions for Effective Improvement of the Level of Physical Fitness of Students. Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science, 1(6), 40-43.
10. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi portali. <http://www.edu.uz>
11. Sport-athlet.com. www.sport-athlet.com

TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TURON YAKKAKURASHI VOSITASIDA OSHIRISH METODIKASI

Shukurov Rahim Salimovich

Buxoro davlat universiteti professori p.f.f.d (PhD), O'zbekiston, Buxoro sh.

rshukurov0117@gmail.com

Annotatsiya: Turon yakka kurashining talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi ahamiyati, metodikasi va milliy qadriyatlar asosida rivojlantirilishi, boshqa yakkakurashlar bilan integratsiyasi o'rganilgan hamda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi pedagogik tajribada aniqlangan, ko'rsatkichlar tahlil qilinib xulosalangan.

Kalit so'zlar: otjimaniya, press, metodika, me'ros, variatsiya, koeffitsient, ekipiroka, ushu.

Аннотация: Изучены важность туранской борьбы в повышении физической подготовки студентов, её методика и развитие на основе национальных ценностей, а также интеграция с другими видами борьбы. Уровень физической подготовки студентов был определён через педагогический эксперимент, проведённый анализ показателей и сделаны выводы.

Ключевые слова: отжимания, пресс, методика, наследие, вариация, коэффициент, форма, ушу.

Annotation: The importance of Turon wrestling in improving students' physical fitness, its methodology, and its development based on national values, as well as its integration with other types of wrestling, has been studied. The physical fitness level of students was determined through pedagogical experiments, and the indicators were analyzed and concluded.

Keywords: push-ups, press, methodology, heritage, variation, coefficient, uniform, ushu.

Kirish: Dunyo zamonaviy ta'lim tizimida milliy sport turlarining o'rni va ahamiyati oshib bormoqda. Milliy sport turlari orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish va salomatlikni mustahkamlash, talabalarni faollikka undashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Milliy sport turlari, o'ziga xos metodikasi va qadriyatlari bilan, yosh avlodni nafaqat jismoniy faollikka, balki ma'naviy rivojlanishga xizmat qilmoqda. Milliy sport turlari yoshlar nafaqat jismoniy faolligini oshirishda, balki o'zlarining tarixiy va madaniy merosiga bo'lgan hurmatni mustahkamlashda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish masalariga e'tibor ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlar, yoshlarni barkamol bo'lib yetishishida va ularning jismoniy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga kasb etmoqda. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi nafaqat sog'liqni saqlash bilan cheklanib qolmay, balki ularning akademik samaradorligini, psixologik holatini va jamiyatlardagi faolligini oshirishda xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda milliy sport turlarini jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiyalash, talabalarni har tomonlama rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini Turon yakkakurashi vositasida oshirish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so'rovi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili.

Dunyo tajribasidan shuni koʻrish mumkinki, qadim zamonlarda xalqning jangovar sanʼati va yakka kurashlari sifatida vujudga kelgan boks, ushu, yunon-rum kurashi, qilichbozlik, dzyudo, karate, taekvondo, muaytay, ushular kabi turli yakka kurash turlari bugungi kunda dunyo boʻylab keng tarqalgan va mashhur sport turlariga aylangan [2,17].

Turon yakkakurashi oʻzbek milliy sport turi sifatida, milliy qadriyatlarni saqlab qolgan holda rivojlanmoqda. Ushbu sport turi, nafaqat oʻzining tarixiy va madaniy ahamiyatini saqlab qolish, balki yoshlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda, salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi [14,15,16].

Soʻngi yillarda talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlariga eʼtibor ortib bormoqda. [1,13,21]. Yakkakurash turlari vositasida oʻquvchi-yoshlar hamda talabalarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini yaxshilash va tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bir qator ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan [3,4,6,7,10,11,18,19,20]. Biroq, ushbu tadqiqot ishlarida talabalarning jismoniy tayyorgarlik darasining ayrim jihatlari eʼtiborga olinganligini kuzatiladi.

Anketa soʻrovi.

Turon yakkakurashi sport turining boshqa milliy va xalqaro kurash sport turlari orasidagi oʻrnini aniqlash maqsadida talabalar orasida anketa soʻrovini oʻtkazildi. Soʻrovnomada 19 nafar talaba ishtirok etdi.

Anketa 10 ta savoldan iborat boʻlib, turli javob variantlari ham berilgan (Anketa soʻrovini oʻtkazish va natijalarini tahlil qilish orqali quyidagi masalalar yuzasidan maʼlumotlar olindi:

Turon yakkakurashining milliy kurash turlari orasidagi oʻrni, ahamiyati boshqa kurash turlari bilan oʻzaro oʻxshash va farqli jihatlarni aniqlash;

Turon yakkakurashi boʻyicha musobaqa qoidalarining boshqa yakka kurash turlariga nisbatan afzalliklari va kamchiliklari;

Turon yakkakurashida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati;

Turon yakka kurashchilari tayyorgarligida qoʻllaniladigan, oʻzbek milliy kurashi va jangovor (kurash, belbogʻli kurash, oʻzbek jang sanʼati) turlarida foydalaniladigan asosiy vositalar, uslublar;

Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda turon yakkakurashi vositalarini boshqa xalqaro yakka kurash turlari vositalari bilan uygʻunlashtirish zarurati va maqsadga muvofiqligi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va baholash. Talabalarni jismoniy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun bir qator olimlar va mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan testlardan foydalanildi [5,8]:

kuchlilik koʻrsatkichi – tortilish, (marta);

kuch-chidamlilik, chaqqonlik, tezlik-kuch – yerga tayangan holda qoʻllarni bukib yozish (otjimaniya), marta;

portlash kuchi - joyidan turib uzunlikka sakrash, sm;

kuchlilik koʻrsatkichi -yotgan holda tanani koʻtarish (press), marta;

tezkorlik koʻrsatkichi - 100 m, ga yugurish (s);

chaqqonlik, tezlik- makkisimon yugurish 4x9 m/s.

Tadqiqotning tashkil qilinishi: Tadqiqotda sport faoliyati (kurash) taʼlim yoʻnalishi 3 kurs talabalarning 19 nafari ishtirok etdi, ular **Buxoro davlat universiteti** “Kurash” zalida olib borilgan “Kurash nazariyasi va uslubiyoti” fani oʻquv mashgʻulotlari jarayonida, jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari oʻquv yili boshida hamda oxirida aniqlangan hamda ular orasida anketa soʻrovi oʻtkazilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tayyorgarlikdagi oʻzgarishlarni aniqlashdan iborat boʻlib, tadqiqot davomida talabalarning tayyorgarlik darajasi bilan bogʻliq muhim maʼlumotlar tahlil qilingan.

Tadqiqotda jalb etilgan talabalarning mashgʻulot jarayoni anʼanaviy oʻqitish usullarini oʻz ichiga olgan boʻlib, qoʻshimcha ravishda haftada bir marta turon yakkakurashi mashgʻulotlari tashkil qilingan.

Shuningdek, jadval asosida haftada ikki marotaba “Kurash nazariyasi va uslubiyoti” o‘quv mashg‘ulotlarining oxirida turon yakkakurashi metodikasi bo‘yicha trening mashg‘ulotlari o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish: Jismoniy tayyorgarlik, talabalarning jismoniy faolligi va organizmning jismoniy mashqlarni bajarishga bo‘lgan tayyorligini aniqlash uchun muhim omil hisoblanadi. Doimiy jismoniy rivojlanishni va jismoniy tayyorgarlikni monitoring qilish sog‘liq holati bilan ijtimoiy sharoitlar, tarbiya va ta‘lim xususiyatlari, dam olish va hordiq chiqarish, mehnat, jismoniy tarbiya va sport faoliyati hamda yashash muhiti boshqa omillari o‘rtasidagi sabab-oqibat aloqalarini aniqlash imkonini beradi.

Ushbu tadqiqotda talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘quv yili boshida oxirida tahlil qilindi. Tajriba boshida va oxirida olingan ko‘rsatkichlar qiyoslanib, jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasi aniqlanadi (1-jadval).

1-jadval

Talabalar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko‘rsatkichlari (n=19)

№	Pedagogik testlar	O‘lchov birligi	Tajriba boshida (o‘quv yili boshi)			Tajriba oxirida (o‘quv yili oxiri)			t	P
			$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
1	Turnikda tortilish	marta	9.68	4.42	45.7%	13.74	3.55	25.8%	3.12	< 0.05
2	Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish	marta	26.16	7.98	30.5%	40	11.76	29.4%	4.25	< 0.05
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash	sm	2.48	0.14	5.65%	2.58	0.14	5.43%	2.20	< 0.05
4	Yotgan holda tanani ko‘tarish (press)	marta	44.89	17.35	38.7%	57.05	17.26	30.3%	2.17	< 0.05
5	Past startdan 100 m, ga yugurish	soniya	16.0	1.8	11.3%	14.7	1.9	12.9%	2.17	< 0.05
6	Mokisimon yugurish 4x9 m/s	metr/soniya	8.8	1.5	17.0%	7.7	1.4	18.2%	2.34	< 0.05

Tajriba boshida talabalarning turnikda tortilish ko‘rsatkichi 9.68 martani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba oxirida bu ko‘rsatkich 13.74 martaga oshgan. O‘zgarishning statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi ($t = 3.12$, $P < 0.05$) tasdiqlanib, bu o‘zgarish talabalarning jismoniy kuch va chidamliligining sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatadi. Variatsiya koeffitsientining pasayishi (45.7% dan 25.8% gacha) natijalarining barqarorligini anglatadi, bu esa metodlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish test natijalarining tahlili, tajriba boshida talabalarning bu mashqni bajarish ko‘rsatkichi 26.16 marta, oxirida esa 40 martaga oshgan. Bu o‘zgarish 4.25 marta oshgan bo‘lib, statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi ($P < 0.05$) tasdiqlangan. Variatsiya koeffitsientining ozgina pasayishi (30.5% dan 29.4% gacha) natijalarning yanada barqarorligini ko‘rsatadi. Bu natija, talabalarning kuch-chidamlilik, chaqqonlik, tezlik-kuch tayyorgarligining yuqorilaganligini bildiradi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash, natijalari tajriba boshida 2.48 sm, oxirida esa 2.58 sm ga oshgan. O‘zgarish kichik bo‘lsada (0.10 sm), statistik jihatdan ahamiyatli ($t = 2.20$, $P < 0.05$), variatsiya koeffitsienti (5.65% dan 5.43% gacha). Bu o‘zgarish talabalarning jismoniy tayyorgarligida sezilarli darajada yaxshilanligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, yotgan holda tanani ko‘tarish natijalari tajriba avvalida 44.89 marta, songida esa 57.05 martaga oshganligini kuzatish mumkin. Tajriba boshi va oxirida o‘zgarish 2.17 ga teng, bu esa P-qiymatining <0.05 bo‘lishi o‘zgarishning statistik ahamiyatini tasdiqlab, variatsiya koeffitsienti (38.7% dan 30.3% gacha) pasaygani natijalarni yanada barqarorlashtirganini bildiradi.

Talabalarining 100 metrda yugurish bo'yicha natijalari ko'rsatkichi vaqti 16.0 soniya tajriba boshida bo'lsa, oxirida esa 14.7 soniyaga kamaygan. Bu o'zgarish 2.17 soniya, statistik jihatdan ahamiyatli ($P < 0.05$), talabalarining tezlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar mavjud. Variatsiya koeffitsienti ozgina oshgan (11.3% dan 12.9% gacha), bu natijalarning bir oz o'zgaruvchanligini bildiradi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashning mokisimon yugurish testi natijalari ko'rsatkichi tajriba boshida 8.8 m/s, oxirida esa 7.7 m/s. P -qiymatining < 0.05 bo'lishi, o'zgarishning statistik jihatdan ahamiyatli ekanligini tasdiqlaydi. Biroq, o'zgarishning kichikligi (1.1 m/s) natijalarning bir oz o'zgaruvchanligini ko'rsatadi. 1-jadvalda keltirilgan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha talabalarining jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilangan. Har bir o'lchov bo'yicha o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli ($P < 0.05$) bo'lib, talabalarining jismoniy tayyorgarligi o'zgarganligini ko'rsatadi. Bu, tajriba davomida qo'llanilgan metodlarning samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Talabalar jismoniy tayyorgarligi, akademik muvaffaqiyatlarni, jismoniy faollik o'qishdagi samaradorlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir qiladi hamda kasbiy faoliyatga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi[9,12].

Anketa so'rovi natijalari: Turon yakka kurashi qaysi xalqaro kurash turiga ko'proq o'xshaydi? savoliga talabalarining 65 % (karate, ushu va sambo) sport turiga o'xshash ekanligini qayd etganlar;

Keyingi savol. Turon yakka kurash sport turida yotib, tik turgan holatda kurash olib borishni qanday baholaysiz? 72 % talabalar ijobiy, bu sport turining xususiyati bilan bog'liqligini e'tirof etganlar;

Anketaning navbatdagi savoliga, Turon yakka kurashida og'ritish bilan bo'g'ish usullarini qo'llashga ruxsat etilganmi? 59 % talaba ha degan javobga to'xtalgan;

Turon yakkakurashi bellashuvlari uning tomoshabobligiga javob beradimi? savoliga ishtirokchilarning 76 % ha deb javob bergan;

Turon yakkakurashi va o'bek jang san'ati sport turi o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqli jihatlari? talabalarining 77% fikricha, ushbu sport turlarida tezkor-kuch va chaqqonlik o'ta muhimligini qayd etgan.

Navbatdagi, Turonchilar va milliy kurashchilar o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqli jihatlari? savoliga 37 % talabalar kurashda asosan kuch, egiluvchanlik, 63% talaba turonda tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik jismoniy qobiliyatlar muhim ahamiyat kasb etadi deya javob bergan;

Milliy sport turlarimiz (kurash, belbog'li kurash, o'zbek jang san'ati) sport turlarida turon yakkakurashi ekipirokasi (kiyinish formasi)da farqli tomonlar bormi? Savoliga so'rovnomada ishtirok etgan barcha talabalarining mutlaqo yagona fikri, har bir sport turining o'ziga xos qoidalari va kiyinish madaniyatida farqi borligiga ishonch bilan javob yo'llaganlar;

Talabalarga taqdim etilgan, Turon yakkakurashi bo'yicha musobaqalarni kuzatganmisiz? anketa savoliga berilgan javoblarning tahlili 53 % talaba kuzatganligini e'tirof etgan.

So'ngi, Yakkakurash turlarida jismoniy sifatlarning ahamiyati qanday, ayniqsa Turonda? degan savoliga talabalarining yakka kurashchilarning tayyorgarlik tuzilmasida jismoniy sifatlarning ahamiyatlilik darajasi bo'yicha joylashish ketma-ketligi bo'yicha yagona fikr bildirganlar: 1) tezlik-kuch sifatlari; 2) egiluvchanlik; 3) chidamlilik; 4) kuch; 5) tezlik sifatlari, talabalar asosli ravishda taxmin qiladilar- ki, aynan shu jismoniy sifatlari turon yakkakurashida yuqori natijalarga erishish uchun zarur.

Xulosa

Tadqiqotning asosiy maqsadi talabalar jismoniy tayyorgarligini Turon yakka kurashi vositasida oshirishni o'rganish edi. Tadqiqot davomida olingan natijalar, Turon yakkakurashi metodikasining jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqladi. O'quv yilining boshida va oxirida olingan ko'rsatkichlarning statistik tahlili (P -qiymatining < 0.05 bo'lishi) talabalar jismoniy tayyorgarligida sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatdi. Bu, Turon yakkakurashi mashg'ulotlarining talabalar jismoniy holatini yaxshilashda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Anketa so'rovi natijalari esa, Turon yakkakurashining boshqa milliy va xalqaro sport turlariga o'xshashligini, ammo o'ziga xos metodikasi va qoidalariga ega ekanligini bilan izohlanadi. Talabalar, ushbu sport turining jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi o'zni bilan birga, milliy madaniyat va qadriyatni rivojlantirishga muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidladilar. Turon yakka kurashchilari uchun tezlik, kuch, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu sifatlar yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari, Turon yakkakurashi metodikasining nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishda, balki talabalar orasida milliy sport turlariga bo'lgan qiziqish va hurmatni rivojlantirishda ham samarali ekanligini ko'rsatdi. Bu sport turi, o'zining tarixiy va madaniy qadriyatlari bilan yosh avlodni sog'lom turmush tarziga va jismoniy faollikka undaydi. Shuning uchun, Turon yakka kurashining ta'lim jarayoniga integratsiyasi talabalar jismoniy faolligini va ma'naviy rivojlanishini oshirishda muhim vosita sifatida qaralishi kerak.

Adabiyotlar

1. Антонов А. Я. и др. Оценка функционального состояния студентов методом индексов // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. – 2017. – С. 7-10.
2. Bobomurodov N.SH. Turon yakkakurashchilarining sport takomillashuvi bosqichidagi jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari: avtoref. dis..... p.f.f.d (PhD. 13.00.04/-Chirchik, 2019. 24 b.
3. Cherepov E. A., Shaikhedinov R. G. Effectiveness of functional training during physical conditioning of students practicing martial arts // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – T. 16. – №. 2. – С. 510.
4. Ciaccioni S. et al. Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review // Psychology of sport and exercise. – 2024. – T. 70 p.
5. Головин А.А. Воспитание подростков средствами каратэ Кёкусинкай: оздоровительная, духовно-волевая и духовно-нравственная составляющая тренировок // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 50–58.
6. Gierczuk D., Wójcik Z. Physical fitness of highly qualified female and male wrestlers of various sports levels // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – T. 23. – №. 6. – С. 1488-1494.
7. Griban G. P. et al. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness // Sport Mont. – 2021. – №. 19 (1). – С. 89-95.
8. Захаров В.В. Нервно-психические нарушения: диагностические тесты. М.: МЕД пресс-информ, 2013. 320 с.
9. Kashuba V. O., Golovanova N. L. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems // Physical education of students. – 2018. – T. 22. – №. 2. – С. 57-62.
10. Linker J. et al. Single and Especially Multisport Participation May Increase Physical Fitness in Younger Americans // Sports. – 2022. – T. 10. – №. 12. – С. 201.
11. Pinto-Escalona T. et al. Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial // Journal of sport and health science. – 2024. – T. 13. – №. 1. – С. 90-98.
12. Roberts T. L. Relationships between students' fitness levels and academic achievement. – Liberty University, 2009.
13. Съёмова, С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018.- Т. 3, № 3.- С. 28–32.;
14. Саидов Б.Х. Спартивное Единоборство Турон // Учебная программа. – Т., 2005.
15. Саидов Б.Х., Б.У. Хидоят, О.Т. Холходжаев // Типовая учебная программа по единоборству турон (для всех видов спортивных учебных заведений). – Т., 2019.
16. Shukurov R.S. Talabalarda turon yakkakurashi vositasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish: avtoref. dis..... p.f.f.d (PhD. 13.00.01/-Buxoro, 2022. 24 b.
17. Shukurov R.S. Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi // Darslik. – 2023. – B. 208 b.
18. Тропін Ю. і др. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд) // Єдиноборства. – 2023. – №. 3 (29). – с. 98-117.
19. Xuan D. Suzhi (human quality) and individualization amongst short-term Kung Fu students in China // Asian Journal of Social Science. – 2021. – T. 49. – №. 3. – С. 170-174.
20. Zarya F. et al. Improving the martial art skills and physical fitness quality of students grade VII through e-module development // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – T. 23. – №. 12. – С. 3271-3281.
21. Жадько Д. Д., Григоревич В. В. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в течение учебного года // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя ПІ Шамякіна. – 2017. – №. 2 (50). – С. 63-71.

XOTIN-QIZLARNI OMMAVIY SPORTGA JALB QILISH

Panjiyeva Gulzoda Eshdavlrat qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti
Jismoniy madaniyat(xotin-qizlar sporti) yoʻnalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya Mazkur maqolada xotin-qizlarni ommaviy sportga jalb qilish masalasi tahlil qilinadi. Sportning ayollar salomatligini, ijtimoiy faolligi va gender tengligini mustahkamlashdagi oʻrni yoritiladi. Xotin-qizlarni sportga qiziqitirish uchun targʻibot ishlari, maxsus sport dasturlarini joriy etish boʻyicha takliflar berilgan. Ushbu tadbirlar orqali jamiyatda sogʻlom turmush tarzi rivojlantirilishi va ayollarning sportga boʻlgan ishtiyoqi oshirilishi koʻzda tutilgan.

Kalit soʻzlar: xotin-qizlar, ommaviy sport, sogʻlom turmush tarzi, gender tengligi, sport dasturlari, jismoniy faollik.

Kirish: Vatan sharafiga xalqaro sport maydonlarida ulugʻlaydigan mahoratli sportchilarni tayyorlashda murabbiylarning, oila muhitining, mahallaning, taʼlim muassasasining, yaratilgan sharoitlarning taʼsiri qanchalik ahamiyatli ekanligi hech kimga sir emas.

Ammo, barkamol avlodning kamolga yetishida sogʻlom onaning oʻrni ne chogʻlik ulugʻki, agar xotin-qizlar salomatligi koʻngildagidek boʻlmasa, har qanday holatda ham jahon sport maydonlarida gʻoliblik shohsupasiga koʻtariladigan sportchilarni yetishtirish amrimahol boʻlib qolaveradi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligida “Sogʻlom oila–sogʻlom jamiyat” gʻoyasi asosida xotin-qizlarni ommaviy sport tadbirlariga yanada kengroq jalb qilish, ularning jismoniy faolligini oshirish va sportga jalb qilish borasida amalga oshirilgan ishlarga bagʻishlangan matbuot anjumanida ayni haqiqat bot-bot takrorlandi.

Kuni kecha Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti, Milliy Olimpiya qoʻmitasi raisi Shavkat Mirziyoyev boshchiligidagi olimpiya va paralimpiya harakati, ixtisoslashtirilgan va ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari boʻyicha oʻtkazilgan videoselektor yigʻilishida xotin-qizlarni jismoniy faolligini oshirish va sportga jalb qilish borasida ham bir qator vazifalar belgilanganligi, mamlakatimizdagi mavjud sport maktablarida doimiy shugʻullanuvchilar soni 569 263 nafarni tashkil etsa, shundan 158 075 nafarini xotin-qizlar tashkil etayotganligi aytib oʻtiladi.

Shuningdek, “Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqalarida 10 million 100 nafardan ortiq yoshlar qatnashgan boʻlsa, shundan 4,2 millionga yaqinini yoki 40 foizdan ortigʻi barchinoylar hissasiga toʻgʻri kelganligi millat genofondini sogʻlomlashtirish sari muhim qadam tashlanganligidan dalolat, deyish mumkin.

Matbuot anjumanida mutasaddilar jurnalistlarning savollariga javob berishi jarayonida 2024 yilda oʻtkazilgan xalqaro sport musobaqalarida 9 146 nafar oʻzbekistonlik sportchilar ishtirok etganligi, 4 012 nafari xotin-qizlar ulushiga toʻgʻri kelganligi, nufuzli xalqaro musobaqalarda erishilayotgan natijalarda ayollarimizning koʻrsatkichi eʼtiborli boʻlganligiga toʻxtalishdi.

Sport sohasida gender tenglikni taʼminlashdagi yana bir muhim tizimlardan biri bu, Kadrlar tayyorlash tizimiga asosan, Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida xotin-qizlar sportini rivojlantirish uchun alohida yoʻnalish tashkil etilib, sohada professional kadrlar tayyorlash tizimi yoʻlga qoʻyildi.

Savol-javob tarzda kechgan matbuot anjumani yakunida xotin-qizlarni sogʻlom turmush tarzi tamoyillari bilan qamrab olish millat salomatligini muhofaza qilishga, jamiyatda ijtimoiy adolat mezonlari qaror topishiga, eng muhimi, milliy gʻururimiz asosi boʻlgan professional sportning rivojini yangi bosqichga olib chiqishga qaratilganligi bilan ahamiyatli ekanligi taʼkidlandi.

Bugungi kunda poytaxtimizdan tashqari Buxoro, Navoiy, Xorazm, Fargʻona va Toshkent viloyatlarida ham gimnastika markazlari samarali faoliyat koʻrsatmoqda. Oʻzbekistonlik gimnastika mutaxassislari, murabbiylari va hakamlarining malakasi va saviyasini oshirish maqsadida poytaxtimizda Xalqaro olimpiya qoʻmitasi va Xalqaro gimnastika federatsiyasi bilan hamkorlikda seminar-treninglar oʻtkazish yaxshi yoʻlga qoʻyilgan. Badiiy gimnastika bilan shugʻullanayotgan sportchilarimizning xalqaro miqyosdagi koʻrsatkichlari oʻsib borayotgani muxlisu mutaxassislarni xushnud etmoqda. Badiiy gimnastika bilan shugʻullanayotgan qizlar bir yilda 13 mingga ortib, 91 mingdan ziyodni tashkil etayotgani uning nufuzi tobora oshayotganidan dalolat beradi. Koʻrinib

turibdiki, sportchi xotin-qizlar erishayotgan yutuqlar esa har birimizga faxr-iftixor bag'ishlaydi. Milliy olimpiya qo'mitasi ma'lumotlariga ko'ra, Yaponiyaning Tokio shahrida bo'lib o'tgan XX XII olimpiya o'yinlarida 30 nafar xotin-qiz sportchimiz munosib ishtirok etgani buning yaqqol isbotidir. Chunonchi, Olimpiya o'yinlarida 7-marta ishtirok etayotgan O'zbekiston delegatsiyasi uchun Tokio Olimpiadasi bir qator qiziqarli faktlar bilan ahamiyatli. Masalan, ilk bor zamonaviy beshkurash sportida Olimpiya o'yinlariga litsenziya qo'lga kiritildi, shuningdek, ayol sportchilar soni 30 nafarni tashkil etmoqda.

Olimpiada bahslarida Vatanimiz sharafiga munosib himoya qilgan yana ko'plab vakillarimiz bilan har qancha faxrlansak arziydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qaror va farmonlari.
2. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi materiallari.
3. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va Xalqaro Olimpiya qo'mitasining sport va sog'lom turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar
4. O'zbekiston sport federatsiyalari rasmiy veb-saytlari.
5. Olimpiya qo'mitasi va sport tashkilotlarining rasmiy sahifalari

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA FANI TARKIBIDA VOLEYBOL SPORT TURINING O'RNI VA AHAMIYATI.

Shaymardonov Ravuf Narzulloyevich

Termiz davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti

Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrasida, katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining tarkibiy qismi sifatida voleybol sport turining o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Maktab o'quvchilarining jismoniy va ruhiy rivojlanishida voleybolning ta'siri, jamoaviy sport turi sifatida ularning ijtimoiylashuv jarayoniga qo'shadigan hissasi yoritiladi. Shuningdek, o'quv dasturlarida voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish usullari, o'qitish metodikasi va ushbu sport turining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni muhokama qilinadi.

Аннотация: В данной статье анализируется роль и значение волейбола как составной части предмета «Физическая культура» в общеобразовательных школах. Освещается влияние волейбола на физическое и психологическое развитие школьников, а также его вклад в процесс их социализации как командного вида спорта. Кроме того, рассматриваются методы эффективной организации занятий по волейболу в учебных программах, методика обучения и роль этого вида спорта в формировании здорового образа жизни.

Annotation: This article analyzes the role and importance of volleyball as an integral part of the Physical Education curriculum in general secondary schools. It highlights the impact of volleyball on students' physical and mental development, as well as its contribution to their socialization process as a team sport. Additionally, the article discusses effective methods for organizing volleyball training in educational programs, teaching methodologies, and the role of this sport in promoting a healthy lifestyle.

Tayanch so'zlar: Jismoniy tarbiya, voleybol, maktab sporti, sog'lom turmush tarzi, metodika, o'quv dasturi, jismoniy rivojlanish, ijtimoiylashuv.

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, школьный спорт, здоровый образ жизни, методика, учебная программа, физическое развитие, социализация.

Keywords: physical education, volleyball, school sports, healthy lifestyle, methodology, curriculum, physical development, socialization.

Jismoniy tarbiya maktab ta'limining ajralmas qismi bo'lib, o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini yaxshilash va ularda sportga bo'lgan qiziqishni oshirishga xizmat qiladi. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarni harakatga undash va ularda jismoniy faollikni shakllantirish asosiy vazifalardan biri sanaladi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya fani doirasida voleybol mashg'ulotlarining o'rni juda muhimdir.

Voleybol jamoaviy sport turi bo'lib, u nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki o'quvchilarda ijtimoiy ko'nikmalar, jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Maktab o'quv dasturlarida voleybol o'yinlarini samarali o'rgatish, o'quvchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish hamda ularni musobaqalarga tayyorlash ustuvor yo'nalishlardan biridir.

Voleybol o'zining tom ma'nodagi mohiyati va mazmuni bilan o'ta "demokratik" xususiyatga ega sport o'yinlari turlariga mansubdir. Uning "demokratik" xususiyati shundan iboratki, ushbu o'yin

maydonchasi 18 x 9 metrli shaklga ega bo'lib, shu maydonchani qoq o'rtasidan ikki mustaqil maydonchalarga bo'linadi.

Maydonchani ikkiga bo'lib turuvchi o'rta chiziq ustidan 9,30 metr uzoqlikda joylashgan ikki ustunga eni 1 metrli to'r tortiladi. Ikki maydonchada joylashgan raqiblar jamoalari o'yinchilarini shu to'r ajratib turadi va o'yin raqiblarning o'z maydonchalarida bir-biriga qarshi harakatlari bilan amalga oshiriladi.

Boshqacha qilib aytganda bir-biriga raqib o'yinchilar o'zaro to'qnash (kontakt) tarzda harakat qilmaydilar. Voleybol bilan ommaviy shug'ullanish uchun o'yin maydonini istalgan ochiq yoki yopiq tekislikda barpo etish mumkin. Boz ustiga ommaviy voleybol uchun qo'llaniladigan jihoz va uskunalar juda kamxarajlidir. qolaversa, bu uskunalar "Qo'l bola" usulida ham tayyorlanishi mumkin.

Shuning uchun ham voleybol yer yuzida eng ommaviy sport turlari tarkibiga kiradi. Mustaqil mamlakatimiz taraqqiyotining so'nggi yillarida yurtboshimizning xalqchil siyosati va uning bevosita rahbarligida kashf etilgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ga hamohang bo'lgan "Besh tashabbus olimpiadasi", "Talabalar ligasi", "Universiada" kabi uzluksiz hamda ko'p pog'onali ommaviy musobaqalari dasturidan voleybol o'yinining mustahkam joy olishi fikrimiz dalilidir.

Alohida ta'kidlash joizki, voleybol inson sog'ligi, uning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini shakllantiruvchi eng samarali va universal vosita sifatida nafaqat professional hamda ommaviy sport musobaqalari dasturiga kiritilgan, balki o'quvchi yoshlarda shu sport turining nazariy mohiyatini chuqur tushunish zarurligi tufayli uning ta'lim muassasalari o'quv rejasidan majburiy fan sifatida joy olib, azaldan faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Voleybol, basketbol, futbol, gimnastika, engil atletika, suzish umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quv rejalariga jismoniy tarbiya fanlari sifatida kiritilib, ulardan dars sifatida foydalanilgan.

Ammo, shu sport turlaridan tashkil topgan jismoniy tarbiya darslariga qo'yiladigan talablar rejalashtiruv xujjatlari, jismoniy tarbiya darslarining turlari, haftalik, chorak va o'quv yili bo'yicha belgilangan xajmlari, "Baholovchi" me'yoriy mashqlar "Markaz" da ishlab chiqilib, barcha "ittifoqdosh" respublikalar maktablari uchun majburiy bo'lgan.

Yuqorida qayd etilgan dasturga binoan voleybol darslari juda kech, ya'ni 9 sinfdan boshlab rejalashtirilishi bilan bir qatorda shu darslarning mazmuni deyarli ochib berilmagan. Qolaversa, voleybol darslarini bunday kech rejalashtirilishi o'quvchilarda voleybol malakalarini o'zlashtirish imkonini bermaydi, ularda shu sport turiga qiziqish uyg'otmasligi muqarrar. Umuman bunday holat ta'lim muassasalarida o'tkazilib kelinayotgan uzluksiz va ko'p pog'onali ommaviy sport musobaqalarining mantiqiy jihatiga ham to'g'ri kelmaydi.

Chunki, "Umid nihollari" musobaqalari dasturiga kiritilgan voleybol o'yinlarida aksariyat 7-9 sinf o'quvchilari ishtirok etadi. Binobarin, agar 3-8 sinflarda voleybol darslari rejalashtirilmasa, qanday qilib bolalarni shu sport turiga qiziqtirish ularni voleybol to'garaklariga jalb qilish, tanlash, mahoratini o'stirish va "katta" voleybolga olib chiqish mumkin bo'ladi.

Azaldan ma'lumki jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy vazifasi faqatgina shu darsni mazmunli va samarador o'tkazish emas, balki turli sport turlari va xususan voleybol o'yini malakalaridan tarkib topgan jismoniy tarbiya darslari davomida bolalarni qaddi - qomati, bo'yi, jismoniy sifatlariga qarab, ularni sport ixtisosliklariga yo'naltirish, asosli bashorat yordamida muayyan sport turiga jalb qilishdan iboratdir. Ehtimol ana shu g'oyaga asoslangan holda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Umumiy o'rta ta'lim davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida" gi qarori (16.08.1999 y.) bilan tasdiqlangan jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'lim o'quv dasturida (1999) voleybol fani 5-sinfdan boshlab kiritilgan.

Ta'lim tizimida ulkan islohotlarning amalga oshirilishi, olimlarni samarali izlanishlari natijasida so'nggi yillarda umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun davlat ta'lim standartlari, dasturlar va metodik qo'llanma hamda darsliklar yaratila boshladi. Jumladan, 1999 yilda E.A.Seytxalilov va bir guruh olimlar tomonidan chop etilgan umumta'lim o'rta maktablarga mo'ljallangan davlat ta'lim standarti va dasturlarda voleybol darslariga, ularning mazmuniga alohida o'rin berilgan. Ayniqsa, darslarning ixtisoslashgan bo'lishi, ma'lum yo'nalishga qaratilishi va muvofiq murakkablikka ega bo'lishiga urg'u berilgan.

Bu borada E.A. Seytxalilov (1986, 1987, 2000) ning fikrlari e'tiborga loyiqdir. Uning fikricha dars yuklamalarini me'yorlashda shu darsning hajmi va shiddatini e'tiborga olish, o'quvchilarning dars yuklamalariga fiziologik jihatdan aks ta'sir ko'rsatish darajasini operativ testlar (yurak va nafas olish chastotasi va hokazo) yordamida aniqlash nihoyatda muhimdir.

Umumta'lim o'rta maktablarda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilish va o'tkazish uslubi bo'yicha birqancha olimlarimiz tomonidan atroflicha yoritib berilgan. Jumladan, maktablarda jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllari qatorida shu jarayonning dars shakliga alohida urg'u berilgan. Muallif jismoniy tarbiya darsini mustaqil fan sifatida o'quv rejasiga binoan bir o'quv yilida 68 akademik soat hajmida (40 daqiqa) o'tilishiga, ya'ni haftasiga 2 soatdan tashkil etilishi shartligicha e'tibor qaratadi. Har bir haftada jismoniy tarbiya darsi teng taqsimlanish zarurligini uqtirib o'tadi.

Uning fikricha ushbu darslarni birinchi yoki oxirgi soatlarga rejalashtirilishi maqsadga muvofiq emasligi, ayniqsa ketma-ket (seshanba, chorshanba) rejalashtirilishi umuman noto'g'ridir. Shu bilan bir qatorda shuni ham e'tirof joizki, ta'lim muassasalarida, ayniqsa umumta'lim o'rta maktab o'quvchilari bilan haftasiga 2 soat hajmda jismoniy tarbiya darsi o'tkazilishi jismoniy sifatlar va sport malakalarini shakllantirish uchun etarli deb bo'lmaydi. To'g'ri, jismoniy mashqlar yoki sport bilan maktabdan va sinfdan tashqari vaqtlarda shug'ullanish mumkin. Lekin jismoniy tarbiyaning bunday shakllari bilan barcha toifadagi o'quvchilar ham shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'lmaydi.

Jismonan va ma'nan barkamol avlodni tarbiyalashda muhim omil bo'lgan jismoniy tarbiya jarayoni va uning samarali shakli bo'lmish jismoniy tarbiya darsini unumli tashkil qilish ustida olib borilayotgan ilmiy va uslubiy tadqiqotlar doirasi borgan sari kengayib bormoqda.

Bu borada olib borilayotgan tajriba va tadqiqotlarning natijalari alohida ahamiyat kasb etib, diqqatni o'ziga jalb qiladi. Chunonchi, I.G.Skachkovning fikriga ko'ra haftasiga ikki marta o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi o'quvchilarning kundalik jismoniy yuklamasining 11% ni tashkil etar ekan. Agar dars har kuni bir soatdan rejalashtirilsa ham kundalik jismoniy yuklama 33 % foizdan oshmas ekan.

Ushbu vaziyatni e'tiborga olib u jismoniy tarbiya darsining ko'p funktsional variantini taklif etdi. Mazkur dars varianti bir darsni o'zida jismoniy tarbiya dasturidagi barcha vositalarni (gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari turlari elementlarini) o'z ichiga oladi.

S.A.Asloxanov jismoniy tarbiya darslarida jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiruvchi xalq harakatli o'yinlari va volyebol sport turining hajmini nihoyatda ko'paytirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Aynan sport va harakatli o'yinlarni aksariyat o'z tarkibiga kiritgan jismoniy tarbiya darslarining yuqori samaradorligini isbot qiluvchi tadqiqotlar ko'lami so'nggi yillardan juda kengayib bormoqda.

Ushbu yo'nalish doirasida tadqiqot olib borgan deyarli barcha olimlar umumta'lim o'rta maktablarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari qanday turdan (engil atletika, gimnastika, volyebol, basketbol va h) iborat bo'lsin dars mavzusiga moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlaydi degan xulosaga kelishgan.

Maslan, A.G.Furmanov, M.S.Brill, M.A.Kurbanova, va boshqalarning fikricha maktab o'quvchilari bilan volyebol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsida ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash nafaqat maxsus jismoniy sifatlarni unumli rivojlantiradi, balki volyebol malakalari texnikasini tez sur'atlar bilan shakllanishiga yordam beradi. Chunki volyebol texikasiga harakatli o'yinlar o'yinlar yordamida o'rgatish o'quvchilarda katta qiziqish uyg'otadi. Demak, volyebol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida o'ziga xos harakatli o'yinlarni tanlash va dars vazifalariga qarab ularni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda volyebol umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining ajralmas qismi sifatida nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy jihatdan shakllanishiga ham katta hissa qo'shadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida volyebolga yetarli e'tibor qaratish orqali o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish hamda jamoaviy ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Shu sababli, maktab dasturlarida volyebol o'yinlarini samarali tashkil etish va ilg'or pedagogik metodlarni joriy etish muhim vazifalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlar orasida sportni rivojlantirish to'g'risida"gi farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. "Jismoniy tarbiya o'quv dasturi" (umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun).
3. Haydarov A. "Maktab jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlarini tashkil etish". Toshkent, 2020.
4. Karimov B. "Voleybol: O'qitish metodikasi va texnikasi". Samarqand, 2019.
5. Xolmirzayev U. "Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion yondashuvlar". Farg'ona, 2021.

**SHAXMAT VOSITASIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING
INTELLEKTUAL QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH**

Toshev Alisher Temirovich

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqola boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishda shaxmat o'yinining o'rni va ahamiyatini tahlil qilishga bag'ishlangan. Maqolada shaxmatning bolalarning kognitiv funksiyalariga ijobiy ta'siri, jumladan, mantiqiy fikrlash, xotira, diqqat, muammolarni hal qilish va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishdagi roli ko'rib chiqiladi. Shuningdek, boshlang'ich ta'lim jarayonida shaxmatdan foydalanishning pedagogik jihatlari, o'qitish usullari va shakllari, o'quv dasturlariga integratsiyalash imkoniyatlari muhokama qilinadi. Maqola xulosasida shaxmatning boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual salohiyatini oshirishdagi samaradorligi asoslanadi va kelgusidagi tadqiqotlar uchun yo'nalishlar belgilanadi.

Kalit so'zlar: shaxmat, intellektual qobiliyatlar, boshlang'ich sinf o'quvchilari, kognitiv rivojlanish, ta'lim, o'qitish usullari, o'quv dasturi.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Globallashuv jarayoni, axborot texnologiyalarining shiddatli rivoji sharoitida yosh avlodni mustaqil fikrlay oladigan, muammolarni samarali hal qila oladigan, yangi bilimlarni o'zlashtirishga qodir shaxslar qilib tarbiyalash zarur. Shu ma'noda, boshlang'ich ta'lim davri bolaning intellektual rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, aynan shu davrda uning kognitiv funksiyalarini faol rivojlantirish, o'qishga bo'lgan qiziqishini uyg'otish, mustaqil ta'lim olish ko'nikmalarini shakllantirish lozim.

Shaxmat o'yini azaldan intellektual o'yin sifatida tan olingan bo'lib, uning inson kognitiv qobiliyatlariga ijobiy ta'siri ko'plab tadqiqotlar bilan isbotlangan. Shaxmat o'ynash jarayoni mantiqiy fikrlashni, diqqatni jamlashni, xotirani mustahkamlashni, strategik rejalashtirishni va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar uchun shaxmat nafaqat qiziqarli o'yin, balki ularning intellektual rivojlanishi uchun kuchli vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, boshlang'ich ta'lim jarayonida shaxmatdan foydalanish masalasi yetarlicha o'rganilmagan va amaliyotga joriy etilmagan. Ko'p hollarda shaxmat faqat to'garaklar doirasida yoki individual tarzda o'qitiladi. Shaxmatni boshlang'ich sinflarning o'quv dasturiga integratsiyalash, undan dars jarayonida faol foydalanish usullari va shakllari ishlab chiqilmagan. Bu esa, shaxmatning boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual salohiyatini rivojlantirishdagi imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga to'sqinlik qilmoqda.

Yuqoridagi muammolar va dolzarblikni inobatga olgan holda, mazkur ilmiy maqolaning mavzusi "Shaxmat vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobiliyatini rivojlantirish" deb belgilandi.

O'rganilganlik darajasi. Shahmat va intellektual rivojlanish mavzusi ko'plab xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'lib kelgan. Ushbu sohada o'tkazilgan tadqiqotlar shahmatning turli yoshdagi insonlarning, xususan, bolalarning kognitiv qobiliyatlariga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Ammo, shuni ta'kidlash kerakki, mavjud tadqiqotlarning aksariyati shahmatning qo'shimcha ta'lim, to'garaklar yoki individual mashg'ulotlar doirasidagi ta'sirini o'rganagan, shahmatni boshlang'ich sinfnining asosiy o'quv dasturiga integratsiya qilish masalalari esa kamroq o'rganilgan.

Tadqiqotchilar o'z ishlarida tajriba guruhi va nazorat guruhini solishtirish orqali shahmat mashg'ulotlarining kognitiv rivojlanishga ta'sirini o'rganishgan va shahmat bilan muntazam shug'ullanadigan bolalarning diqqat, xotira va fazoviy idrok ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligini aniqlashgan.[]

Keng qamrovli tadqiqotlari shahmat mashg'ulotlarining mantiqiy fikrlash, muammolarni hal qilish ko'nikmalari, ijodiy fikrlash va hatto matematik qobiliyatlarga ijobiy ta'sirini ko'rsatdi. U o'z ishlarida uzunlamasına tadqiqotlar o'tkazib, shahmatni o'quv dasturiga kiritishning uzoq muddatli samaralarini baholagan va shahmat bilan shug'ullanadigan o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlari, xususan, matematika va mantiqqa oid fanlardan sezilarli yutuqlarga erishganligini aniqlagan.

Tadqiqotchilar o'z ishlarida shahmat mashg'ulotlari o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini oshirishga, sinfda faolligini oshirishga va intizomini yaxshilashga yordam berishini ko'rsatishgan. Ushbu tadqiqot natijalari shahmatning nafaqat intellektual, balki ijtimoiy-emosional rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.[]

O'zbekistonlik tadqiqotchilar ham ushbu mavzuga katta qiziqish bilan yondashgan. M.M.Mahmudova o'z ishlarida shahmat o'yinining maktabgacha yoshdagi bolalarning intellektual va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishdagi o'rnini yoritib bergan. Uning tadqiqotlari natijalari maktabgacha ta'lim muassasalarida shahmat elementlarini qo'llashning samaradorligini ko'rsatadi va bu yo'nalishdagi metodik tavsiyalarni ishlab chiqishga asos bo'lgan.

Z. Sh.Yusupova o'z tadqiqotlarida shahmatning o'smirlarning shaxsiy rivojlanishiga, xususan, o'ziga ishonch, o'zini baholash va qat'iyatlilik kabi fazilatlarining shakllanishiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlagan. Ushbu tadqiqot natijalari shahmatning nafaqat kognitiv, balki affektiv sohadagi rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.[]

Shunga qaramay, yuqorida keltirilgan tadqiqotlarning aksariyati shahmatning qo'shimcha ta'lim shaklidagi ta'sirini o'rgangan. Boshlang'ich sinf ta'limi kontekstida shahmatdan kompleks foydalanishning pedagogik asoslari, uni dars jarayoniga integratsiya qilish usullari, o'quv-metodik ta'minoti kabi masalalar hali to'liq o'rganilmagan. Ushbu maqola aynan shu bo'shliqni to'ldirishga, shahmatning boshlang'ich sinf o'quvchilari intellektual rivojlanishidagi imkoniyatlarini kengroq ochib berishga va uni o'quv jarayoniga integratsiya qilish yo'llarini ko'rsatishga qaratilgan.

Asosiy qism. Shahmat o'yini boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bir qator ta'sir mexanizmlariga ega. Ushbu mexanizmlarni batafsil ko'rib chiqamiz:

1. Mantiqiy fikrlashni rivojlantirish (chuqurlashtirilgan): Shahmat o'yini har bir yurishda mantiqiy tahlil qilishni, variantlarni ko'rib chiqishni, potensial xavflarni baholashni va eng maqbul qarorni qabul qilishni talab etadi. Bu jarayon bolaning deduktiv va induktiv fikrlash qobiliyatlarini mustahkamlaydi.

2. Deduktiv fikrlash: Shahmatda deduktiv fikrlash, ya'ni umumiy qoidalaridan xususiy xulosalar chiqarish muhim ahamiyatga ega. Masalan, o'yinchi o'z donalarining joylashuvi, raqibning donalarining joylashuvi va o'yin qoidalaridan kelib chiqib, keyingi yurish uchun eng yaxshi variantni aniqlaydi. Bu o'quvchiga qoidalarni tushunish va ularni aniq vaziyatlarda qo'llash ko'nikmasini beradi.

3. Induktiv fikrlash: Shahmat o'yini induktiv fikrlashni ham rivojlantiradi. O'yinchi raqibning harakatlarini kuzatib, uning strategiyasi yoki rejaları haqida taxminlar qiladi. U tajribaga asoslanib, o'yin davomida o'z strategiyasini o'zgartirishi mumkin. Bu o'quvchiga kuzatuvchanlikni, ma'lumotlarni tahlil qilishni va xulosalar chiqarishni o'rgatadi.

Shahmat mashg'ulotlari orqali o'quvchilar sabab-oqibat aloqadorliklarini tushunishni, muammolarni tizimli tahlil qilishni va mantiqiy zanjirlarni qurishni o'rganadilar. Bu ko'nikmalar nafaqat shahmat o'yinida, balki hayotning turli sohalarida, xususan, matematika, fan va texnologiya kabi fanlarni o'rganishda ham muhim ahamiyatga ega.

Misol, shaxmat doskasidagi murakkab pozitsiyani tahlil qilish:

X o'qi	Qizil chiziq (Y o'qi)	Qora chiziqlar (Y o'qi)
1	H	H
2	G	F
3	F	E
4	F	E

5	G	D
6	G	C
7	G	C
8	G	D

Qizil chiziq: 1 – H; 2 – G; 3 – F; 4 – F; 5 – G; 6 – G; 7 – G; 8 – G.

Qora chiziqlar: 1 – H; 2 – F; 3 – E; 4 – E; 5 – D; 6 – C; 7 – C; 8 – D.

Izohlar:

X o'qi: Gorizontal o'q. Grafikda 1 dan 8 gacha raqamlar bilan belgilangan.

Y o'qi: Vertikal o'q. Grafikda H dan A gacha harflar bilan belgilangan (pastdan yuqoriga).

Qizil chiziq: Grafikdagi qizil chiziqning nuqtalari.

Qora chiziqlar: Grafikdagi qoraroq chiziqlarning nuqtalari. Ehtimol, bu ikki alohida nuqtalardir, lekin jadvalda ketma-ketlikni saqlash uchun ularni bitta chiziq kabi ko'rsatildi.

4. Diqqat va kontsentratsiyani oshirish (chuqurlashtirilgan): Shahmat o'yini o'yin davomida diqqatni jamlashni, raqibning harakatlarini kuzatishni, o'z donalarini joylashtirishni rejalashtirishni va muhim detallarga e'tibor berishni talab qiladi. Muntazam shahmat mashg'ulotlari bolaning diqqatni bir nuqtaga jamlash, uzoq muddatli kontsentratsiyani saqlab turish, ichki va tashqi chalg'ituvchi omillarga e'tibor bermaslik vazifalarini bajarish qobiliyatini rivojlantiradi.

5. Diqqatni jamlash mashqlari: Shahmat o'ynash bolalarni o'yin davomida diqqatni faqat o'yinga qaratishga majbur qiladi. Chunki, e'tiborsizlik yoki chalg'ish xato qilishga va mag'lubiyatga olib kelishi mumkin. Bu muntazam mashqlar orqali bolalarda diqqatni jamlash qobiliyati rivojlanadi.

6. Kontsentratsiya muddatini uzaytirish: Shahmat partiyasi odatda ma'lum vaqt talab qiladi. O'yin davomida bolalar kontsentratsiyani uzoqroq vaqt davomida saqlashga o'rganadilar. Bu, ayniqsa, darslarda va o'quv faoliyatida muhim ahamiyatga ega, chunki bolalar uzoqroq vaqt davomida o'quv materialiga diqqat qaratishlari mumkin.

Diqqat va kontsentratsiya qobiliyati nafaqat o'quv faoliyatida, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy ko'nikmalardan biridir. Shahmat mashg'ulotlari orqali rivojlangan diqqat va kontsentratsiya qobiliyati bolalarga o'qish, yozish, tinglash va boshqa o'quv vazifalarini bajarishda yordam beradi.



Izoh: Shahmat ўйнаётган болаларнинг диққатини жамлаган ҳолати

7. Xotirani mustahkamlash (chuqurlashtirilgan): Shahmatda o'yin qoidalarini, donalarning yurishlarini, standart pozitsiyalarni, debütlarni, endshpil pozitsiyalarini va boshqa ko'p ma'lumotlarni esda saqlash zarur. Bu doimiy xotira mashqlari bolaning оператив ва узоқ мuddatli xotirasini yaxshilaydi, yangi ma'lumotlarni tez va samarali o'zlashtirishga yordam beradi.

8. Operativ xotira: Shahmat o'yini operativ xotirani, ya'ni qisqa muddatli xotirada ma'lumotni saqlash va qayta ishlash qobiliyatini rivojlantiradi. O'yin davomida o'yinchi o'zining va raqibining

oxirgi yurishlarini, pozitsiyadagi o'zgarishlarni va rejalashtirilgan harakatlar ketma-ketligini esda saqlashi kerak.

9. Uzoq muddatli xotira: Shahmat o'yini uzoq muddatli xotirani ham mustahkamlaydi. O'yinchi o'yin qoidalari, strategiyalar, taktik kombinatsiyalar, mashhur partiyalar va boshqa ko'plab ma'lumotlarni uzoq muddatli xotirada saqlaydi. Bu, o'z navbatida, yangi bilimlarni tezroq va osonroq o'rganishga yordam beradi.

Xotira qobiliyati o'qish, yozish, hisoblash va boshqa o'quv faoliyatlarida muhim rol o'ynaydi. Shahmat mashg'ulotlari orqali rivojlangan xotira bolalarga darslarni yaxshiroq o'zlashtirishga, uy vazifalarini tezroq bajarishga va imtihonlarga yaxshi tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi.

10. Muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish (chuqurlashtirilgan): Har bir shahmat partiyasi – bu muammoli vaziyatdir. O'yinchi har doim yangi muammolarga duch keladi va ularni hal qilish yo'llarini topishi kerak. Shahmat mashg'ulotlari bolani muammolarni tahlil qilish, turli yechimlarni izlash, variantlarni baholash, natijalarni oldindan ko'rish va eng optimal yechimni tanlashga o'rgatadi.

11. Muammolarni tahlil qilish: Shahmat o'yinida muammolarni hal qilishning birinchi bosqichi – bu vaziyatni tahlil qilish, muammoning mohiyatini tushunish va uni tashkil etuvchi elementlarni aniqlashdir. O'yinchi pozitsiyani baholaydi, xavflarni va imkoniyatlarni aniqlaydi, muammoning asosiy sabablarini tushunishga harakat qiladi.

12. Yechimlar izlash: Muammoni tahlil qilgandan so'ng, o'yinchi turli yechimlar izlashga kirishadi. U bir nechta mumkin bo'lgan yurishlarni ko'rib chiqadi, ularning afzalliklari va kamchiliklarini baholaydi, natijalarni oldindan ko'rishga harakat qiladi.

13. Optimal yechimni tanlash: Yechimlarni baholagandan so'ng, o'yinchi eng optimal yechimni tanlashi kerak. Bu yechim muammoni hal qilishi, eng katta foyda keltirishi va eng kam xavf tug'dirishi kerak. Optimal yechimni tanlash o'yinchidan tanqidiy fikrlash, baholash va qaror qabul qilish ko'nikmalarini talab qiladi.

Muammolarni hal qilish ko'nikmalari o'quv faoliyatida, kasbiy faoliyatda va kundalik hayotda zarur bo'lgan universal ko'nikmalardir. Shahmat mashg'ulotlari orqali rivojlangan muammolarni hal qilish ko'nikmalari bolalarga qiyinchiliklarga duch kelganda o'zlarini yo'qotmaslikka, muammolarga ijodiy yondashishga va samarali yechimlar topishga yordam beradi.

14. Ijodiy fikrlashni rag'batlantirish (chuqurlashtirilgan): Shahmat nafaqat mantiq va strategiya, balki ijodkorlikni ham talab etadi. G'alaba qozonish uchun o'yinchi ba'zan standart bo'lmagan yechimlarni izlashi, kutilmagan yurishlar qilishi, ijodiy kombinatsiyalarni o'ylab topishi kerak. Shahmat mashg'ulotlari bolaning ijodiy tafakkurini, noan'anaviy yondashuvlarni izlash qobiliyatini, fantaziyasini va tasavvurini rivojlantiradi.

15. Noan'anaviy yechimlar: Shahmat o'yinida standart yechimlar har doim ham eng yaxshi variant bo'lmasligi mumkin. Ba'zan g'alaba qozonish uchun o'yinchi kutilmagan, noan'anaviy yurishlar qilishga majbur bo'ladi. Bu ijodiy fikrlashni, qolipdan tashqari fikrlashni talab qiladi.

16. Kombinatsiyalar yaratish: Shahmatda kombinatsiya – bu bir nechta yurishdan iborat bo'lgan, muayyan maqsadga erishishga qaratilgan, ijodiy yondashuvni talab qiladigan harakatlar ketma-ketligidir. Kombinatsiyalar o'yinni tubdan o'zgartirib yuborishi va g'alabani ta'minlashi mumkin. Kombinatsiyalar yaratish uchun o'yinchidan tasavvur, fantaziya va ijodiy tafakkur talab etiladi.

Ijodiy fikrlash qobiliyati zamonaviy dunyoda tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Innovatsiyalar, yangi g'oyalar va noan'anaviy yechimlar aynan ijodiy fikrlash natijasida yaratiladi. Shahmat mashg'ulotlari orqali rivojlangan ijodiy fikrlash qobiliyati bolalarga hayotning turli sohalarida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.



Izoh: Shaxmatdagi ijodiy kombinasiya.

Boshlang'ich ta'lim jarayonida shaxmatdan foydalanish shakllari va usullari (kengaytirilgan)

Boshlang'ich ta'lim jarayonida shaxmatdan foydalanishning turli xil shakllari va usullari mavjud. Ularni ko'rib chiqamiz:

Dars jarayonida integratsiya (chuqurlashtirilgan): Shahmat elementlarini nafaqat matematika, mantik va informatika, balki boshqa fanlar, masalan, ona tili, adabiyot, tabiatshunoslik va hatto jismoniy tarbiya darslariga ham integratsiya qilish mumkin.

Shaxmatni boshlang'ich sinf darslarida integratsiyalash imkoniyatlari

Fan nomi (Subject Name)	Shaxmatdan foydalanish imkoniyatlari (Possibilities of using Chess)
Matematika	Hisoblash ko'nikmalarini rivojlantirish, geometrik shakllar bilan tanishish, mantiqiy fikrlashni o'rgatish
Mantiq	Mustaqil fikrlash, muammolarni yechish, qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish
Informatika	Algoritmik fikrlashni rivojlantirish, dasturlash asoslari bilan tanishish
Ona tili va adabiyot	Nutqni rivojlantirish, lug'at boyligini oshirish, ijodiy fikrlashni rag'batlantirish
Tabiatshunoslik	Sabab-oqibat aloqalarini tushunish, kuzatuvchanlikni rivojlantirish, tabiat qonunlarini o'rganish

Sinfdan tashqari mashg'ulotlar. Sinfdan tashqari mashg'ulotlar shaxmatni o'quv jarayonidan tashqari faoliyatga integratsiyalashning muhim shakli hisoblanadi. Bu shakl bolalarning shaxmatga bo'lgan qiziqishini yanada oshiradi va ularning shaxmat bo'yicha mahoratini rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

1. Shaxmat to'garaklari: Maktablarda shaxmat to'garaklarini tashkil etish – bolalarning shaxmatni chuqurroq o'rganishlari uchun eng samarali yo'llardan biri. To'garaklarda malakali murabbiylar bolalarga shaxmatning asosiy prinsiplarini, taktika va strategiyalarini, debyut va endshpil nazariyasini o'rgatadilar. To'garaklar muntazam ravishda mashg'ulotlar, mahorat darslari, tahliliy sessiyalar va amaliy o'yinlar o'tkazib turadi.

2. Musobaqalar va turnirlar: Maktab ichida, tuman, shahar va respublika miqyosida shaxmat musobaqalari va turnirlarini tashkil etish – o'quvchilarning shaxmat bo'yicha mahoratini oshirish, raqobat ruhini tarbiyalash, o'z kuchiga ishonchni mustahkamlash va tajriba almashish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi. Musobaqalar shaxmatni ommalashtirish va unga qiziqishni oshirish uchun ham xizmat qiladi.

3. Shaxmatga bag'ishlangan tadbirlar: Shaxmat festivallari, shaxmatga bag'ishlangan viktorina va tanlovlar, mashhur shaxmatchilar bilan uchrashuvlar, shaxmat kinolarini namoyish etish,

shaxmatga oid kitoblar ko'rgazmalarini tashkil etish – bolalarning shaxmatga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi va ularning bilim doirasini kengaytiradi.

4. O'quv-metodik ta'minot (kengaytirilgan): Boshlang'ich sinflar uchun shaxmat bo'yicha sifatli o'quv-metodik ta'minotni yaratish – shaxmatni ta'lim jarayoniga samarali joriy etishning muhim shartidir.

5. O'quv qo'llanmalar va darsliklar: Boshlang'ich sinflar uchun shaxmat bo'yicha maxsus o'quv qo'llanmalar va darsliklar ishlab chiqish zarur. Ushbu qo'llanmalar va darsliklar bolalarning yoshi, psixologik xususiyatlari va bilim darajasiga moslashtirilgan bo'lishi kerak. Ularda shaxmatning asosiy qoidalari, taktikalari, strategiyalari, debyut va endshpil asoslari sodda va tushunarli tilda bayon etilishi lozim. Qo'llanmalarda rasmlar, sxemalar, misollar, mashqlar va o'yinlar ko'p bo'lishi kerak.

6. Metodik tavsiyalar va qo'llanmalar: O'qituvchilar uchun shaxmatni dars jarayonida samarali qo'llash bo'yicha metodik tavsiyalar va qo'llanmalar ishlab chiqish zarur. Ushbu tavsiyalar va qo'llanmalarda shaxmatni turli fanlar darslariga integratsiyalash usullari, dars ishlanmalari, o'yinlar, mashqlar, baholash usullari va boshqa pedagogik texnologiyalar bayon etilishi kerak.

7. Didaktik materiallar: Shaxmat doskalari, donalari, demonstratsion doskalar, shaxmat soatlari, shaxmat plakatlari, shaxmatga oid o'yinlar, boshqotirmalar, rebuslar, krossvordlar va boshqa didaktik materiallar bilan ta'minlash o'quv jarayonini yanada qiziqarli va samarali qiladi.

8. O'qituvchilarni tayyorlash: Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini shaxmat bo'yicha maxsus kurslarda tayyorlash, ularning shaxmat o'qitish metodikasi bo'yicha bilim va ko'nikmalarini oshirish zarur. O'qituvchilar shaxmatning asosiy qoidalarini, o'qitish usullarini, o'quv materiallaridan foydalanish yo'llarini va bolalar bilan ishlash psixologiyasini bilishlari kerak.

Shaxmatni boshlang'ich ta'lim jarayoniga joriy etishda quyidagi pedagogik usullardan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. O'yin texnologiyalari (kengaytirilgan): Darslarni o'yin shaklida tashkil etish, shaxmat o'yinlaridan faol foydalanish, o'quv jarayonini qiziqarli, jonli va esda qolarli qilish – ta'lim samaradorligini oshirishning eng muhim shartlaridan biridir.

2. Didaktik o'yinlar: Shaxmat qoidalarini, donalarning harakatlarini, taktik usullarni, strategik prinsiplarni o'rgatishda didaktik o'yinlardan foydalanish mumkin. Masalan, "kim tezroq mat qo'yadi?", "eng yaxshi yurishni top", "kombinatsiyani hal qil" kabi o'yinlar o'quvchilarning bilimlarini mustahkamlashga va ularni amalda qo'llashga yordam beradi.

3. Rolli o'yinlar: Shaxmat o'yinidagi turli vaziyatlarni rolli o'yinlar shaklida sahnalashtirish, o'quvchilarni shaxmat donalari rovida ishtirok etishga taklif qilish, shaxmat partiyalarini tahlil qilish – o'quv jarayonini yanada jonlantiradi va o'quvchilarning faolligini oshiradi.

4. Kompyuter o'yinlari va dasturlar: Shaxmat o'ynash va o'rganish uchun mo'ljallangan kompyuter o'yinlari va dasturlardan foydalanish – o'quv jarayonini zamonaviy va texnologik jihatdan boyitadi. Kompyuter dasturlari shaxmat o'ynashni o'rganish, mashq qilish, xatolarni tahlil qilish va o'z mahoratini oshirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

5. Muammoli ta'lim (kengaytirilgan): O'quvchilar oldiga muammoli vaziyatlarni qo'yish, ularni mustaqil ravishda yechishga rag'batlantirish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish – muammoli ta'limning asosiy prinsiplaridan biridir.

6. Muammoli savollar: Shaxmat darslarida o'quvchilarga muammoli savollar berish, ularni mustaqil ravishda javob topishga undash mumkin. Masalan, "bu pozitsiyada qanday yurish kerak?", "raqibning rejasi nima bo'lishi mumkin?", "mat qo'yish uchun qanday kombinatsiya qo'llash kerak?" kabi savollar o'quvchilarning faol fikrlashiga va muammolarni yechish yo'llarini izlashga rag'batlantiradi.

7. Muammoli vazifalar: O'quvchilarga muammoli shaxmat pozitsiyalarini yechish, etyudlar va kombinatsiyalarni hal qilish, shaxmat masalalarini tuzish kabi vazifalar berish – ularning mustaqil fikrlashini, tahlil qilish va xulosa chiqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

8. Muammoli muhokama: Shaxmat darslarida muammoli muhokamalar tashkil etish, turli nuqtayi nazarlarni o'rta qo'yish, bahs-munozaralar o'tkazish – o'quvchilarning tanqidiy fikrlashini, o'z fikrini asoslash va boshqalarning fikrini hurmat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

9. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim (kengaytirilgan): Har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olish, ularning qobiliyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlariga mos keluvchi ta'lim trayektoriyasini yaratish – shaxsga yo'naltirilgan ta'limning asosiy tamoyilidir.

10. Individual yondashuv: Har bir o'quvchiga shaxsiy yondashuv topish, ularning bilim darajasi, qiziqishi va qobiliyatlarini hisobga olish zarur. Bir xil darajadagi o'quvchilarga bir xil vazifalar berish, qobiliyati yuqori o'quvchilarga esa murakkabroq vazifalar taklif etish mumkin.

11. O'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olish: O'quvchilarning shaxmatga bo'lgan qiziqishlarini rag'batlantirish, ularning xohishlarini hisobga olish, shaxmat darslarini ular uchun qiziqarli va jozibali qilish zarur. Shaxmat darslarini turli xil o'yinlar, musobaqalar va tadbirlar bilan boyitish mumkin.

12. Mustaqil ta'lim olishni rag'batlantirish: O'quvchilarni mustaqil ravishda shaxmat o'rganishga, shaxmatga oid adabiyotlarni o'qishga, kompyuter dasturlaridan foydalanishga va shaxmat bo'yicha o'z mahoratlarini oshirishga rag'batlantirish zarur.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, shaxmat boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobiliyatlarini, jumladan, mantiqiy fikrlash, diqqat, xotira, muammolarni hal qilish va ijodiy fikrlash kabi muhim kognitiv funksiyalarni rivojlantirish uchun beqiyos vosita ekanligini ta'kidlash zarur. Shaxmat mashg'ulotlari o'quvchilarning aqliy salohiyatini oshirish, ularning o'quv faoliyatini yaxshilash va kelgusidagi hayotiy muvaffaqiyatlariga mustahkam zamin yaratish imkonini beradi.

Mazkur maqolada shaxmatning boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual rivojlanishiga ijobiy ta'sirini asoslashga, uni boshlang'ich ta'lim jarayoniga integratsiyalashning pedagogik asoslari va usullarini ko'rsatishga harakat qilindi. Shaxmatni dars jarayoniga, sinfdan tashqari faoliyatga va o'quv-metodik ta'minotga integratsiyalashning turli shakllari va usullari tavsiflandi. Shuningdek, o'quv jarayonida o'yin texnologiyalari, muammoli ta'lim va shaxsga yo'naltirilgan ta'lim kabi pedagogik usullardan foydalanishning afzalliklari ko'rsatib berildi.

Kelgusida ushbu mavzu bo'yicha tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish, quyidagi yo'nalishlarda ilmiy izlanishlar olib borish maqsadga muvofiq:

1. Shaxmatni boshlang'ich sinf o'quv dasturlariga integratsiyalashning aniq pedagogik shart-sharoitlarini ishlab chiqish va asoslash.

2. Shaxmatni turli ta'lim shakllarida (dars, sinfdan tashqari mashg'ulot, individual ta'lim) qo'llashning samaradorligini qiyosiy tahlil qilish va empirik tarzda tekshirish.

3. Shaxmatni boshlang'ich ta'lim jarayoniga joriy etishning o'quv-metodik ta'minotini takomillashtirish, zamonaviy o'quv materiallari va resurslarini yaratish.

4. Shaxmat mashg'ulotlarining o'quvchilarning nafaqat intellektual, balki ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ta'sirini o'rganish.

5. Shaxmat o'quvchilarini tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini ishlab chiqish.

Ushbu tadqiqotlar natijalari shaxmatni boshlang'ich ta'lim tizimida keng joriy etish, o'quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirish va ularning ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi degan umiddamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamadjanova K. WAYS TO PROVIDE MATHEMATICAL PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF INITIAL CLASSES TO SOLVE LOGIC PROBLEMS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – T. 2. – №. 6. – С. 324-330.

2. Иноят У. И. и др. Педагогика: 1000 та саволга 1000 та жавоб //Т.: ТДПУ Ризогафиди чоп этилган. – 2012.

3. Эрнзарова М., Абдувоситова С., вилояти Чирчиқ Т. Бошланғич синф ўқувчиларини кластерли ёндашув асосида интеллектуал қобилиятларини шакллантириш //O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI SIRDARYO VILOYATI XALQ TA'LIMI XODIMLARINI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI. – 2022. – С. 422.

4. ВАЗИРЛИГИ Ў. Р. Х. Т., ИНСТИТУТИ Н. Д. П., БОЛТАЕВА Ш. Т. Бошланғич таълимда ўқувчилар ижодий фаолиятини шакллантириш. – 2012.

5. Yusupova Z. SCHOOL AND FAMILY COOPERATION IN THE DEVELOPMENT OF CREATIVE ACTIVITY FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 5. – С. 1211-1216.

6. G'aybullayeva M. U., Rashidov A. U. DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL AND GAME SKILLS THROUGH TEACHING CHESS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 534-540.
7. Кадилов Р. Х. АКТИВИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ СТУДЕНТОВ В ЭЛЕКТРОННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 222-230.
8. Kadirov R. X. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish //O'quv qo'llanma.–Buxoro viloyati Matbuot va axborot boshqarmasi “Durdona” nashriyoti. – 2018. – Т. 251
9. S. I. Abramov, A. V. Kalinin, and A. N. Kost'ev, Acoust. Chess elective at school. - M.: Chess Assistant, 2005
10. Mukhitdinova N.M. Methodology of physical exercises and games in preschool educational organizations // Problems of science-2020-№9 (57) pp. 81-83
11. Mukhitdinova N.M. The mechanism of intellectual development in preschool children with the help of sports games// ACADEMY scientific and methodological journal from 92-93 2019
12. N.M.Muxitdinova, Physical Educational Activities With Children Educational Methods And Organizations Used In Organization General Description Of Them.,Конференции: Innovative Technologies In Sports And Physical Education Of The Younger Generationконференции2020/12/13
13. Abitova J. R. “Technical and Tactical Basics of Teaching Swimming to Preschool Children “Journal of Advanced Zoology” 2023/9/5 , pp 1904-1907
14. A.T.Toshev, Ф. Фазлиддинов Физическая культура и спорт как фактор формирования социального здоровья молодежи Халқ таълими 2020 yil 3-son may-uyun
15. A.T.Toshev, Латыбова Л. Вобоснование концепции развития физкультурного и массового спорта в вузах Узбекистана Ҳозирги таракқиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар бухоро 2021

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТЎГАРАКЛАРИ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАРИ

Абдуллаев Меҳриддин Жунайдуллаевич

Бухоро давлат университети Спорт назарияси ва методикаси кафедраси мудири,

п.ф.д.(DSc), профессор

Email: m.j.abdullaev@buxdu.uz

Аннотация. Ушбу тадқиқот иши мактабларда енгил атлетика тўғарақларини ташкил этиш ва уларнинг фаолиятини йўлга қўйиш масалаларига бағишланган. Тадқиқотнинг мақсади мактаб ўқувчиларининг жисмоний фаоллигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ва психологик тайёргарлигини яхшилашга енгил атлетика тўғарақлари орқали эришиш йўллари аниқлашдан иборат. Ишда мактабларда енгил атлетика тўғарақларининг ташкилий ва услубий тузилиши модели, ўқув режалари, ўқувчиларни қабул қилиш мезонлари ва кун тартиби каби масалалар кўриб чиқилган. Тадқиқот натижалари умумтаълим мактабларида енгил атлетика тўғарақларини самарали ташкил этиш ва уларнинг фаолиятини такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Калим сўзлар: Енгил атлетика, мактаб тўғарақлари, жисмоний тайёргарлик, саломатлик, ўқув режа, кун тартиби.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ КРУЖКОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация: Настоящая исследовательская работа посвящена вопросам организации и функционирования кружков легкой атлетики в общеобразовательных школах. Целью исследования является определение путей повышения уровня физической активности учащихся, укрепления их здоровья, а также совершенствования физической и психологической подготовленности посредством занятий в кружках легкой атлетики. В рамках работы рассмотрены вопросы, касающиеся организационно-методической структуры кружков легкой атлетики, разработки учебных планов, критериев отбора учащихся и режима занятий. Результаты исследования служат основанием для разработки практических рекомендаций по эффективной организации и оптимизации деятельности кружков легкой атлетики в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: Легкая атлетика, школьные кружки, физическая подготовленность, здоровье, учебный план, режим занятий.

Кириш: Бугунги кунда ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама ривожлантириш, уларнинг жисмоний ва маънавий соғлом бўлишига эришиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 16 июндаги ПҚ-5148-сонли “Аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш тизимини жорий этишнинг ташкилий чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори бу борада муҳим қадам бўлди. Ушбу қарорнинг мақсади аҳолининг барча қатламлари, шу жумладан умумтаълим мактаблари ўқувчилари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, уларнинг

жисмоний ва психологик баркамолликка эришишга кўмаклашиш, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришдан иборат.

Мактабларда спорт тўғараклари, хусусан енгил атлетика тўғараклари фаолиятини ташкил этиш ва ривожлантириш ушбу муҳим вазифани амалга оширишда алоҳида аҳамият касб этади. Енгил атлетика, ўзининг соддалиги, оммавийлиги ва жисмоний ривожлантирувчи таъсирининг кенг қамровлиги билан ажралиб туради. У болалар ва ўсмирларнинг тезкорлик, чидамлилиқ, куч, эгилувчанлик ва координацион қобилиятларини комплекс ривожлантиришга хизмат қилади.

Матнда таъкидланганидек, ўн йиллар давомида республикамизда мингдан ортиқ спорт тўғараклари тузилган бўлса-да, спорт тўғараклари шароитида болалар билан ишлашнинг апробация қилинган услубияти етарлича ишлаб чиқилмаган. Бугунги кунда умумтаълим мактабларида енгил атлетика тўғараклари машғулотларини ўтказишнинг ташкилий ва услубий тузилиши модели ишлаб чиқилмаганлиги ва машғулотларни олиб бориш бўйича ўқитувчиларда етарлича тажриба ва тушунчалар йўқлиги муаммо сифатида кўринади. Бундай шароитда, мактабларда енгил атлетика тўғараклари фаолиятини илмий асосда ташкил этиш, машғулотлар самарадорлигини оширишга қаратилган замонавий услубиятларни ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш долзарб вазифа ҳисобланади.

Ўрганилганлик даражаси.

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш умумтаълим мактабларида енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотларини ўтказиш бўйича қатор илмий изланишлар олиб борилганини кўрсатади. Хорижий давлатларда, хусусан ривожланган мамлакатларда енгил атлетика машғулотлари самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилганлиги маълум. Руминия спорт соҳасида илмий изланишлар марказида Василия Дмитрескийнинг юқори синф қисқа масофага югурувчиларини тайёрлашда қўлланиладиган ҳар хил машғулотлар таҳлили бўйича тадқиқоти мисол бўла олади. Германияда енгил атлетикачиларни тайёрлаш марказларида ўқув машғулотларини режалаштириш ва амалга ошириш стандарт машғулот карталарини қўллашга асосланган.

Шунга қарамасдан, матнда таъкидланганидек, енгил атлетика тўғарак машғулотларини самарадорлигини оширувчи воситалар, жумладан электрон дарсликларни ишлаб чиқиш ва машғулотлар жараёнига татбиқ этишга доир ишланмалар деярли етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Бу эса, мавзунинг долзарблигини яна бир бор тасдиқлайди ва ушбу йўналишда янги тадқиқотлар ўтказиш заруратини белгилайди.

Тадқиқот мақсади.

Ушбу тадқиқотнинг асосий мақсади мактабларда енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотлари жараёнида мактаб ўқувчиларининг жисмоний фаоллигини ошириш ва соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ва психологик тайёргарлик даражасини оширишдан иборат.

Ушбу мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

Мактабларда енгил атлетика тўғараги машғулотларининг ташкилий ва услубий таркиби мазмунини шакллантириш.

Мактабларда енгил атлетика тўғараги машғулотларининг дастурий ва услубий таъминотини ишлаб чиқиш.

Мактабларда енгил атлетика тўғаракларида шуғулланувчиларнинг натижаларини таҳлил қилиш ва яхшилаш методикасини такомиллаштириш.

Тадқиқот натижалари ва ташкил этилиши

Тадқиқот умумтаълим мактабларининг 5-11-синф ўқувчилари иштирокида енгил атлетика тўғараклари шароитида амалга оширилди. Тадқиқотда жами 140 нафар ўқувчи иштирок этди. Тажриба муваффақиятли ўтказилиши мақсадида ўқувчилар тестлаш натижаларига кўра, ҳар бири 70 нафардан иборат бўлган иккита ўқув-машғулот гуруҳларига, "А" ва "Б" гуруҳларига ажратилди.

"А" гуруҳи – тажриба гуруҳи, ушбу гуруҳда машғулотлар муаллифлар томонидан ишлаб чиқилган услубият асосида ўтказилди.

"Б" гуруҳи – назорат гуруҳи, ушбу гуруҳда машғулотлар анъанавий дастур асосида олиб борилди.

Тадқиқот дастурига қуйидагилар киритилди:

Дастурий таъминот: Мактаб энгил атлетика тўғараги машғулотлари учун такомиллаштирилган дастур ишлаб чиқилди. Дастур базавий ва вариатив қисмлардан иборат бўлиб, вариатив қисмда энгил атлетикага ихтисослаштирилган спорт тўғараклари учун машғулотлар режаси акс эттирилди.

Услубий таъминот: Машғулот жараёнининг функционал модуллари ишлаб чиқилди ва такомиллаштирилди. Мотивацион, амалий ва назорат-тузатиш модулларидан иборат модел яратилди (4.1-расм).

Электрон дарслик: Энгил атлетика бўйича электрон дарслик ишлаб чиқилди ва машғулот жараёнига татбиқ этилди. Дарслик 9 та модул ва 86 та параграфдан иборат бўлиб, энгил атлетика тарихи, спортча юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш турлари, кўпкурашлар, машғулотларни ташкил этиш, тайёргарлик турлари ва бошқа мавзуларни қамраб олади.

Қайта тикланиш воситалари: Ўқувчиларнинг тайёргарлик тизимида қайта тикланиш воситалари (нафас олиш ва мушакларни бўшаштирувчи машқлар мажмуаси)дан фойдаланиш бўйича услубий тавсиялар ишлаб чиқилди. 7-иловада қайта тикловчи машқлар мажмуаси келтирилган.

Мактабда энгил атлетика тўғараги машғулотларини ташкил этишнинг тузилиши қуйидагича: аввало, маъмурият билан келишиб, тўғарак раҳбарини тайинлаш; ўқувчилар ўртасида тарғибот ишларини олиб бориш ва қизиқувчиларни рўйхатга олиш; машғулот жадвали ва жойини белгилаш; машғулотларнинг услубий таъминотини ишлаб чиқиш, жумладан, мақсад, вазифа, режа ва машқлар мажмуасини аниқлаш; тўғарак аъзоларининг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш тизимини жорий этиш; ва фаолият натижаларини мунтазам таҳлил қилиб бориш. Услубий жиҳатдан машғулотлар ёш ва тайёргарлик даражасига мос, энгил атлетика машқларини ўргатиш, ривожлантириш ва тарбиявий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилади, жисмоний сифатларни ривожлантириш, техника ва тактикани шакллантириш, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини тарбиялашга эътибор қаратилади.

Тадқиқот муаммоси умумтаълим мактабларида энгил атлетика тўғаракларини ташкил этиш ва методик таъминлашнинг долзарблигини аниқлашга қаратилган бўлиб, бунда болалар билан ташкилий-услубий ишларни тўғри йўлга қўйиш, ўсмир спортчилар учун ҳаммабоп тайёргарлик воситаларини танлаш, машғулотлар ҳажминини оптималлаштириш, ҳаракатли ўйинларни қўллаш, спорт турига шахсий қизиқишни аниқлаш, юқори натижаларга эришиш омилларини аниқлаш, машғулотларда ирода ва фаолликни намоён қилиш даражасини ўрганиш, шунингдек, иссиқ иқлим шароитида ўқувчиларнинг кун тартибини илмий асосланган тарзда ташкил этиш каби масалаларни қамраб олади. Муаммони ҳал этиш йўллари ташкилий ва услубий ишларни такомиллаштириш, дастурий ва услубий таъминотни ишлаб чиқиш, машғулотлар жараёнида замонавий ва ҳаммабоп воситаларни қўллаш, ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда кун тартибини оптималлаштиришдан иборат.

Жадвал 1

Мактаб энгил атлетика тўғарагида 48 ҳафталик ўқув юкламаларининг НАМУНАВИЙ ЎҚУВ РЕЖАСИ

Т/р	Тайёргарлик бўлимлари	Тайёргарлик йиллари
		1 йил
1.	Умумий жисмоний тайёргарлик	180
2.	Махсус жисмоний тайёргарлик	54
3.	Техник тайёргарлик	16
4.	Тактик тайёргарлик	4
5.	Назарий тайёргарлик	10
6.	Психологик тайёргарлик	6

7.	Ўтказиш-назорат синовлари	12
8.	Назорат ўйинлари	Соат сеткасидан ташқари
9.	Ҳакамлик ва йўриқчилик амалиёти	-
10.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича
11.	Тикланиш тадбирлари	6
12.	Тиббий текширув	Соат сеткасидан ташқари
	Жами:	288
	Бир ҳафталик юклама:	6 соат

Мазкур 1-жадвал мактаб энгил атлетика тўғарагининг 48 ҳафталик намунавий ўқув режасини тақдим этади, бунда биринчи йилги тайёргарлик дастури учун юкламалар соатларда ифодаланган. Жами 288 соатлик юклама 12 та тайёргарлик бўлимига тақсимланган, жумладан, умумий жисмоний тайёргарликка 180 соат, махсус жисмоний тайёргарликка 54 соат, техник тайёргарликка 16 соат, тактик тайёргарликка 4 соат, назарий тайёргарликка 10 соат, психологик тайёргарликка 6 соат, ўтказиш-назорат синовларига 12 соат, тикланиш тадбирларига 6 соат ажратилган. Бундан ташқари, назорат ўйинлари ва тиббий текширув соат сеткасидан ташқари белгиланган, ҳакамлик ва йўриқчилик амалиётига соат ажратилмаган, мусобақаларда иштирок этиш оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича амалга оширилиши кўзда тутилган. Жадвалга кўра, бир ҳафталик ўқув юкламаси 6 соатни ташкил этади. Жадвалнинг моҳияти мактаб энгил атлетика тўғарагида шуғулланувчиларнинг бир йиллик ўқув-машқ жараёнини режалаштириш ва ташкил этиш учун намунавий асос яратишдан иборатдир. Ушбу жадвал турли тайёргарлик турларига (умумий ва махсус жисмоний, техник, тактик, назарий, психологик) ажратилган соатлар миқдорини белгилаб беради, шунингдек, назорат синовлари, мусобақаларда иштирок этиш ва тикланиш тадбирлари каби муҳим элементларни ҳам қамраб олади. Жадвалнинг асосий мақсади машғулотларни мутаносиб ва мақсадли ташкил этиш, ўқувчиларнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш ва энгил атлетика бўйича тўғарак фаолиятининг самарадорлигини оширишга қаратилган. У тренерларга йиллик ўқув юкламасини тақсимлашда йўл-йўриқ кўрсатади ва машғулот жараёнини тизимли равишда ташкил этишга ёрдам беради.

Жадвал-2

Ўқувчиларни энгил атлетика тўғарагига қабул қилиш учун зарур бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (12-18 ёш)

Жисмоний сифатлар	Назорат тестлари	Ёши /йил/	Даражаси
			Паст
Тезкорлик	Югуриш 30м, сек.	12-13	6,3 ва юқори
		13-14	6,0
		14-15	5,9
		16-17	5,8
		18	5,5
Чидамлилик	6 минутлик югуриш, м	12-13	900 ва юқори
		13-14	950
		14-15	1000
		16-17	1050
		18	1100
Тезкор-куч	Турган жойидан узунликка сакраш, см	12-13	140 ва юқори
		13-14	145
		14-15	150
		16-17	160
		18	175
Куч	Баланд турникда осилиб турган ҳолатда тортилиш, марта	12-13	1
		13-14	1
		14-15	1

		16-17	2
		18	3
Координацион	3x10 м, моқисмон югуриш, с	12-13	9,7 ва юқори
		13-14	9,3
		14-15	9,3
		16-17	9,0
		18	8,6
Эгилувчанлик	Тик турган ҳолатда олдинга эгилишлар, см	12-13	2 ва юқори
		13-14	2
		14-15	2
		16-17	3
		18	4

Мазкур 2-жадвал 12 ёшдан 18 ёшгача бўлган ўқувчиларни енгил атлетика тўғарагига қабул қилиш учун зарур бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини белгилаб беради. Жадвалда тезкорлик, чидамлик, тезкор-куч, куч, координацион қобилиятлар ва эгилувчанлик каби асосий жисмоний сифатлар бўйича назорат тестлари, уларнинг меъёрлари ва ёш гуруҳлари учун "паст" даража кўрсаткичлари келтирилган. Жадвалнинг моҳияти шундаки, у енгил атлетика тўғарагига кириш истагида бўлган ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун аниқ мезонларни тақдим этади ва турли ёшдаги болалар учун мос келувчи минимал талабларни белгилайди. Бу орқали тўғаракка жисмонан тайёрланган, муайян даражадаги жисмоний сифатларга эга бўлган ўқувчиларни қабул қилиш ва машғулотларнинг самарадорлигини ошириш кўзда тутилган.

Жадвал 3

Бухоро вилоятидаги умумтаълим мактабларининг енгил атлетика тўғаракларида шуғулланувчи ўқувчиларнинг кун тартиби

Ҳафта кунлари	Эрталабки машғулот	Мактабдаги дарс	Уй вазифаларини бажариш	Кечки машғулот
Душанба	-	8,30-13,15	13,25-14,25	17,30-19,30
Сешанба	8,00-9,45	10,30-15,00	15,10-17,00	-
Чоршанба	-	8,30-14,10	14,30-17,00	17,30-19,30
Пайшанба	8,00-9,45	10,30-15,00	15,10-17,00	-
Жума	-	8,30-14,10	14,30-16,30	17,30-19,30
Шанба	8,00-10,00	10,30-15,00	-	-
Якшанба	Дам олиш куни			

Мазкур 3-жадвал Бухоро вилоятидаги умумтаълим мактабларининг енгил атлетика тўғаракларида шуғулланувчи ўқувчиларнинг кун тартибини акс эттиради. Жадвал ҳафтанинг ҳар бир куни бўйича ўқувчиларнинг асосий фаолиятларини, жумладан, эрталабки машғулотлар, мактабдаги дарс соатлари, уй вазифаларини бажариш вақти ва кечки машғулотлар вақтини кўрсатиб беради.

Жадвалнинг тавсилотларига кўра, ўқувчиларнинг кун тартиби ҳафта давомида машғулотлар ва ўқишни мувозанатлашга қаратилган. Масалан, сешанба, пайшанба ва шанба кунлари эрталабки машғулотлар белгиланган бўлса, душанба, чоршанба ва жума кунлари кечки машғулотлар режалаштирилган. Якшанба куни дам олиш куни сифатида ажратилган. Мактабдаги дарс соатлари одатда куннинг биринчи ярмида бўлиб ўтади, уй вазифаларини бажаришга эса дарсдан кейин ва машғулотгача вақт ажратилган.

Жадвалнинг моҳияти шундаки, у енгил атлетика тўғаракларида шуғулланувчи ўқувчилар учун намунавий ва оптималлаштирилган кун тартибини таклиф этади. Бундай тартиб ўқувчиларнинг ўқув жараёни ва спорт машғулотларини мувофиқлаштириш, уларнинг жисмоний ва ақлий юкламаларини тўғри тақсимлаш, шунингдек, дам олиш ва тикланиш учун етарли вақт ажратиш имконини беради. Бундай кун тартибига риоя қилиш ўқувчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлашга, уларнинг жисмоний ва психологик ҳолатини яхшилашга, ҳамда спортдаги натижадорлигини оширишга ёрдам беради. Жадвал айниқса Бухоро вилоятининг

иссиқ иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда тузилган бўлиб, машғулотлар учун энг қулай вақтларни белгилашга эътибор қаратилган.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, "А" гуруҳидаги ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлиги "Б" гуруҳида таълим оладиган тенгдошларига нисбатан анча юқори бўлди. Бу устуворлик меъёрий машқларини бажариш билан ҳам, енгил атлетиканинг алоҳида турларидаги натижалар билан ҳам исботланди.

Тажриба гуруҳи ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, тажриба бошида тўғаракка қатнашмайдиган болаларникига нисбатан пастроқ бўлган бўлса-да, ўқув йилининг охирига келиб 0,6 баллдан 0,9 баллгача юқори бўлди.

Бундан ташқари, тадқиқот жараёнида спорт тўғараклари ўқувчиларининг умумтаълим фанлари дастури бўйича давомати ошганлиги, саломатлик ҳолатининг яхшиланганлиги, касаллик туфайли дарс қолдиришлари камайганлиги, анча интизомли ва уюшқоқ бўлиб қолишганлиги аниқланди.

Ушбу натижалар ишлаб чиқилган методика болаларни енгил атлетиканинг танланган турида ихтисослаштирилган машғулотга тайёрлаш вазифасини анча муваффақиятли ҳал қилишни таъминлашини кўрсатади.

Хулоса.

Умумтаълим мактабларида енгил атлетика тўғаракларини ташкил этиш ва уларни замонавий услубият асосида олиб бориш ўқувчиларнинг жисмоний ва психологик ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Тадқиқот натижалари такомиллаштирилган ташкилий ва услубий тузилма модели, электрон дарслик ва қайта тикланиш воситаларидан фойдаланиш мактаб енгил атлетика тўғараклари машғулотларининг самарадорлигини оширишда муҳим омил эканлигини тасдиқлайди.

Янги методика нафақат ўқувчиларнинг спорт натижаларини яхшилашга, балки уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, давоматини ошириш, интизом ва уюшқоқлик каби ижобий шахсий сифатларни шакллантиришга ҳам хизмат қилади. Бу эса, мактабларда енгил атлетика тўғаракларининг нафақат спорт тайёргарлиги, балки тарбиявий аҳамиятини ҳам оширади.

Амалий тавсиялар.

Тадқиқот натижалари асосида қуйидаги амалий тавсиялар ишлаб чиқилди:

1. Умумтаълим мактабларида енгил атлетика тўғаракларини ташкил этишда тақдим этилган ташкилий ва услубий тузилма моделдан фойдаланиш тавсия этилади.

2. Машғулот жараёнида электрон дарсликдан фаол фойдаланиш, замонавий ахборот-коммуникация технологияларини қўллаш машғулотларнинг қизиқарли ва самарали бўлишини таъминлайди.

3. Ўқув-машғулот режасига қайта тикланиш воситаларини (нафас олиш ва мушакларни бўшаштирувчи машқлар мажмуаси) мажбурий тартибда киритиш, машғулотдан кейинги тикланиш жараёнларига эътибор қаратиш зарур.

4. Машғулотларни режалаштиришда ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини, тайёргарлик даражасини, иқлим шароитларини ва ўқув юкламаларини ҳисобга олиш, индивидуал ёндашувни таъминлаш муҳим.

5. Мураббийларнинг болалар ота-оналари ва мактаб ўқитувчилари билан мунтазам алоқада бўлиши, ўқув-тарбиявий жараённи самарали ташкил этишга ёрдам беради.

6. Спорт захираларини тайёрлаш методикасини такомиллаштириш учун кўпкурашли мусобақалар тизимини жорий этиш, мусобақа дастурига хилма-хил машқлар ва кўпкурашларни киритиш мақсадга мувофиқ.

7. Ёш спортчиларни енгил атлетика турлари гуруҳига бўлган мойиллигини аниқлаш ва шунга мувофиқ машғулотларни йўналтириш тавсия этилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 16 июндаги ПҚ-5148-сон "Аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш тизимини жорий этишнинг ташкилий чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори.

2. Матвеев Л.П. Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси. – Москва: Физкультура и спорт, 1977.

3.Дмитриев В.В. Юқори синф ўқувчиларини қисқа масофага югуришга тайёрлаш. – Бухарест: Спорт ва туризм, 1971.

4.Верхошанский Ю.В. Спорт машгулотининг асослари. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.

TALABA YOSHLARNING MA'NAVIYATINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT O'YINLARINING ROLI

Hakimova Muqaddas Hasanovna

Termiz davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrasida o'qituvchisi O'zbekiston,
Termiz shahri

Email: mmuqaddashakimova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada talaba yoshlarining ma'naviyatini rivojlantirishda sport o'yinlarining roli keng yoritilgan. Sport o'yinlari talabalarni jismoniy va ma'naviy jihatdan shakllantirishda, shuningdek, jamiyatda o'zaro hurmat, adolat, hamkorlik kabi qadriyatlarni qadrlashga o'rgatadi. Maqola, sport yoshlarning ijtimoiy va ma'naviy hayotidagi o'rnini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Аннотация: В данной статье широко освещается роль спортивных игр в развитии духовности студенческой молодежи. Спортивные игры способствуют физическому и духовному формированию учащихся, а также учат ценить в обществе такие ценности, как взаимоуважение, справедливость, сотрудничество. Статья поможет глубже понять место спорта в социальной и духовной жизни молодежи.

Annotation: this article extensively covers the role of sports games in the development of student youth spirituality. Sports games teach students to form physically and spiritually, as well as to value values such as mutual respect, justice, cooperation in society. The article will help you to understand more deeply the place of sports in the social and spiritual life of young people.

Kalit so'zlar: Talaba yoshlar, ma'naviyat, sport o'yinlari, axloqiy qadriyatlar

Ключевые слова: студенческая молодежь, духовность, спортивные игры, моральные ценности

Keywords: student youth, spirituality, sports games, moral values

Talaba yoshlarining ma'naviyatini rivojlantirish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Ma'naviyat, shaxsning ma'lum bir jamiyatda, o'zining ijtimoiy, axloqiy va madaniy qadriyatlariga bo'lgan hurmati, insonparvarlik va vijdoniy mas'uliyatini anglashni ifodalaydi. Talaba yoshlarining ma'naviy rivojlanishi jamiyatning barqaror taraqqiyotini ta'minlashda katta ahamiyat kasb etadi. Sport o'yinlari esa, bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Sport nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki ijtimoiy, axloqiy va ma'naviy qadriyatlarni shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Sport va jismoniy rivojlanish. Sport o'yinlari yoshlarni jismoniy jihatdan rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya, o'z navbatida, psixologik holatni yaxshilash, o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Talabalar jismoniy mashqlar orqali kuchliroq, bardoshli va sog'lom bo'ladilar. Bu nafaqat sog'liqni saqlashga xizmat qiladi, balki ularning o'z-o'zini hurmat qilish va ijtimoiy aloqalarini mustahkamlashga yordam beradi.

Sport va ma'naviyatni rivojlantirish. Sport faqat jismoniy rivojlanish uchun emas, balki ma'naviyatni oshirish uchun ham katta imkoniyatlar yaratadi. Sportning asosiy qadriyatlari, masalan, adolat, hamkorlik, mehnatga bo'lgan muhabbat va o'z maqsadiga erishish yo'lidagi qat'iyatlilik, talabalar ma'naviyatini shakllantiradi. Misol uchun, sportchilar jamoaviy o'yinlarda bir-biriga yordam berish, maqsadga intilish va o'z jamoasining yutug'i uchun kurashish orqali ularni o'rganadilar. Bunday tajribalar yoshlarni o'zaro hurmat, adolat, va mehr-oqibat kabi ma'naviy qadriyatlarni anglashga o'rgatadi.

Sport va axloqiy qadriyatlar. Sport o'yinlari yoshlarni axloqiy qadriyatlarni, shu jumladan, halollik, o'z-o'zini nazorat qilish, intizom va tenglikni qadrlashni o'rgatadi. Axloqiy va ma'naviy jihatdan rivojlangan shaxslar jamiyatda ijobiy o'zgarishlar yaratishga qodir bo'lishadi. Misol uchun, sportda g'alaba qozonish uchun faqat jismoniy kuch bilan emas, balki axloqiy kuch bilan ham kurashish zarur. O'zining yengilishlariga to'g'ri munosabatda bo'lish, raqibni hurmat qilish, o'yinda ishtirok etayotgan barcha jamoalar va shaxslar bilan adolatli va samimiy munosabatda bo'lish – bu hammasi axloqiy qadriyatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Sport va ijtimoiy aloqalar. Sport o'yinlari talabalarga yangi do'stlar orttirish, jamoa bilan ishlash, birgalikda yutuqlarga erishish va muvaffaqiyatsizliklardan saboq olish imkoniyatini beradi.

Bu jarayon yoshlarning jamoaviy ruhini va o'zaro hurmatini oshiradi. Yangi ijtimoiy aloqalar, o'zaro muloqot, va turli xil insonlar bilan ishlash orqali talabalar o'z ijtimoiy doirasini kengaytiradi. Bu esa ma'naviy o'sishga, o'zini anglashga va o'z qadriyatlarini shakllantirishga yordam beradi.

Sport va intellektual rivojlanish. Sport o'yinlari faqat jismoniy faoliyatni o'z ichiga olmaydi, balki intellektual jihatdan ham rivojlanishni ta'minlaydi. Masalan, jamoaviy sportlarda strategiyani o'ylash, qarorlar qabul qilish, vaqtni boshqarish va stressni yengish zarurati talabalarni shaxsiy rivojlanishlariga yordam beradi. Bu jarayon talabalar fikrlashini, mantiqiy qarorlar qabul qilishini va maqsadga erishish yo'lidagi rejalashtirishni rivojlantiradi.

Sport va ma'naviy qadriyatlarni tarbiyalashda ta'limning roli: Ta'lim jarayonida sport o'yinlarining o'rni nihoyatda katta. Talabalar ta'lim muassasasida sport bilan shug'ullanish orqali bir vaqtning o'zida ilmiy va ma'naviy rivojlanishni amalga oshiradilar. Sport o'yinlari faqat dam olish yoki o'z vaqtini behuda sarflash emas, balki yoshlarning har tomonlama rivojlanishi uchun zarur bo'lgan faoliyatdir. Sport bilan shug'ullanish talabaga o'z vaqtini boshqarishni, jismoniy salomatlikni saqlashni va stressdan xalos bo'lishni o'rgatadi, bu esa ma'naviy rivojlanishning mustahkam poydevorini yaratadi.

Xulosa qilib aytganda sport o'yinlari talaba yoshlarining ma'naviyatini rivojlantirishda beqiyos ahamiyatga ega. Jismoniy va axloqiy rivojlanishni ta'minlab, sport o'yinlari talabalar uchun o'zgarishlar yaratishga, yangi ijtimoiy aloqalar o'rnatishga, maqsadga erishish yo'lida qat'iyatli bo'lishga yordam beradi. Shuningdek, sport orqali yoshlar o'z hayotlarida halollik, adolat va hamkorlik kabi ma'naviy qadriyatlarni o'rganadilar. Shu tariqa, sport talaba yoshlarining ma'naviyatini shakllantirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi va ularni ijtimoiy hayotga tayyorlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I. Karimov. "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch". Tashkent: O'zbekiston Respublikasi O'quv nashrlari. 1997 yil.
2. M. Soliyev. "Sport va yoshlar tarbiyasi". Tashkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. 2011 yil.
3. A. Akramov. "Jismoniy tarbiya va sportda ma'naviy qadriyatlar". Tashkent: Oliy ta'lim nashriyoti. 2005 yil.
4. S. Rakhimov. "Yoshlar va sport: Jamiyatdagi o'rni". Tashkent: Yoshlar ishlari bo'yicha davlat qo'mitasi nashriyoti. 2010 yil
5. Toshkent davlat jismoniy tarbiya universiteti ". Sportning yoshlar rivojlanishidagi ahamiyati". Tashkent: TDJTU nashriyoti. 2018 yil.
6. A. Shukurov. "Sport va ma'naviyat: Talaba yoshlarni tarbiyalashdagi ahamiyati". Tashkent: "Fan" nashriyoti. 2013 yil.

MILLIY KURASH SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Mamanazarov Akmal

Buxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada milliy kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari haqida so'z boradi. Jismoniy sifatlarga ham alohida e'tibor qaratilgan. Milliy kurash sport turiga talabalarni qiziqtirish usullari aytib o'tilgan.

Tayanch so'zlar: Milliy kurash, jismoniy sifatlari, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlari.

Milliy kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish — bu sportchilarning kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, va muvozanat kabi jismoniy ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan keng qamrovli jarayon bo'lib hisoblanadi. Milliy kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun talabalar faqat texnik ko'nikmalarni emas, balki yuqori jismoniy tayyorgarlikni ham rivojlantirishlari kerak.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari:

1. Kuchni rivojlantirish

Kuch milliy kurashda eng muhim jismoniy sifatlardan biridir. Kurashda raqibni boshqarish, usullarni bajarish va pozitsiyani o'zgartirishda kuchli bo'lish talab etiladi. Quvvatni oshirish uchun quyidagi mashqlar amalga oshirilishi kerak:

Og'irlik bilan ishlash: o'tirib-turish, shtanga ko'tarish, yotgan holda press olish kabi og'irlik mashqlari.

Quloqni kuchaytirish: halqa va dastgohlar bilan ishlash, tormozlash mashqlari.

Kuchli usullarni qo'llash: turli kurash texnikalarida kuchli qo'l harakatlari va ko'krak ko'tarish mashqlari.

2. Tezlikni oshirish

Milliy kurashda tezkorlik juda muhim, chunki har bir usul va taktik qaror tezda amalga oshirilishi kerak. Tezlikni oshirish uchun quyidagi mashqlar kerak:

Suratli yugurish: 30-50 metrli tez yugurishlar, sprint mashqlari.

Reaksiya mashqlari: tezkor qadamlar va harakatlarga moslashish, shuningdek, rangli chiroqlarni kuzatish va ularning o'rnini tezda almashtirish.

Intervallik mashqlar: tezlikni va chaqqonlikni oshirish uchun qisqa va uzoq masofalarda interval mashqlari.

3. Chidamlilikni oshirish

Chidamlilik jismoniy va ruhiy jihatdan sportchi uzoq muddat davomida yuqori intensivlikda kurashishga qodir bo'lishini ta'minlaydi. Kurashdagi yuqori intensivlikda jismoniy va psixologik chidamlilikni rivojlantirish uchun:

Uzoq masofali yugurishlar: 3-5 km masofaga yugurish, yurakni va mushaklarni uzoq muddat davomida ishg'a solish.

Intervallik yugurish mashqlari: qisqa va tez yugurishlar bilan dam olish vaqtlarini almashtirish.

Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar: katta yo'nalishdagi mashqlar, masalan, jismoniy qurilish bo'yicha mashqlar.

4. Egiluvchanlikni rivojlantirish

Kurashda yaxshi moslashuvchanlik va muvozanatga ega bo'lish zarur, chunki har qanday holatda raqibning harakatlariga qarshi to'g'ri reaksiya berish talab etiladi. Bu jismoniy sifadni rivojlantirish uchun:

Stretching (cho'zilish): mushaklarni cho'zish va tayyorlash hamda gimnastik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

5. Koordinatsiya va chaqqonlik

Milliy kurashda tezda moslashish va harakatlarni amalga oshirish muhim. Koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish kerak: Murakkab harakatlar: kurashning aniq texnik elementlarini mashq qilish, masalan, turli tashlashlar va tutib olish harakatlarini tez va samarali bajarish.

Koordinatsion mashqlar: pozitsiyalardan tezda chiqish va yangi holatga o'tish mashqlari. Kuchli chaqqonlik mashqlari: tezkor harakatlar va sinov mashqlarini o'tkazish.

Kurashda jismoniy sifatlar bilan birga, ruhiy tayyorgarlik ham juda muhim. Har bir kurashchining ijobiy ruhiy holatga ega bo'lishi, musobaqalar davomida o'zini boshqarish, stress va bosimni yengish qobiliyati kutiladi.

Motivatsiya va diqqatni jamlash: ijobiy fikrlash, o'z-o'zini rag'batlantirish va o'zingizni ishonchli tutish.

Ruhiy tayyorgarlik mashqlari: meditatsiya, tasavvurda musobaqa qilish va o'zini ruhiy tahlil qilish.

Har bir talabani individual ravishda baholash va uning jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarini aniqlash, kerakli mashqlarni tanlash va muntazam tekshiruvlar o'tkazish muhimdir. Bu talabalar rivojlanishining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida, talabalar muntazam ravishda mashqlarni bajarishlari, ularni to'g'ri texnikada va yuqori darajada bajarishlari kerak. Shuningdek, malakali murabbiylar bilan doimiy aloqada bo'lish, talabalar uchun eng mos mashqlarni tanlash va ularni motivatsiya qilish ham muhimdir.

Adabiyotlar

1. Шукуров Р., Садриддинова Д. Adaptiv jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlari (koʻrishda nuqsoni borlar misolida) //Зарубежная лингвистика и лингводидактика. – 2024. – Т. 2. – №. 5. – С. 448-458.
2. Шукуров Р.С., Садриддинова Д. Формирование культуры здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания И СПОРТА как педагогическая проблема //ISBN 978_5_6049494_2_9. – 2022. – Т. 277.
3. Sadriddinova D. IMPACT OF INDUSTRIAL DEVELOPMENT ON MACROECONOMIC STABILITY //Экономика и социум. – 2022. – №. 10-1 (101). – С. 167-172.
4. Маманазаров А. А. СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ //Academy. – 2021. – №. 4 (67). – С. 51-53.
5. Маманазаров А.А., Раджабов Э.Э. У. Место национальных игр на уроках физического воспитания //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51). – С. 79-81.

TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGʻULOTLARI-NING DARS DAN TASHQARI SHAKILLARINI TASHKIL ETISH METODLARI

Muxammadiyev Navruz Tursunpoʻlatovich

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati fakultetining dekan oʻrinbosari, katta oʻqituvchi
v.b.dotsent

Anotatsiya: Ushbu maqolada talabalar uchun tashkil etiladigan darsdan tashqari jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining tashkiliy asoslariga oid nazariy maʼlumotlar oʻrin olgan. Shu bilan birga ushbu maqolada darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining pedagogik ahamiyati, uning taʼlim jarayonidagi oʻrni va samaradorligini oshirish yoʻllari tahlil qilinib, darsdan tashqari mashgʻulotlar jarayonini tashkil etishning oʻziga xos yoʻllari va ahamiyatiga doir asosli maʼlumotlar oʻz ifodasini topgan.

Аннотация: В данной статье представлены теоретические сведения об организационных основах внеурочных занятий по физическому воспитанию и спорту для студентов. Кроме того, в статье анализируется педагогическая значимость внеурочных занятий по физическому воспитанию, их роль в образовательном процессе и пути повышения их эффективности. Также приводятся обоснованные данные о специфических методах организации внеурочных занятий и их значении.

Annotation: This article provides theoretical information on the organizational foundations of extracurricular physical education and sports activities for students. Additionally, it analyzes the pedagogical significance of extracurricular physical education classes, their role in the educational process, and ways to enhance their effectiveness. The article also presents well-founded insights into the specific methods of organizing extracurricular activities and their importance.

Kalit soʻzlar: Sport, mashgʻulot, sileksiya, biologik, iqlimiy omil, gigiena, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik.

Ключевые слова: Спорт, упражнения, сила, биологические, климатические факторы, гигиена, сила, скорость, ловкость, выносливость.

Keywords: Sports, exercise, silage, biological, climatic factors, hygiene, strength, speed, agility, endurance.

Jismoniy tarbiya har bir insonning sogʻlom va harakatchan hayot tarzini shakllantirishda muhim oʻrin tutadi. Ayniqsa, talabalik davrida jismoniy faollikni rivojlantirish va uni qoʻllab-quvvatlash orqali yoshlarning sogʻlom turmush tarziga boʻlgan qiziqishini oshirish mumkin. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashgʻulotlari nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki talabalarining ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligini oshirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining pedagogik ahamiyati, uning taʼlim jarayonidagi oʻrni va samaradorligini oshirish yoʻllari tahlil qilinadi.

Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, viloyatlar oliy oʻquv yurtlaridagi jismoniy tarbiya fakultetlari, olimpiya zahiralari kollejlari, shuningdek, pedagogika kollejlari (bilim yurtlari) tarkibidagi jismoniy tarbiya boʻlimlarida bir kunlik va koʻpkunlik piyoda yurish sayohatlarida (turistik poxod) tabiat bilan bogʻliq boʻlgan harakatli oʻyinlarni chuqurroq oʻrganish, ularni oʻz joyida (tabiat) amalda bajarishlari lozim. Bu esa boʻljak mutaxassislarda harakatli oʻyinlarning mazmuni va ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarini ongli ravishda tahlil qilish, maʼnosiga toʻla tushunishga xizmat qiladi.

Oʻquvchi-yoshlar va oʻquvchilar bilan harakatli oʻyinlarni tashkil qilish jarayonlarida viloyatlarning xududlaridagi togʻli manzaralar, ularda mavjud boʻlgan hayvonlar, parrandalar, oʻsimliklar haqida tegishli maʼlumotlar berib borish, ularning tabiatga boʻlgan his-tuygʻularini oshirishga qaratilishi lozim.

Muxtaram Prezidentimiz SH.M. Mirziyoev; "Eng avvalo bizning ta'lim tizimiga bo'lgan munosabatimizni ham tubdan o'zgartirishimiz kerak, ta'lim islohoti

bizning demokratik o'zgarishlar yangi jamiyat barpo etishda dadil etaklovchi, barchamizni harakatlantiruvchi kuch bo'lmog'i zarur, har birimizga besh barmoqday eskicha aytganda to'qqiz pulday ayon bo'lsinkim, ta'lim tarbiya tizimini o'zgartirmasdan turib odamlar ongini demakki, ularning turmush tarzini ham o'zgartirish mumkin emas " deb aytib o'tganlar. CHunki pedagoglar bu bolaning kelajak poydevorini quruvchi insonlardir. Ushbu maqsadlarning ijobiy natijaga ega bo'lishi eng avvalo, yosh avlodga ilmiy bilimlar asoslarini puxta o'rgatish, ularda keng dunyoqarash hamda tafakkur ko'lamini hosil qilish, jismoniy, ma'naviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish borasidagi ta'limiy-tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etishga bog'liqdir.

Ayniqsa, umumiy o'rta ta'lim tizimida muntazam ravishda o'tkazilayotgan "Umid nihollari", "Alpomish", "Barchinoy" sport musobaqlari o'quvchi yoshlarning jismoniy madaniyatini oshirish, ular orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali omillardan bo'lmoqda. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, har bir inson, ayniqsa-mehnatkashlar (aqliy va jismoniy sohada) va o'quvchi-yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), doimo tayyor bo'lib turishi, jismonan baquvvat, chiniquqan bo'lishidagi faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mehnat va jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan vujudga keladi va mustahkamlanadi.

Xalq orasida «Sog'liq pulga topilmaydi» degan naql bor. Bu haqiqatdir. Kasallikka chalingan kishilar buni yaxshi idrok etishadi. Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino sog'liqni saqlash va uni mustahkamlashda jismoniy mashqlarni (badan tarbiyasi) har qanday doridan ustun qo'yadi. O'quvchi-yoshlar yuqorida bayon etilgan jismoniy tarbiya vositalarini (sport turlari) darslar, mashg'ulotlar va musobaqalar orqali yaxshi tasavvur etishadi.

Qolaversa, sport turlari bo'yicha davlat tilida yangidan nashr etilayotgan o'quv- uslubiy qo'llanmalar ko'paymoqda. Shu sababdan ularning umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashdagi mazmunlari hamda mohiyatlari haqida batafsil to'xtalishga hojat yo'q. Qisqa qilib aytganda umumiy jismoniy tayyorgarlikning belgisi va natijalari quyidagi yo'nalishlarda ma'lum bo'ladi, ya'ni:

- Jismoniy mehnat qilishda tezda toliqmaslik, charchamaslik.
- Ob-havoning issiq-sovug'iga chiday olish.
- Turli xil kasalliklarga tezda chalinmaslik.
- Jismoniy mashqlarni (qo'lda tortilish, tirsaklarni yotgan holda bukib- yozish, tez yugurish) erkin bajara olish.
- Futbol, basketbol, voleybol, tennis kabi sport o'yinlarida ishtirok etish.
- O'zi sevgan sport turi bilan shug'ullanish.
- O'rta va uzoq masofalarga yugurishda charchamaslik, chidash, suvda ko'p suzish va hakoza.

Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy barkamollik bilan egizak, desa bo'ladi. Ularning mujassamligi va samaralari maxsus jismoniy tayyorgarlikka yetaklaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlarni tutashib ketadi. Jismoniy sifatlarni faqat sportdagina emas, balki ijtimoiy-turmush madaniyatimizda ham o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik;

Bu tushuncha asosan inson tanasining ma'lum bir qismini (qo'llar, oyoqlar, bel va hakoza.) jismoniy jihatdan mustahkamlash, rivojlantirish harakat faoliyatlarini ixchamlashtirish, tezlashtirish kabi jihatlarga qaratilishi bilan alohida o'ringa egadir.

Jismoniy tarbiya dasrlarida jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash jarayonlari o'quvchilarning layoqatlariga qarab quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi (olib borilishi kerak):

- tez yugurish (30, 60, 100 m.);
- uzunlikka sakrash;
- to'siqlardan (ariq, soy, chuqurlik, g'ov va h.k.) yugurib va sakrab o'tish;
- to'pni (koptok) uzoqqa yoki mo'ljalga otish;
- turnikda tortilish (3-4 marta);
- kurash, boks elementlarini tez bajarish;
- sport o'yinlarining elementlarini bajarish;
- darvozaga to'pni tepib kiritish, to'pni tez yuritish va h.k.

Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'siri, topshiriqlar va vazifalarning bajarilishini o'qituvchilar sinov-tajribalar orqali amalga oshiradi.

Ko'rsatkichlar va natijalar ijobiy bo'lsa va o'sish (rivojlanish) darajalari yaxshi bo'lganda ularga yanada qo'shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin. O'quvchi-yoshlar bilan bunday munosabatda bo'lish, maxsus ishlash jarayonlari ularni sportga jalb etish va komandalar tuzishga bevosita yordam beradi.

O'quvchi-yoshlar o'quv va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarda egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi ish jarayonlarida bundan maqsadli foydalanishlari lozim bo'ladi. Yuqorida ta'kidlangan jismoniy tarbiya vositalari (turli xil mashqlar), qo'llaniladigan usullar jismoniy tayyorgarlikka asos bo'la oladi. Ya'ni tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, egiluvchanlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatning ilk bor shakllanishi va ularni mukammallashtirishga nazariy va amaliy jihatdan yo'l ochib beradi. Boshqacha aytganda yoshlarni maxsus jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarga ega bo'lish haqidagi bilimlar bilan qurollantiradi.

"Jismoniy tarbiya" darslari dasturida ko'zda tutilgan harakatli o'yinlarning asosiy maqsadi quyidagi maqsadlarni amalga oshirishni talab qiladi, ya'ni:

1. O'sib kelayotgan jism a'zolarining to'g'ri rivojlanishini ta'minlash (qomatni to'g'ri tutish, bo'g'inlar harakati).

2. Tana a'zolarining (qo'l, oyoq, bo'g'inlar va h.k) egiluvchanligi, tez harakat qilishi, chidamliligi va boshqa tabiiy harakatlarni to'g'ri, talab darajasida o'stirishga qaratish.

3. Aqliy va jismoniy tarbiyaning uyg'unligini qo'shib olib borish.

4. Mehnat va Vatanparvarlik his-tuyg'ularini shakllantirish.

5. Estetik jihatdan zavq olish, ruhiy holatlarni mukammallashtirish yo'llarini tarbiyalash.

6. Biron sport turi bilan shug'ullanishga havas uyg'otish va qiziqtirish.

7. Tabiat manzaralari, hayvonot va o'simlik dunyosini bilishga intilish, tarbiatni sevis, ekologik jihatdan muhofaza qilishning ahamiyatiga tushuncha hosil qildirish.

8. Kattalarga hurmat, o'zini sezish, inson uchun zarur bo'lgan noz-ne'matlarni qadrlash (non, suv, oziqalar), tozalikka e'tibor berish va h.k.

Yuqorida zikr etilgan asosiy talablar turli xil harakatli o'yinlar mazmunida mujassamlashgan. Ularni to'g'ri tashkil qilish, mazmunli va qiziqarli qilib o'tkazilgandagina bolalarga ijobiy ta'sir etish va ular asosida o'z hayotlarini belgilash yo'llarini o'rganishlari mumkin.

Harakatli o'yinlarning aksariyat ko'pchiligida jismoniy sifatlarni o'stirish, jismoniy barkamollikni ta'minlash kabi ijtimoiy-pedagogik jarayonlar mujassamlashadi. Tezlik, epchillik, chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan turli estafetalar, to'pli o'yinlar behisob ko'p.

Kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni sport o'yinlari (futbol, basketbol, qo'l to'pi, gimnastika, og'ir atletika, suvda suzish va h.k) qismlari (element) mazmunida o'z ifodasini topadi.

Xulosa qilib aytilganda darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning jismoniy rivojlanishida, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishida muhim o'rin tutadi. Bu mashg'ulotlar pedagogik jarayonning ajralmas qismi bo'lib, talabalarning jismoniy tayyorgarligi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Shunday ekan, ta'lim muassasalari darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va ularning ta'sirchanligini oshirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

ADABIYOTLAR:

1. Abdurahmonov, A. (2019). O'zbek kurashining rivojlanish tarixi va sportdagi ahamiyati. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.

2. Holmatov, Sh. (2021). Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish usullari. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, №3, 45-50-betlar.

3. Mirzaev, B. (2023). Funktsional trening va uning yoshlar tayyorgarligiga ta'siri. Sport ilmiy to'plami, №2, 34-38-betlar.

4. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi. (2022). O'zbek kurashida zamonaviy yondashuvlar.

5. Rahmonov, Q. (2020). Texnologik vositalarning mashg'ulotlarga ta'siri. Toshkent: Sport va innovatsiya markazi.

6. Olimov, Z. (2021). Kurash mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik. Jismoniy tarbiya va sog'liq jurnali, №4, 20-24-betlar.

7. Xo'jaev, R. (2019). Mashg'ulot jarayonida innovatsiyalarning o'rni. Toshkent: O'zbekiston sport ilmiy markazi.
8. Xalqaro olimpiada qo'mitasi. (2020). Milliy sport turlarida innovatsion yondashuvlar.

TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH ORQLI, O'QUVCHI YOSHLARDA BIR-BIRINI HURMAT QILISH HISSINI SHAKILLANTIRISH.

Norboyev Abduqodir Jumakulovich

Termiz davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti, Sport boshqaruvi kafedrasining o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim muassasalarida sport tadbirlarini tashkil etishning ahamiyati va uning o'quvchi-yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'siri tahlil qilinadi. Sport faoliyatlari orqali o'quvchilar o'zaro hurmat, jamoaviylik, do'stlik va adolat kabi muhim ijtimoiy fazilatlarni rivojlantirishlari mumkinligi asoslab beriladi. Shuningdek, maqolada sport tadbirlarining samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Аннотация: В данной статье анализируется значение организации спортивных мероприятий в учебных заведениях и их положительное влияние на воспитание учащейся молодежи. Доказывается, что через спортивную деятельность учащиеся могут развивать такие важные социальные качества, как взаимоуважение, коллективизм, дружба и справедливость. Кроме того, в статье приведены рекомендации по повышению эффективности спортивных мероприятий.

Annotation: This article analyzes the importance of organizing sports events in educational institutions and their positive impact on the upbringing of students. It is substantiated that through sports activities, students can develop important social qualities such as mutual respect, teamwork, friendship, and fairness. Additionally, the article provides recommendations for increasing the effectiveness of sports events.

Kalit so'zlar: sport tadbirlari, ta'lim muassasalari, o'quvchilar, hurmat, jamoaviylik, tarbiya, intizom.

Ключевые слова: спортивные мероприятия, учебные заведения, учащиеся, уважение, коллективизм, воспитание, дисциплина.

Keywords: sports events, educational institutions, students, respect, teamwork, upbringing, discipline.

Bugungi kunda ta'lim muassasalarida nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarni har tomonlama yetuk shaxs sifatida tarbiyalash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida o'zaro hurmat, intizom va jamoaviylik tuyg'ularini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu fazilatlarni shakllantirishda sport tadbirlarining o'rni beqiyos bo'lib, ular nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki ijtimoiy ko'nikmalarning ortishiga ham xizmat qiladi.

Mazkur maqolada sport tadbirlarining ta'lim jarayonidagi roli, ularning o'quvchilar tarbiyasiga ta'siri va samaradorligini oshirish bo'yicha takliflar muhokama qilinadi.

Mustaqillikka erishgan kunimizdan boshlab O'zbekiston Respublikasining davlat va jamiyat taraqqiyotida e'tibor qaratilgan barcha sohalar singari jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e'tibor qaratildi. Mamlakatimiz yoshlarini ma'nan etuk, aqlan sog'lom, jismonan barkamol va vatan himoyasiga munosib etib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning bosh maqsadlaridan etib belgilandi. Jismonan barkamol avlodni tarbiyalash, ularni avvalo jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish hamda targ'ibot ishlarini olib borish buning uchun asosiy vazifalardan biri etib belgilandi. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun (1992,2000,2015yy), Bolalar sportini rivojlantirish (2001y) to'g'risidagi, Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida (1997y)gi qarorlarni qabul qilinish va ijrosi aynan shu yo'nalishlarni belgilab qo'ygan edi.

Sungi yillarda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish maqsadida Prezidentimizning 2021-yil 6-apreldagi PF-6199-son qarori bilan Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasi negizida Turizm va sport vazirligining tashkil etilganligi fikrimiz isbotidir.

1. Sport tadbirlarining tarbiyaviy ahamiyati

Sport faqatgina jismoniy rivojlanish vositasi emas, balki insonning shaxsiy fazilatlarini shakllantiruvchi muhim omildir. Sport bilan shug'ullangan yoshlar o'zaro hurmat, muloqot madaniyati, hamjihatlik va mas'uliyat hissini rivojlantiradilar. Jamoaviy sport turlari, ayniqsa, futbol, basketbol, voleybol kabi o'yinlar, o'quvchilarning jamoa bo'lib ishlashini, bir-biriga ishonch bildirishi va hurmat qilishini ta'minlaydi.

2. Sport orqali intizom va o'zaro hurmatni shakllantirish

Sport bilan muntazam shugʻullanish oʻquvchilarda intizomni oshiradi, chunki har qanday sport faoliyati muayyan qoidalarga asoslanadi. Ushbu qoidalarga rioya qilish esa oʻquvchilarda tartib-intizomni shakllantirish bilan birga, raqibga va jamoadoshlariga nisbatan hurmat tuygʻusini kuchaytiradi. Musobaqalar jarayonida halollik, sport etikasiga rioya qilish va raqibga xushmuomalalik bilan munosabatda boʻlish kabi fazilatlar rivojlanadi.

3. Sport tadbirlarini samarali tashkil etish usullari

Taʼlim muassasalarida sport tadbirlarini samarali tashkil etish uchun quyidagi choralar koʻrilishi lozim:

Sport turlarining xilma-xilligini oshirish;

Barcha oʻquvchilarni sportga jalb etish uchun motivatsiya berish;

Sport musobaqalarini oʻquvchilar orasida doʻstona muhitda oʻtkazish;

Maktab va mahalliy sport tashkilotlari bilan hamkorlik qilish.

Bu chora-tadbirlar oʻquvchilarda sportga boʻlgan qiziqishni oshirish bilan birga, ular orasida oʻzaro hurmat va hamjihatlik muhitini shakllantirishga yordam beradi.

Inson salomatligi va yosh avlodni tarbiyalashda jismoniy mashqlar, mexnat, tegishli kun tartibi va tabiatning tabiiy omillaridan foydalanish yoshlarni jismoniy tarbiyalash vositalari hisoblanadi. Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiyasining asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Jismoniy mashqlar oʻquvchi va talabalarda harakat malakalari va koʻnikmalarini shakllantirish bilan bogʻliq vazifalarni xal etadi, harakat apparatining rivojlanishiga yordam beradi, qon aylanish va modda almashishini yaxshilaydi, nafas olishga ijobiy taʼsir etadi. Taʼlim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid amaliy ishlarda qoʻllaniladigan harakatlar tezkorlikni, epchillikni, egiluvchanlik, kuchni, chidamlilikni rivojlantiradi va kishining yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi tabiiy harakatlarni

toʻgʻri bajarish koʻnikmalarini mustaxkamlaydi. Jismoniy mashqlarni toʻgʻri qoʻllashda mashqlarni tanlash va ularni oʻtkazish uslubiyati katta ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar harakatlariga oʻrgatish jarayonining bir qismida ham shuningdek yaxlit jarayonda ham ishtirok etadi. Oʻyin va musobaqalar tarkibida jismoniy mashqlar mavjud boʻlib, bolalarni jismoniy rivojlanish hamda jismoniy fazilatlarini takomillapggirishni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari yosh avlodni jismoniy tarbiyalash va jismoniy rivojlantirish mexnatga va hayotga tayyorlash hamda axolini sogʻlomlashtirish vazifalarini bajaradilar. Shuning uchun ular oʻz soxalarini etuk mutaxassislari va mohir sportchilar boʻlishlari kerak. Ular jismoniy tarbiya jarayonida harakatlarga oʻrgatish, harakat malaka va koʻnikmalarni shakllantirish hamda jismoniy mashqlar texnikasiga oʻrgatishda oʻzlari nazariy va amaliy jihatdan yuksak darajada tayyorgarligi bilan oʻrnak boʻlishlari kerak. Shu bilan birga murabbiy mutaxassislar axloqiy va maʼnaviy etukligi shugʻullanuvchilarga xar qanday yordamga tayyorligi ularida iroda va ruxiy fazilatlarini tarbiyalashda moxir doʻst ekanligi bilan ajralib turishlari kerak.

Tarbiya jarayonining koʻp qirraliligi va murakkabligi jismoniy tarbiya mutaxassisi zimmasiga koʻp masʼuliyat yuklaydi. Sogʻligʻi zaif oʻquvchi va talabalar jismoniy tarbiyasi maqsadi va vazifasi, shakllari, uslublari: oʻquvchilar sogʻligʻining xususiyatlari: sogʻligʻi zaif oʻquvchilarni

sogʻlomlashtirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati: sogʻligʻi zaif oʻquvchilar jismoniy tarbiyasining mazmuni va uslubiyotining xususiyati; tayyorlov va maxsus tibbiy guruxlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni, uslubiyoti, vositalari.

Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturida jismoniy tarbiyadan oʻquvchi va talabalar kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari hamda darsdan tashqari ishlarda jismoniy madaniyat, umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport toʻgaraklari ish faoliyatining maqsadi va vazifasi hamda mazmuni ham keng yoritiladi.

Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiyani yoʻlga qoʻyish shakllari orasida darsdan tashqari ishlar shakli katta ahamiyatga egadir. Darsdan tashqari ishlar oʻquvchi va talabalar jismoniy tarbiyasini olib borishda, ularni jismoniy jixatdan har tomonlama rivojlanishlarini yoʻlga qoʻyish va yoshlar sportini taraqqiy ettirishda, shuningdek umuman taʼlim-tarbiya ishlarini yaxshilashda yordam bermogʻi kerak. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun oʻquvchi va talabalar jismoniy tarbiya jamoa

to'garaklariga ommaviy ravishda jalb qilinadi, barcha o'quvchi va talabalar bilan jismoniy tarbiya va sportga doir ommaviy tadbirlar o'tkaziladi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishga tayyorlanish va topshirish ishlari olib boriladi, jismoniy tarbiya bayramlari, sport musobaqalari, o'yinlar, poxodlar, ekskursiyalar o'tkaziladi. Ta'lim muassasalarida o'quvchi va talabalar, ularning ota-onalari va o'qituvchilari o'rtasida jismoniy tarbiya hamda sportni targ'ibot va tashviqot qilishga oid ishlar olib boriladi. Ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya va sport jamoasi mmaviy sportning asosiy tashkiliy shaklidir. Jismoniy tarbiya jamoalari o'quvchi va talabalarining xavaskorlik tashkiloti bo'lib, ta'lim muassasasi va jismoniy tarbiya o'qituvchisining raxbarligida ish olib boradi. Jismoniy tarbiya jamoani, agar uning a'zolari kamida 25 o'quvchi yoki talabadan iborat bo'lsa, uyushgan jamoa hisoblamoq lozim.

Jismoniy tarbiya jamoaning hamma o'quv-sport ishlari o'quvchilarning sport turiga qiziqishlarini hisobga olish asosida sport turlari va umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklarida olib boriladi. To'garaklarda jismoniy tarbiya faoli sport turlaridan xakamlar, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga yordam beruvchi jamoatchi instruktorlar tayyorlaydi. Ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya jamoasida engil atletika, gimnastika, suzish va sport o'yinlari to'garaklari etakchi to'garaklar bo'lmog'i kerak. Yengil atletika va sport o'yinlarini taraqqiy ettirishga aloxida e'tibor berilmog'i lozim. Ko'pchilik ta'lim muassasalarida gimnastika zallari va tegishli asbob- anjomlar asosida tashkil qilinmog'i darkor. Qanday to'garaklar tashkil etish kerakligi haqidagi masala xar bir ta'lim muassasasining mavjud sharoitini hisobga olgan holda xal qilinmog'i darkor.

Sport turlari bo'yicha to'garaklar faoliyati ta'lim muassasasining

sharoitlarini hisobga olgan xolda tashkil etiladi. Sport ishlarini yo'lga qo'yish ishiga ta'lim muassasasi rahbari raxbarlik qilishi katta axamiyatga egadir. Ta'lim muassasasi rahbari bu ishlarni amalga oshirish uchun kerakli sharoit yaratishi, mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy bilan ta'minlashi, kerakli asbob-anjom va jixozlar sotib olishi lozim. Sport va ommaviy jismoniy tarbiyani yo'lga qo'yish hamda o'tkazish ishlariga ta'lim muassasa yoshlar tashkilotlarini, gurux raxbarlarini, butun pedagoglar jamoasini va maktab vrachini jalb etish darkor.

Ommaviy-sport ishlarining asosiy turlari quyidagilardir: jismoniy tarbiya va sport to'garaklari ish faoliyati, sport musobaqalari, jismoniy tarbiya va sport bayramlari, sport chiqishlari, o'yinlar, jismoniy tarbiya va sport targ'ibot hamda tashviqotining turli shakllari-sayrlar, ekskursiyalar, turistik poxodlar.

Ta'lim muassasalari o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari ularning sog'liqlarini mustaxkamlashga yordam berishi, ularga sport ko'nikmalari va malakalarini singdirishi, ularga xayotiy muhim harakatlanish sifatlarini taraqqiy ettirishi zarur. Sport musobaqalari mashq qilish ishlarining tabiiy yakuni hisoblanadi.

Ta'lim muassasalari o'quv-tarbiya ishlarining samaradorligini oshirish darsdan tashqari mashg'ulotlarga diqqatni qaratish bilan ta'minlanadi. Yangi o'quv dasturlari o'quvchi va talabalar o'qishiga yuqori talablar qo'yadi. Zo'r aqliy mexnat shubxasiz o'quvchi va talabalarni sezilarli darajada charchatadi. O'quvchi va talabalarining kun tartibida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'sirini o'rganish shuni ko'rsatadiki, jismoniy faoliyatdan so'ng aqliy ish bajarish o'quvchi va talabalarining ish qobiliyatini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida sport tadbirlarini tashkil qilish orqali o'quvchilar orasida o'zaro hurmatni shakllantirish mumkin. Sport insonni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va axloqiy jihatdan ham tarbiyalaydi. Shuning uchun maktab va kollejlarda sport tadbirlarini keng miqyosda yo'lga qo'yish, ularning samaradorligini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday tadbirlar yoshlar o'rtasida jamoaviylikni rivojlantirish, ijtimoiy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947- sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining bilan "Jismoniy tarbiya va sport vazirligi" hamda "Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasi negizida Turizm va sport vazirligining tashkil etish to'g'risida"gi 2021-yil 6-apreldagi PF-6199-son qarori.
3. Abdullaev A.A., Xonkeldiev SH.H., Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi, darslik, Farg'ona, 2001.

O'ZBEK MILLIY KURASHI MILLIY QADRIYATIMIZ EKANLIGI VA UNI TALABA YOSHLAR ONGIGA SINGDIRISHNING TARBIVAVIY AHAMIYATI.

To'rayev Panji To'xtayevich

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti, Sport boshqaruvi kafedrasining katta o'qituvchisi.

Anotatsiya: Mazkur maqolada o'zbek milliy kurashining milliy qadriyat sifatidagi o'rni, uning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati yoritiladi. Talaba yoshlar ongiga milliy kurashning ma'naviy va jismoniy jihatdan tarbiyaviy ta'siri ochib beriladi. Shuningdek, milliy kurashning jahon sport maydonidagi nufuzi va uni rivojlantirish istiqbollari tahlil qilinadi.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль узбекской национальной борьбы кураш как национальной ценности, а также её значение в воспитании молодежи. Раскрывается духовное и физическое воспитательное влияние национальной борьбы на сознание студентов. Кроме того, анализируется авторитет кураша на мировой спортивной арене и перспективы его развития.

Annotation: This article explores the role of Uzbek national wrestling, Kurash, as a national value and its significance in youth education. It highlights the spiritual and physical educational impact of Kurash on students' consciousness. Additionally, the article analyzes the prestige of Kurash in the global sports arena and its development prospects.

Kalit so'zlar: milliy kurash, qadriyat, yoshlar tarbiyasi, sport, madaniyat, an'ana.

Ключевые слова: национальная кураш, ценность, воспитание молодежи, спорт, культура, традиция.

Keywords: national kurash, value, youth education, sport, culture, tradition.

O'zbekistonning boy madaniy va sport merosi orasida milliy kurash alohida o'rin tutadi. Bu sport turi nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki yuksak axloqiy, vatanparvarlik va ma'naviy tarbiyaning samarali vositasidir. Ayniqsa, bugungi globallashuv sharoitida yoshlar ongiga milliy qadriyatlarni singdirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada milliy kurashning tarbiyaviy ahamiyati, uning yosh avlod hayotidagi o'rni va istiqbollari tahlil qilinadi.

O'zbekiston mustaqillikga erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratgani va shu bilan birga milliy sport turimiz deb e'tirof etilgan o'zbek kurashi xalqimizning ruhiyatiga, asl xislatlariga azal-azaldan xos bo'lgan fazilatlar: mardlik, jasurlik, bag'rikenglik, raqibiga nisbatan oliyjanoblik, halollik, insonparvarlik falsafasi mujassamlashgan. Istiqlolimiz tufayli biz bugun kunda oliy maqsadlarni amalag oshiruvchi vazifalarni ko'zlab turibmiz. Milliy istiqlol bois O'zbek kurashi jahon sport arenarlarida qanot qoqmoqda. Muhimi milliy istiqlol g'oyasi tamoyillari bilan asrlar davomida shakllangan kurash falsafasi mohiyatida ham ayni bir muddao mujassamlashganini ko'rish mumkin. Shunday bo'lishi ham tabiiy, Kurash o'zbek xalqi bilan birga tug'ilib, u bilan birga yashab kelayotgan bo'lsa, milliy istiqlol xalqimizning ana shu qadriyatini, ta'bir joiz bo'lsa, ma'naviyati gavharini yetti iqlimga ko'z-ko'z qildi.

Darxaqiqat, O'zbekiston mustaqilligi va milliy istiqlol kurashni dunyoga olib chiqdi. Kurash o'zbek xalqlarining urf-odati, milliy qadriyati maqomida dunyoning barcha qit'asidagi chekka mamlakatlari ham kirib bordi.

Kurash o'zbek xalqining ma'naviy va axloqiy hamda yoshlar tarbiyasiga muhim ta'sir etuvchi, ota bobolarimizdan qolgan meros qadriyatlaridan biridir. Uning go'zalligi shundaki, u asrlar davomida shakllanadi, takomillashadi, aqidalari umum bashariy falsafa bilan uyg'unlashib ketdi, Xalqimiz ma'naviyati va ruhiyatining tayanch nuqtalaridan biriga aylandi. Bugungi kunda dunyoning besh qittasidagi 140 dan ortiq mamlakatlarda jumladan Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Xindiston, Tayland, Yaponiya singari davlatlarda o'zbek kurashining minglab ixlosmandlarini topishimiz mumkin.

Xatto o'zbekistonliklar nazarida "G'aroyib" sanalgan Dominikan respublikasi, Paragvay, Ekvator, Zambiya, Nigeriya mamlakatlari hamda Mavrikiya orollaridagi xalqlarning shijoatlilari ham O'zbek Kurashi haqida yaxshi bilishadi. Tabiiyki, zo'r qiziqish, ishtiyoq bilan kurash sir asrorlarini va bellashuvdagi usullarni o'rganishmoqda.

Hozirgacha Amerika, Afrika, Yevropa va Osiyo qit'alarida mintaqaviy federatsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ'ib qilish uchun ayni damlarda o'z faoliyat doiralari kengaytirmoqdalar.

Xozirgi kunda dunyoning 50 dan ortiq davlatlarining Kurash Milliy Federatsiyalari Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining to'laqonli a'zosi xisoblanadi. Yana 30 dan ortiq mamlakatda ana shunday sport tashkilotlari rasmiy ro'yxatdan o'tish arafasida turibdi. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi Ijroiya qo'mitasining tarkibi amaliy jihatdan shakllanib bo'ldi.

Havas va faxr bilan aytilgan shu so'z bugun o'z isbotini topmoqda. Ayniqsa, Hindiston va Buyuk Britaniyada O'zbek Kurashini rivojlantirish va ommalashtirish borasida tahsinga loyiq ishlar qilinmoqda. O'zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti I.A. Karimov ilgari surgan bu tashabbus bugungi kunda I.Karimovning g'oyaviy izdoshi O'zbekiston Respublikasining prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan ham ilgari surilib milliy kurashni Olimpiada o'yinlarining dasturiga kiritishni bosh maqsad qilib qo'yilgan.

Shundan kelib chiqib yuqori malakali kadrlar (o'quvchilar, iqtidorli sportchi talabalar, yosh trenerlar va mutaxassislar) tayyorlash juda muhim masalalardan biri bo'lib kelmoqda. Shuning uchun ham ushbu muammolar borasida iqtidorli kurashchi talaba yoshlarning ta'lim tizimini rivojlantirish va takomillashtirish hamda ularni tanlash va tarbiyalash alohida o'rin egallaydi.

Ayniqsa, mamlakatimizda kichik olimpiada maqomini olgan Respublikamiz oliy o'quv yurtlarining sportchi talabalari o'rtasida tashkil etilayotgan "Universiada" sport o'yinlari hamda rang-barang mavzulardagi turli sport musobaqalarining o'kazilishi va bu musobaqalar dasturida kurash sport turidan bellashuvlarning mavjudligi iqtidorli kurashchi talabalarning miqdor va sifat jihatidan o'sib borishiga katta imkoniyat yaratib berilayotganligidan dalolat.

❖ *O'zbek milliy kurashining tarixiy ildizlari*

Milliy kurash qadimiy sport turi bo'lib, uning tarixi ming yilliklarga borib taqaladi. Tarixiy manbalarda kurash qadimiy davlatlarda harbiy tayyorgarlik va jismoniy tarbiyaning muhim qismi bo'lgani qayd etilgan. O'zbekiston hududida o'tkazilgan arxeologik tadqiqotlar bu sport turining uzoq tarixga ega ekanligini tasdiqlaydi.

❖ *Milliy kurashning yoshlar tarbiyasidagi o'rni*

Kurash yoshlar orasida jasorat, matonat, vatanparvarlik, adolat va halollik kabi fazilatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. U nafaqat jismoniy chiniqtirish, balki axloqiy va ma'naviy tarbiyaning ham samarali vositasi hisoblanadi. Talabalar orasida milliy kurashning ommalashuvi ularning sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishiga va irodaviy sifatlarini mustahkamlashiga xizmat qiladi.

❖ *Milliy kurashning xalqaro sport maydonidagi o'rni*

Bugungi kunda milliy kurash xalqaro maydonda ham o'z nufuziga ega bo'lib bormoqda. Uning Jahon kurash assotsiatsiyasi tomonidan tan olinishi va xalqaro musobaqalarning tashkil etilishi milliy sportimizning yuksak darajada rivojlanayotganidan dalolat beradi. Shu sababli, uni talaba yoshlar orasida keng targ'ib qilish va rivojlantirish dolzarb masalalardan biri sanaladi.

❖ *Talabalar ongiga milliy kurashni singdirish usullari*

- ✓ Ta'lim muassasalarida milliy kurash mashg'ulotlarini yo'lga qo'yish
- ✓ Milliy qadriyatlar asosida seminar va treninglar o'tkazish
- ✓ Kurash musobaqalarini muntazam ravishda tashkillashtirish
- ✓ Ommaviy axborot vositalari orqali milliy kurash targ'ibotini kuchaytirish

Iqtidorli kurashchi talabalar bilan ishlash ham oson, ham qiyin. Osonligi ular haqiqatdan ham tengqurlaridan siyosiy jihatdan rostgo'yligi, haqiqatga erishishi, ongliligi, zukkoligi bilan ajralib turadi. Qiyinligi esa ularga ta'lim beruvchilardan sportchilarning har biri bilan ishlash uchun individual ishlash singari mas'uliyatni his etishini talab etadi.

Bunday kurashchi talabalar bilan maqsadli, muntazam ish olib borish va ular uchun maxsus o'quv jarayonlari tizimini tashkil qilish bugungi kunimiz talabi ekanligini bilish zarur. Tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, ayrim sport turlari (milliy kurash) bo'yicha bu soxada qilingan ishlar yaxshi natijalar bermoqda. Masalan, respublikamizda kurash bo'yicha talabalarining musobaqalari muntazam o'tkazilib kelinmoqda. Ana shu singari sport musobaqalarga ko'p yillardan buyon Oliy

o'quv yurtlarining talaba yoshlari ham ishtirok etishib faxrli o'rinlarni egallab kelishmoqdalar. Qo'lga kiritilgan yutuqlar son va sifat jihatidan kundan-kunga ortib borayapti. Bu esa oliy o'quv yurtlarida jismoniy madaniyat sohadagi ishlar yaxshi tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Demak, sport musobaqalari, oliy o'quv yurtlari va professional ta'lim bilim yurtlari, ayniqsa, shahar, viloyat va respublika miqyosida o'tkazib turish foydadan holi emas. Chunki mana shu tadbirlarda sportchilarning tayyorgarlik darajasi hamda talabalardagi mustaqil va teran fikrlash qobiliyatlari shakllantirilib, milliy qadriyatimizning bir ajralmas qismi bo'lgan kurash sport turiga bo'lgan chanqoqlik hissi taboro rivoj topadi.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, o'zbek milliy kurashi nafaqat sport turi, balki xalqimizning bebaho ma'naviy merosidir. U yoshlarni jismonan sog'lom, ruhiy jihatdan mustahkam bo'lishga o'rgatadi. Talaba yoshlar ongiga milliy kurash qadriyatlarini singdirish ularning milliy o'zligini anglashiga va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlashiga xizmat qiladi. Shu sababli, kurashni ta'lim va tarbiyaning ajralmas qismi sifatida rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch." – T.: Ma'naviyat, 2008.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning yoshlarga oid nutqlari va farmonlari
3. Jo'raqulov I. "O'zbek kurashi tarixi va uning tarbiyaviy ahamiyati." – Toshkent, 2019.
4. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947- sonli Farmoni.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining bilan "Jismoniy tarbiya va sport vazirligi" hamda "Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasi negizida Turizm va sport vazirligining tashkil etish to'g'risida"gi 2021-yil 6-apreldagi PF-6199-son qarori.
6. Toychievich, K. I. (2022). Historical Characteristics, General Content and Stages of Development of Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 5,18-21.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Бекназарова Чарос Низомовна

Каршинский государственный университет

charoska_beknazarova@mail.ru

Аннотация. В данной статье говорится о том, что у детей значительно выше заболеваемость скелетно-мышечной системы и соединительной ткани. Нарушение осанки могут привести к заболеванию, если не предотвратить их своевременно, а занятия плаванием являются одним из эффективных средств профилактики осанки в раннем возрасте.

В результате экспериментальной проверки эффективности разработанной методики установлено, что в экспериментальной группе у детей 5-7 лет наблюдается положительная динамика улучшения осанки. В статье также описан комплекс упражнений по плаванию для профилактики нарушений осанки.

Ключевые слова: дошкольный возрастной период, нарушение осанки, тренировки по плаванию, комплекс упражнений по плаванию.

YOSH BOLALARNING QOMAT BUZILISHINI SUZISH MASHQLARI ORQALI OLDINI OLISH

Beknazarova Charos Nizomovna

Qarshi davlat universiteti, "Sport faoliyati" kafedrası magistranti

charoska_beknazarova@mail.ru

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolalarda skelet-muscul tizimi va biriktiruvchi to'qima kasalliklari bilan kasallanish darajasi ancha yuqoriligi aniqlanganligi, qad-qomatni buzilishining o'z vaqtida oldi olinmasa kasallikka olib kelishi mumkinligi, suzish mashg'ulotlari esa erta yoshda qad-qomat buzilishining oldini olishning samarali vositalaridan biri ekanligi haqida so'z yuritiladi.

Ishlab chiqilgan metodikaning ta'sir samaradorligini tajribaviy tekshirish natijasida tajriba guruhida 5-7 yoshli bolalarda qad-qomati yaxshilanishining ijobiy dinamikasi kuzatilganligi aniqlangan. Maqolada, shuningdek, qad-qomat buzilishining oldini olish uchun suzish mashqlari majmuasi bayon qilingan.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh davri, qad-qomatning buzilishi, suzish mashg'ulotlari, suzish mashqlari majmuasi.

PREVENTION OF POSTURAL DISORDERS IN CHILDREN THROUGH SWIMMING EXERCISES

Beknazarova Charos

magistr of the department of "Sports faoliyati"

Karshi State University

charoska_beknazarova@mail.ru

Annotation. This article says that children have a significantly higher incidence of the musculoskeletal system and connective tissue. Posture disorders can lead to illness if they are not prevented in a timely manner, and swimming is one of the most effective means of preventing posture at an early age. As a result of the experimental verification of the effectiveness of the developed technique, it was found that in the experimental group of 5-7-year-old children, there was a positive trend in improving posture. The article also describes a set of swimming exercises for the prevention of posture disorders.

Keywords: preschool age period, posture disorders, swimming training, a set of swimming exercises.

Введение. Статистические показатели свидетельствуют о высокой заболеваемости у детей заболеваниями опорно-двигательного аппарата и соединительной ткани, среди которых одно из первых мест занимает сколиоз. Неспособность вовремя предотвратить задержку роста может привести к заболеванию. Нередко дети с задержкой роста имеют выраженную кривизну вследствие недостаточного развития мышечной системы [5, с. 149-156].

Нарушение осанки – это не сколиоз или заболевание опорно-двигательного аппарата, а стойкое отклонение тела от нормального положения. При своевременном начале восстановительных мероприятий, например лечебного плавания, лечебной гимнастики, массажа, развитие нарушений осанки не допускается, а постепенно восстанавливается до физиологической нормы. Формирование физиологической кривизны позвоночника человека продолжается от рождения до 7 лет, поэтому рост детей дошкольного возраста непостоянен и может изменяться под влиянием различных факторов, как положительных, так и отрицательных.

При остановке роста выявляется возникшее искривление позвоночника и необходимы регулярные реабилитационные мероприятия по коррекции роста. Таким образом, плавание является одним из эффективных средств профилактики нарушений роста как в раннем возрасте, так и в комплексной реабилитации, заключающейся в воспитании правильных ростовых навыков и особое место занимает укрепление, исправление исходной деформации позвоночника, совершенствование дыхательной системы и тренировка правильного дыхания для стабилизации динамики патологических процессов.

Цель исследования.

Обосновать эффективность использования различных упражнений по плаванию для предотвращения нарушения осанки, задержки роста и укрепления здоровья детей 5-7 лет.

Задачи исследования:

- Определить состояние здоровья и задержку роста детей дошкольного возраста 5-7 лет;
- Совершенствование методов укрепления здоровья детей раннего возраста и профилактики у них нарушений осанки с использованием различных упражнений по плаванию;
- Экспериментальное обоснование положительного влияния нагрузок на организм, направленных на коррекцию нарушений осанки детей 5-7 лет с помощью различных упражнений по плаванию.

Объект исследования.

Процесс укрепления здоровья детей дошкольного возраста на занятиях плаванием и профилактики нарушений осанки у них.

Предметом исследования является содержание совершенствования занятий плаванием, направленных на профилактику нарушений осанки.

Организация исследования.

Методика рассчитана на шесть месяцев. В этот период в контрольной и экспериментальной группах три раза в неделю (по 60 минут) проводились тренировочные занятия, на которых проводилась последующая оценка полученных результатов.

В исследовании приняли участие дети дошкольного возраста 5-7 лет, у которых по результатам медицинского наблюдения и рекомендаций наблюдалась нарушения осанки, по данным зрительных и антропометрических методов исследования, аналогичные результатам оценки физических качеств, они были разделены на две группы:

Группа 1 – контрольная группа (КГ) – имела нарушения осанки во время исследования и 14 детей, выполнявших специальные коррекционные упражнения без использования упражнений по плаванию.

Группа 2 – экспериментальная группа (ЭГ) - 14 детей, во время занятий выполняют специальные коррекционные упражнения при нарушениях осанки наряду с различными упражнениями по плаванию. В этой группе был введен фактор дополнительных самостоятельных занятий под контролем родителей, которым были даны рекомендации самостоятельно выполнять коррекционные упражнения и поддерживать правильный рост в домашних условиях.

Комплексное обследование испытуемых проводилось до начала исследования и после окончания исследования и включало анализ результатов и рекомендации экспериментального наблюдения; определение степени нарушения роста с помощью теста Matthiassh; оценка силы мышц живота с помощью теста «задняя лодочка»; оценка силы мышц спины с помощью теста «лодочка на животе»; Оценка гибкости с помощью теста на наклон вперед.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе тренировки проверялось общее состояние участников, оценивался уровень нагрузки на детский организм. В результате проверки эффективности разработанной методики совмещения разных стилей плавания с использованием разработанного комплекса упражнений по плаванию у детей дошкольного возраста установлено, что в ходе педагогического эксперимента у детей с нарушениями осанки наблюдаются положительные результаты и улучшения в здоровье.

В экспериментальной группе (ЭГ) отмечено положительное увеличение определения степени искажения высоты и степени удержания тела в вертикальном положении, которое после исследования составило 63% ($p < 0,01$), в контрольной группе (КГ) изменений не наблюдалось.

При определении степени постурального нарушения с помощью теста Matthiassh наблюдалось положительное улучшение в ЭГ, которое после исследования составило 49,3%, динамика в КГ была незначительной, что составило 13,4%, между группами статистически достоверная разница ($p < 0,001$).

При оценке силы мышц живота положительные результаты получены в ЭГ после комплекса упражнений, что составило 41,2%; при КГ она составила 12,4%, а при оценке силы мышц спины в ЭГ увеличилась на 48,4%, а в КГ – на 15,7%, что является статистически значимой разницей между группами ($p < 0,001$).

По результатам оценки гибкости мышц спины методом статистической обработки получен положительный прирост после использования предложенного комплекса упражнений, который составил 57% после исследования в ЭГ ($p < 0,001$), а в КГ результаты существенно не улучшились.

Выводы. Таким образом, на основании изучения и апробации комплекса упражнений по плаванию, поддерживающих правильной осанки, подтверждена эффективность специальных коррекционных упражнений, предназначенных для коррекции нарушений роста во время тренировок и продолжения поддержания нормальной осанки в домашних условиях статистически достоверны по сравнению с полученными показателями в контрольной группе.

Список использованной литературы

1. Бородич Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л. А. Бородич, Р. Д. Назарова. - М.: Медицина, 2005. - 76 с.

2. Гаврилова, И. Ю. Плавание средство коррекции и профилактики нарушения осанки у дошкольников / И. Ю. Гаврилова, Г. Н. Паршина // Новое слово в науке: Перспективы развития. 2015. - №3(5). - С. 74-76.
3. Кочоманов, В. Н. Нарушение осанки у детей младшего школьного возраста как основная технология проведения занятий по плаванию при нарушении осанки причина проблемы здоровья / В. Н. Кочоманов, Р. В. Калашникова // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: материалы междунар. науч.-практ. конф. Иркутск, 2016. - С. 100-103.
4. Милованова, А.М. Лечебная физическая культура для детей младшего школьного возраста имеющих нарушения в формировании осанки / А. М. Милованова // Инновационные условия развития науки и образования в межкультурном взаимодействии: комплексный подход материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Сухум, 2015. - С. 155-157.
5. Науменко Д.С. Методика гидрореабилитации при нарушении осанки у детей 7-8 лет / Д. С. Науменко, Ю. А. Мироненко // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Омск, 2020. С. 100 -103. 6. Юн Л.В. Лечебное плавание как эффективное средство профилактики нарушения осанки и плоскостопия / Л. В. Юн // Сборник конференций НИЦ СОЦОСФЕРА. - 2014. - № 56. С. 52-55

UDK:

**ТАЛАБА-БОКСЧИЛАРНИ МАСЪУЛИЯТЛИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШНИНГ
МУАММОЛАРИ**

Халмухамедов Рустам Деканович,

п.ф.д., профессор

rustamgulia@mail.ru Телефон +998990050801

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Серебряков Юрий Владимирович,

п.ф.б.ф.д (PhD), профессор

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

ser@mail.ru Телефон +998773492749

***Аннотация:**Татқиқотда боксчилар учун кўп циклли машғулотлар тузилишининг хусусиятлари ва, шунингдек талба-боксчиларнинг мусобақаолди машғулотларини режаслаштириш ва такомиллаштириш масалалари муҳокама қилинган.*

***Калит сўзлар:** бокс, тайёргарлик, режаслаштири, боксчилар жисмоний, шиддат.*

UDK:

**ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ К
ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ**

ХАЛМУХАМЕДОВ РУСТАМ ДЕКАНОВИЧ, д.п.н., профессор

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

E-mail: rustamgulia@mail.ru

СЕРЕБРЯКОВ ЮРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, д.ф.п.п.н (PhD), профессор

ser@mail.ru Телефон +998773492749

***Аннотация:** В статье раскрываются особенности и структура построения многоцикловой подготовки боксёров, а также вопросы планирования и совершенствования процесса предсоревновательной подготовки студентов-боксёров.*

***Ключевые слова:** бокс, подготовка, планирование, этапы, физическая, интенсивность.*

UDK:

**PROBLEMS OF PREPARING STUDENT BOXERS FOR RESPONSIBLE
COMPETITIONS**

**KHALMUKHAMEDOV RUSTAM DEKANOVICH, d.p.s., professor State University of
Physical Education and Sports of Uzbekistan**

rustamgulia@mail.ru Phone +998990050801

SEREBRYAKOV YURI VLADIMIROVICH, c.of p.s. (PhD), professor
State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan
ser@mail.ru Phone +998773492749

Annotation: The article discusses the features and structure of the construction of multi-cycle training for boxers, as well as the issues of planning and improving the process of pre-competition training of student boxers.

Key words: boxing, preparation, planning, stages, physical, intensity.

Татқиқотнинг долзарблиги. Бокс – олимпия спорт турларининг оммавийларидан бири ҳисобланади. Бугунги кунда боксда ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш масаласига катта эътибор қаратилмоқда. Шу қаторда талаба-боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликлари жараёнини оптималлаштириш йўллари аниқлаш зарур.

Машғулот жараёнини тузишни оптималлаштириш муаммоси мутахассисларни ҳар доим ҳам қизиқтирган ва амалиётда у ёки бу муваффақият билан ечилган. Ҳозирги вақтда, спорт соҳасида жуда катта тажрибавий материал йиғилган, амалий тажриба эса кенг миқёсда умумлаштирилган пайтда, ушбу муаммони ишлаб чиқишнинг янги имкониятлари пайдо бўлди.

Талабаларнинг жисмоний заҳираларини шакллантириш ва ривожлантириш қонуниятлари тўғрисида маълумотларнинг етишмаслиги, ўқув-машғулот жараёнини коррекция қилиш учун ҳаракат амалларининг параметрларини назорат қилиш имконини берадиган татқиқотларни ўтказиш заруратини белгилаб бермоқда.

Ушбу муаммонинг долзарблиги ва педагогик аҳамияти, уни назарий ва амалий ишлаб чиқиш даражасининг етарли эмаслиги татқиқот мавзусини танлашни белгилаб берди.

Татқиқотнинг мақсади – ЎЗДЖТСУ талаба-боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликлари жараёнини оптималлаштириш йўллари аниқлаш.

Татқиқотнинг вазифаси: ЎЗДЖТСУ талаба-боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини тузишга тааллуқли мутахассисларнинг фикрларини умумлаштириш.

Татқиқотнинг усуллари: адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш, бокс бўйича мураббийларнинг илғор тажрибаларини умумлаштириш.

Олинган натижалар ва уларни муҳокама қилиш. Адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш, бокс бўйича мураббийларнинг илғор тажрибаларини умумлаштирган пайтда, юқори малакали (1-разрядли, спорт усталигига номзодлар, спорт усталари, халқаро тоифадаги спорт усталари) боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликларини тузишда анча сезиларли хусусиятларини ҳамда уларни такомиллаштиришнинг мумкин бўлган йўллари аниқлашга уриниб кўрилди.

Асосий мусобақаларга тайёргарлик пайтида юқори малакали боксчилар анча самарали машғулот фаолиятини тузишлари муҳимдир [5].

Г.О. Джероян ва бошқалар [2], Г.И. Мокеев [5] ва бошқалар айтишганидек, мусобақаолди тайёргарликнинг давомийлиги бир кунда учтагача машғулотларидан иборат бўлади.

Машғулот воситаларининг оптимал нисбати куйидаги структурага эга бўлиши керак. Биринчи босқичда: умумий вақтдан УЖТ - 70%; МЖТ - 22%; МТТМ - 8%; иккинчи босқичда: УЖТ - 35%; МЖТ - 40%; МТТМ - 25% ни ташкил қилиши керак. Бажариладиган ҳаракатларнинг жадаллиги куйидаги кўрсаткичларда ифодаланади. Биринчи босқичда: умумий вақтдан УЖТ - 20%; МЖТ - 50%; МТТМ - 30%; иккинчи босқичда: УЖТ - 15%; МЖТ - 40%; МТТМ - 45%.

Г.О. Джероян ва бошқаларнинг [2] фикрига кўра, асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичининг биринчи ҳафтасида боксчи организмни ишга жалб қилиш содир бўлади. Иккинчи “зарбдор” ҳафтасида, машғулот юкламалари максимал катталикларга етади. Учинчи ҳафтада, бажариладиган ҳаракат амаллари ҳажми ва жадаллигини анча пасайиши содир бўлади, унда спорт машғулотининг асосий воситалари жисмоний машқларнинг куйидаги турлари ҳисобланади:

1) қўлқоплар билан жуфтликлардаги машқлар, спаррингда, шартли жанглар, техник ва тактик усулларни такомиллаштириш;

2) бокс анжомларида махсус-тайёргарлик машқлари (қопларда, грушаларда, лапаларда, медицинболлар ва б.);

3) енгил ва оғир атлетикадан умумий ривожлантирувчи машқлар, оғирликлар ва уларсиз гимнастик машқлар, спорт ўйинлари, сузиш [6].

Г.И. Мокеев ҳаммуаллифлари билан [5] парциал юкламаларни асосий мусобақаларга бевосита тайёргарликнинг ҳафталик босқичлари бўйича ҳажми ва шиддатлиги бўйича тақсимлашни муҳимлигини ва қуйидаги структурани қўллашни айтишган: 11-ҳафтада жисмоний юкламанинг умумий ҳажми – 314 мин ўртача жадалликда -64%; 2-ҳафтада 297 дақиқа жадаллиги – 70%; 3-ҳафта умумий ҳажми 249 дақиқага қадар пасайиши, жадаллик – 70% билан тавсифланади; 4-ҳафта – 180 дақиқа ва жадаллик 79%.

И.П. Дегтярев [1] таъкидлайдики, боксчиларни мусобақаларга тайёрлаш босқичининг давомийлиги вақтнинг етарлича давомий бўлаги билан ўрнатилади, икки ойдан ташкил топади.

Г.И. Мокеев [5] малакали боксчиларни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашнинг ярим йиллик тизимини қўллашни таклиф қилади, уларнинг ҳар бири ўз навбатида учтадан босқичдан иборат бўлган, иккита уч ойлик ярим цикллардан ташкил топади. Биринчи яримцикл – спорт формасини шакллантириш учун тайёргарлик бўлади. Иккинчисининг мазмуни – спорт маҳоратини шаклланиши ва такомиллашуви. Цикллар, машғулот воситалари ва усулларининг мазмуни бўйича, жисмоний юкламаларнинг катталиги бўйича бир-биридан кескин фарқ қилади. Биринчисида, жисмоний юкламаларнинг ҳажми 3536 дақиқа, иккинчисида эса – 3334 дақиқа; мос равишда юкламанинг жадаллиги – 67% ва 71%; умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг нисбати - 51:49 ва 47:53 кўрсатади. Иккинчи яримциклда машқларнинг ҳажми ва жадаллиги (жихозларда ва шерик билан) юқори бўлиши керак, машғулотнинг мусобақа усули кўпроқ қўлланилиши ва мусобақа шартлари тўлароқ моделлаштирилиши керак.

Шундай қилиб, боксчиларни асосий мусобақаларга бевосита тайёрлаш ўқув-машғулот жараёнининг етарлича узоқ босқичини (бир неча ойга қадар) яқунлайди ва спортчиларни энг юқори тайёргарлик ҳолатида мусобақаларга олиб келишнинг бош омиллари ҳисобланади.

Боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликлари – бу, асосий муаммолардан бири [5] ва шу вақтнинг ўзида, бокс назарияси ва методикасида кам ўрганилган. Бу тўғрисида, катта миқдордаги тажриба маълумотлари, мусобақаолди тайёргарликларининг ҳар хил аспектларига нисбатан мураббийлар ва олимларнинг нуктаи назаридаги хилма хиллик, бокс назарияси ва методикасидаги мос келмасликлар гапиради.

Машғулотнинг мусобақаолди босқичи (МОБ) пайтида, бокс амалиётида, одатда, масъулиятли мусобақаларга бевосита тайёргарлик вақти қабул қилинади, бунда, МОБни мусобақаолди ёки мусобақа босқичидаги ўрни ҳисобга олинмайди. МОБ давомийлиги 20 кундан то 2 ойга қадар вақтни ташкил қилади [7].

Бокс амалиётида, одатда, қуйидаги тузилишга эга бўлган ҳафталик микроцикл қўлланилади: 5 кун давомида машғулотлар олиб борилади ва спортчилар 2 кун дам олишади. Бунда, биринчи уч кунда боксчилар машғулот қилишади, 4-куни дам олиш куни, 5- ва 6-кунлар яна машғулот, 7- куни дам олиш. Ушбу микроциклда, тизимдан оғишлар бўлиши мумкин, лекин улар, одатда, машғулот кунларини дам олиш кунлари билан навбатлаштиришга келтирилади. Масалан, ҳафтанинг икки куни машғулотларга бағишланади, кейин 1 кун дам, ундан сўнг 3 кун машғулот қилинади ва кейинги куни дам олинади [3].

Мусобақалар яқинлашганда, юкламалар ва дам олиш кунларининг тартиби ўзгаради. Ўзгаришлар машғулотларнинг йўналганлиги ва мазмунида бўлиши мумкин. МОБ бошида УЖТ учун микроциклда 2-3 кун ажратилади, охирида эса – фақат 1 кун. Ҳозирги вақтда спортчилар бир кунда 3-4 марталик машғулотлар қилишни бошладилар (эрталабки кизиб олиш машқи билан). Бунда, иккита машғулот УЖТ бўйича ўтади ва биттаси МЖТ бўйича. Мусобақадан олдин, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқларини ўз ичига олган, комбинацияланган машғулотлар ўтказилади. Мусобақаларнинг бошланишидан 2-3 кун олдин, вақт асосан, унча катта бўлмаган ҳажмда ва жадалликдаги МЖТ ёки фаол дам олиш учун ажратилади [6] Биз томондан амалга оширилган, боксчиларнинг мусобақаолди

тайёргарликларини таҳлили, уни тузишнинг сезиларли хусусиятларини ажратиш имконини беради.

Хулоса. Амалга оширилган таҳлил, юқори малакали талаба-боксчиларнинг спорт тайёргарликлари муаммолари бўйича илмий-методик ва махсус адабиётларни умумлаштириш натижасида, қўлланиладиган машғулот воситалари ва усуллари спортчи организмга анча самарали таъсир қилишини ҳисобга олиш орқали машғулот юкламасининг мазмунини тартибга солиш бўйича объектив нуктаи назар шаклланди. Бу, конкрет босқичлар доирасида самара билан юкламаларни маълум бир тақсим қилиш ҳисобига юқори малакали спортчилар организмнинг жисмоний ва функционал имкониятларини мақсадли ривожлантириш имконини беради.

Адабиётлар:

- 1.Дегтярев, И.П. К проблеме оптимизации специализированности тренировочных средств / И.П. Дегтярев // Виды спортивных единоборств: сб. науч. тр. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - С. 7-8.
- 2.Джероян, Г.О. Общая физическая подготовка боксеров высшей квалификации / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов // Друзья встречаются на ринге. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — Гл.3. — С. 54-93.
- 3.Жихарев, Д.Ю. Диагностика и формирование волевой саморегуляции юных боксеров в условиях детской юношеской спортивной школы: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Д.Ю. Жихарев. - Ставрополь, 2007. — 22 с.
- 4.Никифоров, Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития / Ю.Б. Никифоров // Бокс: ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1994.-С. 10-13.
- 5.Мокеев, Г.И. Теоретико-методологическое обоснование предсоревновательной подготовки спортсменов в структуре длительного тренировочного цикла / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев // Физическая культура в системе образования: сб. ст. 5-й Науч.-практ. конф. — Красноярск: Изд-во Краснояр. гос. ун-та, 2002. - С. 63-70.
- 6.Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2010. - 432 с.
- 7.Никифоров, Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития / Ю.Б. Никифоров // Бокс: ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1994.-С. 10-13.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Кобилжонов Косимжон Кобилжонович

преподаватель кафедры Теории и методики спорта БухДУ

Ибодуллаева Динара Илхомовна

студент 1-курса Бухарского государственного университета

Anotatsiya: Мақолада, ўқувчининг саломатлик ҳолатига таъсир этувчи омиллар кўриб чиқилган. Соматик, психик, жисмоний ва маънавий саломатликнинг асосий компонентлари таҳлил остига олинган. Ёш авлоднинг жисмоний тарбия жараёнида қўллашга қаратилган мезонлар тавсия этилади.

Аннотация: В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья соматический, психический, физический и нравственный. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Annotation: In article the factors influencing a state of health of adolescents are surveyed. The basic components of health - somatic, mental, physical and moral are certain. Materials of experiment testify that among pupils the negative or indifferent attitude to questions of physical training prevails. Criteria which should be used in work on physical training of rising generation are offered.

Таянч сўзлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, ҳаракат фаоллиги, маънавий ва ижтимоий баркамоллик, инсоннинг индивидуал саломатлиги, жисмоний маданият, соматик компонент, жисмоний компонент, психик компонент, ахлоқий компонент.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное благополучия, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

Key words: adolescents, health, physical training

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас как никогда актуальны основы формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе. Цель использования основных факторов

формирования здорового образа жизни в процессе обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов .приоритеты учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;
3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое количество предметов в расписании; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;
- стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа-жизни.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный подход к внедрению знаний о формировании здорового образа и использование эффективных разнообразных форм их организации в образовательном процессе. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3,4].

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;
- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И. Брехман, 2002].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [3]:

-признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

-показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;

-наличие и уровень какого - либо заболевания или дефекта развития;

-уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

-соматический компонент;

- физический компонент;

- психический компонент;

- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни.

Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была разработана анкета и проведено анкетирование как среди учащейся молодежи, так и среди учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни.

Анализ ответов показал, что 70% учащихся, причем одинаково как младших, так и старших школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. Только 42% учащихся смогли объяснить отрицательные последствия табачной и алкогольной зависимости на организм. Только 50% педагогов используют на своих уроках плакаты, рисунки, схемы и другой дополнительный наглядный материал для формирования негативного отношения к вредным привычкам и формированию правильного осознания учащимися здорового образа жизни; теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта на уроках дают 32% учителей, 18% педагогов не считают важным тратить время на теоретические сведения; по вопросам здорового образа жизни в свободное от учебных занятий времени беседуют со своими воспитанниками 40% учителей. Анкетирование старшеклассников показало следующие результаты: 70% выпускников думают, что занятия физическими упражнениями помогут им чувствовать себя уверенно в дальнейшей жизни, 20% (среди них большая часть девушек) так не считают. 88 % школьников считают, что внешний вид, состояние здоровья, здоровый образ жизни повлияют на успех в работе и на продвижение по службе, 9 % школьников говорят - эти факторы не важны. Если бы нынешние школьники были руководителями предприятий, то физически слабого работника не взяли бы на работу 32% школьников-

«руководителей», 25% согласны иметь в штате таких людей, 26% важен тип предприятия и содержание его работы, 15% старшеклассников считают хорошее здоровье фундаментом хорошей работоспособности и залогом крепкой семьи. В свободное от учебы время в спортивных секциях занимаются 17% выпускников и 68% пятиклассников, родители поддерживают такие занятия в 18 и 70% случаев соответственно. Старшеклассники пропускают уроки физкультуры без уважительной причины гораздо чаще (36 против 5%), чем пятиклассники.

Данные опроса в очередной раз подтверждают исследования многих авторов о негативном или безразличном отношении к урокам физической культуры с увеличением возраста учащихся.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. И легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет.

Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования здоровья, для чего необходимо создание определенных условий:

-обеспечение квалифицированными специалистами, грамотными в области психологии, педагогики и спорта;

-внедрение инновационных подходов в методике преподавания физической культуры с непременным учетом физиологических и психических качеств каждого обучающегося, с акцентом на здоровьесберегающих технологиях, сотрудничество с психологической службой, медицинскими работниками.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщит родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим критерии формирования здорового образа жизни, станет легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества. Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не только опознавательные сигналы [5].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту.
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Необходимо научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке лично-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих формирование здоровьесохранных компонентов развития личности ребенка,

осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

Литература

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.
2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002, 207 с.
4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.
5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

OLIY O'QUV YURLARI TALABALARINING JISMONIY TARBIYASI HAQIDA

Jo'rayev Alibek Botir o'g'li

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati katedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: *Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darsini olib borish uchun talabalar asosiy, sport va maxsus tibbiyot guruxlariga ajratish orqali talabalarining salomatligi, jismonan rivojlanganligi, jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatlari oshiriladi Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi buyicha musobaka faoliyatining xususiyatlari talablarga qat'iy rioya qilgan xolda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ustida ish olib borilgan Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash vazifalari xal etiladi*

Kalit so'zlar: *UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik), PAJT (professional amaliy jismoniy tarbiya) guruhlariga birlashtirish tavsifi etiladi.*

Kirish. Mustakil davlatimizning ertangi kuni uning gullab yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'likdir. Bu esa uz navbatida Vatanimizning kelajagi-farzandlarimizning jismoniy, akliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona axloq-odob va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunishimiz kerak

Qiska muddat ichida O'zbekiston «Jismoniy tarbiya va sport xaqida qonun» parlament tomonidan qabul qilindi. Shu orada Milliy Olimpiada Qo'mitasi tuzilib, uni Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi tan olindi. Respublika sport federatsiyalari tan olib, uz tarkibiga a'zo qilib oldilar. Endi O'zbekiston sportchilari Osiyo va Jaxon birinchiliklariga, chempionat va Olimpiada o'yinlariga, O'zbekiston sportchilari jaxon birinchiliklariga, chempionat va olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishta O'zbekiston bayrog'i ostida qatnashmoqda. O'zbekiston sportchilari jaxon miqyosida bo'layotgan musobaqalarda yuqori natijalarga erishmokda.

Jismoniy madaniyat va sport xamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bulib kelgan. Bizgacha mavjud bulgan ijtimoiy jamoalar xam uz rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat bergan. Jismoniy madaniyat va sport jamiyatdagi hukmron sinflarning manfaatini ifodalashga xizmat qilib, uni ximoya qilgan va unga yo'l ko'rsatgan. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi chuqur ildiziga ega. O'tmishda kurash, yugurish, ulok va boshqa milliy o'yinlar xalq orasida keng tarqalgan xar xil tantana, Navruz, diniy bayram va to'ylarda musoboqalar o'tkazilgan. Bu urf-odatlar bizning xozirgi kunlarimizda xam davom etib, taraqqiy etmoqda.

Musoboqa g'oliblari aholi orasida qahramon hisoblanib, xalqimiz tomonidan juda qadrlangan. Jismoniy mashqlar va sport turlarining soni ko'payishi bilan birga ularga qiziqish avloddan-avlodga o'tib kelmoqda. U yoki bu sport turlarining texnikaviy asosi xam takomillashishida davom etmokda.

Jismoniy tarbiya va sport ishlarini xalq orasida keng targ'ib qilish maqsadida Respublika kasaba uyushmalarining «O'zbekiston» sport jamiyatini barpo etilgan bo'lib, unda 107 ta tashkilot va korxonalarning jismoniy tarbiya jamoa a'zolari, 33 ta sport maktabi, 31 ta oliy ukuv yurti sport klubi, 30 ta o'rta va o'rta maxsus maktab, kollejlari a'zolaridan 120 ming kishi qatnashmokda.

«Mehnat rezervlari» sport jamiyati tashkilotining 48 ta bilim yurtida, 303 dan ortik umumta'lim maktablarida uz muxlislari bor. 20 sport maktabida 360 ming o'quvchi sportdan ta'lim olib uz mahoratini oshirmoqda.

Jismoniy tarbiya darsida talabalarni guruxlarga ajratish

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darsini olib borish uchun talabalar asosiy, sport va maxsus tibbiyot guruxlariga ajratiladi. Bunda o'quv yili boshida talabalarning jinsi, salomatligi, jismonan rivojlanganligi, jismoniy mashqlarni bajarish uchun tayyorgarligi hisobga olinadi.

Asosiy guruhga tibbiyot ko'rigidan o'tgan, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalar qabul kilinadi.

Jismonan kamolotga yetgan va yaxshi jismoniy tayyorlangan talabalar UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va PAJT (professional amaliy jismoniy tarbiya) guruxlariga birlashtirish tavsiya etiladi.

Maxsus guruhga kasalga chalinganligi to'g'risida tibbiyot guvoxnomasiga ega bo'lgan talabalar qabul qilinadi, guruxlar talabalarning funksional imkoniyatiga jismoniy tarbiya shifokorlari yo'llanmalariga qarab tuziladi.

Amaliy mashg'ulotlarga tibbiyot xodimlari tomonidan ozod kilingan talabalar jismoniy mashqlarni bajarmasliklari mumkin. Bunday talabalarga operatsiyadan yakinda chiqqan, suyagi singan, yuqumli kasalliklarga chalingan talabalar kiradi. Agar talaba bir semestrda ana shunday shartlar asosida ozod kilinsa, u referat tayyorlaydi.

Sport guruhiga sport bilan shug'ullangan, sport toifasiga ega bo'lgan, sportning biron bir turi bilan chuqur va muntazam shug'ullanadigan, tibbiyot ko'rigidan o'tgan, sport qonun-qoidalarini yaxshi bajara oladigan talabalar qabul qilinadi.

Bu guruxlar oliygohning o'quv inshooti, shtat imkoniyatlariga, sport jixozlariga va oliy unvonli ustoz-o'qituvchilar mutaxassislariga qarab ajratiladi.

Albatta bu jamoalar talabalarning sport turiga bo'lgan qiziqishiga qarab, sport turini ixtiyoriy tanlashiga e'tibor berish kerak.

Guruxlarga qabul qilingan talabalarning biror-bir sport turi bo'yicha toifasi bo'lib, u barcha talablarni a'lo darajada bajarsa, bunday talaba aloxida hisobga olinadi va amaliy mashg'ulotlardan ozod kilinadi. Guruxlarning uziga xos jadvali bulishi bilan birga talabalar sinov mashqlarini o'z vaqtida topshirishlari shart.

Talaba u yoki bu guruxga o'z xoxishi bilan o'tishi mumkin. Agar talaba tanlagan guruhga kasalligi tufayli qatnasha olmasa, o'quv yili davomida boshqa guruhga xam o'tishi mumkin.

Jismoniy tarbiya mashqlari bilan mustaqil shugullanish:

Xar bir talaba o'qituvchining topshirigiga muvofiq tanlagan sport turi bo'yicha uni oliy darajada egallash uchun mustaqil shug'ullanishi kerak. Bunday mashqlar talabaning sog'lig'ini xisobga olib bajariladi. Sport guruxidagi talabalar uchun mustaqil mashqlar yuqori natijalarga erishishlari uchun tayyorlanish mashqlari bo'lib qoladi. Qolgan talabalar o'quv dasturi buyicha ish olib borishlari kerak.

Uqishdan tashqari talabalar gigiyenik gimnastika va atletik mashqlar bilan shugullansa maqsadga muvofiq buladi. Bularga yugurish, yurish va boshqa mashqlar kiradi.

O'zbekiston sharoitida gigiyenik gimnastik mashqlarni ochiq xavoda o'tqazish yaxshi natijalar beradi. Gigiyenik gimnastika mashqlarini tuzishda uning qancha vaqt davom etishini va ularning turini aniq tartibda belgilab olish lozim buladi.

Gimnastika mashqlarini bajarishdan oldin gantel, tosh, shtanga shugullanuvchilar kuchiga karab tanlanadi. Shu tariqa xar bir mashq 6-10 marta takrorlanadi.

Talabalar xar kuni 20-40 daqiqa xoxishiga qarab ovqatlanishdan 1-1,5 soat keyin va uxlashdan oldin 2-3 soat oldin shugullanishlari shart. Bunda mashg'ulotlar 2-3 tuplamdan iborat kilib tuziladi. Mashklarning tugri bajari-layotganligini aniklash uchun uni oyna oldida bajarish tavsiya etiladi. Bir gurux mashklarni bajarib bulgandan sung 1-2 dakika dam olish mumkin.

Mashg'ulotdan so'ng kishi charchokdan xoli va tetik bulishi kerak. Aks xolda mashg'ulotlar og'irlik qilib charchashga va xar xil kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlardagi mashqlar sonini kamaytirish yoki tezligini susaytirish lozim buladi.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlaridan maksad:

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'z yo'nalishiga qarab tashviqot-targ'ibot, o'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport musoboqalariga bo'linadi.

Tashviqot va targ'ibot yo'nalishining maqsadi talaba, aspirant, o'qituvchi va institut, o'rta maxsus o'quv yurti xodimlari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishiga, jismoniy tarbiya malakalarini egallashiga qaratilgan.

O'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari maxsus tibbiy sog'lomlashtirish guruxlarida qatnashadiganlar bilan o'tqaziladi. Uning maqsadi-mashg'ulotlarni jismoniy tayyorgarlik darajasida o'stirish. Bu yo'nalish dasturiga oddiy musobakalar, ayrim milliy o'yin belgilari, mashqlar va turli xarakatli o'yinlar kiradi.

Sport musoboqasi yo'nalishiga –sport turlari qoidasi asosida o'tqaziladigan musoboqlar kirib, asosan bu yerda sportdan yuqori natijaga erishish maqsad qilib qo'yiladi.

Milliy o'yinlar o'rta maxsus kasb-hunar, texnika o'quv yurtlari, texnikum, kollej, pedagogika va tibbiyot o'rta mahsus o'quv yurtlari o'qituvchilari va oliygohlarning talabalari uchun jismoniy tarbiya darslarida xamda sport mashg'ulotlarini rivojlantirish va takomillashtirishda qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlarining milliy turlari xalq an'analarning chuqur ildizlaridan kelib chiqib, kishilar etnik guruhining xarakat olami xarakterini aks ettiradi. Jismoniy mashqlarning milliy turlari asrlar davomida kishilarning mehnat faoliyati belgilaridan sayqallangan, doimo shaxsni funksional tayyorlashning xususiy vositasiga aylanib borgan va aniq faoliyat maydonida mehnat unumdorligini yuksaltirish vositasidek foydalanilgan. Jismoniy mashqlarning aloxida milliy turlari malaka va mahoratlarining zaruriy xarakatchanligini mukammallashtirish uchun foydalaniladi. Xalq an'analari ko'pincha xarakatchan sifatida kompleks namoyon bo'lgan o'yin jismoniy mashqlarning turlari rivojlangan.

Mashqlarning milliy turdagi barcha ko'rinishlaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanish quyidagi omillar bilan belgilanadi.

- shug'ullanuvchining yoshi mosligi, jinsiy va psixologik xususiyatlari;
- dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarining xolati, vazifasi va maqsadining mos kelishi;
- asosiy e'tiborni kulay xarakatlarni shakllantirishga, psixofiziologik sifatlar, sotsial norma asoslariga karatish;
- jismoniy mashklarni xilma-xil yunalishda va uz vaktida almashtirish;
- psixologik va ruxiy tayyorgarlikni mustaxkamlash.

O'zbekiston mustakilligi sharofati bilan milliy sport turlari ukuv va tarbiya muassasalari dasturidan keng joy olishi, O'zbekiston xonadoniga jismoniy tarbiya va sportning kirib borishi yoshlarining jismoniy, aqliy va an'anaviy kamolotiga benixoyat katta foyda keltiradi.

Xamma narsa bir maksadga–odamlar sogligini mustaxkamlashga karatilishi kerak.

Inson uzok umr kurishi uchun uning jismoniy tayyorgarlik darajasi yukori bulishi kerak va bu xayot konuni bir necha million yillar davomida isbotlanmokda. Lekin fan-texnika inkilobi davrida uta kuchli mushaklarga sitam bulmay koldi. Lekin faoliyatsizlik soglikka koni zarardir. Faoliyat yuk ekan, xar kandy jism xam vakt utishi bilan kuriydi va kuchsizlanadi. Xarakatsizlik tufayli mushaklarga olib keladigan ozukaning (kon) susayishi boshka a'zolarga xatto miyaga xam salbiy ta'sir kursatadi.

Miya faoliyatining susayishi mexnat unumdorligini pasaytiradi. Va aksincha, jismoniy mashk va xarakat miya faoliyatini yaxshilaydi, fikrlashni kuchaytiradi.

Xozirgi fan va texnika tarkkiyoti asrida jismoniy xarakat sifatlariga extiyojning susayishiga karamay jismoniy tarbiya xarakat sifatlarini rivojlantirib borishi zarur.

Shunday kilib, tabiat insonni jismoniy xarakat sifatlarini tuxtovsiz rivojlanishiga moslashtirdi. Insonning barcha a'zolari faoliyati shunga mos ravishda tarakkiy kiladi.

«Inson-tabiatning mujisasi. U uta nozik va murakkab jonzotdir. Ammo xayot ne'matlaridan baxramand bulish uchun inson soglom va bulishi kerak» -deydi I.P.Pavlov.

Soglomlik darajasi 50 № ijtimoiy ta'minot va turmush tarziga, 20-30 № ekologiyaga, 20 % ga yakini esa genetik omillarning ta'siriga va 8-10 % soglomlashtirish tadbirlariga boglikdir.

Talabalar sport maydonchalari va sport zallariga yakin yashashlariga karamay kechalari ayniksa, ertalab jismoniy tarbiya mashklariga vakt ajratmaydilar. Bu esa ularning sogligiga salbiy

ta'sir kursatadi. Talabalarinng jismoniy mashklarni bajarishga e'tiborsizligi ularning jismoniy tarbiyaning mohiyatini, foydasini tushunmaslikdandir.

Moddiy yetishmovchilik uy-joy masalasi, oziq-ovkat ta'minoti va sifati, xavo tozaligi va xokazolar tarziga uz ta'sirini kursatadi. Ovat xazm kilish organlari kasallinishining asosiy sabablari notugri ovkatlanish, shaxsiy gigienaga e'tiborsizlik, spirtli ichimliklarni ortikcha iste'mol kilish, kun tartibiga rioya kilmaslikdir.

Yil mobaynida ba'zi xodisalar uziga xos uzgaruvchanlikka ega masalan: bolalar yozda kunduzdagiga karaganda tezrok usadilar. Kuzda ukuvchi yoshlar faoliyati kuchayadi, yoz oxiri va kuz boshlarida organizmning kasallikka karshi kurashuvchanligi ortadi. Chunki, bu davrda mevalar pishib odam organizmi vitaminlarga tuyinadi. Yozda esa talaba va yoshlar xordik chikarib, dam oladi, chinikadi. Ma'lum faslda turli xil kasalliklar kupayadi. Masalan: ma'lum bir faslda turli kasallik kupayadi, masalan ma'lum bir faslda gripp, dizinteriya va boshka yukumli kasalliklar tarkaladi. Radio va televidenie orkali berilgan ob-xavo kundaligini eshitgach biz «Omadsiz kunlarni» xam kungildagidek utkazishga xarakat kilishimiz lozim.

Tabiat konuniga kura kunduzi mexnat, kechkurun esa dam olish kerak. Olimlarning fikricha, bir kun mobaynida organizmda 300 dan ortik xayotiy jarayonlar kechadi.

Xarakat- xayotning bir kismi. Kupgina yoshlar uz sogliklari xakida kaygurmaydilar va notugri okatlanadilar. Natijada bir kun kelib uzlarini nosoglom va noxush seza dilar. Aksincha uz sogligini saklashga xarakat kilgan inson uz organizmining samarali faoliyatiga erishadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shugullanishimizga karamasdan ichkilikka va chekishga yul kuysak sogligimizni mustaxkamlay olmaymiz. Ba'zi talabalar spirtli ichimliklar va tamaki tufayli uz organizmlarida kaday salbiy jarayonlar kechayotganidan bexabar buladilar. Tamaki tutunidagi zaxarli moddalar kup sigareta okibatida organizmda 50-60 mg zaxarli gaz tuplanadi. Natijada xavo yetishmasligi yuz beradi. Okibatda miya faoliyati zarar kuradi. Bosh ogrishi va tilikish kabi illatlarga olib keladi. Tamaki tutuni yurak kiskarishiga xam ta'sir kursatadi. U yurak kiskarishini munutiga 15-18 marta kupaytiradi. Bu xol inson umriga zavol buladi.

Odam organizmi salomatligining eng ashadiy kushandasi –giyoxvandlikdir. Narkotik moddalar nasha, kuknori, marixuana va boshkalar kiradi. Uni doimiy ravishda iste'mol kilish nashavandlikni keltirib chikaradi. Iste'moldan sung eyfori ya'ni kayf paydo buladi. Bu xolda insonda uz-uzini boshkarish jarayoni ishdan chikadi natijada jinoyatga kul urishi mumkin. Asta –sekin adam xar kaday yul bilan doimo doimo chekishga xarakat kiladi. Bu xol uni vaktincha bulsa xam ogriklar va ruxiy kiynalishdardan kutkargandek buladi, lekin shu bilan birga uni narkotik moddaga yanada kattikrok boglanishga majbur kiladi. Okibatda insonning bu falokat iskanjasidan kutilishi ancha kiynlashib koladi.

Yosh sportchilar- talabalarni jismoniy tayyorlash tushunchasi.

Yosh sportchilarning jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo'g'inlaridan biri hisoblanadi. Negaki, oliy o'quv yurtlarida mamlakatimizdagi ko'pchilik talabalar ta'lim oladilar. Jismoniy tarbiya oliy ta'lim o'quv-tarbiyaviy ishining ajralmas qismi sifatida talabalarni hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlashda yetakchi rol o'ynashi lozim. Mustaqillikka erishgan bugungi kunlarimizda Kadrlar tayyorlashning Milliy dasturida bunga ayniqsa, katta e'tibor berilayapti. Chunki, Prezidentimiz aytganidek, "Ta'limning yangi modeli jamiyatda mustaqil fikrlovchi erkin Shaxsning shakllanishiga olib keladi. O'zining qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo'lgan insonlarni tarbiyalash imkoniga ega bo'lamiz. Ana shundan keyin ongli turmush kechirish jamiyat hayotining bosh mezoniga aylanadi". Oliy ta'limdagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular talabalarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muxim tarkibiy kismalaridan xisoblanib, organizmni xar tomonlama rivojlantirish, soglikni mustaxkamlash, jismoniy kobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshka turlari uchun mustaxkam funksional baza yaratishga yunaltirilgan jarayon sifatidatushuniladi.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar quyadi. Buni quyidagi omillar bilan izoxlash mumkin:

1) Sportdagi yutuklarning usib borishi xar doim sportchidan jismoniy kobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yukori darajasi mashgʻulot va musobaka yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti

Kullaniladigan vositalarning taʼsir kursatish xususiyati va yunalishiga kura jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi xamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bulib urganiladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos xisoblanadi. U quyidagi vazifalarni xal etishga karatilgan:

1) yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlar — kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchil-lik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuksonlarni yuk kilish.

UJT tarkibiga nixoyatda turli-tuman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus kurilmalarda amapga oshiriladigan mashklar, xar xil sport turlari - akrobatika, yengil atletika, sport uyinlari, suzish va boshkalarga xos umumrivojlantiruvchi mashklar bor. Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy kobiliyatlarni rivojlantirishga yunaltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bulgan funksional asosni yuzaga keltirishga muljallanadi. U maxsus yunalishga ega bulib, quyidagi vazifalarni xal etishga karatilgan:

1) sportchining tanlangan sport turiga xos xarakat faoliyatlarida namoyon buladigan funksional imkoniyaglarini rivojlantirish;

2) organizmning yukori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi kobiliyatini takomillashtirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi buyicha musobaka faoliyatining xususiyatlari quyadigan talablarga katiy rioya kilgan xolda jismoniy kobiliyatlarni rivojlantirishga karatilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifaparni xal etadi:

1) tanlangan sport turi uchun xos bulgan jismoniy kobiliyatlarni takomillashtirish;

2) tanlangan sport turi buyicha muvaffakiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bulgan xarakat kunikmalarini chukurlashtirib rivojlantirish;

3) ixtisoslashtirilgan mashklarni bajarishda kuprok katnashadigan aloxida mushak guruxlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning MJT xarakat kunikmalari tizimidagi eng muxim xarakat sifatlarini rivojlantirishga yunaltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaka mashklari ularning sportchi organizmiga taʼsirini kuchaytiruvchi xar turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda kullaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan uxshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas boglik. Mashk jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baxo bermaslik oxir-okibat sport maxoratiniig kuchayishiga tuskinlik kiladi. Yosh sportchilarning mashgʻuloglarida UJT va MJT vositalari nisbati kuyiladigan vazifapar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning aloxida xususiyatlari, mashgʻulot jarayonining boskich va davrlari, organizmning ayni paytdagi xolatidan kelib chikib uzgartiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. JoʻRayev A. B. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarida harakatli oʻyinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 473-479.

2. Жураев А. Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 574-579.

3. Juraev A. B. MORPHOFUNCTIONAL STATE OF JUDOKA ATHLETES FOR THE PREPARATION OF PROFESSIONAL TEACHING ACTIVITIES //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 579-583.

JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI

Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li

BuxDU "Jismoniy tarbiya va sport" fakulteti "Sport faoliyati" kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi rivojlanish sohasi bo'yicha ommaviy sportning zamonaviy muammolari kutilayotgan natijalar haqida yetarli ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ommaviy sport, sport, takomillashtirish, rivojlantirish, tizim, dastur, tadqiqot, ilmiy salohiyat.

ABSTRACT

This article provides an overview of the expected outcomes for children in the field of physical development and the formation of a healthy lifestyle, as well as sub- areas of this field.

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

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлен обзор ожидаемых результатов для детей в области физического развития и формирования здорового образа жизни, а также поднаправлений этой области.

Ключевые слова: физическое воспитание, массовый спорт, спорт, совершенствование, развитие, система, программа, исследования, научный потенциал.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatimizning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarda sportga bo'lgan havas va intilishni, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirish, sport turlari bo'yicha mamlakat terma jamoalariga sport zaxirasini tayyorlash, o'quvchi va talabalarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish maqsadida yurtimizda bir qator farmon va qarorlar chiqarildi, shu jumladan O'zbekiston Respublikasi

Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarorlarida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida hamda Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyatlari va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turganligi ta'kidlangan. Xusan 13.02.2025 yil sanasida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti, Milliy Olimpiya qo'mitasi raisi Shavkat Mirziyoyev boshchiligidagi olimpiya va paralimpiya harakati, ixtisoslashtirilgan va ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari

bo'yicha videoselektor yig'ilishi o'tkazildi. Yig'lishdagi asosan ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha bir qator vazifalar belgilab berildi. Ayniqsa har bir ota-ona, har bir millatning niyati – jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni tarbiyalashdir. Bunga esa jismoniy tarbiya va sportsiz erishib bo'lmaydi. Sport sog'lom xalq, sog'lom avlodning tayanch ustunidir. "Sog'lom inson – sog'lom millat" g'oyasi umummilliy harakatga aylantirilishi ta'kidlandi. Buning uchun sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik targ'ibotini har bir oilaga olib kirish kerakligi aytiladi. Mazkur vazifalarni ta'lim tizimi negizida amalga oshirish hamda doimiy ravishda isloh qilib borish o'z samarasini beradi.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev ta'biri bilan aytganda, "Hayotning o'zi va xalqning talablari bizning oldimizga amaliy yechimini topish lozim bo'lgan yangi va yanada murakkab vazifalarni qo'yimoqda". Bu esa doimo amalga oshirib kelayotgan ishlarimizni yanada takomillashtirish va rivojlantirib borish, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar asosida chora-tadbirlarni ishlab chiqib, ularni amalga oshirib borishni zaruriyat qilib qo'yimoqda.

Bugungi kunda zamonaviy talablarga javob beruvchi kadrlarni tayyorlash borasidagi barcha huquqiy qoidalar va talablari qabul qilingan bo'lsada amaliyot bu sohada bir qancha muammolar mavjudligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, Oliy ta'lim muassasalarida ilmiy salohiyatning kamayib borishi, ilmiy-tadqiqot ishlarida professor-o'qituvchilarning malakasizligi bunday muammolarni bartaraf etib borish bo'yicha tizimli dasturlarni ishlab chiqib, ularning izchilligini ta'minlashni zaruriyat qilib qo'yimoqda. Xususan, fundamental, amaliy va innovasion tadqiqotlar doirasidagi ilmiy loyihalarni mazmun va sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish, ularning natijadorligini ta'minlash, amaliyotga keng joriy etish;

jismoniy-tarbiya ishlari tizimini sifat jihatidan yangilash, talabalarning bo'sh vaqtini samarali tashki letish;

maktabgacha ta'lim muassasasi, umumta'lim maktablari va mahallalarda tizimli ravishda ommaviy sportni targ'ib etish;

sport inshootlaridan maktab o'quvchilari, mahallalardagi aholining keng foydalanish mexanizmini shakllantirish;

- jamoat tashkilotlari, jumladan, Xotin-qizlar qo'mitasi, Yoshlar ittifoqi va o'z-o'zini boshqarish organlari bilan hamkorlikni yangi bosqichga olib chiqish;

sport federatsiyalari, ixtisoslashtirilgan olimpia zaxiralari va sport turlari bo'yicha oliy sport mahorati maktablari, ixtisoslashtirilgan maktab internatlari bilan iqtidorli sportchi-yoshlarni saralash, ularning faoliyatini targ'ib etish, rag'batlantirish va oliy ta'limga yo'naltirish bo'yicha hamkorlikni amalga oshirish;

xorijiy grantlar soni va ko'lamini kengaytirish;

yosh tadqiqotchilar bilan ishlashning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish; zamonaviy sport laboratoriyalarini tashkil etish;

milliy sport turlari bo'yicha ilmiy maktablar yaratish va ularning xalqaro maydondagi nufuzini oshirish;

sport sohasida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlarda xorijiy metodikalardan keng foydalanish;

xorijiy mutaxassislarini jalb etgan holda pedagog va mutaxassis kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash;

ta'lim muassasalari ilmiy salohiyatini har tomonlama rivojlantirish va kuchaytirish, shu jumladan, ilmiy tadqiqot mavzularini kengaytirish, magistrantlarni va doktorantlarni maqsadli tayyorlashni amalga oshirish;

Bu jarayonlarda yosh avlodni jismonan sog'lom, kuchli iroda va yuksak intellektual salohiyatga ega insonlar etib tarbiyalashdir. Shuningdek, o'zbek sportining kelajagi, xalqaro maydondagi obro'-etiborini yuksaltirishning asosi bo'lgan ommaviy sportni rivojlantirish umummilliy harakatga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi farmoni
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
3. <https://president.uz/uz/lists/view/7870>

OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi

Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqola oliy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy-pedagogik asoslarini yoritadi. Talabalarning jismoniy salomatligini yaxshilash va ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga hissa qo'shish maqsadida jismoniy tarbiya va sportni samarali tashkil etishning metodik yondashuvlari, innovatsion texnologiyalar va pedagogik tamoyillar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, sport, oliy ta'lim, pedagogika, metodik asoslar, individual yondashuv.

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR ORGANIZING ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. This scientific article elucidates the scientific and pedagogical foundations of organizing adaptive physical education and sports activities in higher education institutions. The article analyzes methodological approaches, innovative technologies, and pedagogical principles for the effective organization of physical education and sports, with the aim of improving students' physical health and contributing to their psychological and social development.

Keywords: adaptive physical education, sports, higher education, pedagogy, methodological foundations, individual approach.

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Данная научная статья освещает научно-педагогические основы организации занятий по адаптивной физической культуре и спорту в высших учебных заведениях. Анализируются методические подходы, инновационные технологии и педагогические принципы эффективной организации физической культуры и спорта с целью улучшения физического здоровья студентов и содействия их психологическому и социальному развитию.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, высшее образование, педагогика, методические основы, индивидуальный подход.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalarning nafaqat jismoniy holatini yaxshilash, balki ularning ruhiy va psixologik holatini barqarorlashtirishda ham muhim rol o'ynaydi. Sport va jismoniy faollik, ayniqsa, zamonaviy talabalar hayotining ajralmas qismiga aylangan, chunki ular nafaqat ilmiy faoliyat bilan, balki ijtimoiy va sport sohalarida ham qatnashadilar. Shu bilan birga, har bir talabaga individual yondashuvni ta'minlash, ularning jismoniy imkoniyatlari va salomatlik holatiga moslashtirilgan mashg'ulotlar orqali samarali jismoniy tarbiya va sport jarayonini tashkil etish zarur.

Oliy ta'limda jismoniy tarbiya va sportning adaptiv shakllarini joriy etish o'qituvchidan nafaqat pedagogik bilim, balki metodik ko'nikmalarni ham talab qiladi. Bu masalani hal etishda, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalarning ehtiyojlariga mos ravishda shakllantirilishi, yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash va jismoniy salomatlikni ta'minlash bo'yicha ilg'or yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya – bu talabalarning jismoniy salomatligi, yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi, va sog'liq holatini inobatga olgan holda, mashg'ulotlarni moslashtirishni nazarda tutadi. Bu yondashuv talabalarning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda, ularni eng samarali jismoniy mashqlar bilan ta'minlashni maqsad qiladi. Adaptiv jismoniy tarbiya, nafaqat sog'liqni yaxshilash, balki talabaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, psixologik holatini barqarorlashtirish va umumiy kayfiyatini yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi. Talabalar har xil jismoniy imkoniyatlarga ega bo'lgani uchun, ularning salomatlik holati, jismoniy holatiga moslashtirilgan mashg'ulotlar orqali bu jarayonni samarali tashkil qilish kerak. Masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, suyaklarning zaifligi yoki boshqa jismoniy holatlar talabaning mashg'ulotlarini cheklashga sabab bo'lishi mumkin, shuning uchun mashg'ulotlarning har bir talaba uchun mos bo'lishi juda muhimdir. Bu yondashuv talabalarning umumiy jismoniy faolligini oshirishga va shu bilan birga, ularning salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun metodik asoslar muhim ahamiyatga ega. Bu metodika, talabalarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olishni va ular uchun individual mashq dasturlarini yaratishni nazarda tutadi. Masalan, jismoniy mashqlarni tanlashda talabaning yoshini, jismoniy tayyorgarlik darajasini va mavjud sog'liq muammolarini inobatga olish zarur. Agar talaba sport bilan muntazam shug'ullanmagan bo'lsa, unda mashqlarni bosqichma-bosqich qiyinlashtirish kerak bo'ladi. Shu bilan birga, o'qituvchi yoki murabbiy har bir talabaga mos mashg'ulotni tashkil etishda o'zining bilim va tajribasini qo'llaydi. Mashqlarni darajaga qarab qo'llash, jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi va jismoniy imkoniyatlarni maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, talabaning motivatsiyasini oshirish, uning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va ijobiy ruhiy holatni shakllantirishda ham metodik yondashuvlar alohida o'rin tutadi. Bu yondashuvlar talabaning sportdagi muvaffaqiyatlariga ta'sir qiladi, shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportni talaba uchun qiziqarli va samarali qilishga imkon beradi.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalarning ijtimoiy rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. Jismoniy faollik, talabalar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi, jamoaviy ishlash ko'nikmalarini oshiradi, va muammolarni birgalikda hal qilishda yordam beradi. Bunda jismoniy tarbiya va sport nafaqat individual rivojlanish, balki jamoaviy ruhni ham mustahkamlashga yordam beradi. Talabalar sport mashg'ulotlari orqali o'zlarining ijtimoiy rolini anglab etadilar, bu esa ularni jamoa bilan ishlashga, o'zaro hurmatni rivojlantirishga va boshqa ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga undaydi.

Jismoniy tarbiya va sportning oliy ta'lim tizimiga integratsiyasi talabalarning umumiy rivojlanishiga va akademik faoliyatining samaradorligini oshirishga olib keladi. Sport va jismoniy faollik talabalarga sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi, bu esa ularning kelajakdagi faoliyatlariga bevosita ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiya va sportni ta'lim tizimiga integratsiya qilish orqali, oliy ta'lim muassasalari nafaqat ilmiy va akademik yutuqlarni, balki talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini ham ta'minlaydi. Shu bilan birga, bu yondashuv talabalarning o'z salomatliklarini, motivatsiyalarini va hayotga bo'lgan munosabatlarini yaxshilashga yordam beradi.

Oliy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya va sportni samarali tashkil etishning asosiy pedagogik muammolaridan biri – talabalarning individual ehtiyojlarini to'liq aniqlash va ularga moslashgan mashg'ulotlarni ta'minlashdir. Bu jarayon talabalarning sog'lig'i va jismoniy imkoniyatlarini aniqlash, ularning jismoniy holatini tahlil qilishni talab qiladi. Shu bilan birga, pedagoglar va murabbiylar individual yondashuvni amalga oshirishda metodik bilimlarga ega bo'lishlari kerak. Masalan, talabalarning sog'liq holatini tahlil qilish uchun sport tibbiyotining asoslari bo'yicha bilimlarni oshirish zarur. Bunda innovatsion texnologiyalarni qo'llash, talabalarning mashg'ulotlarini masofaviy tarzda boshqarish va natijalarni doimiy ravishda tahlil qilish muhimdir. Bunday yondashuvlar talabalarga o'z salomatliklarini yaxshilash, jismoniy tayyorgarliklarini oshirish va sport faoliyatlarida muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini ta'minlaydi. Pedagogik muammolarni hal etishda yangi metodik va texnologik yondashuvlarni ishlab chiqish va tatbiq etish zarur.

Adaptiv jismoniy tarbiya orqali talabalarning salomatligi, motivatsiyasi va akademik faoliyatining samaradorligi oshadi. Shu bilan birga, talabalarga moslashtirilgan mashg'ulotlar va ularning jismoniy imkoniyatlariga asoslangan pedagogik yondashuvlar oliy ta'limda jismoniy tarbiya va sportni samarali tashkil etishga imkon yaratadi. Bunda innovatsion texnologiyalarni qo'llash va pedagogik malakani oshirish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Абдуллаев М.Ю. Жисмоний тарбияда индивидуал ёндашув. Тошкент: "Олий таълим", 2019.
2. Бобоёров З. Т. Жисмоний тарбия ва спортнинг методик асослари. Тошкент: "Шарқ", 2021.
3. Икромов Б. И. Жисмоний тарбиянинг назарий ва амалиётга оид асослари. Тошкент: "Табиат", 2018.
4. Қодиров А. Р. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси. Тошкент: "Фан", 2020.
5. Ғанизодов А. Ш. Олий таълимда жисмоний тарбия ва спортни ташкил этиш. Тошкент: "Маориф",

2020.

МИЛЛИЙ КУРАШ ВОСИТАСИДА ТАЛАБАЛАРИНГ ЖИСМОНИЙ -ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Маманазаров Акмал

Бухоро давлат университети Спорт назарияси ва методикаси кафедраси ўқитувчиси

Миллий кураш воситасида талабаларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш, ушбу спорт турида талабаларнинг самарали натижаларга эришишида муҳим аҳамиятга эга. Бунда, асосий эътибор талабаларнинг жисмоний, техник ва психофизиологик омилларига қаратилган бўлиши керак. Методикадаги асосий йўналишлар қуйидагилар бўлиши мумкин:

1. Жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик миллий курашчи учун асос бўлиб, ҳар бир курашчининг организмини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Бу тайёргарликдаги асосий мақсад - курашчи жисмоний жиҳатдан кучли, қувватли ва чидамли бўлиши керак. Жисмоний тайёргарлик қуйидаги йўналишларда ривожлантирилади:

- Умумий жисмоний тайёргарлик: юриш, югуриш, сказалка билан машқ қилиш, силжиш ва турли машқлар орқали тананинг умумий қувватини ошириш.
- Кучли қувват тайёргарлиги: махсус кучайиш машқлари, махсус тренажёрлар ва қувватни ошириш учун манёврлар.
- Чидамлилиқ тайёргарлиги: кураш давомида энергия сарфлашни оптималлаштириш ва узоқ муддат давомида яхши кўрсаткичларни сақлаш.

2. Техник тайёргарлик

Миллий курашда техник тайёргарлик мураккаб ва самарали бўлиши керак. Бу йўналишда курашчи турли усуллар, техникалар ва стратегияларни чуқур ўрганади.

- Техник элементларни ўрганиш: тушишлар, каршилиқларни енгил, камарлар, жигаришлар ва позициялар.
- Тактик усуллар: ушбу техникадан тўғри фойдаланиш, яъни турли вазиятларда қандай ҳаракат қилиш кераклигини билмоқ.
- Ҳаракатларни аниқлаш: техникани ўзлаштиришда қўлланадиган қўшимча тайёргарлик, масалан, тезликни ошириш учун махсус машқлар.

3. Тактик тайёргарлик

Миллий курашчи учун, ҳар бир жангда, фақат техник қўлланмаларни билишнинг ўзи етарли эмас. Уларни қандай вақтда, қандай вазиятда қўллаш жуда муҳим. Бунинг учун курашчи тактикаларни ҳам ўрганиши керак:

- Тактик қарорлар: жанг вақтида қарор қабул қилиш қобилияти, тез ҳаракат қилиш ва стратегияни ўзгартириш.
- Мусобақада тайёргарлик: курашни тушуниш, рақибнинг ҳар бир ҳаракатини таҳлил қилиш ва жангдаги психологик ҳолат.

4. Психологик тайёргарлик

Курашдаги муваффақият кўп ҳолларда курашчининг руҳий ҳолатидан ҳам боғлиқ. Шунинг учун, психологик тайёргарлик жуда муҳим:

- Мотивация: курашчи ўзини қандай ҳис қилиши, муваффақият ва мағлубиятга қандай муносабатда бўлиши керак.
- Стрессга давом этиш: мураккаб вазиятларда сабрли бўлиш ва жангдаги стрессга қарамасдан қарор қабул қилиш қобилияти.
- Руҳий қувват: севги, мағлубиятни қабул қилиш, ўйиндан олдин ва кейинги ҳолатлар.

Ҳар бир талабанинг жисмоний ва техник имкониятлари, психологияси ҳар хил. Шунинг учун, тренер ҳар бир талабага индивидуал ёндашув ўрнатиши керак:

- Жисмоний ҳолатни баҳолаш: ҳар бир талабанинг жисмоний тайёргарлигини текшириш ва уларга мос машқлар тайёрлаш.

- Техник усулларни танлаш: талабанинг қувватларига ва заифликларига қараб, техникаларни жорий қилиш.
- Психологик ёрдам: рухий тайёргарликни мустаҳкамлаш ва талабанинг ишончини ошириш.

Тренинг жараёни ва натижаларни баҳолаш

Ушбу тайёргарликнинг самарадорлигини баҳолаш учун мунтазам текширишлар ва таҳлиллар олиб борилади:

- Мусобақаларда иштирок: машқлар ва тренинг натижаларини мусобақаларда синовдан ўтказиш.
- Янгиланган стратегиялар: натижаларга қараб тренинг методикасини тўғрилаш ва янги усуллар жорий қилиш.

Ушбу методика талабаларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантиришга ва уларнинг миллий курашда юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Адабиётлар

6. Шукуров Р., Садриддинова Д. Adaptiv jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlari (koʻrishda nuqsoni borlar misolida) //Зарубежная лингвистика и лингводидактика. – 2024. – Т. 2. – №. 5. – С. 448-458.
7. Шукуров Р. С., Садриддинова Д. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Студентов средствами физического воспитания И СПОРТА как педагогическая проблема //ISBN 978_5_6049494_2_9. – 2022. – Т. 277.
8. Sadriddinova D. IMPACT OF INDUSTRIAL DEVELOPMENT ON MACROECONOMIC STABILITY //Экономика и социум. – 2022. – №. 10-1 (101). – С. 167-172.
9. Маманазаров А. А. СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ //Academy. – 2021. – №. 4 (67). – С. 51-53.
10. Маманазаров А. А., Раджабов Э. Э. У. МЕСТО НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51). – С. 79-81.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGʻULOTLARI VOSESIDA TALABALARNI ESTETIK TARBIYALASH TEXNOLOGIYASINING OʻZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Fatullayeva Muazzam Azimovna

Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasi v.b.dotsenti

m.a.fatullayeva@buxdu.uz

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari vositasida talabalarni estetik tarbiyalash texnologiyasining oʻziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya jarayonida estetika tamoyillarini qoʻllash, sport mashgʻulotlarining nafosat va goʻzallik bilan uygʻunligi, shuningdek, talabalar ongida estetik did va maʼnaviy qadriyatlarini shakllantirish masalalariga eʼtibor qaratilgan. Shuningdek, harakat estetikasi, sport sanʼati va jismoniy faollik orqali shaxsning madaniy va badiiy tafakkurini rivojlantirish yoʻllari yoritiladi. Tadqiqot natijalari talabalar jismoniy tarbiyasini yanada samarali tashkil etishda estetik yondashuvning muhimligini koʻrsatadi.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, sport mashgʻulotlari, estetika, estetik tarbiya, sport sanʼati, harakat goʻzalligi, madaniy va badiiy tafakkur.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport — shaxsning sogʻlom va baquvvat boʻlishi, ijtimoiy faoliyatga kirishishi, yuksak maʼnaviyatga ega boʻlishi uchun muhim vositadir. Estetik tarbiya esa, insonning estetik fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan birinchi darajali faoliyat turidir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni estetik tarbiya bilan uygʻunlashtirish masalasi dolzarb boʻlib, bu talabalarni nafaqat jismonan rivojlantirish, balki estetik idrokini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari vositasida talabalarni estetik tarbiyalash texnologiyasini takomillashtirish yoʻllari koʻrib chiqiladi.

- **Jismoniy tarbiya va sportning estetik tarbiya bilan bogʻliqligi.** Estetik tarbiya jarayonida talabalar jismoniy faoliyatni amalga oshirarkan, nafaqat oʻz tanalarini rivojlantiradilar, balki harakatlarining goʻzalligini, chiroyini, ritmini ham his qilishadi. Sport va jismoniy tarbiya mashgʻulotlari jarayonida talabalar estetik idrokni rivojlantiruvchi bir qator mashqlarni bajaradilar. Masalan, gimnastika, raqs, sport raqslari, estetik gimnastika kabi faoliyatlar estetik talablarga javob beruvchi harakatlarni bajarish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati inson tanasini

shakllantirish, salomatlikni mustahkamlash va jismoniy faollikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa-da, ular estetik tarbiya bilan chuqur bog'liqdir. Estetik tarbiya — bu insonning go'zallikni, san'atni, tabiatni va boshqa estetik qadriyatlarni idrok etish, baholash va yaratish qobiliyatini rivojlantirish jarayonidir. Jismoniy tarbiya va sport esa nafaqat sog'lom tanani, balki estetik sezgini va tananing go'zalligini tushunish, harakatlarning ritmini, go'zalligini his qilishni o'rgatadi.

1. Jismoniy tarbiya va sport orqali estetik idrokni rivojlantirish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sportning ko'plab turlari talabalarni estetik idrokni shakllantirishga xizmat qiladi. Masalan, gimnastika, akrobatika, raqs va sport raqslari kabi faoliyatlar harakatlarning muvozanatini, go'zalligini, ritmini his qilishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar, faqat jismoniy kuchni talab qilmasdan, balki har bir harakatni estetik jihatdan to'g'ri bajarishning zarurligini ham o'rgatadi. Tanadagi plastika, harakatlarning muvozanati va ritmi — estetik tarbiya uchun zarur bo'lgan asosiy tushunchalardir.

2. Sportda estetik qadriyatlarning ahamiyati

Sportning ayrim turlari, masalan, estetik gimnastika, sport raqslari, badiiy gimnastika, tananing go'zalligini va muvozanatini ko'rsatish orqali estetik qadriyatlarni rivojlantiradi. Sportda qatnashish, ayniqsa estetik jihatdan rivojlanishni talab qiluvchi sport turlarida, har bir harakat va pozitsiya go'zallikni ifodalaydi. Bunday sport turlarida o'yinchilar nafaqat jismoniy holatini, balki ichki estetik his-tuyg'ularini ham namoyon etadilar.

3. Tanadagi go'zallik va sport musobaqalarida estetik jihatlarning o'rni

Sport musobaqalari orqali talabalar tanadagi go'zallikni ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Masalan, estetik gimnastikada yoki raqs musobaqalarida o'yinchilar o'z harakatlarini estetik jihatdan mukammal bajarishga intilishadi. Har bir harakatda ritm, shakl va plastika muhim rol o'ynaydi. Shunday qilib, sport faoliyatining estetik jihatlari, nafaqat jismoniy kuchni oshirish, balki estetik go'zallikni yaratishga qaratilgan bo'ladi.

4. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida estetik fazilatlarni rivojlantirish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida har bir harakat, nafaqat jismoniy rivojlanish, balki estetik rivojlanish uchun ham foydali hisoblanadi. Masalan, to'g'ri yurish, yugurish, sakrash, chidamlilikni oshirish kabi mashqlar jismoniy jihatdan sog'lomlashtirishni ta'minlash bilan birga, tananing muvozanatini, plastikasini va estetik go'zalligini shakllantiradi. Boshqa sport turlaridagi harakatlar ham estetik jihatdan mukammal bo'lishi kerak, chunki bu harakatlar orqali talabalar estetik his-tuyg'ularini rivojlantiradilar.

- Estetik tarbiya texnologiyasini takomillashtirishning asosiy yo'llari

1. Estetik qadriyatlarni sport mashg'ulotlari orqali shakllantirish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini estetik qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish talabalar ongida go'zallik, ritm, shakl, kompozitsiya kabi estetik tushunchalarni mustahkamlashga yordam beradi. Sport mashg'ulotlarida estetik nuqtai nazardan ahamiyatga ega bo'lgan omillarni kiritish, masalan, harakatlarni to'g'ri bajarish, sozlash, tananing plastikasini rivojlantirish, jismoniy imkoniyatlarni maksimal darajada namoyon qilish talabalarni estetik talablarga muvofiq harakat qilishga undaydi.

2. Estetik jihatdan boy mashqlarni kiritish

Mashg'ulotlarda estetik jihatdan boy, harakatni sozlashni o'rgatadigan mashqlarni qo'shish zarur. Misol uchun, aerobika, raqs, zamonaviy gimnastika, akrobatika, ritmik gimnastika kabi mashqlar talabalarni tananing go'zalligini his qilishga, harakatlarning ritmini idrok etishga undaydi. Ushbu mashqlar orqali talabalar nafaqat jismoniy sog'lom bo'lishadi, balki estetik idroklari rivojlanadi.

3. Sport musobaqalarini estetik formatda tashkil etish

Sport musobaqalarini estetik jihatdan jozibali va estetik tartibda tashkil etish talabalar uchun yangi motivatsiya manbai bo'lishi mumkin. Masalan, sport raqsalarining musobaqalari, estetik gimnastika va boshqa estetik sport turlarining ko'rgazmalari orqali talabalar nafaqat jismoniy, balki estetik jihatdan ham yuqori natijalarga erishadilar.

4. Estetik tarbiyaning shakllanishida guruh faoliyatining o'rni

Guruh mashg'ulotlari estetik tarbiya jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi. Talabalar bir-biri bilan hamkorlikda harakat qilishni, bir-birining harakatlarini kuzatishni, yordam

berishni oʻrganadilar. Guruhda ishlash orqali ular estetik fazilatlarini yanada teranroq his qilishadi va oʻzaro estetik oʻzgarishlarga koʻnikishadi.

Estetik tarbiya talabalarining umumiy jismoniy rivojlanishi va estetik didining shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari orqali talabalar nafaqat jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi, balki estetik tushunchalarni ham oʻzlashtiradi. Ushbu tadqiqotda talabalarni estetik tarbiyalashda sport mashgʻulotlarining samaradorligi statistik koʻrsatkichlar orqali tahlil qilinadi.

Tadqiqot metodologiyasi

• **Ishtirokchilar:** 100 nafar talaba (50 nafari sport bilan muntazam shugʻullanadi, 50 nafari esa odatdagidek jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida ishtirok etadi).

• **Tadqiqot muddati:** 4 oy davomida olib borildi.

• **Baholash mezonlari:**

○ **Jismoniy tayyorgarlik** (chaqqonlik, moslashuvchanlik, chidamlilik, muvozanat)

○ **Tana estetikasi** (tana massasi indeksi, holat va moslashuvchanlik)

○ **Sport va estetika tushunchalarini qabul qilish darajasi** (soʻrovnoma asosida)

○ **Oʻzini tutish va nutq madaniyati** (baholash orqali)

Statistik natijalar va tahlil

1. Jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari

Tadqiqot oldidan va keyin oʻtkazilgan testlar natijalari (oʻrtacha koʻrsatkichlar):

Koʻrsatkich	Dastlabki natija (sport bilan shugʻullanuvchilar)	4 oydan keyingi natija	Oʻzgarish (%)	Dastlabki natija (umumiy guruh)	4 oydan keyingi natija	Oʻzgarish (%)
Chidamlilik (minut)	12.5	14.8	+18.4%	12.3	12.9	+4.9%
Chaqqonlik (sek)	10.2	9.5	-6.9%	10.3	10.1	-1.9%
Moslashuvchanlik (sm)	21.5	24.2	+12.6%	21.0	22.1	+5.2%
Muvozanat (sek)	32.4	38.7	+19.4%	31.9	33.1	+3.8%

Ushbu sport mashgʻulotlari orqali shugʻullanuvchi talabalar jismoniy fazilatlarini sezilarli darajada yaxshilanganini koʻrish mumkin.

2. Tana estetikasi

Tana massasi indeksi (BMI) va holat koʻrsatkichlari tahlili:

Koʻrsatkich	Sport bilan shugʻullanuvchilar (boshlanishi)	Sport bilan shugʻullanuvchilar (4 oydan keyin)	Oʻzgarish (%)
BMI (kg/m ²)	23.4	22.8	-2.6%
Gavda toʻgʻriligi (%)	78	85	+8.9%
Holat moslashuvchanligi (sm)	32.1	35.4	+10.3%

Ushbu sport mashgʻulotlari tananing estetik jihatdan chiroyli shakllanishiga va holatning yaxshilanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatganini koʻrish mumkin.

3. Sport va estetika tushunchalarini qabul qilish darajasi

Soʻrovnoma natijalari (% da):

Savol	Sport bilan shugʻullanuvchilar (%)	Umumiy guruh (%)
"Sport odob-axloqni shakllantiradi" degan fikrga qoʻshilaman	92%	68%
"Tana chiroyli koʻrinishi sport orqali yaxshilanadi"	87%	55%
"Sport inson ruhiyatini yaxshilaydi"	90%	62%

Ushbu sport bilan shug'ullanuvchi talabalar estetik tushunchalarni yaxshiroq qabul qiladi va jismoniy madaniyatga ko'proq e'tibor qaratadi.

4. O'zini tutish va nutq madaniyati

Baholash natijalari (10 ballik tizim bo'yicha):

Ko'rsatkich	Sport bilan shug'ullanuvchilar (boshlanishi)	Sport bilan shug'ullanuvchilar (4 oydan keyin)	O'zgarish (%)
Jamoadi o'zini tutish	7.1	8.6	+21.1%
Nutq madaniyati	6.8	7.9	+16.2%
O'zini nazorat qilish	7.4	8.5	+14.9%

Ushbu jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalar o'zini tutish, nutq madaniyati va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rish mumkin.

Umumiy xulosa

4 oylik sport mashg'ulotlari davomida talabalar quyidagi natijalarga erishdi:

✓ **Jismoniy tayyorgarlik** – o'rtacha 12-19% ga yaxshilandi.

✓ **Tana estetikasi** – BMI kamaydi, holat moslashuvchanligi yaxshilandi.

✓ **Estetik tushunchalarni qabul qilish** – sportchi talabalar estetik madaniyatni yaxshiroq tushuna boshladi.

✓ **Nutq madaniyati va jamoada o'zini tutish** – sportchilarda ijtimoiy ko'nikmalar ancha yaxshilanganini ko'rdik.

Statistik natijalar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki talabalar estetik qarashlari va madaniy xulq-atvorining shakllanishiga ham ijobiy ta'sir qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport estetik tarbiya bilan chuqur bog'liqdir. Sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari estetik idrokni rivojlantirish, go'zallikni, ritmni, plastika va shaklni his qilishda muhim rol o'ynaydi. Talabalar sport orqali faqat jismoniy imkoniyatlarini oshirmay, balki estetik fazilatlarini ham rivojlantiradilar. Estetik tarbiya jarayonida sportning estetik jihatlarini rivojlantirish, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga, shaxsiy rivojlanishga katta hissa qo'shadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali talabalarni estetik tarbiyalash texnologiyasini takomillashtirish, nafaqat ularning jismoniy holatini yaxshilash, balki estetik fazilatlarini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar jarayonida estetik jihatdan boy va mazmunli faoliyatlarni joriy qilish, talabalar estetik idrokini kengaytiradi va ular jismoniy, ruhiy va estetik rivojlanish uchun zarur bo'lgan barcha ko'nikmalarni egallashadi. Shuningdek, bu ularning shaxsiy rivojlanishiga, estetik va ma'naviy kamolotga erishishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adaniyotlar ro'yxati

1. Djuraevich, Muratov Djakhongir, Fatullaeva Muazzam Azimovna, and Sattorov Anvar Ergashevich. "The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods." *BIO Web of Conferences*. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.

2. Fatullayeva, Muazzam. "Modern methods of forming the speed of movement of young volleyball players along the field and the accuracy of the ball transfer." *scientific publication centre (buxdu. uz)* 33.33 (2023).

3. Nematovich, K. S., F. M. Azimovna, and K. S. Kuldoshevich. "Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." *Journal of Critical Reviews* 7.6 (2020): 470-471.

4. Azimovna, F. M. (2022). Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports. *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal*, 1(6), 212-215.

5. Nematovich, Kadirov Shokhruxh. "Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." *Journal of Critical Reviews* 10: 470.

VOLEYBOLCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK KONSEPSIYASI

Gafurova Moxira Yunusovna

Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrası oʻqituvchisi

m.yu.gafurova@buxdu.uz

Annotatsiya. Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi ularning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi. Ushbu maqolada voleybolchilarning psixologik tayyorgarlik konsepsiyasi, uning asosiy tarkibiy qismlari, metodlari va sport natijalariga taʼsiri tahlil qilinadi. Psixologik tayyorgarlik motivatsiya, stressga bardoshlilik, diqqatni jamlash, oʻziga boʻlgan ishonch va jamoaviy muvofiqlik kabi omillarni qamrab oladi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, maxsus psixologik mashgʻulotlar sportchilarning diqqatini oshirish, stressni kamaytirish va jamoaviy hamkorlikni yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bois, voleybolchilarning psixologik tayyorgarligini rejalashtirish va rivojlantirish ularning umumiy sport natijalariga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Kalit soʻzlar: voleybol, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, stressga bardoshlilik, diqqatni jamlash, oʻziga ishonch, jamoaviy muvofiqlik, sport psixologiyasi, musobaqaga tayyorgarlik, sport natijalari.

Kirish. Sport psixologiyasi voleybolchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida muhim rol oʻynaydi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning motivatsiyasi, stressga chidamliligi, jamoaviy hamkorligi va oʻziga boʻlgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu maqolada voleybolchilarning psixologik tayyorgarlik konsepsiyasi va uning samaradorligini baholash boʻyicha statistik tahlil keltiriladi.

1. Voleybolchilarning psixologik tayyorgarlik konsepsiyasi

1.1. Psixologik tayyorgarlikning ahamiyati

Voleybol yuqori darajadagi diqqat, strategik fikrlash va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan sport turidir. Sportchining psixologik holati quyidagi jihatlarga taʼsir qiladi:

- Oʻyindagi ishonchlilik va motivatsiya
- Stress va musobaqa tashvishini boshqarish
- Jamoaviy muvofiqlik
- Eʼtibor va diqqatni jamlash qobiliyati

1.2. Voleybolchilarning psixologik tayyorgarlik darajalari

Psixologik tayyorgarlik quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

1. **Motivatsiya** – sportchining oʻz oldiga maqsad qoʻyishi va unga erishishga intilishi.
2. **Stressga bardoshlilik** – musobaqalarda bosim ostida yuqori natijalar koʻrsatish qobiliyati.
3. **Diqqatni jamlash** – oʻyinda kerakli qarorlarni tez va aniq qabul qilish.
4. **Oʻziga ishonch** – sportchining oʻz imkoniyatlariga ishonchi va oʻz harakatlarini toʻgʻri baholashi.
5. **Jamoaviy muvofiqlik** – jamoadagi oʻzaro munosabat va hamkorlik darajasi.

1.3. Psixologik tayyorgarlik usullari

Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish uchun quyidagi metodlar qoʻllaniladi:

- **Vizualizatsiya texnikasi** – oʻyindan oldin muvaffaqiyatli harakatlarni tasavvur qilish.
- **Relaxatsiya mashqlari** – nafas olish texnikalari orqali stressni kamaytirish.
- **Motivatsion treninglar** – murabbiylar va psixologlar tomonidan oʻtkaziladigan psixologik qoʻllab-quvvatlash.
- **Jamoaviy mashgʻulotlar** – bir-biriga ishonchni oshirish va oʻzaro munosabatlarni mustahkamlash.

2. Statistik tahlil

2.1. Tadqiqot metodologiyasi

• **Ishtirokchilar:** 40 nafar professional voleybolchi (20 nafari psixologik tayyorgarlik dasturida qatnashgan, 20 nafari odatiy mashgʻulot dasturiga amal qilgan).

• **Tadqiqot muddati:** 12 hafta.

• **Baholash mezonlari:**

- Stress darajasi
- Oʻziga boʻlgan ishonch
- Diqqatni jamlash qobiliyati

o Jamoaviy muvofiqlik

o O'yin natijalari

2.2. Statistik natijalar

1. Stress darajasi

Sportchilarning musobaqalardagi stress darajasi (10 ballik shkalada)

Guruh			Tadqiqot boshida	12 hafta oxirida	O'zgarish (%)
Psixologik qatnashganlar	tayyorgarlik	dasturida	7.5	4.8	-36%
Oddiy mashg'ulot dasturiga amal qilganlar			7.3	6.7	-8.2%

Psixologik mashg'ulotlar stressni kamaytirishda samaraliroq bo'lganini sezdik.

2. O'ziga bo'lgan ishonch

Sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi (10 ballik shkalada)

Guruh			Tadqiqot boshida	12 hafta oxirida	O'zgarish (%)
Psixologik qatnashganlar	tayyorgarlik	dasturida	6.2	8.5	+37.1%
Oddiy mashg'ulot dasturiga amal qilganlar			6.1	6.9	+13.1%

Psixologik tayyorgarlik dasturida qatnashgan voleybolchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi sezilarli darajada oshdi.

3. Diqqatni jamlash qobiliyati

E'tibor va diqqatni jamlash ko'rsatkichlari (reaksiya vaqti, millisekundda)

Guruh			Tadqiqot boshida	12 hafta oxirida	O'zgarish (%)
Psixologik qatnashganlar	tayyorgarlik	dasturida	420 ms	370 ms	-11.9%
Oddiy mashg'ulot dasturiga amal qilganlar			415 ms	400 ms	-3.6%

Psixologik tayyorgarlik e'tibor va reaksiya tezligini oshirganini ko'rdik.

4. Jamoaviy muvofiqlik

Jamoadi o'zaro hamkorlik bahosi (10 ballik tizimda)

Guruh			Tadqiqot boshida	12 hafta oxirida	O'zgarish (%)
Psixologik qatnashganlar	tayyorgarlik	dasturida	6.8	8.9	+30.9%
Oddiy mashg'ulot dasturiga amal qilganlar			6.5	7.0	+7.7%

Psixologik tayyorgarlik jamoaviy muvofiqlikni ancha yaxshiladi.

3. Umumiy xulosa

✓ **Stress darajasi** – psixologik mashg'ulotlar orqali 36% ga kamaydi.

✓ **O'ziga ishonch** – psixologik tayyorgarlik dasturida qatnashgan sportchilarda 37% ga oshdi.

✓ **Diqqatni jamlash** – reaksiya tezligi 11.9% ga yaxshilandi.

✓ **Jamoaviy muvofiqlik** – jamoa a'zolari o'rtasidagi hamkorlik 30.9% ga yaxshilandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi ularning individual va jamoaviy natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Musobaqalar oldidan stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va jamoaviy muvofiqlikni kuchaytirish uchun maxsus psixologik mashg'ulotlar tashkil etish sport natijalarini yanada optimallashtirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adaniyotlar ro'yxati

6. Djuraevich, Muratov Djakhongir, Fatullaeva Muazzam Azimovna, and Sattorov Anvar Ergashevich. "The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods." *BIO Web of Conferences*. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.
7. Fatullayeva, Muazzam. "Modern methods of forming the speed of movement of young volleyball players along the field and the accuracy of the ball transfer." *scientific publication centre (buxdu. uz)* 33.33 (2023).
8. Nematovich, K. S., F. M. Azimovna, and K. S. Kuldoshevich. "Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." *Journal of Critical Reviews* 7.6 (2020): 470-471.
9. Azimovna, F. M. (2022). Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports. *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal*, 1(6), 212-215.
10. Nematovich, Kadirov Shokhruxh. "Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." *Journal of Critical Reviews* 10: 470.

6-SHO‘BA

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA PARASPORT SOHASIDA
INNOVATSION YONDASHUVLAR**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЛАСТИ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПАРАСПОРТА**

**INNOVATIVE APPROACHES IN THE FIELD OF ADAPTIVE
PHYSICAL CULTURE AND PARA-SPORTS**



УДК. 796/799

**ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ «РЕАГИРУЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ» И ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ
ГБУ ДО ПОСАШ Г. ПЕНЗЫ**

Петрунина Светлана Валентиновна,

кандидат педагогических наук, доцент Кирюхина Ирина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент

Тихонова Юлия Ивановна

кандидат социологических наук, доцент

Пензенский государственный университет, Россия, Пенза.

***Аннотация.** В статье представлен педагогический подход организации учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию. Представлены результаты экспериментальной методики воспитания скоростно-силовых способностей у спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата на этапе начальной спортивной подготовки в адаптивном плавании, и возможности коррекции «реагирующей способности», используя на учебно-тренировочных занятиях индивидуально-групповой и повторный методы тренировки в инклюзивной группе.*

***Ключевые слова:** адаптивное плавание, начальная спортивная подготовка, скоростно-силовые качества, пловцы, инклюзивная программа.*

THE POSSIBILITIES OF CORRECTION OF "REACTING ABILITY" AND DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN SWIMMERS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN THE GROUP OF INITIAL SPORTS TRAINING IN ADAPTIVE SWIMMING AT PENZA REGION STATE BUDGETARY INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION "SPORTS SCHOOL FOR ADAPTIVE SPORTS".

Petrunina Svetlana Valentinovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Kiryukhina Irina Anatolyevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tikhonova Yulia Ivanovna Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor

Penza State University, Penza, Russia.

***Annotation:** The article presents a pedagogical approach to the organization of training sessions in adaptive swimming and presents the results of an experimental methodology for the development of speed and strength skills in athletes with musculoskeletal disorders at the initial stage of sports training in this sport. It also discusses the possibilities of correcting "reacting ability" using individual, group and repetitive training methods in an inclusive environment.*

***Keywords:** adaptive swimming, initial sports training, speed and power qualities, swimmers, inclusive program.*

Введение. Адаптивное плавание является основным компонентом в системе физической и психической реабилитации детей с поражениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) и дефектами в развитии. В его основе лежит принцип индивидуального подхода, учитывающего физические особенности и потребности каждого занимающегося или спортсмена. [4].

Анализ средств адаптивной физической культуры позволяет сделать вывод о значительном влиянии адаптивного плавания на функциональные, двигательные, педагогические и социальные особенности у лиц с поражениями ОДА. [3].

Использование возможностей адаптивного плавания позволит создать условия для развития физических качеств, коррекции дефектов психомоторики и активизации познавательной деятельности детей с двигательными нарушениями на основе выбора педагогических подходов, учитывающих все аспекты аномального развития ребенка при разработке тренировочной программы и организации тренировочного процесса. [2]

Организация и методика исследования.

На базе ФОК «Дельфин» г. Пензы нами проводились учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию для детей с различными поражениями ОДА по инклюзивной программе, на которых мы применяли индивидуальный подход к каждому воспитаннику за счет выбора методических приемов обучения и воспитания с учетом всех его индивидуальных особенностей. [4]

В исследовании принимали участие дети с поражением опорно-двигательного аппарата в количестве 10 человек: из них 3 девочки и 7 юношей. Все участники были разделены на классы: S5 - 1 человек, S6 – 1 человек, S7 – 3 человека, S8 – 2 человека, S9 – 3 человека.

Структура здания ФОК «Дельфин» позволила нам проводить занятия одновременно и в зале и в плавательном бассейне. Спортивный зал, который мы использовали для организации и вводной части занятия находится на одном этаже с раздевалками бассейна, что облегчает передвижение детей к месту занятий. Для воспитания и быстроты реакции, скоростно-силовых качеств с занимающимися выполнялись различные беговые задания, упражнения на координацию движений (бег с мячом, прыжки на скакалке по команде тренера-преподавателя, игра с мячом), упражнения на растягивание в спортивном зале ФОКа «Дельфин».

Учебно-тренировочные занятия проходили три раза в неделю по 60 минут: Два учебно-тренировочных занятия проходили в плавательном бассейне, длина дорожки составляла 25 метров, а одно учебно-тренировочное занятие было в плавательном бассейне, длина дорожки, составляла 50 метров. Цель исследования – воспитание скоростно-силовых способностей у детей с поражениями ОДА в специфических условиях водной среды для успешного выступления на соревнованиях по адаптивному плаванию.

В период между соревновательным процессом занимающиеся отрабатывали проплывание отрезков по команде тренера-преподавателя на скорость, выполняли старты и повороты, в заключительной части использовали эстафетное плавание, совершенствовали технику проплывания дистанции 50 метров способом «кроль на груди» и «кроль на спине». На учебно-тренировочных занятиях нами использовался повторный метод тренировки, при котором тренирующее воздействие на организм занимающихся оказывает серия повторяющихся заданий максимальной интенсивности, отделенных друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха. Для развития быстроты реакции в программу учебно-тренировочных занятий включали серии коротких скольжений по 5-7 метров в интенсивном темпе по команде тренера-преподавателя, после каждой серии выполняли дыхательные упражнения.

«Упражнения на развитие координации в воде» также направленные на развитие и формирование компенсационных функций в водной среде использовались на учебно-тренировочных занятиях.

«Упражнения для верхних и нижних конечностей в воде», т.е. упражнения с одновременной работой рук и ног в воде проводились для формирования спортивных способов плавания, выработки навыка синхронизации движений для правильной постановки техники плавания.

Воспитание силовой выносливости на «длинной воде» определяло результативность проплывания дистанции 50 метров у занимающихся способом «кроль на груди» и «кроль на спине». [3]

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно календарному плану проводилось Первенство Пензенской области по спорту лиц с поражениями ОДА (дисциплина – плавание) в ФОКе «Дельфин», 28 февраля 2024 года и 3 апреля 2024 года, длина плавательной дорожки составляла 50 метров. Нами был проведен анализ спортивных результатов протоколов соревнований, результаты которого представлены в таблицах 1 и 2. Все результаты подверглись статистическому анализу по U-критерию Манна-Уитни.

Таблица 1 – Динамика прироста спортивных результатов на дистанции 50 метров способом «кроль на груди» у детей поражениями ОДА группы начальной спортивной подготовки (n=10) за один учебный год (2023-2024гг).

Таблица 1

Дистанция (50м)	До эксперимента			После эксперимента			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
50 м (с)	1,66	0,54	3,53	1,17	0,49	3,10	23	$p \geq 0,05$

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

Анализ протоколов спортивных результатов на дистанции 50 метров способом «кроль на груди» за 2023-2024 гг. показал, что прирост результатов в среднем по группе, составил 29,6%. ($p \geq 0,05$) Многие воспитанники заняли призовые места и выполнили юношеские разрядные нормативы, в своих классах участвуя в Первенстве Пензенской области по спорту лиц с ПОДА (дисциплина – плавание). Об этом свидетельствуют протоколы соревнований.

В таблице 2 представлена динамика прироста спортивных результатов за один календарный месяц на дистанции 50 метров у детей с поражениями ОДА способом «кроль на груди».

Таблица 2 – Динамика прироста спортивных результатов на дистанции 50 метров «кроль на груди» у детей группы начальной спортивной подготовки с поражениями ОДА (n=10) за один календарный месяц (28.02.2024- 3.04.2024).

Таблица 2

Дистанция (50м)	До эксперимента			После эксперимента			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
50 м (с)	1,19	0,49	3,10	1,12	0,49	3,05	44	$p \geq 0,05$

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

Статистическая обработка полученных данных, в ходе которой выявлен небольшой прирост в процентом соотношении в среднем по группе 5,8%, полученные результаты находятся вне зоны значимости. ($p \geq 0,05$).

Для контроля результатов по экспериментальной методике мы использовали тест на «выявление реагирующей способности», которая позволяет занимающимся быстро отвечать на различные сигналы, перестраивать формы двигательных действий в соответствии с различными изменяющимися внешними условиями. Тестирование проводили перед учебно-тренировочными занятиями в бассейне в декабре 2023 г и затем уже в апреле 2024 года.

Тест выполняется следующим образом: «испытуемый сидит за столом, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90о), ладонью внутрь, пальцы должны быть выпрямлены». Необходимо установить линейку длиной 30-40 см на расстоянии 1-2 см. от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка должна находится у нижнего наружного края ладони. Без сигнала инструктор отпускает линейку. Задача испытуемого, как можно быстрее поймать падающую линейку. Замер производится по нижнему краю ладони, исходя из вычисления среднего результата трех попыток. [1].

Данный тест проводили для того, чтобы исследовать, как дети с поражениями ОДА реагируют на различные меняющиеся ситуации как в самом плавательном бассейне на учебно-тренировочных занятиях, так и за пределами него. Особенно это важно для подготовки к соревнованиям по адаптивному плаванию.

В таблице 3 и 4 показаны результаты тестирования в среднем по группе (Н, см.) и (Т, с.).

Таблица 3. Показатели тестирования «реагирующей способности» (Н, см.) у детей с поражениями ОДА группы начальной спортивной подготовки (n=10) за период экспериментального исследования.

Таблица 3

	Декабрь 2023г			Апрель 2024 г.			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Тест захвата простой падающей линейки» (Н, см.)	21	12	29	18,7	11	30	38	$p \geq 0,05$

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

Анализ результатов тестирования показал, что прирост в среднем по группе составил 11%. Статистическая обработка показала, что полученные результаты находятся вне зоны значимости ($p \geq 0,05$).

Таблица 4. Показатели тестирования «реагирующей способности» (Т, с.) у детей с поражениями ОДА группы начальной спортивной подготовки (n=10) за период экспериментального исследования.

Таблица 4

	Декабрь 2023г			Апрель 2024 г.			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Тест захвата простой падающей линейки» (Т, с.)	0,199	0,155	0,228	0,191	0,148	0,224	41	$p \geq 0,05$

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

В среднем по группе прирост составил 4,1% и находится вне зоны значимости ($p \geq 0,05$).

Участие в соревнованиях по адаптивному плаванию позволили занимающимся на данном этапе подготовки максимально самореализоваться, добиться улучшения результатов на дистанции 50 метров способом «кроль на груди» и «кроль на спине», а также все это позволяет повысить уровень качества жизни. [4]

В результате применения экспериментальной методики на учебно-тренировочных занятиях по программе на основе специально подобранных педагогических подходов и использование индивидуально-группового метода произошли небольшие изменения в процентном соотношении, что свидетельствует об эффективности использования данной методики. Статистическая обработка полученных данных показала, что все полученные результаты находятся вне зоны значимости.

Список источников:

1. Гладышева, М.Г. Оценка методики совершенствования координационных способностей по средствам использования специальных хоккейных упражнений у младших школьников / М.Г. Гладышева // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси : материалы XVI международной молодежной научно-практической конференции, Пинск, 15 апреля 2022 г. : в 2-х ч. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.] ; редкол.: В.И. Дунай [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2022. – Ч. 2. – С. 129-133.

2. Исакова, С. С. Начальная спортивная подготовка детей с поражением опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании / С. С. Исакова, В. А. Васильев // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Москва; Ростов-на-Дону, 26–27 июня 2023 года. – Ростов-на-Дону - Таганрог: Южный федеральный университет, 2023. – С. 127-133. – EDN QYHFTF.

3. Петрунина, С. В. Методические приемы двигательной реабилитации инвалидов (ДЦП) средствами "искусственной управляющей среды" : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Петрунина Светлана Валентиновна. – Пенза, 2003. – 26 с. – EDN NJPCMX.

4. Петрунина, С. В. Педагогические подходы к организации спортивной подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивном плавании в СДЮОСШ по инклюзивной программе / С. В. Петрунина, Н. О. Рубцова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: теория, методология и практика : Материалы кафедральной научно-практической конференции, Москва, 14–15 марта 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 55-60. – EDN BYCZTQ.

References:

1. Gladysheva, M. G. Assessment of the methodology for improving coordination abilities by using special hockey exercises in younger schoolchildren / M. G. Gladysheva // Scientific potential of youth for the future of Belarus : proceedings of the XVI International Youth Scientific and Practical Conference, Pinsk, April 15, 2022 : in 2 hours / Ministry of Education of the Republic of Belarus [etc.] ; editorial board: V.I. Dunai [etc.]. – Pinsk : PolesSU, 2022. – Part 2. – pp. 129-133.

2. Isakova S. S. Initial sports training for children with musculoskeletal system disorders in adaptive swimming. / S. S. Isakova, V. A. Vasiliev // Current issues of psychological, pedagogical, kinesiological, recreational, and adaptive physical education : collection of materials from the second All-Russian scientific-practical conference. (Moscow–Rostov-on-Don, June 26-27, 2023); Moscow State University of Sports and Tourism; Southern Federal University. Rostov-on-Don – Taganrog : Southern Federal University Press, 2023. 172 p. EDN QYHFTF.

3. Petrunina S. V. Methodological approaches to motor rehabilitation of the disabled (infantile cerebral palsy) by means of an "artificial control environment" : specialty 13.00.04 – "Theory and methodology of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture" : the author's abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences / Petrunina Svetlana Valentinovna. – Penza, 2003. – 26 p. – EDN NJPCMX.

4. Petrunina S. V. Pedagogical approaches to the organization of sports training of children with health disorders for adaptive swimming in a Special Children's & Youth Sports Adaptive School / S. V. Petrunina, N. O. Rubtsova // Actual problems of adaptive physical culture and adaptive sports: theory, methodology and practice: proceedings of the Cathedral scientific and practical conference, Moscow, (14-15 March, 2024) / edited by N.O. Rubtsova, T.V. Artamonova, O.V. Gromova, RUS "GTSOLIFK". – M., 2024. – pp. 55-60 – EDN BYCZTQ

TURLI DARAJADAGI SKOLIOZI BOR TALABALARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Nurullayev Abdurashid Roʻzimboyevich

Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti

Annotatsiya: maqolada turli darajadagi skoliozi bor talabalarning psixologik xususiyatlari skolioz va bor talabalarning psixologik xususiyatlari haqida ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar, asosan, nevrologiya, psixologiya va tibbiyot sohalarida toʻgʻrisida fikr yuritgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy, mashq, skolioz, psixologik, fiziologiya, anatomiya, tibbiyot.

Oʻzbekistonda bugunga kunga kelib imkoniyati cheklangan insonlar 831 mingtani tashkil qilsa ular orasida tayanch apparat tizimida kamchiliklari bor yaʼni skoliozi boʻlgan imkoniyati cheklangan insonlar salmoqli kishini tashkil qiladi. Skolioz-bu umurtqa pogʻonasining yon tomonga egilishi yoki burilishi boʻlib, bu holat jismoniy holatni oʻzgarishiga olib keladi va sogʻliqqa zarar yetkazishi mumkin. Skolioz bilan yashovchi shaxslar faqat jismoniy emas, balki psixologik jihatdan ham bir qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Skoliozi bor talabalarda psixologik oʻzgarishlar va hissiy holatlarning taʼsiri oʻziga xos va har doim ham sezilarli boʻladi. Skolioz va bor talabalarning psixologik xususiyatlari haqida ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar, asosan, nevrologiya, psixologiya va tibbiyot sohalarida faoliyat yuritgan.

Adele R.Jones, skoliozga chalingan oʻsmirlar va yoshlarning oʻz-oʻzini anglash va ijtimoiy muammolarini oʻrganishga qaratilgan koʻplab ilmiy ishlari mavjud. Uning tadqiqotlari skoliozga chalingan bolalarning oʻziga boʻlgan ishonchining kamayishini va bu holatning ularning psixologik rivojiga qanday taʼsir koʻrsatishini oʻrganadi. John Sullivan skoliozning fiziologik va psixologik oqibatlarini oʻrganishda muhim ishlar olib borgan olimdir. U skoliozning kasallik sifatidagi psixologik taʼsirlarini (masalan, tananing deformatsiyasi va unga qarshi kurashish psixologiyasi) tahlil qilishga katta eʼtibor qaratgan. Uning ishlari psixologik maslahat va rehabilitatsiya metodlarini ishlab chiqishda yordam berdi. Mary D. Sprattning ilmiy ishlari skoliozga chalingan yoshlarning psixologik holatini baholashga va ularning psixologik salomatligini yaxshilashga qaratilgan. Uning tadqiqotlari, skolioz bilan yashash, kasallikni qabul qilish va unga moslashish jarayonlarini psixologik nuqtai nazardan chuqur tahlil qilgan. Skolioz bilan yashovchi talabalarda ijtimoiy

izolyatsiya va o'zini tashqi dunyodan cheklash holatlari keng tarqalgan. Ular boshqalar bilan aloqada bo'lishda noqulaylik his qiladilar, chunki ular o'zlarining jismoniy holatlari boshqalarning diqqatini tortishi va salbiy fikrlar keltirib chiqarishi mumkin deb o'ylashadi. Bu, o'z navbatida, ijtimoiy o'zaro munosabatlar va o'zini hurmat qilishga to'sqinlik qiladi. Skoliozi bor talaba ijtimoiy vaziyatlarda o'zini noqulay his qiladi. Bu holat ularni ijtimoiy aloqalardan cheklaydi va ular boshqalar bilan ochiq muloqot qilishdan qochadilar. Bunday holatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kamaytiradi va o'zini begona yoki izolyatsiyalangan his qilishga olib keladi. Skolioz bilan yashovchi talaba, ko'pincha o'zini tanqid qilishga moyil bo'ladi. Bunday holat, ularni boshqalar tomonidan qanday qabul qilinishidan doimiy ravishda xavotirda bo'lishadi. Skoliozi bor talabalarda tashvish va stress darajasi ko'payishi mumkin. Ularning fikrlarini bel og'rig'i, fizioterapiya va davolash jarayonlari, jismoniy og'riqlar, yurak-qon tomir tizimi bilan bog'liq kasalliklar kabi salbiy alomatlarini keltirib chiqarishi mumkin va ijtimoiy noqulayliklar egallaydi. Bu holatlar talabaning psixologik holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi va stressni kuchaytiradi. Ko'pincha, skoliozi bor talabalar o'zlarining jismoniy holati tufayli davolanishning uzoq muddatli jarayonlarini boshdan kechiradilar va bu holat ularni tashvishlantiradi. Skoliozi bor talabalarda jismoniy og'riqlar va davolanish jarayonlari haqidagi doimiy xavotirlar, ularga psixologik tomondan ta'sir qiladi. Imtihonlar yoki sinfdan tashqaridagi vaziyatlarda bu holatlar ularga qo'shimcha psixologik yuklama yaratadi.

Skolioz bilan og'rigan talabalarga psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash zarur. Bu turdagi yordam, ularning jismoniy va psixologik salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Skoliozi bor talabalarda o'zini rivojlantirish va muvaffaqiyatga erishish istagi ko'pincha kuchayadi. Jismoniy holatni yaxshilash va salbiy ta'sirlarni yengish orqali ular o'z ichki kuchlarini topishga harakat qiladilar. Motivatsiya va intilish, skoliozning psixologik ta'sirlarini yengishga yordam beradi. Bu talabalarining muvaffaqiyatlariga erishishlariga va hayotda o'z salohiyatlarini amalga oshirishlariga yordam beradi. Skoliozi bor shaxslarning jamiyatda ijtimoiylashuvining ortishi uchun xizmat qiladigan yanabir faktir bu oliy ta'limda inkyuziv ta'limning rivojlanishidir.

Xulosa o'rnida o'z amliyat tajribamdan kelib chiqib, skoliozi bor shaxslarning psixologik holati, ularning jismoniy holatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu talabalarda o'zini past baholash, ruhan toliqish, tashvish va ijtimoiy izolyatsiya kabi psixologik ta'sirlar keng tarqalgan. Biroq, o'ziga bo'lgan ishonchni tiklash, psixologik yordam olish va jismoniy holatini yaxshilashga intilish orqali, ular o'z salohiyatlarini to'liq amalga oshirishga erishishlari mumkin. Skoliozi bor talabalarining psixologik salomatligini yaxshilash uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va maxsus psixologik yordam zarur.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Nurullaev A. R., An International Multidisciplinary Research Journal 10, 11 2249- 7137 (2020)
2. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A., International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development 3. 3. 227-231 (2021)
3. Аксенова, О.Е.Содержание организации адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: Учебно-методическое пособие / О.Е.Аксенова.- СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003.

PARALIMPIYA SPORT MUSOBAQALARI TARIXIDA O'ZBEKISTONLIK IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARNING ERISHGAN YUTUQLARI

Amandavlatov Toshmamat Menglimurodo'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrasining o'qituvchisi

Anotatsiya: Mazkur maqolada O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi paralimpiya sport musobaqalarining tarixi, rivojlanish bosqichlari va ularning mamlakat sport sohasiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, paralimpiya harakatining shakllanishi, sportchilarga yaratilgan imkoniyatlar va bu yo'nalishda olib borilayotgan islohotlarga e'tibor qaratiladi. Tadqiqotda O'zbekiston paralimpiya jamoasining xalqaro maydondagi yutuqlari ham tahlil qilinib, kelgusidagi istiqbollar haqida fikr yuritiladi.

Paralimpiya sporti – bu jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar uchun sportni rivojlantirish va ularning jamiyatga integratsiyasini taʼminlashga xizmat qiluvchi muhim yoʻnalishdir. Bugungi kunda Oʻzbekiston sport tizimi doirasida paralimpiya sport musobaqalariga katta eʼtibor qaratilib, davlat tomonidan maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Ushbu maqolada Oʻzbekistonda paralimpiya harakatining shakllanish tarixi, uning rivojlanish bosqichlari va xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari tahlil qilinadi.

Tarixdan yaxshi maʼlumki, Olimpiada oʻyinlari dastavval Qadimgi Yunonistonda diniy va sport bayrami sifatida oʻtkazilgan boʻlsa Paralimpiya sport oʻyinlari esa XX asrning oʻrtalari ikkinchi jahon urushidan keyin urushdan jarohatlangan va turli kasalliklar sabab imkoniyati cheklangan insonlarni hayotga boʻlgan ishonch va umidlarini shakllantirish uchun jamiyat orasiga turli gʻoyalarni uzida jamlab “Paralimpiya” nomi bilan yuzaga keldi.

Hozirgi kunga kelib Paralimpiya soʻzi xuddi Olimpiya soʻzi bilan birdek ommalashib jismoniy tarbiya va sport olamining ajralmas bir qismiga aylanib ulgurdi. Biroq, aksariyat insonlar va yosh boʻlajak mutaxassislar Paralimpiya oʻyinlarining kelib chiqish tarixini, uning rivojlanish bosqichlarini, undagi ishtirokchilar va sport turlari haqidagi maʼlumotlarni bilib olishlari uchun adabiyotlarning mavjud emasligi singari muammolar mavjud. (Shuning uchun ham Paralimpiya tarixi haqidagi qisqacha maʼlumotlar beruvchi maqolani yozmoqlikni niyat qilib, qiziquvchi va xoxlovchilr uchun uni oʻqishlarini tavsiya qilib qolaman.)

Paralimpiya oʻyinlari dastavval, 1948 yil Angliyaning Stok-Mandevil nomli reabilitatsiya gospitalining vrachi Lyudvig Guttman tamonidan - Ikkinchi jahon urushida orqa miyasidan jarohat olib qaytgan ingliz jangchilarini ruhan xayotga tayyorlash va ularda oʻzlariga boʻlgan ishonch hissini shakllantirish bilan sportning sogʻlomlashtiruvchi harakatlarga oid bellashuvlarda ishtirok etishlari uchun shifoxonaga toʻplagan. Lyudvig Guttman nogiron boʻlib qolganlarning hayotini yaxshilash maqsadida ularni jismoniy mashqlar va sport oʻyinlaridan foydalanishni eng samarali yoʻl deb baholagan va shu singari fikrlovchilarning tarafdori boʻlgan. Shuning uchun ham Lyudvig Guttman “imkoniyat cheklangan sportchilarning otasi” deb ham eʼtirof etilgan.

Zamonaviy Paralimpiya oʻyinlariga oʻxshash ilk musobaqa 1948 yilda boʻlib oʻtgan va u “Stok Mandevil nogironlar aravachasi oʻyinlari” deb nomlangan. U musobaqa Londonda oʻtkazilgan XIV yozgi Olimpiada oʻyinlari bilan bir vaqtiga toʻgʻri kelgan.

Shu singari sayi harakatlarning ijobiy natijasidan soʻng Lyudvig Guttman oʻz oldiga imkoniyati cheklangan insonlar uchun sport musobaqalarni tashkil qilish va ularning ishtirokini taʼminlash maqsadida ularga ham Olimpiada oʻyinlari singari sport musobaqalarini tashkil etishni oʻz oldiga asosiy maqsad qilib qoʻygan. Taʼkidlash joizki, “Stok Mandevil nogironlar aravachasi oʻyinlari” 1948 yildan boshlab 1952 yilga qadar har yili oʻtkazilib kelingan. 1952 yilga kelib esa Lyudvig Guttmaning orzulari amalga oshib “Stok Mandevil nogironlar aravachasi oʻyinlari” musobaqasiga Gollandiyadan ham sportchilar kelib ishtirok etishadi va shundan soʻng bu bellashuvlar xalqaro musobaqa maqomiga ega boʻldi va xalqaro musobaqa nomini oladi.

1952 yili oʻtkazilgan xalqaro musobaqada jami 130 nafar imkoniyati cheklangan sportchilar oʻzlarining jasorat va matonatlarini namoyish qilib, belgilangan qoidalar asosida oʻz tayyorgarliklarini sinovdan oʻtkazishgan.

1960 yilga kelib Italiyaning Rim shahrida oʻtkazilgan IX xalqaro “Stok Mandevil nogironlar aravachasi oʻyinlari” musobaqalarida - urush fahriylaridan tashqari boshqa turdagi nogironlar va imkoniyati cheklangan sportchilarning ham ishtirok etishlariga ruxsat etilgan. Shuning uchun ham aynan Italiya poytaxti Rim shahridagi musobaqa tarixdagi ilk Paralimpiya oʻyinlari sifatida qayd etilib eʼtirof etiladi.

Italiyaning poytaxti Rim shahridagi ilk marotaba oʻtkazilgan yoʻzgi Paralimpiya oʻyinlarida jami 23 ta davlatdan 400 ga yaqin sportchi ishtirok etgan. Shu vaqtdan boshlab dunyo mamlakatlarida Paralimpiya sport oʻyinlari uchun harakatlar rivojlana boshlagan.

1976 yil Shvetsiyaning Ernshyoldsvik shahrida ilk qishki Paralimpiya oʻyinlari oʻtkazildi. Unda nafaqat aravachadagi, balki, boshqa toifadagi nogiron sportchilar ham qatnashishdi. Eng muhim

tamoni shundan iboratki, shu yilning o'zida Torontoda bo'lib o'tgan yozgi Paralimpiya o'yinlarida rekord darajada sportchilar ishtirok etishgan. Jami 52 ta mamlakatdan tashrif buyurgan 1657 nafar sportchilar o'z maxoratlarini ko'rsatish orqali mamlakatlari sharafigi munosib himoya qildi va medallar uchun bellashuvlarda ishtirok etishdi. Aynan shu Paralimpiya o'yinlarida ko'r va ko'rish qobiliyati past bo'lgan, paraplegiya, umurtqa pog'onasida jiddiy nogironligi bor hamda boshqa jismoniy kasalliklarga uchragan sportchilarga paralimpiya sport o'yinlariga ishtirok etishlari uchun ruxsat berildi va bu o'z navbatida Paralimpiya sport o'yinlarining ommalashib, butunjahon miqiyosidagi imkoniyati cheklangan insonlarning o'z jasoratu matonatlarini ko'rsatish imkonini berdi.

Shunday qilib, dastlab nogironlarni davolash va rehabilitatsiya qilishga, insonlarni harakatlar orqali sog'lomlashtirishga, nogironligi bo'lgan va imkoniyatlari cheklanganlarni xayotga qiziqtirish, umidsizlikka tushurmaslik va jasoratli hamda matonatli bo'lishlari ta'minlashga qaratilgan sport o'yinlari ya'ni musobaqa, yuqori darajadagi sport tadbiriga aylandi. 1989 yilga kelib Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi tashkil etildi. Bu esa ayni vaqtda barcha mamlakatlardagi inson omilining ulug'lanishi ya'ni nogironligi bo'lgan va imkoniyatlari cheklangan insonlarning jismoniy tarbiya va sportiga alohida e'tibor qaratish uchun zamin yaratdi. Davlatlarning jismoniy tarbiya dasturlarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning faqatgini sog'lom shaxslar uchungina yoki qayta tiklanuvchi sportchilar uchun emas balki endilikda imkoniyati cheklangan insonlar bilan ishlash singari amallarni amaliyotga tadbiiq qilish va buning uchun sohaga oid professor-o'qituvchilar, murabbiylar hamda shifokorlarni mas'ul qilib belgilash va ularga shart sharoitlar yaratish singari vazifalarni ta'lim va tarbiya dasturlarida o'z aksini topishi lozimligi singari vazifalarni yukladi.

Paralimpiya o'yinlari tarixida yana bir unutilmas yangilik 1988 yilda Seul Olimpiadasi (VIII-paralimpiyada)da sodir bo'ldi. Aniqrog'i, shu yildan boshlab Paralimpiya o'yinlari ham sog'lom sportchilar o'rtasida o'tkaziladigan Olimpiada sport o'yinlarining sport inshootlarida o'tkazilishi belgilab qo'yildi. Bu an'ana 1992 yil Ispaniyaning Barsilona shahrida bo'lib o'tgan XXV-yozgi Olimpiya o'yinlari (IX-paralimpiya) dan boshlab qishki Olimpiada o'yinlarida ham qo'llanila boshlandi.

2001 yilga kelib esa Xalqaro Olimpiya qo'mitasi va Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi o'rtasida bitm imzolandi. Unga ko'ra 2008 yildan boshlab Paralimpiya o'yinlari ham xuddi Olimpiada sport o'yinlari bo'ladigan yilning o'zida va ayni damda Olimpiyada sport o'yinlari o'tkaziladigan sport inshootlarda Olimpiada o'yinlari tugagandan keyin o'tkazilishi va unda ham xuddi Olimpiada o'yinlari kabi birdek imkoniyatlardan foydalanilishi belgilab qo'yildi. Shu bilan birga Paralimpiya o'yinlari ham Olimpiya o'yinlari bilan bitta tashkiliy qo'mita tomonidan tashkil etilishi hamda bir hil manbaalardan moliyalashtirilishi o'z ifodasini topdi.

Paralimpiya o'yinlari imkoniyati cheklangan insonlar uchun xalqaro sport musbaqasi ekanligi barchamizga sir emas. Ayrim manbalarda Paralimpiya haqida ya'ni Para avvaliga "paralich" so'zidan olingan va umurtqa pog'onasidagi muammolar tufayli tana a'zolarining muayyan qismi harakatlana olmasligiga ishora bo'lgan, deyilgan bo'lsada, ayrim adabiyotlarda keyinchalik musobaqa ishtirokchilari safining kengayishi bois "parallel" so'zining dastlabki qismiga ishora tarzida talqin qilina boshlagan, ya'ni asosiy olimpiada o'yinlariga parallel ravishda o'tkaziladigan musobaqa ekanligini anglatishi ta'kidlangan.

Qisqacha qilib aytadigan bo'lsak Yozgi Paralimpiya o'yinlari 1960-yildan, qishki Paralimpiya o'yinlari esa 1976-yildan muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda. 1988-yildan ushbu musobaqalarning Olimpiada o'yinlari bo'lib o'tgan sport arenalarida o'tkazilayotganligini tasdiqlovchi manbalar ushbu ma'lumotlarimizning to'g'irligini tasdiqlashi e'tiborga molikdir.

Shu o'rinda yozgi Paralimpiya o'yinlarining rivojlanib borganligini quydagi jadval orqali bilib olishimiz mumkin bo'ladi.

Pastdagi jadvali ko'rib, anglab etganingiz singari 1960 yildan ommalashib, bugungi kunda asosiy final bosqichida qariyb besh mingga yaqin imkoniyati cheklangan sportchilarni salmatliklari uchun jamlayotgan bu nufuzli musobaqada o'zining davlat ramzlariga ega,

Yozgi paralimpiya oʻyinlari jadvali.

№	Yil	Tashkilotchi shaharlar	Qatnashgan davlatlar soni	Oʻtkazilgan sport turi	Qatnashgan sportchilar soni
I	1960	Rim	23	8	400
II	1964	Tokio	21	9	375
III	1968	Tel-Aviv	29	10	750
IV	1972	Geydelberg	41	10	1004
V	1976	Toronto/ Ontario	52	13	1657
VI	1980	Arnem	42	12	1973
VII	1984	Nyu-York	45	15	1800
		Stpk-Mendevil/	41	10	1100
VIII	1988	Seul	61	16	3053
IX	1992	Barselona	82	15	3020
X	1996	Atlanta	103	20	3195
XI	2000	Sidney	122	18	3881
XII	2004	Afina	144	19	3969
XIII	2008	Pekin	148	20	4200
XIV	2012	London	166	20	4200
XV	2016	Rio-de-Janeyr	176	22	4350
XVI	2020	Tokio	162	22	4400
XVII	2024	Parij	160	32	4232
XVIII	2028	Los-Andjles			

Oʻzbekiston degan jonajon davlatimizning ham 2004 yildan boshlab Paralimpiya sport musobaqalariga ishtirok etib, dunyoning etuk sportchilari orasida oʻzlarining tengsiz, ham ruhiy ham jismoniy tayyorgarliklarga ega sportchilar ekanligini namoyon etayotganliklari taqsimga loyiqdir.

Mustaqil diyorumiz sharafigini mardona himoya qilib, Paralimpiya sport musobaqasiga ishtirok etadigan sportchilarimiz uchundavlatimiz tomonidan qaratilayotgan eʼtibor hamda yaratilayotgan sharoitlar natijasini Paralimpiya sport musobaqalarida sportchilarimiz tomonidan qoʻlga kiritilgan yutuqlar misolida ham koʻrishimiz mumkin.

Ilk marotaba vakillarimiz ishtirok etgan Gresiyaning Afina shahrida boʻlib oʻtgan Afina-2004 XII Paralimpiya sport musobaqalarida Oʻzbekiston sharafigini yagona paralimpiyachi sportchimiz Yusuf Qodirov pauerlifting sport turidan ishtirok etib va Afina-2004 paralimpiya sport oʻyinlarining ishtirokchisiga aylanganlikdan boshlagan boʻlsa, 2007 yilda Oʻzbekiston Paralimpiya assotsiatsiyasi tashkil etilgandan soʻng Xitoyning poytaxti Pekin shahrida 2008-yili oʻtkazilgan paralimpiya oʻyinlarida yaʼni Pekin-2008 Paralimpiya sport oʻyinlarida Oʻzbekiston delegatsiyasi 2 ta sport turidan (Pauerlifting va suzish sport turidan) ikki nafar sportchi bilan ishtirok etishdi.

2012 yil Londonda boʻlib oʻtgan Paralimpiya sport oʻyinlaridan boshlab mamlakatimiz sportchilari uchun gʻalabali odimlar davri boshlandi desak mubolagʻa boʻlmaydi.

London-2012 Paralimpiya sport oʻyinlarida vakillarimizdan 10 nafar sportchi 4 ta sport turidan ishtirok etishib, 1 ta kumush medalni Sharif Xalilov dzyudo boʻyicha 73 kilogrammgacha vazn toifasida qoʻlga kiritdi. Bu kumush medal Oʻzbekistonlik paralimpiyachi sportchilarimizning ilk marotaba Paralimpiya sport musobaqalaridan qoʻlga kiritgan yutugʻi boʻlib Oʻzbekiston tarixiga zarxal harflar bilan bitildi. Oʻzbekiston delegatsiyasi London-2012 Paralimpiya sport oʻyinlarning turiner jadvalida bitta kumush medal bilan umumjamoa hisobida 67-oʻrinni egallashdi.

2016 yil Braziliyaning Rio-do Janero shahrida boʻlib oʻtgan XV yozgi Rio-2016 Paralimpiya sport oʻyinlarida vakillarimiz 8 ta sport turidan 32 nafar sportchimiz 58 ta yoʻllanma bilan ishtirok

etishdi va yakuniy natijalariga ko'ra 32 nafar sportchimiz 31 ta medallarni qo'lga kiritib turiner jadvalida 8 ta oltin, 6 ta kumush va 17 ta bronza medallarini qo'lga kiritib umumjamoa hisobida 16 o'rinni qo'lga kiritdi va Markaziy Osiyo davlatlari orasida birinchi, MDH davlatlari orasida ikkinchi o'rinni (1-o'rin Ukraina 171 sportchi bilan ishtirok etgan), Osiyo davlatlari o'rtasida 2-o'rin (Xitoydan keyin 326 ta sportchi bilan ishtirok etgan) ni qo'lga kiritdi.

Rio-2016 Paralimpiya o'yinlarida Dzyu-do sport turi bo'yicha paradzyu-dochilarimiz umumjamoa bo'yicha birinchi o'rinni egalladi. Eng quvonarlisi shundaki Rio-2016 Paralimpiya sport o'yinlarida sportchilarimiz tamonidan 6 ta jahon, 7 ta Paralimpiya o'yinlari va 12 ta Osiyo rekrtlarini o'rnatildi.

O'zbekiston deligatsiyasi Tokio-2020 XVI Paralimpiya sport o'yinlarida 48 nafar sportchi 55ta yo'llanma bilan ishtirok etishdi. Bunda 17 nafar paraengil atletika sportchilarimiz 19 ta yo'llanma bilan, Suzish bo'yicha papalimpiyachilarimizdan 7 nafari 12 ta yo'llanma bilan, Parakanoe sportchilarimiz 3 nafari 3ta yo'llanma bilan, o'q otish sport turidagi paralimpiyachilarimiz bir nafar sportchi 1ta yo'llanma bilan, paradzyu-dochilarimiz 12 nafarlari 12 ta yo'llanma bilan, Parakademik eshkak eshish bo'yicha 2 nafar sportchimiz 2 ta yo'llanma bilan, Parapauerlifting sport turidan 3 nafar sportchimiz 3 ta yo'llanma bilan mamlakatimiz sharafiga himoya qildilar.

Yakuniy natijalarga ko'ra O'zbekistonlik paralimpiyachilar 8 ta oltin, 6 ta kumush va 5 ta bronza medallarini qo'lga kiritishib, turiner jadvalining umumjamoa hisobida 16 o'rinni band qilib, bu ko'rsatkich bilan mamlakatimiz sportchilari Osiyo jamoalari (Xitoy, Yaponiya va Erondan so'ng) va MDH (Rossiya, Ukraina va Ozarbayjondan keyin) mamlakatlari orasida to'rtinchi, Markaziy Osiyo va Turkiy xalqlar orasida birinchi o'rinni egallashdi.

Parij-2024 XXXIII yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston delegatsiyasi o'z tarixidagi eng yaxshi natijalarni qayd etdi. Musobaqalarda 206 mamlakatdan eng kuchli atletlar ishtirok etgan bo'lib, O'zbekiston sportchilari ham yuqori natijalarga erishdilar.

Dzyudochi Diyora Keldiyorova 28 iyul kuni bo'lib o'tgan finalda -48 kg vazn toifasida kosovolik Distriya Krasnichini mag'lub etib, O'zbekistonga birinchi oltin medalni olib keldi. Bu bilan u Olimpiya o'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan ilk o'zbekistonlik dzyudochiga aylandi.

Parallel ravishda, 2024-yilning 28 avgustidan 8 sentyabriga qadqr bo'lib o'tgan XVII yozgi Paralimpiya o'yinlarida O'zbekiston delegatsiyasi 65 nafar sportchi bilan ishtirok etdi. Ular 9 ta sport turi bo'yicha jami 113 ta litsenziyani qo'lga kiritdilar. E'tiborga loyiq jihati shundaki, delegatsiya tarkibidagi sportchilarning 45 foizini ayollar tashkil etdi.

O'zbekiston sportchilari Parij-2024 yozgi Paralimpiya o'yinlarida munosib ishtirok etib, delegatsiyamiz a'zolari jami 26 ta medalni qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida 12-o'rinni egalladi. O'zbekiston sportchilari 10 ta oltin, 9 ta kumush va 7 ta bronza medallarini qo'lga kiritishdi va o'z tarixlaridagi eng yaxshi natijalarni qayd etdilar.

Albatta bu natijalar o'z-o'zidan bo'lgan emas, buning uchun bu borada davlatimiz tomonidan olib borilgan islohatlar va yaratilayotgan sharoitlar alohida e'tiborga molik. Qabul qilinayotgan me'yoriy xujjatlarda inson omilining ulug'lanishi va har tomonlama qo'llab quvvatlanishi singari ijobiy ahamiyatga ega qarorlarning ijro qilinishi sportchilarimizning ulkan yutuqlarga erishishlarida ilhom bag'ishlamoqda.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi paralimpiya sport musobaqalari mamlakat sport sohasining ajralmas qismi bo'lib, imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. So'nggi yillarda bu yo'nalishda olib borilayotgan islohotlar natijasida o'zbekistonlik paralimpiya sportchilari xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqda. Kelgusida sport infratuzilmasini yanada rivojlantirish, iqtidorli paralimpiya sportchilarini qo'llab-quvvatlash va ularning tayyorgarlik jarayonini yanada kuchaytirish orqali O'zbekiston paralimpiya harakatining rivojlanishini yangi bosqichga olib chiqish mumkin.

Adabiyotlar

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami, 2019.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Paralimpiya harakatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami, 2021.
- 3.O'zbekiston Milliy Paralimpiya qo'mitasi. "Paralimpiya harakati va uning rivojlanishi" – Toshkent: 2022.

- 4.G'ofurov M., Usmonov R. "Sport tarixi va nazariyasi" – Toshkent: Sharq, 2020.
- 5.Karimov I.A. "O'zbekiston kelajagi – yosh avlod qo'lida" – Toshkent: O'zbekiston, 1997.
- 6.Vahobov S., Xudoyberganov M. "Paralimpiya sport turlari" – Toshkent: O'zbekistan Milliy Olimpiya Qo'mitasi nashriyoti, 2018.
- 7.Xolbo'tayev A. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" – Toshkent: Fan, 2015.
- 8.Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi rasmiy sayti: www.paralympic.org
- O'zbekiston Paralimpiya qo'mitasi rasmiy sayti: www.paralympic.uz
- 9.Jahon sport statistikasi to'plami. "Paralimpiya o'yinlari statistikasi" – London: IOC Publications, 2021.
- 10.Хасанов, И. Т. (2022). "Имкониёти чекланганларга имкон берайликжамиятда фаол шахсларнинг сони кўпайсин". *Academic research in educational sciences*, 3(6), 785-790.
- 11.Tuychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. *International Journal of Culture and Modernity*, 17, 474-477. Retrieved from <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/371>
- 12.Hasanov I.T. (2022) ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS *Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT* 2(6) 181-182. <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view/434>

TAYANCH HARAKAT TIZIMIDA SKOLIOZ TASHXISI QO'YILGAN TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYANING SAMARALI METODLARINI QO'LLASH

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich

Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti

Annotatsiya: *tayanch harakat tizimida skolioz tashxisi qo'yilgan talabalar uchun jismoniy tarbiyaning samarali metodlarini qo'llash maxsus mashqlarda tananing jismoniy va funksional salohiyatini o'rgatish, jismoniy ko'rsatkichlarni oshirishga qaratilgan umumiy rivojlanish mashqlari va asosiy kasallikni tuzatishga yordam beradigan maxsus mashqlar – muskullarning holatini tiklash to'g'risida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *harakat, mashq, jismoniy, funksional, metod, skolioz, chidamlilik.*

Jismoniy mashqlar umurtqa pog'onasi va qorin muskul sohasini mustahkamlash, ularning kuchga chidamliligini o'rgatish, faoliyatini barqarorlashtirish va tuzatish uchun asosdir. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari jarayonida to'g'ri qad-qomat shakllanadi, tana qismlarining buzilgan o'zaro holatini tuzatish uchun muskul holatini yaxshilash, qon aylanish tizimining funksional salohiyati oshadi va to'g'ri nafas olish tizimi rivojlanadi.

Agar jismoniy faollik kasallikning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, jalb qilingan tananing individual imkoniyatlariga muvofiq tanlangan bo'lsa, jismoniy mashqlar har doim to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Amaliyot jarayonida guvohi bo'lganmanki to'g'ri tanlangan jismoniy mashqlarning ijobiy ta'siri yangi shartli refleksli aloqalarni yaratishdir, ular yuqori asabiy faoliyatning yuqori darajadagi moslashuvchanligi, yoshligida tiklanish jarayonlarining yuqori faolligi tufayli tezda shakllanadi. Jismoniy mashqlar ta'siri ostida hissiy ko'rinish yaxshilanadi, buning natijasida shartli reflekslarning rivojlanishi tezlashadi. Tayanch-harakat tizimining kasalligi, xususan skolioz bilan og'rigan talabalar bilan mashg'ulotlar dasturini tuzishda ma'lum qoidalarga rioya qilish kerak. Avvalo, talabalar mashg'ulotlar uchun qiziqishni shakllantirishlari, jismoniy harakatning qiziqarli shakllarini taklif qilishlari, mashg'ulotlarning yuqori hissiy ko'rinishini yaratishlari, mashg'ulot hajmini asta-sekin oshirishlari, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining yangi dasturlarini taklif qilishlari kerak.

Tayanch-harakat tizimining kasalliklari bo'lgan odamlarda mashg'ulotlarning asosiy shakli terapevtik gimnastikadir. Maxsus mashqlarda tananing jismoniy va funksional salohiyatini o'rgatish, jismoniy ko'rsatkichlarni oshirishga qaratilgan umumiy rivojlanish mashqlari va asosiy kasallikni tuzatishga yordam beradigan maxsus mashqlar – muskullarning holatini tiklash. Sog'lomlashtiruvchi gimnastikadan tashqari, tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan shaxslar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilishda hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyaning ko'plab sog'lomlashtirish turlari qo'llaniladi. Ko'pincha suzish mashg'ulotlari skoliozli odamlarda mashg'ulotlarni tashkil qilishda asosiy vosita sifatida qo'llaniladi.

Ushbu turdagi mashqlardan umurtqa pog'onasi holatiga ijobiy ta'sir quruqlikda ham, suvda ham mashg'ulot paytida qayd etiladi. Ushbu mavzu bo'yicha taniqli adabiyotlarda suvda mashq

qilishning eng samarali vositasi chalqancha usulida suzishni o'rgatish uchun ishlatiladigan mashqlar ekanligi ko'rsatilgan. Ushbu yetakchi mashqlar barcha muskul guruhlariga notekis tarzda ta'sir qiladi, tananing chidamliligini rivojlantiradi va muskullarni cho'zadi. Bundan tashqari, suvdagi mashg'ulotlar nafas olish tizimining holatini yaxshilaydi, chunki tana muskullarining notekis ishlashi bilan suvda suzish jarayonida skoliozda yuzaga keladigan o'pka deformatsiyasini kamaytirishga yordam beradi va umuman qoy aylanish tizimining funktsional imkoniyatlarini oshiradi. Suv muhitida mashq qilishda nafaqat butun organizmning funktsional salohiyati, balki tayanch-harakat tizimining bo'g'imlarining amplituda xususiyatlari ham oshadi.

Bundan tashqari, mashqlar yig'indisiga nafas olish mashqlarini kiritish tavsiya etiladi. Nafas olish mashqlarini ochiq havoda va suvda bajarish mumkin, nafas olish va nafas olish ritmiga e'tibor qaratish, nafas olish turlarini o'zgartirish - ko'krak, qorin, aralash.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida tayanch-harakat tizimining buzilishi bo'lgan talabalar bilan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining zamonaviy turlari tobora ko'payib bormoqda. Xulosa o'rinda ushbu komplekslar mashqlar bel va qorin bo'shlig'i mushaklarining kuch xususiyatlariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi, moslashuvchanlik va qo'shma harakatchanlikni rivojlantirish uchun juda samarali. Tananing jismoniy tarkibiy qismiga ijobiy ta'sir bilan bir qatorda, ushbu turdagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlari tananing psixo-emotsional holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi.- T.: 2014
2. Аксенова, О.Е.Содержание организации адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: Учебно-методическое пособие / О.Е.Аксенова.- СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта,
3. 2003. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport : o'quv qo'llanma / M.X.Mirjamolov. - Toshkent: 2020

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING TASHKILIY – USLUBIY XUSUSIYATLARI

Shukurov Rahim Salimovich

Buxoro davlat universiteti professori p.f.f.d (PhD), O'zbekiston, Buxoro sh.

rshukurov0117@gmail.com

Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi

Buxoro Davlat Universiteti magistri, O'zbekiston, Buxoro sh.

maloxatbaxshullaeva@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan boshlang'ich sinflarda adaptiv jismoniy tarbiya va sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlari, ko'rishda nuqsoni borlar bilan moslashuvchan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari, usullari hamda vositalari boyon etilgan.

Kalit so'zlar: delegatsiya, adaptiv, funktsional, texnologiya, profilaktika, terapevtik, vizual, analizator, ob'ekt, nozologik, shakl, reabilitatsiya, oftalmologiya, fazilat, kognitiv, taqlid, fazoviy, kompensatsiya, moslashuv.

Аннотация: В статье описаны организационно-методические особенности адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки учащихся начальных классов с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, особенно формы, методы и средства организации адаптивного физического воспитания для обучающихся с нарушением зрения.

Ключевые слова: делегирование, адаптивный, функциональный, технология, профилактика, терапевтический, зрительный, анализатор, объект, нозологический, форма, реабилитация, офтальмология, качество, познавательный, имитация, пространственный, компенсация, адаптация.

Annotation: The article describes the organizational and methodological features of adaptive physical education and sports training for elementary school students with limited physical abilities and disabilities, especially the forms, methods and means of organizing adaptive physical education with visually impaired students.

Key words: delegation, adaptive, functional, technology, prophylaxis, therapeutic, visual, analyzer, object, nosological, form, rehabilitation, ophthalmology, quality, cognitive, imitation, spatial, compensation, adaptation.

Kirish. Butun jahon hamjamiyatida ijtimoiy dunyoqarashning o'zgarishi natijasida inson omili ustuvor ahamiyat kasb etayotgan bir sharoitda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga bo'lgan munosabat tubdan o'zgarib bormoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, so'ngi yillarda dunyoda 1 milliarddan ortiq odam nogironlikdan aziyat chekadi. Bu dunyo aholisining, taxminan 15% tashkil etadi. Shu jumladan hozirgi vaqtda O'zbekiston aholisining esa 2,14 % nogironligi bor shaxslar sifatida qayd etilgan, bu raqamlarda taxminan 740 ming nafardan ortiqni tashkil etadi[21].

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyatda munosib o'rin egallashlarini rag'batlantirish, sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish muhim. Chunki, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor bolalar, yoshlar o'rasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga hayotda har tomonlama o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi[17].

Parij-2024 Paralimpiya o'yinlarida delegatsiyamizning umumjamoa hisobida dunyoda 13-o'rin, Osiyoda 3-o'rin, Markaziy Osiyo, MDH, Islom davlatlari va Turkiy davlatlar tashkilotiga a'zo mamlakatlar orasida 1-o'rinni egalladi. O'zbekiston respublikasida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratilganligi va bu boradagi ishlar tizimli ravishda yo'lga qo'yilayotgani, paralimpiyachilarimizning musobaqalarda erishayotgan natijalari bunga yaqqol isbot. Biroq, natijalarni yanada yaxshilash, sportga qamrovni oshirish uchun bir qator dolzarb masalalar o'z yechimini topishi lozim.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor bolalar, o'quvchi - yoshlar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish va tatbiq etish, o'quv-metodik bazani yanada mustahkamlash, ushbu yo'nalishda ilmiy-tadqiqot ishlari ko'lamini va samaradorligini oshirishni bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Tadqiqot maqsadi. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini o'rganish va uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, ilg'or tajriba tahlil qilish orqali adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini aniqlash.

Adabiyotlar tahlili.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) - funksional, shu jumladan harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o'rganuvchi fan bo'lib, AJT maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatishdir. Nogironligi bor bolalar bilan biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'ullanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi[17].

Bir qator tadqiqotchilarning moslashuvchan jismoniy madaniyatga murojaat qilishlari ko'p qirrali ijtimoiy ob'ektga, ijtimoiy hodisa va omilga nogironlarni ijtimoiylashtirish bugungi sharoitda alohida ahamiyat kasb etishini qayd etmoqdalar.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor shaxslar uchun jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Birinchi, jismoniy faoliyatni kengaytirish, nogironlarning turli nozologik guruhlar uchun yangi texnologiyalar va xususiy usullarni yaratish. Ikkinchi, yanada samaraliroq, bu mahalliy va xorijiy mutaxassislar tomonidan oqilona vositalar, usullar, darslarning tashkiliy shakllari, harakatlarni o'rgatish usullari, jismoniy faoliyat usullari, harakat va ruhiy kasalliklarni tuzatish bo'yicha tajribaviy tadqiqotlardir, nogironlarning jismoniy tarbiyasi, bo'sh vaqtini o'tkazish, sport bilan shug'ullanish va motorli reabilitatsiya qilish sohasidagi harakat qobiliyatlari, xulq-atvori, psixikasi, jismoniy fazilatlar va kognitiv faoliyatining rivojlanishidagi nuqsonlar.

Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar, o'quvchi-yoshlarning jismoniy mashg'ulotlarga moslashishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, adaptiv jismoniy tarbiya sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish o'ziga xos xususiyatga ega [17,1,18].

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar hamda kattalar jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish texnologiyalarini joriy qilish bugungi kunning dalzarb masalasidir [8,14, 5, 10,11].

Jismoniy faollikni oshirish, turli yoshdagi nogironlarni aqliy, jismoniy va ijtimoiy reabilitatsiya qilish uchun jismoniy dam olish, sport turlaridan foydalanish o'z samarasini beradi [12].

Shiddat bilan rivojlanayotgan dunyo hamjamiyatida, soha vakillari, o'qituvchi-murabbiy va mutaxassislar tomonidan adaptiv jismoniy tarbiya fani mazmunini chuqur o'rganishni talab qiladi. Bir qator mutaxassislarning fikriga ko'ra, adaptiv jismoniy tarbiya jarayoni mazmunini tadbiq qilish bo'yicha katta hajmdagi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zarur, funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini chuqur o'rganish, sohadagi mavjud muammolar yechimini topishida imkon beradi.

AJT maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatishdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Sog'liqning eng og'ir turlaridan biri ko'rishning to'liq yoki qisman yo'qolishidir: bu ko'rlik va past ko'rishdir. Oftalmologiya (ko'zni o'rganish)ning haqiqiy yutuqlariga qaramay, dunyoda ko'rlikning tarqalishi asta-sekin kamayib bormoqda.

Jismoniy tarbiya vositalari zaif ko'rishning oldini olish va uning rivojlanishini to'xtatishda muhim rol o'ynaydi.

Ko'rish tashqi dunyo haqida eng kuchli ma'lumot manbai hisoblanadi. Axborotning 85-90% miyaga vizual analizator orqali kiradi va uning funktsiyalarining qisman yoki chuqur buzilishi bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishida bir qator og'ishlarni keltirib chiqaradi.

Moslashuvchan jismoniy tarbiya jarayonida tuzatuvchi, kompensatsion, profilaktika va kerak bo'lganda terapevtik va tiklovchi yo'nalishga ega bo'lgan maxsus vazifalar amalga oshiriladi.

Kompensatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun reabilitatsiya ishlarining asosiy vazifalaridan biri bolaga malakali yordam ko'rsatishdir. Moslashuvchan jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy-o'qituvchi bilishi kerakki, ko'rish qobiliyati zaif bolalar normal ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlariga qaraganda tez-tez stressli vaziyatlarga tushib qolishadi.

Ko'rish patologiyasi bo'lgan bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining xususiyatlarini, shuningdek, moslashuvchan jismoniy tarbiyaning, sport va dam olish guruhlaridagi bolalar, o'quvchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishning o'ziga xos usullari mavjud.

Jismoniy rivojlanish va vosita buzilishlarining xususiyatlari. Vizual buzilish fazoviy orientatsiyani murakkablashtiradi, vosita ko'nikmalarini shakllantirishni kechiktiradi, vosita va kognitiv faollikning pasayishiga olib keladi. Ba'zi bolalar jismoniy rivojlanishda sezilarli kechikishlarga duch kelishadi.

Vizual taqlid qilish, fazoviy tushunchalar va harakat harakatlarini o'zlashtirishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar tufayli yurish, yugurish, tabiiy harakatlarda, ochiq o'yinlarda to'g'ri turish, harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqlik buziladi.

Bizga ma'lumki, rivojlanish muammolari bo'lgan bolalarni o'qitishning eng katta tuzatuvchi ta'siri optimal yosh bosqichini tanlashga bog'liq. Boshlang'ich maktab yoshi turli xil faoliyat turlarini o'zlashtirish, bolalarda muntazam jismoniy mashqlar qilish odatini shakllantirish, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarning shaxsiy va hayotiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishni ta'minlaydigan sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish uchun eng qulay va sezgir yoshdir.

Boshlang'ich maktab yoshida mushak-harakat tuyg'ulari rivojlanadi, harakatlarning bajarilishini vizual va taktil nazorati yaxshilanadi, ko'rish sezgilari va harakatlarning bajarilishi o'rtasidagi muvofiqlashtirish yaxshilanadi.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rishda nuqsoni bo'lgan boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi bolalar normal ko'ruvchi tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qoladilar: vazni 3 dan 5% gacha, bo'yi 5 dan 13 sm gacha, ko'rsatkichlari bo'yicha, aylana ko'krak qafasi yosh va o'rta yoshdagi bolalar uchun ko'rish qobiliyati zaif odamlar uchun 4,7 sm gacha kechikish o'pkaning hayotiy qobiliyatini (VC) rivojlanishida ham kuzatiladi.

Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda mushaklarning kuchi (qo'l) meyorga nisbatan yomon rivojlangan. Ko'rish qobiliyati zaif maktab o'quvchilarida qo'l dinamometriyasi ko'rsatkichlari moslashuvchanlik nuqtai nazaridan 28% ga past, ular ko'rlarda mushaklarning o'sishidagi eng aniq farq normal ko'ruvchi bolalarga nisbatan bolalar 7-14 yoshda kuzatiladi: o'g'il bolalar uchun bu farq

3,5-5 kg, qizlar uchun 1-1,5 kg. Ko'rish patologiyalari bo'lgan bolalar harakatlarni muvofiqlashtirishni buzadilar. 8-9 yoshda u 28% ni, 16 yoshda esa 52% ga etadi. Qo'l va oyoqlarning muvofiqlashtirilgan harakatlarini amalga oshirishda qiyinchiliklarga duch kelishadi[3].

Moslashuvchan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari. Moslashuvchan jismoniy tarbiyaning zamonaviy amaliyotida asosiy va maxsus (tuzatish) vazifalarni hal qilish uchun jismoniy mashqlar (1-jadval) majmuasi.

1-jadval

Harakat: yurish, sakrash.	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: sport anjomlarisiz: sport anjomlari bilan (gimnastika tayoqlari, halqalar, tovushli sharlar, har xil sifatli, rangi, vazni, qattiqligi, o'lchami, qum qoplari, 0,5 kg og'irlikdagi gantellar va boshqalar). Jihozlarda (gimnastika devori, skameyka, muvozanat to'sin, halqalar, tirgak, qovurg'ali doska, mexanoterapiya apparatlari va boshqalar).	To'g'ri turish malakasini shakllantirish mashqlari.	Oyoq kamarini mustahkamlash uchun mashqlar.
Mushak-ligamentli apparatni rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar (orqa, qorin, yelka kamar, pastki va yuqori ekstremitalarning mushaklarini kuchaytirish).	Nafas olish va yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish uchun mashqlar.	Muvozanat va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar (qo'l va oyoqlarning harakatlarini muvofiqlashtirish, vestibulyar apparatni o'rgatish va boshqalar). Harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun simulyatorlarda turli harakatlar va mashqlarning g'ayrioddiy yoki murakkab kombinatsiyasi qo'llaniladi.	Harakatlarning aniqligini va harakatlarni farqlashni rivojlantirish mashqlari.
Ko'tarilish va tepaga ko'tarilish (turli t'siqlarni engib o'tish).	Bo'shashish mashqlari (jismoniy va aqliy), mushaklarning gevsemesi (mushaklarning gevsemesi), turli mushak guruhlarini ohangini ongli ravishda kamaytirish. Ular umumiy va mahalliy xarakterga ega bo'lishi mumkin.	Buzilmagan analizatorlardan foydalanish va ishlab chiqish (qoldiq ko'rish, eshitish, hidlash) asosida fazoviy orientatsiya texnikasini o'rgatish uchun maxsus mashqlar.	Intakt analizatorlarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish mashqlari.
Qo'lning nozik motorli ko'nikmalarini	Vizual mashg'ulotlar uchun maxsus mashqlar: ko'z mushaklari faoliyatini yaxshilash; ko'z to'qimalarida qon aylanishini yaxshilash; ko'zning akkomodativ qobiliyatini		Suzish.

rivojlantirish uchun mashqlar.	rivojlantirish bo'yicha; teri-optik sezuvchanlikni rivojlantirish bo'yicha; atrof-muhitni vizual idrok etishni rivojlantirish bo'yicha va boshqalar.	

Moslashuvchan jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy faolligini, jismoniy tayyorgarligini va his-tuyg'larini tartibga solishga yakka va jamoaviy jismoniy tarbiya, bolalarning jismoniy faolligini, hissiy boylikni olgan holda quriladi.

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya usullari:

Optik vositalar yordamida tuzatilishi mumkin bo'lgan (yengil) ko'rish qobiliyati buzilgan ko'plab bolalar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishadi. Biroq, vizual mahrumlikning mavjudligi ularga jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv materialini yetarli darajada idrok etishga imkon bermaydi. Shu munosabat bilan o'qituvchi-murabbiyning bunday bolalarni o'qitish texnologiyasini puxta egallashi shart.

Markaziy ko'rish keskinligining turli darajadagi buzilishiga qarab, o'quv materialini idrok etishning turli usullaridan foydalanadilar. Ko'rish keskinligi 0,1 dan 0,4 D gacha bo'lgan ko'rish qobiliyati zaif odamlar (yaxshiroq ko'zda optik tuzatish bilan) ob'ektlarni, hodisalarni va harakatlarni vizual ravishda idrok etadilar va katta maydonda o'zlarini yo'naltiradilar. Ko'rish qobiliyatining og'ir shakllari bo'lgan, ammo qoldiq ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan bolalar taktil-vizual yoki vizual-taktil usullardan foydalanadilar. To'liq ko'r odamlar atrofda dunyoni sensorli-motor-eshitish usulida idrok etadilar.

Ushbu toifadagi bolalar bilan ishlashda barcha o'qitish usullari qo'llaniladi, ammo ularning o'quv materialini idrok etish xususiyatlarini hisobga olgan holda, texnikada ba'zi farqlar mavjud.

Amaliy mashg'ulotlar usuli o'quvchilarning harakat faoliyatiga asoslanadi. Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda muayyan ko'nikmalarni yaxshilash uchun o'rganilgan harakatlarni bir necha marta takrorlash kerak (normal ko'rish qobiliyatiga ega bo'lganlarga qaraganda ko'proq).

Amaliy mashg'ulotlar usulidan foydalanishda quyidagilar tavsiya etiladi:

✓ mashqlarni qismlarga bo'lib bajarish, harakatning har bir bosqichini alohida o'rganish, keyin ularni bir butunga birlashtirish;

✓ harakatlarni osonroq sharoitlarda bajarish (masalan, pastga yugurish, kichik tepalikdan oldinga siljish va boshqalar);

✓ qiyin sharoitlarda harakatlarni bajarish (masalan, qo'shimcha og'irliklardan foydalanish - 0,5 kg gantellar, harakatlanayotganda tayanch maydonini toraytirish va hk);

✓ qarshilikdan foydalanish (juft bo'lib, rezina bilan mashqlar va boshqalar);

✓ harakatlanayotganda nishonlardan foydalanish (tovush, taktil, hid bilish va boshqalar);

✓ simulyatsiya mashqlaridan foydalanish (masalan, egilgan holatda "velosiped", uloqtirish va boshqalar);

✓ taqlid mashqlari ("ayiq, tulki qanday yuradi"; "laylak holati"; "qurbaqa" - qo'llaringizni tizzangizga qo'yib o'tiring va hokazo);

✓ yurish, yugurish vaqtida yetakchidan foydalanish (bolalar bolaning yonida yoki bir qadam oldinda yugurayotgan odamning qadamlari ovozi bilan boshqariladi va shunga o'xshash bir qator moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashqlari mavjud).

Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalar uchun eng maqul o'qitish usuli so'z usuli hisoblanadi: suhbat, tavsif, tushuntirish, ko'rsatma, eslatma, xatolarni tuzatish, ko'rsatmalar, buyruqlar, og'zaki baholash va boshqalar.

Masofadan boshqarish usuli so'z usuliga ham tegishli: "o'ngga-chapga buriling, "oldinga, ikki qadam oldinga, o'ngga, chapga", o'quvchining masofadan turib harakatlarini boshqarish va hokazo.

Sezgilar (ko'rish, eshitish, teginish, hidlash) orqali o'rganishda ma'lumotni idrok etishga asoslangan bilimlarni qo'llash uchun mashq qilish usuli. Bu usul bolaning diqqatini harakatlarini bajarishda mushak va bo'g'imlarda paydo bo'ladigan sezgiga (mushak-harakat tuyg'usi) qaratadi va olingan bilimlarni amaliy faoliyatga o'tkazish imkonini beradi.

XULOSA

Koʻrish qobiliyati zaif bolalar uchun samarali taʼlim jarayonining shartlaridan biri bu, moslashuvchan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida tizimli tibbiy nazorat va shikastlanishlarning oldini olish choralariga rioya qilish hisoblanadi.

Bolalarga har doim ehtiyotkorona bo'lish kerakligini tushuntirish kerak. Chunki, shikastlanishga olib kelishi mumkin bo'lgan va qoldiq ko'rishni himoya qilish, mashg'ulotlar vaqtida xavfsizlik choralariga rioya qilish bo'yicha tushuntirish ishlarini muntazam olib borish maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotlarni tashkil qilib o'tkazish joylarining holati va ishtirokchilarning kiyim-kechaklari, darslarni qoniqarsiz tashkil etish va o'tkazish usullari, tibbiy nazorat talablariga rioya qilmaslik, har bir bolaga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvning yo'qligi, jismoniy mashqlar vaqtida o'quvchining noto'g'ri xatti-harakati, o'qituvchi-murabbiyning e'tiborsizligi kabi salbiy holatlar turli ko'ngilsizliklarga olib kelishini mumkinligini aslo unutmaslik lozim.

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun qulay shart-sharoit yaratish va o'z vaqtida yordam ko'rsatish, har bir bola shaxsiyatining o'sishi va rivojlanishi uchun ko'proq imkoniyatlar beradi.

ADABIYOTLAR

1. Абдиев Ш.А. Енгил атлетикани ўқитиш методикаси (адаптив жисмоний тарбия ва спорт): ўқув қўлланма. – Тошкент: О'zkitobsavdo nashriyoti, 2020.
2. Азарян Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. – М., 1989.
3. Бокалова Е.В. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения. – Брянск, 2017.
4. Баталов А.А., Набойченко Е.С. О индивидуализации образования особенных детей // Развитие и образование особенных детей. – М., 1999.
5. Брезжунов В.Н. Реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 1995. – 21 с.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физ. культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб., 1996.
7. Евсеев С.П., Шапкова А.В., Федорова Т.В. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования // Теор. и практ. физич. культ., 1996, № 5.
8. Касаткин Л.Ф. Формирование двигательных функций у слепых детей // Автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1980. – 42 с.
9. Мálлаев Д.М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средство коррекции их нравственного и физического развития // Автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1993. – 35 с.
10. Мухина А.В. Особенности рекреационных занятий с отягощениями со школьниками-инвалидами по зрению // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 24 с.
11. Макаренко О.И. Реабилитация слабовидящих детей 13-15 лет в условиях школы-интерната средствами физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 20 с.
12. Милчева Д. Спорт за инвалида. – София: Медитцина и физкультура, 1986. – 76 с.
13. Миржамолов М.Х. Жисмоний имконияти чекланган ўқитувчилар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт машгулотларининг илмий услубий асослари: монография. – Тошкент: О'zkitobsavdo nashriyoti, 2020.
14. Начинова У.В. Коррекция отклонений в развитии основных движений у слабовидящих школьников средствами физического воспитания (1-4 кл.) // Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1989.
15. Петрова Е.В. Пространственная ориентация незрячих детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 24 с.
16. Ростомашвили Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 1999. – 20 с.
17. Salamov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy mashg'ulotlarga moslashishi. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Tashkent, 2014.
18. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей: методическое пособие. – Ташкент: Иксодиёт, 2014.
19. Светличная Н.К., Юнусов С.А. Инвалидный спорт. – Ташкент: УзГИФК.
20. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура // Автореф. дис. пед. наук. – СПб., 2003. – 58 с.
21. Isroilov Sh.I. Nogironlar huquqlarini himoya qilishning ahamiyati va uni ta'minlashning xalqaro hamda milliy huquqiy tartibiyoti // INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCHERS. <https://www.wordlyknowledge.uz/> Volume: 1, Issue: 2, 2023.

IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH

Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi

Buxoro davlat universiteti magistri, Buxoro, O'zbekiston

E-mail: maloxatbaxshullaeva@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan yoshlarni nafaqat hayotga balki ularni psixologik tayyorgarliklarini ham rivojlantirib borish kerak. Imkoniyati cheklangan yoshlarga jamiyatda o'z o'rinlarini topishlari uchun har jihatdan biz ularga yordamlashmog'imiz lozim. Chunki ularda yuz beradigan eng katta muammo ularning jamiyatga qo'shila olmasliklari hisoblanadi. Chunki ular juda ham ko'ngli 'chiq, ishonuvchan, mehribon va samimiy insonlar bo'lib ularni tezgina aldash hamda ulardan foydalanish holatlari kuzatilgan. Bu maqolada ushbu muammolarga yechim topilgan hamda ularni sanab o'tganman. Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan sportchilarda psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish yo'llari, muammolar va samarali usullar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: ichki intizom, stress, yoga, vizualizatsiya, steriotip, meditatsiya, relaksatsiya usullari, nafas olish usullari.

Mavzuning dolzarbligi: Imkoniyati cheklangan sportchilar jismoniy imkoniyatlar bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikni ham rivojlantirishlari muhim hisoblanadi. Sportda muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlik va motivatsiya bilan bog'liq. Bugungi kunda imkoniyati cheklangan sportchilarga bo'lgan e'tibor oshib bormoqda. Ularning sportda erishayotgan yutuqlari jahon miqyosida ham e'tirof etilmoqda. Shu bilan birga, ularning psixologik tayyorgarligi jismoniy mashg'ulotlar kabi muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik mustahkamlik nafaqat musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish, balki sportchilarning ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini yaxshilashda ham katta rol o'ynaydi. Shuning uchun sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar va psixologlar ularning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish uchun samarali usullarni qo'llashlari lozim.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – imkoniyati cheklangan sportchilarning psixologik tayyorgarligini yaxshilashga yo'naltirilgan samarali usullarni aniqlash va ularning ta'sirini o'rganishdir. Tadqiqot jarayonida sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, stress va qo'rquvni boshqarish, o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlash hamda motivatsiyani oshirishga xizmat qiluvchi metodlar tahlil qilinadi. Bundan tashqari, murabbiylar va ota-onalarning ushbu jarayondagi roli ham chuqur o'rganilib, samarali yondashuvlar taklif etiladi.

Tadqiqot metodlari: Psixologik tayyorgarlikning ahamiyati: Sportchi ruhiy jihatdan tayyor bo'lsa, u o'z maqsadlariga ishonch bilan harakat qiladi. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan sportchilarda quyidagi psixologik jihatlar muhim rol o'ynaydi:

- Motivatsiya va o'z-o'zini rag'batlantirish.
- Stress va qo'rquvni boshqarish.
- Diqqatni jamlash va musobaqa holatlariga moslashish.
- O'z-o'ziga bo'lgan ishonch va ichki intizom.

2. Imkoniyati cheklangan sportchilarning psixologik muammolari:

Sportchilar o'z oldilarida bir qancha ruhiy qiyinchiliklarga duch keladilar:

- Jamiyatdagi stereotiplar va noto'g'ri qarashlar.
- O'ziga bo'lgan ishonchsizlik va o'zini kamsitish.
- Musobaqa oldidan hayajon va stress.
- Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va psixologik to'siqlar.

Bu muammolar sportchilar natijalariga ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ularning oldini olish yoki kamaytirish lozim.

3. Psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish usullari: imkoniyati cheklangan sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

3.1. Sport psixologi bilan ishlash: Maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan psixologlar sportchilarga individual yondashuv asosida maslahat berishi, ularni ruhiy bosimdan chiqarishi va musobaqaga tayyorlashi mumkin.

3.2. Vizualizatsiya va ijobiy fikrlash: Sportchilarga o'z yutuqlarini tasavvur qilish, g'alabaga ishonch hosil qilish va musobaqa jarayonini ongida qayta yaratish orqali ruhiy tayyorgarlikni oshirish tavsiya etiladi.

3.3. Stressni kamaytirish texnikalari: Yoga, meditatsiya, nafas mashqlari va relaksatsiya usullari sportchilarning stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

3.4. Jamoaviy psixologik mashg'ulotlar: Jamoa sportchilari o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratishi kerak. Buning uchun jamoaviy mashg'ulotlar va muloqot seanslari tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

3.5. Motivatsion trening va muvaffaqiyat hikoyalari: Avvalgi musobaqalardagi yutuqlar, mashhur sportchilarning hayotiy hikoyalari va motivatsion videolar sportchilarga qo'shimcha ishonch baxsh etadi.

4. Murabbiy va ota-onalarning roli: murabbiylar va ota-onalar sportchilarni doimiy qo'llab-quvvatlashlari, ruhiy tayyorgarlikka ta'sir qiluvchi omillarni nazorat qilishlari lozim. Ijobiy rag'bat, tushunish va yordam sportchilarga ishonch bag'ishlaydi.

Muammolarni yechish usullari:

2.1. Sportchilar sog'lig'ini nazorat qilish:

- Bioimpedans analiz kabi ilg'or diagnostika usullarini joriy etish.
- Mashg'ulotlarda ortiqcha yuklama bo'lmasligi uchun yuklamani optimallashtirish.
- Sportchilarni muntazam tibbiy ko'rikdan o'tkazish.

2.2. Ijtimoiy va psixologik qo'llab-quvvatlash:

- Sportchilarga psixologik yordam ko'rsatish va ularning jamiyatga integratsiyasini ta'minlash.

- Jamiyatda imkoniyati cheklangan sportchilarga nisbatan ijobiy qarashni shakllantirish.

- Sportchilar uchun motivatsion treninglar va seminarlarni tashkil etish.

2.3. Boshqaruv tizimini yaxshilash:

- Sport muassasalari rahbariyati va murabbiylar uchun imkoniyati cheklangan sportchilar bilan ishlash bo'yicha maxsus treninglar o'tkazish.

- Murabbiylarga sportchilarning ehtiyojlarini chuqur tushunish uchun qo'shimcha resurs va vositalar bilan ta'minlash.

- Paralimpik sport federatsiyalari va sport klublarini mustahkamlash.

2.4. Moliyaviy va moddiy resurslarni ta'minlash:

- Nogiron sportchilarga beriladigan mablag'larni samarali taqsimlash.

- Sport anjomlari va texnologiyalarni rivojlantirish va ularni arzonroq qilish.

- Sponsorlarga va xususiy sektorga sportchilarga ko'mak berish manfaatini tushuntirish.

2.5. Texnologiyalarni rivojlantirish va joriy etish:

- Maxsus sport protezlari va rehabilitatsiya texnologiyalarini joriy qilish.

- Zamonaviy sport tahlil uskunolari yordamida natijalarni yaxshilash.

- Virtual rehabilitatsiya va sun'iy intellekt asosida individual mashg'ulot rejalarini ishlab chiqish.

Muammolarni oldini olish uchun qilinadigan ishlar:

1.1. Individual yondashuv va to'g'ri rehabilitatsiya:

- Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va sog'lig'i bo'yicha chuqur tibbiy diagnostika o'tkazish.

- Moslashgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish va yuklamalarni individual tarzda belgilash.

- Rehabilitatsiya jarayonlarini sportchilarning ehtiyojlariga moslashtirish, ya'ni ularning qobiliyatlarini oshirish bilan birga, ortiqcha yuklamalardan himoya qilish.

1.2. Infratuzilmani yaxshilash:

- Sport inshootlarini imkoniyati cheklangan sportchilar uchun moslashtirish (panduslar, maxsus uskunalar, mos yuvinish va kiyinish xonalari).

- Sport maydonchalariga erkin kirish imkoniyatini yaratish.

- Transport xizmatlarini yo'lga qo'yish, ayniqsa, og'ir harakatlanadigan sportchilar uchun.

1.3. Malakali mutaxassislarni jalb qilish:

- Murabbiylar, fizioterapevtlar va tibbiyot xodimlarini imkoniyati cheklangan sportchilar bilan ishlashga o'qitish.

- Sport psixologlarini jalb qilish, chunki bunday sportchilar ko'pincha ruhiy bosim yoki stressga duch keladilar.

- Sportchilarning o'zlari uchun ham malaka oshirish dasturlarini yo'lga qo'yish.

1.4. Moliya va qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish:

- Sportchilarga grantlar, stipendiyalar va boshqa moliyaviy yordamlarni ajratish.

- Xususiy sektor va davlat tomonidan imkoniyati cheklangan sportchilarga homiylik qilish mexanizmini kuchaytirish.

- Sport anjomlari va protezlarni davlat yoki homiylar tomonidan ta'minlash.

1.5. Dasturlar va qonunlarni kuchaytirish:

- Imkoniyati cheklangan sportchilar huquqlarini himoya qiluvchi qonunlarni ishlab chiqish va amalga oshirish.

- Paralimpik sportni rivojlantirish uchun maxsus dasturlarni yaratish va amalga oshirish.

- Nogironlar sport federatsiyalarini qo'llab-quvvatlash.

Xulosa. Imkoniyati cheklangan sportchilarning muammolarini oldini olish va yechish uchun tizimli yondashuv zarur. Infratuzilmani rivojlantirish, malakali mutaxassislarni tayyorlash, moliyaviy qo'llab-quvvatlash va texnologiyalarni joriy qilish orqali ularning sport faoliyatini yuqori darajaga olib chiqish mumkin. Eng muhimi – sportchilar jismoniy imkoniyatlaridan qat'i nazar, o'z maqsadlariga erishishlari uchun to'g'ri shart-sharoit yaratish. Imkoniyati cheklangan sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu tayyorgarlikning muhim jihatlari – motivatsiya, stressni boshqarish va ichki intizomdir. Sport psixologi bilan ishlash, vizualizatsiya, stressni kamaytirish texnikalari va murabbiy hamda ota-onalarning ko'magi sportchilarning psixologik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu sababli, sportchilarning ruhiy holatini mustahkamlash va ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. SPORT PSIXOLOGIYASI - Y. MASHARIPOV, Toshkent- 2010
2. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. — T.: Fan va texnologiya, 2008
3. Ivanov P. I. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriat ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun darslik. / P. I. Ivanov, M. E. Zufarova; Mas'ul muharrir D. M. Mirzajonova. Toshkent, 2008.
4. Jismoniy tarbiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik / O.S. Usmonxo'jayev, J. A. Akramov, M. H. Tojiyeva, S.T. Usmonxo'jayev / 7-nashri. Toshkent, 2010
5. Фозиев Э. Умумий психология: Психология мутахассислиги учун дарслик / Э.Фозиев. Тошкент, 2010.
6. Ziyomuhammadov B. Pedagogik mahorat asoslari. -T .: Tib-kitob, 2009, 184-bet.

**MILLIY HARAkatLI O'YINLARINI O'QUVCHI YOSHLAR FAOLIYATIGA
SINGDIRISH YO'LLARI**

Baymuradov Radjab Sayfitdinovich

Buxoro davlat universiteti, Sport faoliyati kafedrası dotsenti

Annotatsiya: O'yinlar orqali qadimgi ajdod va avlodlarimizning ijtimoiy turmush sharoitida doimiy ravishda qo'llanib kelingan turli bayramlar, urf-odatlar, sayllar, to'ylar, turli marosimlar, ma'rifiy va ma'naviy tadbirlarni tushunish mumkin. Shu bilan bir qatorda maktabda o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida, sport turlaridan tashqari milliy harakatli o'yinlariga, xuddi dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda juda katta ahamiyatga ega.

Аннотация: С помощью игр можно понять различные праздники, обычаи, фестивали, свадьбы, различные церемонии, образовательные и духовные мероприятия, которые постоянно практиковались в общественной жизни наших древних предков и потомков. В то же время, помимо спорта, национальные подвижные игры имеют большое значение на уроках физкультуры учащихся в школе, а также во внеклассной и урочной работе.

Abstract: With the help of games, one can understand various holidays, customs, festivals, weddings, various ceremonies, educational and spiritual events that were constantly practiced in the social life of our ancient ancestors and descendants. At the same time, in addition to sports, national outdoor games are of great importance in physical education lessons for students at school, as well as in extracurricular and classroom work.

Kalit so'zlar: Sog'lom millat, sog'lom mamlakat, muhim omil, yugurish, kamondan otish, chavandozlik, kurash tushish.

Mustaqillik sharofati tufayli millat genofondini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini tashkil kilish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli vosita bo'lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib bordi. O'tgan davr ichida ushbu soxa bo'yicha ulkan islohotlar, asrlarga teng o'zgarishlar va beqiyos bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi.

Bu albatta, xalqimiz sihat salomatligini mustahkamlashda ommaviy va katta sport miqyosini kengaytirishda yuksak natijalar sari yetaklaydi. Binobarin, barcha mutaxassislar uchun jismoniy tarbiya va sport sohasi jilovini ko'proq sihat-salomatlik xizmatiga burish vazifasi turibdi.

Garchi har bir inson ongli ravishda o'z sog'ligi, salomatligi ustida qayg'ursa ham jamiyat taraqqiyoti, insoniyat tarixi shundan dalolat beradiki, dunyodagi eng mo'tabar qadriyatlardan biri-bu odamlarning ijtimoiy ma'naviy salohiyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqaruvchi hamda mamlakat, millat, ruhiy, jismoniy boyligini ko'rsatuvchi sihat-salomatlikdir.

Sog'lom millatning, sog'lom mamlakatning farzandlari ham, kelajagi ham sog'lom buladi.

Har qanday jamiyatning o'ziga xos tomonlari, tartib-qoidalari, shakllanish, rivojlanish tamoyillari bo'ladi. Lekin ana shu jarayonlarning barchasida muhim omil sifatida ishtirok etadigan vositalar barmoq bilan sanarli.

Anna shunday muhim omillar sirasiga, masalan, yashash uchun kurash refleksi, ko'zlangan maqsadga o'z-o'zidan erishib bo'lmashligi uchun chora-tadbirlar izlab topish, bu yo'lda hatto nimadandir voz kechishga tayyor turish kabi holatlarni kiritish mumkin. Odamzod paydo bo'lgandan buyon to bugungi kungacha turlicha ko'rinishlarda saqlanib kelgan bunday holatlarning barchasi jismoniy harakat bilan bog'liq.

Tabiiyki, inson ongidagi o'zgarish bilan uning jismoniy jarayonlarining birini ikkinchisiz tasavvur etish qiyin. Chunki ongda o'zgarish yuz bermasa hayotda jismoniy harakatning qanchalik katta ahamiyat kasb etishini anglab yetolmaysiz. O'z navbatida, jismoniy harakatsiz, mehnatsiz ongda biron bir o'zgarish bo'lishiga xech kim kafolat bera olmaydi. Shuning uchun ham odam shaxs sifatida ijtimoiylashgan kundan boshlab jismoniy harakat orqali o'zini anglash va tarbiyalash imkoniyatini qo'lga kiritadi.

To'g'ri avval jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat degan atamalar ham, tushunchalar ham bo'lmagan. Ammo yugurish, kamondan otish, chavandozlik, kurash tushish-bularning bari eng qadimgi jamiyatlarda ham mavjud bo'lgan, hozir esa har qaysi biri alohida sport turi sifatida shakllangan.

Bizning zamonamizda "sport va harbiy vatanparvarlik" so'zlarining yonma-yon kelishi va qo'llanilishi bejiz emas. Buning sababi ma'lum. Vatan himoyasida turadigan yigitlarning nimjon bo'lishlari mumkin emas. Ular jismonan baquvvat, ruhan tetik bo'lishlari kerak. Vatan himoyachilariga nisbatan talab avval-boshdan shunday bo'lib kelgan, bundan keyin ham shunday bo'lib qoladi. Butun dunyoga dovrug'i ketgan Sohibqiron Amir Temur askarlarining shamolday tez yugurganini, kamondan otishdagi merganligi, chavandozligi, chapdastligi, kurashdagi mahorati, mardligi va tantiligi haqida tarixiy asarlarda juda ko'p hikoya qilingan. Demak davlatimizning harbiy qudratini oshirishda, xalqimiz osoyishtaligini saqlashda va milliy xavfsizligini ta'minlashda jismoniy tarbiya va sport o'ziga xos o'rin egallaydi.

Shuningdek, ma'lum millatning, xalqning davomiyligini ta'minlovchi sog'lom naslni asrash masalasiga ham jismoniy tarbiya va sportning tutgan o'rni nihoyatda katta. Sog'lom avlod sog'lom ota-onadan paydo bo'ladi. Sog'lom xalqgina o'z millati va mamlakati ravnaqining garovi hisoblanadi. Demak butun xalq va mamlakatni sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sportning jamiyatda tutgan o'rni, uning rivojlanishiga qo'shadigan hissasi beqiyos.

Jismoniy tarbiya va sportning jamiyat taraqqiyotidagi ahamiyatini idrok etgan holda uni rivojlantirishga ko'p harakatlar bo'lgan. Birok ular ba'zan tarqoq, izchillik bilan amalga oshirilmagan, vaxolanki jismoniy tarbiya va sportning birgina inson g'ururini, oriyatini shakllantirishdagi o'rnini hech narsa bilan, boshqa biron mashg'ulot bilan almashtirib bo'lmaydi.

Ma'lumki ta'lim tizimida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi. Chunki milliy harakatli o'yinlar o'quvchini salomatligini mustahkamlaydi, chidamlilik,

chaqqonlik, tezkorlik va sifatlarni rivojlantiradi va bular o'z navbatida fuqaroda ijtimoiy faollik xislatlarini tarkib toptirishga xizmat qiladi.

O'quvchilarning ijtimoiy faoliyatisiz ham ma'naviy ham jismoniy barkamollikka, salomatligini nazorat kila olish va chiniqtirishga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatlarini o'stira olish madaniyatini shakllantirishga erishib bo'lmaydi. Shuning uchun darslarda, sinfdan tashqari mashg'ulotlarda harakatli o'yinlarni o'rgatish jarayonida o'quvchilar faolligini qaysi yo'l va vositalar bilan, qanday tashkiliy-pedagogik shart-sharoit bilan ta'minlash mumkinligini mulohaza qilmoqchimiz.

Kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki milliy harakatli o'yinlarni o'rgatishda o'quvchilar faolligini ta'minlash uchun har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalari ko'rgazmali vositaladan foydalanib tushuntirib berish lozim. Bu esa o'quvchilarni o'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri bajarish, o'z xatolari va yutuqlarini to'g'ri tushuntirish va o'z harakatlarini o'rtoqlari harakatiga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi.

O'yinni o'tkazishda tayyorgarlik ko'rishda har bir o'quvchi oldiga aniq vazifalarni belgilab qo'yish, bu vazifalarni yoshiga, imkoniyatiga mos bo'lishi kerak. Bu esa o'quvchilarda qiziqish bilan bajarish xoxishini yuzaga keltiradi.

Odatda o'yin tashkil qilish va o'tkazishda har bir o'quvchining iloji boricha tashabbus ko'rsatib, faol qatnashishiga e'tirof berish, rag'batlantirishga e'tibor beriladi. O'quvchilar ijodiy faollik bilan o'ynasalar, o'yinlar ularda tashkilotchilik ko'nikma va malakalarni o'stiradi. Oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun safdoshiga yordam berish, o'z holicha yoki jamoadoshlari bilan bir qarorga kelishi uni o'yinda tashabbuskorligidandir. Agar o'quvchilar o'yinni ilgari o'ynagan bo'lsalar bu paytda ularning faolligi yanada yuqori bo'lishi mumkin. Eng muhimi o'qituvchi o'rgatishda biladigan o'yindan bilmaydigan o'yinni o'rgatishidir.

O'quvchilarning o'yinni qanday egallab olishlariga karab ularga kapitanlik, xakamlik, nazoratchilik, kotiblik kilish ishlarini topshirish ular o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan so'ng o'ziga yordamchilar tayinlashi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish bilan birga gigiena, sog'lom turmush tarzi, ekologiya, va salomatlikka oid axborotlarni berish orqali o'quvchilarning o'z salomatliklari uchun o'zlari qayg'urish extiyojlarini shakllantirish bilan ijtimoiy faolligini oshirish mumkin:

a) salomatlikni mustahkamlash, chiniqtirishga qaratilgan milliy harakatli o'yinlardan foydalanish;

b) tana muvozanatini saqlay olishga, tezkorlikka, chidamlilikka o'rgatadigan milliy harakatli o'yinlardan foydalanish;

g) sog'lomlashtirish, turli darajadagi jismoniy rivojlantirishda o'quvchilar uchun milliy harakatli o'yinlarni tanlash;

d) aql, faxm-farosat va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan milliy harakatli o'yinlardan foydalanishni ta'minlash zarur.

O'yinlar o'z mohiyati, mazmuni va ko'nikma malakalari bilan millionlab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. O'yinlar orqali qadimgi ajdod va avlodlarimizning ijtimoiy turmush sharoitida doimiy ravishda qo'llanib kelingan turli bayramlar, urf-odatlar, sayllar, to'ylar, turli marosimlar, ma'rifiy va ma'naviy tadbirlarni tushunish mumkin. Shu bilan bir qatorda maktabda o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida, sport turlaridan tashqari milliy harakatli o'yinlariga, xuddi dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda juda katta ahamiyatga ega. Chunki ular uchun o'zlarini omma va jamoa ichida o'rin tuta bilishga, shu bilan birga ommaviy harakatlarda ko'nikma malakalarini mustahkamlash oson bo'ladi.

Shu sababli hozirgi vaktida maxallalarda maktabgacha va maktab yoshidagi o'quvchilarga katta ahamiyat berilmokda. Bolaning faoliyati rang – barangdir. U turli mashg'ulotlarda katnashadi, kattalarning topshiriklarini bajaradi, ammo hamma narsadan ko'ra ko'proq o'yinlar o'ynashni yoqtiradi. Bolalar o'yin jarayonida tevarak-atrofdagi hayot va tabiat xodisalari bilan tanishadilar, narsalarning o'ziga xos xususiyatlarini bilib oladilar. O'yinning eng muhim xususiyati shundan

iboratki, bolalar egallab olishlari qiyin bo'lgan bilim va ko'nikmalarni o'yin orqali osongina o'zlashtirib oladilar. O'yin faoliyatining ijodiy xarakteri shundan iboratki, bolalar u yoki bu xodisalarni aks ettirayotgan narsalarni go'yo yangicha gavdalantirayotgandek bo'ladi. Bolalar o'yinlarini tashkil etishda hozirgi paytdagi eng muhim vazifalardan biri, ularni milliy mazmun bilan boyitish, milliy ruhni yaratishdan iborat ekanligini anglashimiz lozim.

Milliy harakatli o'yinlar afloddan avlodga meros bo'lib o'tib kelayotgan muhim faoliyat va ijtimoiy pedagogik jarayondir. Bular orasida kurash, ko'pkari, poyga va boshqa ot o'yinlari hamda dorboz, tosh ko'tarish, turli harakatli o'yinlar muhim o'rin tutadi. Ularning mazmun va shakllarida deyarli barcha jismoniy sifatlar bilan birgalikda insonlar o'rtasida do'stlik, hamkorlik, hamjihatlik va o'zaro xurmat kabi fazilatlar ham mujassamlashgan. Bu jarayonlarni "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Qirq qiz", "Kun tug'mish" va boshqa o'nlab dostonlarda aynan ko'rish mumkin bo'ladi.

O'zbekiston sharoitida "Navro'z", "Hosil bayrami" va turli milliy urf-odatlarida milliy harakatli o'yinlari qadriyatlar sifatida qo'llanilib kelingan. Bularning zahirida sog'lom avlod tarbiyasi, buyuk kelajakka sobit qadam va zamon talablariga javob beradigan mehnatkash ommani tayyorlashdan iboratdir.

Yangilanish va taraqqiy kilish fakat iktisodiy, siyosiy va madaniy jihatdangina emas, balki aholining salomatligi va jismoniy kamolotini ham takazo etadi.

O'qituvchi yoshlarni kasbga o'rgatish, mustaqil mehnat qilish turmush madaniyatini o'stirishda jismoniy tarbiya, sport va milliy harakatli o'yinlar muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport to'garaklari hamda ommaviy sport musobaqalarida deyarli zamonaviy sport turlari qo'llaniladi. Faqat keyingi yillar milliy harakatli o'yinlarining ba'zi birlarigina jismoniy tarbiya dasturidan o'rin olgan.

Keyingi yillarda o'tkazilgan turli ilmiy anjumanlar, jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari o'rtasida o'tkazilayotgan mashg'ulotlarda milliy harakatli o'yinlarining tarbiyaviy tomonlari haqida katta bahslar olib borilmoqda. O'quv va uslubiy qo'llanmalar, ilmiy to'plamlar nashr etildi. Respublika jismoniy tarbiya o'qituvchilari bulardan ma'lum darajada uz ish faoliyatlarida foydalanmokdalar. Bu sohada Jizzax, Zomin, Forish, G'allaorol, Baxmal, Do'stlik kabi tuman va shaharlarida ham ancha tadbirlar amalga oshirildi.

Olimlarimiz tomonidan o'tkazilgan pedagogik kuzatishlar, rasmiy suhbatlar, savol javoblar shuni isbotlaydiki, juda ko'p maktablarda futbol, kurash, voleybol, kabi sevimli sport turlari bilan bir katorda "Chillak", "Oq suyuk", "Arqon tortishish", "Soldi", "Yelkada kurashish" kabi milliy harakatli o'yinlar darslarda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llanib kelmoqda. Xatto milliy harakatli o'yinlar bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilish odat tusiga kirib bormoqda.

Surxandaryo, Qashqadaryo, Buxoro, Farg'ona va boshqa qator xududlarda milliy kurashlarimiz qadimdan xalq orasida e'zozlanib kelingan va ular xaqli ravishda sport kvalifikatsiyasidan o'z o'rinlarini egallagan

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Методически рекомендации для педагогов - наставников по работе с молодыми специалистами". Учебное пособие 2019 год.
- 2.R.S. Baymuradov "Milliy sport o'yinlarini tashkil etish muammosi bo'yicha adabiyotlar tahlili". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1333-1342bet.
- 3.R.S. Baymuradov, Z.Boboeva "Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1326-1333bet.
4. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev "Development of a physically healthy generation" WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022
5. P.C.Баймуратов "Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала" Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.П. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.
6. P.C.Баймуратов, М.Бахшуллаева,З.Бобоева "Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья" Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.П. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.
7. М. М. Тураев, Р. С. Баймуратов, Я. З. Файзиев "Интерактивные методы физического воспитания в вузах" стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Мансуров Шерзод Шухратович

*Преподаватель кафедры
“Спортивная деятельность”. Бух.ГУ*

АННОТАЦИЯ

В данной статье изложена создание условий для адаптации подрастающего поколения и характерные особенности подросткового возраста а также, мотивационных потребности в сферы личности.

Ключевые слова. Адаптация, мотивация, апатия, аутизм, агрессивность, переломный, переходный, критический, трудный, асоциальное поведение, коррекционно-воспитательная деятельность, девиантное поведение, делинквентное поведение, криминальное поведение.

CREATING CONDITIONS FOR SOCIAL ADAPTATION OF YOUNGER GENERATION

Mansurov Sherzod Shukhratovich

*Lecturer of the department
“Sports activity.” Bukh.GU*

ANNOTATION

This article describes the creation of conditions for the adaptation of the younger generation and the characteristic features of adolescence as well as motivational needs in the sphere of personality.

Keywords. Adaptation, motivation, apathy, autism, aggressiveness, critical, transitional, critical, difficult, asocial behavior, corrective and educational activities, deviant behavior, delinquent behavior, criminal behavior.

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев 2 ноября 2018 года провел совещание по вопросам организации эффективной реализации намеченных реформ по дальнейшему развитию системы народного образования. Для выведения системы воспитания и образования на совершенно новый уровень главой нашего государства приняты Указ “О дополнительных мерах по совершенствованию системы управления народным образованием” от 5 сентября 2018 года и ряд постановлений.

На совещании Президент отметил, что перед сферой стоит множество задач, все еще не отвечает требованиям уровень обеспечения школ учебниками, качество учебных программ, работа по повышению знаний и квалификации учителей, устранению нехватки кадров, расширению возможностей изучения иностранных языков.

Социальная адаптация развивающейся личности, включение её в социальные и межличностные отношения, в систему ответственных зависимостей с обществом и коллективом и реальной группой, привлечением его к социальной и мотивационной деятельности с учетом имеющихся у него положительных качеств, возможностей и способностей – это один из основных задач родителей, воспитателей и учителей в системе непрерывного образования, представителей по месту жительства и махаллинского комитета и правоохранительных органов, своевременно выявить причины, которые ведут к росту количества правонарушений, девиантных поведений среди несовершеннолетних и поиск путей выхода из сложившейся ситуации.

Надо особо отметить влияние положительного личного примера отца на развивающуюся личность в семье. Резко снижается уровень адаптации ребёнка к окружающей среде особенно у тех, где ведётся нездоровый образ жизни. Исследования социальных психологов доказали, особенно у мальчиков в переходном возрасте, из-за дефицита заботы, любви и общения родителей адаптационный период проходит сложно и с отрицательными отпечатками. В них отмечают отсутствие индивидуального самосознания, самооценки, самоконтроля, самоуправления и объективной оценки ситуации. Корректировать их

поведение можно различными методами и формами воспитания. Контроль осуществляется в совместной деятельности с учителями и правовыми органами, социальными институтами, выразить в виде общественного мнения (махалли). Естественно, эффективность данных операций предсказуемо.

Нормальное поведение подростка полагает взаимодействие его с микросоциумом, адекватное потребностям и возможностям его развития и социализации. Если окружение ребенка способно своевременно и адекватно реагировать на те, или иные особенности подростка, то его поведение будет нормальным. Подростков, чье поведение отклоняется от принятых в обществе правил, норм поведения, называют трудными, трудновоспитуемыми, с девиантным, отклоняющимся, асоциальным поведением. Отклоняющееся поведение может быть охарактеризовано как взаимодействие ребенка с микросоциумом, нарушающее его развитие и социализацию вследствие отсутствия учета средой особенностей его индивидуальности и проявляющееся в поведенческом противодействии установленным нравственным и правовым нормам.

Девиантное поведение — один из видов отклоняющегося поведения, связанный с нарушением соответствующих возрасту социальных норм и правил поведения, характерных для микросоциальных отношений (семейных, школьных).

Делинквентное поведение - повторяющиеся асоциальные проступки, которые складываются в определенный устойчивый стереотип действий, нарушающих правовые нормы, но не влекущих уголовной ответственности из-за ограниченной общественной опасности или недостижения ребенком возраста, с которого начинается уголовная ответственность.

Криминальное поведение - противоправный поступок, который по достижении возраста уголовной ответственности служит основанием для возбуждения уголовного дела и квалифицируется по определенным статьям уголовного кодекса. Проявлениями его являются демонстрация, агрессия, вызов, отклонение от учебы; уходы из дома, бродяжничество, пьянство и алкоголизм; раннее увлечение наркотиками; антиобщественные действия сексуального характера; попытки суицида, проявления оскорбления, побои, поджоги, садистские действия, мелкие кражи, вымогательство, распространение и продажа наркотиков. Негативные формы девиаций являются социальной патологией: Они дезорганизуют систему, подрывают ее основы и наносят значительный ущерб, в первую очередь, личности самого подростка. Факторами асоциального поведения в обществе являются: преобладанием биологических инстинктов, региональными факторами, генетическими особенностями, психофизиологическими особенностями, социальной средой.

В заключение хочу особо отметить роль мотивационно-потребностной сферы личности, которая позволяет стимулировать людей делать все, на что они способны. Никогда не следует недооценивать силу мотивации, так как мотивация побуждает людей делать то, что нужно, мотивация побуждает принимать решения, мотивация побуждает отказываться от неправильных поступков, мотивация побуждает находить нужный путь, мотивация нужна, чтобы добиться того, о чем мечтает подрастающее поколение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ш.М.Мирзиёев. “Жисмоний ва маънавий етук ёшлар – эзгу мақсадларимизга етишда таянчимиз ва суянчимиздир” мавзусида “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV қурултойидаги нутқи. Халқ сўзи. 2017 йил
2. Абдуллаев Ш. Дж. Ўқувчи тарбиясида мактаб ва оила ҳамкорлиги. Ўқув – услубий қўлланма. Тошкент “Мухарир”, 2011. 75 бет.
3. Алемаскин М.А. О психологической характеристике трудновоспитуемых подростков //О некоторых вопросах нравственного воспитания детей и подростков.-М.1970.-с.164.
4. Боцманова М.Э. Подросток и его друзья.-М : Педагогика. 1976.-80 с.

MUNDARIJA

1-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK, IJTIMOIIY-IQTISODIY, EKOLOGIK, NORMATIV-HUQUQIY VA BOSHQARUV ASOSLARI	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, SOCIO-ECONOMIC, ENVIRONMENTAL, REGULATORY, LEGAL, AND MANAGERIAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	5
Salimov Gairat Mukhamedovich. YOSH SPORCHILARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONINDA NAZORAT VA HASOBAT TAHLILI.....	6
Azimov Nodir Nasillovovich. HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA YOSH BADMINTONCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ANKETA-SO'ROVNOMA NATIJALAR TAHLILI.....	10
Azamat Orunbayev. EXPLORING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON PHYSICAL TRAINING	14
Kurbanov Shuhrat Koldoshovich. PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).	18
Kadirov Shaxrux Nematovich. IMPORTANCE OF SPORTS (BASKETBALL, HANDBALL, FOOTBALL, TABLE TENNIS) EXERCISES FOR THE PHYSICAL FORMATION OF VOLLEYBALL PLAYERS... ..	21
Safoev Hasan Aminovich. SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	24
Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovna. ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI.....	27
Xasanov Abbos To'ychiyevich. OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN TASHKIL ETILADIGAN KURASH MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART VOSITALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	29
Аширалиев Бобур Илхом угли. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТРАХОВКЕ (УКЕМИ) В ДЗЮДО: ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	33
Даминов Илхом Аширалиевич. ЗЮДО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	37
Pardaev Jasur Qurbonnazar o'g'li. TABIATNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH – SOG'LOM TURMUSH GAROVI.	40
Р.Х. Кадиров. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БОКСЕРОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	45
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. DARSDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK ANAMIYATI	52
Салимов Уткиржон Шайдуллаевич. ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	55
Шакирзянов Ильнур Ринатович, Галяутдинов Марат Ильдарханович. ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КИБЕРСПОРТЕ	59
Султанова Наргизахон Якубжановна. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ	62
Muratov Djaxongir Djurayevich. ЎСМИРЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ	68
Гафуров Нодир Мухиддинович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	71

2-sho'ba. SPORT SOHASIDA IQTIDORLI YOSHLARNI SARALAB OLISH VA MAQSADLI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА И ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ОДАРЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ СПОРТА ISSUES OF IMPROVING THE SYSTEM OF SELECTION AND TARGETED TRAINING OF TALENTED YOUTH IN THE FIELD OF SPORTS	75
Sattorov Anvar Ergashovich. FUTBOLCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY USLUBLARNI QO'LLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH (OLIY TA'LIM TO'GARAHLARI MISOLIDA)	76
Mo'minov Feruzjon Ilxomovich. 12-13 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI.....	78
Maqsud Kamolovich Maxmudov. VOLEYBOLCHILAR INTELLEKTUAL-JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI.....	81
Sattorov Anvar Ergashovich. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA FUTBOL TO'GARAHLARI SPORTCHILARINIG JISMONIY TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISH IMKONIYATLARI	85
Azimov Nodir Nasillovovich. YOSH BADMINTONCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINING TA'SIRI, JISMONIY TAYYORGARLIKNI YAXSHILASHDAGI MUHIM O'RNII	89
Narzullayev Farrux Ashrapovich. YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI YOSHGA OID XUSUSIYATLARI.....	93
Hasanov Rustam Adizovich. FUTBOLCHILARDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI REJALASHTIRISH USULLARI.....	96
Моминов Ферузжон Ильхомович. ОБОСНОВАННЕ НА ОПЫТЕ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКЕ ...	99
Abdulatif Mukhiddinovich Latipov. PHYSICAL TRAINING OF YOUNG HANDBALL PLAYERS AND ITS IMPORTANCE	103
Xamudov Mirjalol Olim o'g'li. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH.....	105
Amirov Anvar Saidmurod o'g'li. YOSH KURASHCHILARNING MASHG'ULOTLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI YIL DAVOMIDA TA'SIRI.....	110
Xasanov Abbos To'ychiyevich. KURASH - MILLIY QADRIYATIMIZ EKANLIGINI TALABA YOSHLAR ONGIGA SINGDIRISHNING TARBIYAVIY AHAMIYATI.	112
Saidova Maftuna. THE EFFECTIVENESS OF MONITORING THE TRAINING PROCESS OF A 100-METER SPRINTER.....	115
Usmonov Mansur Qurbonmurodovich. "O'ZBEK BOKSCHILARINING JAHON ARENALARIDAGI MUVAFFAQIYATLARI TAHLILI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI MAMLAKATIMIZDA BOKSNING RIVOJLANISHIGA ERISHISH YO'LLARI"	116
Munirov Nurali Alisherovich. QO'L JANGI SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI	121
Андреев Дмитрий Сергеевич, Коновалов Игорь Евгеньевич. ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ БАСКЕТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В ВИНГЕЙТ ТЕСТЕ И ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ С МЕСТА	125
Салимова Анастасия Александровна, Коновалов Игорь Евгеньевич. УГЛОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УДАРА «ДОЛЛИО ЧАГИ» НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ И НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ТХЭКВОНДО	128
Алимова Дилором. ЁШ БОКСЧИЛАРДА ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЁШГА ХОС ДИНАМИКАСИ	131
Mamatov Faxriddin Bobonazar o'g'li. YOSH FUTBOLCHILARDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA TASHKIL QILISH METODLARI.....	135
Mamatov Faxriddin Bobonazar o'g'li. YOSH FUTBOLCHILARDA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA ULARNI MAXSUS GURUHLARGA TANLAB OLISHNING NAZARIY ASOSLARI.....	138
Qurbonmurodov Egamberdi. YOSH BASKETBOLCHILARNI MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI TASHKIL ETISH VA ULARNI JAMOALARGA TANLAB OLISH METODLARI.	141
Baymurodov Radjab Sayfitdinovich. YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA XALQ MILLIY O'YINLARI VA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI.....	144

Munirov Nurali Alisherovich. QO'L JANGI SPORT TURI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH PRINSIPLARI.....	147
Fatullayeva Muazzam Azimovna, Saidmurodova O'g'ily Navro'z qizi. 12-13 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	151
Арсланов Кахрамон Палванович, Арсланов А.Ж. УЗБЕКСКАЯ БОРЬБА И ЕЁ СЛАВНЫЕ ШАГИ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ.....	154
Kurbanov Djurabek Ismatovich. THE APPEARANCE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE TERRITORY OF OUR COUNTRY IN ANCIENT TIMES.....	156
Xomidov Mirxon Uktamovich. BOSHLANGICH TAYYORGARLIK BOSHQICHIDAGI SPORTCHILARGA FUTBOL TEXNIK HARAKATLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	159
Mansurov Sherzod. BOSHLANG'ICH SPORTCHILARGA JISMONIY SFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAHATLI O'YINLARNING O'RNI.	162
Файзиев Яхши Зияевич. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ.....	163

3-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR

ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

PROBLEMS, SOLUTIONS, AND PROSPECTS FOR THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....

Arslonov Kahramon Polvonovich. ATHLETES' FIGHTING METHODS TEACHING TECHNOLOGIES AT A NEW LEVEL	167
Ibragimov Mironshokh Mukhammadovich. IMPROVING TRAINING EFFICIENCY IN COMPETITIVE PREPARATION.....	170
Shukurov Rahim Salimovich, Xalloqov Abdumalik Anvar o'g'li. BOKS TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINI O'ZLASHTIRISH KO'RSATKICHLARINI NAZORATI VA BAHOLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH	174
Косс Людмила, Иванова Дарья, Лаамарти Ю.А. СОЗДАНИЕ ДОЛГОСРОЧНЫХ ПРОЕКТОВ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: КАК ОБЕСПЕЧИТЬ УСТОЙЧИВЫЙ ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	178
Dexqonov Ravshanbek Karim o'g'li. MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI O'RGATISHNING NAZARIY ASOSLARI	182
To'laganov Rustam Xudoyqulovich. VOLEYBOL SPORT MASHG'ULOTLARIDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH, QABUL QILISH VA UZATISH TEXNIKALARINI O'RGATISH METODIKASI.....	184
Бегимкулов Олтибой Жураевич. ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	190
Xasanov Ilyos To'ychievich. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDAGI KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TALABALARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGINI AMALGA OSHIRISH UCHUN RAQAMLI TEXNORLOGIYALARDAN FOYDALANISH METODLARI.....	194
Xasanov Ilyos To'ychievich. KURASHCHI TALABALARNI TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHDA RAQAMLI TEXNALOGIYALARDAN FOYDALANISH	198
Rakhmanov Rauf Rasulovich. METHODS OF ANALYSIS OF MIDDLE DISTANCE RUNNING TECHNIQUE AND ITS IMPROVEMENT	202
Tashmurotov Farrux Yorixonovich. YENGIL ATLETIKANING ULOQTIRISH TURLARIDA KUCH SIFATINI CHAQQONLIK SIFATIGA INTEGRATSIYASINI TAKOMILLASHTIRISH	208
Шестаков Сергей Олегович. ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ PLAY DRILL ПРИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЯХ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «ДИНАМО-АК-БАРС»	211
Yo'ldashev Alisher Axrorovich. JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING DIDAKTIK TIZIMI.....	216
Курбонов Хаким Хайдаркулович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕХ В СПОРТЕ	220

4-shoʻba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TIBBIY-BIOLOGIK TA'MINLASHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR	
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	223
Inoyatov Abdullo Shodiyevich. SALOMATLIK TEXNOLOGIYASIDA KEKSA INSONLARNING SALOMATI	224
Chariyev Ulugʻbek Abdujabbarovich. 13–14 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILAR UCHUN MAXSUS KUCH TAYYORGARLIGI TIZIMINING TUZILMA VA FUNKSIONAL MODEL.....	226
Kholmakhmatov Boburjon Musurmon ugli. DYNAMICS OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AGED 13-15 IN VARIOUS AMPULAS." IN THE EXAMPLE OF THE GOALKEEPERS "	230
Ibragimov Mironshokh Muxammadovich. TURLI MALAKALI BOKSCHILARNING MASHGʻULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI.....	231
Xusenov Nodir Nuriddinovich. MAKTABGACHA TA'LIMNING ILK BOSQICHIDA BOLALAR JISMONIY RIVOJLANISHI.	234
Inoyatov Abdullo Shodiyevich. KEKSA YOSHDAGI KISHILAR SALOMATLIK DARAJASINI OSHIRISHDA SOGʻLOMLASHTIRUVCHI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	237
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OGʻIR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.	240
Turayev Asadbek Anvarovich. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATGA OʻRGATISH JARAYONINING TUZILISHINI LOYIHALASH.....	243
Алимова Дилором Абдуллаевна. ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ	245
Анашов Валихан Джумахонович. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ АСАБ ТИЗИМИ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ВА ИНДИВИДУАЛ УСЛУБИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ	248
5-shoʻba. TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY MUAMMOLARI, ISTIQBOLLARI	
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	
THE MAIN PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM	251
Никифорова Ольга Николаевна. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЦИФРОВИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ.....	252
Семенова Галина Ивановна, Ермакмайшвили Ирина Васильевна. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-РЕЗИНОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕВУШКАМИ 14–15 ЛЕТ В ЦЕЛЯХ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	254
Abdulaxatov Akramjon Roʻzmatovich. MAKTAB OʻQUVCHILARIGA XALQARO KURASH MUSOBAQA QOIDALARINI OʻRGATISH ZAMON TALABI	258
Абытова Жасмин Руслановна, Кадырова Лайло Содик кизи. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗ.....	262
Raxmonova Rushana Akmalovna. CHEKKA VA OLIS HUDUDLARDAGI QIZLAR VA AYOLLARNI OMMAVIY SPORTGA QIZIQTIRISH MEKANIZMLARI	264
Farmonov Oʻtkir Alimovich, Ibragimov Alisher Karomatovich, A.SH.Abdullayev. BASKETBOL JAMOASINI SHAKLLANTIRISHDA TALABA-SPORTCHILARNI TEXNIK HARAKATLAR YONDASHUVI YORDAMIDA YOʻNALTIRISH.....	265
Haydarov Sobir Nosirovich. UYGʻUN RIVOJLANGAN SHAXSNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIY AHAMIYATI.....	267
Farmonov Oʻtkir Alimovich. KOMPYUTER TEXNOLOGIYALARI VOSITALARI VA USULLARIDAN FOYDALANGAN HOLDA OʻQUV JARAYONINI TASHKIL ETISH METODOLOGIK XUSUSIYATLAR	270

Хусенов Нодир Нуриддинович. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.	274
Shukurov Rahim Salimovich. TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TURON YAKKAKURASHI VOSITASIDA OSHIRISH METODIKASI	279
Panjiyeva Gulzoda Eshdavlat qizi. XOTIN-QIZLARNI OMMAVIY SPORTGA JALB QILISH.....	284
Shaymardonov Ravuf Narzulloevich. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTEBLARINING JISMONIY TARBIYA FANI TARKIBIDA VOLEYBOL SPORT TURINING O'RNI VA AHAMIYATI.	285
Toshev Alisher Temirovich. SHAXMAT VOSITASIDA BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING INTELLEKTUAL QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH.....	288
Абдуллаев Мехриддин Жунайдуллаевич. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТЎГАРАКЛАРИ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАРИ.....	295
Hakimova Muqaddas Hasanovna. TALABA YOSHLARNING MA'NAVIYATINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT O'YINLARINING ROLI	301
Mamanazarov Akmal. MILLIY KURASH SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	302
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI-NING DARS DAN TASHQARI SHAKILLARINI TASHKIL ETISH METODLARI.....	304
Norboyev Abduqodir Jumakulovich. TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH ORQLI, O'QUVCHI YOSHLARDA BIR-BIRINI HURMAT QILISH HISSINI SHAKILLANTIRISH.	307
To'rayev Panji To'xtayevich. O'ZBEK MILLIY KURASHI MILLIY QADRIYATIMIZ EKANLIGI VA UNI TALABA YOSHLAR ONGIGA SINGDIRISHNING TARBIYAVIY AHAMIYATI.	310
Бекназарова Чарос Низомовна. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	312
Халмухамедов Рустам Деканович, Серебряков Юрий Владимирович. ТАЛАБА-БОКСЧИЛАРНИ МАСЪУЛИЯТЛИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МУАММОЛАРИ	315
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович, Ибодуллаева Динара Илхомовна. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ....	318
Jo'rayev Alibek Botir o'g'li. OLIY O'QUV YURTLARI TALABALARINING JISMONIY TARBIYASI HAQIDA	322
Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI	327
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI.....	329
Маманазаров Акмал. МИЛЛИЙ КУРАШ ВОСИТАСИДА ТАЛАБАЛАРИНГ ЖИСМОНИЙ - ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	331
Fatullayeva Muazzam Azimovna. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI VOSITASIDA TALABALARNI ESTETIK TARBIYALASH TEXNOLOGIYASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	332
Gafurova Moxira Yunusovna. VOLEYBOLCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK KONSEPSIYASI.....	336

6-sho'ba. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA PARASPORT SOHASIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПАРАСПОРТА

INNOVATIVE APPROACHES IN THE FIELD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND PARA-SPORTS

Петрунина Светлана Валентиновна, Тихонова Юлия Ивановна. ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ «РЕАГИРУЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ» И ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ	340

Nurullayev Abdurashid Roʻzimboyevich. TURLI DARAJADAGI SKOLIOZI BOR TALABALARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	344
Amandavlatov Toshmamat Menglimurodoʻgʻli. PARALIMPIYA SPORT MUSOBAQALARI TARIXIDA OʻZBEKISTONLIK IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARNING ERISHGAN YUTUQLARI.....	345
Nurullayev Abdurashid Roʻzimboyevich. TAYANCH HARAkat TIZIMIDA SKOLIOZ TASHXISI QOʻYILGAN TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYANING SAMARALI METODLARINI QOʻLLASH	350
Shukurov Rahim Salimovich, Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGʻULOTLARINING TASHKILIY – USLUBIY XUSUSIYATLARI	351
Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi. IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH.....	357
Baymuradov Radjab Sayfitdinovich. MILLIY HARAkatLI OʻYINLARINI OʻQUVCHI YOSHLAR FAOLIYATIGA SINGDIRISH YOʻLLARI.....	359
Мансуров Шерзод Шухратович. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	363