

**ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ**



**“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ФАН”**

Халқаро илмий-амалий анжуман

**Т Ў П Л А М И**

**С Б О Р Н И К**

Международной научно-практической конференции  
**«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ»**

**"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS"**

International Scientific and Practical Conference

TOSHKENT – 2022

ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI

КБК: 75.715.721.  
УО'К: 796.853.23 (075.32)

**Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси “Олимпия спортида замонавий илм-фан”** Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2022.

Мазкур тўплам Олимпия спортида замонавий илм-фанга бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг илм-фан, терма жамоаларни тайёрлашда инновацион ғоя ва технологияларни қўллаш, юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда тиббий-биологик муаммолари масалалари бўйича билдирилган фикр-мулоҳаза ва маълумотлар ёритилган.

Тўпламда чоп этилган мақола ва тезисларнинг ғояси, илмий-методик салоҳияти ҳамда унда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгардилар.

Международная научно-практическая конференция «Современная наука в олимпийском спорте» проводится с целью развития и совершенствования научно-исследовательской деятельности в спорте высших достижений, также развития научно-методического подхода в подготовке спортсменов национальных сборных команд к международным престижным соревнованиям.

За содержание опубликованных в сборнике материалов ответственность несут авторы научных публикаций.

The International Scientific-Practical Conference "Modern Science in Olympic Sports" is organized to develop and improve research activities in sports of the highest achievements, as well as to develop a scientific and methodological approach in preparing athletes of national teams for international prestigious competitions.

The authors of scientific publications are responsible for the content of materials published in the collection.

ISBN: 978-9943-5718-1-5.

© Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси 2022  
© Ilmiy Texnika Axboroti-PRESS nashriyoti, 2022

**Масъул муҳаррир: Эргашев Камолиддин Шавкатович**

**“Олимпия спортида замонавий илм-фан” мавзусидаги  
Халқаро илмий-амалий анжуманининг ташкилий қўмитаси**

**ТАРКИБИ**

<b>№</b>	<b>Ф.И.Ш.</b>	<b>Лавозими</b>	<b>Тахририй комиссиясида лавозими</b>
1	<b>О.А.Касимов</b>	Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси бош котиби	Ташкилий қўмита раиси
2	<b>К.Ш.Эргашев</b>	Халқаро алоқалар департаменти директори	Ташкилий қўмита раиси ўринбосари
3	<b>З.А.Имомхўжаев</b>	ОАВ ва жамоатчилик билан алоқалар департаменти директори	Аъзо
4	<b>М.Р.Сайдуллаев</b>	Олимпия спорт турларини координация қилиш департаменти директори	Аъзо
5	<b>Н.З.Атакулов</b>	Халқаро алоқалар департаменти бош мутахассиси	Аъзо
6	<b>Н.С.Халмирзаева</b>	Халқаро алоқалар департаменти бош мутахассиси	Аъзо
7	<b>С.А.Мурадов</b>	Ишлар бошқармаси бош мутахассиси	Аъзо
8	<b>Б.Б.Ибрагимов</b>	Ўзбекистон регби федерацияси ижрочи директори	Аъзо
9	<b>Т.В.Чижикова</b>	Халқаро алоқалар департаменти етакчи мутахассиси	Ташкилий қўмита котиби

**“Олимпия спортида замонавий илм-фан” мавзусидаги  
Халқаро илмий-амалий анжуманининг тахририй комиссияси  
ТАРКИБИ**

<b>№</b>	<b>Ф.И.Ш.</b>	<b>Лавозими</b>	<b>Тахририй комиссиясида лавозими</b>
1	<b>К.Ф.Баязитов</b>	Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори, п.ф.д. (DSc), доцент	Комиссия раиси
2	<b>Р.М.Маткаримов</b>	Жисмоний тарбия спорт илмий тадқиқотлар институти директори, п.ф.д., профессор	Комиссия раиси ўринбосари
3	<b>Д.Х.Умаров</b>	Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, п.ф.н., профессор	Аъзо
4	<b>М.Ў.Арзикулов</b>	Жисмоний тарбия спорт илмий тадқиқотлар институти директори ўринбосари, п.ф.б.ф.д. (PhD), доцент	Аъзо
5	<b>Ф.А.Керимов</b>	Жисмоний тарбия спорт илмий тадқиқотлар институти лаборатория мудири, п.ф.д., профессор	Аъзо
6	<b>Р.А.Бурнашев</b>	Жисмоний тарбия спорт илмий тадқиқотлар институти Халқаро ҳамкорлик бўйича мутахассис	Аъзо
7	<b>В.Ш.Рахимов</b>	Ўзбекистон Миллий университети “Таэквондо ва спорт фаолияти” факультети декани, п.ф.н., профессор	Аъзо
8	<b>И.Б.Алиев</b>	Ўзбекистон Миллий университети “Таэквондо ва спорт фаолияти” кафедраси мудири, п.ф.н., доцент	Аъзо
9	<b>Қ.О.Арзибаев</b>	Ўзбекистон Миллий университети “Таэквондо ва спорт фаолияти” факультети илмий тадқиқотлар ва инновациялар бўйича масъули, доцент	Аъзо
10	<b>А.Н.Нормурадов</b>	Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти доценти	Аъзо
11	<b>Б.И.Нематов</b>	Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти доценти, п.ф.б.ф.д. (PhD)	Аъзо
12	<b>М.Б.Ибрагимов</b>	Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси ўқитувчиси	Аъзо
13	<b>З.З.Юсупов</b>	Ўзбекистон Дзюдо федерацияси спорт директори, п.ф.б.ф.д. (PhD)	Тахририй комиссия котиби

## **ДОРОГИЕ И УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ!**

Приветствую Вас на нашей Международной научно-практической конференции **«Современная наука в олимпийском спорте»**.

Как вы знаете наша конференция - это своеобразная дискуссионная площадка, призванная обеспечить возможность обменяться мнениями по актуальным вопросам спортивной науки, а также поделиться опытом зарубежных стран в развитии Олимпийского движения.

На сегодняшний день процесс интеграции различных уровней и организационных форм спортивного образования и науки - это тенденция, которая постепенно охватывает все страны мира, в том числе и Республику Узбекистан.

В связи с этим нашим уважаемым Президентом и Правительством приняты нормативно-правовые акты, которые способствуют бурному развитию сферы физической культуры и спорта в нашей стране.

И неслучайно в последние годы много говорится о создании форм и направлений, которые могут объединить научно-образовательный потенциал спорта в нашей стране.

Важно осознать, что подготовка высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, а также спортсменов высшего класса - это задача не отдельно взятого учебного заведения, министерства или организации, а всей спортивной системы государства.

Очень радует, что сегодняшняя конференция затрагивает многие актуальные вопросы такие как:

- обобщение передового педагогического опыта в подготовке к летним Олимпийским играм,
- развитие Олимпийских идей и Олимпийского движения,
- наглядную демонстрацию важности физического воспитания и спорта в условиях пандемии,
- а также актуальные вопросы пропаганды и привлечения к здоровому образу жизни населения.

Считаю, что данная конференция будет являться значительным шагом в развитии и укреплении спортивной науки.

Республика Узбекистан всегда открыта для науки и научных исследований таких высоко квалифицированных и опытных учёных и специалистов как Вы.

Дорогие учёные, мы вместе с вами обязательно будем поддерживать связь между спортивной наукой и практикой.

От всей души желаю всем участникам конференции найти среди многообразия тем и докладов то, что будет им интересно и полезно каждому. Надеюсь, что научные доклады будут сопровождаться плодотворной и конструктивной дискуссией.

Желаю Вам крепкого здоровья, успехов в научно-исследовательской работе и практической деятельности.

Всего Вам самого наилучшего!

*Генеральный секретарь  
Национального Олимпийского комитета Узбекистана  
**О.Касимов***

## ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ

Абдурахманов Ф.А., профессор ЎЗДЖТСУ  
Шермухамедова Н.Н., ЎЗДЖТСУ 2-курс магистранти

**Калит сўзлар:** ёш гандболчилар, мусобақа фаолияти, индивидуал техник-тактик ҳаракатлар.

**Keywords:** young handball players, competitive activity, individual technical-tactical moves.

**Аннотация.** Мақолада ёш гандболчиларнинг мусобақа фаолияти жараёнлари педагогик тадқиқ этилиб, ҳужум ҳаракатларини ташкил этишда гандболчилар томонидан йўл қўйилаётган ҳатолар ўрганилган.

**Аннотация.** В статье исследована соревновательная деятельность юных гандболистов, где были представлены данные отражают статистику технико-тактических действий и допускаемых ошибок в игре.

Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик жараёнлари катта аҳамиятга эга жихатлардан ҳисобланади. Тайёргарлик жараёнларида спортчининг ҳар тарафлама тайёргарлиги шакллантирилади. Унинг жисмоний, техник, тактик тайёргарликлари тайёргарлик босқичларига мос тарзда шакллантирилиб борилади. Гандболчиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичидаги асосий вазифаларидан бири сифатида тактик тайёргарлиги ошириш, мусобақа шароитидаги ўзгарувчан вазиятларда самарали ҳаракатлана олиш қобилиятларини шакллантириш ҳисобланади [1].

**Тадқиқот ишининг мақсади:** ёш гандболчиларининг мусобақа фаолиятини таҳлил қилишдан иборат.

**Тадқиқот натижалари.** Тадқиқотлар натижасида тўпланган маълумотлар ёш гандболчиларнинг мусобақа шароити вақтларида улар томонидан йўл қўйиладиган ҳатоларни аниқлаш имконини берди. 14-15 ёшли гандболчиларнинг мусобақа шароитида тўпни йўқотишдаги йўл қўядиган ҳолатлари қуйидагиларни ташкил этди:

- чизикни босиш орқали тўпни йўқотиш – 12 %;
- ўйиндан четлаштириш – 10 %;
- қизил карточка олганлиги сабабли – 5 %;
- тўпни олиб юришдаги ҳатолар сабабли – 6% ;
- пробежка – 6%;
- тўпни илиб олишдаги ҳатолик -18%;
- тўпни узатишдаги ҳатолик – 35%;
- бошқа ҳолатларда – 8%.

Кузатишлар шуни кўрсатдики, 14-15 ёшли гандболчиларнинг мусобақа шароити вақтида ҳужум ҳаракатларини ташкил этиш жараёнларида турли кўринишлардаги тўпни йўқотиш ҳолатлари кузатилади. Аксарият тўпни йўқотиш ҳаракатлари бўлиб, тўпни узатишда (35%), тўпни илиб олишда (18%) ва позицияни нотўғри танлаш натижасида чизикни босиш ҳаракатларида (12%) кузатилди.

16 ёшли гандболчиларнинг мусобақа шароитида тўпни ёқотишдаги йўл қўядиган ҳолатлари қуйидагиларни ташкил этди:

- чизикни босиш орқали тўпни йўқотиш – 20 %;
- ўйиндан четлаштириш – 16 %;
- қизил карточка олганлиги сабабли – 6 %;

- тўпни олиб юришдаги хатолар сабабли – 6% ;
- пробежка – 12 %;
- тўпни илиб олишдаги хатолик -10 %;
- тўпни узатишдаги хатолик – 20 %;
- икки қўлда тўпни олиб юриш – 6 %;
- бошқа ҳолатларда – 4 %.

16 ёшда гандболчиларнинг махоратлари юқори малакали спортчиларнинг даражасига яқинлашиши кераклиги мутахассислар томонидан эътироф этилади. Кузатишлар кўрсатдики, гандболчиларнинг мусобақа фаолияти вақтида етарли даражада шаклланмаган тайёргарликларидан бири бу- рақиб дарвозаси олдидаги индивидуал ва ўзаро ҳаракатлар бўлди. Бунда аксарият йўл қўйилган хатолар бўлиб, хужумни яқунлаш фазасидаги дарвозага зарба бериш ҳаракатларида хужум қилаётган ўйинчининг чизиқни босишдаги хатолигидир. Бу ҳолат ҳам тайёргарликдаги камчиликлар ҳақида далолат беради.

16 ёшли гандболчиларнинг мусобақа шароити натижаларини кузатишда эса, маълум бўлдики, 14-15 ёшли гандболчиларга нисбатан тўпни узатиш ҳаракатларида йўқотишлар кўрсаткичи 15 %га кам бўлган. Лекин бу ҳаракатда қайд этилган 20%лик тўпни йўқотиш ҳаракатлари бошқа кўрсаткичларга нисбатан энг юқориси бўлди. Гандболчиларнинг ёши ортиб боргани сари ўйиндан четлаштириш ҳолатлари ҳам ортиб бориши аниқланди.

**Хулосалар.** Олиб борилган кузатиш ишларидан маълум бўлдики, турли ёшдаги гандболчиларни мусобақа шароитида улар томонидан тўпни йўқотиш ҳолатлари турлича нисбатларга эга бўлди. Лекин, аксарият тўпни йўқотиш ҳолатларида спортчидан махсус тайёргарлик талаб этилиши кузатилди яъни техник тайёргарликни етарли даражада шаклланмаганлиги сабабли, хужум ҳаракатларини яқунга етмаётган ҳолатлар кўп кузатилганлигини алоҳида таъкидлаш керак. Ёш гандболчилар томонидан ўйин вазиятларини етралича тарзда тактик жихатдан кўра олмаётганликлари натижасида кўп сонли тўпни йўқотишларга сабаб бўлмоқда. Бу хулосалар эса, ўз навбатида ёш гандболчиларнинг тайёрлов жараёнларида махсус кўринишлардаги тайёргарлик воситаларидан кўпроқ фойдаланиш кераклигини англатади.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов на этапе вкшего спортивного мастерства: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2005.-267 с.

## **O‘QUVCHILARINING HARAKAT FAOLIYATINI JISMONYI VOSITALAR ORQALI OPTIMALLASHTIRISH MASALALARI**

**Abdullaev A.A., TVCHDPI “Bolalar sporti” kafedراسи mudiri dotsent,  
Sabidova R.O., Madraximova M.Y., Abdullaeva N.B., “Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya va sport” yo‘nalish talabalari**

Demokratik jamiyat va yangi iqtisodiy munosabatlar qurish sharoitlarida suveren va mustaqil O‘zbekiston respublikasining mustaqil yo‘ldan borishi respublika xalq ta‘limi sohasini rivojlantirish mexanizmi va strategik yo‘nalishlarini belgilab beruvchi yangi huquqiy asoslar va qonunchilik hujjatlarini ishlab chiqishni talab etdi.

Yangi avlodga ta'lim berish va tarbiyalash taraqqiyoti har bir insonning har tomonlama va barkamol rivojlanishi zarurligini ko'zda tutishni hisobga olib davlatimiz maktab yoshidagi o'quvchilarni ma'naviy va jismoniy tarbiyalash uchun kerak bo'lgan jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta ahamiyat beradi.

Maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalaridan biri ularning sog'liklarini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash, kasallanishni kamaytirish hisoblanadi. Harakatlanish ehtiyoji zarur biologik ehtiyoji bo'lib, o'quvchi organizmi o'sishi va rivojlanishi muhim omili hisoblanadi. Harakatlanish o'quvchining funksional imkoniyatlari va ish bajarish qobiliyatini belgilaydi.

O. Sinina tadqiqotlarida maktab yoshidanoq harakatlanish faoliyati yetarli emasligi, ya'ni gipodinamiya (ortiqcha vaznga ega bo'lish) kuzatilishini aniqladi. Bu o'quvchilar sog'lig'i holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mana shuning uchun o'quvchi jismoniy mashqlar; yugurish, harakatli o'yinlar, sport an'anaviy turlari elementlari bilan shug'ullanishlari zarur.

Harakatlanish faolligini oshirish organizmning barcha asosiy fiziologik funksiyalarini faollashtirishga yordam beradi, qon-tomir va nafas olish sistemalari faoliyati kuchayadi, moddalar almashinuvi oshadi.

Faol muskulli faoliyati va suyak muskuli hamda bo'g'inlar apparati rivojlanishiga yordam beradi. Harakatlar koordinatsiyasining muvofiqligini yaxshilaydi. Markaziy asab sistemasining funksiyalarini takomillashtiradi. O'quvchilarning nafas olish faolliklarini oshirishda, butun yil davomida ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy mashqlar, yugurish, sakrash alohida ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar o'quvchi organizmi chiniqishiga, sog'lomlashtirilishiga shamollash kasalliklariga qarshilik qilishni amalga oshirishga ko'p jihatdan yordam beradi.

Demak, jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish zarur Buning uchun uning mohiyati, maqsadi, mazmunini va tashkil etilishini qayta ko'rib chiqishga asoslangan bo'lishi kerak. Maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash – sog'lomlashtirish imkoniyatlaridan foydalanib, o'quvchilar yoshi va jinsiy xususiyatlarini hisobga olib uslubiy to'g'ri tanlab olingan jismoniy tarbiya vositalari, shakllari va uslublari asosida har bir maktab muassasalarida qo'llanilishi lozim.

Maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash muammosi ushbu bosqichda eng muhim vazifalardan biri. Bu – insonni takomillashishi, mustahkam bo'lishi va kelajakda mehnat faoliyatini ta'minlovchi jismoniy sog'lig'i va madaniy ko'nikmalarini shakllanishida inson hayotining muhim davri hisoblanadi. Aynan, mana shuning uchun maktab yoshidagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiyaning natijasi ularning sog'ligi yuksak darajada bo'lishi va jismoniy rivojlanishiga quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'quvchilarni jismoniy mashqlar va o'yinlarga chiniqtiruvchi amallarga va tabiatni sog'lomlashtirishkuchlari ta'siriga, shaxsiy gigiena qoidalari, kun tartibiga amal qilishiga emotsional- ijobiy munosabati;

- umumiy rivojlantirish xususiyatiga ega tabiiy harakatlar maktabi boshlang'ich ko'nikmalari, musiqiy-ritmik bilimdonlik asoslari, gavdani to'g'ri tutish, atrofda o'zini tutishni bilish, jamoali harakatlarda ishtirok etish (o'yinlar, raqslar, bayramlarda), xulqi madaniyatini, mustaqillik, uyushqoqlik, intizomlilikni namoyon etishni bilish;

- o'z-o'ziga xizmat ko'rsatishni ko'nikmalari va mashg'ulotlar uchun uskuna, moslamalardan foydalanish ko'nikmalari.

Harakatlar hajmini rivojlantirish ayniqsa, katta ahamiyatga ega. Mana shu maqsadlarda toza havoda mustaqil o'yinlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.



Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar jismoniy tarbiyasining quyidagi asosiy vazifalarini bajarishda ham harakat faolligini oshirishning roli va o'rni nihoyatda katta ekanligi ko'rinadi:

- sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish;

- o'quvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish;

- o'quvchilarda harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish;

- yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish;

- botirlik, qattiylik, nizomlilik, jamoaga birlashish, do'stlik hissini madaniy hulq ko'nikmalarini, mehnatga munosabatini tarbiyalash;

- turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish;

- o'quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarini tarbiyalash.

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОЛИМПИЙЦЕВ**

**Абдумаликова М.Б., соискатель Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, пресс-секретарь Федерации регби Узбекистана**

**Аннотация.** Статья посвящена анализу особенностям психологической подготовки спортсменов-олимпийцев, что может позволить в максимальном объёме реализовывать потенциал атлетов, при этом сохраняя высокий уровень их соревновательных достижений, и тем самым, обеспечивая продолжительную спортивную карьеру.

**Аннотация.** Мақола олимпия спортчиларининг психологик тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятларини таҳлил қилишга бағишланган бўлиб, бу спортчиларнинг потенциалини максимал даражада рўёбга чиқариш, уларнинг рақобатбардош ютуқларининг юқори даражасини сақлаб қолиш имконини беради, бу эса узок спорт карерасини таъминлайди.

**Ключевые слова:** спортсмены-олимпийцы, психологическая подготовка, олимпийский спорт, психологические умения.

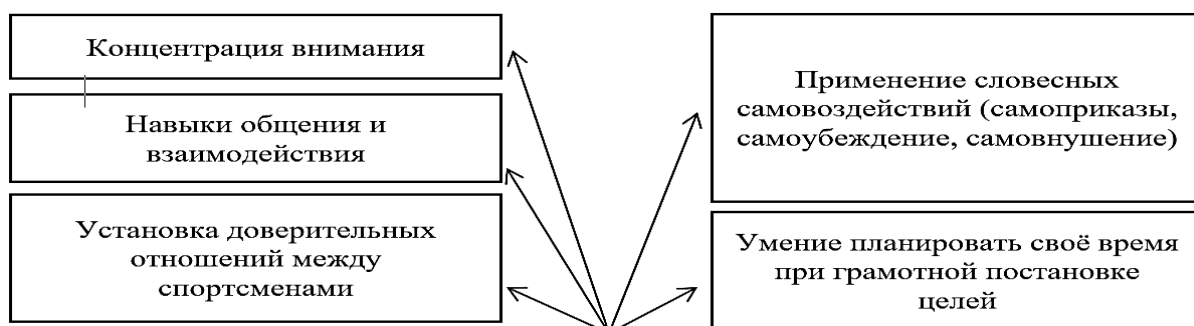
**Калит сўзлар:** олимпия спортчилари, психологик тайёргарлик, олимпия спорти, психологик маҳорат.

Современный этап развития олимпийского движения, при разработке эффективных методов спортивных тренировок, невозможен без грамотного подхода к психологической подготовке спортсменов-олимпийцев. В данном аспекте изначально отметим именно то, что «олимпийский спорт создаёт основу для возникновения множества ситуаций, в которых спортсмен должен проявлять устойчивость к стрессам, выдержку, умение не поддаваться сильным деструктивным, а иногда и положительным эмоциям сбивающего с достижения цели характера, как во время соревнований, так и вне их, что требует усовершенствования контроля над психологическими реакциями спортсмена» [2, с. 9]. Следовательно, психологическая подготовка – является одним из значимых факторов, что может способствовать максимальной результативности

соревновательной деятельности спортсменов-олимпийцев. И данное положение, по нашему мнению, напрямую согласуется с Указом Президента Республики Узбекистан «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы» [1], где учитывается Цель 68 в отношении развития Олимпийского и Паралимпийского движения.

Как известно, «воспитательный процесс формируется в контексте того, что олимпийский спорт и олимпийское движение – это особое социально-педагогическое явление, участие в котором предусматривает осознанное стремление атлета использовать спорт в целях гуманистического воспитания, совершенствования личности и социальных отношений» [2, с. 10]. При этом «регулятором психической напряжённости, на который обращают внимание и спортсмены, и спортивные психологи, является длительное пребывание спортсменов в олимпийской деревне в ожидании начала собственных выступлений. И если ожидание продолжается неделю или больше, в то время как другие спортсмены уже завершили выступления, то оно может превратиться в психологическую нагрузку, истощающую спортсменов и снижающую их готовность к собственному выступлению» [3, с. 43]. Таким образом, устойчивая психика спортсмена-олимпийца, должна выполнять поставленные задачи в соревнованиях даже в процессе ожидания.

Отметим и то, что «сопоставление содержания работы психологов со спортсменами–олимпийцами показывает сходство мнений по поводу состава необходимых им психологических умений» [3, с. 43] (рис. 1).



**Рис. 1. Психологические умения спортсменов-олимпийцев**

Однако «помимо перечисленных умений, как значимые для спортсменов обозначаются и навыки самоконтроля, владение стратегиями преодоления стресса, умение планировать действия в предсоревновательный и соревновательный периоды» [3, с. 43], что непременно сказывается на психологической подготовленности спортсменов-олимпийцев, и независимо от особенностей конкретного вида спорта.

Однако «доминирующей стратегией психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев является именно ориентирование на долговременную планомерную работу, направленную на использование психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов, которые способствуют снижению вероятности психологических срывов во время соревнований» [3, с. 45]. Данное положение предполагает совокупность различных мероприятий с целью повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена-олимпийца и, особенно, в отношении обеспечения психологической готовности к выступлению на Олимпийских играх.

Становится очевидным, что «современные спортивные результаты сегодня доступны лишь рафинированным группам высокоодарённых спортсменов, тренировочные нагрузки которых грамотно спланированы на основании научных

рекомендаций и качественно реализованы тренерами-профессионалами, имеющими высокую мотивацию и обладающими профессиональным мастерством, основанным на умелом использовании информации об индивидуальных особенностях спортсменов. И в первую очередь — психологических. Отбор и подготовка таких спортсменов и тренеров являются важнейшей потребностью спорта высших достижений и особенно при олимпийской подготовке» [4, с. 50]. Таким образом, выбор наиболее эффективных (но не изнурительных) форм, средств и методов тренировочного процесса, при необходимом сопутствующем творческом и психологическом взаимодействии всех участников подготовки, позволит максимально доступно реализовывать потенциал спортсменов-олимпийцев и тем самым, сохраняя высокий уровень их соревновательных достижений.

И, как мы можем констатировать, «важно сохранить и рационально использовать положительные результаты, накопленные психологами за многие годы работы, как теоретическую базу, на которой строится модель психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте» [2, с. 15]. Таким образом, если целью спортсмена-олимпийца является достижение для него максимального результата на соревнованиях, то в качестве значимой цели психологической подготовки, является грамотное психологическое обеспечение его ежедневной спортивной деятельности, с направленностью на наиболее эффективную реализацию им технико-тактических и функциональных возможностей. При этом важно учитывать сложившиеся условия значительного психического напряжения, которое непременно возникает в период ответственных соревнований. Следовательно, управление психологической подготовкой спортсменов-олимпийцев – представляет собой многозадачную работу по решению психологических особенностей, что должно обеспечивать формирование наиболее психически стабильной и устойчивой личности атлета, способной к эффективному выполнению обозначенных задач в процессе постоянных тренировок и соревнований, направленных на достижение поставленной цели – стать олимпийским чемпионом.

#### **Список использованной литературы:**

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022 – 2026 годы», от 28.01.2022 г. № УП-60. Режим доступа: <https://lex.uz/ru/docs/5841077>
2. Высочина Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Издательство «Спорт», 2021. – 304 с.
3. Горская Г. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм / Наука в олимпийском спорте, 2019 (4). – С.41-45.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. / Методическое пособие. – М., 2010. – 120 с.

## **O‘QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA XALQ O‘YINLARINING O‘RGATISH TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISH**

**Abdullaev A.A., TVCHDPI “Bolalar sporti” kafedrasini mudiri dotsent,  
Satvaldieva N.Z., Adashboev M.K., Agzamova G.Z., “Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya va sport” yo‘nalish talabalari**

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini har tomonlama rivojlanishida bu jarayonga kompleks yondashish muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan

jismoniy tarbiya darslarida ularning nafaqat jismoniy rivojlanishi, axloqiy va ma'naviy-estetik sifatlarini ham tarkib toptirish alohida e'tiboga loyiq. Buning uchun mavjud imkoniyatlardan oqilona hamda samarali foydalanish lozim. Shu ma'noda jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli negizida o'quvchilarda mustahkam axloqiy-estetik sifatlarni shakllantirish bugungi kun ta'limining dolzarb vazifalaridan biridir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari shaxsining ijobiy va ijodiy sifatlarini takrib toptirish va rivojlantirish milliy tarixiy ildizlarga ega qudratli omil sifatida xalq og'zaki ijodida, sharq mutafakkirlarining asarlarida va xalq pedagogikasida ham o'z aksini topgan. Shu boisdan mamlakatimizning bugungi kunida o'quvchilarni xam jismoniy, ham ma'naviy-estetik jihatdan komillikka erishishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish talabini qo'ymoqda.

Jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standartida o'quvchilarning nafaqat o'zlarida jismoniy madaniyatni komol toptirish, balki ularda o'yinlarning estetikasini to'g'ri idrok va talqin etish, shu bilan birga shaxsning jismoniy, ma'naviy, axloqiy bilimlarini shakllantirib borishni ham talab qiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga milliy harakatli o'yinlarning estetik asoslarini anglashdagi tarbiyaviy ta'sir etish usullaridan biri o'yinlardagi talablarni takrorlashdir. Talab o'quvchilar uchun tushunarli va muayyan shaklda qat'iy bo'lishi lozim. O'quvchilarni milliy harakatli o'yinlar jarayonida estetik tarbiyalashga bo'lgan talablardan biri ularni jismoniy tarbiya darslarida o'yinlarning estetik jihatlarni anglashga yo'naltirish orqali shakllantiriladi. Bunda estetik mazmunga boy ta'limiy materialga ijodiy yondashish, o'quvchilarning milliy harakatli o'yinlarning estetikasiga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish hamda bu qiziqishlarni maqsadli tarzda rivojlantirib borishga qo'llaniladigan o'yinlarning mohiyatiga mos samarali metodlar, vosita va usullarni qo'llash bilan erishiladi. Quyida boshlang'ich sinf o'quvchilarini milliy harakatli o'yinlar vositasida estetik tasavvurlarini shakllantirishga oid metodik ishlanmalar keltiriladi. Bundan jismoniy tarbiya darslarida foydalanish mumkin.

#### **Mavzu: "Qopqon" o'yini**

**Darsning maqsadi:** milliy harakatli o'yinlarni bajarish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik tasavvurlarini shakllantirish.

**Ta'limiy maqsad:** o'quvchilarga o'yinlarning estetik elementlarini tushuntirish;

**Tarbiyaviy maqsad:** o'quvchilar o'yindagi estetik elementlarni o'rgatish;

**Rivojlantiruvchi maqsad:** bajarilayotgan o'yinlar mazmunidagi estetik elementlarni anglagan holda o'zlarida ko'nikmalarni va malakalarni tarkib toptirish;

Asbob anjomlar: \_\_\_\_\_

Dars turi: \_\_\_\_\_

Dars vaqti: \_\_\_\_\_

#### ***Darsning borishi.***

**Darsning kirish qismi:** kiyim almashtirish xonalarini gigienik holatini tekshirish; kerakli asbob anjomlarni olish; o'quvchilarning sport formalarini tekshirish; o'quvchilarni saflash; yo'qlama qilish; dars mavzusi bilan tanishtirish; diqqatni jamlovchi saf mashqlari; maydon bo'ylab yurish va yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar bajartirish; maydonga o'quvchilarni (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 qator hamda doira, to'rtburchak) saflash URM va MRM bajartirish hamda qayta saflash.

**Asosiy qism:** o'quvchilarni jamoalarga bo'lish hamda o'yin haqida ma'lumot berish.

**O'yinnint tavsifi.** O'quvchilar ikki guruhga bo'linadilar. Bir guruhdagilar aylana bo'lib tiziladi va qopqon bo'ladi. Ikkinchi guruhdagi bolalar sichqonlar bo'lib aylanadan tashqarida turadilar.

Qopqon hosil qilib turgan guruh bolalari qo'l ushlab quyidagi so'zlarni aytib, aylana bo'ylab yuradilar.

Voy qurg'urlar, bu sichqonlar jonga tegdi!

U beorlar nima ko'rsa—shuni yeydi, hamma yoqni ship - shiydon qiladi.

Shoshmang, sizlar badnafs zotlar qo'lga tushmayin qolmassiz.

Uyangizga qo'ydik qopqon, hammangizni tez ushlarmiz.

Ular so'nggi satrdagi so'zlarni aytib turgan joylarida to'xtaydilar va qo'llarini ushlagan holda yuqoriga ko'taradilar. Shu payt sichqonlar qopqon orasidan yugurib o'ta boshlaydilar. Rahbarning "Qopqon yopildi!" ishorasi bilan aylana hosil qilib turgan o'quvchilar cho'nqayib o'tiradilar va qo'llarini pastga tushiradilar. Bu holat qopqon yopilganini bildiradi. Shunda aylana ichidan chiqolmay qolgan sichqonlar tutilgan hisoblanadi. O'yin hamma sichqonlar qopqonga tushgunicha davom etadi. So'ngra ikkala guruhdagilar o'rin almashadilar va o'yinni takrorlaydilar.

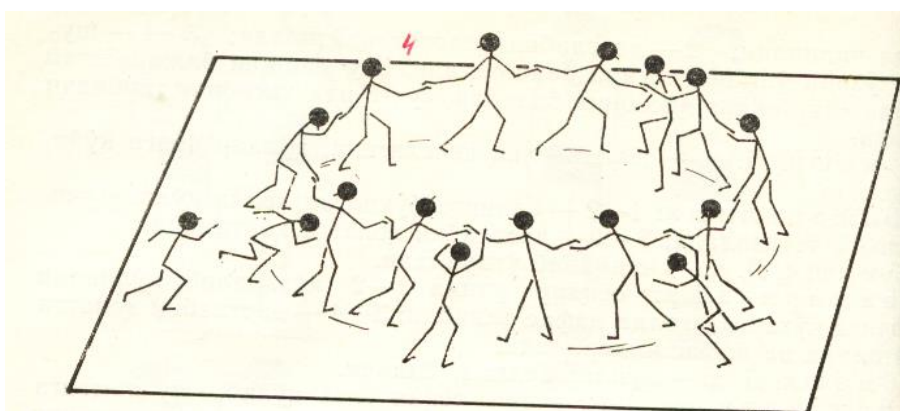
O'yindagi estetik mazmun shundan iboratki, o'quvchilar she'r aytish madaniyatini o'rganadilar, o'yinda uchrashi mumkin bo'lgan holatlar o'zaro go'zal munosabatda bo'lish odobini o'zlashtirib oladilar.

**O'yinning qoidalari.** 1. Qo'llarni faqat "Qopqon yopildi!" ishorasidan keyin tushirish mumkin.

**O'yinning pedagogik ahamiyati.** O'yin bolalarda jamoa bo'lib tashkiliy ravishda harakat qilish ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Tashkiliy ravishda o'qituvchi ishorasi bo'yicha bir vaqtda she'rni aytishga va o'yin boshiga bo'ysunishni talab qiladi. O'yin jismoniy jihatdan o'quvchilarda epchil va tez harakat qilish malakalarini tarbiyalashga yordam bersa, estetik jihatdan bu harakatlarni chiroyli tarzda, ya'ni bir-biriga ham so'zda, ham xatti-harakatida madaniyat bilan munosabatda bo'lishni o'rgatadi.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'qituvchi qopqon yopildi ishorasini o'z vaqtida berish uchun "sichqon"larning qopqon orasidan qanday yugurib o'tishganini diqqat bilan kuzatib, shuningdek qopqon orasidan yugurib o'tishga yuragi botlamayotgan "sichqon"larga dalda berish lozim. O'yinni qiziqroq o'tkazish uchun aytiladigan so'zlarni o'quvchilarga oldinroq yaxshilab yodlatish lozim.

**O'yinning estetik xususiyatlari.** O'yin bolalarda jamoa bo'lib harakat qilishlari; signal bo'yicha she'rni bir maromda ifodali qilib, ya'ni go'zal tarzda aytishlari; doira bo'ylab bir xilda aylanishlari; o'yinda o'yin boshiga bo'ysunishlari va uning ko'rsatmasiga e'tibor qaratishlari; qopqon yopildi ishorasida o'quvchilarning bir xilda harakat qilishlari tashqaridan qaraganda chiroyli holatni yuzaga keltiradi. Bu harakatlarni sinxron suzishdagi sportchilarning go'zal harakatiga qiyoslash mumkin.



**Darsning yakuniy qismi:** o'quvchilarni qayta saflash, maydon bo'ylab yengil yugurtirish va qayta saflash, dars jarayonidagi yo'l qo'yilgan xatolarni tushuntirish, ularni baholash, uyga vazifa berish hamda xayrlashish.

**Izoh:** o'qituvchi dars jarayonida qator so'z uslublari (tushuntirish, ko'rastma berish) foydalanilgan holda o'quvchilarning diqqat-e'tiborini o'yindagi estetik harakatlarga qaratishi hamda o'quvchilar estetik elementlarni bajarishlarini kuzatib borish talab etiladi va quyida ko'rsatilgan dars ishlanma holatida darslarni rejalashtirish tavsiya etiladi. Shuningdek, darsning kirish qismida badan tarbiya (URM va MRM) o'rniga o'tilgan mavzuni takrorlash orqali o'quvchilarni darsning asosiy qismiga tayyorlab olish ham mumkin.

Bu o'yin 2-4 sinflar uchun mo'ljallangan.

Yuqorida keltirilgan dars ishlanmasida, boshlang'ich sinf o'quvchilarida milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish jarayonida ularni estetik sifatlarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Shuningdek, boshlang'ich sinf o'quvchilarining estetik xususiyatlarini shakllantirishda milliy harakatli o'yinlarning o'rni beqiyosdir.

## **СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ С ВЫСШИМ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ**

**Абдурасулов М.Б., учитель физкультуры, школа № 18, Ташкентская область**

Проблемы совершенствования высшего образования, моделирование деятельности специалиста давно находятся под пристальным вниманием многих ученых.

Анализ научных работ, посвященных разработке моделей специалистов по физической культуре и спорту, позволяет сделать заключение, что деятельность преподавателя физического воспитания носит многофункциональный характер.

Так, изучению проблем деятельности и подготовки специалистов по физической культуре и спорту посвящены исследования И.Н.Решетень, В.М.Корецкого (1982), Г.С.Туманяна (1987), А.Я.Корха (2000), Р.С.Саламова (2004), А.Н.Абдиева (2004) и др.

Исходя из того, что педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта можно рассматривать как сложное системно-структурное образование со специфическими функциями и взаимосвязями, подход к изучению функциональной деятельности специалистов с высшим образованием должен быть построен на основе системно-структурного анализа и метода экспертных оценок (3).

Системный подход основан на объединении исследуемых объектов в совокупности, установлении свойств и связей внутри нее, а также на выделении факторов, наиболее важных для достижения поставленных целей. В свою очередь математико-статистические методы экспертных оценок дают возможность определения количественных отношений между зависимыми и независимыми переменными, характеризующими объект исследования, представляют для исследования учебного процесса значительный интерес, так как обеспечивают точность суждений, их доказательность, чего не хватает педагогической науке.

Основное содержание настоящей работы посвящено вопросу совершенствования учебного процесса путем построения структурной модели деятельности преподавателей физического воспитания, при этом моделью будет являться ранжированный по значимости ряд качеств, необходимых для высокопрофессиональной деятельности преподавателей.

Именно определения для вышеуказанной профессии важности качеств, представляющих собой знания, умения и навыки, может, на наш взгляд, служить инструментом, обеспечивающим специализированную, углубленную подготовку

студентов педагогических вузов обучающихся на факультетах физ. воспитания к предстоящей трудовой деятельности.

В результате анализа научной литературы был составлен большой перечень профессиональных умений (3,4,6,7), присущих преподавателям физического воспитания.

Эти умения были предложены ведущим преподавателями кафедр физического воспитания педагогических вузов для экспертизы методом предпочтения.

Целью экспертизы явилось выявление наиболее важных качеств, комплексно отражающих суть профессиональной деятельности специалистов с высшим физкультурным образованием.

В результате обработки экспертных оценок были выделены доминирующие умения, получившие наибольшее количество баллов. Эти умения, согласно классификации предложенной Н.В.Кузьминой (1973) были разделены на 5 функциональных групп профессионально-педагогической деятельности: коммуникативные, гностические, двигательные, конструктивные, организаторские.

Построенная модель деятельности специалиста с высшим образованием, работающего по специальности преподавателя физического воспитания включала в себя три модели: модель подготовки специалиста основанная на мнениях студентов IV курса, прошедших педагогическую и практику; действующая модель, основанная на мнениях слушателей факультета повышения квалификации, имеющих стаж практической работы не менее 5 лет; идеальная модель, основанная на мнениях профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания педагогических вузов.

Мнения экспертов каждой группы проверены на согласованность путем расчета коэффициента конкордации. Уровень согласованности мнений экспертов каждой группы оказался достаточно высоким ( $W=0,79$ ).

Каждая из построенных моделей представляет собой сложную структуру, звеньями которой являются 5 основных вида деятельности специалистов, работающих в области физической культуры и спорта: конструктивная деятельность, коммуникативная деятельность, организаторская деятельность, гностическая деятельность, двигательная деятельность.

Безусловно, структура деятельности преподавателя физического воспитания много сложнее и разветвленнее. Но в настоящем исследовании рассматривается только узко профессиональная сторона деятельности данной специальности.

Для того чтобы проверить, отличаются ли друг от друга и насколько звенья построенной модели был использован Н-критерий Краскела-Валлиса (1). Сравнения проводились по каждому звену структурных моделей, представляющему из себя различные виды профессиональной деятельности. В результате вычисления получены следующие значения Н:

1) конструктивная деятельность  $H=3,96$ ; 2) коммуникативная деятельность  $H=1,665$ ; 3) гностическая деятельность  $H=1,527$ ; 4) организаторская деятельность  $H=0,775$ ; 5) двигательная деятельность  $H=0,985$ .

Сравнение вычисленных значений с табличными значениями, позволяет сделать следующий вывод: так как все расчетные значения Н меньше табличного значения Н-критерия, то нуль гипотеза о принадлежности выборок к одной генеральной совокупности отвергается и принимается альтернативная гипотеза: рассматриваемы выборки существенно отличаются друг от друга. Это значит, что построенные модели существенно различаются.

Модели специалиста требуют целостного анализа внутреннего строения его профессиональной деятельности. Всякое целостное образование имеет свое содержание и структуру. Содержание - есть совокупность тех элементов и процессов, которые составляют основу объектов, а структура — это закономерность, устойчивая связь и взаимоотношение частей и элементов целого, системы (3).

Говоря о моделировании деятельности специалиста в целях совершенствования процесса его подготовки в вузе, необходимо определить, что же будет являться эталоном - действующая модель, идеальная или модель подготовки. Исходя из того, что обучения в вузе - наилучшим образом подготовить специалиста к предстоящей практической деятельности, мы считаем, что эталонной является действующая модель, построенная на основе мнений, высказанных слушателями курсов повышения квалификации.

Сопоставляя мнения студентов (модель подготовки) с эталонной моделью, можно установить, какие недостатки имеются в учебном процессе факультетов физического воспитания педагогических вузов. Проанализировав мнения, высказанные преподавателями кафедр физического воспитания, можно найти способы, которые дают возможность ликвидировать эти недостатки.

Выводы. Результаты проведенных исследований сводятся к следующему: построена модель преподавателя физической культуры, состоящая из трех моделей: модель подготовки, действующая модель, идеальная модель. Внутри каждой модели существует сложная структура меж звеньевых зависимостей.

Сравнения показателей модели подготовки с характеристиками действующей модели выявили недостатки в профессиональной подготовке студентов факультетов физического воспитания, выявлены причины и конкретные пути устранения этих недостатков.

### Литература

1. Закс Л. Статистическое оценивание. - М.: Статистика, 1976.
2. Зациорский В.М. Спортивная метрология. - М.: ФиС, 1982.
3. Колотилова И.М., Таранова А.В., Малыхина Л.А. Функциональные характеристики «моделей» деятельности преподавателя ВУЗа. - Ташкент, 1987.
4. Корх А.Я. Тренер: Деятельность, личность: Учебное пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000.
5. Решетень И.Н., Каргополов Б.Г. Проблема моделей личности, деятельности и подготовки специалиста по физической культуре и спорту //Теория и практика физической культуры. - №11. - 1982.
6. Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студ. вузов. Обуч. по спец. 032101 - Физическая культура и спорт /под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Физическая культура, 2006. - 518 с.
7. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник / М.В. Прохорова [и др.]. - Изд. 3-е., доп. и перераб. - М.: Путь : Альянс, 2006. - 288 с.



## ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ

**Андреев В.В., Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра психологии, доцент, кандидат психологических наук,**

**Аннотация:** в статье предлагается проблема стресса в спорте, раскрыто содержание и смысл стресса как процесса преодоления критических ситуаций в спорте, представлены эмпирические данные исследования стресса в спорте.

**Ключевые слова:** стресс, переживание, преодоление, преодоление стресса.

**Xulosa:** maqolada sportdagi stress muammosi, stressning mazmuni va mazmuni sportdagi muhim vaziyatlarni bartaraf etish jarayoni sifatida namoyon bo'ladi, sportda stressni o'rganishning ampirik dalillari keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, tajriba, yengish, stressni english.

Введение. Проблема преодоления предсоревновательных и предстартовых стрессовых состояний в спорте – комплексная, требующая для своего решения совместных усилий философов, биологов, физиологов, педагогов, психологов и других специалистов. Стресс как психологический феномен имеет сложную психическую реальность, проявляется в разных формах, может выполнять позитивные и негативные роли в спортивной жизни спортсмена. Механизм преодоления стрессовых состояний достаточно подробно представлен в работах В.А. Бодрова [1], Ф.Е. Василюка [2], П.В. Симонова [4], Е.О. Тихвинской [5], R.S. Lazarus [6] и др.

Э.И. Киршбаум в 2005 году писал, что каждый психологический акт обладает определенным энергетическим потенциалом. И это энергетическое обеспечение возрастает, если возникает затруднение при его разворачивании. А. А. Ухтомский, объясняя действие «принципа доминанты», писал об усилении доминирующей биологической потребности в условиях задержки ее удовлетворения. И. М. Сеченов и П. К. Анохин в своих трудах отмечали «по духу» равнозначную мысль, которая заключалась в том, что в ситуации затруднения организм как бы «извлекает» из среды энергию, аккумулирует ее в себе и тем самым заряжается и усиливает свое функционирование.

Происходит то, что в общем контексте исследований стресса Г. Селье назвал «неспецифической мобилизацией организма», то есть мгновенной интеграция всех сил организма к месту блокировки поведенческого акта [3]. В контексте современного спорта актуальны психологические исследования внутреннего, субъективного фактора, который может способствовать трансформации стрессовых процессов в позитивное русло.

**МЕТОДИКА.** В исследовании использовался письменный опрос по авторской методике-анкета: «Влияние предсоревновательного и предстартового стресса на успешность спортивной деятельности», контент-анализ, опросник SACS (Strategic Approach to Coping Scale (Hobfoll et al., 1994); в российском варианте – «модели преодолевающего поведения») и другие методики.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.** В результате анализа полученных эмпирических данных и данных контент-анализа мы предлагаем следующую

обобщенную характеристику предсоревновательному и предстартовому стрессовому состоянию: Предсоревновательный и предстартовый стресс в спорте представляет собой психодинамическую систему напряжений, приводящая к увеличению как «позитивной составляющей» психики: «мобилизация», «боевая готовность», «позитивной мотивации», так и ее «негативной составляющей»: «волнение», «боязнь», «страх», «неуверенность», «мандраж», «дестабилизация» и находит свое представительство в показателях опасности, неопределенности, неудовлетворенности.

Кроме того, нами получены корреляционные связи между показателями стрессовых состояний наших испытуемых и их личностными особенностями. Как оказалось, с возрастом увеличиваются показатели тревожности ( $r = 0,335$  при  $p \leq 0,05$ ), «злости, агрессивности, раздражительности» ( $r = 0,309$  при  $p \leq 0,05$ ) и ( $r = 0,335$  при  $p \leq 0,05$ ) и показатели «тактической подготовленности» ( $r = 0,304$  при  $p \leq 0,05$ ). Показатели тревожности возрастают с увеличением стажа занятиями спортом ( $r = 0,435$  при  $p \leq 0,01$ ). Возрастает с увеличением стажа занятиями спортом и степень агрессивности ( $r = 0,272$  при  $p \leq 0,05$ ). Успешность отрицательно коррелирует с ригидностью ( $r = -0,270$  при  $p \leq 0,05$ ). «Уверенность в себе» отрицательно коррелирует с показателями тревожности ( $r = -0,369$  при  $p \leq 0,01$ ), фрустрации ( $r = -0,313$  при  $p \leq 0,05$ ) и ригидности ( $r = -0,326$  при  $p \leq 0,05$ ).

**ВЫВОДЫ.** Суммируя результаты многолетних и многочисленных исследований можно предположить, что феномен предсоревновательного и предстартового стресса – это системная, многоуровневая, многоаспектная и многофункциональная реакция организма спортсмена, возникшая в ходе его тренировки, обучения, развития и воспитания при столкновении с различными физическими, биологическими и социальными предельными спортивными ситуациями, и буквально означает напряжение, которое следует рассматривать как сложный противоречивый процесс, включающий осознаваемые и неосознаваемые элементы сознания, состоящие из комплекса психических образований. По мере увеличения и усиления напряжения, как динамично развивающегося противоречивого состояния психики, показатели неопределенности, опасности, неудовлетворенности и недостаточности могут возрастать, менять свою направленность, выполнять функцию детерминации, расширения психических резервов организма и улучшения спортивного результата спортсмена.

### **Список литературы.**

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва: Per Se, 2006. – 523 с.
2. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. - 85 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. - М.: Прогресс,1979. - 231 с).
- 4.Симонов, П.В. Мотивированный мозг / П.В. Симонов. – Москва: Наука, 1987. – 266, [3] с.: ил. – Библиогр. с. 237–265.
- 5.Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учебное пособие / Е.О. Тихвинская. – Санкт-Петербург: С.-Петерб. гос. ун-т, 2007. – 48 с.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus., S. Folkman. - New Уогк: Springer Publishing Company, 1984. - 456 p.

## KURASH BILAN SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARDA KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI REJALASHTIRISH USLUBLARI

Aliyev I.B., UzMU, p.f.n., dotsent

**Annotatsiya.** Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, oliyjanoblik va halollikning timsoli sifatida e‘zozlanib kelingan, o‘zbek xalqining tarixiy merosi “Kurash” milliy sport turini qayta tiklashga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarni tayyorlash tizimini takomillashtirish o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va mazmuniga, musobaqa faoliyatini rivojlanishi an‘analari bilan mos ravishdagi maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi metodik yondashuvlarni izlab topishni talab qiladi.

**Annotation.** In recent years, special attention has been paid to the revival of the national sport of Kurash, the historical heritage of the Uzbek people, which has been revered for centuries as a symbol of courage, tolerance, nobility and honesty. Improving the system of training students in wrestling requires the search for new methodological approaches to the organization and content of the educational process, the choice of special training tools in accordance with the traditions of competition development.

**Аннотация.** В последние годы особое внимание уделяется возрождению национального спорта Кураш, исторического наследия узбекского народа, который веками почитается как символ мужества, терпимости, благородства и честности. Совершенствование системы подготовки студентов к спортивной борьбе требует поиска новых методических подходов к организации и содержанию учебного процесса, выбора специальных средств обучения в соответствии с традициями развития соревновательной деятельности.

Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, oliyjanoblik va halollikning timsoli sifatida e‘zozlanib kelingan, o‘zbek xalqining tarixiy merosi “Kurash” milliy sport turini qayta tiklashga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Davlatimizning bevosita qo‘llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e‘tirof etildi, “kurash”, “halol”, “ta‘zim”, “to‘xta” va “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport lug‘ati tarkibidan mustahkam o‘rin egalladi.

1998-yil 6-sentabrda ta‘sis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qit‘asidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan.

2010-yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e‘tirofiga sazovor bo‘ldi.

2017-yil 20-sentabrda Ashxobod shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida “Kurash” milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi.

Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O‘zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o‘yinlari dasturiga ham kiritish bo‘yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Shu bilan birga, mavjud ayrim kamchiliklar kurashni yanada rivojlantirishga to‘sqinlik qilmoqda, xususan:

- “Kurash” milliy sport turini, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida, o‘sib kelayotgan avlodning milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamlash maqsadida ommalashtirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan ishlar zamon talablariga javob bermayapti;

- mazkur sport turi bo'yicha qobiliyatli kurashchilarni aniqlash va saralash hamda ularning mashq qilishi, shuningdek, murabbiy va hakamlarni tayyorlashning samarali mexanizmlarini joriy etish imkonini beradigan klub va seksiyalarning yaxlit tizimi shakllantirilmagan;

- yoshlarni ushbu sport turi bilan shug'ullanishga kengroq jalb etishga qaratilgan xalqaro musobaqalar g'oliblari va sovrindorlarini rag'batlantirishning samarali tizimi joriy etilmagan;

- zarur moddiy-texnik baza va sport infratuzilmasining yetarli emasligi, sport anjomlarini ishlab chiqish yo'lga qo'yilmaganligi sportchilar mashg'ulotlarini talab darajasida tashkil etishga hamda kurash bo'yicha xalqaro musobaqalarni o'tkazishga to'sqinlik qilmoqda.

“Kurash” milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni ta'minlash maqsadida: - “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori imzolandi va 6-sentabr — “Kurash” milliy sport turi kuni sifatida belgilandi.

Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarni tayyorlash tizimini takomillashtirish o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va mazmuniga, musobaqa faoliyatini rivojlanishi an'analari bilan mos ravishdagi maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi metodik yondashuvlarni izlab topishni talab qiladi.

Zamonaviy kurashni o'ziga xos xususiyati, ko'pchilik mutaxassislarining fikriga ko'ra, bellashuv jarayoniga faol, dinamik, hujumkor xarakterni berish, kurashda murakkab va kutilmagan holatlarning miqdorini oshirish hisoblanadi. Ratsional texnikaning mohiyati va harakatlarning tejamkorligi paytida ularning variantivligi ancha darajada oshdi, texnik-taktik harakatlarning to'plami murakkablashdi va shu bilan birga, ularni raqib uchun informativligi kamaydi. Kurashda g'alaba qozonish, kurash usullarini aniq va to'g'ri bajarish, aniqligi va stabiligini ortishi bilan, kurash bellashuvining universalizatsiya bo'lishi bilan mumkin bo'ldi

O'quv-mashg'ulot jarayonining muhim vositalaridan biri – tayyorlov mashqlar bo'lib, ular sportning ko'pchilik turlarida va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning barcha bosqichlarida keng qo'llaniladi, kurashchilarning mustaqil shug'ullanishlarining asosiy mazmunini tashkil qiladi. Yangi texnik-taktik vazifalarni o'ta tezkor yechish zarurati paytida yangi harakat vazifalarini tuzish uchun konstruktiv elementlarning funksiyasiga yetakchi mutaxassislar e'tibor qaratishgan.<sup>1</sup> Ushbu mashqlar jarohatlanishlarni, yashash muhitining noqulay sharoitlarida kumulyativ samarani oshirish, boshqa negativ omillarning ta'sirini oldini olish uchun alohida ahamiyatga ega bo'ldilar. Lekin, yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash strukturasi tayyorlov mashqlarni qo'llash hozirgi vaqtga qadar yetarlicha o'rganilmagan va maxsus adabiyotlarda kam ko'rsatilgan.

Mavjud adabiyotlardagi ma'lumotlar va zamonaviy kurashning rivojlanishini tahlil qilish, biz, agar o'quv-mashg'ulot jarayoni strukturasi, malakali kurashchilarni tayyorlash bosqichiga bog'liq holda, 50 dan to 67% ga qadar kontaktli tayyorlov mashqlar qo'llanilsa, sportchilarning harakat va jismoniy tayyorgarliklari ancha darajada yaxshilanadi, ularda dolzarb jangovar axborotni tezkor qayta ishlash va adekvat jangovar harakatlarni qo'llash qobiliyati ortadi, bu, birgalikda ularning musobaqa faoliyati natijalarini oshiradi.

Kurash texnikasining asosiy usullari ko'pchilik mualliflar tomonidan ko'p adabiyotlarda ko'rib chiqilgan. Texnikaning ushbu ishlab chiqilgan asoslariga tayangan holda, biz, shunday mashqlarni va ularni bajarish usullarini izladikki, ular minimum jihozlarni yoki

---

<sup>1</sup> . Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.

qimmatbaho snaryadlarni talab qilsin, ularni mashg'ulot zalida, ochiq joyda va har xil iqlim sharoitlarida va yil mavsumlarida zaruriy samara bilan bajarish mumkin bo'lsin.

Mashqlarni bajarish usullari va vositalari, trenerlar ayrim mashqlarni aniq sportchi uchun o'zgartira olishlari mumkin bo'lsin. Bizning fikrimizcha, biz o'zimizning metodikamizda taklif qilganimizdan tashqari, sportchilarning malakasi va tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda mashqlarning sonini oshirish mumkin.

Har bir o'tkazilgan tadqiqot amaliyotga kirib kelganda real bo'lib qoladi. O'ylaymizki, har bir trener, ushbu yo'nalishda ish olib borib va bizning metodikamizdagi u yoki bu mashqlardan foydalanib, ushbu sohada progressga erishishi mumkin va o'z kurashchilarini o'qitish va texnik-taktik mahoratini majmual rivojlantirishni takomillashtirish uchun biron-bir yangilikni yaratishi mumkin.

Oddiy sport mahorati va bolalar sport maktablari uchun mashg'ulot ishlarining odatdagi rejalashtirilgan soatlari miqdoridan kelib chiqqan holda, tajriba guruhi yillik xajmni 1520 akademik soat (1140 astronomik soat), haftalik xajmni – 32 akademik soat (24 astronomik soat), kundalik xajmni – 4 akademik soat bajardi. Mashg'ulot ishining aksaryatini tayyorlov mashqlarni bajarish uchun vaqtni oshirish tomonga burish shundan iborat bo'ldiki, har bir kechki mashg'ulotda vaqtning 20 minutiga qadari qizib olish mashqidan olindi, chunki yengillashtirilgan xarakterdagi tayyorlov mashqlar qizib olish mashqining tabiiy davomi hisoblanadi. Yana 20 minuti mashg'ulotning asosiy qismidan olindi, shu vaqt miqdoriga juftliklarda ishlash vaqti ko'paytirildi. Jami, tayyorlov mashqlarga kechki mashg'ulotlarda oyiga 40 minut bag'ishlandi.<sup>2</sup>

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichida ham tezkorlik sport formasining to'planishiga va anaerob rejim sharoitida yurak-tomir tizimining adaptatsiyasi darajasini oshirish imkonini beradigan tayyorlov va maxsus mashqlar qo'llanildi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida snaryadlarda ishlashda, individual texnik-taktik harakatlarni ishongan holda sherik bilan o'zlashtirish sharoitida texnik-taktik harakatlarning xilma xil turlari qo'llanildi. Tayyorlov mashqlarning barchasi modelli darslar bo'yicha tarqatilgan bo'lib, ular o'z navbatida, haftalik sikl bo'yicha taqsimlangan. Haftalik sikllar, yillik sikl musobaqalarining taqvimiga bog'liq holda, tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha taqsimlangan bo'lib, shu davrda tajriba o'tkazildi.

Pedagogik tajriba, yuqori malakali bir guruh kurashchilar (n=12 kishi) ishtirokida o'tkazildi, ularning ichida 2 nafari sport ustasi (SU), 7 nafari sport ustaligiga nomzod (SUN) va 3 nafari birinchi razryadli. Tajriba guruhi yillik xajmda 1520 soat, haftalik xajmda – 32 soat, kundalik xajmda – 4 soat bajargan<sup>3</sup>

Yil davomida ishning umumiy xajmini o'zgartirmasdan turib, biz, kundalik mashg'ulot faoliyatining aksentini, har bir mashg'ulot mashg'ulotlarida tayyorlov mashqlarning miqdorini ko'paytirish tomoniga o'zgartirdik. Tayyorlov mashqlarning barchasi aerob rejimida o'tkazildi. Yillik tajriba davomida, biz, yuklamani taqsimlanishining berilgan sxemasidan tashqariga chiqmadik. Uning xajmi kamaymadi ham va ko'paymadi ham.

O'quv yilining boshida (sentabr) va uning yakunida (may) umumiy jismoniy rivojlanishni ko'rsatadigan nazorat o'lchovlari amalga oshirildi. Tajriba jarayonida, mashg'ulot jarayonini ancha sifatli va unumdor o'tkazish imkoniyatini beradigan yangi mashqlar kiritildi. Tajriba guruhi kurashchilari, biz mashg'ulot jarayoniga kiritgan mashqlarni ijro etishga katta qiziqish bilan qaradilar. Bir necha oydan so'ng, tajriba guruhining ko'pchilik kurashchilarining fikriga ko'ra, ular o'z tanalarini ancha epchil, usullarni bajarish paytida ko'pchilik texnik elementlarni yengilroq va bermalol bajara boshlashganini his qilishgan. Bunday tajriba ishi bir

<sup>2</sup> Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

<sup>3</sup> Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.

yil davom ettirilgandan keyin, guruh texnik mahoratning yangi, ancha yuqori darajasiga chiqdi, barcha kurashchilar o'z harakatlarida ancha harakatchanroq, ancha tabiiy va koordinatsiyali bo'ldilar, o'zaro bellashuvlarda va rasmiy musobaqalarda usullarga tushib qolish ko'rsatkichi pasaydi.

Tayyorlov mashqlar tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha taqsimlandi. MJT bosqichi uchun tayyorlov mashqlar guruhi qo'llanildi, ular ushbu tajriba guruhining har bir a'zosining individual texnik arsenalini ancha tezkor va samarali o'zlashtirish va takomillashtirish imkonini berdi va shu bilan birga, UJT darajasini oshirdi.

1. Mutaxassislarining tajribasi va shaxsiy tadqiqotlarimizning natijalari asosida, kurashchilarning texnik-taktik mahoratlarini, jismoniy va maxsus tayyorgarliklarini ancha stabil o'sishi uchun mashqlarni sikllar bo'yicha, tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha shunday qo'llash maqsadga muvofiqki, unda mashg'ulot jarayonining oldingi bosqichi keyingisiga ijobiy ta'sir qilsin.

2. Tayyorlov mashqlarning metodikasi, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlarini, umumiy jismoniy tayyorgarlikni, maxsus jismoniy tayyorgarlikni, maxsus tayyorgarlikni hisobga olgan holda tuzildi. O'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari soatlarining miqdori, xuddi yuqori sport mahorati guruhlariniki kabi nazarda tutildi. Biz tomondan taklif qilingan tayyorgarlik vositalarining qayta taqsimlanishi, tajriba natijasida mashg'ulot ishi umumiy xajmining 67% ga qadar, tayyorlov mashqlar tizimi vositasida bajarish imkonini berdi. Birinchi va ikkinchi yil tajribalarining yillik rejasi to'liq xajmda bajarildi. Mashg'ulot mashg'ulotlarini tuzish paytida, quyidagi tashkiliy-metodik holatlar hisobga olindi:

- Mashg'ulot vositalarini ratsional tanlash;
- Mashqlarning soni va xarakteri;
- Dam olish pauzalari va sinovdan o'tuvchilarning tiklanishi xarakteri;
- Mashqlarni bajarish sur'ati;
- Mashqlarni bajarish usuli;
- Ko'pchilik mashqlarni bajarishning aerobli rejimi;
- Oldingi va keyingi mashqlarning birga bo'lishi imkoniyati;
- Tayyorlov mashqlarga ajratiladigan vaqtning umumiy miqdori.<sup>4</sup>

3. MJT bosqichida qo'llaniladigan, texnik-taktik mahoratlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan va aerob-anaerob rejimda bajariladigan mashqlar majmuasi, zamonaviy kurash bellashuvida zarur bo'lgan, kurashchining ishchanlik qobiliyatini va maxsus jismoniy sifatlarini oshirish imkonini beradi.

MT bosqichida qo'llaniladigan, usullarni tezkor bajarishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi, yuqori sur'atni va musobaqa rejimiga yaqin bo'lgan, minutiga 200 ta zarbalik puls rejimini ushlab turish imkonini beradi.

Shakllantiruvchi tajribalarda tayyorlashning an'anaviy vositalarini, o'quv-trenirovka jarayonining har xil etaplari va bosqichlari uchun ishlab chiqilgan, kontaktsiz tayyorlov mashqlar bilan almashtirish zarurati asoslangan.<sup>5</sup> Yillik siklda tayyorlov mashqlarning 67% ni qo'llash, quyidagilarga olib keldi:

- kurashchilarning UJT, MJT va MT ko'rsatkichlaridagi natijalarni ishonarli o'sishiga ( $R < 0,05 - 0,001$ );
- sport natijalarini ancha ortishiga:

---

<sup>4</sup> Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

<sup>5</sup> Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

Tajriba davomida tajriba guruhidagi 12 nafar sinovdan o'tuvchidan 7 nafari sport ustasi normativini bajarishdi, sinovdan o'tuvchilarning barchasi respublika va xalqaro musobaqalarda sovrindor o'rinnarni egallashdi.

### Adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

## ЎСМИРЛАРНИ СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШИДА МОТИВАЦИЯНИНГ АХАМИЯТИ ХУСУСИДА

**Арзибаев Қ.О., доцент, Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети**

**Аннотация.** Ушбу тезисда усмирларнинг спорт турларини танлашда ва доимий равишда спорт билан шуғулланишида мотивациянинг ўрни ҳамда аҳамияти тўғрисида баён қилинган.

**Калит сўзлар:** психология, спорт, мотивация, ўсмир, фаолият, муобақа, ютук.

Барчамизга маълумки “Спорт психологияси” “мотивация” атамаси кенг ва тор маънода қўлланилади. Кенг маънода, бу одамларни турли вазиятларда ҳаракат қилишга ёки ҳаракатсизликка ундайдиган омиллар ва жараёнларни англатади. Тор маънода, мотивларни ўрганиш нима учун одамлар бир турдаги фаолиятни бошқасига афзал кўришлари, нима учун улар муайян вазифаларни ҳал қилишда етарлича интенсивлик билан ҳаракат қилишлари ва нима учун узоқ вақт давомида ишлашни ёки ҳар қандай ҳаракатларни давом еттиришларини тушунтирадиган сабабларни батафсил таҳлил қилишни ўз ичига олади [1].

Ўсмирнинг маълум бир спорт тури билан шуғулланишининг сабаблари жуда бошқача бўлиши мумкин ва уларни аниқ принципларга асослантириш қийин. Ўсмир спортчининг жамоа аъзосига айланиши натижасида нафақат турли мотивлар, балки спортчини машғулотлар давомида ёки муайян ўйин ёки мусобақада бажаришга ундовчи мотивлар ҳам мавжуд[2].

Спорт фаолияти мотивларини тавсифлаш учун Ж.Кретти томонидан мотивларни таснифлаш учун учта параметрни таклиф қилади:

- онгли ва онгсиз мотивлар;
- физиологик, психологик, ижтимоий эҳтиёжлар манбаи бўлган мотивлар
- ўтмиш тажрибаси, яқин ўтмиш тажрибаси, фаолиятнинг бевосита тажрибаси ва бошқа одамлар билан мулоқот қилиш таъсири остида шаклланган мотивлар гуруҳи [3].

Мотивларнинг биринчи гуруҳи доимийлик шаклида ифодаланиши мумкин, уларнинг бир қутбида онгсиз, иккинчисида эса - шахснинг ўзи томонидан осонликча амалга ошириладиган ва баҳоланадиган аниқ мотивлар мавжуд. Мотивларнинг иккинчи гуруҳи эҳтиёжлар ва мотивация иерархиясининг бир қатор схемаларида, хусусан А.Маслоу томонидан асосланган схемаларида намоиш этилади. Масалан,

психодинамик йўналиш вакили Г.Мюррей бир қатор “психоген эҳтиёжлар”ни аниқлади ва уларни асосий биологик ёки “вискероген эҳтиёжлар” билан таққослади.

Ушбу эҳтиёжлар спортчиларга хос бўлган турли хил хулқ-атвор нақшларида акс этиши мумкин. Мотивларнинг учинчи гуруҳи спортчининг маълум бир спорт турини танлашининг сабаблари ва эришилган маҳорат даражаси тажрибага, вазиятларга ёки бошқа одамлар билан мулоқотга боғлиқ бўлиши мумкинлигини кўрсатади. Спортчини маълум бир спорт билан шуғулланишга ундайдиган мотивлар спортчининг онгига таъсир қиладиган ўтмиш ва ҳозирги тажриба таъсири остида шаклланади. Шахсий ўспирин спортчининг мотивацион тузилишини тавсифлаш нафақат унинг мавжуд қиймат тизимининг мураккаблиги, балки ўтган тажрибасининг муваффақият, спорт, иш ва ҳокимиятга бўлган муносабатни шакллантиришга таъсири билан ҳам мураккаблашади. У вояга етган сари унга турли мотивларнинг таъсир даражаси ҳам ўзгариб боради. Муваффақиятга бўлган эҳтиёж бола етуклашганда ривожланишнинг камида уч босқичидан ўтади. Дастлаб, олти ёшга қадар у моторли вазифаларни бажариб, ўзини автоном тарзда қабул қилади. Бошланғич мактабда у бошқалар билан рақобатлаша бошлайди ва у муваффақиятга эришиш учун ижтимоий эҳтиёжларни ривожлантиради.

Кейинчалик, автоном ва ижтимоий эҳтиёжларини босқичма-босқич мувозанат мавжуд [5]. Унинг фаолиятини фаоллаштиришда ижтимоий рағбатлантириш ва рағбатлантиришнинг роли бола ҳаётида худди шундай ўзгаришларни бошдан кечирмоқда. Дастлаб, у аудиторию ёки дўсти иштирокида чиқиш қилганда унинг фаолияти бироз ўзгаради. Бу шунчаки уни ҳаяжонлантиради, лекин унинг натижаси бир вақтнинг ўзида яхшиланиши шарт эмас. Олти ёшдан кейин бола ғалаба ёки мағлубиятнинг ижтимоий оқибатларига жуда сезгир бўлади. Ижтимоий рағбатлантириш ишлашга ижобий таъсир кўрсатади. Ўсмирлик ва ўспиринлик даврида у аллақачон катталар сингари вазифаларни баҳолашни бошлайди, чунки улар унга қанчалик қадрли ёки қизиқиш уйғотади. Муваффақиятга бўлган эҳтиёжлар шахсий ва ижтимоий эҳтиёжлар билан боғлиқ бўлган мураккаб мотивлар тизими пайдо бўлади. Катта ёшли ўсмир аллақачон шахсан ўзи учун вазифанинг жозибадорлигини, шунингдек муваффақиятга эришиш учун ижтимоий рағбатлантиришни диққат билан баҳолайди. Йигит муваффақиятсизлик оқибатларини олдиндан кўришга ҳаракат қилади. Вояга етган одамнинг мотивацион тизими тобора ортиб бораётган мураккаблиги, тарқалиши ва шунинг учун уни шахс сифатида ўлчаш қийинлиги унинг камолоти даврида турли вазиятларга дуч келиши билан ажралиб туради.

Мураббийлар кўпинча муваффақиятга эришиш учун асосий эҳтиёжларни ва уларнинг фаолиятининг йўналишини шакллантирган болалар билан ишлашлари керак. Масалан, ота-онаси (айниқса отаси) ҳар доим ўз олдида аниқ ва осонликча эришиладиган мақсадларни кўйган ва унга ёрдам кўрсатган бола, муваффақиятга бўлган эҳтиёжнинг паст даражасига ега бўлиши мумкин. Муваффақиятга эришгани учун ҳеч қачон мақталмаган ёки рағбатлантирилмаган болада ҳам ютуқ эҳтиёжлари паст бўлади. Бошқа томондан, агар ота-оналар (ёки ота-оналардан камида биттаси, яхшиси отаси) ўғил учун қийин, аммо эришиладиган вазифаларни кўйган бўлса ва уни муваффақиятга эришиш учун қолдирган бўлса ва кейин уни мақтаган бўлса, унда у муваффақиятга бўлган катта эҳтиёжга ега бўлиши мумкин, бу унинг муносабатига ижобий таъсир қилади спортга [3].

Ютуққа бўлган эҳтиёжи юқори бўлган ўсмир билан ишлайдиган мураббий муваффақиятга бўлган эҳтиёжи паст болага нисбатан бошқача йўл тутиши керак. Иккинчи ҳолатда, болани қайта тарбиялаш, муваффақиятга ундаш, ҳиссий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш ва унга бегона одамларнинг ёрдамсиз ўз саъй-ҳаракатлари билан юқори натижага эришиш мумкинлигини кўрсатиш керак. Дастлабки ютуқлар ва



мустақиллик туфайли мақсадли характери шакллантирган ўспирин билан сиз бошқача йўл билан ишлашингиз керак. Баъзан уни йўқотишдан кейин қўллаб-қувватлаш ёки муваффақияциз бўлиши мумкин бўлган ҳолатларда кўрқув ва хавотирни енгиллаштиришга ёрдам бериш керак.

Бундан ташқари, муваффақиятга эришиш учун юқори мотивацияга ега бўлган ўспиринлар бошқалар билан ижтимоий алоқаларни ўрнатиш зарурлигини камайтириш тенденциясига эга. Муваффақиятга интилган ўсмирлар одатда ўз фаолиятларида ижобий мақсадларни кўядилар, бунга эришиш муваффақият сифатида баҳоланиши мумкин. Улар ўз фаолиятларида фақат муваффақиятга эришиш истагини аниқ кўрсатадилар, улар бундай фаолиятни излайдилар, фаол шуғулланадилар, воситаларни танлайдилар ва мақсадларига эришишга қаратилган ҳаракатларни афзал кўришади. Уларнинг билим соҳасида одатда муваффақиятни доимий кутиш мавжуд.

Бундай спортчилар мақсадга эришишга қаратилган ҳаракатлар учун розилигини олиш учун кутиш, ва у билан боғлиқ иш уларга ижобий ҳис-туйғуларни сабаб [4]. Муваффақиятга эришиш мотивацияси устунлик қилганда, ўспирин спортчи ўрта ва бироз кўтарилган қийинчилик даражасидаги вазифаларни афзал кўради, чунки уларнинг ечими, меҳнацеварлиги ва қобилиятлари енг яхши тарзда намоён бўлиши мумкин. Муваффақияцизликлардан қочиш учун мотивация устунлиги билан осон ёки қийин вазифалар танланади, бу деярли имконсиздир.

Муваффақиятга интилганлар учун вазифанинг жозибadorлиги, уни ҳал қилишда муваффақияцизликка учраганидан кейин унга қизиқиш ортади ва муваффақияцизликка йўналтирилганлар учун у камаяди. Муваффақиятга эришиш учун ғайратли, зудлик билан мукофот ёки катта мукофотни танлаш ҳолатида бўлган, аммо вақт ўтиши билан кечиктирилган ўспиринлар иккинчисини танлайдилар. Эришиш учун паст мойиллиги бўлган спортчилар ҳозирги кунга кўпроқ боғланиш ва қониқишни кечиктириш қобилияти билан ажралиб туради [2]. Кўпгина ўспиринлар спорт турларида ўйнашдан ва рақибни мағлуб этишдан ёки уларнинг йўлида юзага келадиган тўсиқларни енгиб ўтишдан катта мамнуният олишади.

Психологлар спортчиларга ўзи ва рақиблари устидан ғалаба қозонишнинг жозибadorлиги ҳақида тўғридан-тўғри айтиб беришни тавсия қиладилар [6]. Тўсиқни енгилш учун мотивация ва ундан келиб чиқадиган қониқиш ҳақиқатан ҳам кучли рағбатдир.

Шуни таъкидлаш жойизки, спорт тажрибаси - бу ёш йигит дуч келиши мумкин бўлган стрес омилларининг энг содда ва энг эрта жараёнларидир. Кўпгина спорт турларига хос бўлган қийин шароитларда муваффақиятга эришиш, айниқса, маълум талабларга риоя қилинса, кейинги ҳаётда ёшларга катта фойда келтириши мумкин.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.**

1. Бороздина Л. В. Диагностика мотивации достижения успехов и избегания неудачи. - М., 2002.
2. Волков И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб.: Питер, 2002.
3. Волков И. П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. - М.: Советский спорт, 2005.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 415–476 б.
5. Лазарева Г. Ю. Как приучить ребенка к спорту. - М.: АСТ, 2006
6. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб., 1999.

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI AHOЛИ ORASIDA OMMALASHTIRISHNING NORMATIV-HUQUQIY ASOSLARI**

**Artikbayev O.S., Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash  
va malakasini oshirish instituti**

**Anotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va aholi orasida ommalashtirishga doir qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar mazmuni keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sport, ommaviy sport, huquq, normativ-huquqiy hujjat, farmon, qaror.

## **REGULATORY AND LEGAL BASIS FOR POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG THE POPULATION**

**Artikbayev O.S., Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in  
Physical Culture and Sports**

**Abstract:** This article presents the content of the adopted regulatory legal acts on the development and popularization of physical culture and sports among the population.

**Key words:** physical education, sports, mass sports, law, regulatory legal act, decree, resolution.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ**

**Артикбаев О.С., Институт переподготовки и повышения квалификации  
специалистов в области физической культуры и спорта**

**Аннотация:** В данной статье представлено содержание принятых нормативно-правовых актов по развитию и популяризации физической культуры и спорта среди населения.

**Ключевые слова:** физкультура, спорт, массовый спорт, право, нормативный правовой акт, указ, постановление.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va aholi orasida ommalashtirish masalasida davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad aholini sog'lom turmush tarziga erishish va yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan mehr muhabbatini uyg'otish bilan birga ular orasida sport sohasida iqtidorliylarini saralab olish hamda tarbiyalashdir.

O'zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo'yicha strategiyalar ishlab chiqildi va hayotga tadbiiq etib kelinmoqda, jumladan dastlab O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi 2017 yil 7-fevralda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-4947-sonli farmoni qabul qilindi. Harakatlar strategiyasi doirasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida PF-5924-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrda Sog'lom turmush tarzini keng tatbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PF-6099-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining

2021-yil 5-noyabrda Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va «workout» sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-5282-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrda Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida 735-son qarori qabul qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvarda 2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida PF-60-sonli farmoni qabul qilindi. Ushbu taraqqiyot strategiyasi 7 ta yo'nalish va 100 ta maqsaddan iborat bo'lib 67-maqsad va 68-maqsad jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish va ommalashtirish masalalarini o'z ichiga olgan.

**67-maqsad: Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarning sonini oshirish.**

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026 yilda 33 foizga chiqarish.

Respublika yoshlari o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish.

O'zbekistonda sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish.

Yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sog'lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish.

Barpo etiladigan har bir «Yashil hudud»da yugurish, velosipedda harakatlanish uchun «Salamatlik yo'laklari» hamda badminton, stritbol va vorkaut maydonchalarini tashkil etish.

Vazirlik, idora hamda tashkilotlar xodimlarini va aholini sport tadbirlariga jalb qilish, ular o'rtasida musobaqalar tashkil qilish.

Milliy olimpiada sport o'yinlarini o'tkazish dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish.

Sport o'yinlari o'tkaziladigan sport ob'ektlari infratuzilmasini yaxshilash va zarur sport inventarlari bilan jihozlash.

Milliy olimpiada o'yinlarini yuqori darajada tashkil etish hamda g'olib va sovrindorlarni munosib rag'batlantirish.

Milliy olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik ishlarining borishini ommaviy axborot vositalari orqali, shu jumladan Internet jahon axborot tarmog'ida keng yoritishini tashkil etish.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning filiallariga qabul ko'rsatkichlarini oshirish hisobiga faoliyat yuritayotgan oliy ma'lumotli trenerlarning amaldagi 54 foizlik ulushini 2022 yilda 62 foizga, 2026 yilda 85 foizga oshirish.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning filiallari bitiruvchilarini sport ta'limi muassasalariga jalb etish.

**68-maqsad: Olimpiya va Paralimpiya harakatini rivojlantirish.**

Olimpiya o'yinlariga kiritilgan jamoaviy (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi, chim ustida xokkey, badminton, suv sporti turlari) va boshqa sport turlarini rivojlantirish.

Jamoaviy va boshqa sport turlari bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlash.

Yozgi paralimpiya sport turlarini rivojlantirish. Bunda:

paralimpiya sportchilari orasida sog'lom turmush tarzini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish. Xususan, mazkur tashabbusni xalqimizning imkoniyati cheklangan vakillari qatlamida targ'ib qilish;

paralimpiya sport turlari ro'yxatiga kiritilgan sport turlarini sport ta'lim muassasalarida tashkil etish orqali Parij-2024 Paralimpiya o'yinlariga 100 dan ortiq litsenziyalarni qo'lga kiritish.

Yoshlarni sportga jalb etish va ularni qamrab olish.

2026 yilga qadar qishki va ekstremal sport turlari, shu jumladan tog‘-chang‘i sportini rivojlantirish maqsadida eng ilg‘or va innovatsion texnologiyalarni jalb qilgan holda salohiyatli hududlarda zarur infratuzilmani yaratish.

Mavjud salohiyat va imkoniyatdan kelib chiqib, hududlarni qishki Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayyorlash bo‘yicha ixtisoslashtirish.

Qishki sport turlariga ixtisoslashtirilgan hududlarda tegishli sport turlarini rivojlantirish, milliy jamoa a‘zolarini shakllantirish va 2023 yildan boshlab, xalqaro musobaqalarda ularning ishtirokini ta‘minlash.

Qishki sport turlarini rivojlantirishni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash, 2026 yildagi qishki Olimpiya o‘yinlariga kamida 10 ta litsenziyani qo‘lga kiritish.

Taraqqiyot strategiyasining 67-maqsadi ijrosini ta‘minlash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-aprelda Mahallada yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-201-sonli qarori qabul qilindi. Unga mahallalarda sportning ustuvor turlari bo‘yicha sport musobaqalari o‘tkazilishi belgilangan.

2022 yildan boshlab har yili an‘anaviy tarzda 30 iyun — O‘zbekiston Respublikasi yoshlari kuni hamda dekabr oyida o‘tkaziladigan «Yoshlar forumi» doirasida sportning futbol, mini-futbol, voleybol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennisi, stritbol, vorkaut turlari bo‘yicha besh bosqichli ommaviy sport musobaqalarini o‘tkazish tizimi joriy etiladi:

birinchi bosqichda — ko‘chalararo mahalla musobaqalari;

ikkinchi bosqichda — mahallalararo sektor musobaqalari;

uchinchi bosqichda — sektor musobaqalarida g‘olib bo‘lgan mahalla jamoalari o‘rtasida tuman (shahar) musobaqalari;

to‘rtinchi bosqichda — tuman (shahar) musobaqalari g‘olib mahalla jamoalari o‘rtasida viloyat musobaqalari;

beshinchi bosqichda — viloyat musobaqalarida g‘olib bo‘lgan mahalla jamoalari o‘rtasida respublika (final) musobaqalari.

Bunda, mazkur kichik bandda ko‘rsatilgan ommaviy sport musobaqalari mahallalarda yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, kitobxonlik, madaniyat va san‘at, intellektual o‘yinlar, axborot texnologiyalari hamda sport turlari bo‘yicha tashkil etilayotgan besh bosqichli «Besh tashabbus olimpiadasi» doirasida o‘tkaziladi;

2023 yil 1 martdan boshlab olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalarini o‘tkazish tizimi joriy qilinadi:

birinchi bosqichda — tuman (shahar) musobaqalari;

ikkinchi bosqichda — viloyat musobaqalari;

uchinchi bosqichda — respublika (final) musobaqalari.

Olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha sport musobaqalarini o‘tkazish dasturining ishlab chiqilishi, sport musobaqalari o‘tkaziladigan sport ob‘ektlari infratuzilmasining yaxshilanishi va zarur sport inventarlari bilan jihozlanishi, sport musobaqalarining yuqori darajada tashkil etilishi hamda g‘olib va sovrindorlarning munosib rag‘batlantirilishini ta‘minlash vazifasi Sportni rivojlantirish vazirligi yuklatilgan.

Yuqorida keltirilgan qonunosti hujjatlari farmon va qarorlarni mazmun mohiyati jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirishga yo‘naltirilganligini ko‘rish mumkin.

### **Adabiyotlar ro'yhati**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida PF-5924-son Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrda Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PF-6099-son Farmoni.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va «workout» sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-5282-sonli Qarori.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvarda 2022 - 2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida PF-60-sonli Farmoni.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-aprelda Mahallada yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-201-sonli Qarori.

6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrda Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida 735-son Qarori.

## **PHYSICAL EDUCATION AND SELF-EDUCATION OF THE PERSON IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE**

**Akhmedjanov Sh.B., Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports of the Civil Defense Department of Samarkand Medical University**

**Annotation.** The article deals with the issues of personality formation while studying at the university in physical education classes. It is noted that the introduction in the new standard of education of the requirements for mastering competencies in the field of physical culture and sports, taking into account the individual interests of the student and with the widespread introduction of independent work into the educational process, allows to include educational algorithms to a greater extent in the process of forming the personality of a higher school graduate.

**Ключевые слова:** физическая культура, индивидуальный интерес, студент, учебный процесс, самостоятельная работа, личность, дуальная подготовка.

**Introduction.** The modern standard of higher education has added the concept of "sport" to the discipline "Physical culture" and called the subject "elective", thus, it has introduced into the trajectory of the physical development of young people the possibility of an individual choice of the type of physical exercise within the framework of traditional exercises or within any type of sports - individual or team.

Physical education is the process of forming motor skills and developing physical qualities. This concept is included in the general concept of physical culture and, of course, is part of the general culture, which is one of the areas of human social activity. The deviation from the typical methods of physical education to individual training programs increases the motivation to master the values of physical culture, but on the other hand, it requires students to be more responsible for the decisions made on the harmonious development of their

personality. Choice ultimately leads to the choice of a sport that the young person is interested in or available in their area, or attractive for the achievements of their idols.

The purpose of the article is to consider the possibility of forming the expected indicators of the level of physical education, in the conditions of an individual choice of a sport or other types of physical exercises.

Research results. An individual approach to one's physical development, but in the conditions of a real timetable at the university, brings a number of features to the organization of the educational process. Firstly, the role of the student's independent work is increasing, and secondly, the role of the physical education teacher is changing, he becomes a coach or team or personal trainer, if the choice is made for regular training sessions in various sports. Increasing the time for playing sports will require the student to take a responsible approach to planning his daily schedule, which in the future can become an important factor in his career growth. The departure from standard programs allows students to choose not only sports that develop basic physical qualities - strength, speed, endurance, flexibility, but also intellectual sports, sports dances, national sports, join various volunteer groups when participating in major sporting events. In these groups, other motivational preferences in individual physical development may also develop.

A survey of first-year students in 2019 showed that about 15% of students go to sports sections and work out according to the schedule of a sports club, about 10% are engaged in groups of volunteers, in student clubs that accompany professional teams of masters and combined teams of the institute. Most students prefer regular physical education classes as part of the standard curriculum under the guidance of a teacher.

Thus, the general cohort of students is divided approximately into two groups. The first is those who are not indifferent, choosing an individual approach to their physical development and choosing their own goals within the framework of the discipline "Physical Culture", and the second, where the majority of students gathered, accepting the "rules of the game" offered by standard work programs approved by the administration of the institute.

Findings. Thus, an individual approach to the organization of the educational process in physical culture at a university, the formation of an accessible space "Physical culture and sports", the sportization of physical education allow realizing the duality of the educational process in a higher school [4]. A double increase in life values and mastering, in addition to the main profession, also the skills and abilities of organizing sports - sports management and coaching, expands the possibilities of successful professional activity in various directions.

### **Bibliography**

1. Physical education of students: textbook / ed. B.A. Akishinai V.M. Ermolaeva. - Kazan: Kazan Publishing House. state tech. un-ta, 2013. - 256 p.
2. Akishin, B.A. Analysis of motivation for physical education for first-year students of a technical university / Akishin B.A., Yusupov R.A., Ivanova A.D. // Proceedings of the V International scientific and methodological conference "Physical education and student sports through the eyes of students." Kazan. November 29-30, 2019, ed. R.A. Yusupova, B.A. Akishina. - Kazan, Publishing House of KNRTU-KAI, 2019. - P. 21 - 23.
3. The history of the formation and development of the department of physical culture and sports in KNRTU-KAI: textbook / ed. B.A. Akishina, R.A. Yusupova. - Kazan: Publishing House of KNITUKAI, 2018. - 180 p.

**КУЧ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ  
БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР  
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ  
СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
FACTORS DETERMINING THE EFFECT OF EXERCISES IN STRENGTH  
TRAINING**

**Алимбоева Р.Д., Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ “Ижтимоий- гуманитар  
фанлар” кафедраси доц.в.б.**

**Алимбоева Р.Д., и.о.доц. кафедры социально-гуманитарных наук, Ташкентский  
государственный университет узбекского языка и литературы им. Алишера  
Навои**

**Аннотация:** Ёшларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги биз учун маълум ва жисмоний машқларнинг таъсирини ёшларнинг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида амалий машғулотлар жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазифаларга боғлиқлиги ҳақида маълумотлар берилган.

**Аннотация:** Мы знаем о важности упражнений в воспитании силовых качеств у молодых людей и о влиянии упражнений на здоровую молодежь и его зависимость от эффективной организации процесса практического обучения при формировании компетентности и четко поставленных педагогических задач.

**Annotation:** We are aware of the importance of exercise in the development of strength qualities in young people and the effect of exercise on healthy youth and its addiction effective organization of the process of practical training in the formation of competence and clearly defined pedagogical tasks.

**Калит сўзлар:** мустаҳкам, кадрлар тайёрлаш, соҳа, замонавий, халқаро алоқалар, истеъдодли, танлаш, оммавий, муҳим, мусобақа.

Ключевые слова: твердый, обучение, промышленность, современные, международные отношения, талантливые, отбор, массовость, важные, соревнования.

**Key words:** solid, training, industry, modern, international relations, talented, selection, mass character, important, competition

Жорий йилимизнинг 2022 йил “Инсон қадрини улуғлаш ва фаол маҳалла” йили номланиши ва шу йил муносабат билан маҳаллаларида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш, дўстлик муносабатларини мустаҳкамлаш демакдир. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Миромонович Мирзиёев 2018 йил 20 сентябрдаги ҳамда 2019 йил 19 март куни 5-муҳим ташббус ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилишда сўзлаган нутқида вазирликлар, идора ва ташкилотларга Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантириш бўйича истиқболдаги муҳим қуйидаги вазифалари белгиланган:

-дарсдан ташқари вақтларда таълим муассасаларидаги спорт объектларидан барча ёшдаги одамларнинг фойдаланиши ташкил этиш, бундан ташқари, жойлардаги бўш

турган хусусий объектлар негизда аҳолини оммавий спортга жалб қилиш учун имтиёзли хизмат кўрсатувчи спорт марказларини ташкил этиш;

-туман, шаҳар, вилоят ва республика миқёсида спорт мусобақалари сонини кескин кўпайтириш, ғолиб ва совриндорларни Ёшлар иттифоқи маблағлари ҳисобидан пуллик мукофотлар билан рағбатлантириш;

-аҳоли, айниқса, ёшларни спортга кенг жалб қилиш учун “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини мусобақа тарзида ўтказиш ҳамда уч даражадаги кўкрак нишонлари билан тақдирлаш.

-корхоналар, таълим муассасалари, истироҳат боғларида оммавий бадантарбия ва гимнастика машғулотларини ўтказиш. Бундай машқларнинг инсон саломатлиги учун фойдалилигини тарғиб қилиш мақсадида доимий кўрсатув ва ижтимоий роликлар тайёрлаб, телевидение орқали намойиш этиш;

-мутасадди раҳбарларга барча спорт федерациялари фаолиятини танқидий ўрганиб, уларнинг ишини, айниқса, селекция йўналишини тубдан яхшилаш, раҳбар кадрларнинг масъулиятини ошириш. - болалар спорти иншоотларини барпо этиш, қурилишда замонавий тежамкор технологиялардан фойдаланиш масалаларига ҳам эътибор қаратилди. Ватанимиз Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт тараққиёт билан бирга ривожланиб бораётган соҳа десак муболаға бўлмайди. Жисмоний тарбия шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараённинг ажралмас қисми ҳисобланади. Спорт ҳозирги кунинг мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган соҳалардан биридир. Ушбу соҳада республикамизда кенг қўламли ишлар олиб борилаётган бўлиб, бу ишларнинг ҳаммаси ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ўзбекистонимизнинг порлоқ келажагини ярата оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилгандир. Бундай ёшларни камол топтириш учун эса соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш, болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни таъминлаш зарур. Бу долзарб вазифани самарали ечишда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг ва айниқса, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар зиммасига катта масъулият юклайди.

Ёшларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган бўлиб, кўплаб спорт мажмуалари, стадионлар, спорт мактаблари, сув спорти саройлари, гимнастика мактаблари барпо этилган. Бундан ташқари республикамизда уч босқичли мусобақалар, яъни мактаб ўқувчилари учун «Умид ниҳоллари», лицей ва коллеж талабалари учун «Баркамол авлод» ва олий ўқув юртлари талабалари учун «Универсиада» спорт мусобақалари жорий қилинган бўлиб, ушбу мусобақалар турли ёшдаги болаларни қамраб олган. Ушбу мусобақалар ҳақиқий спорт байрами даражасида ўтказилаётгани учун болаларда спортга бўлган қизиқишни янада оширишга, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олишга хизмат қилмоқда.

Ёшларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги биз учун маълум. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар ёш спортчиларнинг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида ўрни бекиёсдир. Ёш спортчиларда кўп жиҳатдан амалий машғулотлар жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазифаларга боғлиқ. Шуғулланувчиларнинг келажақдаги жисмоний ва ахлоқий асослари такомиллашади. Шунини қайд этиш керакки, амалий машғулотларда куч сифатларни мустаҳкамлаш биринчи муҳим вазифадир. Жисмоний куч сифатларини муҳим хусусияти шундан



иборатки, улар ўз ичига шуғулланувчиларнинг табиий ҳаракатлари турларини киритади: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, силжитиш, предметлар билан машқлар. Шунинг учун улар шуғулланувчиларга жисмоний машқларни таъсири энг универсал восита деб тан олинган.

Мураббийларнинг биринчи даражали вазифаси куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантириш. Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Жисмоний машқларни қўллаш қонуниятларини мураббий томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, мураббий, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин. Жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради;

- жисмоний машқни спортчиларда қўллаш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда куйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш;

- иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими;

- учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва бошқалар). Жисмоний машқларнинг бундай таснифи қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради. Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкломани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкломанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характерига боғлиқ.

-юкломани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Машқлар таъсирининг мажмуасини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади. Жисмоний машғулот жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақозо этади. Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Мамлакатимизда амалга оширилаётган “соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади. Албатта жисмоний куч сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шунини қайд этиш керакки, жисмоний куч сифатларни

ривожлантиришда уларнинг (куч даражаси, ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни машғулот жараёни талаб этади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ходжаев Ф., Рахимқулов К. “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар” ўқув қўлланма. Тошкент-2010й.
2. Семашко Н.В. Баскетбол. Ўқув қўлланма. 1997.
3. Годик М.А. Айраперьянц Л.Р. Спорт ўйинлари.

### **УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ КЛИМАТОМ В КОМАНДАХ ПО СПОРТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**Алмакаева Р.М., Национальный университет Узбекистана им.Мирза Улугбека  
Сулейманова С.Ф., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Узбекистан**

**Аннотация:** В статье рассматриваются способы управления социально-психологическим климатом, взаимопонимание между спортсменами и тренером, таких взаимоотношений, которые ведут к высшим достижениям и результатам. Выявлены профессиональные качества выдающихся тренеров по различным видам спорта, влияющие на управление психологический климат в команде.

**Abstract:** The article discusses ways of managing the socio-psychological climate, mutual understanding between athletes and a coach, relationships that lead to higher achievements and results. The professional qualities of outstanding coaches in various sports affect the management of the psychological climate in the team are revealed.

**Ключевые слова:** социально – психологический климат спортсменов, тренер, межличностные отношения, педагогика, воспитательный процесс, мастерство деятельность, профессиональность, личностные качества.

**Keywords:** socio-psychological climate, athlete, coach, interpersonal, relations, pedagogy, educational process, professional activity, professionalism, personal quality.

**Актуальность в данном случае** заключается в поиске эффективных путей, разработке инновационных методов, способов управления социально-психологическим климатом, взаимопонимание между спортсменами и тренером. Взаимоотношения, которые способствуют высшим достижениям и результатам. Состояния подготовленности тренеров к профессиональной деятельности, влияние личности тренера на социально-психологический климат в команде.

**Цель настоящего исследования** заключается в исследовании социально-психологического климата в юношеских командах игровых видов спорта, аспекты мастерства тренера, качества эффективности работы тренера в управлении социально-психологическим климатом в команде.

#### **В данной работе решались следующие задачи:**

- Изучить социально-психологический климат в юношеской команде теннисистов;
- выявить уровень взаимоотношений между спортсменами и тренером и определить его влияние на спортивные результаты;
- разработать и практически использовать показатели исследований на процесс управления социально-психологическим климатом;

**Организация исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующий комплекс педагогических (наблюдение, анкетирование, беседы и др.) и социально-психологических (методика социально-психологической самооценки коллектива /СПСК/, шкала приемлемости и др.) методов исследования:

**Результаты исследования.** Изучение отдельных сторон социально-психологического климата позволит лучше понять и определить их практическую значимость, активно наблюдать, выявив их внутреннюю логику. Показателем эффективного управления командами спортсменов, достижения высших спортивных успехов являются выявленные социально-психологический климат в команде, личностные качества характера и творческая деятельность тренера.

Разработанные с учётом этих закономерностей рекомендации не являются панацеей на все случаи жизни в любой команде. Однако они помогут объяснить причины возникающих ситуаций в спортивной деятельности, найти правильные пути улучшения благоприятного социально-психологического климата в команде.

В исследованиях учёных, в научной литературе особое внимание уделяют психологическому климату в обществе, в рабочем трудовом коллективе, т.к. это одна из сторон жизнедеятельности людей, он неодинаков в разных коллективах, по-разному влияет на членов коллектива и его влияние сказывается на психологическое самочувствие людей.

Дидро Д. называл межличностные отношения высшей человеческой ценностью: “ Именно в обществе человек находит удовлетворение всех своих нужд и применению большинству своих способностей. Именно в нём он может в особенности испытать и проявить свои чувства, которым природа придала столько нежности, благожелательности, дружбы, сострадания, великодушия. Ведь в том и очарование этих общительных чувств, что они рожают наши чистые удовольствия. Нет ничего более приятного и лестного, удовлетворительного, чем думать, что заслуживаешь уважение и дружбы других”. В спортивной печати подчёркивается о роли и влияние положительного микроклимата в команде на успешность её выступления в соревнованиях. Микроклимат команды определяется взаимоотношениями между спортсменами, их отношениями с тренером и уровнем нравственной воспитанности членов команды. Однако, в действительности, в погоне за результатом тренеры заняты подготовкой спортсменов к соревнованиям. Не всегда тренеры стремятся к созданию благоприятной атмосферы по различным причинам. Для выявления взаимоотношений членов команды друг с другом, как психологических условий жизнедеятельности, мотивов поведения в различных ситуациях деятельности личности спортсменов, мы получили следующие результаты.

В сборных командах теннисистов выделяются ярко выраженные лидеры, как правило это первые ведущие номера. Отличительной чертой является хорошая учёба, общественная работа и развитые нравственные качества. Более низкий статус имеют спортсмены, которых впервые пригласили на сборы. Это необходимо учитывать, в целях сплочения команды и успешного выступления на соревнованиях. Изучение взаимоотношений тренеров и спортсменов по шкале ТС-1 (Ю. Д. Ханин, 1980) свидетельствуют о напряженности в взаимоотношениях по таким компонентам как: гностическому, эмоциональному и поведенческому. Средние показатели ниже среднестатистических и равны соответственно: 5.8, 3.9 и 4.1 балла. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии межличностных контактов тренера с теннисистами в свободное время. Нет общения, взаимных пониманий, общей воспитательной работы, т.е. общение ограничивается только спортивной площадкой. Это сказалось на микроклимате в команде. Содержание социально-психологического климата команды

определялось уровнем развития в команде таких качеств как ответственность, организованность, информированность, коллективизм, контактность, открытость. (Р. С. Немон, Методика СПСК, 1984).

Средний показатель равен 3.3 баллам, что свидетельствует о низком уровне социального развития команды как коллектива. Особенно низкие показатели по организованности и ответственности. Данные ещё раз подтвердили наши предположения того, что взаимоотношения в команде, уровень развития взаимоотношений прямо сказались на спортивных успехах. Выступая на ответственных соревнованиях, команда теннисистов, заняла лишь седьмое место из четырнадцати команд, хотя по спортивному мастерству и по силам могли занять более высокое место. Исходя из полученных материалов исследования, нами был составлен план, в котором были отражены мероприятия по устранению недостатков в работе тренеров, а именно комплексный воспитательный процесс, с конкретными мероприятиями, с индивидуальным подходом к каждому спортсмену. Повторное исследование команды через шесть месяцев показало, улучшение социально-психологического климата на 4.5 балла и свидетельствовало об удовлетворительном уровне развития команды. Показатели выступления игроков на соревнованиях значительно повысились. Отношения между членами команды и тренерами намного улучшились. Хотелось бы вспомнить высказывание известного знаменитого тренера по баскетболу А. Я. Гомельского, который возглавлял сборные команды ЦСКА, Литвы, сборную страны на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. “Крепкие нервы необходимы каждому игроку, начиная от лидеров и кончая дублерами. Без этого не будет весёлого, боевого настроения ни в повседневной жизни, ни в тренировочной работе, ни в матче, не появится вера в свои силы, в успех коллектива. Оптимизм, присущий хорошей, дружной команде, возникает не по волшебному слову тренера. За ним скрывается большая, продуманная до мельчайших деталей, ежедневная, ежечасная работа внутри команды, Индивидуальная работа с каждым игроком.” Продолжая тему сплочённости команды Гомельский А. Я. говорит, что “тренера всегда заботит внутренняя, духовная жизнь его команды. Не секрет, что дружному, сплочённому коллективу легче добиться успеха на тренировках и на соревнованиях. В ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер постоянно поддерживает контакт с каждым игроком. менно с каждым, а не только с командой в целом” [2].

Таким образом, проведенные исследования, наши наблюдения, беседы, анкетирование, интервью с тренерами и спортсменами, изучение научной литературы и опыт тренеров позволяют сделать следующие выводы.

### **Заключение.**

В деле эффективного управления социально-психологическим климатом в команде и достижения высоких спортивных результатов важно проводить комплексную воспитательную работу; развивать и поддерживать творческую благоприятную, психологическую атмосферу, улучшать взаимоотношения между спортсменами и тренерами, с учётом выявленных личностных качеств спортсменов и тренера. А это значит основными критериями достижения целей является высокий уровень мастерства тренера, который помогает спортсменам достигнуть конкретных спортивных результатов, воспитывает личность с морально-волевыми качествами лидера. При этом изучает личностные качества спортсменов команды, воспитывает и развивает их.

В профессиональной деятельности тренер стремится к постоянному совершенствованию, изучает последние достижения науки, сам участвует и проводит

исследования в своей работе, несёт ответственность за качество обучения и воспитания спортсменов. Всегда имеет планы, направленные на воспитательные и обучающие мероприятия. Задача управления спортивной командой состоит в организации высокого уровня развития активности и самостоятельности спортсменов.

Тренеру необходимо иметь - крепкие, выносливые нервно-психологические качества; устойчивое внимание, быть наблюдательным, тренировать хорошую память, аналитическое мышление, находчивость и изобретательность, иметь конструктивную фантазию, чуткость, восприимчивость к красоте; здоровые волевые качества, такие как терпение, способность владеть собой и влиять на других, уметь добиваться своей цели, быть выдержанным и целеустремлённым, готовым нести ответственность за спортсменов и за команду.

#### **Литература:**

1. Белорусов В.В. Воспитание в спорте
2. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе, -2изд.-доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985-160с.
3. Дергач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера – М.: Физкультура и спорт,1981. - 375с.
4. История в энциклопедии Дидро и Д.Аламбера. Л., 1978, с.63.
5. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах – Минск: 1976.
6. Михеев А. И. Социально-психологический аспект управления. Стиль и методы управления руководителя. – М.: Мол.гвардия,1975.
7. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС,1980

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК ЧАСТЬ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Асатова Г.Р., Кадилов Ш.А., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Республика Узбекистан, г. Чирчик**

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, профессиональный спорт, олимпийский спорт, массовый спорт, коммерциализация спорта

### **PROFESSIONAL SPORT AS A PART SPORT OF HIGHER ACHIEVEMENTS**

**Asatova G.R., Kadirov Sh.A., Uzbek State University of Physical Culture and Sport Uzbekistan, Chirchiq**

**Keywords:** elite sports, professional sports, Olympic sports, mass sports, commercialization of sports

**Введение.** Современный спорт в большинстве стран мира, в том числе и в Республике Узбекистан, твёрдо встал на путь профессионализации и коммерциализации. Это относится к спорту высших достижений и общедоступному массовому спорту.

Стремление людей к организованному и интересному проведению досуга, к самореализации не только на трудовом поприще является одной из причин развития спортивного движения, которое можно было впервые увидеть в Древней Греции.

Благодаря высокому развитию культуры стало возможным проведение таких спортивных форумов, как Олимпиады, индивидуальная подготовка атлетов, организационные мероприятия, создание технической и законодательной базы. По мере развития спортивного движения в Древней Греции стало возрастать и значение побед, влияющей на материальные блага, возможности для успешной политической и общественной карьеры, повышение социального положения, стремление к славе и др.

Как отмечают исследователи: «Идея любительства не имеет ничего общего с Олимпийскими играми Древней Греции. Известных спортсменов Древней Греции обеспечивали города, в которых они жили. Спортсмены освобождались от налогов, получали бесплатное питание, дорогие подарки, большие денежные призы, позволяющие им безбедно жить в течение многих лет. Значительные доходы олимпийских победителей назывались нейтральными терминами: «призы», «подарки» и др. Возможно, поэтому считалось, что спортсмены древности превыше всего ценили само участие в соревнованиях, а не стремились заработать деньги. Таким образом, истоки развития профессионального спорта берут начало в Древней Греции».

**Цели исследования:** рассмотреть основные пути профессионализации командных (игровых) и индивидуальных видов спорта высших достижений в Республике Узбекистан, систематизировав их в соответствии с основными спортивными, экономическими и социальными требованиями.

**Методы и организация исследования:** теоретико-методологической основой для рассмотрения явились основополагающие работы по теории, истории и управлению спортом высших достижений. Основным методологическим подходом в исследовании являлся *системный подход* широко используемый в различных областях науки, в том числе в теории физической культуры и спорта. Применение системного подхода предполагало рассмотрение профессионального спорта, как некоторой целостности, состоящей из отдельных компонентов, определения его внутренней структуры, а также изучение этого объекта как элемента более широкой структуры - спортивного движения в мире в целом и выявление взаимосвязей внутри его. Системный подход позволил рассмотреть в единстве правовое обеспечение, экономические вопросы, организационные и социально-педагогические основы профессионализации спорта высших достижений, проанализировать взаимоотношения профессионального спорта с другими направлениями спорта (массовый спорт, олимпийский спорт), учесть влияние на этот процесс различных социальных факторов. Одним из важнейших условий использования системного подхода, явилось его сочетание с *историко-логическим подходом*, который обязывает рассматривать явления в их становлении, движении и развитии. В частности, осмыслив становление спорта в мире от античных времен и до современности можно вскрыть тенденции и причины его развития, в связи с социальным, политическим, экономическим развитием современного общества и влиянием спорта на условия жизни населения развитых стран; обосновать причины коммерциализации и профессионализации спорта. Были использованы следующие методы: 1. анализ литературных источников и их обобщение. 2. изучение и анализ официальных нормативно-правовых документов. 3. исторический анализ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Аналитический обзор литературных источников показывает, что в современном мире профессионализация спорта высших достижений идет довольно быстрыми темпами. Сам профессиональный спорт все глубже проникает в социальные процессы. Совершенствуются и расширяются механизмы правового регулирования и социального обеспечения профессиональной спортивной деятельности. Больше внимания уделяется методике подготовки.

Выявляются и используются педагогические возможности этого вида деятельности человека.

Отметим, это связано с тем, что процесс достижения высших спортивных результатов в большинстве видов, особенно входящих в олимпийскую программу летних и зимних Игр, требует высоко развитой инфраструктуры, значительного финансирования системы подготовки спортсменов и команд, увеличения обслуживающего персонала (тренеров, врачей, массажистов, психологов и других научных и административных работников). Наряду с этим, связан также с политическими задачами руководителей и населения разных стран.

Напомним, процесс профессионализации спорта в современном виде, создание профессиональных клубов, лиг, ассоциаций, их спортивная и коммерческая деятельность развивались постепенно, начиная с конца XIX века. Особенно это проявилось в игровых видах.

Обратим внимание, первыми на путь профессионализации встали спортивные и коммерческие организации США, а после окончания Второй мировой войны по этому пути пошли и многие европейские страны. Что касается Советского Союза, то профессиональный спорт не получил своего развития, так как считался одним из способов эксплуатации спортсменов и получения организаторами за их счёт значительных прибылей.

Однако развитие профессионального спорта и спорта высших достижений, не могло проходить обособленно, различными путями. И, постепенно спортивные организации стран социалистического лагеря перешли к другой форме, получившей название – «государственный профессионализм». Суть которого заключалась в государственной поддержке сильнейших спортсменов страны и ближайшего резерва за счёт выделения спортивных стипендий (студентам, рабочим и служащим и даже талантливым школьникам) за счёт ресурсов бюджетных и хозрасчётных организаций.

Стоит отметить, вопреки Олимпийской хартии сборные команды стран как социалистического, так и капиталистического лагеря скрытно проводили продолжительные учебно-тренировочные сборы, с длительным отрывом спортсменов от учёбы и работы, выделяли премиальные вознаграждения, превышающие лимиты, предусмотренные олимпийской хартией.

Определенные изменения произошли в ходе деятельности президента Международного Олимпийского комитета (МОК) - Хуан-Антонио Самаранча, избранного на этот пост в 1980 г. Он понимал, что дальнейшее развитие спорта высших достижений и массового оздоровительного спорта сдерживается такой двойственностью подходов к развитию спортивного движения в мире и закреплено специальными положениями Олимпийской хартии, в частности Правило 26, которые формально никто не хотел нарушать, т.к. это вело к дисквалификации спортсменов и целых игровых команд. Однако на практике наблюдались обратные явления.

И, в 1988 году МОК изменил положения Олимпийской хартии, исключив правило о профессионализме и любительстве. Право определять статус спортсменов, было переадресовано международным федерациям. Это позволило открыть доступ спортсменам-профессионалам на Олимпийские игры. Но, к такому положению спортивные организации были не готовы, и для того, чтобы сохранить передовые позиции на мировой спортивной арене и, в особенности, в неофициальном командном зачёте на Олимпийских играх, начался процесс пересмотра организации и управления всем спортивным движением.

Однако, стоит признать, в экономических, юридических и организационных вопросах профессионализации спорта в постсоветском пространстве значительно уступают США и странам Западной Европы. Начались поиски собственного пути создания профессионального спорта (клуб, лига, ассоциация и т.д.), что привело к возникновению различных форм профессионального спорта и коммерциализации спортивного движения.

Обратим внимание, в современных условиях, несмотря на наличие Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», рассматривающего физическую культуру и спорт как дело государственной важности, различных подзаконных актов и официальных документов - профессиональный спорт развивается неравномерно, особенно, в его видах и в регионах страны.

Так, согласно Статьи 3. «Основные понятия» – профессиональный спорт – часть спорта по организации и проведению спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве основной деятельности спортсмены получают вознаграждение и (или) заработную плату. Наряду с этим, согласно Статьи 15. «Любительский и профессиональный спорт» – граждане имеют право заниматься любительским, а также профессиональным спортом в качестве спортсмена, тренера или спортивного судьи. Порядок создания и условия функционирования предприятий, учреждений и организаций в области любительского и профессионального спорта определяются законодательством. При этом не регламентированы вопросы профессионализации спорта высших достижений в большинстве регионов, особенно в индивидуальных видах, что не способствует развитию и экономическому благополучию, как профессиональных спортивных, так и спортивно-оздоровительных клубов.

Поэтому проблемная ситуация заключается в следующем. К примеру, в Республики Узбекистан в крупных городах постепенно развиваются в соответствии с требованиями и законами профессиональной деятельности и в определённой мере трудового законодательства. Ограниченное их число имеют хорошее спонсорское, материально-техническое и некоторое юридическое обеспечение. В тоже время большинство индивидуальных видов спорта особенно на периферии кроме умеренных зарплат и скромных поощрений спортсменов за высокие результаты, ни каким другим критериям профессионализации, исходящим из требований трудового законодательства, не соответствуют.

Между этими условно выделенными группами в спорте высших достижений находится ряд дисциплин, которые по одним признакам можно отнести к более полноценным профессиональным, а по другим почти им не соответствующим. Поэтому возникла необходимость систематизировать различные категории спортсменов по отношению к требованиям профессионального спорта, разделить их на квалификационные группы в соответствии с задачами, которые они решают, экономическими возможностями, наличием инфраструктуры для подготовки и соревнований, системой заработной платы и законодательного обеспечения спортивной деятельности в конкретном регионе. Считаем, это поможет структурировать современный профессиональный спорт и повысить уровень спортивных достижений. В связи с вышеизложенным, актуализируется данный вопрос для развития спорта в регионах Республики Узбекистан, а решение поставленных задач будет способствовать росту спортивного мастерства и совершенствованию управленческой структуры профессионального спорта особенно на периферии.

Профессиональный спорт является составной частью спорта высших достижений и в определённой мере олимпийского спорта. Подтверждением этого могут быть такие



факторы, как целевая мотивация и участие в нем субъектов спортивной деятельности. В целевую мотивацию входят материальное вознаграждение и общественное признание. Субъектами спортивной деятельности являются спортсмены, любители и профессионалы.

Однако, наряду с положительными изменениями просматриваются и проблемы связанные с профессионализацией спорта, что свидетельствует о необходимости научного поиска путей их решения. Особенно остро вопрос перехода к профессиональному спорту в Республике Узбекистан встает на региональном уровне, где к недостаточному законодательному обеспечению добавляются проблемы финансирования. Большинство специалистов изучавших профессиональный спорт рассматривают его с позиции командно-игровых видов, и почти не уделяют внимания индивидуальным дисциплинам. В профессиональном спорте важнейшее значение приобретают проблемы борьбы с допингом, подкупом судей и др.

Все эти факторы тормозят развитие спорта, подготовку резервов и снижают возможности профессиональных спортсменов и команд, в достижении высшего спортивного мастерства.

**Выводы.** Дальнейшее развитие спорта высших достижений в мире невозможно без дальнейшей его профессионализации, основанной на коммерциализации всей организационной и спортивной деятельности, и особенно на предоставлении платных зрелищных и других услуг населению. Успешное решение этих проблем связано с историческим, социальным и экономическим анализом различных моделей становления профессионального спорта в мире.

Поступательное развитие профессионального спорта в Республике Узбекистан должно быть связано с совершенствованием законодательства и подзаконных актов, которые должны провести более четкую законодательную грань между командными и индивидуальными видами спорта, конкретизировать вопросы финансирования, получения доходов, использования спортивной инфраструктуры, находящейся в частной и ведомственной собственности, решать другие вопросы социального обеспечения и статуса спортсменов-профессионалов. Все это позволит выйти из начальной стадии становления профессионального спорта, окончательно определить собственный путь развития, соответствующий полноценному содержанию такого важного социального явления мировой культуры.

#### **Использованная литература и источники:**

1. Олимпийская Хартия // МОК <https://olympтека.ru/olymp/ioc/document.html>
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» // Собрание законодательства Республики Узбекистан. Национальная база данных законодательства, 05.01.2018 г., № 03/18/456/0512, 24.07.2018 г., № 03/18/486/1559; 04.12.2020 г., № 03/20/653/1592; 12.10.2021 г., № 03/21/721/0952
3. Шелестов В.С. Влияние профессионального спорта на организацию спортивной деятельности // Российская цивилизация: история и современность: Межвуз. сб. науч. стат. - Воронеж, 2005. - Вып. 30.- С. 58-61

## ТРЕНЕРНИНГ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИ

Аташайхов А.А., ЎзРМГ Жамоат хавфсизлик университети

Педагогик маданиятнинг юқори даражаси, унинг ҳаётда намоён бўлиш шакли педагогик маҳоратдир. Педагогик маҳорат ривожланган психологик-педагогик тафаккур, касбий педагогик билимлар, кўникма ва малакалар, ўзини ифода этишнинг ҳиссий-иродавий воситалари синтездан иборат.

Тренернинг маҳорати унинг фаолиятида кўринади. Тренер аввало педагогик жараённинг қонуниятлари ва механизмларини яхши эгаллаган бўлиши лозим. Маҳорат – бу алоҳида қудрат. Педагогик маҳоратга етишиш тренернинг муайян шахсий сифатлари билан амалга ошади ҳамда ўқув-тарбиявий муаммоларни муваффақиятли ҳал этишга имкон беради.

Педагогик маҳорат юксак даражадаги педагогик фаолиятнинг тараққий этишини, педагогик техникани эгаллашни, педагог шахси, унинг тажрибаси, фуқаролик ва касбий мавқеини ифодалайди.

Педагогик жараённинг ўзига хослиги унинг тузулиши ва мазмуни, тренернинг шаклланишига туртки бўлади. Тренер ўқувчи-ёшларга жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича таълим бериш, тарбиялаш ва соғломлаштириш каби вазифаларни бажаради.

Педагогик маҳорат педагогик маданиятнинг асосий компоненти ҳисобланиб, у ҳам ўз навбатида мураккаб тузулишга эга. У қуйидаги тўртта қисмдан иборат:

1. Педагогик технология
2. Педагогик маҳорат
3. Предметни билиш
4. Педагогик услуб

Ўқув фанини, унинг тарҳини, назарияси, методикаси ва замонавий амалиётни билиш педагогик маҳоратнинг асосини, фундаментини ташкил этади. Фаннинг барча соҳаларини жадал тараққиёти ва янгиланиш даврида касбий компетентлик муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ҳозирги кунда ўзгариб бораётган ташкилий восита, шакл, методлар ва ижтимоий шарт-шароитлар тренерга янги талаблар қўймоқда.

Маълумки, юқори жисмоний-амалий тайёргарлик ўқув-тарбиявий жараённинг сифати ва самарадорлигини белгилайди. Жисмоний тарбия соҳасида ва уни ўқитиш методикаси соҳасида ўқув фанини пухта билиш, бу билимларнинг юқори даражадаги спорт унвонига ва шахсий тажрибага асосланганлиги (масалан, спорт устаси) ижодий ёндошишга имкон яратади.

Тадқиқотларда таъкидланишича, агар мутахассис янги ахборотларга эга бўлмаса, унинг малака маҳорати 20-25% пасаяди. Шу боис, у шахсий вақтининг 20 фоизини илғор илмий ютуқлар билан танишишга сарфлаши керак.

Тренернинг таълим ва тарбия соҳасида орттирган тажрибаси, педагогик-психологик тадқиқотларини янги ютуқларини эгаллашдаги салоҳияти (бу унинг илмий малака маҳоратида намоён бўлади) илгарилаб боровчи касбий тафаккурни таъминлайдиган истиқболли таълимни амалга оширишга имкон яратади.

Педагогик маҳорат компонентларини ҳосил қиладиган қуйидаги малака гуруҳлари фарқланади:

- Лойихалаш;
- конструкциялаш;

- ташкилотчилик;
- мулоқат;
- билиш ва рефлексивлик.

Педагогик маҳоратнинг асоси педагогик билимдонликдир. Педагогик билимдонлик деганда аниқ тарихий даврда қабул қилинган (нормалар, стандарт) ва талабларга мувофиқ педагогик вазифани бажаришга қобиллик ва тайёрлик билан белгиланадиган интеграл касбий-шахсий тавсифнома тушунилади.

Педагогик билимдонлик педагогик соҳада маҳорат билан ишлаётган кишининг таълим ва тарбия ишида инсоният тўплаган барча тажрибалардан рационал фойдаланиш қобилиятини кўзда тутар экан, у етарли даражада педагогик фаолият ва муносабатларнинг мақсадга мувофиқ усуллари ва шакллари эгаллаши лозим.

Ҳақиқий ижод ахборотнинг тўлалигига, илмий башоратга таянади. Шунингдек, у тренернинг таълим-тарбия жараёнида педагог таъсирнинг изчил метод, шакл ва воситаларининг турли комбинацияларини ҳал гал янгича ва самарали қўллаш кўникмасига асосланади.

Педагогик услуб – муайян давр педагогларининг ўзига хос фикр ва ҳаракатлар мажмуасидан иборат бўлиб, бошқа давр педагогларининг қарашларидан фарқ қилади. Ҳар бир педагогнинг иш услуги такрорланмас, индивидуалдир.

Юқорида кўрастилган маълумотлар тренерни педагогик маҳоратига эга бўлишига ва унинг касбий маҳоратини эгаллага муносиб хизмат қилади ҳамда ўқув-тарбиявий вазифаларни ҳамкорлик асосида муваффақиятли ҳал этишга имкон беради.

## **ПАРАЛИМПИЯ ТАРИХИ ВА РАМЗЛАРИНИНГ МОҲИЯТИ**

**Акмалов А., п.ф.н, доцент, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган халқ таълими ходими,  
Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини  
ошириш институти**

“Паралимпия ўйинлари” номи дастлаб инсоннинг пастки аъзоларнинг “параплегиа” фалажи, ( русча паралич нижних конечностей) билан боғлиқ эди, чунки бу мусобақалар умуртқа поғонаси касалликлари билан оғриган одамлар ўртасида ўтказилган.

(Грекча παρά атама мазмуни “ Олимпиаданинг ёнида, ташқарисида” маънода: Паралимпия мусобақаларининг Олимпия мусобақалари билан параллеллиги ва тенглигини англатади).

Паралимпия ўйинларида имконияти чекланган спортчиларнинг пастки аъзоларидан бошқа касалликларда иштирок этишида, эшитиш қобилияти заифлар бундан мустасно деб эътироф этилди.

“Паралимпия”- атаманинг турли тиллардаги маъноси кўп луғатларда қайд этилмаган ва фақат давлат ҳокимияти органларининг расмий ҳужжатларида қўлланилади, инглиз тилидаги—“ паралимпис гамес” расмий номидан (ХОК) кузатув ҳужжати - Паралимпия ўйинларидир.

Паралимпия ўйинлари – спортчидаги жасорат ва иродани мустаҳкамлигини англатади.

Паралимпия ўйинлари спортчилар учун миллий, минтақавий ва глобал танловларга эга бўлган халқаро нуфузли мусобақадир.

Ногиронлар ўртасидаги Бутун жаҳон ўйинлари (аслида Паралимпия ўйинлари) 1960 - йилда Римда (Италия) ўйинлар якунланганидан сўнг маълум муддатдан кейин бўлиб ўтган.

“Паралимпия спорти” тушунчаси спорт амалиётига 1964 йилда киритилган. “Паралимпия ўйинлари” атамаси биринчи марта 1964 йилда Токиода бўлиб ўтган ўйинлар билан боғлиқ ҳолда амалиётга киритилган.

Расмий равишда, бу ном 1988 йилда Инсбрукдаги (Австрия) қишки ўйинларда тасдиқланган. 1988 йилгача ўйинлар “Сток Мандевил” деб номланган. (биринчи Паралимпия мусобақалари ўтказилган жойга кўра).

1960 - йилдан ёзги Паралимпия ўйинлари, 1976 - йилдан эса қишки Паралимпия ўйинлари ўтказиб келинмоқда. Анъанага кўра, улар “асосий” Олимпия ўйинларидан кейин, 1988 йилдан эса - худди шу спорт иншоотларида ўтказилади.

1968 йилдан 1994 йилгача Паралимпия ўйинлари турли сабабларга кўра Олимпиада ўйинлари ўтказиладиган жойлардан ташқарида ўтказилди.

Паралимпия ҳаракатининг яна бир бурилиш нуқтаси 1988 йилги ёзги Паралимпия ўйинлари бўлиб, унда Олимпия мусобақалари ўтказиладиган майдонлардан фойдаланилган. 1992 йилги Қишки Паралимпия ўйинлари Олимпия мусобақалари билан бир шаҳарда ва бир хил ареналарда бўлиб ўтди. 2001 йилда Халқаро Олимпия Кўмитаси ва Халқаро Паралимпия Кўмитаси паралимпия ўйинлари худди шу йили, бир мамлакатда ўтказилиши ва Олимпия ўйинлари билан бир хил жойлардан фойдаланиши тўғрисида шартномани имзолади.



**Эмблемаси.**

Маълумки Олимпия ўйинлари байроғи машҳур бешта ҳалқа билан безатилган. Ушбу эмблема 1920 йилда Антверпен Олимпия ўйинларида пайдо бўлди, гарчи у Биринчи Жаҳон уруши туфайли бўлиб ўтмаган 1916 йилги ўйинлар учун мўлжалланган эди. Паралимпия ўйинлари учун ХПК (Халқаро Паралимпия Кўмитаси) бешта рангли “томчи” кўринишидаги махсус эмблемани танлади. 1994 йилдан бошлаб, “беш томчи” эмблемаси билан бир қаторда, “уч томчи” эмблемаси ҳам қўлланила бошланди.

2006 йилдан ҳозирги кунга қадар Паралимпия ўйинларининг логотипи сифатида учта рангли эгри чизиқдан фойдаланиш тавсия этилган бўлиб, уни ҳозирда деярли барча Миллий Паралимпия кўмиталари байроқлари белгиларида кўриш мумкин. Эгри чизиқлар “АГИТОС” деб аталади (лотинча “агито” – “ҳаракат қиламан”). Улар спортчиларнинг ақли, танаси ва ирода руҳини англатади. Паралимпия ҳаракатининг шиори “Рух ҳаракатда” каби янрагани бежиз эмас. Гербнинг учта ранги (кўк, қизил, яшил) давлат байроқларида энг кўп ифодаланган ранглари.

Паралимпия эмблемаси биринчи марта 2006 йилда Туриндаги қишки Паралимпия ўйинларида пайдо бўлган. Логотип марказий нуқта атрофида жойлашган қизил, кўк ва яшил ранглари учта ярим шаридан иборат - учта агитос (лотинча агито – “ҳаракат қиламан”, “ҳаракатга солиш”). Ушбу рамз ўз ютуқлари билан дунёни илҳомлантирадиган ва қувонтирадиган ногирон спортчиларни бирлаштиришдаги ХПК

ролини акс эттиради. Дунё мамлакатлари давлат байроқларида ранглари – қизил, яшил ва кўк кенг ифодаланган учта ярим шарлар ақл, тана ва руҳни ифодалайди.

**Паралимпия байроғида** асосий Паралимпия рамзи - оқ фонда марказда жойлашган ХПК эмблемаси тасвирланган. Паралимпия байроғи фақат ХПК томонидан рухсат этилган расмий тадбирларда қўлланилади.

**Паралимпия мадҳияси** – “Ҳимн де ль Авенир” (“Келажак мадҳияси”) муסיқий оркестр асари. У 1996 йилда француз бастакори Тьерри Дарни томонидан ёзилган ва 1996 йил март ойида ХПК кенгаши томонидан тасдиқланган.

**Паралимпия шиори** – “**Руҳ ҳаракатда**”. Бу шиор қисқа ва жонли тарзда Паралимпия ҳаракатининг қарашларини ифодалайди - барча даражадаги ва келиб чиқиши бўлган паралимпия спортчиларига ютуқлари орқали дунёни илҳомлантириш ва хурсанд қилиш имкониятини англатади.

## **ОБЗОР: ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, БАЗОВАЯ ОСНОВА СПОРТА ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Андрис Э., профессор, Германия, Ходжаев Ф., профессор, Узбекистан**

**Аннотация:** В современной легкой атлетике одной из актуальнейшей темой является многолетняя подготовка спортсменов. Особое внимание уделяется начальному звену – этапу предварительной подготовки: название и содержание которого не всегда конкретизированы. «Детская легкая атлетика» - этого термина придерживаются ныне все ведущие легкоатлетические державы: Европы, США, Китая, и др. (Не путать с Программой ИААФ «Детская легкая атлетика»). Автор на основе анализа научно-методической литературы, собственных исследований и практического опыта изложил своё видение этой тематики.

Легкая атлетика наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как объединяет распространенные жизненно важные движения – бег, прыжки и метания. Регулярное выполнение легкоатлетических движений развивает ведущие физические качества человека – силу, быстроту, выносливость, координационные способности и др., в особенности вкупе с другими формами движений. [N. Gensch, F. Koch, 2016].

В силу своего разнообразия по количеству по количеству упражнений, доступности применения в любых условиях, легкая атлетика применяется в дошкольных учреждениях, в школах, ВУЗах, в армии, в лечебных и оздоровительных учреждениях и др., развивается повсеместно как вид спорта. По целевому назначению существуют: детская легкая атлетика, школьная легкая атлетика, юношеская легкая атлетика, легкая атлетика спорта высших достижений.

Современная легкая атлетика характеризуется четкой последовательностью в возрастном аспекте построения многолетнего тренировочного процесса [Питер Дж. Л. Томпсон, 2006, 2010; Платонов В. Н. 2004, 2016]. Первый этап [подготовительный], ныне общепризнанно называется «Детская легкая атлетика», являясь базовой платформой, охватывающей возраст детей от 6 лет до 11/12 лет, и источником резерва талантов для современной легкой атлетики.

В «Детской легкой атлетике» дети тренируются в освоении различных двигательных действий, по степени сложности очень простые, постепенно

усложняющиеся. Изначально применяется игровой метод. В атмосфере игры, дети в основном осваивают высокий уровень владения телом, быстроту, координацию. Применение большого количества общеразвивающих и специальных упражнений беговой, прыжковой и бросковой направленности формирует юных легкоатлетов, не позволяя им узко специализироваться.

- Поскольку детское обучение в спорте [6 – 11/12 лет] характеризуется многосторонностью и специализированностью легкоатлетические формы движения должны быть изучены без углубления в конкретные техни-ческие тонкости.

- В «детской легкой атлетике» важным элементом является применение игрового метода, командные соревнования (средства: подвижные игры, эстафеты, общеразвивающие и специальные легкоатлетические упражнения, и командные специализированные многоборья).

- При разработке учебно-тренировочной документации тренеру необходимо придерживаться системе возрастных групп своих подопечных, основанной на базе онтогенеза и сенситивного развития человека. [Никитушкин В. Г., Зеличенко В. Б., Бауэр В. Г., 2009; Андрис Э. Р., 2020; Зотова Ф. Р., Герасимова И. Г., Садыкова С. В., 2018 Платонов В. Н., 2016]

С какого возраста дети могут заниматься легкой атлетикой? Ответ 1. – когда ребенок начал самостоятельно ходить и бегать. Ведь ребенок, делая первые шаги, в короткое время пытается делать их быстрее, начиная бегать, что уже является легкоатлетическим упражнением [ходьба и бег].

Затем начинается освоение бросковых и прыжковых движений, преодоление препятствий. Дети с удовольствием бегают, метают и прыгают. Бытует мнение, что дети придумали легкую атлетику! Занятия с детьми дошкольного периода могут рассматриваться с позиций оздоровительных!

Легкоатлетические упражнения применяется как средство воспитания и развития подрастающего поколения повсеместно: семья, детский сад, игры детей на досуге в дошкольный период – оптимальный биологический возраст 0 -5/6;

Ответ 2. Легкая атлетика применяется как вид спорта в школьных уроках физкультуры и спортивных секциях. Оптимальный биологический возраст 5/7 - 11/12 лет; [Питер Дж. Л. Томпсон 2009; Katzenbogner, Hans, 2002].

Легкую атлетику считают видом спорта с поздней специализации. Объясняется это тем, что большинство спортсменов достигают наилучших результатов в возрасте от 23 до 34 лет. [Томпсон, Питер Дж. Л., 2009; Зотова Ф.Н., Герасимова И. Г., Садикова С. З., 2008; Платонов В. Н., 2004, 2016; Замогильнов А. И., 2014; Кудинова В. А., 2011;]. Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых рационально организованных тренировках спортсменов в течении ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе среднее количество лет тренировок, необходимых для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых наиболее полно раскрываются способности спортсмена.

Основательность разработанности тематики многолетней подготовки спортивного резерва показали ее состоятельность и необходимость дальнейшего совершенствования [Кудинова В. А., 2011]. В своих работах она исследовала организационно-методические основы стратегии многолетней подготовки легкоатлетов, доказав целесообразность уже в 6 -7 лет отбирать детей для занятий спортом. В этом возрасте ребенок должен заниматься в неспециализированной спортивной группе занимающихся гимнастикой, акробатикой, спортивными играми (футбол, волейбол,

баскетбол и подвижными играми, спортивной борьбой) формируя высокий уровень здоровья, широкий арсенал базовых умений и навыков, скоростные и координационные способности, сообразительность и способность дифференцировать динамические и пространственно-временные характеристики двигательных действий. Естественно, что ребенок, пройдя этот предварительный этап подготовки, имея уже определенный двигательный опыт и, иной уровень физической подготовленности, по-иному воспримет новые задания.

Ряд авторов предлагают описываемый принцип именовать «Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности» [Замогильный А. Н., 2014; ношко И. А., 2014; Рыбалов Б. В., Рыбалова О. И., Рудин М. В., 2010, 2013; Погосян Т. А., 2018]. Томпсон, Питер Дж. Л. отмечает – «Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена позволяющая эффективно воздействовать на изменения способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в тоже время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека». Далее: «В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование и созревание организма, эффект тренировки существенно зависит от участия особо чувствительных (сенситивных) периодов, которые характеризуются более высокими, чем в иные периоды, темпами развития способностей».

Исходя из этих предпосылок, международная федерация ИААФ рекомендует тренерам применять в работе систему «долгосрочного подхода подготовки спортсмена» с учетом его развития, иными словами:

«структура и характер тренировок каждый момент увязывается с тем моментом, в котором находится спортсмен на пути своего развития» Это означает что спортсмены делают то, что нужно сейчас для своего долгосрочного развития, а не сиюминутного развития. [Погосян Т. А., 2018; Степаненкова Э. Я., 2006; Тхорев В. И., 2009; Томпсон Питер Дж.Л., 2009].

Для легкой атлетики возможно применение модели развития спортсмена состоящую из пяти этапов, охватывающих возрастные зоны онтогенеза человека: дети, юноши, юниоры, взрослые и сениоры.

Для участия в соревнованиях, физкультурных мероприятиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Границы возрастных групп указываются в «Положениях о работе спортивных организаций и проводимых ими мероприятиях».

Возрастные группы: 1. Мальчики и девочки: U8(6-7лет), U10(8-9лет), U12(10-11лет) 2. Юноши и девушки: U14(12-13лет), U16(14-15лет), U18(16-17лет). 3. Юниоры и юниорки: U20(18-20лет), U23(20-21-23года). 4. Мужчины и женщины: без ограничения возраста. 5. Senior`ы. Мужчины и женщины: с 30 лет.

Спортивная подготовка – это единый процесс соревновательной и тренировочной деятельности, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на этапах: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение высшего спортивного мастерства, постепенное снижение достижений [Евтух А. В., Кващук П. В., Шустин В. н., 2005; Матвеев Л. П., 2005; Платонов В. Н., 2004]. ИААФ рекомендует применение пяти этапов: Детская легкая атлетика (5/7-11/12лет), комбинированные занятия (11/12-13/14лет), развитие по группам видов (14/15-16/17),

специализация (16/17-18/19лет), участие в соревнованиях (18/19+лет).(Томпсон, Питер Дж. Л., 2009).

Первый этап: «Детская легкая атлетика», является лидирующим по своей значимости, «базовым» по привлечению детей к занятиям легкой атлетикой, формирующим у них необходимого фонда двигательных умений и навыков легкоатлета (в беге, прыжках и метаниях) и, отдельных видов спорта; содействует формированию растущего организма, всестороннему воспитанию физических качеств – скоростных, выносливости и, координационных способностей и др. По своей значимости и содержанию соответствует этапу предварительной подготовки, многолетнего плана подготовки спортсменов [Матвеев Л. П., 1991; Платонов В. Н., 2004].

Матвеев Л. П. [2005] рассматривая современный подход к построению многолетнего плана подготовки спортсмена предложил исходным этапом именовать «спортивно – оздоровительным этапом». Главная цель которого – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению общеразвивающих и специальных упражнений. Включение данного этапа в систему многолетней подготовки обусловлено значительным омоложением контингента занимающихся в спортивных школах и необходимостью пополнения двигательного режима школьников. Он соответствует этапу предварительной подготовки. Основными средствами тренировочного воздействия являются разновидности общеразвивающих и специальных упражнений, подвижные игры, базовые движения и их разновидности, а также небольшой объем упражнений с ориентацией на избранный вид спорта. Среди основных методов тренировки – игровой, повторный, равномерный, круговой.

Можно констатировать, что современный алгоритм подготовки спортсменов отражается моделью «многолетнего планирования тренировочного процесса». Ключевым в этом алгоритме является первый этап – этап «Детской легкой атлетики» (возрастные группы U8(6/7лет) – U12(10/11лет).

Занятия легкой атлетикой в возрасте 7 - 11 лет предполагает освоение ими основ двигательной деятельности в прыжках, беге и метаниях, что базируется на соответствующем координационном уровне и базовом уровне двигательной моторики (подвижные и спортивные игры, гимнастики, ритмических движениях, а также развитие когнитивных, эмоциональных и мотивационных навыков и, особо важных социальных навыков в командных упражнениях). Основным ориентиром является развитие координационных способностей и общей физической подготовленности. Дети должны обладать разнообразным координационно –двигательным опытом, который позволит легче и качественно осваивать спортивные навыки. [Katzenbognner H., 2002; Juneks R., 2003; Gentzsch N., Koch F., 2016].

### Литература

1. Андрис Э.Р. Особенности использования подвижных игр для форми-рования двигательных способностей школьников при занятиях легкой атлетикой. – Ташкент.: - 2018. uzathletics. uz Статьи
2. Андрис Э. Р., Шакиров А. Национальные игры и их применение для воспитания двигательных способностей. Ташкент. ДЖТИ, 1997.
3. Гурвич И.А., Миновский В. П. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у юных легкоатлетов на этапах начальной подготовки. – Нальчик.: - 2011.
4. Зотова Ф. Р. Теория и методика современной системы подготовки спортсменов: Учебно-методическое пособие. –Казань.: Поволжская ГАФКС и Т.- 2010. 48с.



5. Зеличенко Вадим., ред. Командные соревнования для детей (практическое руководство) // программа ИААФ «Детская легкая атлетика». –М.: -2009.

6. Зеличенко В. Б., Лобода Е. Н., Черкашин А. В. Новые формы работы с детьми (7-12 лет) по легкой атлетике. Метод. пособие. –М.: 2015.

7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб Лань. -2005.

8. Платонов В. Н., Сахновский С., Озимек М., Современная стратегия многолетней спортивной тренировки. Наука в олимпийском спорте, -2003. С.4 -13.

9. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов (монография). –М,: Спорт. -656с.

10. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – М.: - 2009

11. Katzenbogner, H. Kinderleichtathletik: spielerisch und motivierend üben in der Schule und Verein. - Philippika – Sportverein. –Münster. -2002:

## ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА ХАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ МУАММОЛАРИ

Ахмедов А.А., ЖТСБМҚТМОИ

**Аннотация.** Жисмоний тарбия ва спорт соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этиш ва ёш авлодни соғлом тарбия қилишда маънавий, мафкуравий ва амалий восита сифатида кенг қулланилади. Мақола соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил қилишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари педагогик фаолияти масалаларига бағишланган.

**Аннотация.** Физическая культура и спорт широко используются как духовное, мировоззренческое и практическое средство правильной организации здорового образа жизни и здорового воспитания подрастающего поколения. Статья посвящена вопросам педагогической деятельности специалистов физической культуры и спорта по правильной организации здорового образа жизни.

**Annotation.** Physical culture and sports are widely used as a spiritual, ideological and practical means of proper organization of a healthy lifestyle and healthy upbringing of the younger generation. The article is devoted to the issues of pedagogical activity of physical culture and sports specialists on the correct organization of a healthy lifestyle.

**Калит сўзлар:** соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия ва спорт, соғлом фикр, жисмоний ҳаракат, жисмоний машғулот, оммавий спорт билан шуғулланиш

**Ключевое слова:** здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, здоровое мышление, двигательная активность, физическая культура, массовый спорт

**Key words:** healthy lifestyle, physical education and sports, healthy thinking, physical activity, physical training, mass sports

Аҳолининг узоқ умр кўриш давомийлигини таъминлаш долзарб масалалардан биридир. Зеро, ушбу кўрсаткич инсонларнинг соғлом турмуш тарзи ва фаровон ҳаёти ифодасидир. Шу ўринда соғлом турмуш тарзи нима, унга амал қилиш меъёрлари қандай, юртимизда соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш борасида олиб борилаётган чора-тадбирлар нималардан иборат, қаби саволлар туғилади. Соғлом турмуш тарзи — инсоннинг кун тартибига риоя этиши, фаол ҳаракат асосида организмни чиниктириши, спорт билан шуғулланиши, тўла ва сифатли овқатланиши, гигиеник қоидаларга амал

килиши, зарарли одатлардан ўзни тута билишидир. Серҳаракатлилик организмни табиий равишда рағбатлантириб туради. Шунинг учун серғайрат, тиниб-тинчимайдиган одамлар доимо тетик, бардам, кексайганларида ҳам бақувват ва шижоатли бўлади. А.Авлонийнинг таъкидлашича, соғлом фикр, яхши ахлоқ ва илм маърифатга эга бўлмоқ учун ҳам баданни тарбия қилмоқ зарур, дейди. Кимки соғлом баданга эга бўлса, унинг иши камчиликсиз, фикрлаши яхши, жисмоний ва рухий тетик, меҳнати унумли бўлади. Демак, инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний камолоти тарихимизнинг ҳамма босқичларида улуғланган ва қадрланган. Жисмоний тарбия биринчи навбатда саломатликни мустаҳкамлайди, иш қобилиятини оширади, умрни ўзайтиради, қадди қоматни тетик қилади, куч қувват беради, дейишимиз мумкин. Шундай экан, ёшларни жисмоний бақувват қилиб тарбиялаш - бу битта ота-она, мактабнинг иши эмас, балки умумдавлат муаммоси саналади, буни ҳал қилиш учун комплекс ёндошилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Афсуски, ҳозирги урбанизация шароитида кенг жамоатчилик ва ёшларимиз ўртасида жисмоний фаолиқ сезиларли камайганлиги кўзга ташланмоқда. Шу боис жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, камҳаракатлиликка қарши оммавий курашиш, инсонларнинг юксак жисмоний ва ақлий иш қобилиятини муҳофаза этиш, аҳоли кенг қатламлари, айниқса, ёшларни спорт билан шуғулланишга жалб қилиш тобора долзарблик касб этмоқда. Жисмоний тарбия кишиларга катта таъсир курсатиб, саломатлигини мустаҳкамлайди, ишлаш қобилиятини оширади, узок умр куришга ёрдам беради. Спорт ҳар қандай ёшда ҳам қадди-қоматни тарбия қилиш куч-қувватни саклаб туришнинг ажойиб воситасидир. Спорт дам олиш билан меҳнатни алмаш-тириб туриш манбаи булиб хизмат қилади. Уқувчиларнинг жисмоний маданиятга эга булишлари жисмоний тарбия самарадорли-гини белгиловчи муҳим омил саналади. Рус олими И. Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини организм ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англатувчи кўриниш, деб таърифлайди. Бундай боғланиш ва биологик аъзолар фаолиятини марказий асаб тизими бошқариб туради. Жисмоний машғулот у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай, бир бутун механизм ҳисобланган организмга ўз таъсирини кўрсатади. Айниқса, доимий узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Хусусан, модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озик моддаларни яхши ўзлаштиради, парчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва янада чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракат қилувчи кишилар доим тетик, руҳан енгил, қувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан бўлади. Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда уз иродаси, кучи ва имкониятларга булган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларни камол топтириш, жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, мамлакатимизда бу борада яратилган шароитлардан самарали фойдаланиш натижадорлигини ривожлантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентнинг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида»ги ПК-3031-сон қарорида белгилаб берилган вазифалардан келиб чикан ҳолда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қуллаб-қувватлаш ҳамда спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт

ходимлари билан таъминлаш, уларнинг укув муассасаларида функционал вазифаларни белгилаб олиш муҳимлигини бугунги даврнинг узи курсатмоқда.

Бундан ташқари, бизнинг иссиқ иқлим шароитимизда анъанавий усуллар билан бирга ноанъанавий усуллар орқали ҳам организмни чиниқтириш мумкин. Масалан, ҳар хил оёқ ванналари қабул қилиш, тузли ҳамда тошли йўлакчаларда юриш, шунингдек, уйқудан олдин ва кейин очиқ ҳавода сайр қилиш организмнинг иммун тизимини кучайтиради. Агар ҳар куни камида 25-30 дақиқа югуриб, турли машқларни бажарсак, ўзимиздаги ижобий ўзгаришларни тезда пайқаймиз. Жумладан, юрак-қон-томир функцияси фаоллашгани, нафас олишимиз яхшилангани, суяқларимиз мустаҳкамланиб, мускулларимиз янада кучли бўлгани яққол сезилади. Шунингдек, бўғинларимиз ҳаракатчанлиги ортиб, овқатнинг яхши ҳазм бўлаётгани, асаб тизимимиз хотиржамлиги бизни хурсанд қилади.

Айтиш жоизки, кун тартибига амал қилиш соғлом турмуш тарзи асосидир. Кун тартиби инсоннинг дунёга келган кунидан бошлаб амалда бўлувчи доимий жараён саналиб, шахснинг турли мазмундаги фаолиятларни — меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш, спорт билан шуғулланиш ва ҳоказоларни муайян вақтда, тартиб билан, кетма-кет бажаришидир. Табиийки, кун тартиби ҳамма учун бир хил бўла олмайди ва у шахснинг ёши, соғлиғи, иш қобилияти ва маиший турмуш шароитига мувофиқ тузилади. Унинг умумий талабларига амалий меҳнат билан жисмоний меҳнатнинг тўғри тақсимланиши, ўз вақтида дам олиш, ҳар куни муайян вақт ва меъёрда овқатланиш, маълум вақтда уйқуга ётиш ва барвақт уйғонишга одатланиш, очиқ ҳавода сайр этиш кабилар киради. Инсоннинг соғлом ёки носоғлом турмуш тарзи ҳам кун тартибининг тўғри ёки нотўғри уюштирилганига боғлиқ. Тўғри тузилган кун тартиби организмнинг ҳар томонлама тўғри ривожланиши, ироданинг мустаҳкамланиши, меҳнат унумдорлиги юқори бўлиб, ишлаш қобилиятининг узоқ вақт яхши сақланиши, касалланишининг олдини олишда муҳим ўрин тутаети. Соғлом турмуш тарзи омилларидан яна бири — озодалиқдир. Унга риоя қиладиган одам саломат бўлади. Озодалиқ терини тоза тутишнинг биринчи қоидадир. Зеро, тери организмни ташқи зарарли таъсирлардан: совуқ қотиш, қизиқ кетиш, намлик, механик ва кимёвий шикастланишлардан ҳимоя қилади, модда алмашинувида фаол иштирок этади. Шу боис ҳар бир киши, аввало, ўз баданини озода тутишга эътибор бериши зарур.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, аждодларимиз турмуш тарзида ўзларининг ва фарзандларининг жисми етуклиги, баркамоллиги тарбия тизимида моҳиятига кўра юқори қўйилган. Охири-оқибат кадриятлар даражасигача қўтарилган. Ҳозирги кунга келиб соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулоти, соғломлаштириш тренировкаларида мерос тарзида кадриятлар тарбия ва соғломлаштириш жараёнида мақсадли фойдаланишда қўл келмоқда.

#### **Адабиётлар руйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентнинг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПК.-3031-сон қарори.
2. Авлоний А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. - Т.: «Укитувчи», 2008.
3. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Укув кулланма. - Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002. -52-53-б.

## ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Бабушкин Г.Д., доктор педагогических наук, профессор Сибирский  
государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

## PREPERENCE ATHLETES PRE-MENTAL ACTIVITY IN THE STRUCTURE PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS

Babushkin G.D., Doctor Pedagogical Sciences, Professor Siberian State University of  
Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается направленность предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации. В структуре предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена имеют место, как позитивные утверждения, так и неопределенные и отрицательные, влияющие на отношение спортсмена к предстоящему соревнованию, предстартовое состояние и результаты выступления на соревновании. У спортсменов высокой квалификации существенное место в структуре психологической подготовленности занимает позитивная составляющая мыслительной деятельности, влияющая на результаты соревновательной деятельности спортсменов.

**Ключевые слова:** мыслительная деятельность, содержание, структура, психологическая подготовленность, подготовка к соревнованию, высококвалифицированные спортсмены,

**Anotratsiya.** Maqolada yuqori malakali sportchilar sonining oldindan ataylab faoliyatining markazidir. Atrofilik aqliy faoliyatining tuzilishi, ham ijobiy va noma'lum va noma'lum va salbiy, sportchining bo'lajak raqobatga, mohirona holat, mohir holat va musobaqada nutqqa ta'sir qiladi. Yuqori malakali sportchilar psixologik tayyorlik tarkibida muhim o'rinni egallaydi, bu raqobatdoshlik faoliyatining natijalariga ta'sir etuvchi aqliy faoliyatning ijobiy tomonlarini egallaydi.

**Kalit so'zlar:** aqliy faollik, tarkib, tuzilish, psixologik tayyorgarlik, raqobatga tayyorgarlik, yuqori malakali sportchilarga tayyorgarlik,

**Актуальность.** Спортивная деятельность, сопровождаемая мыслительной деятельностью, эмоциями и отношением спортсмена к ней, осуществляется с желанием, интересом, увлеченностью и стремлением к высоким достижениям в ней. С самого начала занятий спортом у юных спортсменов начинает активизироваться мыслительная деятельность перед началом выполнения упражнений на тренировках, перед выступлением на соревновании, после выступления на соревновании. Ее содержание может быть как позитивное, так и неопределенное и негативное, и отражает психологическую подготовленность спортсмена. Соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации характеризуется высокой эмоциональной напряженностью (эмоции), проявлением интеллектуальной деятельности, связанной с необходимостью решения оперативных задач, возникающих в соревновании и сопряжена с ответственностью за результаты [1; 3; 4; 5 и др.]. На сегодня в спортивной психологии остаются ряд вопросов, требующих своего решения, в частности: Какова

роль мыслительной деятельности в психологической подготовленности спортсмена? Каково содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена? Что влияет на ее формирование? Каков характер ее влияния на предстартовое состояние и на результаты выступления спортсменов на соревнованиях? В каком возрасте и с помощью чего формировать позитивное мышление у спортсмена? Эти вопросы требуют своего разрешения.

**Цель исследования:** Изучение содержания предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации и ее влияния на результаты соревновательной деятельности.

Выявление содержания предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов осуществлялось с помощью разработанного нами теста «Выявление мыслительной деятельности спортсмена» [2]. При тестировании предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов выявлялась ее позитивная составляющая из 60 возможных баллов. Результативность соревновательной деятельности спортсменов определялась по результатам выполнения запланированных результатов. В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации: мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта – участники первенства Сибирского федерального округа, России, Олимпийских игр в Сочи (конькобежцы, пловцы, тяжелоатлеты), более 100 человек (в сборе материалов принимали участие К.В. Диких (конькобежный спорт), Р.Е. Рыбин (плавание), С.О. Ковбель (тяжелая атлетика)).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для выявления причин формирования содержания предсоревновательной мыслительной деятельности был проведен анкетный опрос, в котором приняло участие 45 спортсменов высокой квалификации (пловцы, тяжелоатлеты). При анализе результатов опроса выяснилось, что на формирование содержания мыслительной деятельности повлияли следующие факторы: позитивное мироощущение, результаты роста спортивного мастерства, тренер, командный дух, успешность и стабильность выступления на соревнованиях.

Мы предполагали, что чем выше уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности спортсмена, тем более высокие результаты он показывает на соревнованиях. Данное предположение подтвердилось при проведении однофакторного дисперсионного анализа по Фишеру. Выявлено достоверное влияние позитивной направленности мыслительной деятельности на результативность соревновательной деятельности спортсменов различных видов спорта ( $P < 0,01 - 0,001$ ).

Тестирование направленности мыслительной деятельности у высококвалифицированных конькобежцев перед соревнованием выявило достаточно высокий её уровень, в среднем 54 балла из 60 возможных. Исходя из полученных результатов, можно говорить о влиянии содержания мыслительной деятельности на результативность соревновательной деятельности конькобежцев, что потом было подтверждено при проведении однофакторного дисперсионного факторного анализа по Р. Фишеру ( $F_{расч} = 9,8$  при  $F_{крит} = 4,74$ ).

При исследовании высококвалифицированных пловцов-спринтеров выявлен средний уровень позитивной составляющей в предсоревновательной мыслительной деятельности в пределах 46-53 балла. На основании анализа содержания мыслительной деятельности и соревновательных результатов пловцов можно утверждать, что средний уровень мыслительной деятельности пловцов не способствует реализации в соревнованиях накопленного на тренировках потенциала. Пловцы, выступая на соревнованиях, лишь в 40% случаев смогли выполнить заявочный результат.

При исследовании высококвалифицированных тяжелоатлетов (11 человек), выступающих на трех соревнованиях (первенство России, кубок России, спартакиада молодежи России), выполнили и перевыполнили запланированные результаты только в 29 подходах из 78, что составило всего 37%. Высокий уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности выявлен у 6 человек, которые заняли 1-2 места. Спортсмены со средним и низким уровнем мыслительной деятельности заняли 3-4 места и последующие. Проведение факторного анализа по Р. Фишеру показало существенное влияние позитивной составляющей в предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов ( $F_{\text{расч}} = 7,5$  при  $F_{\text{крит}} = 3,7$ ).

Таким образом, характер содержания предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации отражает уровень психологической подготовленности, влияющий на результативность соревновательной деятельности.

### Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. *Сила мышления в спортивной деятельности* // Спортивный психолог. – 2012. – №. 1. – С. 56-61.
2. Бабушкин Г.Д., Диких К.В. *Характеристика мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием и её диагностика* // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всеросс. науч. конф. (Чебоксары, 24-25 марта 2013 г.). – Чебоксары: ЧГПУ, 2013. – С. 7-11.
3. Кехо Дж. *Подсознание может всё* / пер. с англ. – Минск: Попурри, 2007. – 176 с.
4. Пономарев П.Л. *Гипноз в спорте высших достижений: Стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре: учеб. практ. руководство.* – М.: Советский спорт, 2010. – 293 с.
5. Яковлев Б.П. *Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие.* – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

## УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ФУТБОЛЬНЫМ КЛУБОМ

**Бабаян С.С.,** *Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы спонсорства в системе управления деятельностью профессиональным футбольным клубом и спорта в целом. Рассмотрены факторы, способствующие совершенствованию системы управления деятельностью профессионального спорта. Подробно описаны категории спонсорства спортивных соревнований и показаны основные отличия спортивного спонсорства от традиционной рекламы.

**Ключевые слова:** управление спортом, профессиональный футбольный клуб, спонсорство.

**Введение.** Для эффективного управления тренировочным и соревновательным процессами необходимо решать вопросы совершенствования структуры организационных форм управления, а также выбора современных средств подготовки. Спортивные клубы в рамках спорта высших достижений в первую очередь призваны обеспечить отбор перспективных спортсменов и совершенствование их спортивного мастерства. Деятельность профессиональных спортивных клубов направлена на

достижение максимальных спортивных результатов. Совершенствование системы управления деятельностью профессионального футбола в нашей стране позволит повысить его уровень, как в отношении содержания игры, так и в отношении спортивных результатов на международной арене (1,2,3,4).

Главная цель спортивного клуба - развитие высшего спортивного мастерства спортсменов и подготовка резервов, укрепление позиций и повышения престижа клуба и популяризации физической культуры и спорта среди молодежи.

Одной из основных задач клуба является совершенствование организационно-методических основ подготовки спортсменов высшей квалификации, обеспечение мер по подготовке к успешному выступлению команд на соревнованиях.

Условиями функционирования спортивного клуба являются:

- 1) необходимое и достаточное финансирование,
- 2) развитая организационно-управленческая инфраструктура,
- 3) наличие спортсменов, адекватных по уровню спортивного мастерства требованиям современного спорта и поставленным клубным целевым установкам,
- 4) наличие современной спортивной базы, отвечающей международным требованиям.

Последнее десятилетие характеризуется огромным количеством проведения спортивных соревнований. На сегодняшний день проведение крупных соревнований, выезд команд на республиканские и международные соревнования невозможно без спонсорской помощи со стороны бизнеса - частных, акционерных, государственных предприятий, организаций и банков.

Понятие спортивного спонсорства, на первый взгляд, кажется довольно привычным не только для специалистов в области маркетинговых коммуникаций, но и для широкого круга обывателей. Действительно, сегодня сложно найти человека, который бы ни разу в жизни не смотрел какое-либо спортивное соревнование и не видел бы спонсорской рекламы. Для одних спонсоров побудительным мотивом служит реклама товаров и услуг, для других просто благотворительность, для третьих – это компания фирмы или ее руководителей. Но что объединяет всех спонсоров, так это информационное освещение их деятельности или их вклада в финансирование спорта.

Спортивной организации необходимо совместить интересы спонсоров в информационном освещении хода подготовки и проведения соревнования, с популяризацией своего вида спорта (в нашем случае футбола) через агитацию и пропаганду здорового образа жизни, рекламу вида спорта и собственную компанию. К объектам спонсорства относятся – спортивные соревнования по футболу, сборные команды различных половозрастных групп, клубы по футболу, а также отдельные спортсмены, тренеры, судьи.

Субъектами спонсорства являются различные организации – спонсоры: банки, торговые предприятия, производители различных товаров и услуг с одной стороны, и с другой стороны – оргкомитет по проведению соревнования, спортивная федерация, как организация, комплекующая сборные команды и представляющая интересы своих спортсменов, тренеров, судей. Кроме этого, организации-спонсоров можно разделить по статусу – генеральный спонсор, официальный спонсор, простой спонсор, золотой, серебряный или бронзовый спонсор, или по функциям – информационный спонсор, поставщик товаров и услуг (например, поставщик одежды или обуви для спортсменов и судей, продуктов питания и напитков и т.д.) или технический спонсор (средства связи, оборудование и инвентарь, компьютерная и множительная техника). Данная категория

спонсорства является своего рода «визитной карточкой» фирмы, так как в этом виде спонсорства, сразу указывается на специализацию фирмы, что ей крайне выгодно.

Основные виды услуг, которые использует спонсор спортивных соревнований:

1. Маркировка предметов экипировки (спортивная одежда, инвентарь, оборудование) именем или символикой спонсора.
2. Реклама на спортивных сооружениях – щитовая реклама по периметру спортивной площадки и вспомогательные предметы, необходимые на соревнованиях (номера, ленточки, повязки, указатели).
3. Возможность демонстрировать свои товары или услуги во время соревнований.
4. Использование «визитных карточек» - право на использование официальных наименований: «Официальный производитель», «Официальный поставщик», «Официальный спонсор».
5. Обозначение объекта спонсорской деятельности по названию фирмы – спонсора – используется на крупных спортивных соревнованиях или турнирах, когда в его названии употребляется имя спонсора.
6. Использование имени и личности выдающегося спортсмена.
7. Организация спортивных мероприятий – самостоятельное проведение соревнования спонсором.
8. Спонсирование телевизионных трансляций.

Спонсоры заслуживают, чтобы их периодически, а лучше систематически информировали о планах федерации, о состоянии дел, а также направляли им письменные доклады об использовании их средств. Это не только вежливость, но и хорошая деловая манера.

Существуют два основных пути поиска спонсоров и урегулирования взаимоотношений между ними и спортивной организацией. Первый способ заключается в использовании специализированной посреднической фирмы, которая подыскивает спортивной организации спонсорские предприятия. Этот способ имеет свои несомненные достоинства, которые состоят в следующем:

- посредническая фирма берет весь коммерческий риск на себя, что весьма удобно во многих ситуациях;
- использование фирмы-посредника весьма желательно для спортивных организаций, только начинающих выходить на данный рынок и не имеющих достаточного опыта и подготовки в правовой, маркетинговой, налоговой и других сферах спонсорской деятельности;
- спортивной организации не нужно самостоятельно заниматься поиском спонсоров.

**Выводы.** Таким образом, современное спонсорство – это интеграция бренда в спорт, и заниматься ей должны не сами компании, выделяющие деньги на мероприятия, а специальные агентства. По сути, в это понятие входят любые виды взаимодействия с аудиторией напрямую (не только на спортивной арене, но и в обычной жизни – некоей развлекательной площадке, создавая которую, спонсор получает узнаваемость опосредованно). Работает только интегрированный подход, который включает создание различных специальных проектов для общения с аудиторией. Это могут быть мастер-классы с известными футболистами спонсируемой команды, учреждение специальных призов, создание своей цифровой платформы – Интернет-сайта для болельщиков. Для спонсора важно не просто участвовать в спортивном мероприятии, нужны какие-то интерактивные вещи, ведь на выходе он получает лояльность аудитории.



### **Список литературы:**

1. Инновационный менеджмент: Учеб. пособие / Под ред. В.М. Аньшина, А.А. Дагаева. — М.: Дело, 2003. — 528 с.
2. Котлер Ф., Армстронг Г., Сондерс Д., Вонг В. Основы маркетинга. — М.: Вильямс, 1998. С. 48-52.
3. Маркетинг спорта. / Под ред., Джона Бича, Саймона Чедвика // М.: Альпина Паблишер, 2010 г. - 706 с.
4. Савицкий В. Спорт и маркетинг - что общего? - М.: Новый маркетинг, 2008. - №5. С. 24-36.

## **ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В БОРЬБЕ САМБО НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

**Басов М.А., «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», студент 1 курса магистратуры**

Был проведен анализ специальной научной литературы, интернет-ресурсов, материалов, опубликованных в журналах РИНЦ по спортивной медицине и физической культуре с 2010 – 2022 гг.

Выявлена общая характеристика восстановительного этапа в борьбе самбо и был представлен комплекс препаратов, которым могут воспользоваться спортсмены, занимающиеся борьбой самбо на восстановительном этапе тренировочного процесса.

Современный комплекс фармакологических средств для восстановительного этапа борцов – самбистов направлен на детоксикацию организма, восстановления и адаптацию механизмов с помощью поливитаминов, адаптогенов и антигипоксантов для повышения неспецифической резистентности.

Ключевые слова: фармакология, фармакологическое обеспечение, препараты, борьба самбо, восстановительный этап, восстановление.

Цель исследования – обосновать применение определенных лекарственных препаратов на восстановительном этапе тренировочного процесса.

Для достижения поставленной цели сформулировали следующие задачи:

1. Определить общую специфику процесса восстановления в борьбе самбо;
2. Составить комплекс фармакологических средств на восстановительном этапе;
3. Дать рекомендации дозировок по применению фармакологических групп препаратов.

Результаты исследования и их обсуждение. На восстановительном этапе у борцов – самбистов необходимо применять следующие препараты: витамины, энергодающие вещества, гепатопротекторы и адаптогены.

Если подойти к процессу восстановления детально, то можно сразу выявить основные цели:

1. Восстановительная работа должна начинаться сразу по окончании физических нагрузок. Её основные составляющие:

- восполнение запаса энергии (углеводы);
- ликвидация кислородной задолженности;

- быструю и полную ликвидацию нарастания в организме количества свободных радикалов;

- психологический отдых.

2. Задачами на восстановительном этапе являются:

- вывод из организма продуктов метаболизма;

- лечение и реабилитация перенапряжения различных органов и систем организма;

- полное восстановление после возможных перенесенных травм;

- психосоматическая реабилитация.

Комплекс фармакологических средств на восстановительном этапе.

1. Витамины.

Одни витаминные комплексы будут способствовать нормализации течения биохимических реакций в организме. Другие – являться специализированными спортивными препаратами, содержащими наряду с комплексом витаминов сбалансированный микроэлементный состав.

При занятиях спортом дозировка должна быть увеличена в 2-3 раза по сравнению с рекомендуемой дозой, которая является профилактической для здоровых людей. Курс составляет 3-4 недели с последующими повторами через 1 неделю.

Наиболее часто употребляемые витаминные комплексы: Аэровит, Мультивит, Теравит, Ундевит, Мульти-табс: -В комплекс, -Актив, -Макси.

2. Адаптогены.

Данные препараты должны обладать достаточным терапевтическим действием, чтобы проявлять свои свойства только на соответствующем фоне абсолютно без вреда для организма. Адаптогенам свойственно нормализующее действие на организм, независимо от проявлений и направленности предшествующих сдвигов [4]. Из этого следует, что адаптогены можно считать перспективным классом биологически активных препаратов, которые повышают границы адаптации к физической нагрузке, не являясь токсическими и допинговыми соединениями [1].

Подбор доз можно начинать с 6 капель, принимать утром натощак в ¼ стакана воды. После приёма нужно проанализировать ощущения: прилив сил и энергии – это активизирующая доза; расслабление и заторможенность – то доза тормозная. Тогда на следующий день дозу надо либо увеличивать, либо уменьшать, достигая желаемый эффект.

Наиболее распространенные адаптогены: Женьшень (экстракт), Леветон форте, Лимонник, Элеутерококк.

3. Гепатопротекторы.

Так же важной составляющей восстановления на восстановительном этапе являются гепатопротекторы для предохранения печеночных клеток от токсических воздействий увеличенного количества продуктов обмена при интенсивных физических нагрузках. Благодаря гепатопротекторам можно усилить детоксикационную функцию печени, улучшить моторно-эвакуаторную функцию желчных протоков и желчного пузыря.

В спортивной практике распространены следующие гепатопротекторы: лецитин, гептрал, метионин, эссенциале, фосфоглив.

Кроме того, восстановлению клеток печени способствуют энергизаторы: лимондар 1-3 таблетки 3 раза в день; янтарная кислота 0,5г 3 раза в день, лимонная и яблочная кислота [2].

4. Карнитин, L-форма стимулирует регенерацию, активирует жировой обмен.

Относится к группе витаминов В (витамин роста). Действие препарата направленно на повышение порога восприятия физической нагрузки, ликвидирует посленагрузочный ацидоз и, соответственно восстанавливает работоспособность организма после длительных, изнурительных физических нагрузок. Установлено, что карнитин не только стимулирует физическую работоспособность атлетов, но и оказывает гемопоэтическое, вазодилатирующее, антиагрегантное, иммуномодулирующее, липолитическое и кардиопротекторное действие, что, несомненно, весьма полезно для спортсменов [5].

Рекомендуемая доза для взрослых 3-5г. Продолжительность курса должна составлять 4-6 недель [3].

5. Янтарная кислота.

Колоссальным поставщиком электронов и протонов в митохондриях является янтарная кислота. Как следствие мощной поставки, реализуется антигипоксантами и антиоксидантными механизмы действия. Антиоксидантный механизм проявляется в активации ферментов антиоксидантной защиты, а также уменьшаются продукты перекисного окисления (ПОЛ).

Постоянные курсы необходимо проводить на основе доз 50-100 мг в день, при этом не забывать про перерыв в приеме. Возможна следующая схема: 7 дней прием – 3 дня перерыв или 5 дней прием – 2 дня перерыв. Допускается увеличение разовой дозы до 1-2 г, только в особых случаях при полном перенапряжении организма [2].

Выводы. Современный комплекс фармакологических средств для восстановительного этапа борцов – самбистов направляет на детоксикацию организма, восстановления и адаптацию механизмов с помощью поливитаминов, адаптогенов и антигипоксантами для повышения неспецифической резистентности.

### Литература

1. Высочин, Ю.В. Адаптация и физическая работоспособность спортсменов. Сборник научных трудов / Ю.В. Высочин. – Санкт-Петербург: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – 85 с.
2. Кулиненко, О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах 2-е издание / О.С. Кулиненко – Москва: СПОРТ, 2015.
3. Кулиненко, О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О.С. Кулиненко – Москва: Советский спорт, 2007.
4. Лупандин, А.В. Применение адаптогенов и антиоксидантов для восстановления работоспособности: Метод. рекомендации / А.В. Лупандин – Хабаровск: Хабаровский ГИФК, 1988 – С. 33.
5. Солдатов, О.М. Российский вестник перинатологии и педиатрии / О.М. Солдатов, Л.А. Ивянский, О.В. Ферапонтова // ООО «Национальная педиатрическая академия науки и инноваций». – 2010.

## ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

**Баймурадов Р.С., доцент, межфакультетская кафедра физкультуры и спорта, Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан**

**Аннотация:** В данной статье проведена Преимущества физической активности и риски, связанные с малоподвижным образом жизни, высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности человека.

**Ключевые слова:** физическая активность, ходьба, езда, состояние мышечной и кардиореспираторной системы.

## ADVANTAGES OF PHYSICAL ACTIVITY AND RISKS ASSOCIATED WITH A SEDENTARY LIFESTYLE

**Baymuradov R.S., Associate Professor, Interfaculty Department of Physical Education and Sports; Bukhara State University, Bukhara, Republic of Uzbekistan**

**Abstract:** This article examines the advantages of physical activity and the risks associated with a sedentary lifestyle, a high level of moral, volitional and special psychological preparedness of a person.

**Keywords:** physical activity, walking, riding, state of the muscular and cardiorespiratory system.

Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, приносит значительную пользу здоровью. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Сохраняя в течение дня более высокую активность благодаря использованию относительно простых способов, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- помочь поддерживать нормальный вес тела.

**Детям и подросткам** физическая активность помогает улучшить:

- физическое состояние (состояние кардиореспираторной и мышечной системы);
- состояние кардиометаболического здоровья (артериальное давление, дислипидемия, содержание глюкозы и инсулинорезистентность);
- состояние костной системы;

- когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности);
- состояние психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии);
- показатели снижения степени ожирения.

Повышение уровня физической активности у **взрослых и пожилых людей** снижает:

- смертность от всех причин;
- смертность от сердечно-сосудистых заболеваний;
- заболеваемость гипертонией;
- заболеваемость раком отдельных локализаций (рак мочевого пузыря, груди, толстой кишки, эндометрия, аденокарцинома, рак желудка и почек);
- заболеваемость диабетом 2-го типа;
- предотвращает падения;
- улучшает психическое здоровье (уменьшает симптомы депрессии);
- улучшает когнитивное здоровье;
- сон;
- также может повышать эффективность мер по уменьшению степени ожирения.

#### **Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде**

Физическая активность благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем матери и плода: снижаются риски

- преэклампсии,
- гестационной гипертензии,
- гестационного диабета (например, снижение риска на 30%),
- чрезмерного гестационного увеличения массы тела,
- осложнений при родах,
- послеродовой депрессии,
- уменьшается количество осложнений у новорожденных;

при этом физическая активность не оказывает негативного влияния на вес ребенка при рождении и не повышает риск мертворождения.

#### **Риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни**

**Автотранспорт и более широкое использование экранов и мониторов для работы, в образовательных целях и во время отдыха приводят к тому, что образ жизни все чаще носит малоподвижный характер. Научно обоснованные данные** свидетельствуют о том, что повышение распространенности малоподвижного образа жизни ухудшает положение в области охраны здоровья по следующим показателям:

У детей и подростков

- увеличивается степень ожирения (происходит набор веса);
- ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение;
- сокращается продолжительности сна.

У взрослых

- повышается смертность от всех причин, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и смертность от рака;
- повышается распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

## **Уровни физической активности в мире**

- Более четверти взрослого населения мира (1,4 миллиарда взрослых) недостаточно физически активны.
- Во всем мире приблизительно у каждой третьей женщины и каждого четвертого мужчины отсутствует достаточный для сохранения здоровья уровень физической активности.
- Уровни недостаточной физической активности населения в странах с высоким уровнем дохода в два раза выше, чем в странах с низким уровнем дохода.
- С 2001 г. уровни физической активности во всем мире не повысились.
- В период с 2001 по 2016 г. в странах с высоким уровнем дохода распространенность недостаточной физической активности увеличилась на 5% (с 31,6% до 36,8%).

Повышение уровней недостаточной физической активности негативно сказывается на работе систем здравоохранения, окружающей среде, экономическом развитии, благополучии и качестве жизни сообществ.

Во всем мире в 2016 г. 28% взрослых в возрасте 18 лет и старше не были достаточно физически активны (23% мужчин и 32% женщин). Это означает невыполнение глобальных рекомендаций относительно занятий активной физической деятельностью умеренной интенсивности минимум 150 минут или высокой интенсивности минимум 75 минут в неделю.

В странах с высоким уровнем дохода 26% мужчин и 35% женщин были недостаточно физически активны по сравнению с 12% мужчин и 24% женщин в странах с низким уровнем дохода. Низкие или снижающиеся уровни физической активности часто соответствуют высокому или увеличивающемуся валовому национальному продукту.

Снижение уровней физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и ведением малоподвижного образа жизни на работе и дома. Аналогичным образом все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также способствует недостаточной физической активности.

Во всем мире в 2016 г. 81% подростков в возрасте 11-17 лет были недостаточно физически активны. Девочки-подростки были менее активны, чем мальчики-подростки, при этом 85% девочек и 78% мальчиков из этой категории не выполняли рекомендации ВОЗ, предусматривающие минимум 60 минут физической активности умеренной и высокой интенсивности ежедневно.

## **Как повысить физическую активность?**

Чтобы повысить уровни физической активности, страны и сообщества должны принимать меры, направленные на то, чтобы предоставить каждому больше возможностей для ведения активного образа жизни. Для этого, как на национальном, так и на местном уровнях, в самых различных секторах и дисциплинах необходимы коллективные усилия по реализации политики и решений, которые учитывают национальные культурные и социальные условия и направлены на популяризацию, стимулирование и поощрение физической активности.

Меры политики по повышению уровней физической активности включают:

- предоставление всему населению возможностей для совершения пеших прогулок, езды на велосипеде, а также использования различных видов активного немоторизованного транспорта, и обеспечение общей безопасности;

- проведение политики в области труда и занятости, поощряющей поездки на работу на активном транспорте и использование возможностей для повышения физической активности в течение рабочего дня;
- создание удобных и безопасных площадок и помещений в детских садах, школах и высших учебных заведениях, где дети, учащиеся и студенты могли бы активно проводить свое свободное время;
- организацию в начальных и средних школах качественного физического воспитания, которое помогает детям выработать модели поведения, благодаря которым они будут оставаться физически активными на протяжении всей жизни;
- предоставление желающим любого возраста с любым уровнем физической подготовки возможностей для принятия участия в общинных и школьных спортивных программах;
- создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься различными видами спорта, танцами, физическими упражнениями и активным отдыхом; и
- оказание медицинскими работниками консультативной помощи и поддержки пациентам в целях обеспечения их регулярной физической активности.

### **Деятельность ВОЗ**

В 2018 г. ВОЗ приступила к осуществлению нового Глобального плана действий по повышению уровня физической активности на 2018-2030 гг., в котором представлены четыре стратегические цели и 20 конкретных рекомендуемых мер политики в целях осуществления государствами-членами, международными партнерами и ВОЗ деятельности по повышению физической активности во всем мире. Глобальный план действий призывает страны, города и сообщества принять ответные меры на уровне «всей системы» с участием всех секторов и заинтересованных сторон, действующих на глобальном, региональном и местном уровнях, в целях обеспечения безопасных и благоприятных условий и расширения возможностей для оказания помощи населению стран в повышении уровня их физической активности.

В 2018 г. в качестве одной из глобальных целей Всемирная ассамблея здравоохранения провозгласили снижение уровня недостаточной физической активности на 10% к 2030 г. и выполнение Целей в области устойчивого развития. Принятые мировыми лидерами обязательства по разработке амбициозных национальных планов действий, направленных на достижение ЦУР, открывают возможности для переориентации и обновления деятельности по повышению уровней физической активности.

Инструментарий ACTIVE, подготовленный ВОЗ в 2019 г., содержит более детальные технические рекомендации по вопросу о том, с чего начать и как реализовать 20 рекомендуемых мер политики, изложенных в глобальном плане действий.

Глобальный план действий и инструментарий ACTIVE предлагают варианты политики, которые могут быть адаптированы и приспособлены с учетом местной культуры и условий, с тем чтобы помочь повысить уровень физической активности населения всех стран, и к ним в том числе относятся:

- разработка и осуществление национальных руководящих принципов по вопросам физической активности для всех возрастных групп;
- создание национальных координационных механизмов с участием всех соответствующих правительственных ведомств и ключевых неправительственных заинтересованных сторон в целях разработки и осуществления согласованных и устойчивых мер политики и планов действий;

- проведение информационно-коммуникационных кампаний на уровне общин в целях повышения информированности и уровня знаний о самых различных благоприятных последствиях физической активности для здоровья и обеспечения социально-экономического благополучия;
- вложение ресурсов в новые технологии, инновации и научные исследования для разработки экономически эффективных подходов к повышению физической активности, особенно в условиях низкой обеспеченности ресурсами;
- осуществление регулярного эпиднадзора и мониторинга в отношении физической активности и проведение соответствующей политики.

Дополнительная информация: Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018-2030 гг. Повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире

Для оказания помощи странам и общинам в измерении физической активности взрослых ВОЗ подготовила Глобальную анкету физической активности (ГАФА). Эта анкета помогает странам осуществлять мониторинг уровней недостаточной физической активности как одного из основных факторов риска НИЗ. ГАФА используется в рамках поэтапного подхода ВОЗ (СТЕР), который представляет собой систему эпиднадзора за основными факторами риска НИЗ.

В целях оценки уровней физической активности среди школьников ВОЗ участвует в сотрудничестве, используя модуль анкеты, который был включен в Глобальное обследование здоровья учащихся на базе школ (GSHS). GSHS – это совместный проект ВОЗ и ЦКБ США по эпиднадзору, разработанный для содействия странам в измерении и оценке поведенческих факторов риска и защитных факторов по 10 ключевым направлениям среди молодых людей в возрасте от 13 до 17 лет.

ВОЗ также взаимодействует с международными экспертами по вопросам разработки методов и инструментария оценки уровней физической активности детей в возрасте до пяти лет и в возрасте до 10 лет. Кроме того, ВОЗ участвует в тестировании использования цифровых и носимых технологий, таких как шагомеры и акселерометры, в рамках национального эпиднадзора за физической активностью среди взрослых. Сфера охвата этой деятельностью будет также распространяться на детей и будет способствовать разработке обновленных глобальных рекомендаций по мониторингу физической активности и малоподвижного образа жизни.

В целях укрепления координации, проведения информационно-пропагандистской деятельности и согласования мер политики и действий ВОЗ участвует в сотрудничестве в самых различных секторах, оказывая поддержку в принятии ответных мер на уровне «всей системы». ВОЗ устанавливает партнерские отношения для оказания помощи государствам-членам в их усилиях по поощрению физической активности, в том числе в сотрудничестве с Организацией Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО), в целях содействия и согласования деятельности по осуществлению ГПДПУФА и Казанского плана действий по развитию физической культуры, спорта и физической активности. ВОЗ также взаимодействует со многими другими учреждениями Организации Объединенных Наций в рамках общей повестки дня в поддержку спорта на благо развития и мира. В рамках деятельности по развитию спорта ВОЗ сотрудничает с Международным олимпийским комитетом и международными спортивными федерациями, Международной федерацией футбольных ассоциаций (ФИФА) и другими организациями в рамках повестки дня по укреплению здоровья благодаря спорту и спортивным занятиям для всех.



## Список литературы

1. Большая медицинская энциклопедия - т 5.- М. - 1977
  2. Бабушкин Е.Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Е.Г. Бабушкин. Омск: ОГИС, 2012. 82 с.
  3. Виленский Н. Я.. Физкультура и здоровье студента. - М., 2007. - с. 59-72
  3. Мансуров С. Е., Шклярова О. А. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс, С-П., 2006. с. 37-51
  4. Решетников Н. В. Физическая культура - М. - 2000. - с. 39-40
  5. Сизанов А. Н. Психологические игры: какие мы на работе и дома. - Мн.: Выс. Шк., 1995. - 301 (стр. 108-109, 115-127).
  7. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент, 2008. 236 с.
  8. Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я. Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy, № 9 (60), 2020. С. 32-35.
- Интернет-сайты
1. Википедия. Свободная энциклопедия. Гиподинамия //ru.wikipedia.org
  2. Медицинская библиотека гиподинамия-гипокинезия//www.nedug.ru
- Энциклопедии, справочная литература

## ADAPTIV SPORT O'YINLARI 7X7 FUTBOL SPORT TURLARIDA HUKUM TEKNIKALARINI TAKOMILLASHTIRISH АДАПТИВНЫЙ СПОРТ УЛУЧШЕНИЕ АТАКУЮЩЕЙ ТЕХНИКИ В ФУТБОЛЕ 7X7 ADAPTIVE SPORTS IMPROVING ATTACKING TECHNIQUE IN FOOTBALL 7X7

**Baxtiyorov B.D., O'zDJTSU II kurs magistranti**

**Kalit so'zlar:** Adaptiv, amputant, texnika, taktika, pozitsiya, zona, rikoshet

**Ключевые слова:** Адаптивный, ампутант, техника, тактика, позиция, зона, рикошет

**Keywords:** Adaptive, amputant, technique, tactics, position, zone, ricochet

**Dolzarbliqi.** O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori mazmunida keltirib o'tilganidek, so'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekistonda paralimpiya sport turlarini rivojlantirish borasida nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish aynan futbolni 7x7 turini rivojlantirishda ushbu

sport turiga jalb etish va ijtimoiy axoli o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish tizimini yo'lga qo'yish borasida mamlakatimizda ushbu sport turini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha ishlar bugungi kunda amalga oshirilib kelinmoqda.

**Maqsad va vazifalari.** O'yinchilarda adaptiv sport o'yinlaridan 7X7 futbol sport turini rivojlantirish borasida asosan ilk ko'nikmalar o'yinchilarda hujum texnikalarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlarni bajarish talab etiladi.

Ushbu sport turida nogironlik nazologiyasidan kelib chiqqan holda asosan amputant shaxlar, sportchilar ishtirok etishlari talab etiladi.

Amputant futbolchilarni hujum qilish harakatlari hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalanish va tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini ortda qoldirib, ilgari ketish ushbu o'yin qoidalarini taktik hujum harakatlarini amalga oshirish harakat texnikalari orqali hujum shiddatini faollashtirish kerak bo'ladi.

Bunda harakatlarni qo'yidagicha amalga oshirish mumkin ya'ni darvoza chizig'i yaqiniga chiqish;

To'pni bosh orqali zarba berishda hujumni yakunlash uchun mumkin qadar uzoqdagi ustun yaqiniga uzatish;

Darvoza chizig'i yaqiniga chiqib, sherigi zarba berishini yoki raqib oyog'idan rikoshet bo'lishini mo'ljallab to'pni darvozaning uzunasiga yoki sal orqaroqqa pastdan tezlikda berish;

Qanot hujumchisining darvoza ro'parasiga zarba berish pozitsiyasiga, ya'ni «burchak kesib» chiqishi.

Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari – markazdan yorib o'tishni uyushtirish hisoblanadi. Darvozani zabt etishda qulay taktik vaziyatni io'zlashtirishga qaratilgan holatlarni bilish va sherik bilan hamkorlik qilishini birga qo'shib olib borishdan keng foydalangan holda ko'zlagan maqsadga erishish talab etiladi.

Bu ixtisosdagi o'yinchilar darvozabondan yoki shtangadan qaytgan to'plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun paydo bo'lib qolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar.

**O'rgatish uslublari.** Ushbu vaziyatlarni amalga oshirish va hujum texnikalarini takomillashtirishda, agar hujum markazdan bo'layotgan bo'lsa, unda markaziy hujumchilar joy almashinishlardan foydalanib, o'zgaruvchan tezlikda o'ynab, zarba beradigan pozitsiyaga ochilib chiqishga harakat qiladilar.

Markaziy himoyachilardan birining orqasidan ochilib chiqish eng foydali ochilish hisoblanadi. O'rta qator o'yinchisini hujumga qo'shib kombinatsiya qilishda markaziy hujumchi sherigi kirib keladigan zonadan markaziy himoyachini olib ketishi kerak bo'ladi.

O'rta qator o'yinchilari oldingi marralarga chiqishi mumkin. Bunda ulardan biri hujumda faol ishtirok etadi, ikkinchisi esa qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumni qo'llab quvvatlab, sal orqaroqda harakat qiladi. Qanot himoyachilari ham hujumga yordamchi sifatida qo'shilib turadilar.

Agar raqiblar faqat zona himoyasi tizimini qo'llab-quvvatlasalar, unda hujumchilar harakatiga quyidagilar xos bo'ladi:

O'rta qator o'yinchilari va qanot himoyachilarining hujumga qo'shilib, jamoaviy harakat qilishi hisobiga hujumning ayrim nuqtalarida son jihatdan ustunlik hosil bo'lishi;

Darvoza oldidagi ma'lum zonada raqiblardan birini yakka kurashda shaxsan yutib chiqib, keyin qo'shni zonada son jihatdan ustunlik xosil qilish yoki hujumni zarba berib tugatishi:

Агар рақиблар аралаш ҳимоя тизimini қо‘ллаб, асосий о‘yinчиларни juda yaқindan ҳимоя қилсалар, unda ҳujum қилayotганлар quyidagi ҳаракатларни bajarishлари kerak:

ҳимoyachиларни тарqatib yuborish va aynи vaqtda qanot ҳujumchиси bilan ikki kishilik kombinatsiyalar uchun yaxshi imkoniyat yaratish maқsadida boshqaruv vazifasini шерikларidan biriga o‘tkazib, vaziyatni taxlil qilishi;

maydonning eni bo‘yлаb va qisman maydon ichkarisida faol ҳujumchilikni amalga oshirishi kerak bo‘ladi.

**Xulosa** qilib shuni aytish mumkinki, adaptiv sport o‘yinlari 7X7 futbol sport turlarida ҳujum texnikalarini takomillashtirish borasida imkoniyati cheklangan shaxlarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, nozologik guruhlarini inobatga olgan holda ularda reabilitatsiya mashg‘ulotlarini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ma‘lumki hozirgi kunda Respublikamizda aholining turmush farovonligini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o‘rtasida ommalshtirish, kelajagimiz bo‘lmish yosh avlodni har tomonlama yetuk va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo‘yicha juda katta ishlar amalga oshirilmoqda.

## **БОШЛАНҒИЧ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЖАМОАЛАРИДА ОЛИМПИЗМ**

**Бойбобоев Б.Ғ., п.ф.н., доц., Ғуломов У.Б. магистрант, Ғуломова О.Б. талаба,  
Наманган давлат университети**

**Аннотация:** Ушбу мақолада жисмоний маданият жамоаларида олимпизмни ташвиқот-тарғибот қилиш, мазмун ва моҳиятини етказиш ҳамда дастури ишлаб чиқилган.

**Калит сўзлар:** олимпизм, олимпия ҳаракати, жисмоний маданият жамоаси, гуманизм, олимпия таълими, олимпия кадрятлари, ҳалоллик.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается агитации и пропаганды, содержание и значения олимпизма, а также разработанный программы по олимпизму в коллективе физической культуры..

**Ключевые слова:** олимпизм, олимпийские движение, коллектив физической культуры, гуманизм, олимпийская образования, олимпийская ценность, справедливость.

Respublikamiz taъlim tizimida ўқув-тарбиявий жараёнлар сифатини оширишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистоннинг 2022-2026 йилларга мўлжалланган тараққиёт стратегиясида тўртинчи устувор йўналиш айнан таълим соҳасини ривожлантиришга қаратилган [1].

Мамлакатимизда жамятнинг ижтимоий эҳтиёжларига ва ҳозирги даврда ривожланишининг истиқболли вазифаларига мувофиқ, таълим тизими соҳасида жисмоний тарбия тизимини замонавийлаштириш (модернизация қилиш) асосида умумий ўрта таълим мактабларида таълим-тарбия ва соғломлаштириш салоҳиятини ошириш, “Жисмоний тарбия” фанини ўқитишнинг сифатини таъминлаш учун шароит яратиш ва фанни ўқитиш методикасини такомиллаштириш асосий мақсад қилиб қўйилган.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда мардлик, ватанпарварлик, Ватанга садоқат туйғуларини шакллантириш, аҳоли орасида жисмоний тарбия, оммавий спорт ва

олимпия характини янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Олимпия ҳаракати тараққиётини файласуфлар, педагоглар, социологлар, маданиятшунослар, психологлар томонидан ўрганилиб, “Олимпизм” тушунчасининг моҳияти янада чуқурлашди, унинг моҳиятини ўрганишда олимпия таълими назарияси муҳим аҳамият касб этмоқда.

Олимпия таълимини ўрганишда Миллий олимпия кўмиталари улар қошида фаолият кўрсатаётган Миллий олимпия академиялари, спортчилар, мураббийлар, журналистлар, олимлар ва бошқалар учун машғулотлар, семинарлар, анжуманлар, давра суҳбатлари ташкил этмоқдалар.

Олимпия ҳаракатининг умумий тушунчасига асосланиб, олимпизмнинг инсонпарвар ғоялари ва қадриятлари, олимпия таълимининг мақсади, вазифалари, мазмуни, воситалари ва услублари такомиллашмоқда. Шунинг негизида бошланғич жисмоний маданият жамоларида ўқувчиларни олимпия ғоялари ва қадриятлари асосида тарбиялашда махсус дастурлар ишлаб чиқиш ва олимпизм муаммоларини чуқурроқ таҳлил қилиш лозимлигини давр тақозо этмоқда.

Олимпизм назариясининг самарали ривожланиши учун унинг асосий тушунчалари билан танишиш ва уларни ўрганиш муҳим ҳисобланади.

Олимпизм бошланғич жисмоний маданият жамоларида спорт ва олимпия ўйинларининг турли қирраларини, уларнинг аҳамиятини ўқувчиларга оммавий равишда тарғиб қилиш, турли мамлакатлар ва халқлар маданиятига ва халқаро ҳамжамиятга татбиқ этиладиган ижтимоий-маданий салоҳиятни самарали талқин қилишда хизмат қилади. Олимпия таълимининг таркиби ва мазмунини таҳлил қилишда Перь де Кубертен замонавий олимпизм тушунчасининг хусусиятларига, олимпия таълимининг мақсад вазифаларига, тинчлик, дўстлик, ўзаро тушуниш ва биродарликни тарбиялашга асосланади [2, 4].

Олимпизмнинг ижтимоий аҳамияти умуминсоний қадриятлар ва идеаллар билан боғлиқ. Уни ўқувчиларнинг таълим тарбиясига жорий этишда олимпия таълимининг аҳамияти муҳим ҳисобланади.

Олимпизм-бу турли давлат спортчиларини ягона аҳил оилага бирлаштиради..У спортчиларда ботирлик, ор-номус, кадр-қиммат, маданият ва маънавиятни тарбиялайди, ҳамда санъат, фан ва техника соҳаларида спорт фаолиятининг цивилизация ютуқлари билан уйғунлашган тизимини англатади.

Спорт ҳаракатининг маънавий асоси бўлган олимпизмнинг негизида гуманистик ғоялар ётади, унинг мазмун-моҳияти кишиларнинг яхши ниятларга, тинчликка, ҳамкорликка интилиши, инсонга, шахсга, жамиятга ҳизмат қилишдан иборат. Олимпия спорти гуманизмни, ҳалол ўйинни (fair play), олимпизм фалсафасини шакллантирувчи тинчликсевар анъаналарни олдинга суради. Уни ўқувчи ёшларнинг таълим - тарбия тизимига жорий этишда олимпия таълимининг аҳамияти юксак эътирофга моликдир.

Олимпия таълими, олимпия ҳаракатининг келиб чиқиши, унинг шахс ва жамиятнинг турли хил маданий ва маърифий эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган таъсирини англаш жараёни сифатида намоён бўлди.

Олимпия таълимининг эркин ва кенг талқин қилиниши бошқа фаолиятлардан фарқ қилмайди, бироқ айрим тадқиқотчилар, олимлар ва педагоглар орасида олимпия таълимини тушуниш ва талқин қилишнинг турли ёндашувлари мавжуд.

## Бошлангич жисмоний маданият жамоларида олимпизм дастури

т/р	Дастур мазмуни	Хажми	Маъсул	Иштирок этувчилар
I	Олимпия тарихи ва қадимги ҳаётий воқеаларни акс эттирадиган презентациялар, сахна кўринишлари намойиш этиш, қадимги ва замонавий олимпизмнинг ғоялари ўртасидаги ўхшаш томонларини ўрганиш.	4	ЖМЖ раҳбари, жисмоний тарбия, тарих ва адабиёт фанлари ўқт.	Ўқитувчилар, синф раҳбарлари, жисмоний тарбия ташкилотчилари, ота-оналар, хомийлар.
II	Олимпия спорт турлари буйича мусобақалар ўтказилган ва ўтказиладиган жойлар ҳамда объектларни ўрганиш.	4	ЖМЖ раҳбари, жисмоний тарбия ва география фанлари ўқт.	Ўқитувчилар, синф раҳбарлари, жисмоний тарбия ташкилотчилари, ота-оналар, хомийлар.
III	Спортда ахлоқ муаммоларини ўрганиш, спортда ҳалол уйинни (fair play) тарғиб қилиш, фирромлик, адолатсизлик, фирибгарлик ҳолатлари, қоидалар бузилиши, порахўрлик, миллатчилик кўринишларини танқидий муҳокамаси.	4	ЖМЖ раҳбари жисмоний тарбия, ҳуқук ва маънавият асослари фанлари ўқт.	Ўқитувчилар, синф раҳбарлари, жисмоний тарбия ташкилотчилари, ота-оналар, хомийлар.
IV	Инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний сифат ва жисмоний маданиятни шакллантиришга қаратилган тадбирлар.	4	ЖМЖ раҳбари жисмоний тарбия ва биология фанлари ўқт.	Ўқитувчилар, синф раҳбарлари, жисмоний тарбия ташкилотчилари, ота-оналар, хомийлар.
V	Спорт маҳорати бўйича машғулотлар ташкил этиш, болалар спорт жамоасини ташкил этишнинг педагогик технологияларини ишлаб чиқиш.	4	ЖМЖ раҳбари жисмоний тарбия фанлари ўқт.	Ўқитувчилар, синф раҳбарлари, жисмоний тарбия ташкилотчилари, ота-оналар, хомийлар.
VI	Олимпизмга асосланиб спортни бошқариш соҳасини ўрганиш, спортчиларнинг барча жиҳатлари бўйича билим, кўникма ва малакаларини шакллантириш.	4	ЖМЖ раҳбари жисмоний тарбия ва иқтисод фанлари ўқт.	Ўқитувчилар, синф раҳбарлари, жисмоний тарбия ташкилотчилари, ота-оналар, хомийлар.

Педагоглар фаолиятининг асосий вазифалари ўқувчи-ёшларни олимпизм кадриятларига жалб қилиш билан боғлиқ олимпизм ҳақида билим, кўникма ва малакаларини шакллантиради. Олимпия таълими – ўқувчиларни олимпия ҳаракати, олимпия ўйинлари, шунингдек, қадимги Грецияда пайдо бўлган олимпизмнинг ғоялари ва кадриятлари ҳақида маълумотга эга бўлишлари ва Перь де Кубертеннинг ғоялари ва фалсафий қарашларидаги замонавий талқинларни излашга қаратилади. Олимпия таълими - бу ижтимоий ва шахсий ахлоқни ривожлантиришга ҳисса қўшадиган воситадир. Шахсий ахлоқ доирасида биз ҳалоллик, бағрикенглик, меҳр-шафқат,

камтарлик ва ижтимоий - адолат, ҳақиқат, садоқат ҳақида гапиришимиз мумкин деб таъкидлаган [2, 3].

Олимпизмни умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчилар орасида ташвиқот ва тарғибот қилишда бошланғич жисмоний маданият жамоасида ишлаб чиқилган дастур, жамоа кегаш, унинг аъзолари, жисмоний тарбия фаоллари ота- оналар, хомийлар учун муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса қилиб айтганда бошланғич жисмоний маданият жамоаларида олимпия таълимининг барча хусусиятларини ўз ичига олган тушунчаларни ўрганиш, кўшимчалар қилиш, ва илмий изланишлар олиб бориш ва олимпия таълимининг назарий жиҳатларини самарали ўргатиш учун қуйидагиларни тавсия этамиз:

- ўқувчи-ёшларни спортга бўлган қизиқиши, спортдаги натижа, мусобақаларда ғалабага интилиш, жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига жалб қилиш;
- олимпия таълими жараёнида маънавий ва маърифий тарбия масалаларига эътибор қаратиш, юксак маънавий кадрларни шакллантириш, спорт фаолияти билан шуғулланиши учун кўрсатмалар бериш ва биринчи навбатда ўз устидан ғалаба қозонишга ўргатиш;
- олимпия таълим-тарбиясида нафақат тарихий саналар, фактлар, олимпия чемпионларини билиб олиш, балки ёшларни спортга фаол жалб қилиш, уларни ўз рекордларини ўрнатишга бўлган интилишни ривожлантириш лозим.

#### **Адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги “2022 – 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги ПФ-60-сон Фармони.
2. Кубертен, Пьер де. Олимпийские мемуары [Текст] / Пьер де Кубертен – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 179, 1 с.
3. Намрақов А.Қ., Yunusov Т.Т. Olimpiya bilimlari asoslari. O’quv qo’llanma, Т., “Sharq” nashr., 2002.
4. Voiboboev В. Organizing Olympic Education system in Uzbekistan. Eastern European Scientific Journal. Ausgabe 6-2017 Part I.

### **СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА ТРЕНЕР-ЎҚИТУВЧИЛАРНИНГ ИЖТИМОИЙ-МАДАНИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МАЛАКА ОШИРИШ ЖАРАЁНИДАН ФОЙДАЛАНИШ**

**Бегимкулов З.А., Ўзбекистон педагогика фанлари илмий-тадқиқот институти мустақил тадқиқотчиси**

**Аннотация.** Мақолада кадрлар малакасини оширишнинг аҳамияти, касбий ва ижтимоий-маданий компетентликнинг мазмун-моҳияти, спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантиришда малака ошириш жараёнидан фойдаланиш масалалари ёритилган.

**Аннотация.** В статье рассматривается значение профессионального развития, сущность профессиональной и социокультурной компетентности, использование процесса повышения квалификации в развитии социокультурной компетентности тренер-педагогов в спорте.

**Калит сўзлар.** Жисмоний тарбия, спорт, малака ошириш, касбий компетентлик, ижтимоий-маданий компетентлик, тренер-ўқитувчи, давлат, халқ, миллат, маданият, кадриятлар, урф-одатлар, анъана, илм-фан, компьютер технологиялари, хорижий тил.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, спорт, повышение квалификации, профессиональная компетентность, социокультурная компетентность, тренер-педагог, государство, народ, нация, культура, ценность, обычаи, традиции, наука, компьютерные технологии, иностранный язык.

Сўнгги йилларда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш йўналишида қатор ишлар амалга оширилди. Жумладан, малака ошириш жараёнига юқори самарали, замонавий таълим ва инновация технологиялари ҳамда илғор хорижий тажрибалар кенг жорий этилмоқда. Шунга монанд ўқув режалари, дастур ва услублари янгиланди.

Малака оширишда тўғри ташкил қилинган таълим фаолияти таълим олувчиларнинг эртанги кунга ишончини оширишга, ҳаётий воқеаларни тушунишга имкон беради, уларни умуминсоний кадриятлар асосида бирлаштиришга кўмаклашади. Касбий ва ижтимоий ҳаракатчанлигини оширади, ўзлари учун ҳаётнинг мазмунини, жамиятдаги ўз ўринларини инсоний ва фуқаролик бурчларини аниқлашга ёрдам беради[3]. Малака ошириш жараёни тингловчиларни энг сўнгги янгиликлар билан қуроллантиради, касбий ва шахсий сифатларини, касбий тайёргарлигини ҳозирги замон талаблари даражасида ривожлантиради, мавжуд билимларини таълимдаги замонавий янгиликлар билан тўлдиради, касбий маҳоратларини мунтазам ошириб боришлари сари методик жиҳатдан йўналтиради, ўқув-тарбия жараёнини ташкил этишнинг янги тамойиллари ва замонавий усуллари, малака талаблари, меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар билан таништиради.

Касбий компетентлик – мутахассис томонидан касбий фаолиятни амалга ошириш учун зарур бўлган билим, кўникма ва малакаларни уларни амалда юқори даражада қўллаш олиниши. Касбий компетентлик мутахассис томонидан алоҳида билим, малакаларнинг эгалланишини эмас, балки ҳар бир мустақил йўналиш бўйича интегратив билимлар ва ҳаракатларнинг ўзлаштирилишини назарда тутди.

Ижтимоий - маданий компетентлик чуқур ўзлаштирилиши зарур бўлган билим ва фаолият тажрибаси доирасида миллий ва умуминсоний маданиятларга хос хусусиятларни, инсон ва инсоният ҳаётининг маънавий-ахлоқий асосларини, оилавий ва ижтимоий анъаналарнинг маданий асосларини, инсон ҳаётида фан ва диннинг ролини, уларнинг моддий борлиққа таъсирини, турмуш ва дам олиш борасидаги билимлар мажмуасини эгаллай олишни тақозо қилади[2]. Бизнинг фикримизча, ижтимоий-маданий компетентлик инсон ва жамият, инсоннинг табиат ва жамиятдаги ўрнини, яшаётган мамлакатининг бой тарихи, урф-одатлари, кадриятлари, маросимлари ва бошқа миллий-маданий хусусиятлари, анъана ва расм-русумларини ҳамда бошқа халқ, миллат вакилларининг тарихи, ўзига хос барқарорлашган урф-одатлари, маданияти, расм-русумлари, кадриятларини, миллат ва халқ ўтмишини билиш; ўзини ва ўзгаларни ҳурмат қилиш, ўз қадр-қимматини ҳис қилиш, бошқалар билан мулоқотда меҳрибон, киришимли, сабрли, чидамли бўлиш; бошқа миллат вакиллари билан дўстона муносабат ўрнатиш, улар билан самимий мулоқотда бўлиш, турли халқлар ва элатлар вакилларини қабул қила билиш, уларни тинглаш олиш, ички руҳий кечинмаларини ҳис эта олиш; бағрикенглик асосида қарор топган миллатлараро тотувлик ва динлараро ҳамжиҳатлик муносабатларини асраб-авайлаш; ҳар қандай ижтимоий-иқтисодий шарт-шароитда ҳам ўзлигини йўқотмаслик, умуминсоний ахлоқий маданият тамойиллари, ахлоқий қоида,

меъёрларга риоя этиш, маданиятлараро маиший ва касбий мулоқотга кириша олиш қобилиятини ривожлантиришдир.

М. Холматова “Инсоннинг маънавий қиёфаси, унинг ташқи кўриниши, ҳатти-ҳаракати, хулқ-атвори мулоқот маданиятида ифодаланadi. У ўзининг ҳис-туйғусини, ички туғёнини, орзу-умидларини мулоқот жараёнида баён этади”[4], деб ёзади. Ўзида очиққўнгиллик, қонун устуворлиги, инсон ҳақ-ҳуқуқлари, турли миллат вакилларига ҳурмат ва улар билан баҳамжиҳат яшаш, бағрикенглик (толерантлик), воқеликка танқидий баҳо бериш ва мурасасозлик каби ижтимоий фазилатларни ривожлантириш, ўзини ва ўзгаларни ҳурмат қилиш, миллий қадриятларимиз, урф-одат ва анъаналаримизни асраб-авайлаш, хусусан, ёш спортчилар қалбига истиқлолга садоқат туйғуларини чуқур сингдириш, уларда соғлом турмуш тарзи асосларини шакллантиришга ҳисса қўшиш, уларни ҳар томонлама етук шахс қилиб шакллантириш спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчининг ижтимоий-маданий компетентлигининг муҳим жиҳатлари сифатида таърифлаш мумкин.

Малака ошириш жараёнида спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантириш жараёни мураккаб ижтимоий ходиса бўлиб, долзарб ижтимоий-педагогик аҳамиятга эгадир. Малака ошириш жараёни спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни фақатгина ўз мутахассислиги бўйича янгиликлар билан қуроллантириб қолмасдан, уларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантириш сари йўналтириши муҳим педагогик заруратдир.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантиришда малака ошириш тизимининг ўрни ва роли муҳимдир. Чунки, малака ошириш жараёнида тингловчилар ўз мутахассисликлари бўйича замонавий методикалар ва илғор хорижий тажрибаларни ўзлаштирадilar, турли миллат вакиллари билан алоқада бўладilar, ижтимоий ҳаёт тажрибасига эга бўладilar, ўрганилаётган чет тилида сўзлашувчиларнинг маданий ўзига хослигини, уларнинг урф-одатлари, меъёрлари, эътиқодини биладilar, ўтказиладиган турли маънавий-маърифий тадбирларда иштирок этадилар[1]. Бундан ташқари спорт таълим муассасаларида фаолият кўрсатаётган тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантиришда Ўзбекистон Республикаси Спортни ривожлантириш вазирлиги тасарруфидаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти ва унинг филиалларида ўқитиладиган “Умумқасбий тайёргарлик” блокадаги “Тренер-ўқитувчининг профессионал компетентлиги ва маҳорати” модулининг ўрни бекиёсдир.

Малака ошириш жараёни ўз мазмуни-моҳиятига кўра спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантиришнинг энг самарали йўлларида биридир. Малака ошириш жараёнида тренер-ўқитувчиларда ижтимоий маданият, унинг намоён бўлиш хусусиятлари, одоб-ахлоқ қоидалари, фаол фуқаролик позициясига эга бўлиш, ижтимоий-маданий жараёнларда инсонлараро муносабатлар ва ўзаро таъсир кўрсатиш жиҳатлари ҳақида мустаҳкам билимлар ривожлантирилади.

Малака ошириш жараёни спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлик даражасини ривожлантиради. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчининг халқимизнинг анъаналари, қадриятлари, урф-одатларини чуқур англаш, бошқа халқлар, миллатлар маданиятига ҳурмат билан муносабатда бўлиш, бошқа тилда сўзлашувчи жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассислар билан ижобий мулоқотни ташкил қилиш, ўзининг педагогик билимларини такомиллаштиришга интилиш, фуқаролик бурч ва ҳуқуқларини билиш, унга риоя қилиш,



меҳнат ва фуқаролик муносабатларида муомала ва ҳуқуқий маданиятга эга бўлиш, замонавий илм-фаннинг энг сўнгги ютуқларидан хабардор бўлиш, компьютер технологиялари, хорижий тилларни пухта эгаллаш, улардан ўз фаолиятида самарали фойдалана олиш каби қобилиятларини айнан малака ошириш жараёни ривожлантиради.

#### **Адабиётлар:**

1. Бегимкулов З., Нарзиева Н. Малака ошириш жараёнида спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантириш. O'zbekiston milliy universiteti xabarlar, 2022, [1/2/1]. 83-бет.

2. Норкулов Х. Д. Таълим тизимида маънавий -ахлоқий тарбия мезонлари. (Олий ва ундан кейинги таълим босқичларида “Устоз-шогирд” тизими асосида”) Ўқув-услубий қўлланма. - Самарқанд: СамДЧТИ нашри, 2015. -35-бет.

3. Усмонов А.Р., Уббиева А.Д. Спортчиларни тайёрлашда мураббийларнинг малака ошириш тизимида чет тилини ўқитишнинг ўзига хос жиҳатлари. “Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti - press nashriyoti, 2019. 116-бет.

4. Халматова М. Оилавий муносабатлар маданиятини такомиллаштириш ва соғлом авлодни тарбиялаш муаммолари: Фалсафа фанлари д-ри... дис. Тошкен давлат аграр ун-ти. – Тошкент, 1998. 68-бет.

### **TALABALAR HAYOT FAOLIYATIDA SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH**

#### **Boboyarova N.S., Jismoniy tarbiya va sport bo`yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o`qituvchisi**

**Аннотасија:** Sog`lom turmush tarzi bu-insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta`minlashga xizmat qiluvchi ko`nikmalarga ega bo`lish asosida hayotiy faoliyatni yo`lga qo`yish hamda salomatlikning yuqori darajada bo`lishiga erishishni ta`minlovchi hodisadir. Sog`lom turmush tarzi inson tomonidan turmush sharoitlarini faol o`zlashtirish usuli bo`lib, kun tartibiga rioya qilish, sport bilan shug`ullanish, sifatli ovqatlanish, zararli odatlardan o`z-o`zini tiya olish demakdir.

**Калит со`злар:** Sog`lom turmush tarzi, talabalar, salomatlik, hayot faoliyati, sport, aqliy, jismoniy, ishchanlik, organizm, qoidalar

### **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE LIFE ACTIVITY OF STUDENTS**

#### **Boboyarova N.S., Samarkand branch of the Institute for retraining and professional development of specialists in Physical Education and sports**

**Annotation:** A healthy lifestyle is a phenomenon that promotes the achievement of a high level of health, as well as the establishment of vital activity on the basis of having skills that serve to ensure the safety of Health and health of a person. A healthy lifestyle is a method of active mastering of living conditions by a person, which means observing the agenda, doing sports, eating qualitatively, self-restraint from harmful habits.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, health, life activity, sports, mental, physical, workmanship, organism, rules

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Бобоярова Н.С., Преподаватель Самаркандского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту**

**Аннотация:** Здоровый образ жизни — это явление, обеспечивающее налаживание жизнедеятельности и достижение высокого уровня здоровья на основе приобретения навыков, способствующих обеспечению безопасности жизни и здоровья человека. Здоровый образ жизни — это способ активного освоения человеком условий жизни, подразумевающий соблюдение режима дня, занятия спортом, качественное питание, воздержание от вредных привычек

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, здоровые, жизненная активность, спорт, умственная, физическая, работоспособность, организм, правила

Sogʻlom turmush tarzi bu-insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini taʼminlashga xizmat qiluvchi koʻnikmalarga ega boʻlish asosida hayotiy faoliyatni yoʻlga qoʻyish hamda salomatlikning yuqori darajada boʻlishiga erishishni taʼminlovchi hodisadir. Sogʻlom turmush tarzi inson tomonidan turmush sharoitlarini faol oʻzlashtirish usuli boʻlib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chuniktirish, sport bilan shugʻullanish, toʻla va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga rioya qilish, zararli odatlardan oʻz-oʻzini tiya olish demakdir.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining «2017-2021-yillarda Oʻzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishi boʻyicha Harakatlar strategiyasini «Ilm, maʼrifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi toʻgʻrisida», 2020-yil 2-martdagi PF-5953-son hamda «Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida» shuningdek aholi salomatligini mustahkamlashga koʻmaklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlar, ayollar va keksalarni sogʻlom turmush tarziga keng jalb qilish va ularni jismoniy faolligini oshirish maqsadida Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrda «Aholini sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida»gi 735-son qarori imzolandi.

Talabalar hayot faoliyatida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda, birinchi navbatda sogʻligʻini mustahkamlash, hayot shaklini oʻzgartirish, gigiyenik bilimlarni oshirish, zararli odatlar bilan kurashishdan iborat. Agarda talabalar har kuni belgilangan vaqtda aqliy, jismoniy ish bilan shugʻullansa, ishchanlik qobiliyati yuqori boʻladi hamda darlarni oʻzlashtirishi yaxshilanadi.

Talabalarning ishchanlik va aqliy qobiliyati soat 09:00 dan 11:00 ga qadar ortib boradi. Soat 13:00 dan keyin ishchanlik qobiliyati kamayib, soat 16:00-17:00 da juda pasayadi. Funktsional imkoniyatlar talabalarda soat 21:30 dan keyin kamayadi.

Oʻqishda va shaxsiy hayotida talabalarning kunlik yuklamasi ortib ketishi surunkali stress holatiga olib keladi va tananing himoya funksiyasini susaytiradi.

Talabalar hayot faoliyatida sog`lom turmush tarzini to`g`ri tashkil etish uchun quyidagilarga e`tibor berish kerak:

- tizimli ravishda ratsional ovqatlanish;
- har xil faoliyat turlarini belgilangan vaqtda bajarish;
- mehnat va dam olishni samarali almashtirish;
- zararli odatlardan voz kechish;
- har kuni 1-1,5 soat sport bilan shug`ullanish;
- har kuni 2-3 soat toza havoda sayr qilish;
- axborot texnologiyalaridan foydalanganda gigiyenik qoidlarga rioya qilish
- uyqu gigiyenasiga qat`iy amal qilish;

Bu qoidalar talabalar hayot faoliyatida sog`lom turmush tarzini to`g`ri shakllantirishda xizmat qiladi va hayotga qiziqishini oshiradi hamda mehnat qobiliyatini uzoq yillar saqlashga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati**

1. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrda «Aholini sog`lom turmush tarzini qo`llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo`shimcha chora-tadbirlar to`g`risida»gi 735-son qarori

2. G`.B.Shoumarov «Sog`lom turmush tarzi asoslari va oila» o`qituvchilar uchun metodik qo`llanma Toshkent «Ilm ziyo»-2004

3. «Yoshlar ovozi» O`zbekiston yoshlar ittifoqining ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, adabiy-badiiy gazetasi 2021-yil 28-iyun

4. <https://stodivanov-nn.ru>

5. <http://library.ziyonet.uz>

## **ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИЛАРИНИ ТАНЛАШ ВА УНДАН ФОЙДАЛАНИШ**

**Болтаев А.А., ЎЗМУ Таэквондо ва спорт фаолияти факультети ўқитувчиси**

**Аннотация:** Мақолада волейболчиларни назарий ва амалий тайёрлашда халқ ҳаракатли ҳийинлардан фойдаланиш ва юзага келадиган муаммолар бўйича тавсиялар берилган.

**Аннотация:** В статье приведены теоретические и практические занятия волейболистов по использованию подвижных игр и рекомендации по возможным проблемам.

**Annotation:** The article presents theoretical and practical studies of volleyball players on the use of outdoor games and recommendations on possible problems.

**Калит сўзлар:** Спорт ҳийинлари, спорт методлари, спортга йўналтириш, спорт назарияси, спорт методологияси.

**Ключевые слова:** Спортивные игры, методы спорта, спортивное направление, теория спорта, спортивная методология.

**Key words:** Sports games, sports methods, sports direction, theory of sports, sports methodology.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач барча сохалар каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам тамомила янгича йўналишда шакилланиб, юксак чўққи сари қанот ёзмақда. Дарҳақиқат юртбошимиз Ш.Мирзиёев ташаббуси билан сўнги йилларда жисмоний

тарбия ва спорт тўғрисида бир қатор қонун ва қарорлар қабул қилинди. Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қаторда, спорт мавқеини кўтаришга ҳам жиддий эътибор қаратилмоқда.<sup>6</sup>

Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шарафини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда. Шу билан бир қаторда волейбол спорт тури ҳам сўнги йилларда анча ривожланиб ўз мавқийига эга бўлиб бормоқда. Волейбол ривожланганлиги даражасини белгиловчи омиллар. Волейболда танлаш, техник тактик, жисмонан тайёрлаш тизими илмий-методик асосларини ишлаб чиқиш, танлаш назарий қоидаларини методологияси, ташкил этиш хусусиятларини билишга асосланади. Маълумки, спорт ўйинлари ўйинчиларга қўйиладиган талаблар билан ифодаланади, спортда турли ўйин турлари мавжуд булардан бири, волейбол спорт турида танлаш, спортчиларни турли тестлар ёрдамида танлаб олиш

**Спорт ўйинлари даврлари ва методлари.** Спортга йўналтириш ва спортни ихтисослаштириш истеъдодлиларни излаш ҳамда уларни топиш. Ихтисослаштирилган турлий машқлар давомида йўналтирилган машғулот билан давом этувчи яхлит жараён даврлари ҳисобланади.<sup>7</sup>

Спортга йўналтириш унинг назарий ва методологик асосларига биноан танлаш ўзига хос шак сифатида қаралиши мумкин. Шунинг учун маҳорат сабоғига (профессионал) йўналтириш шарт шароитлари назарий асосларини спортда танлов қилиш мумкин. Кўплаб муаллифлар спорт танлови ва ёш спортчиларни тайёрлашни бошқариш масалаларини муҳокама қилишда, «спорт танлови» ва «спортга йўналтириш» терминига мос ўз тушунчаларини киритадилар.<sup>8</sup>

Турли муаллифлар томонидан ифода этилган қоидаларнинг мазмуни маъноси бўйича бир бирига яқин ва спорт танлови методлари болалар, ўсмирлар ҳамда ёшларни аниқладиган маълум спорт турида ёки спорт турлари гуруҳида шуғулланиш учун уларнинг спортга яроқлиликларини таҳлил қилинадиган методларини (педагогик, психологик, тиббий биологик, ижтимоий) ўз ичига олувчи ташкилий методик тадбирлар тизимини ифодалайди.

Спортга йўналтириш болаларнинг индивидуал қобилиятлари, лаёқатлари ва қизиқишларини ҳисобга олиш билан, болалар ва ёшларга спорт ихтисослиги предметини танлашларида ташкил этилган ёрдам кўрсатишга йўналтирилган, танлаш, спортга йўналтириши мақсади спортнинг у ёки бу тури талабларига максимал даражада жавоб берувчи шуғулланувчиларнинг индивидуал методлари (қобилиятини ривожлантириш асоси ҳисобланувчи) ва хусусиятларини ҳар томонлама ўрганиш ва аниқлаш ҳисобланади.

Спорт танлови қўйилган масалаларни ҳал этиш учун тайёргарликнинг бутун даврида бўлгани каби, уларни даврма давр ҳал этишда ҳам муҳим рўл ўйнайди. Ю.Д.Железняк томонидан волейболга қўлланилган спорт танлови моҳияти анча кенг ифодаб берилган.<sup>9</sup>

Муаллиф волейболда танлаш ўйин фаолиятига, юксак қобилият даражасига эга ва

<sup>6</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли қарори.

<sup>7</sup> Железняк Ю.Д., Швец К.А., Долинская Н.В. Волейбол. //Поурочная программа для спортивных школ. М., 1983. - 147с.

<sup>8</sup> Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176с.

<sup>9</sup> Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунян-ский В.А. Массовый волейбол. Т.: Ибн Сино, 1994. - 144с.

ўйин кўникмаларини мувафакқиятли эгаллашни таъминловчи организм хусусиятларин, рақобатчилик юксак даражасини ва мусобақалашин ишончли самаралилигини, кўп йиллик тайёргарлик даври барча талабларини бажара олувчи спортчиларни аниқлаш бўйича тадбирлар тўпламидан иборат деб ҳисоблайди.

Сифат кўриниши ўзгариб, танловнинг бутун тайёргарлиги давомида, волейболчиларни кўп йиллик тайёрлашга ёрдам беради. Спортчиларни танлаш ва тайёрлаш, маълум спорт тури кучли спортчиларига эга бўлган ва спорт қобилияти хусусиятини ташкил этувчи сифатлар (моделли хусусиятлари) тўпламини билишга асосланади.

Мана шу мазмунда кўпчилик муаллифлар мураббийда объект модели мавжудлиги (яъни эришилиши керак бўлган ҳолати модели ва унинг ҳозирги ҳолатидаги спортчи жамоаси) спортчиларни танлаш ҳамда уларни тайёрлашни самарали бошқариш мажбурий, шарт деб ҳисоблайдилар. Дастлабки даврда олинган ва шуғулланувчилар якуний натижалар ўртасидаги яқин боғлиқлик мавжудлиги спорт қобилиятларини рационал танлаш ва ишончли тахмин қилинишини кўрсатади.

Спорт ўйинлари бўйича ишларни таҳлил қилиш илмий тасаввурлар ривожланиб боргани натижасида танлаш давлари ўзгарганлигини кўрсатади. Масалан, И.Ф.Зоркин, А.Д.Ганюшкин танлаш икки даврини кўрсатадилар.

1. Спортнинг маълум турида, ихтисослаштириш мақсадида, янгиликларни танлаш.

2. Мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик даражалари бўйича терма жамоаларига номзодларни танлаш.

Баскетбол соҳасида мутахассислар А.Николич, В.Параносич танлашда иккита асосий турларини кўрсатадилар тартибсиз ва ташкил этилган (режали), ички сезгиларга таяниб танлаш, ҳатто ташкил этилган фаолият шароитларида ҳам алоҳида истеъдодли спортчиларни танлаш мумкин бўлган ҳодисалар табиий боришига асосланган. Муаллифлар бундай ёндоқишга ҳаммада ҳам ўзига хос имкониятлар бўлмайди, деб ҳисоблайдилар.

Бироқ муаллифларнинг айтишларига қараганда, ташкил этилган танлашда, ҳатто танлаш бўйича етук мутахассис ҳам керакли кузатиш даври ва ўйинчини текшириб бориладиган бошловчи спортчининг ихтисослаштириш муҳим сифатларини баҳолаш имкониятига эга бўлмай хатога йўл қўйиши мумкин. Мана шундан келиб чиқиб, муаллифлар танловнинг тайёрлов (дастлабки) ва якуний давларини кўрсатадилар.

Дастлабки танлов ихтисослаштирилган машқларнинг кириш ва бошланғич даври ҳисобланади. Якуний танлов эса фақатгина узоқ вақт ихтисослаштирилган машқлар ўтказилишидан кейингина ўтказилади.

Бу давр муаллифларнинг фикрича, баскетболда ёш спортчиларни тайёрлов гуруҳига киритилганидан сўнг 18 ойни ташкил этади.

Теннисда ташкилий танлов ўтказиш фикрига қўшилиб, Т.Иванова ва Н.Рошкова етакчилар истеъдодларини пайдо бўлишини пассив кутиб ўтириш, ўйинчилар бир неча авлодларини йўқотишга олиб келиши мумкинлигини айтадилар. М.С.Брил фаол танлов ўтказиш зарурлигига эътиборни қаратади.

Танлов тизимини такомиллаштириш бўйича тадқиқотларнинг ривожланиши кўп жиҳатдан ушбу йўналишнинг методологияси ишлаб чиқилганлик даражаси билан белгиланади.

Муҳим методологик тамойиллар қуйидагилар ҳисобланади: комплекс ёндашиш; спорт манфаатлари ва шахс манфаатларининг бирлиги; танлаш ва тарбиянинг яхлитлиги.

Кўрсатилган методологик тамойил (принцип)ларнинг асослилиги турли ёшдаги

ва малакали волейболчилар учун тадқиқотларда тасдиқланади. Масалан, В.К.Бальсевич ҳам қатор методологик принципларни кўрсатади: асосий белгиси: лонгитудинал назорат ва ахборот тўплаш: биологик ишончилиги. Асосий белгиси тамойилига тадқиқотчи амал қилган ҳолда, аниқ спорт турида юксак натижага эришишга ёрдам берувчи моторикаси морффункционал комплекси элементларини аниқлайди ва ўрганади.

Назорат ва ахборот тўплаш тамойили ёш спортчиларни назорат қилиш кўп йиллик маълумотлари бўйича ахборотларни тўплаш ва ишлаб чиқариш тизимини ишлаб чиқиш билан боғлиқ.<sup>10</sup>

Биологик ишончилик тамойилини яратиш, спортчини юксак спорт маҳорати даврида уни кутиб турган жуда юқори юктамалар билан машқ бажариш экстремал шароитлар билан боғлиқ соғлиғи ҳолатида мумкин бўлган ўзгаришларни асосли равишда тахмин қилиш зарурлиги талаб этилади. Танлов масаласини ҳал этишда спортчини синовлар ва ўлчовлар бир неча даври билан узоқ вақт ўрганиш ва текшириб бориш тўғрисидаги маълумотларнинг амалий ишончилигини ҳамда аниқчилигини анча оширади ва муҳим аҳамитга эга бўлади.

Спорт ўйинлари, сузиш, оғир атлетикада танлаш масалалари билан шуғулланувчи муаллифлар ишларини таҳлил қилиш танлов масалаларини ҳал қилиш спортчилар қизиқишлари ва қобилиятлари мослигини ҳамда спорт фаолияти талабларининг спортчи шахсига мослигини кўп йиллик аниқлаш тамойилига таянишини кўрсатади. Танловнинг самаралилигини ошириш учун маълум спорт тури талабларига энг юксак даражада жавоб берувчи аниқ сонли ва сифатли кўрсаткичлари билан спортчи шахси тузилиши муҳим омилларини билиш зарур.

Адабиётларни ўрганиб чиқиш спортчи шахсининг тузилиши асосий омиллари морффункционал ва психофизиологик хусусиятлари ҳамда аниқ спорт тури учун хос бўлган жисмоний сифатлари ривожланиши даражаси ҳисобланишини кўрсатади. Ёрдамчи омилларга, болаларда баъзи морффункционал, функционал ва психик етилиш жиҳатларининг индивидуал суратда ривожланишлари ҳамда турли вақтларда ўз етуклигига эришиши билан боғлиқ ҳаракатланиш имкониятлари (ўсишнинг тезлиги ва секинлашиши даври ва вазиятлари, максимумга эришиш вазияти) ривожланишидан ёши ўзгаришларининг хусусиятлари киради.

Анча кўп сонли тадқиқотлар мазмунлари методологик, спорт қобилияти муаммоси яна ишлаб чиқилиши кераклигини кўрсатади.

В.И.Волков, В.И.Филинларнинг фикри бўйича, улар ташкил топиш даври ҳолатида, қатор муаллифларнинг фикрига кўра, спортда танлаш табиий истеъдодни баҳолашга эҳтиёткорлик билан ёндашиш талаб этилади, шу билан бир вақтда ёш спортчининг морфологик, функционал ва психофизик хусусиятларининг расмийлик ҳамда муҳит омилларини таъсирини ҳисобга олиб, ҳар томонлама таҳлил қилиш мақсадга мувофиқ бўлади.

---

<sup>10</sup> Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. - 60б.

## ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДА САКРАВЧАНЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

**Болтаев А.А., ЎЗМУ Таэквондо ва спорт фаолияти факультети ўқитувчиси**

**Аннотация.** Мақолада волейболчиларга хос сакраш қобилиятини сакраб ижро этиладиган ўйин усулларига мос тартибда шакллантириш зарурлиги ҳақида фикр юритилган. Ушбу қобилиятни кўшма-вазиятли ўйин машқлари ёрдамида такомиллаштиришга қаратилган услубий ёндошувлар келтирилган.

**Калит сўлар:** сакраш, сакравчанлик, сакраш чидамкорлиги, сакраш қобилияти, техник-тактик усуллар, портловчи куч, сакраш фазалари.

### FORMATION OF JUMPING SKILLS IN VOLLEYBALL SPORTS

**Abstract.** In the article questions of need of development of hopping working capacity in volleyball players within compliance of its structure to the coordination maintenance of the game skills which are carried out in a jump are considered. Methodical approaches to improvement of this ability with use of the connected-situational game exercises are defined.

**Keywords:** jump, jumping ability, jumping endurance, jumping ability, technical and tactical techniques, explosive power, jump phases

### ФОРМИРОВАНИЕ ПРЫЖКОВЫХ НАВЫКОВ В ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ СПОРТАХ

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы о необходимости развития прыжковой работоспособности у волейболистов в рамках соответствия её структуры координационному содержанию игровых навыков, выполняемых в прыжке. Определены методические подходы к совершенствованию этой способности с использованием сопряженно-ситуационных игровых упражнений.

**Ключевые слова:** прыжок, прыгучесть, прыжковая выносливость, прыжковая способность, технико-тактические приемы, взрывная сила, фазы прыжка

**Кириш.** Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач барча сохалар каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам тамомила янгича йўналишда шаклланиб, юксак чўққи сари қанот ёзмокда. Дарҳақиқат юртбошимиз Ш. Мирзиёев ташаббуси билан сўнги йилларда жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида бир қатор қонун ва қарорлар қабул қилинди. Таъқидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қаторда, спорт мавқеини кўтаришга ҳам жиддий этибор қаратилмокда.

Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шарафини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмокда. Шу билан бир қаторда волейбол спорт тури ҳам сўнги йилларда анча ривожланиб ўз мавқийига эга бўлиб бормокда

Хозирг кунда сакраш ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари таркибига мансуб бўлиб, инсоннинг турмуш тарзида муҳим рўл ўйнайди. Болаларда сакраш кўникмалари турли ҳаракатли ўйинлар давомида шаклланиб боради. Ушбу кўникманинг ҳаётий зарур эканлиги фавқулотда юзага келиши мумкин бўлиб ҳавфли вазиятларни (бирор-бир ҳайвон ҳужумидан қочиб ариқдан сакраш ёки баланд жойга сакраб чиқиш ва ҳ.к.) бартараф этиш ҳолатлари билан изоҳланади.

Агар сакраш кўникмасининг мантиқий моҳияти ва амалий аҳамияти янада чуқурроқ ҳамда кенгроқ талқин этиладиган бўлса, унда сакраш – бу нафақат инсоннинг турмуш жараёнида, ҳарбий хизматда ёки фавқулодди вазиятларда амалга ошириладиган ҳаётий зарур ҳаракатдир, балки бир қатор спорт турларида (спорт ўйинлари, енгил атлетика, гимнастика ва ҳ.к.) ҳал қилувчи аҳамиятга лойиқ ҳаракат кўникмасидир. Ушбу малака сакраб ижро этиладиган ҳар бир спорт турида қўлланиладиган техник усуллар хусусиятига қараб, ҳатто бир спорт турида, масалан, волейболда – зарба турлари, зарба бериш зоналари, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш ва ўйинда юзага келган тактик вазият талабларига мувофиқ координацион, биомеханик ва аэродинамик жиҳатлар билан кескин фарқланади (1,2,3,4,6,8).

Сакраш кўникмаларининг таркибий тузилишидан ёки югуриб келиб, бир ёки икки оёқ билан дебсиниш асосида таянч ҳолатдан нотаянч ҳолатга ўтиб вертикал ёки диагональ-ёйсимон йўналишда «учиб», яна таянч ҳолатга қўниш фазалари билан изоҳланади. Таянч ҳолатдан «учиб» яна таянч ҳолатга қўниш вақти қанчалик узоқ бўлса, шунчалик сакраш баландлиги ёки узунлиги кўп бўлади. Аксарият мураббийлар сакраш баландлиги ёки сакраш узунлигини, одатда, оёқларнинг портловчи кучига боғлашади. Аммо улар сакрашнинг бундай натижаларини тана, гавда ва қўлларнинг аэродинамик ҳаракати ёки бошқача қилиб айтганда тана, гавда ва қўлларнинг кескин-фаол ёйсимон ҳаракати таъсирида юзага келувчи инерцион-реактив куч омилига эътибор қаратишмайди. Айнан ана шу инерцион-реактив куч оёқларнинг портловчи кучи билан бир қаторда, сакраш баландлиги ёки узунлигини таъминлайди.

Маълумки, баландга ёки узунликка сакраш қобилияти сакровчанлик деб қабул қилинган. Сакровчанлик – бу жойдан ёки югуриб келиб, оёқларни оптимал бурчакда букиб, яъни тананинг умумий оғирлик марказини пастроқ тушириб, бир ёки икки оёқ билан депсиниш асосида гавда ва қўлларнинг фаол ёйсимон инерцион ҳаракати эвазига максимал баландга ёки узунликка сакраш қобилиятини англатади. Бундай сакраш қобилиятини узоқ муддат давомида координацион «нусхасини» сақлаган ҳолда кўп марталаб такрорлай олиш имконияти сакраш чидамкорлиги деб юритилади.

Сакраш кўникмаси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги волейболда ижро этиладиган аксарият ўйин усулларининг (зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) самарадорлигини таъминловчи пойдевор омил сифатида кўплаб тадқиқотларда ўз ечимини топган, уларни шакллантириш услублари ва воситалари мувофиқ дарсликлар ҳамда ўқув қўлланмаларида очиб берилган. Шу билан бир қаторда, мазкур ҳаракат сифатлари волейболчининг ўйин ихтисослиги (амплуаси), зарба бериш усуллари, зоналари, тўсиқ қўйиш ва тўп киритиш каби техник-тактик усуллар хусусиятига қараб табақалаштирилган ёндошув асосида деярли ўрганилмаган.

Қайд этилганҳар бир ўйин малакаси (техник-тактик малака), ўз навбатида, бир неча усуллардан иборат бўлиб, уларни ижро этиш зонасига қараб сакраш координацияси, биомеханикаси ва аэродинамикаси бир-биридан кескин фарқланади. Жумладан, 4-зонадан зарба беришда фазалари, аэродинамикаси ва координацияси қуйидаги нусхамазмунда ифодаланади: иккинчи темп ўйинчиси ҳужум ва ён чизиклар кесишган жой атрофида дастлабки тайёргарлик ҳолатини қабул қилади; тўп йўналиши, баланд-пастлиги, тўпни тўрдан ва антеннадан узоқ-яқинлигини аниқлагандан сўнг 2–3 кадам кескин югуради ва 4- кадамда ҳатлаб-қўниб, тиззалар оптимал букилади ва оғирлик маркази пастга туширилади, кейин дебсиниш билан бир қаторда “орқада қолган гавда ва қўлларни ёйсимон йўналишда юқорига кескин ҳаракатлантириб сакрайди (учади)»; сакрашнинг максимал нуқтасида гавда ва зарба берувчи қўл орқага қисман букилиб, шу



заҳоти уларни кескин олдинга (тўпга нисбатан) ҳаракатлантириш асосида тўпга зарба берилади; ундан кейинги фаза қўниш ва мувозанатни сақлаб қолиш билан яқунланади.

3-зонадан зарба бериш биринчи темп ҳужумчиси ижросида амалга оширилади. Бунда югуриш (1–2 кадам), ҳатлаш-дебсиниш, сакраш ва бошқа фазалар оралиғи ва вақти қисқаради; ҳатлаб-дебсиниш вақтида оёқлар тизза бўғимидан қисман букилиб, портловчи куч билан кескин ёзилиб, сакраш фазаси бажарилади (дебсиниш вақтида гавда ва қўлларни орқадан юқорига кескин ҳаракатлантириш амплитудаси иккинчи темп ўйинчисиникига нисбатан кичик бўлади); сакрашнинг максимал нуктасида гавда ва зарба берувчи қўлнинг орқага букилиши жуда кичик амплитудага тенг бўлади, лекин зарба бериш учун бажариладиган ҳаракат инерцион-реактив жиҳатдан ўта кескин бўлади; якуний фазада қўниш ва мувозанат сақлаш кўникмалари бажарилади.

2-зонада зарба беришда ҳам қайд этилган фазалар ва гавда-қўлларнинг аэродинамик (инерцион-реактив) ҳаракати нисбатан қисқа бўлади. 4,3 ва 2- зоналарга узатилган тўпни ён чизиқлар томон буриб зарба беришда тана, гавда ва қўлларнинг ҳаракат координацияси ҳам ўзгаради.

Маълумки, 1998 йилдан бошлаб мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши туфайли химоя зоналаридан ҳужум зарбаларини уюштириш сони 9,6% дан 35% гача ортди (7). Химоя зоналаридан ижро этиладиган бундай ҳужум зарбаларининг нусхаси, сакраш фазалари ва уларнинг координацион мазмуни тамомила бошқача хусусиятга эгадир. Жумладан, химоя зоналаридан зарба беришда югуриб келиш, ҳатлаш, оёқларнинг тизза қисмидан букилиши ва тезкор ёзилиши, тана, гавда ва қўлларнинг ёйсимон ҳаракати янада шиддатли кечади. Сакраш вертикал йўналишда эмас, балки диагональ-ёйсимон йўналишда ижро этилади. Дебсиниш ҳаракати ҳужум чизиғининг ортидан бошланиб, қўниш фазаси ўрта ва ҳужум чизиғи ўртасида яқунланиши одат тусига кирган. Химоя зоналаридан тамомила янгича координацион нусхада сакраб ижро этиладиган ҳужум зарбаларини гуруҳли тўсиқ билан қайтариш имконияти ниҳоятда чегараланган бўлгани туфайли, бундай зарбалар самарадорлиги тобора ортиб бормоқда.

Муҳокама этилаётган мавзунинг яна бир эътиборга лойиқ жойи шундаки, вертикал (2,3-зоналарда) ёки диагональ-ёйсимон йўналишда (химоя зоналарида) сакраш учун бажариладиган шиддатли югуриш техникаси, ҳатто рақиб томонидан йўналтирилган тўпни қабул қилиш учун ўнг ёки чап томонлар бўйлаб тезкор ёнлама ҳаракатланишлар (ёнлама югуришлар) техникаси ҳам маълум даражада сакраш ва ҳатлаш элементларидан иборат. М.А. Годикнинг (5) таъкидлашича, югуриш техникаси куйидаги фазаларни ўз ичига олади; спортчи аввал бир оёқ билан дебсиниб (масалан чап оёқ билан), бир қўлини (ўнг қўлини) тирсак бўғимидан қисман буккан ҳолда олдинга, иккинчи қўлини (чап қўлини) силтаб орқага кескин ҳаракатлантириш эвазига таянч ҳолатдан аэродинамик қонуниятга асосан “учиш» фазасига ўтади (таянчсиз ҳолатга), сўнг иккинчи оёғига (ўнг оёғига) қўнади ва шу цикл зарур миқдорда такрорланади. Оёқларнинг портловчи кучи қанчалик салмоқли бўлса “учиш” фазаси шунчалик давомли бўлади, бинобарин, қўниш ва қайта дебсиниш (бошқа оёқ билан) нуктаси ҳам узоқроқ бўлади. Ушбу фазалар ва дебсиниш–учиш–қўниш цикли қанчалик тез такрорланса, белгиланган масофа шунчалик қисқа вақт ичида ўтилиши мумкин.

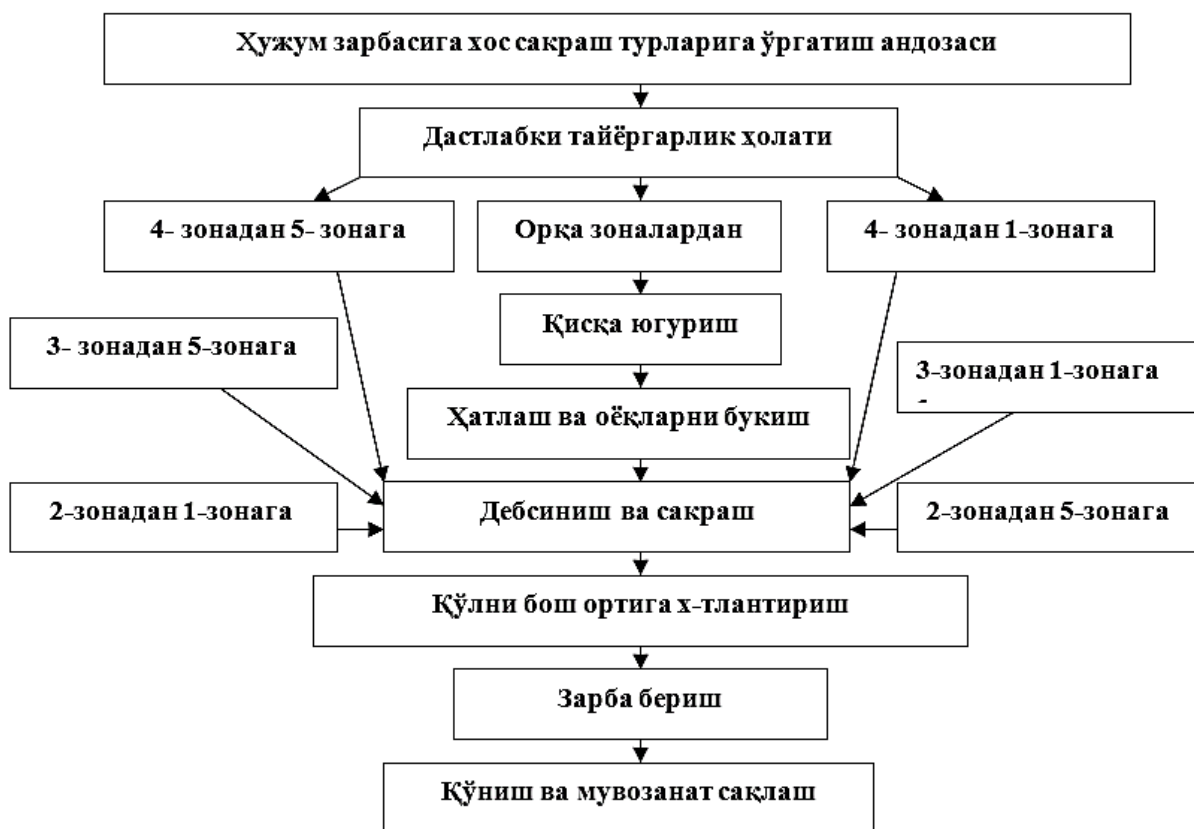
Волейболга хос ёнлама югуриш (оёқлар ярим букилган ҳолда сакраб ёки ҳатлаб ҳаракатланиш), кўкрак баландлигида букилган қўлларнинг баланд-пастга кескин ҳаракатланиши билан сакраб-силжиб ёки ҳатлаб-силжиб амалга оширилади.

Сакраш учун югуриб келишда дебсиниш–учиш–қўниш фазалари оралиқлар бўйича бир-биридан фарқланади: биринчи кадам каттароқ, иккинчиси – кичикроқ,

учинчиси ёки дебсинишга хатлаб қўниш (сакраш учун дебсиниш фазасигача) зарба бериш усули ва зарба бериладиган зонага боғлиқ бўлади.

Волейбол машғулотларини визуал кузатиш, илмий ва ўқув адабиётларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, сакраб ижро этиладиган техник-тактик кўникмаларга дастлабки ўргатиш амалиётида «сакраш-техник усул» турлари, фазалари, сакраш зоналари, тана, гавда, бош, оёқ ва қўлларнинг ўзаро координацион хусусиятларига чуқур аҳамият қаратилмайди. Ваҳоланки, мусобақаларда кўпинча сакраш координацияси ижро этиладиган техник-тактик усулнинг (турли зоналардан зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) мақсади ва тактикасига мувофиқ эмаслиги кўзга ташланади. Шунинг учун ҳам, ҳатто аъло сакровчанликка эга волейболчининг ҳужум зарбасида ёки тўсиқ қўйишида етарли самарадорлик бўлмайди. Бинобарин, бугунги рақобатли волейбол амалиётида, айниқса дастлабки ўргатиш босқичларида юқорида муҳокама этилаётган ўта долзарб масалаларни эътиборга олиш, сакраб ижро этиладиган техник-тактик усуллар тури ва ижро этиш жойига (зонасига) қараб сакраш фазалари, координацияси, аэродинамикаси (тана, гавда, бош ва қўллар ҳаракати)ни шакллантириш ва шу орқали сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва амалга жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Биз ана шу фикрга асосланган ҳолда техник усуллар мазмунига мос сакраш кўникмаларига ўргатиш жараёнида фойдаланиладиган бир қатор машқлар андозаларини ишлаб чиқдик (1-расм).



1-расм. Хужум зарбасига хос сакраш турларига ўргатишда фойдаланиладиган андоза блоки.

**АКТУАЛЬНЫЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ACTUAL THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF  
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT**

**Гончарова О.В., Узбекский государственный университет физической культуры и  
спорта, Узбекистан, Чирчик**

**Goncharova O.V., Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik,  
Uzbekistan**

**Ключевые слова:** мониторинг, проблемы, физическая культура, спорт, здоровье

**Keywords:** monitoring, problems, physical culture, sports, health

**Введение.** В настоящее время проблемы рационализации физического воспитания и спортивной тренировки имеют существенное значение для многих исследователей [1,7,8,10,11,12 и др.]. Сегодня особая их значимость обусловлена двумя обстоятельствами: акселерацией, которая проявляется в ускоренном развитии некоторых показателей физического развития современных детей и подростков, а также прогрессирующим ограничением объема их двигательной активности в силу некоторых факторов, остановим свое внимание на двух наиболее важных: во-первых, это перегрузка учебными занятиями и во-вторых гиподинамия, возникшая из-за всемирной пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией COVID-19.

Актуальность. Проведенные массовые исследования, проводимые во всем мире, свидетельствуют о том, что у значительной части населения планеты, в частности подрастающего поколения наблюдаются негативные тенденции в ухудшении состояния здоровья и физического развития, которые в свою очередь обуславливают и низкий уровень физической подготовленности [2,4,5,7,14,16 и др.]. На сегодняшний день среди подрастающего поколения распространились такие заболевания как: ожирение, гипертония, нарушение осанки, плоскостопие и многие другие. Учеными отмечены также и другие факторы такие как: значительные спортивные достижения современной молодежи, возраст которой на сегодняшний день значительно сдвинулся в меньшую сторону, т.е. спорт значительно «омолодился». Также необходимо отметить, что развитие и достижения современной цивилизации носят негативный характер в аспекте обеспечения малоподвижности людей. Невзирая на большие результаты техногенных достижений, научно-технический прогресс способствует развитию однобокого характера, так как люди стали вести «сидячий» образ жизни, проводят длительное время за различными гаджетами (планшеты, смартфоны), находясь при этом в неправильных статических позах при которых существенно нарушается кровоток, искривляются позвонки и т.п., а как известно недостаток движений плохо отражается на состоянии здоровья и возможностях человека во всех сферах жизни, это многократно доказано разными учеными, которые практикуют исследования динамики состояний физического развития, функциональной и спортивной подготовленности [3,4,5,13,15,17 и др.].

По данным научных исследований общий объем целесообразной двигательной деятельности необходимой для нормального физического развития в период возрастного формирования организма должен занимать 10-15 ч в неделю, а у большинства он ограничивается двумя уроками физической культуры в школе. Только 10% школьников занимаются в спортивных секциях, только около 30% справляются со сдачей

контрольных нормативов. Отсюда, как говорится, и появилась такая неотложная проблема как оптимизация двигательной деятельности и целенаправленное улучшение процесса физического воспитания и спортивной подготовки. Очевидным решением данной проблемы является организация и проведение систематического и непрерывного мониторинга физического развития и спортивной подготовленности учащейся молодежи.

Исходя из выше сказанного можно сформулировать **цель работы** – выявить основные негативные факторы, препятствующие организации и проведению мониторинга физического развития и спортивной подготовленности учащихся образовательных школ нашей страны.

**Основное содержание и результаты работы.** Мониторинг физического развития и спортивной подготовленности молодого поколения, безусловно, один из главных факторов оптимизации всей системы физической культуры и спорта. Иными словами, проведение мониторинга сейчас априори актуальная тема как для обычных детей, так и для тех, активно кто занимается спортом. Отдельно стоит отметить то, что мониторинг физического развития и спортивной подготовленности поможет упорядочить и естественный процесс физического развития подрастающего поколения с учетом чувствительных (критических) возрастных периодов развития. Только с помощью углубленного систематического мониторинга можно эффективно улучшить физическое развитие и физическую подготовленность детей и молодежи, так, как например, неравномерность темпов возрастного развития физических качеств требуют пристального внимания и контроля для их гармоничного развития.

Нами выявлены основные факторы, которые, по нашему мнению, препятствуют продвижению организации и проведению мониторинга в учебном процессе по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных школах нашей страны? Итак, рассмотрим подробнее:

- отсутствие четкого понимания значимости роста весовых показателей в различных двигательных заданиях (тестах);

- недостаточно изучено влияние возрастных особенностей соматических показателей на результативность (тестов);

- многие двигательные задания и тесты по оценке физической подготовленности не имеют достаточного экспериментального обоснования; отсутствие единой нормативной базы оценки уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ;

- недостаточно изучено влияние морфологических признаков на уровень физической подготовленности учащихся;

- отсутствие дифференцированных оценок с учётом степени физического развития и физической подготовленности учащихся;

- отсутствие дневника самоконтроля выполнения физических нагрузок и контроля физического состояния в единой электронной системе Кундалик;

- отсутствие чёткого плана контроля и выполнения тренировочных нагрузок: неделя, месяц, четверть, год, с учетом степени физического развития и физической подготовленности детей по школьной программе;

- отсутствие оздоровительной аэробной программы, учитывающей пройденное расстояние, время, затраченное на преодоление этого расстояния, частоту занятий в неделю для определения количества очков, заработанных за неделю.

При этом реальность такова, что решение этого вопроса не терпит отлагательства. Можно утверждать, что мониторинг – это целостная система управления физическим

воспитанием в образовательных учреждениях, специфика которого подразумевает активное применение обратных связей, которые на сегодняшний день отсутствуют и поскольку нет объективной и достоверной информации о конечном результате образовательного процесса по физической культуре, то и качество самого процесса оставляет желать лучшего.

**Выводы.** В заключении необходимо отметить, что создание и реализация системы мониторинга состояния физического развития и спортивной подготовленности является государственной задачей в области социальной политики, так как позволяет не только анализировать ситуацию, но и принимать обоснованные управленческие решения по укреплению здоровья молодого поколения.

Внедрение системы мониторинга в сферу образования не вызывает сомнения в необходимости, собственно говоря мониторинг с системе образования в сфере физической культуры и спорта, в частности по предмету «Физическая культура» откроет новые горизонты как в оздоровлении молодого населения, формирования основ здорового образа жизни, так и в повышении спортивных результатов. Основным приоритетом каждой страны для построения великого будущего является здоровье каждого гражданина и в общества в целом.

#### Литература:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Ефимова Н.В., Мыльникова И.В., Иванов А.Г. Оценка физической подготовленности учащихся иркутской области (по данным мониторинга) // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 7-4. – С. 675-678; [fundamental-research.ru](http://fundamental-research.ru)
3. Козловский А.А. Особенности физического развития школьников г. Гомеля / А.А. Козловский, В.А. Мельник, Д.А. Козловский // Матер. IX съезда педиатров Республики Беларусь. – Мн., 2011. – С. 155–157.
4. Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи / В.Ю. Давыдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. - № 3. - С. 46-47.
5. Калдариков Э.Н. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся школьного возраста республики Калмыкия / Э.Н. Калдариков // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11(117). – С. 62-66.
6. Костюченко В.Ф., Лутковский В.Е, Сухарева С.М. Мониторинг физической подготовленности школьников среднего возраста с учетом их самооценки. ТиПФК. – 2019. – № 7. – С.15-17.
7. Ланда Б.Х. Мониторинг физических качеств, обучающихся: актуальная технология управления организацией физического воспитания. ТиПФК. – 2020. – № 1. – С. 33-38.
8. Лигута В.Ф., Физическая подготовленность и темпы прироста физических качеств школьников северных районов Хабаровского края / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 101-105.
9. Лутковская О.Ю. Динамика физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – № 2. – С. 44-49

10. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Ю.А. Ямпольская и др. – М.: Союз педиатров России, 1999. – 226 с.
11. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / [С.Д. Поляков, С.В. Хрущёв, И.Т. Корнеева и др.]. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
12. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Кореева. – М.: Айрис, 2006. – 96 с.
13. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: Состояние. Проблемы. Перспективы: монография / Л.А. Семёнов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
14. Синявский Н.И., Фурсов А.В, Обухов С.М. Всероссийский мониторинг как инструмент объективной оценки физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций // ТиПФК. – 2021. – № 7. – С.101–103.
15. Evans J. (2007) Health education or weight management in schools?, *Cardiometabolic Risk and Weight Management*, 2(2), 12–16.
16. Fox K., Cooper, A. & McKenna J. (2004) The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: perspectives from the United Kingdom, *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 338–358.
17. Welk, G. J. & Wood, K. (2000) Physical activity assessments in physical education. A practical review of instruments and their use in the curriculum, *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 71(1), 30–40.

## **ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕХУРОВНЕВОЙ СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**Гончарова О.В., к.п.н., доцент,  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,  
УзГУФКС, г.Чирчик, Узбекистан**

**Аннотация.** В статье рассматриваются научно-теоретические подходы использования цифровых технологий в системе подготовки спортсменов. В работе представлена методология использования цифровых технологий в трехуровневой системе подготовки спортсменов. Разработаны и представлены концептуальные схемы применения мониторинга на основе цифровых технологий в системе подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, спорт, мониторинг, методология, подготовка, спортсмены, инновации.

**Keywords:** digital technologies, sports, monitoring, methodology, training, athletes, innovations.

**Kalit so'zlar:** raqamli texnologiyalar, sport, monitoring, metodologiya, tayyorgarlik, sportchilar, innovatsiyalar.

**Актуальность работы.** На современном этапе развития мировое сообщество активно взяло курс на цифровизацию и информатизацию всех процессов и областей человеческой жизни. Цифровые технологии представляют собой долгосрочный вектор развития человеческой цивилизации. Они базируются на таких ключевых факторах как быстрдействие и универсальность, что делает их применимыми практически в любой

сфере человеческой жизнедеятельности. Цифровые технологии нашли свое применение и в современном спорте – анализ поведения спортсмена и мониторинг его деятельности позволяют использовать все самые современные разработки. Сегодня мировой спорт вступил в период более интенсивного развития, где подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней тренировки, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и подготовки спортсменов который должен базироваться на современных цифровых технологиях [1, 5, 8, 14, 17].

**Цель** разработать научно-методические подходы использования цифровых технологий в трехуровневой системе подготовки спортсменов.

**Результаты и обсуждение.** В мире осуществляются многочисленные исследования по совершенствованию всех сторон подготовки квалифицированных спортсменов, в частности на фоне роста спортивных достижений повысилась роль спортивной науки по использованию информационных технологий в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности спортсменов, возрос интерес по использованию цифровых технологий как для получения срочной объективной информации так и для использования их в многолетнем тренировочном процессе [3, 4, 11, 15]. С помощью цифровых технологий имеется возможность отслеживать, оценивать, корректировать и прогнозировать ход спортивной деятельности и ее результатов на протяжении многолетнего совершенствования [3, 9, 11, 15, 16].

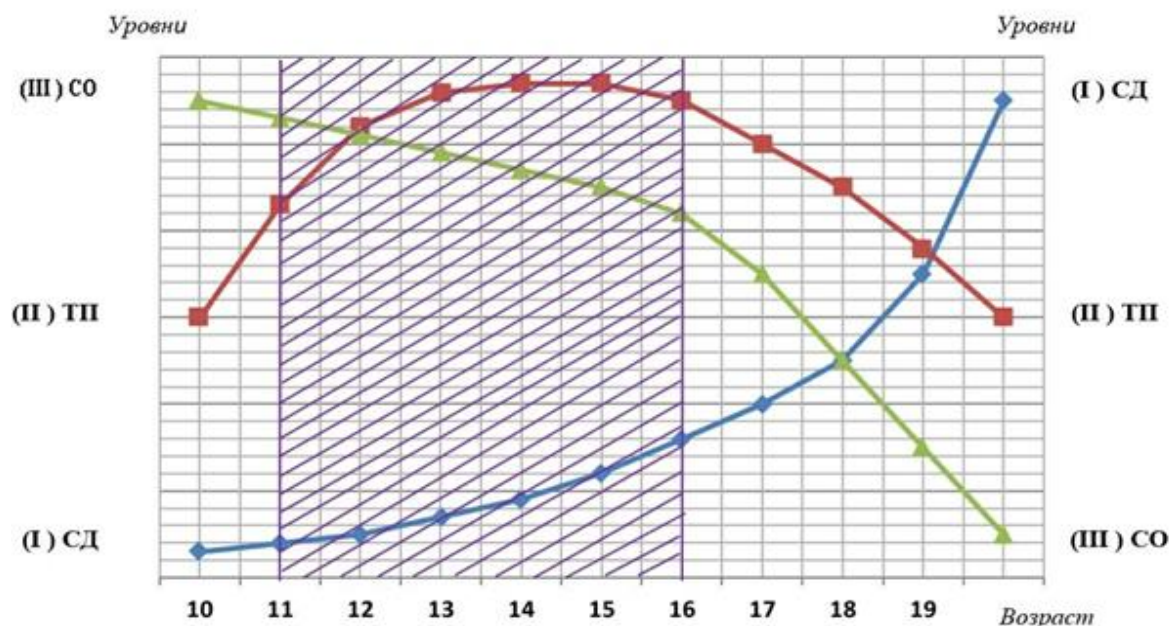
В многолетнем тренировочном процессе цифровые технологии являются базовыми составляющими - организации сбора, хранения, обработки и распространения информации; обеспечения непрерывного отслеживания динамики показателей; прогнозирования по степени развития результатов; осуществления обратной связи, отражающей соответствие фактических результатов поставленным качественным целям; надзор за качеством с помощью достоверной и оперативной оценки; определение качественных и количественных характеристик показателей физического развития и физической подготовленности; разработка критериев, позволяющих принимать управленческие решения по коррекции учебно-тренировочного процесса; управление качеством всего процесса подготовки. Оптимизация тренировочного процесса с использованием цифровых технологий подразумевает целенаправленное достижение запланированного результата с минимальными затратами времени и энергии в системе подготовки спортсменов.

Цифровизация системы подготовки спортсменов влияет на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и является в наши дни важнейшей задачей, для решения которой необходима эффективная система мониторинга трех базовых систем подготовки: соревновательной деятельности, тренировочного процесса и систем организма с учетом всех формирующих факторов.

На рис. представлена трехуровневая система подготовки спортсменов различной квалификации, где каждый уровень имеет свои особенности:

I уровень – целеполагающий, основной уровень системы, отражающий модель соревновательной деятельности, необходимую для достижения планируемого результата, а также динамику соответствия модельным параметрам текущих показателей элементов соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

II уровень системы – определяется информационными образованиями, с помощью которых осуществляется соревновательная деятельность. Это характеристики тактической, технической, специальной физической, скоростно-силовой, психологической и др. сторон подготовленности.



Примечание: СД – соревновательная деятельность, ТП – тренировочный процесс, СО – системы организма.

**Рис.** Трехуровневая система подготовки спортсменов различной квалификации

III уровень системы – необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов I и II уровней и условий их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсмена и отражает это состояние.

Трехуровневая система управления подготовкой спортсменов различной квалификации, но особенно спортсменов высокого класса требует постоянного строгого мониторинга организации и контроля получаемой информации, по всем характеристикам каждого уровня учёта взаимосвязи между ними для определения слабых звеньев в элементах системы и подбора комплексных средств для исправления недостатков или усиления ведущих элементов деятельности спортсменов.

Таким образом при постоянном проведении мониторинга и сопоставлении характеристик текущего состояния с прогнозируемым (модельным) и в результате применения целенаправленных средств тренировки обеспечивается обратная связь с постоянной коррекцией тренировочного процесса на новом витке трехуровневой системы управления.

Таким образом, важно подчеркнуть, что одной из фундаментальных задач цифровых технологий в системе многолетней подготовки спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности является комплексный мониторинг, включающий измерения и оценку различных показателей в микро, мезо и макроциклах тренировки с целью определения многогранного уровня подготовленности спортсмена на каждом его этапе охватывающим: педагогические, психологические, медико-биологические, физиологические, социологические и др. направления обследования с учетом обеспечения обратной связи. Совершенно очевидно, что данная проблема весьма сложна, объёмна и многоаспектна. Следственно, перспективы грядущих исследований мы связываем с использованием цифровых технологий в подготовке высококвалифицированных спортсменов по различным видам спорта.



**Выводы.** Таким образом, цифровые технологии в системе многолетней подготовки спортсменов способствуют научно-техническому прогрессу в спорте и осуществляются следующими путями:

1. Использование в практике подготовки спортсменов достижений технического прогресса, накопленных у нас в стране и за рубежом в различных видах спорта.
2. Создание специалистами в области физической культуры и спорта новых средств материально-технического обеспечения системы подготовки спортсменов на основе принципиально новых технических решений, включающих современные цифровые технологии.

### Литература

1. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. Ташкент, 2018. - 320 с.
2. Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи / В.Ю. Давыдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 3. - С. 46-47.
3. Изаак С.Н. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография /С.И. Изаак. - М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
4. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы в соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006. - 184 с.
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки /В.Б. Иссурин. – 2-е изд. стереотипное, М.: Спорт, 2019. – 464 с.
6. Калдариков Э.Н. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся школьного возраста республики Калмыкия / Э.Н. Калдариков // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11(117). – С. 62-66.
7. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Т.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti», 2021. – 380 b.
8. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте. Ташкент, 2018. – 300 с.
9. Комарова Н.А., Елаева Е.Е., Миронов А.Г. Мониторинговые исследования физического здоровья студентов факультета физической культуры. ТиПФК. – 2018. – № 6. – С.15-17.
10. Костюченко В.Ф., Лутковский В.Е, Сухарева С.М. Мониторинг физической подготовленности школьников среднего возраста с учетом их самооценки. ТиПФК. – 2019. – № 7. – С.15-17.
11. Ланда Б.Х. Мониторинг физических качеств, обучающихся: актуальная технология управления организацией физического воспитания. ТиПФК. – 2020. – № 1. – С. 33-38.
12. Лигута В.Ф., Физическая подготовленность и темпы прироста физических качеств школьников северных районов Хабаровского края / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 101-105.
13. Лутковская О.Ю. Динамика физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – № 2. – С. 44-49

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография / Л.А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2007. - 168 с.
16. Синявский Н.И, Фурсов А.В, Обухов С.М. – Всероссийский мониторинг как инструмент объективной оценки физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций. ТиПФК. – 2021. – № 7. – С.101–103.
17. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. /Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

## **ОЛИМПИЙСКАЯ ПЕДАГОГИКА ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА КАК ОСНОВА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Гуслистова И.И., декан спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» Председатель Президиума Белорусской олимпийской академии, г. Минск, Республика Беларусь**

Статья посвящена исследованию проблемы олимпийской педагогики Пьера де Кубертена. В ней рассматриваются источники и принципы педагогической системы французского ученого. Выявляется актуальность позиций основателя Олимпийских игр и олимпийского движения, их значение для развития современного олимпийского образования.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, олимпийское образование, гуманизм, олимпизм, спортивная педагогика, принципы и ценности олимпийского движения.

Взгляды, деятельность Пьера де Кубертена, как и предложенная им педагогическая система, доказали ее жизнеспособность и актуальность. Об этом свидетельствует и факт появления и развития в настоящее время в разных государствах, в том числе и Беларуси, мире концепта олимпийского образования. По сути, спортивная педагогика де Кубертена стала фундаментом современной теории и практики олимпийского образования. Несмотря на то, что сам термин «олимпийское образование» появился в 1968 г. и был озвучен на 8-й сессии Международной олимпийской академии в докладе С. Фавра (Италия), содержательно он восходит к традиции педагогики французского философа, историка, практика.

Именно олимпийская (гуманистическая) составляющая спортивной педагогики трансформировали ее в олимпийскую педагогику, точнее, в олимпийское образование.

Сегодня современное образование является одним из важнейших факторов и условий развития общества и культуры, их разных форм и сфер. Результаты обсуждения и научного исследования реалий и тенденций развития образования свидетельствуют о необходимости совместных усилий по преодолению диспропорции между универсальными и национальными моделями обучения и воспитания детей и молодежи, ценностно-нравственным и практически-прикладным компонентами и целями образования, физической и духовной сторонами формирования и развития личности.

В этой связи обращение к опыту и научному, творческому наследию Пьера де

Кубертена открывает возможность не только определения общей стратегии преодоления дисбаланса между духовным и физическим, знаниевым и практическим наполнением целей образования и их практической реализации, но и ее содержания. Очевидно, что идеи и концепции автора возрождения олимпийского движения, прежде всего, его олимпийская педагогика, представляют непреходящую ценность для сферы спорта и физической культуры.

Активная и многогранная работа по изучению и популяризации педагогического и социального наследия Пьера де Кубертена ведется Международным олимпийским комитетом, названным в его честь. Достаточно много внимания уделяется изложению его идей Международной олимпийской академией. В числе исследований биографии, педагогической и общественной деятельности Пьера де Кубертена следует назвать ряд научных статей: Г.М. Аксенова [1999], В.И. Столярова [2000]; А.Г. Егорова [2001]; П.И. Загорского [1994]; Н. Печерского и А. Сучилина [1994, 1998]; А.Б. Суника [1993, 2001]. Важную роль для научного и социального осмысления его идей сыграло издание «Олимпийских мемуаров» [3]. Несмотря на, казалось бы, детальное изучение трудов и жизни Пьера де Кубертена, остается немало пустот в исследовании теоретических и практических основ его педагогической системы. Обращение к ней, ее осмысление и интерпретация – одна из реальных возможностей, своеобразный ключ к решению многочисленных задач и проблем, стоящих перед современной системой образования вообще и в сфере физической культуры и спорта, в частности. Критическое отношение к позиции Пьера де Кубертена ряда авторов только усиливает интерес к его педагогическим идеям.

Возрождение Олимпийских игр и формирование системы олимпийского движения пришлось на рубеж XIX-XX веков. «Переоценка ценностей», кризис ценностей новоевропейской культуры, сопровождающийся резким научно-техническим скачком, привели к серьезным переменам в мировоззрении и картине мира. Демократизация и либерализация разных сторон жизни, интеграционные процессы сопровождались обострением социальных и политических противоречий. Кубертен уловил дух времени, прогресса и науки. Система образования нуждалась в коренной перестройке. Не случайно Пьер де Кубертен в качестве основополагающей цели выдвигал реформу образования. Олимпийские игры, олимпизм, олимпийское движение и спорт в данном случае служили своеобразным инструментом для ее осуществления. Как полагает российский ученый А.Б. Суник, «все виды деятельности Пьера де Кубертена, включая и его деятельность как основателя современного олимпийского движения, конечной целью имели реформирование системы воспитания и образования, реформирование в демократическом, гуманистическом, нравственном русле» [2, с. 301]. Сам Пьер де Кубертен неоднократно повторял, что в основе Олимпийских игр лежит античная идея педагогического воспитания, выступающая «интеллектуальной опорой, нравственной опорой, в определенной степени религиозной опорой. К ним современный мир добавлял две новые силы: техническое совершенствование и демократический интернационализм» [1, с. 60].

Реформаторская деятельность ученого основывалась на социальном, нравственном потенциале спорта, который способствует формированию и развитию самых положительных качеств личности.

Возрождение атлетического (олимпийского) движения, как полагал де Кубертен, может вызвать «к жизни как самые благородные страсти, так и самые низменные; оно может развить бескорыстное чувство достоинства так же, как и любовь к наживе; оно может быть рыцарски благородным или развращенным, мужественным или брутально

жестким; наконец, его можно использовать как для укрепления мира, так и для подготовки к войне» [1, с. 22]. Поэтому он и был противником проведения спортивных состязаний за денежные призы, использование спорта в качестве идеологического инструмента, а Олимпийских игр как развлекательного шоу.

Основополагающие идеи и принципы, связанные с ролью спорта в воспитании личности, нашли выражение в труде Пьера де Кубертена «*Pedagogie sportive. Nouvelle Edition*». Это исследование представляет собой своего рода результат размышлений, деятельности, концептов, идей великого педагога о содержании и целях Олимпийских игр и спорта. Оно стало источником развития нового направления в педагогике - педагогики спорта. В то же время «спортивная педагогика», по сути, стала олимпийской педагогией и во многом положила начало олимпийскому образованию как объекту научного осмысления и отрасли образования. Здесь важно подчеркнуть, что понятие спортивной педагогики стало фактически синонимом олимпийской педагогики. То значение, которое Пьер де Кубертен придавал гуманизации спорта на основе олимпийских ценностей, дает возможность понять олимпийский «характер» спортивной педагогики.

Среди ключевых источников олимпийской педагогики де Кубертена следует назвать, прежде всего, систему античных идей: единство и взаимосвязь телесного и духовного, синкретизм в понимании прекрасного и долга, гражданских добродетелей и принципов честной состязательности. Главным содержанием античной олимпийской философии является его обращенность к человеку, его гармоничному развитию.

Для Пьера де Кубертена очевидным источником олимпийской педагогики стала система античного воспитания, ее нравственные, гражданские постулаты. Для него эпоха Античности была не просто историческим отрезком времени и теорией, а самой жизнью. Это значит, что ценности древнегреческой культуры, как и принципы Олимпийских игр Греции, были и теперь должны были стать реальностью: дух честной игры, высокой нравственности, взаимного уважения и терпимости должны играть гармонизирующую, воспитательную роль для всего мира.

Пьер де Кубертен в этой связи достаточно часто применял термины «атлет», «атлетизм», возводя его к греческому *athlos* (*сражение, состязание*), а не «спортсмен», тем самым подчеркивая, насколько важны те качества, достоинства, которые приобретает, воспитывает в себе личность, нацеленная на достижение спортивного результата. Не врожденные качества человека, а нравственная награда, полученная вследствие состязания, приложения воли, усилий, творчества, ставится на первый план.

Французский ученый, являясь преданным поклонником античной системы образования, считал, что ее опыт станет фундаментом и для реформы образования. Образцом образовательного заведения, который, с точки зрения де Кубертена, сможет воспитать, подготовить атлета, всесторонне развитую личность, является гимназия. Фактически не обращая внимания на военизированную систему подготовки юношей в античной гимназии, Пьер де Кубертен был склонен ее идеализировать или, возможно, адаптировать ее цели к современным требованиям цивилизации и образования. Античная гимназия должна была стать своего рода маленькой республикой, в которой в равноправном сочетании изучались разные предметы - от арифметики, истории до физической культуры. В ее деятельности должен был воплотиться идеал социального равноправия: «Образец древней гимназии и есть то жадно разыскиваемое нами место для встречи молодых людей независимо от их классовой принадлежности и средств. Греческая гимназия в современном обществе должна открыть путь грядущим поколениям к разумному и действительно гражданскому сознанию» [4].

Еще одними ключевыми принципами олимпийской педагогики де Кубертена, как нам представляется, стали системность и единство воспитания и обучения, физического и духовного, универсального и индивидуального начал в человеке. Они проявлялись как в формировании и развитии разносторонних и глубоких знаний, так и в их практическом применении, в формировании гармоничной личности и ее индивидуальных качеств. Единство духовного и физического рельефно выражены в стремлении де Кубертена соединить спорт и искусство. Так, он, в частности, отмечал: «На спорт следует смотреть как на источник искусства и как на удобный повод для занятия им. Он находится у основания искусства в той мере, в какой его продуктом являются живые скульптуры, изображающие спортсменов. Он является источником красоты благодаря сооружениям, зрелищам и празднествам, созданным и организованным в его честь» [1]. Фактически ученый рассматривал спорт как искусство, как умение проявлять красоту человеческого тела и духа. При этом он уделял пристальное внимание и эстетической стороне организации и проведения состязаний.

Немаловажным аспектом олимпийской педагогики Пьера де Кубертена является ее социальное, гражданское, общечеловеческое измерение. Его концепция строится на принципах иллюминизма, акцентирующего взаимосвязь спорта, олимпийского движения с социально-политическими реалиями, указывающих на недопустимость расовой, национальной, религиозной и иной дискриминации, социального неравенства.

Социальная (скорее, социализирующая) направленность педагогики Пьера де Кубертена определяется и той целью, которая ставилась в рамках парадигмы реформы образования – широкого включения в программы обучения в школах уроков физической культуры, которые способны не только воздействовать на тело и физическое здоровье, но и воспитывать качества социального партнерства, взаимовыручки, взаимной поддержки во время игр и упражнений.

Источником и основой спортивной педагогики является парадигма античных гражданских, демократических, воспитательных, спортивных принципов и ценностей, а также их адаптация к условиям научно-технического прогресса и требованиям современной цивилизации.

Педагогическая система Пьера де Кубертена включает принципы единства и всеобщности обучения и воспитания, физического и духовного, социального и индивидуального, направлена на проявление творческих индивидуальных способностей индивида во взаимосвязи с установками общества и культуры и на социализацию личности в целом.

### Литература

1. Кубертен, П Олимпийские мемуары / П. Кубертен - М Рид- Групп, 2011 - 158 с.
2. Суник, А Б Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков / А Б Суник - М Советский спорт, 2001 - 664 с.
3. Кубертен, П. де. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. – М. : РидГрупп, 2011. – 158 с.
4. Muller, N Olympic education. University lecture on the Olympics / N Muller // [Electronic resource] Mode of access: <http://olympicstudies.uab.es/lectures/web/pdf/muller.pdf>

## IJTIMOYIY TARMOQLARDA MARKETING (SOCIAL MEDIA MARKETING)

Davidov B.B., stajyor-o'qituvchi O`zMU

**Annotatsiya:** Ijtimoiy tarmoqlardagi marketingdan samarali foydalanish usullari va uni qanday tadbiq etish, uning kelib chiqishi va hozirgi kundagi ahamiyati.

**Kalit so'zlar:** effective qurol, thematic formulalar yaratish, mediadagi optimizatsiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, Petter Drukning fikrlari.

**Annotation. Methods:** of effective use of marketing in social networks, and how to implement it, its origin and current significance.

**Key words:** effective weapon, creating thematic formulas, media optimization, social networks, Thoughts of Petter Drucker.

SMM-nima? SMM(Social Media Marketing) tarmoqlarda marketing - bu mahsulotlar, tovarlar va xizmatlarni ijtimoiy tarmoqlarda tanitish, uni yurgizish.

Mutaxassislar bergan ma'lumotlarga ko'ra, mijozlar biron tovarni sotib olishdan yoki xizmatdan foydalanishdan avval o'rtacha 10.4 ta maqolani o'rganib chiqishar ekan. Oddiy foydalanuvchi o'rtacha 5.8 ta akkauntga ega bo'lib, ularni 2.8 tasidan faol ravishda foydalanar ekan. Bu esa mahsulot yoki xizmat egalarida aynan shu muhitlarda foydalanuvchilar bilan aloqani yo'lgda qo'yish, o'z mahsulot yoki xizmatlarini aynan shu muhitlarda reklama qilish, uni qo'llab-quvvatlash zaruratini tug'diradi.

Ijtimoiy tarmoqlarda marketing - juda effektiv qurol bo'lib, uning yordamida, ijtimoiy tarmoqlardan, bloglardan, kundaliklardan va forumlardan saytga foydalanuvchilarni jalb etish mumkin. Foydalanuvchilar va potensial mijozlarni jalb etishni reklama yordamida sotib olish mumkin. Ammo potensial auditoriyani sotib olish mumkin emas. Uni ishonchini qozonish mumkin. Ijtimoiy medida muhitlar - bu mijozlar/foydalanuvchilar bilan muloqot qilish quroli. Hozirgi kunda bu auditoriyani teletomoshabinlar auditoriyasi bilan solishtirish mumkin. Eng katta farqi shundagi, bu auditoriya teletomoshabinlar auditoriyasidan ko'ra ancha ehtiyotkor, faolroq va juda diqqatlidir. SMM reklamadan ko'ra ko'proq PR'ga o'xshash. SMM bu bevosita har xil jamoalar, jamiyatlar, foydalanuvchilar guruhlari bilan ishlashdir.

SMM yordami bilan hal qilish mumkin bo'lgan vazifalar:

brend yaratish va uni yurgizish/tanitish;

brendni mashhur qilish, unga bo'lgan qiziqishni oshirish;

PR;

kompaniya saytiga tashrif buyuruvchilar sonini oshirish;

mijozlar, foydalanuvchilarda xizmat, tovar va mahsulot yuzasidan paydo bo'lgan savollar tezkor javob berish, xizmat ko'rsatish.

SMM hozirda bajaradigan vazifasiga ko'ra noan'anaviy qurollardan biri hisoblandi. Shunga qaramay, hozirda ko'pchilik mutaxassislar juda katta qiziqish va uning kelajagiga katta ishonch bilan qarashayotgan vosita hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlarda marketing - hozirda nafaqat katta kompaniyalar, o'z bozorlari faollari, balkim, o'rta va kichik biznes vakillari ham keng miqyosida foydalanishmoqda. Uning yordamida ular, o'z mijozlari bilan qayta aloqani yo'lga qo'yishmoqda.

Odatiy ijtimoiy mediada marketing quroli: har xil muhitlarda bloglar yaratish, uni ma'lumotlar bilan to'ldirish va bu resursni tanitish;

blogni yurgazish;

tematik saytlarda, guruhlarda mahsulot yoki xizmatni qo'llab-quvvatlash bilan shug'ullanish;

tematik forumlar yaratish, ularda mahsulot yoki tovar yuzasidan beriladigan savollarga javob berish;

kompaniya nomidan munozara va mulohazalarda qatnashish;

virusli marketing;

mahsulot yoki xizmatga bo'lgan yaxshi va yomon kayfiyatlarni kuzatib borish;

kompaniya internet resurslarini ijtimoiy mediaga moslash, optimizatsiya qilish.

Ijtimoiy tarmoqlarda marketing kompaniya saytini SMO - Social Media Optimization talablariga moslashni ham talab qiladi.[1]

Hozirgi kundagi eng barqaror ish olib borayotgan ijtimoiy tarmoqlar.

So'nggi yillarda dunyodagi eng mashhur beshta ijtimoiy tarmoq o'zgarmadi. Ulardan - Telegram, Youtube, Facebook, Instagram, Twitter. Bizda asosan Telegram, Youtube, Facebook eng ommabob bo'lib hisoblanadi. Instagram va Twitter asosan Evropa va AQShda mashhur.

Ijtimoiy tarmoqlar nafaqat odamlarning aloqa qilish joyi, balki potentsial mijozlar bilan ishlash, tezkor javoblar va maqsadli auditoriyani jalb qilish uchun aksiyalarni o'tkazish uchun platformadir. Agar siz o'zingizning biznesingizni yoki mahsulotingizni ijtimoiy tarmoqlarda targ'ib qilishga qaror qilsangiz, asosiy printsiplarni eslang:

Bir nechta ijtimoiy tarmoqdagi yaxshi reklama, bir nechta yomon reklama qilishdan yaxshiroq;

Rag'batlantirish uchun tanlangan ijtimoiy tarmoq brendning o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishi kerak:

Vizual tarkibning ijtimoiy tarmoqlari orqali kosmetika va parfyumeriya vositalarini namoyish qilish yaxshiroqdir;

Tarkib ham ijtimoiy tarmoq, ham brendga mos kelishi kerak;

Ba'zi ijtimoiy tarmoqlar uchun auditoriya bilan o'zaro munosabat juda muhim va bu aksiyalarni, tanlovlarni ishlab chiqish uchun qo'shimcha xarajatlar bo'lib, ular smeta tuzishda hisobga olinishi kerak;

Ba'zi ijtimoiy tarmoqlarda targ'ibot reklama qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi qidiruv tizimlari, bu, ayniqsa, ijtimoiy tarmoq platformasi va qidiruv tizimi bitta kompaniyaga tegishli bo'lsa, to'g'ri keladi.

Ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot uchun yangi makon, balki o'zini namoyon qilish, ishlash, xarid qilish, kerakli ma'lumotlarni va odamlarni topish joyiga aylandi. Siz ijtimoiy tarmoqdagi odamning profilidan odam haqida ko'p narsalarni bilib olishingiz mumkin va ko'p odamlar undan foydalanadilar. Shu jumladan, unga ko'rsatiladigan reklamani tanlash uchun shaxs haqidagi ma'lumotlardan foydalanadigan savdo kompaniyalari.

Hech qanday ijtimoiy tarmoqda bo'lmagan va bo'lmagan odamni topish qiyin. Ammo, agar siz biron bir joyda ro'yxatdan o'tmagan bo'lsangiz yoki faqat bittasini ishlatsangiz ijtimoiy platforma, keyin siz o'zaro aloqangizni kengaytirmoqchi va ro'yxatdan o'tishga tayyor bo'lgan ijtimoiy tarmoqni tanlamoqchisiz va boshqalar bilan muloqot qilishni va almashishni boshlaysiz.

Bizda tanlashni osonlashtirish uchun, shuningdek, dunyodagi ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishining umumiy tendentsiyasini tushunish uchun biz dunyodagi eng mashhur 6 ijtimoiy tarmoqlar tahlili bilan maqola tayyorladik. Ularning har biri o'ziga xos xususiyatga ega, garchi shunga o'xshash narsalar mavjud.

Facebook

Dunyodagi eng mashhur ijtimoiy tarmoq. Ayni paytda har kuni 700 milliondan ortiq odam Facebookdan foydalanadi. Ijtimoiy tarmoq 2004 yilda Garvard universiteti talabasi Mark Tsukerberg tomonidan tashkil etilgan. O'sha paytda hozirgi milliarder va dunyodagi eng nufuzli

odamlardan biri raqamli dunyoda sayohatini yangi boshlagan va kod bilan faol tajriba o'tkazgan, kichik dasturlar va veb-saytlar yozgan.

So'nggi yillarda dunyodagi eng mashhur beshta ijtimoiy tarmoq o'zgarmadi. Ulardan - Telegram, Youtube, Facebook, Instagram, Twitter. Bizda asosan Telegram, Youtube, Facebook eng ommabob bo'lib hisoblanadi. Instagram va Twitter asosan Evropa va AQShda mashhur.

Ijtimoiy tarmoqlar nafaqat odamlarning aloqa qilish joyi, balki potentsial mijozlar bilan ishlash, tezkor javoblar va maqsadli auditoriyani jalb qilish uchun aktsiyalarni o'tkazish uchun platformadir. Agar siz o'zingizning biznesingizni yoki mahsulotingizni ijtimoiy tarmoqlarda targ'ib qilishga qaror qilsangiz, asosiy printsiplarni eslang:

Bir nechta ijtimoiy tarmoqdagi yaxshi reklama, bir nechta yomon reklama qilishdan yaxshiroq;

Rag'batlantirish uchun tanlangan ijtimoiy tarmoq brendning o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishi kerak:

Vizual tarkibning ijtimoiy tarmoqlari orqali kosmetika va parfyumeriya vositalarini namoyish qilish yaxshiroqdir;

Tarkib ham ijtimoiy tarmoq, ham brendga mos kelishi kerak;

Ba'zi ijtimoiy tarmoqlar uchun auditoriya bilan o'zaro munosabat juda muhim va bu aktsiyalarni, tanlovlarni ishlab chiqish uchun qo'shimcha xarajatlar bo'lib, ular smeta tuzishda hisobga olinishi kerak;

Ba'zi ijtimoiy tarmoqlarda targ'ibot reklama qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi qidiruv tizimlari, bu, ayniqsa, ijtimoiy tarmoq platformasi va qidiruv tizimi bitta kompaniyaga tegishli bo'lsa, to'g'ri keladi.

Ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot uchun yangi makon, balki o'zini namoyon qilish, ishlash, xarid qilish, kerakli ma'lumotlarni va odamlarni topish joyiga aylandi. Siz ijtimoiy tarmoqdagi odamning profilidan odam haqida ko'p narsalarni bilib olishingiz mumkin va ko'p odamlar undan foydalanadilar. Shu jumladan, unga ko'rsatiladigan reklamani tanlash uchun shaxs haqidagi ma'lumotlardan foydalanadigan savdo kompaniyalari.

Hech qanday ijtimoiy tarmoqda bo'lmagan va bo'lmagan odamni topish qiyin. Ammo, agar siz biron bir joyda ro'yxatdan o'tmagan bo'lsangiz yoki faqat bittasini ishlatsangiz ijtimoiy platforma, keyin siz o'zaro aloqangizni kengaytirmoqchi va ro'yxatdan o'tishga tayyor bo'lgan ijtimoiy tarmoqni tanlamoqchisiz va boshqalar bilan muloqot qilishni va almashishni boshlaysiz.

Bizda tanlashni osonlashtirish uchun, shuningdek, dunyodagi ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishining umumiy tendentsiyasini tushunish uchun biz dunyodagi eng mashhur 6 ijtimoiy tarmoqlar tahlili bilan maqola tayyorladik. Ularning har biri o'ziga xos xususiyatga ega, garchi shunga o'xshash narsalar mavjud.

Instagram bu mobil ilova va siz fotosuratlar va videolarni olishingiz, filtrlar yordamida fotosuratlarni qayta ishlashingiz va keyin profilingiz yordamida fotosuratlarni tarqatishingiz mumkin bo'lgan ijtimoiy tarmoq. Siz ommaviy axborot vositalariga 2000 belgidan iborat yozuvni qoldirishingiz mumkin. Emoji kulgichlari va boshqa matn elementlaridan foydalangan holda qisqa matn.

YouTube - bu ijtimoiy tarmoq elementlari joylashgan videoxosting xizmati. Ism ingliz tilidagi you - you, you va tube - tube so'zlaridan kelib chiqqan. Avvalroq Amerikada bu quvur eski qavariq televizorlarning so'zlashuv nomi bo'lgan, rus tilida bo'lgani kabi eski televizorlar va televizorlar odatda "qutilar" deb nomlangan.

Twitter - foydalanuvchilar bilan qisqa xabarlar va kichik media fayllarni almashish uchun ijtimoiy tarmoq. Ism ingliz tilidan tvit yozish - tvit qilish, suhbatlashish uchun keladi, shu sababli ijtimoiy tarmoqda logotip - qush mavjud. Ushbu ijtimoiy tarmoqning formati



mikrobloglar deb nomlanadi, foydalanuvchi postlarni nashr qilish va ularning obunalarini lentada o'qish uchun pul to'lamaydi.

Telegram — tezkor xabar almashish vositasi. Foydalanuvchilar matn xabarlashuvdan tashqari bir-birlariga 2 GB gacha bo'lgan tasvir, video, audio va har xil fayllar yuborishlari hamda ovoqli va video qo'ng'iroqlarni amalga oshirishlari mumkin.

Bugun sizlar bilan kunlik yumushlarimiz orasidan tobora chuqurroq o'rin olib borayotgan, internet orqali ishlovchilarning og'irini yengil, uzog'ini yaqin, pul bo'lmagan taqdirda ham o'z xizmatlarini ba'zi bir operator abonentlari uchun taqdim qilishdan charchamaydigan TELEGRAM messenjeridir.[2]

Biznessning asosi bo'lgan marketingning kelib chiqishi va ahamiyati. Marketing tushunchasi va uning mohiyati

Marketing – bu bozorda samarali faoliyat ko'rsatishning mujassamlashishidir. Bu atama dastlab 1902 yilda AQShda paydo bo'lgan, 20 yildan keyin esa bu atamadan jahonning ko'pgina mamlakatlari foydalana boshladilar. Marketing (marketing) “bozor bilan bog'liq faoliyat” ma'nosini anglatadi. Lekin bu tushunchaning ma'nosi juda kengdir.

Marketing – ayirboshlash yo'li bilan ehtiyoj va talablarni qondirishga yo'naltirilgan inson faoliyatining turi, bozordagi barcha qatnashchilarning o'zaro manfaatlariga asoslangan harakatlarini, talabni shakllantirish va qondirish uchun birlashtirishdir.

Dunyo amaliyotida marketing birdanida paydo bo'lgan emas. Bu – ishlab chiqarish va sotishning maqsadi, vazifalari va rivojlanish uslublariga menedjerlarning ko'p yillik evolyutsion qarashlari natijasidir. Marketing – murakkab dinamik ko'p qirrali tushunchadir, bu esa marketingga tamoman universal tavsif berish mumkin emasligidan dalolatdir. So'nggi yillarda chop etilgan marketingga doir adabiyotlarda marketingning juda ko'p ta'riflari berilgan. Ulardan ba'zi birlarini keltirishni lozim topdiq.

Taniqli Amerika olimi – marketolog F.Kotler marketingning ta'rifini quyidagicha ifodalaydi: Marketing – tovarlarni yaratish, taklif etish va ayirboshlash asosida ayrim olingan kishi va guruhlarning talab va ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan iqtisodiy va boshqaruv jarayonidir.

Boshqaruv muammolari bo'yicha etakchi nazariyotchi olimlardan biri Peter Drukkerning ta'rifi esa quyidagicha: Marketingning maqsadi sotishga qaratilgan harakatlarini yo'q qilishdan iboratdir. Uning maqsadi xaridorlarni shunday o'rganish va tushunishdan iboratki, tovar va xizmatlar uning talabiga aynan mos tushib, pirovardida o'zini-o'zi sotadi.

Fransuz marketing maktabida qo'llaniladigan ta'rif ham Peter Drukker ta'rifiga juda yaqin turadi. Unga ko'ra: Marketing – bu sotishni ta'minlash va sotuvga tovarlar va xizmatlarni iste'molchilarning talabiga mos holda chiqarish orqali ularning talabini qondirish maqsadida o'tkaziladigan chora-tadbirlar majmuidir.

Amerika Marketing Assotsiatsiyasining 1985 yilda marketingga bergan ta'rifi esa quyidagicha: “Marketingning mohiyati insonlar va tashkilotlar talabini qondirish maqsadida tovar va xizmatlar ishlab chiqarishni rejalashtirish va uni amalga oshirish, narx belgilash, tovarlar harakati va sotilishni yushtirishdir”. [3]

**Xulosa.** Keltirilgan ta'riflardan ko'rinib turibdiki marketing serqirra jarayondir. Shu bilan bir qatorda marketing yuozor munosabatlari sub'ektlarining biznes falsafasi, fikrlash strategiyasi va taktikasi faoliyati ekan desak xato qilmagan bo'lamiz. Demak, marketing bir vaqtning o'zida ham mushohada va ham harakat jarayoni ekan. Hozirgi bozor iqtisodiyoti yuqori darajaga ko'tarilgan mamlakatlarda marketing tamoyillari oddiy tovar ishlab chiqarishdan boshlab to murakkab texnologiyagacha bo'lgan jarayonlarda yaqqol ko'rinmoqda. Bugungi bozor iqtisodiyoti tobora chuqurlashib borayotgan sharoitda firmalar, korxonlar va boshqa bozor sub'ektlarining raqobatga bardosh berib, samarali faoliyat ko'rsatishining birdan-

bar yo'li marketing imkoniyatlaridan keng foydalanish ekanligi hech kimga shubha tug'dirmaydi.

Mashhur iqtisodchi Adam Smit XVIII asrning ikkinchi yarmidayoq o'zining "Jamiyat boyligi" nomli kitobida ishlab chiqaruvchining iste'molchining talabini qondirishdan boshqa qayg'usi yo'qdir – deb yozgan edi.

Sizga taqdim qilgan maqolamizning maqsadi shundan iboratki, hozirgi kundagi zamonaviy tijoratning insonlar orasidagi muhumliligi va uning qay tariqa rivoj topganligi va rivojlanish bosqichlari haqida qisqacha ma'lumot berish edi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. <https://www.texnoman.uz>
2. [Community.uzbekcoders.uz](https://community.uzbekcoders.uz)
3. Petter Drukkerning tijoratdagi fikri.

### **МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО ДЗЮДО**

**Дадабаев О.Ж., доктор педагогических наук (Dsc), УзГУФКС, Чирчик,  
Бектемиров Э.У., магистрант Узбекско-Белорусского факультета, УзГУФКС,  
Чирчик**

**Аннотация.** В данной статье описываются результаты исследования физической подготовленности спортсменов дзюдо в возрасте 15-16 лет.

**Annotation.** This article describes the results of a study of the physical preparation of judo athletes aged 15-16 years.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, юные дзюдоисты, учебно-тренировочная группа, учебно-тренировочный процесс.

**Key words:** physical training, young judo wrestlers, training-studying group, studying and training process.

**Актуальность.** В связи с постоянным увеличением нагрузки в дзюдо для достижения высокого спортивного результата, в настоящее время всё большее значение приобретает физической подготовленности борцов. В связи изменением в правилах соревнований по борьбе дзюдо, введенных в последние годы Международной федерацией дзюдо, обусловили требование существенного повышения зрелищности соревновательных поединков за счет увеличения активности и результативности тактических действий дзюдоистов - это обстоятельство потребовало необходимой коррекции всей системы подготовки дзюдоистов, включая тренировочный процесс и особое внимание физической подготовленности.

В этой связи представляется актуальным и необходимым разработать план физической подготовки дзюдоистов учебно-тренировочных групп спортивной специализации. Проблема совершенствования физической подготовки дзюдоистов на данном этапе связана с поиском наиболее рациональных путей и эффективных средств, направленных на совершенствование физических качества дзюдоистов [1].

Физическая подготовка – один из важнейших факторов дальнейшего прогресса в обучении техники и тактики. Особенности детей 15-16 лет позволяют направленно воздействовать на развитие таких качеств как быстрота, ловкость, гибкость, сила и

координация. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на развитие физического организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся [2].

**Цель исследования** определить эффективность методики повышения общей физической подготовки юных дзюдоистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В эксперименте участвовали юноши 15-16 лет учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения. Проведен педагогический эксперимент, для развития физической подготовленности у дзюдоистов 15-16 лет учебно-тренировочных групп первого и второго обучения, общее количество 12 человек. Эксперимент проводился в 2021-2022 гг. в Чирчикском колледже олимпийского резерва (ЧКОР). В эксперименте участвовали 12 дзюдоистов в возрасте 15-16 лет. Тренировочные занятия проводились с использованием разработанных упражнений разработанной нами.

Экспериментальная методика состояла из комплекса упражнений для развития скоростной, скоростно-силовой, специальной выносливости и включала в себя следующие упражнения: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сгибание, разгибание туловища, подтягивание на перекладине. Используемые контрольные упражнения являются достаточно информативными и надежными. Полученные результаты анализировали методами вариационной статистики.

В настоящее время совершенствования и развития физической подготовленности спортсменов различного уровня, физическая подготовка занимает одним из наиболее важных факторов в многолетней подготовке. Поэтому нами необходимо было улучшить их физическую подготовленность, для чего были организованы научно-исследовательский эксперимент. В учебно-тренировочный процесс дзюдоистов были внедрены в неделю один раз дополнительные упражнения по развитию физической подготовленности спортсменов, а также были использованы экспериментальная методика для повышения физической подготовленности дзюдоистов в годичном цикле. Тренировочные занятия в основном были направлены на повышение общей физической подготовленности юных дзюдоистов.

В настоящее время по мнению многих специалистов физическая тренированность выходит на первый план в подготовленности дзюдоистов. Для контроля тренировочных нагрузок нами учитывалось пять основных компонентов: продолжительность, интенсивность, время интервалов отдыха и характер пауз отдыха между упражнениями, число их повторений. С целью повышения всех физических качеств и разносторонней подготовленности дзюдоистов применялись различные упражнения. Для развития скоростно-силовой подготовленности применялись подтягивание на перекладине на скорость за 20 секунд, для развития брюшного пресса применили сгибание, разгибание туловища лежа на спине за 20 секунд, для развития скорости применялись бег 30 м, прыжки в высоту с места, прыжки через натянутую резинку, прыжки со скакалкой. Для повышения выносливости использовались чередование ходьбы и бега на дистанции 400 м, кросс 1000 м без учета времени, бег 60 м на результат. Для развития координационных способностей применялись эстафеты, спортивные и подвижные игры [3].

Для гармоничного развития мышечных групп проведены учебно-тренировочные занятия с применением кругового метода тренировки. Учитывая возраст спортсменов, нами выбран комплекс упражнений, состоящий из 4-6 станций (упражнений). Количество кругов составляло 2-3; время выполнения упражнений на станции 10-15

секунд; интервал отдыха между станциями 6-8 секунд; отдых между кругами до полного восстановления испытуемых (по показателям ЧСС). Комплекс тренировки проводилась по следующим станциям: 1. Прыжки со скакалкой. 2. Выпрыгивание из приседа. 3. Прыжки в высоту с места. 4. Разведение рук с гантелями (2,5кг). 5. Вращение туловища с набивным мячом. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе за 20 секунд.

По окончании эксперимента было проведено тестирования по пяти показателем. Надо отметить, что после окончания педагогического эксперимента у испытуемых улучшились данные по всем параметрам, в тесте челночным беге на 3x10 см показатели повысилась на 14%, прыжке в длину с места на 10%, сгибание разгибание в упоре лежа повысилась на 18%, в тесте поднимании туловища из положения лежа на спине 23% и подтягивании на перекладине 24%. (смотрите табл. 1-2).

**Таблица 1**

**Показатели общей физической подготовленности юных дзюдоистов 15-16 лет до эксперимента (n - 12)**

№	Ф. И.О.	Челночный бег 3x10 (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Поднимание туловище из положения лежа на спине (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
1	Орт-в. С.	7,2	175	66	48	7
2	Пул-в. Ф.	7,5	163	34	40	3
3	Саф-в. Б.	8,5	168	48	50	7
4	Тож-в. С.	8,7	172	37	22	3
5	Раж-в. С.	7,9	160	40	40	3
6	Ур-в. Д.	8,4	158	38	40	4
7	Тур-в. И.	7,5	172	51	52	6
8	Мух-в. А.	8,3	160	18	14	2
9	Утк-в. Э.	7,7	163	35	51	6
10	Ом-в. А	7,3	240	47	53	8
11	Абд-в. Р	7,4	240	36	55	9
12	Эрг-в. Н	7,5	210	50	50	10
	<b>x</b>	<b>7,84</b>	<b>181,77</b>	<b>41,68</b>	<b>42,94</b>	<b>5,69</b>
	<b>δ</b>	<b>0,47</b>	<b>24,15</b>	<b>8,98</b>	<b>9,78</b>	<b>2,24</b>
	<b>V%</b>	<b>5,72</b>	<b>13,28</b>	<b>21,49</b>	<b>22,78</b>	<b>39,24</b>

В соответствии с позитивными результатами педагогического эксперимента, рекомендуется тренерам начальной подготовки юношей по дзюдо, чаще проводить нормативные тесты. Нужно отметить, что после проведения эксперимента уровень физической подготовленности у спортсменов существенно улучшился в среднем 18%.

По окончании педагогического эксперимента спортсмены из экспериментальных групп достигли значительные результаты. Чемпионом Кубке Азии среди юношей стал Б. Сафаров (Ташкент 2022г). Чемпионом Республики среди юношей стал Х. Бойназаров (2021г) призером Республики стал С. Ортиков (2021г). Приобретенное в результате физической подготовки и позволяющие достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства влияет на спортивный результат.

Таблица 2

**Показатели общей физической подготовленности юных дзюдоистов 15-16 лет после эксперимента (n - 12)**

№	Ф. И.О.	Челночный бег 3x10 (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Поднимание туловище из положение лежа на спине (кол- во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
1	Орт-в. С.	6,5	195	74	55	9
2	Пул-в. Ф.	6,2	196	43	52	4
3	Саф-в. Б.	7,1	179	55	64	9
4	Тож-в. С.	6,6	185	45	35	5
5	Раж-в. С.	6,4	172	51	54	4
6	Ур-в. Д.	7,2	169	46	50	6
7	Тур-в. И.	5,8	194	59	67	8
8	Мух-в. А.	7,0	180	25	25	3
9	Утк-в. Э.	6,3	174	46	60	8
10	Ом-в. А	6,8	250	55	58	10
11	Бой-в. Х	7,1	245	48	63	10
12	Эрг-в. Н	7,2	230	58	62	12
	<b>х</b>	<b>6,66</b>	<b>197,44</b>	<b>50,45</b>	<b>53,78</b>	<b>7,35</b>
	<b>δ</b>	<b>0,36</b>	<b>26,89</b>	<b>8,27</b>	<b>8,85</b>	<b>2,89</b>
	<b>V%</b>	<b>5,72</b>	<b>13,63</b>	<b>16,38</b>	<b>16,44</b>	<b>39,26</b>

**Список использованной литературы**

1. Коблев, Я.К. Учебно-методический комплекс для института физической культуры и дзюдо АГУ по технологии спортивной подготовки (дзюдо) / Я.К. Коблев, С.Б. Элипханов. – Майкоп: Изд-во. ИП Магарин О.Г. 2010. – 114 с.
2. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, №2. - С. 34-38.
3. Вершинин, М.А. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода /М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - №3 (9). - С. 5-10.

**ADAPTIV SPORT O'YINLARI (VOLEYBOL) O'QITISH METODIKASIDA HARAKAT USLUBLARINI O'RGATISH VA RIVOJLANTIRISH**

**Davlatova L.T., O'zDJTSU AJTvaS kafedrası katta o'qituvchisi**

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы повышения подвижности спортсменов за счет ряда конкретных упражнений для обучения и развития техники движений в методиках обучения по адаптивным видам спорта (волейбол). Научно обоснована роль и значение специальных упражнений в развитии техники движений в рамках продолжительности конкретного движения. В данной статье рассматриваются

вопросы повышения подвижности спортсменов за счет ряда конкретных упражнений для обучения и развития техники движений в методиках обучения адаптивным видам спорта (волейбол). Научно обоснована роль и значение специальных упражнений в развитии техники движений в рамках продолжительности конкретного движения.

**Ключевые слова:** адаптивный, ампутиационный, фазовый, стандартный, вертикальный, комбинированный, технический, инновационный, траектория

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qitish metodikasida harakat uslublarini o'rgatish va rivojlantirish bo'yicha bir qancha maxsus mashqlar yordamida sportchilarni harakat imkoniyatlarini oshirish masalalari yoritib berilgan. Ma'lum bir harakatlarni bajarish davomiyligi doirasida harakat uslublarini bajarish texnikasini rivojlantirishda maxsus mashqlarning roli va ahamiyati ilmiy asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** adaptiv, amputatsiya, faza, standart, vertikal, kombinatsiya, texnik, innovatsion, traektoriya.

**Dolzarbli.** Mamlakatimizda paralimpiya sporti sohasida amalga oshirilib kelayotgan tizim orqali bugungi kunda nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilar yetishib chiqmoqda. Eng muhimi, ushbu musobaqalar yoshlarimizni ommaviy tarzda sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylanmoqda.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, bugungi kunda aholining barcha qatlamini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududida jismoniy tarbiya va ommaviy sport inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlik yetuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ'ib etish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimidagi muammolarni bartaraf etish borasida bir qator tashvqot va targ'ibot ishlari amalga oshirilib kelinmoqda.[1]

**Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida harakat uslublari.** Harakat uslublarini takomillashtirishda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish va samarali natijalarga erishishda asosan harakatlarni bajarish aniqligiga e'tibor qaratilishi lozim. Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida asosan nogironligi bo'lgan imkoniyati cheklangan shaxslar ishtirok etganligi sababli ularda to'p bilan ishlash, to'p bilan bajariladigan harakatlarni aniq bajarilishiga alohida e'tibor berish talab etiladi.

Nogironlik nazologiyasiga qarab ya'ni tayanch harakat apparatida shakatlanishi bo'lgan shaxslar para voleybolda harakat uslublarini takomillashtirish borasida ularda maxsus mashqlarni qo'llash orqali ularda harakat samaradorligiga erishish mumkin.

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida harakat uslublari qoidalari asosan para voleybolchining harakatiga qaratiladi. Harakat - bu asosiy o'yin harakatlariga tayyorgarlik ko'rish uchun maydonni tanlashda o'yinchining harakati, uning muvaffaqiyati ular qanchalik puxta tayyorlanishiga bog'liq bo'lishi lozim bo'lgan jarayondir.

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida harakat uslublari asosan ularni qo'llar harakatini faolligini ta'minlash asosida amalga oshiriladi.

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida asosiy harakatlar qo'llar harakatining faoligi orqali amalga oshiriladi. Harakat paytida tizzadan yuqorisida bir oyoq bo'lmaganda, sog'lom oyoq tizzaga egilib, tashqariga yo'naltiriladi va harakat sog'lom

oyoqning ichki qismini itarish va pog'onani polga surish orqali amalga oshiriladi. Ikkala oyoq ham amputatsiya qilinganda, harakatlar qo'llar orqali amalga oshiriladi.[5]

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida harakat uslublarini takomillashtirish samaradorligiga erishishda faollikni oshirish uchun muhim bo'lgan individual yondoshish va maxsus mashqlarni qo'llash orqali erishiladi.

Mashg'uloti jarayonida harakatlar ikkita bosqichda amalga oshiriladi:

1. Birinchi bosqichda asosiy e'tibor qo'llarning to'g'ri joylashishiga, ayniqsa barmoqlar va qo'llarning to'p bilan ishlash paytidagi holatiga qaratiladi. 2. Ikkinchi bosqichda raqib to'pni aniq tashlaganida, qo'llar va barmoqlarning harakatlarini to'liq muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar qo'llanilishi orqali namoyon etiladi.

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida bunday mashqlar o'rganish paytida asosiy mashqlar hisoblanadi. Ular mashqlarni o'zlashtirgandan keyingina maxsus mashqlarga o'tadilar, bunda to'pni uzatish o'yinda bo'lgani kabi amalga oshiriladi.

To'g'ridan-to'g'ri va yon tomondan zarbalarni amalga oshirish harakat uslubi. Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida texnik usullar turlicha bo'lib, to'g'ridan-to'g'ri va yon tomondan zarbalarni amalga oshirishda harakatni bajarish asosan yon hujumning samarali usuli hisoblanadi, bunda to'p to'r ustidan o'tib keyingi maydonga aniq tushishi zarur bo'lgan zaruriy holat harakatidir. Asosiy va eng keng tarqalgan usul - bu harakatda to'g'ridan-to'g'ri hujum qilish harakatidir. Bu zarbali harakatdan keyin to'pning yo'nalishi voleybolchining harakat yo'nalishiga to'g'ri keladi.

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida to'pni o'yinga tashlash holat harakatlarini bajarishda asosiy e'tibor kerakli harakatlarni tanlashga qaratiladi. O'yinchining to'rga qarab harakatlanishi to'pning traektoriyasiga bog'liq: traektoriya qanchalik baland bo'lsa, harakat tezligi shunchalik past bo'ladi yoki aksincha.

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida bir zarbani amalga oshirayotganda, para voleybolchi tebranma harakati bilan ikkala qo'lni oldinga qarata yo'naltiradi. Bir joydan ikkinchi joyga siljish harakatlarini amalga oshirganidan keyin bir qo'l yelka balandligi darajasida ushlab turiladi, keying ishchi qo'l harakatlanayotganda, tirsaklar bir birlariga yaqin holatga kelishib bir oz egilish hosil qilingan holda, elka orqaga tortiladi, tanasi sal egilgan holatni amalga oshiradi. Shuni yodda tutish kerakki, para voleybolda har bir keyingi harakat oldingisidan ko'ra, eng yaxshi shartlarni bajarishi kerak.

To'pga zarba berish tananing keskin burilishi va qo'lning oldinga harakatlanishi bilan boshlanadi. Bunda albatta tirsak yana qo'lni ushlab turadi. Yakuniy harakatlarning samaradorligi siljish amplitudasining kattaligiga va harakatning asosiy bosqichida ushbu harakat davomiyligining kamayishiga bog'liq.

To'g'ridan-to'g'ri va yon tomondan zarbalarni amalga oshirish harakat usullari. Qo'l bilan to'pni harakatlantirish va to'pni uzatishdagi zarba holatlari vertikal o'qdan chapga o'tayotganda, zarba harakatida qo'l kichik maydon bo'ylab oldinga - o'ngga siljiydi, shunda qo'l yuqoridan va o'ngdan to'p tomon harakatlanadi. Shu bilan birga qo'llar hamda bosh barmoq yuqoriga ko'tariladi.

Qo'lning harakati bilan birga chap yelka biroz oldinga suriladi. To'pni urgandan so'ng, qo'l oldinga - pastga tushiriladi.

Zarba harakatida o'ng tomonga harakatlanayotganda, qo'l chapdan yuqoriga ko'tarilib, chap tomondan oldinga siljiydi. O'ng qo'lning bosh barmog'i esa pastga tushirilgan holatda bo'ladi, chap elka biroz ko'tarilgan holatda bo'ladi.

To'pga zarba bergandan so'ng, qo'l bir oz pastga tushadi va to'p havodagi harakat yo'nalishi uchish ko'rinishini beradi

To'g'ridan-to'g'ri va yon tomondan zarbalarni amalga oshirishda aldamchi zarba usullari. Ba'zan o'yinda to'pni to'rga yaqinroq yo'naltirish, uni to'siq ustiga yoki himoyalanmagan joyga tashlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu holat texnik harakatlarni amalga oshirishning bir ko'rinishidir.

**Xulosa.** Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida voleybolda harakat uslublarini takomillashtirish samaradorligiga erishishda faollikni oshirish uchun muhim bo'lgan individual yondoshish va maxsus mashqlarni qo'llash orqali erishiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlartog'risida"gi PQ-5114-son Qarori

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017- yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlartog'risida"gi Qarori

3. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, S.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidasi" O'U'Q.Ch-2019

4. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова - СПб: Просвещение, 2002.

5. Л.М.Иванова, Г.С.Ковтун Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата Учебно-методическое пособие 2015.

6. L.T.Davlatova "Adaptiv sport o'yinlarini o'qitish metodikasi (Voleybol)" O'Q-2021.

### **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОК: СКРЫТЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ?**

**Димура И.Н., ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии**

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты исследования второкурсниц спортивного вуза и женщин, принимающих участие в активных формах рекреации (танцевальная студия). Проведён анализ зарубежных и российских исследований, позволивший выявить некоторые показатели качества жизни молодых женщин и их зависимость от физической активности.

**Ключевые слова:** качество жизни (КЖ), благополучие, эмоции, ресурс.

Эмоциональная сфера молодых женщин многослойна, ее организация сложна. Она крайне влиятельна, детерминируя показатели здоровья, качества жизни и удовлетворенности. Нехватка актуальных исследований, посвященных качеству жизни женщин с точки зрения их эмоциональной сферы, тормозит оказание помощи и поддержки. Традиционно качество жизни понимается, как: субъективная оценка благополучия, основанная на воспринимаемом различии между действительным и желаемым состоянием жизни [5]; восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в соответствии с их целями, ожиданиями, стандартами и заботами (ВОЗ). Понимание часто противоречивых эмоциональных состояний девушек помогает в разрешении психологических конфликтов и наводит



мосты между разрозненными интрапсихическими аспектами их внутреннего мира. Альтернатива - диссоциация от аффекта и чувство пустоты, которое делает женщину чужой для самой себя.

Проведенный компьютерный поиск англоязычной литературы с использованием баз данных PUBMED, EMBASE и PSYCINFO для извлечения подходящих исследований, опубликованных в период с 2000 по 2022 год, и данные опросов, посвященных образу тела молодых женщин (2014-2022 гг.), позволили сделать некоторые заключения. Состав здоровья опрошенных студентов включает в себя (в долях опрошенных): физическое и психическое состояние (37,2%), собственные ощущения (28,4%), «зарядка и питание» (20%), даже настроение окружающих людей (4,4%). Значительный вес в здоровье психологических составляющих свидетельствует о том, что молодые люди не вполне удовлетворительно справляются с ними.

Субъективное благополучие напрямую связано с высоким уровнем позитивного и низким уровнем негативного воздействия. Позитивный аффект связан с энтузиазмом, активностью, надеждой и вдохновением, негативный сцеплен с эмоциями гнева, презрения, вины, стыда, страха, тревоги, депрессии и стресса. Физическая активность имеет решающее значение как для физического, так и для психического здоровья и положительно объединена с благополучием. Гендерные и социальные факторы (родительство или партнерство) имеют сложные отношения с благополучием и влиянием [1].

Большее значение в формировании самооценки качества жизни девушек имеют хорошая материальная обеспеченность, улучшение здоровья, высокий уровень оптимизма, достаточное питание, а также высокая самооценка здоровья и отсутствие болезненных симптомов [4]. Более низкое качество жизни девушек, по сравнению с юношами, обусловлено худшим состоянием их здоровья, материального положения, питания, двигательной активности и неблагоприятными психологическими характеристиками [8]. Выявлены гендерные различия в структуре качества жизни студентов: у девушек более низкие показатели самооценки качества жизни, уровня физического развития и физической работоспособности, хуже показатели личностной тревожности, оптимизма, устойчивости к нервно-психическому срыву, материального положения, питания, физической деятельности. Определена высокая распространенность девиаций у юношей по сравнению с девушками. Высокий и средний уровень тревожности с тенденцией к высокому вызывает снижение самооценки качества жизни [8]. Качество жизни студентов определяется не только достижениями в материальном и карьерном плане, но и качеством их отношений. При объектном образе тела возможно подсознательное «обесчувствливание», подавление эмоций, их вытеснение (защитные реакции): тело становится гаджетом и инструментом. Самоотношение выражается в следующих параметрах: нравятся себе – 84% респондентов, при этом 56% нравятся отдельные части тела, телосложение – 25%, лицо – 13%, «всё нравится» лишь 6%. 63% хотят серьезных трансформаций: сбросить вес/подтянуть тело/набрать мышечную массу, ничего в себе не хотят менять 13%, а четверть хочет изменить некоторые части тела. Данные показатели демонстрируют противоречие в самоотношении девушек между расположенностью к себе (84%) и желанием перековать свое тело, а также симпатией только к отдельным его частям. Наше исследование 2014 года, проведенное в Академии Русского балета им А.Я Вагановой, дало аналогичные результаты [6].

Физическая культура, как система знаний, связана с культурой самосохранения и качеством жизни конкретной личности, как гештальтом, который нельзя улучшить,

заменяя несколько гормонов. 98% испытуемых недавнего британского исследования организованы вокруг эмоций стыда, печали и радости [2]. Неупорядоченное пищевое поведение и расстройства пищевого поведения связаны со снижением КЖ у детей и подростков [3]. Страх, отвращение и вина имели отрицательную корреляцию с физическим здоровьем, однако эти эмоции не достигли статистической значимости, что предполагает, что люди, центрированные вокруг стыда и печали, обычно физически здоровее тех, кто организован вокруг отвращения, вины и страха [2]. В шведской студенческой популяции физическая активность в свободное время коррелировала только с положительным аффектом. Частые физические упражнения сопряжены с хорошим психическим здоровьем, профилактикой депрессии и тревоги, а также повышением и поддержанием положительной самооценки и чувства благополучия. Связь между благополучием и физической активностью, по-видимому, несколько более прямая, чем между благополучием и родительством или партнерством. Высказанное предположение о том, что мужчины, занимающиеся спортом, выигрывают от этой деятельности больше, чем женщины, поскольку они счастливее и более удовлетворены своей жизнью (Huang & Humphreys, 2012), находит свое объяснение в установленных гендерных различиях. Показано, что женщины набирают больше баллов, чем мужчины, по аспекту нейротизма, измеряемому Большой пятеркой (Costa Jr. et al., 2001; Weisberg et al., 2011). Поскольку последний предрасполагает к негативным эмоциям, женщины в целом более склонны к ним и могут испытывать большие трудности с эффектом физических упражнений, что и мужчины. Хейс и его коллеги (1999) предположили, что мужчины имеют более высокий уровень физического самовосприятия, и благодаря его опосредованному эффекту могут достигать более высокого уровня самооценки, чем женщины, и самооценка имеет компонентом положительные (или отрицательные) эмоции, который способствуют аффекту (Rosenberg et al., 1995). Однако результаты других исследований не подтвердили какой-либо гендерной связи между физической активностью и аффектом (Garcia et al., 2012; Stubbe et al., 2007). Аналогично в нашей популяции пол не изменил положительную корреляцию между физической активностью в свободное время и позитивным аффектом. Можно предположить, что среди молодых людей, оба пола используют физическую активность для поддержания общего субъективного благополучия.

Качество жизни значительно снижается с течением времени, при этом значительно повышается уровень воспринимаемого стресса, а также наблюдается повышенный уровень сложности регуляции эмоций. Текущий опыт карантина – значимый предиктор воспринимаемой эскалации стресса. Более молодые люди и лица, у которых ухудшалось качество жизни, как правило, демонстрировали больше проблем со стрессом и регуляцией эмоций. Прогнозные модели предсказывают, что при продлении карантина качество жизни будет ухудшаться. Женская удовлетворенность – простой вопрос, но многогранный психофизиологический гештальт, не может быть изменен без смены его физиологических и психологических компонентов. Физическая активность в свободное время положительно коррелирует с общим субъективным благополучием, и эта корреляция модифицируется социальным фактором партнерства.

### **Литература**

1. Bador, K., Bador, N. and Kerekes, N. (2016) Partnership Interacts with the Association between Leisure-Time Physical Activity and Positive Affect. *Psychology*, 7, 768-775. doi: 10.4236/psych.2016.76079.

2. Sofra, X. (2020) Dynamics of Female Sexuality; Hidden Emotional Issues. Health, 12, 694-708. doi: 10.4236/health.2020.12605.

3. Wu XY, Yin WQ, Sun HW, Yang SX, Li XY, Liu HQ. The association between disordered eating and health-related quality of life among children and adolescents: A systematic review of population-based studies. PLoS One. 2019 Oct 4;14(10):e0222777. doi:10.1371/journal.pone.0222777. PMID: 31584956; PMCID: PMC6777752.

4. Галай И. А., Айзман Р. И., Богомаз С. А. Гендерные особенности личностного потенциала студенческой молодежи в динамике обучения в педагогическом вузе // СПЖ. 2017. №66. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-lichnostnogo-potentsiala-studencheskoy-molodezhi-v-dinamike-obucheniya-v-pedagogicheskom-vuze> (дата обращения: 12.10.2019).

5. Давыдов Д.Г. Современные подходы к исследованию качества жизни// Социальные науки и современное общество. N 2 (16). 1012. МАБиУ С. 54-67.

6. Димура И.Н. Красота и боль: практики присутствия [] / И. Н. Димура // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой / Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой. - Санкт-Петербург: Академия русского балета им. А. Я. Вагановой, 2014. - № 5 (34). - С. 53-62.

7. Димура И.Н. Эстетические критерии профессионального выбора студентов в антидопинговом обучении/ Сборник материалов X Международного научного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье», 25-27 апреля 2019 года. Санкт-Петербург. – СПб.: из-во СПбГУ, 2019. С. 273-274.

8. Мухина, Н.В. Гендерные особенности формирования качества жизни студентов в динамике обучения в педагогическом вузе: дис.... канд. биол. наук: 14.00.07 / Мухина Наталия Валентиновна. – М., 2008. – 268 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Дусанов У. С., соискатель УзГУФКиС

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

**Izoh.** Мақолада талабаларнинг жисмоний тарбиясида спорт-соғломлаштириш туризмидан комплекс фойдаланиш муаммоси кўриб чиқилади.

**Ключевые слова:** спортивные исследования, спортивно-оздоровительный туризм, физическое воспитание студентов.

**Введение.** Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Особенно актуальным является в настоящее время выявление эффективных, доступных и привлекательных для студентов средств физической культуры, спорта и туризма.

В системе физического воспитания студентов средства спортивно-оздоровительного туризма в настоящее время используются недостаточно эффективно. Туризм в вузе рассматривается как часть рекреативной физической культуры,

представленной в режиме активного отдыха, что сужает диапазон средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Ряд специалистов по физической культуре и туризму [1,2] отмечают многообразие активного туризма, однако научно-обоснованных предложений по использованию различных средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов еще явно недостаточно.

В связи с этим проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов приобретает важное значение.

**Основная часть.** Проведенный анализ и обобщение данных литературных источников и нормативных документов показывает, что проблеме физической культуры студентов уделяется большое внимание. Однако, средства физического воспитания студентов, отраженные в литературных источниках, как правило, являются в определенной мере консервативными. Инновационные технологии физического воспитания студентов, например, с использованием комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма, по существу, отсутствуют как в теории, так и в практике физического воспитания студентов. Имеющиеся данные о таких технологиях имеют, как правило, фрагментарный характер. Трудности в создании концептуального подхода к организации физического воспитания студентов с использованием инновационных педагогических технологий усугубляются перестройкой всего высшего образования в стране в связи с Болонскими соглашениями, что предопределяет дальнейшие поиски в данном направлении. Современное состояние спортивно-оздоровительного туризма, в части имеющихся средств туризма, позволяет целенаправленно использовать комплекс этих средств в физическом воспитании студентов. Выявленные проблемы комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов сводятся к мотивированному выбору комплекса средств, типов, видов и форм туризма; определению оптимальных нагрузочных режимов занятий с увеличением сопряженной технической и физической подготовки студентов; моделированию естественных препятствий в условиях спортивного зала и учебного полигона с использованием имеющейся спортивной базы вуза.

Основу инновационной методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом в вузе составляет программное обеспечение, включающее комплекс средств туризма, определенный в соответствии с мотивацией студентов, выбором ими типов, видов, форм и средств туризма.

Разработанный комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма включает в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные категорийные походы (первой и второй категории сложности); упражнения туристского многоборья; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специального динамического равновесия и вестибулярной устойчивости; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма ориентирован на развитие первоочередных физических способностей студентов — выносливости (общей и специальной) и координационных способностей. Основными средствами развития выносливости служат учебно-тренировочные походы (походы выходного дня - ПВД) и многодневные спортивные походы.

Основными средствами развития координационных способностей служат упражнения по преодолению модельного скального рельефа (на скалодроме) и

упражнения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия. В занятиях спортивно-оздоровительного туризма использовано совмещение физической и специальной туристской подготовки.

**Заключение.** Проведенный педагогический эксперимент по изучению влияния комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов выявил достаточно высокую эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом. Статистически достоверные положительные изменения отмечены как в психологических свойствах студентов по показателям сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособление и избежание конфликтных ситуаций, так и в функциональной подготовленности студентов.

**Выводы.** Набор студентов для занятий спортивно-оздоровительным туризмом рекомендуется проводить с опросом (анкетированием) в целях определения мотивации студентов и соответствующей корректировке направленности учебно-тренировочного процесса от рекреационной до спортивно-тренировочной.

### Литература.

1. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. — М.: ФИС, 1988. — 110 с.
2. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. -М., 1991. 9 с.

## СРЕДСТВА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Дусанов У.С., соискатель УзГУФКиС

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

**Izoh.** Мақолада талабаларнинг жисмоний тарбиясида спорт-соғломлаштириш туризмидан комплекс фойдаланиш муаммоси кўриб чиқилади.

**Ключевые слова:** спортивные исследования, спортивно-оздоровительный туризм, физическое воспитание студентов.

**Введение.** Стратегической целью системы физической культуры является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей. Эта цель достигается путем решения конкретных задач, решаемых в сфере физической культуры. Физическая культура личности - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга.

В целом физическая культура представляет собой сложную взаимосвязь процессов и результатов развития человека и общества. Компоненты ее тесно граничат друг с

другом, делятся на виды и разновидности, имеют определенные функциональные характеристики. Далее рассмотрим вопросы комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

**Основная часть.** Различные авторы выделяют многочисленные признаки, составляющие основное содержание физической рекреации, под которой понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда [1]. Перечислим эти признаки физической рекреации: основывается на двигательной активности; в качестве главных средств использует физические упражнения; осуществляется в свободное или специально выделенное время; включает культурно-целостные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; осуществляется на добровольных, самодеятельных началах; оказывает оптимизирующее влияние на организм человека; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер; характеризуется наличием определенных рекреационных услуг; осуществляется преимущественно в природных условиях; имеет определенную научно-методическую базу.

Целью физического воспитания студентов-вузов является формирование, физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Достаточно высокорейтинговыми оказались по опросам специалистов традиционные элементы туристской техники: подъем по скале с использованием трех точек опоры и с использованием веревки -гимнастическим способом с самостраховкой. Эти элементы техники получили выбор в 11,6 % и 13,4 % соответственно. Траверс «по периллам» (10%) и траверс «маятником» (6,8%) — элементы часто используются в соревнованиях по туристскому многоборью, но для начального уровня подготовки считаются не первоочередными элементами туристской техники.

Традиционный спуск по скалам с использованием трех точек опоры (8,3%) относится, по мнению специалистов спортивного туризма, к простым элементам техники, кроме того, такой спуск может легко заменяться спуском по веревке, стоящем на первом уровне необходимости. Выбор специалистами спортивно-оздоровительного туризма необходимых в подготовке туристов элементов скалолазания учитывался в

учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы туристов. В целом выбор специалистами важнейших элементов ориентирования на местности уточняет современные представления о подготовке начинающих туристов. Физическое воспитание студентов средствами спортивно-оздоровительного туризма, сопряженными с упражнениями специальной физической подготовки и профессионально-прикладной физической подготовке, позволило совместить две направленности занятий оздоровительную и спортивную на начальном этапе (двух первых курсах) обучения студентов

**Заключение.** Теоретически обосновано значение спортивно-оздоровительного туризма в системе физического воспитания студентов. Определены оптимальные нагрузочные режимы занятий спортивно-оздоровительным туризмом в сочетании со средствами физической подготовки студентов. Выявлена высокая эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом в вузе.

**Выводы.** Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма, выбранных на основе анализа направленности физического воспитания студентов с учетом их мотивации, обеспечивает эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

Литература.

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. М.: Герда; СПб.: Невский Фонд, 2000. - 310 с.

## **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY KURASH TURINING RIVOJLANISH YO`LLARI**

**Jo`raboev A.B., TVCHDPI “Bolalar sporti” kafedrasida katta o`qituvchisi  
Ernazarova F.M., Mirzaeva M.A., Anarboeva S.J., Maktabgacha va boshlang`ich  
ta`limda jismoniy tarbiya va sport yo`nalish talabalari**

Ma'lumki, o'zbek milliy kurashi O'rta Osiyo va Qozog'iston vohasida keng tarqalgan sport turi bo'lib, bu hududlarda kurashning “Buxorocha” va “Farg'onacha” shakllari keng qo'llaniladi. “Buxorocha” kurashda tik turgan holda, beldan pastni ushlamasdan, qalmoqi qilib yiqitish usuli mavjud. Bu kurashning asosiy usullari raqibni oshirib otish, qalmoqi, qoqma, ichki tomondan poypetchak qilib ag'darib, raqibning yelkasidan ushlab, tizza tomon bilan ilomoq qilib yelkadan oshirib tashlashdan iborat. Buxoro, Xorazm, Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasi hudidida “Buxorocha” kurash rasm bo'lgan. Farg'onacha kurashda raqiblar tik turgan holda, oldinda belbog'idan ushlanadi, bellashuv paytida ham qo'yib yuborilmaydi. Raqibni yerdan ko'tarib, oyoq harakatlari bilan yiqitiladi. Bu kurashning xarakterli usullari: irg'itish, raqibni avvalo yerdan uzib irg'itish, raqibni egib, aylantirib, boshini gilamga tegizmasdan irg'itish, raqibni aylantirib yiqitish, raqibni sonidan ushlab, qayirib yelkadan oshirib yiqitish.

Farg'onacha kurash Farg'ona vodiysi, Toshkent, Sirdaryo viloyatlari hududida rasm bo'lgan.

Ha, kurash xalqimizning qadimiy, hammabop, keng tarqalgan, halollikni talab etadigan, g'irromlikdan yiroq bo'lgan qadriyatlardan biri. U milliy mustaqillik yillarida keng quloq yozdi, keng sarhadlarga ega bo'ldi, u jahonni qamrab olmoqda. Yer kurrasining besh qit'asidagi 100 dan ortiq mamlakatlarda o'zbek kurashining ixlosmandlari, muxlislari va ishtirokchilari mavjud. Milliy g'urur, halollik, fidoiylilik, mag'rurlik, jasoratni o'zida mujassamlashtirgan

milliy o'zbek kurashi 1992 yildan boshlab nufuzli musobaqalar sababchisi bo'lmoqda. Qorako'lda "Tursun ota", Shahrisabzda "Amir Temur", Surxondaryoda "At Termiziy", Buxoroda "Bahouddin Naqshband", Andijonda "Bobur Mirzo", Xorazmda "Pahlavon Mahmud" xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi. Shu bois bugungi kunda respublika ta'lim muassasalarida o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanlari tizimidan o'rin olgan milliy kurash o'quv predmeti yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi, ma'naviy-axloqiy salohiyati, irodaviy sifatlarini yuksaltiruvchi, ularni ijtimoiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlovchi muhim vosita sifatida keng targ'ib qilinmoqda. Zero, bu fan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablaridan kelib chiqib, o'quvchi yoshlarimizni:

- Jismoniy chiniquan, barkamollik, baquvvat insonlar bo'lib yetishishga;
- Irodali, matonatli, dovyurak va jasoratli bo'lishga;
- Mutelik va jur'atsizlikdan xoli, har qanday xavf-xatarni bartaraf qilishga tayyor turuvchi mard o'g'lonlar bo'lishga;
- Mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor bo'lib yetishishga;
- O'zligini chuqur anglagan, iymon-e'tiqodli, insof-diyonatli, sabr-qanoatli, mehr-oqibatli, insonlar bo'lib, Vatanimiz sarhadlarining daxlsizligini ta'minlashgan tayyor turishni o'rgatishga;
- Milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq, ma'naviy merosni asrab-avaylab, ko'paytirishga, xalqini, millatini har qanday nosozliklardan mudofaa qilishga tayyor turishga yo'lovchi fan bo'lib xizmat qiladi.

Ma'lumki, kurash texnikasi va taktikasida kurashchining muvozanatni saqlash, uloqtirish, aylantirish, oyoq bilan ichkaridan ushlab uloqtirish, yon tomondan uloqtirish, oldindan chalib uloqtirish, qoqma, ilish, chalish, siltab yiqitish kabi usullar nihoyatda muhim. Mazkur usullarni mustahkam egallashda umumiy rivojlantiruvchi, muvozanatni saqlab olish, akrobatika, tayanib sakrashlar, bruslarda mashq qilish, turniklardagi mashqlar, uloqtirish, sakrash kabi gimnastik mashqlar nihoyatda zarur. Shu nuqtai nazardan "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanidagi ma'lumotlar kurashchiga katta amaliy yordam ko'rsata oladi.

O'zida halollik va poklikni mujassamlashtirgan, yoshlarimizning jismoniy, irodaviy, ma'naviy-axloqiy fazilatlarining tarkib topishiga katta ahamiyat kasb etgan davra kurashi asosida maydonga kelgan va yangi sport turi tarzida tan olingan "O'zbek kurashi" uzoq tarixga ega. O'tmishda ajdodlarimiz milliy udum udum va urf-odat sifatida to'y-hashamlarda, bayramlarda, katta ma'rakalarda va hatto davlatlar, hukmronlar o'rtasiga nizo tushgan paytlarda ham kurash tushishgan. Ikki raqib polvonlari o'rtaga chiqib kurash tushishgan va nizo, qirg'inbarotsiz, urushsiz, qon to'kishsiz hal etilgan. Chunki xalq o'z polvonining mardligiga adolatli ekanligiga, halolligiga ishonishgan va ularga tayanib ish tutishgan. Bu va shunga o'xshash masalalarni kengroq va chuqurroq tahlil qilish, Amir Temur, Pahlavon Mahmud, Zahiriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi, Husayn Boyqaro kabi sarkarda va amirlarning kurash o'yiniga bo'lgan behad hurmatlarini bilib olishda "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" fanidagi ma'lumotlarga tayanadilar. Mazkur fanni o'rganish jarayonida mamlakatimiz va chet ellarda xalqaro sport harakatlari qatorida kurash turlari ning rivojlanishi, O'zbekiston kurashchilari va sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlarida ishtiroklarini bilib olish imkoniyati yaratiladi. Sportchini, murabbiyni va tashkilotni iqtisodiy-huquqiy statusi, jismoniy madaniyati va kurash sohasida mutaxassislarni tayyorlash istiqbollari, uzoqqa mo'ljallangan maqsad va vazifalar tarzida ("Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot-pirovard maqsadimizdir") muayyan sportchi-kurashchilar manfaatlarini himoya qilishning nazariy asosi sifatida qaraladi. Xotirasiz barkamol inson bo'lmagani singari, o'z



tarixini bilmagan xalqning kelajagi ham bo'lmaydi", "Tarixiy xotirasiz keljak yo'q", "Tarix xotiralari insonni hushyorlikka o'rgatib, mardlikka da'vat etadi, irodasini mustahkamlaydi" – degan nazariy qarashari kurashchi-sportchilarga singdiriladi.

Shunday qilib, barcha jismoniy tarbiyaga oid fanlar yoshlarni jismoniy chiniqishga, sog'lom turmush tarzini qurishga, ularda yengillik, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, irodaviylik fazilatlarini tarbiyalashga hamda yosh avlodni mehnat faoliyati va Vatan himoyasiga tayyorlaydigan muhim kuch hisoblanadi.

## **СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ**

**Жигалина В.Д., Бегидова Т.П., ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», студент 2 курса; зав. кафедрой теории и методики АФК, к.п.н., профессор**

**Аннотация:** как известно из теории и практики, подготовка спортсменов-паралимпийцев имеет сложную систему со своей структурой, организацией и особенностями функционирования.

В статье рассматривается структура системы спортивной подготовки в паралимпийских видах спорта.

**Annotatsiya:** nazariya va amaliyotdan ma'lumki, paralimpiya sportchilarining tayyorgarligi o'ziga xos tuzilmasi, tashkil etilishi, rivojlanish va faoliyat ko'rsatish xususiyatlariga ega bo'lgan murakkab tizimga ega.

Maqolada paralimpiya sportida sport tayyorlash tizimining tuzilishi va turlari ko'rib chiqiladi.

**Ключевые слова:** паралимпийский спорт, система спортивной подготовки, адаптивный спорт.

**Kalit so'zlar:** paralimpiya sporti, sport tayyorlash tizimi, adaptiv sport.

**Актуальность** данной работы заключается в том, что Паралимпийский спорт на современном этапе характеризуется постоянным ростом конкуренции с высоким уровнем результатов, что предъявляет особые требования к подготовке спортсменов, принимающих участие в ответственных международных соревнованиях.

**Цель исследования:** провести краткий анализ структуры системы спортивной подготовки в паралимпийском спорте.

**Материал и методы исследования.** Материалом исследования служит доступная научно-методическая литература по теме исследования.

Методами исследования выступают анализ и синтез научно-методической литературы и документальных материалов.

**Результаты и их обсуждение.** Паралимпийский спорт – неотъемлемая часть спорта, сложившаяся посредством применения специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к спортивным соревнованиям и участия в них с целью комплексной реабилитации и социальной интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов путем создания для этого специальных условий.

Главной целью адаптивного спорта является максимально возможная самореализация людей с ограниченными возможностями здоровья. Для самих же спортсменов целью участия в оздоровительных, воспитательных, тренировочных и

соревновательных мероприятиях является ознакомление с историческим опытом в этой сфере, обнаружение мотивации и ценностей спортивной культуры [3].

Проявление достижений спортсменов с ОВЗ, особенно, если им удастся установить мировые или паралимпийские рекорды, является самым мощным инструментом продвижения их в жизненном пространстве. При этом для достижения высоких результатов особенно важно комплексно подходить к системе спортивной подготовки паралимпийцев.

Структура спортивной подготовки представляет собой многокомпонентную систему. Она включает в себя:

1. Спортивную тренировку;
2. Соревнования в той мере, в какой они служат средствами подготовки;
3. Использование вне тренировочных и вне соревновательных факторов, повышающих работоспособность или ускоряющих процессы восстановления организма после нагрузки.

Каждый компонент этой системы имеет свое функциональное назначение, и в то же время находится в соответствии с общими правилами функционирования и развития. Эффективность процесса подготовки спортсмена во многом определяется подбором и расстановкой кадров тренеров, врачей, других специалистов, руководителей, их интересами, навыками и профессиональной компетентностью.

Спортивно-материальное обеспечение является неотъемлемой частью системы спортивной подготовки, а для людей с ограниченными возможностями здоровья это еще и вопросы социального аспекта: доступность спортивной среды, возможность развивать спортивные навыки без вреда для здоровья, доступ к разнообразным услугам для спортивной подготовки, включая медико-биологическую и научно-методическую помощь [1].

Цель спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев ориентирована на их социализацию, реабилитацию, улучшение спортивных результатов, что будет зависеть от передовых знаний в области теории и методики спортивной тренировки, медицинских достижений смежных дисциплин, практического опыта и научного прогресса специалистов, участвующих в системе спортивной подготовки.

**Заключение.** Как и в олимпийском спорте спортивная подготовка является ключевой и фундаментальной частью подготовки спортсмена в паралимпийском движении. Это устоявшийся педагогический процесс, обладающий всеми основными чертами контролируемого процесса личностного роста, развития и самовоспитания, который, тем не менее, требует дальнейшего развития и совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, относящихся к различным нозологическим группам.

### Литература

1. Абалян, А.Г. Научно-методическое обеспечение в системе управления подготовкой спортсменов-паралимпийцев высокого класса / А.Г. Абалян, Е.Б. Мякинченко, А.С. Крючков и др. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 5. - С. 70 - 72.
2. Глушков, С.И. Периодизация спортивной тренировки в паралимпийском спорте / С.И. Глушков, И.В. Клешнев // Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов – паралимпийцев: сб. материалов Всерос. научн.-практ. конф. с междунар. участием. СПб.: «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2015. С. 65 - 70.

3. Крюков, И.Г. Паралимпийский спорт как средство самоактуализации в современном мире для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в России / И.Г. Крюков // Паралимпийское движение в России по результатам Рио-де-Жанейро - 2016: Итоги, пути дальнейшего развития: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф.- СПб., 2016. - С. 141 - 142.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Замятина Е.А., Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. Факультет образовательных технологий адаптивной физической культуры, кафедра физической реабилитации**

**Научный руководитель: Ивченко Е.В., кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург**

**Научный консультант: Ивченко Е.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Уже более полувека психологическая подготовка занимает одну из главенствующих ролей в списке проблем, требующих работы и исправления с целью улучшения результатов профессиональных спортсменов. С течением времени, решение данного вопроса стало играть ключевую роль как в исследовательской, так и в практической работе ученых по улучшению качества спортивных показателей. В данной работе будет рассмотрено, как средствами психологической подготовки можно повлиять на стрессоустойчивость, самоконтроль и волевую активность пловцов, находящихся на этапе спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка пловцов, стрессоустойчивость, самоконтроль, волевая активность.

**Izoh:** Yarim asrdan ko'proq vaqt davomida psixologik tayyorgarlik professional sportchilarning natijalarini yaxshilash uchun mehnat va tuzatishni talab qiladigan muammolar ro'yxatida etakchi o'rinlardan birini egallaydi. Vaqt o'tishi bilan bu masalani hal etish ilmiy tadqiqot ishlarida ham, olimlarning sportchilarning sport ko'rsatkichlari sifatini oshirish borasidagi amaliy ishlarida ham asosiy rol o'ynay boshladi. Ushbu maqolada biz psixologik tayyorgarlik vositalari sportni takomillashtirish bosqichida bo'lgan suzuvchilarning stressga chidamliligiga, o'zini o'zi boshqarishiga va irodali faoliyatiga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqamiz.

**Kalit so'zlar:** suzuvchilarning psixologik tayyorgarligi, stressga chidamlilik, o'z-o'zini nazorat qilish, ixtiyoriy faoliyat.

Как известно, спортивный результат каждого пловца характеризуется уровнем развития многих качеств и их взаимодействием не только в момент выступления на

соревнованиях, но, преимущественно, в длительный период подготовки к стартам [1]. Успех деятельности пловца определяется его физическими способностями, техникой выполнения движений, уровнем интеллекта и возможностью изменять намеченную ранее схему тактики, а также его психологической подготовленностью.

Психологическая подготовка – это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств [2].

Виды психологической подготовки различаются на основе мнений разных научных исследователей. Зачастую, при формировании понимания о данном комплексе мероприятий, принято использовать две основные классификации: виды психологической подготовки Родионова В.А. [3] и Горбунова Г. Д. [4].

Эти классификации включают в себя основные компоненты психологической подготовки и разделяются следующим образом:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка;
- психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования;
- коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям;
- психологическая подготовка тренера.

Актуальность данной работы заключается в том, что, зачастую, основным препятствием в достижении высоких результатов может оказаться недостаточная психологическая готовность пловца к преодолению не только нестерпимых ощущений утомления, но и возможностью спортсмена контролировать и регулировать свое состояние непосредственно во время выступления на соревнованиях. При высоком уровне развития физической и технико-тактической подготовки, психологическая подготовка к соревнованию – именно, тот фактор, который определяют успех на выступлении.

Помимо прочего, современный профессиональный стандарт тренера подразумевает, что на этапе спортивного совершенствования специалисту приходится заниматься в том числе и психологической подготовкой спортсменов [5].

Организация исследования: Исследование проводилось на базе СПб ГБОУ СШОР «Экран», среди обучающихся СПб ГБПОУ «Училище олимпийского резерва №1». В исследовании участвовали 24 человек (12 юношей и 12 девушек) с квалификацией мастера спорта и выше (19 МС и 5 МСМК) в возрасте 16-18 лет. Эксперимент проходил в несколько этапов в период с 22 октября 2019 года по 25 декабря 2019 года, который составлял 8 недель.

В ходе эксперимента были осуществлены: - Сбор информации с помощью опросников «Психологическая подготовленность пловцов» [6]; - Контрольные испытания на кубке СШОР по ВВС «Экран»; - Анализ результатов, создание комплекса упражнений психологической подготовки, с учетом выявленных особенностей, распределение участников на контрольную и экспериментальную группы, проведение вступительного занятия совместно со специалистом; - Проведение педагогического эксперимента в течение 7 недель с использованием разработанного комплекса упражнений; - Повторный сбор информации с помощью опросников «Психологическая подготовленность пловцов»; - Проведение контрольных испытаний на «Кубке Сальникова»; - Сравнение и анализ полученных результатов.

Практически значимая часть эксперимента, применяемая спортсменами, включала: психологическое просвещение, прием позитивной закладки мысли,

самомассаж, аутогенную тренировку по методике Алексеева А.В. и специальный медитативный тренинг.

Результаты и обсуждение:

С помощью специально разработанного опросника стало известно, что к сбивающим психологическим факторам участники отнесли несерьезную атмосферу, ранг соревнований, шум трибун, волнение и неуверенность в себе. В достижении высокого результата опрошенным мешают такие факторы, как низкий уровень подготовленности, волнение и усталость. А сами спортсмены на соревнованиях чаще используют прослушивание музыки и «самонастрой», чтобы подготовиться к старту.

В таблице 1 представлены результаты измерений опроса «Психологическая подготовленность пловца» до и после исследования. Можно заметить, что результаты контрольной группы во всех изучаемых критериях почти не изменились, в отличие от экспериментальной группы, где каждый прирост оказался статистически значимым.

**Таблица 1 – Результаты опроса «Психологическая подготовленность пловца» контрольной и экспериментальной группы до и после исследования, баллы**

Группы	Исследуемые показатели, баллы					
	Стрессоустойчивость		самоконтроль		волевая активность	
	До	После	до	после	до	после
Контрольная группа	15,6	15,5	8,9	8,8	16,1	16,2
Экспериментальная группа	15,2	22,4	8,8	10	16,8	21
P-value	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05

Изучение протоколов результатов соревнований показал, что в среднем контрольная группа улучшила свои показатели на 0,37 с, в то время как экспериментальная – 0,96 с. В результате же корреляционного анализа было выявлена значимая отрицательная взаимосвязь между показателями «волевой активности» по опроснику С.М. Гордона и Л.Т. Ямпольского и времени прохождения дистанции на соревнованиях ( $R_s = -0,83$ ). Так, чем выше значение волевой активности, тем быстрее спортсмен проплыл на соревнованиях.

Выводы: 1. Созданный комплекс упражнений, предложенный спортсменам, оказался эффективен в таких показателях, как «стрессоустойчивость» и «волевая активность»; 2. Высокие значения показателя «волевая активность» имеют взаимосвязь со спортивным результатом. В среднем, экспериментальная группа показала результат лучше на 0.96 с, в то время как контрольная - на 0.37 с.

#### **Список литературы:**

1. Фонарев, Д. В. Значимость компонентов психической готовности к соревновательной деятельности в процессе психологической подготовки пловцов тренировочного этапа / Д. В. Фонарев, К. В. Копылов // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1(73). – С. 131-136.

2. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.Д.Горбунов, Е.Н.Гогонов. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 267 с.

3. Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для СПО / под общ. ред. В.А.Родионова, А.В.Родионова, В.Г.Сивицкого. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 367 с.

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / Г. Д. Горбунов. - 6-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 269 с.

5. Кубеев, А.В. Эквивалентность норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации и нормативов специальной физической подготовленности федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта (на примере велосипедного спорта и плавания) / А. В. Кубеев, Л. В. Винокуров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 6-8.

6. Ямпольский, Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена: метод. разработ. для слушателей высш. школы тренеров и фак. усоверш. / С. М. Гордон, Л.Т.Ямпольский.- М. ГЦОЛИФК, 1981. - 24 с.

## **JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA 6-7 YOSHLI BOLALARNING EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

**Ziyatov M.N., SamDU mustaqil tadqiqotchisi**

**Annotatsiya** Maktabgacha ta'limga tobora e'tibor qaratilayotgan bir vaqtda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi muammolari muhim masalalardan biri sifatida qaralmoqda. Bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatgichi sifatiga talablar oshishi bilan, sportdagi eng yuqori yutuqlarning sezilarli darajada yosharishi kuzatilmoqda. Shu munosabat bilan mutaxassislar oldida muammolarning ko'payib borishi va qiyinlashib borayotgan jismoniy harakatlarni qisqa vaqt ichida bolalar o'zlashtirishi va jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishishi uchun imkon beradigan vosita va usullarni aniqlash muammosi oldinga surilmoqda.

**Kalit so'zlar:** egiluvchanlik, o'yin, statik, maktabgacha ta'lim tashkilot, 6-7 yoshli maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

**Abstract** At a time when more and more attention is paid to preschool education, the problems of physical development of preschool children are considered as one of the most important issues. With the growing demands on the quality of children's physical development, there is a significant rejuvenation of the highest achievements in sports. In this regard, experts are faced with the problem of identifying the means and methods that will allow children to master the increasing number of problems and difficult physical movements in a short time and achieve a high level of physical fitness.

**Key words:** flexibility, play, static, preschool, 6-7 year old preschoolers, physical education classes

**Аннотация** В наше время, когда все больше внимания уделяется дошкольному воспитанию, проблемы физического развития детей дошкольного возраста рассматриваются как одни из важнейших вопросов. С ростом требований к качеству физического развития детей происходит значительное омоложение высших достижений в спорте. В связи с этим перед специалистами встает проблема выявления средств и методов, которые позволят детям в короткие сроки освоить возрастающее количество

задач и сложных физических движений и достичь высокого уровня физической подготовленности.

**Ключевые слова:** гибкость, игра, статика, дошкольник, дошкольники 6-7 лет, занятия физкультурой.

Ushbu muammoni hal qilish usullaridan biri bu 5-6 yoshdagi bolalarga egiluvchanlik sifatini rivojlantirish texnologiyalarini amalda qo'llash. Ko'plab mutaxassis va murabbiylarning tajribasidan kelib chiqib, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan muvaffaqiyatli va samarali ishlash haqiqiy imkoniyat va zaruriyatdan dalolat beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi, zamonaviy maktabgacha ta'lim va tarbiya amaliyotidagi eng muhim yo'nalishlardan biridir. Egiluvchanlik gimnastikaning asosiy sifati bo'lib, bolalar uchun mashg'ulotlar 4 yoshdan boshlanadi. Jismoniy tayyorgarlikning natijalari egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga bog'liq. Egiluvchanlik 4-5 yosh davrda rivojlanishi mumkin va rivojlanishi kerak.

Bolaning jismoniy rivojlanish muammosi asosan bolalikning turli davrlarida hali yetarlicha o'rganilmagan bo'lib, ushbu faoliyat bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlanishi bilan belgilanadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish xususiyatlarini o'rganish.

**Tadqiqot ob'ekti:** maktabgacha ta'lim tashkilotlari doirasida maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanligini rivojlantirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.

**Tadqiqot predmeti:** katta guruh maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish jarayoni.

**Tadqiqot farazi:** egiluvchanlik sifatini rivojlantirish nafaqat mumkin, balki maktabgacha yoshdagi bolalarda ham rivojlanishi zarur, bu bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishiga va keyinchalik yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

**Tadqiqot vazifalari:**

- maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida katta maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanligini rivojlantirish muammosining nazariy qoidalarini tahlil qilish;

- MTT da katta maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishning metodik asoslarini o'rganish.

**Tadqiqot usullari:** tadqiqot muammolari bo'yicha nazariy qoidalar va mashg'ulotlarni tahlil qilish.

Egiluvchanlik sifatibilan bog'liq jismoniy sifatlar - bu to'laqonli jismoniy rivojlanishning zaruriy shartidir.

Egiluvchanlik mushaklar va bo'g'imlarning qayishqoqligiga bog'liq va harakatlarning amplitudasi chegaralarini aniqlaydi. Burchak darajasida yoki chiziqli qiymatlarda (santimetr) baholangan harakatlarning maksimal amplitudasi bilan o'lchanadi. Xorij va mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar turli sport turlari (gimnastika, harakatli o'yinlar, sport elementlari va boshqalar) jismoniy sifatlar texnikasi mahoratini o'zlashtirish uchun egiluvchanlikni rivojlantirish zarurligini, shuningdek, tadqiqot jarayonida harakatlarni amalga oshirishni ta'kidlaydi. Egiluvchanlikning optimal rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar harakati juda aniq va ravon bo'lib, bu harakat faoliyatini sezilarli darajada osonlashtiradi, energiya sarfini tejaydi.

A.K. Eshtayevning fikr va mulohazalariga ko'ra, egiluvchanlikni rivojlantirish boshqa jismoniy sifatlarini takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Shunga qaramay yurtimizda, maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish muammosini o'rganishga kam e'tibor qaratilgan.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarda bu muammoga yetarlicha e'tibor berilmayapti, qo'llaniladigan jismoniy mashqlar bilvosita ushbu jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiladi. Soha vakillari tomonidan olingan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini sinovdan o'tkazish natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarning faqat 40% egiluvchanlikning ijobiy natijalarini ko'rsatmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun akrobatika mashqlariga asoslangan jismoniy tarbiya dasturlari yetarli tajriba tadqiqotlar bilan ta'minlanmaydi. Shu munosabat bilan asosiy maqsad aniqlandi: 6-7 yoshli bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish xususiyatlarini aniqlash.

Egiluvchanlik, bo'g'inlarining harakatlanish darajasini tavsiflovchi tayanch-harakat tizimining morfofunktsional xususiyati sifatida, ko'p jihatdan tug'ma biologik omillarga bog'liq. Biroq, ta'lim va tarbiya jarayonida tizimli, maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatilsa, ushbu jismoniy sifatlarning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Katta yoshlilardagi egiluvchanlikni rivojlantirishga statik mashqlarning o'ziga xos ta'sirini ko'rsatdilar. Muayyan tana vaznining barqaror rivojlanish jarayonida individual statik mashqlarni bajarayotganda, mushaklarning silliq va bosqichma-bosqich cho'zilishi kuzatiladi, bu jarayonda mushaklarning reflekslari qisqarishi yuzaga keladi. Mushaklardagi qisqaruvchi mashqlarni bajarish jarayonida statik-strech mashqlar majmuasi bilan solishtirganda ikki barobar ko'proq kuchlanish paydo bo'ladi va mushaklarning refleks qisqarishi dastlabki holatga qaytadi.

Shunday qilib, kattalarning egiluvchanligini rivojlantirish uchun statik mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Tayanch-harakat tizimlarida statik mashqlarni bajarish muvozanatni rivojlantiradi va har qanday harakatning sifatli bajarilishiga bog'liqdir. Statik mashqlar kattalar uchun ishlab chiqilgan va insonning jismoniy va aqliy qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan ko'plab tizimlarning asosini tashkil etadi. Ulardan eng qadimgi sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlardan biri Hatha yoga bo'lib, unda statik mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish vositasidir. Hozirgi vaqtda stretch mashqlar tizimi keng tarqalgan bo'lib, uning mohiyati ma'lum bir mushak guruhini cho'zishga qaratilgan sekin va silliq harakatlar (bukish va yozish) yordamida ma'lum bir holat (pozitsiya) olinadi va bir muddat ushlab turiladi. Ammo yuqorida sanab o'tilgan tizimlar qanchalik samarali bo'lishidan qat'i nazar, ular kattalar uchun mo'ljallangan. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularni o'zgarishsiz qo'llash, bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olmaganida, to'liq shakllanmagan organizmga zarar etkazishi mumkin. Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra bolalar va o'smirlar gigienasi va sog'lig'ini muhofaza qilish ilmiy-tadqiqot instituti mutaxassislari 6-7 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishdagi eng beqaror davr sifatida ajratib turadilar. Bir tomondan, katta maktabgacha yoshda barcha mushaklarning bo'g'imlarida harakatlanish hajmi oshadi, harakat qilayotgan mushaklarning taranglashishi va bo'shashishi jarayonlari farqlanadi va bolaning harakatlarning murakkab dasturini o'zlashtirish qobiliyati miya yarim sharining intensiv morfologik va funktsional chiniqishi bilan bog'liq holda takomillashadi.

Boshqa tomondan, tananing vertikal holatini eng faol ravishda ta'minlaydigan gavda va oyoq-qo'llar mushaklarining yaxshi rivojlanganligiga qaramay, umurtqa pog'onasining tog'ay qismlari, bo'yin, ko'krak va belning kichik mushaklari rivojlanishdan ortda qolmoqda. Shu munosabat bilan, mushak-tog'ay tizimlarini mutanosib ravishda mustahkamlanmasa, egiluvchanlikning majburiy rivojlanishi bo'g'imlarning ortiqcha yuklanishiga va tayanch-harakat tizimining noto'g'ri rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Tajribadan oldin va keyin tayanch-harakat tizimi aloqalarining egiluvchanligi dinamikasini kuzatish uchun quyidagi testlar qo'llanilgan. Umurtqa pog'onasi egiluvchanligini aniqlash uchun - «Turgan holda orqaga egilish», «Yon tomonlarga egilish», «oldinga o'tirgan holda egilish». Natija santimetr bilan o'lchandi. Tos-son egiluvchanligini aniqlash uchun - «Oyoqni orqaga qayrilishi», «oyoqni oldinga, yon tomonga ko'tarish» testlari qo'llaniladi.



Gavdaning yelkama-kamar qismining egiluvchanligini «Qo'lni yuqoridan orqaga olib borish», «Qo'lni pastdan orqaga olib borish» testlari yordamida aniqlandi. Natija gradus o'lhovi bilan aniqlandi.

Yelka va tirsak bo'g'imlari uchun - «kamonchi», «zamok», «Oqqush», «Tog'» mashqlari.

Umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish uchun - «Chamadon», «Ilon», «Mushuk», «Qayiq», «Qaldirg'och» mashqlari.

Tos-son bo'g'imini rivojlantirish uchun - «Daraxt», «oldinga to'liq engashish», «Yon tomonga oxirgacha engashish», «Kapalak», «To'siq», «Katta o'q» mashqlari. Ba'zi mashqlar 6-7 yoshli bolalarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashtirildi va o'zgartirildi.

Bizning tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun statik mashqlarni maxsus ishlab chiqilgan harakatlar tizimi bo'lgan va mushaklarning har xil tarangligi, har xil tezlik, amplituda, har xil ritm va tempda bajarilishi mumkin bo'lgan umumiy rivojlanish mashqlari majmuasiga kiritish maqsadga muvofiqdir.

Bunday holda, egiluvchanlik sifatini rivojlantirish boshqa faol harakatlar turlariga zarar etkazmasdan amalga oshiriladi. Bundan tashqari, umumiy rivojlanish mashqlari qisqa tayyorgarlik qismidan so'ng amalga oshiriladi, bu egiluvchanlikka ijobiy ta'sir qiladi, qizdirilgan mushaklarning cho'zilishi ancha samarali natija beradi.

Har xil xarakterdagi mashqlarni to'g'ri tanlash va ularning oqilona kombinatsiyasi ko'p jihatdan jismoniy tarbiya samaradorligini belgilaydi.

5-6 yoshdagi bolalarda «egiluvchanlik» ning jismoniy sifatini rivojlantirish vositalari va usullari:

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bolalar bilan olib boriladigan barcha mashqlarni ikkita toifaga bo'lish mumkin: Dinamik (Ballistik) - (sakrash, ritmik harakatlar, tez-tez dinamik, tezkor, izotopik, kinetik atamalar.

Statik - ma'lum bir holatni ushlab turishni (tuzatishni) o'z ichiga olgan mashqlar. Umarov M.N. (2015), barcha mashqlarni mushaklarning ishlash taribiga qarab uchta guruhga ajratishni taklif qiladi: shuningdek; statik, dinamik va kombinatsiyalangan. Birgalikda cho'zish mashqlarining ta'siri ham ichki va tashqi ta'sirlar tomonidan ta'minlanadi. Ular bajarilganda, o'zgaruvchan faol va passiv harakatlar kuzatiladi. Masalan, tayanchda turib, sherigining yordami bilan oyog'ini asta-sekin oldinga ko'tarish va uni 3-4 soniya davomida o'ta yuqori nuqtada faol ushlab turish. Tayanib turgan holda, oyoqni oldinga va orqaga ko'tarib, so'ngra oyoqni oldinga va yuqoriga qarab maksimal balandlikda ushlab turish.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli - bu takrorlash usuli bo'lib, u cho'zish mashqlarini ketma-ket, har biri bir necha marta takrorlashni va bolaning harakat qobiliyatini tiklash uchun yetarli bo'lgan seriyalar orasidagi faol dam olish vaqtlarini bajarishni o'z ichiga oladi.

### **TEST 1 - «Qatlam»**

**Jihozlar:** gimnastika skameykasi, santimetrli lenta.

Sinov tartibi: bola gimnastik skameykada turgan holda oyoqlarini tizzasidan negmasdan oldinga engashadi. **Natija:** umurtqa pog'onasining egiluvchanligi santimetr yordamida baholanadi, nol belgisidan (skameykadan) o'rta barmoqqismigachabo'lgan masofa hisobga olinadi. Agar bir vaqtning o'zida barmoqlar nol belgisiga yetib bormasa, unda o'lgan masofa minus belgisi bilan (-), agar u nol belgisidan pastga tushsa - ortiqcha (+) belgisi bilan belgilanadi.

### **TEST 2 - «Ko'prik»**

**Jihozlar:** chizg'ich

Sinov tartibi. Bola yerga yotgan holda gavdasini bel qismidan bukadi, tizzalar esa tirsakdan bukiladi (oyoqlar bir-biriga parallel ravishda yelkalarining kengligida), qo'llarini boshga qo'yib, tirsaklar (barmoqlar gavda qismini tutib) bilan yerga tayanib, orqa tomon bilan aylana hosil qilib, qo'l va oyoqlarning kuchi orqali tos suyagini maksimal darajada ko'taradi. 2-3 soniya yuqorida tutib turiladi asta-sekin yerga tushadi. **Natija:** tovonlardan barmoq uchigacha bo'lgan masofa qancha qisqa bo'lsa, egiluvchanlik darajasi shu darajada yuqori bo'ladi yoki aksincha.

### **TEST 3 - shpagat**

**Jihozlar:** santimetrli lenta

Sinov tartibi: bola imkon qadar, oyoqlarini qo'llarga tayangan holda kengroq yozishga harakat qiladi. **Natija:** poldan tos suyagigacha bo'lgan masofa: bo'g'imlarning harakatlanish darajasi bilan baholanadi, masofa qancha kichik bo'lsa, egiluvchanlik darajasi shunchalik yuqori bo'ladi va aksincha.

### **TEST 4- gimnastika tayoqchasini harakatlantirish**

**Jihozlar:** gimnastika tayoqchalari, o'lchov lentasi.

Sinov tartibi: bola gimnastik tayoqchani iloji boricha kengroq ushlab turadi. Qo'llarning old qismidan tos-son ustiga, yelka-kamaridan orqa tomonga aylantirilishini amalga oshiradi. **Natija:** ma'lum bir mushak bo'g'imlarning harakatlanish darajasi, tutish masofasi bilan baholanadi: masofa qancha qisqa bo'lsa, egiluvchanlik darajasi shunchalik yuqori bo'ladi, yoki aksincha.

**Jadval 1 - Egiluvchanlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili**

Guruh		TEST 1 - «Qatlam»	TEST 2 - «Ko'prik»	TEST 3 - shpagat	TEST 4- gimnastika tayoqchasini harakatlantirish
Nazorat guruhi (10)	Tajribadan oldin	2,2±0,3	25,1±0,94	11,95±0,12	40,02,1
	Tajribadan keyin	3,54±0,2	19,7±0,4	8,3±0,74	33,0±1,5
Tajriba guruh (10)	Tajribadan oldin	2,64±0,35	24,6±0,72	12,05±0,15	38,4±1,5
	Tajribadan keyin	7,94±0,1	1,54±1,1	5,05±0,25	29,01±0,4

### **Tadqiqot natijalariga ko'ra, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhlar o'rtasida ishonchli farqlarni aniqlandi.**

Shunday qilib, 1- testda ko'rsatkichlar  $3,54 \pm 0,2$  sm ni tashkil etdi, (nazorat guruhi) va  $7,94 \pm 0,1$  sm (tajriba guruh).

Test №2:  $19,7 \pm 0,4$  sm (nazorat guruhi) va  $15,4 \pm 1,1$  sm (tajriba guruh)

Shuningdek, 3-test natijalarida guruhlararo farqlar ko'zga tashlandi, nazorat guruhi -  $8,3 \pm 0,74$  sm, tajriba guruhda -  $5,05 \pm 0,25$  sm.

4-sinov natijalari guruhlararo farqlarni ko'rsatdi -  $33,0 \pm 1,5$  sm - nazorat guruhida  $29,01 \pm 0,4$  sm - tajriba guruhda.

Tajriba oxirida barcha testlar tajriba guruhning nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ustunligini ko'rsatdi.

Ko`rstgichlardan kelib chiqib,tajriba davomida ishlab chiqilgan dasturni qo'llashtajriba guruhdagi 6-7 yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish natijalarining sezilarli o'sishiga olib keldi.

### **Xulosa**

1. Tadqiqot muammosi bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, 6-7 yoshli bolalarda statik-strech mashqlar elementlaridan foydalanish maktabgacha ta'lim tashkiloti ta'lim jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish imkoniyatini oshganligini ko'rsatdi.

2. Shunday qilib,o'tkazilgan tadqiqotlar - tavsiya etilgan metodikani olingan natijalarini joriy etish tahlilini tasdiqlaydi, bolalarning jismoniy holati darajasini oshirishga imkon beradi,sog'lig`ini yaxshilashga hissa qo'shadigan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy natijalarga erishilganligini isbotlaydi.

1-sinovda - "qatlam"  $3,54 \pm 0,2$  sm (nazorat guruhi) va  $7,94 \pm 0,1$ sm (tajriba guruhi),  $P \leq 0,05$  da

2-sinovda - "ko'prik" - tajriba oxirida quyidagilar ma'lumotlar:  $19,8 \pm 0,4$  sm (nazorat guruhi) va  $15,4 \pm 1,1$  sm (tajriba)guruh),  $P \leq 0,05$  da;

3-sinovda - shpagat - nazorat guruhining ko'rsatkichlari -  $8,3 \pm 0,74$  sm o`z navbatida tajribaguruh  $P \leq 0,05$  da  $5,04 \pm 0,25$  sm;

4-sinovda - gimnastik tayoqni harakatlantirish - tajriba oxirida quyidagi ma'lumotlar olingan:  $33,0 \pm 1,5$  sm - nazorat guruhida va  $,01 \pm 0,4$  sm - tajriba guruhda,  $P \leq 0,05$  da;

### **Adabiyotlar**

1. Sh.M.Mirziyoyev «Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz» 2018 T:

2. O`zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi qonun»gi. - T.:O`zbekiston. 2015 4-sentyabr

3. SH.M. Mirziyoyev O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to`g`risidagi 2017-yil 3-iyundagi PQ–3031-son qarori.

4. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to`g`risidagi Konsepsiya 2019 13-fevral.

5. Haydarov B.T., Ibroimova G.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” (Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida) “SamDU” nashri o`quv qo`llanma. 2020 y.

6. Haydarov B.T., Eshtayev A.K.Ibroimova G.X. “Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida gimnastika mashg`ulotlarini o`tkazish usullari” “SamDU” nashri o`quv-uslubiy qo`llanma. 2019 y.

7. Haydarov B.T., Ibroimova G.X. “Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida Jismoniy tarbiya nazariyasi” “SamDU” nashri darslik. 2020 y.

8. Чайковская, Е. А. Использование игрового стретчинга для развития гибкости у детей седьмого года жизни / Е. А. Чайковская. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2017. - № 13 (147). - С. 622-625. - URL: <https://moluch.ru/archive/147/41383/> (дата обращения: 18.09.2020).

9. Актуальные вопросы обучения и воспитания подрастающего поколения [Электронный ресурс] Издательство «Мир науки». - Электрон. текст. данн. (2,37 Мб.). - Уфа: Издательство «Мир науки», 2016. - 1 оптический компакт-диск (CD-ROM).

10. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми / А. Г. Назарова - СПб, 2010–35 с.

11. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. “Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash”. T.: O`zbekiston, 2004 y. 5 b.

12. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T.: O'zbekiston, 2004 y. 27 b
13. A.B.Xuxlayeva, D.B.Keneman Makatabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi 1988.
14. Kerimov F., Umarov M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh.2005
15. Petrov P. Metodika prepodovaniya gimnastiki v shkole Darslik M, 2003 g.
16. Sushko G. K. Gimnastika i metodika yegoprepodovaniya TDPU, 2008 g.

## **ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ СТЕРОИДЫ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ДОПИНГОВЫМ ПРЕПАРАТАМ В СПОРТЕ**

**Зырянова И.В., Преподаватель кафедры биохимии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия**

**Дорофейков В.В., д.м.н., профессор, зав. кафедрой биохимии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия**

**Шубин К.Ю., к.п.н., доцент, декан факультета здоровья и реабилитологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия**

**Гольберг Н.Д., к.б.н., доцент, зав. сектором биохимии спорта ФГБУ СПбНИИФК**

В спорте высших достижений актуальной остается проблема альтернативы применения допинговых препаратов для повышения работоспособности атлетов. Одной из часто выявляемых запрещенных субстанций являются препараты анаболических стероидов, которые применяют для значительного увеличения мышечной массы тела и силы спортсмена, а также SARM (класс 1 «Запрещенного списка WADA»).

Известна положительная роль на спортивные показатели препаратов растительного происхождения, имеющих анаболическое действие на организм, таких как экидистерон [1, 2]. В настоящее время данный растительный стероид не является запрещенной субстанцией, но входит в программу мониторинга Всемирного антидопингового агентства в 1 классе (Анаболические агенты) [3, 4]. Данный препарат способствует увеличению мышечной массы, сжиганию липидов, повышает физическую работоспособность и ускоряет процессы восстановления.

Также по химической природе к стероидным гормонам относится холекальциферол и его активные производные, которые относят к группе производных холестерина или циклопентанпергидрофенантена. Он присутствует в очень ограниченном количестве продуктов питания, а его синтез в организме человека возможен только при определенных условиях, когда определенный спектр ультрафиолетовых (УФ) лучей попадает на кожу.

Адекватная обеспеченность организма холекальциферолом имеет специфическое значение для многих видов спорта, так как биологическое действие активного метаболита витамина (диокси-D) проявляется вдали от места своего непосредственного синтеза, а значит, он ведет себя как настоящий гормон [5]. Активные формы холекальциферола оказывают прямое влияние на активность скелетных мышц за счет взаимодействия с VDR - рецепторами мышечных клеток [6]. В нескольких обзорах и мета-анализах показано, что возрастание в сыворотке концентрации 25(OH)D позитивно влияет на мышечную силу и работоспособность организма спортсмена [7-10]. Рецепторы к активным производным холекальциферола представлены в поперечнополосатых

мышцах и сердечной мышце и тканях сосудов, что косвенно свидетельствует о возможном влиянии 1,25-(ОН) витамина D на максимальное потребление кислорода за счет улучшения транспорта и утилизации внутри сосудистого русла в разных тканях.

Некоторые исследования показывают наличие положительной корреляции между уровнем 25(ОН)D в крови и функционированием нижних конечностей, а также силой крупных мышц и способностью выполнять физические действия [11, 12].

**Цель исследования.** Изучить динамику концентрации 25(ОН)D в крови у спортсменов зимних видов спорта.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании участвовало 28 спортсменов зимних видов спорта различной спортивной квалификации (1 разряд, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта) в возрасте от 18 до 23 лет (21 мужского пола и 7 женщин). I группа – биатлон (10 мужчин), II группа – лыжные гонки (7 женщин и 11 мужчин). Исследование проводили на кафедре биохимии НГУ им. П.Ф. Лесгафта с 2018 года по 2021 год. Определяли концентрацию 25(ОН)D в венозной крови спортсменов в подготовительном и соревновательном периоде. Биохимические анализы выполняли с использованием реактивов и контрольных материалов на автоматических анализаторах «Architect SR» компании «Abbott» (США).

**Результаты исследований.** Концентрация 25(ОН)D осенью в обеих группах спортсменов достоверно не отличалась. Однако уже в это время у спортсменов наблюдается небольшой недостаток холекальциферола (биатлонисты  $28,4 \pm 2,2$  нг/мл; лыжники-гонщики  $25,7 \pm 1,5$  нг/мл). У 90% атлетов концентрация в начале ноября была ниже нормы (30 нг/мл). Клинической нормой считали от 30 до 100 нг/мл. Так как все спортсмены активно тренировались и принимали участие в соревнованиях их потребность в данном холекальцифероле выше, чем у обычных здоровых людей. Соревновательный сезон лыжников-гонщиков и биатлонистов проходит в зимнее время года, когда количество ультрафиолетовых лучей в десятки раз ниже, чем летом. Таким образом, было принято решение назначить группе лыжников-гонщиков дополнительный приём холекальциферола в дозе 2000 МЕ в сутки.

В зимнее время года у лыжников концентрация холекальциферола в крови не изменилась относительно результатов осенью ( $25,7 \pm 1,5$  нг/мл – осенью,  $25,2 \pm 2,6$  нг/мл – зимой). У биатлонистов, которые не принимали витаминных препаратов наблюдали резкое снижение концентрации D(ОН) на 47% относительно уровня метаболита осенью ( $28,4 \pm 2,2$  нг/мл – осенью,  $16,5 \pm 2,1$  нг/мл – зимой).

**Выводы:** у спортсменов зимних видов спорта в зимнее время года наблюдается резкое снижение концентрации холекальциферола в крови. Прием холекальциферола спортсменами в дозе от 2000 МЕ в сутки позволяет поддерживать уровень производных холекальциферола на достаточном уровне, что способствует поддержанию хорошей физической формы и улучшению спортивных результатов. Анализ уровня 25(ОН)D в крови у спортсменов высокого уровня мастерства является полезным для контроля и коррекции приема препаратов витамина D, требует широкого внедрения в медико-биологическое сопровождение сборных команд зимних видов спорта.

#### **Список используемой литературы:**

1) Гаджиева, Д. М. Сравнительное изучение анаболизирующего и иммуностабилзирующего действия препаратов апилак и экдистен при физической нагрузке: специальность 14.00.25: диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Гаджиева Джамиля Магомедовна. – Москва, 2002. – 144 с. – EDN QEFLFX.

- 2) Ecdysteroids as non-conventional anabolic agent: performance enhancement by ecdysterone supplementation in humans / E. Isenmann, G. Ambrosio, J. F. Joseph [et al.] // Archives of toxicology. – 2019. – V. 93. – № 7. – P. 1807-1816. – doi: 10.1007/s00204-019-02490-x.
- 3) Targeting the administration of ecdysterone in doping control samples / M. K. Parr, G. Ambrosio, B. Wuest [et al.] // Forensic Toxicol. – 2020. – № 38. – P. 172-184. – doi: 10.1007/s11419-019-00504-y.
- 4) The inclusion in WADA prohibited list is not always supported by scientific evidence: a narrative review / E. Bezuglov, O. Talibov, M. Butovskiy, V. Khaitin, E. Achkasov [et al.] // Asian J Sports Med. – 2021. – V. 12. – № 2. – P. e110753. – doi: 10.5812/asjms.110753.
- 5) Demer L. L. Steroid hormone vitamin D: implications for cardiovascular disease / L. Demer, J. J. Hsu, Y. Tintut // Circ Res. – 2018. – V. 122. – № 11. – P. 1576-1585. – doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.311585.
- 6) Vitamin D receptor (VDR)-mediated actions of  $1\alpha,25(\text{OH})_2$ vitamin D<sub>3</sub>: genomic and non-genomic mechanisms / M. R. Haussler, P. W. Jurutka, M. Mizwicki, A. W. Norman // Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. – 2011. – V. 25. – № 4. – P. 543-559. – doi: 10.1016/j.beem.2011.05.010.
- 7) Influence of sunlight and oral D<sub>3</sub> supplementation on serum 25(OH)D concentration and exercise performance in elite soccer players / M. M. Michalczyk, A. Gołaś, A. Maszczyk, P. Kaczka, A. Zajac // Nutrients. – 2020. – V. 12. – № 5. – P. 1311. – doi: 10.3390/nu12051311.
- 8) Effects of vitamin D<sub>3</sub> supplementation on serum 25(OH)D concentration and strength in athletes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / Q. Han, X. Li, Q. Tan [et al.] // J Int Soc Sports Nutr. – 2019. – V. 16. – № 1. – P. 55. – doi: 10.1186/s12970-019-0323-6.
- 9) Роль витамина D в спорте (обзор литературных источников) / И. А. Малеваная, Н. В. Иванова, Л. Н. Цехмистро [и др.] // Прикладная спортивная наука. – 2020. – № 1(11). – С. 89-98. – EDN YEQUID.
- 10) The effects of vitamin D (3) supplementation on serum total 25[OH]D concentration and physical performance: a randomised dose-response study / G.L. Close, J. Leckey, M. Patterson [et al.] // Br J Sports Med. – 2013. – V. 47. – № 11. – P. 692-696. – doi: 10.1136/bjsports-2012-091735.
- 11) 25(OH) vitamin D is associated with greater muscle strength in healthy men and women / A. S. Grimaldi, B. A. Parker, J. A. Capizzi, [et al.] // Med Sci Sports Exerc. – 2013. – V. 45. – № 1. – P. 157-162. – doi: 10.1249/MSS.0b013e31826c9a78.
- 12) Vitamin D concentrations and physical performance in competitive adolescent swimmers / G. Dubnov-Raz, N. Livne, R. Raz, D. Rogel, A. H. Cohen, N. W. Constantini // Pediatr Exerc Sci. – 2014. – V. 26. – № 1. – P. 64-70. – doi: 10.1123/pes.2013-0034.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПОРТУ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

Ибрагимов Б.Б., д.ф.п.н. (PhD), Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

**Аннотация.** В данном тезисе изложен краткий анализ целей и задач системы повышения квалификации специалистов по спорту в Республике Узбекистан.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, профессиональная подготовленность, повышение квалификации, знания, умения, кадры.

**Annotation.** This thesis outlines a brief analysis of the goals and objectives of the system of professional development of specialists in sport in the Republic of Uzbekistan.

**Key words:** sport, physical culture, professional preparedness, advanced training, knowledge, skills, personnel.

Изменения социальной и экономической жизни в Узбекистане глубоко затронули деятельность высших образовательных учреждений, в том числе потребовали повышения эффективности и качества подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Многоуровневая система высшего и послевузовского профессионального образования в Республике Узбекистан введена и успешно работает. Её концептуальная основа - в представлении о непрерывности и преемственности процесса образования, что открывает новые возможности повышения профессионализма в различных областях науки и производственной деятельности.

В целях коренного повышения эффективности проводимых реформ, создания условий для обеспечения всестороннего и ускоренного развития государства и общества, реализации приоритетных направлений по модернизации страны и либерализации всех сфер жизни Указом Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года «О Стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы» № УП-60 была утверждена «Стратегия развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы». В данной стратегии уделено особое внимание подготовке кадров, повышению квалификации педагогических кадров, поднятие на международный уровень знаний и квалификации педагогических кадров, а также повышению кадрового потенциала в различных сферах социального направления.

Это в свою очередь послужило продолжением курса дальнейшего совершенствования системы непрерывного образования, повышения доступности качественных образовательных услуг, подготовки высококвалифицированных кадров в соответствии с современными потребностями рынка труда, а также повышение уровня квалификации педагогов и специалистов.

Следует отметить, что проблема повышения квалификации, знаний и навыков тренерского состава является весьма актуальной. Нормативно-правовой базой этому может служить «Закон об образовании» (2020), где в 7-й статье одним из видов образования указана переподготовка и повышение квалификации кадров. Также, 13-ой статьей данного Закона, определяется что повышение квалификации обеспечивает углубление и обновление профессиональных знаний, умений и навыков, служит повышению категории, степени, разряда и должности кадров. Формы и сроки переподготовки и повышения квалификации кадров определяются соответствующими государственными образовательными требованиями.

Для организации и развития системы повышения квалификации и переподготовки кадров необходимо:

- сформировать структуру и содержание деятельности системы повышения квалификации и переподготовки кадров, и управления ею;

- обеспечить подготовку и укомплектование высококвалифицированными кадрами преподавателей-специалистов;

- создать нормативную базу системы повышения квалификации и переподготовки кадров, обеспечивающую формирование конкурентной среды в этой сфере и ее эффективную деятельность;

- разработать и ввести в практику систему государственной аттестации и аккредитации образовательных учреждений повышения квалификации и переподготовки кадров;

- содействовать созданию и развитию государственных и негосударственных образовательных учреждений, обеспечивающих оперативную переподготовку и повышение квалификации кадров и специалистов в соответствии с потребностями государственного и негосударственного секторов экономики, организаций и учреждений различных форм собственности;

- разработать, создать и освоить на практике передовые технологии и оборудование профессионального тренинга, а также имитаторов сложных, наукоёмких технологических процессов.

Осуществляется построение новой непрерывной и преемственной системы образования, включающей дошкольное, общее среднее и среднее специальное, профессиональное образование. Внедрена двухуровневая система высшего профессионального образования, предусматривающая подготовку бакалавров и магистров. Развивается система послевузовского образования. Создаются конкурентоспособные образовательные учреждения по повышению квалификации и переподготовки кадров. Проводится регионализация и реструктуризация образовательных учреждений. Осуществляется мониторинг развития и оценки эффективности системы непрерывного образования. Обеспечивается приоритетность подготовки и переподготовки педагогических кадров для системы непрерывного образования.

Статьей № 10 Закона Республики Узбекистан «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» принятый 4 сентября 2015 года за № ЗРУ-394 предусмотрена организация подготовки, переподготовки и повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта.

Важным разделом работы высших учебных заведений, центров переподготовки и повышения квалификации специалистов является профессиональная переподготовка и повышение квалификации работающих специалистов по физической культуре и спорту.

Поэтапное развитие и рост физкультурно-спортивного движения в стране и возросшая, в связи с этим потребность в квалифицированных специалистах остро поставили вопрос о необходимости создания целой системы подготовки спортивных кадров, начиная с семинаров и курсов, готовивших общественные физкультурные кадры и завершая институтами физической культуры и центром повышения квалификации специалистов с высшим физкультурным образованием.

Особенным направлением в деятельности высших учебных заведений и институтов, центров повышения квалификации тренеров по спорту - это целенаправленная и запланированная работа в повышении квалификации специалистов



в сфере физической культуры и спорта. Наставники по спорту (тренера) - это специалисты по воспитанию молодёжи тренировочному процессу в сфере спорта. Они в течении своей профессиональной работы обязаны постоянно улучшать свой кадровый потенциал, также самостоятельно осваивать современную научно-методическую базу знаний, постоянно участвовать в методических занятиях и семинарах, которые организуют вышестоящие организации, осуществлять систематическое прохождение курсов повышения квалификации на факультетах или курсах повышения квалификации в институтах и центрах, проходить необходимую практику на тренировочных процессах в сборных командах по спорту и др.

Также можно отметить, что приложением № 1 Указа Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» за № УП-5924, была утверждена «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года», где в пункте «г» главы № 2 было отмечено о том, что «не внедрены передовые инновационные технологии, методики и научные достижения в спорте в переподготовку и повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта». В свою очередь, это отразилось в «Дорожной карте» по реализации в 2020 году Концепции развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан до 2025 года. В пункте № 15, 3-раздела поставлена задача по подготовке внесения проекта Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан, который будет предусматривать «...дальнейшее развитие кадрового потенциала, подготовку, переподготовку высококвалифицированных тренеров с глубокими профессиональными знаниями...».

Одной из первоочередных задач усовершенствования содержания и методики подготовки специалистов по спорту является научное обоснование процесса повышения уровня умений и навыков, в том числе связанных с возможными ошибками в тренерской практике.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

**Иванов Д.И., ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», старший преподаватель кафедры  
ТиМЛГиБ**

**Аннотация.** В статье определен уровень психологического выгорания спортсменов олимпийских видов спорта в условиях пандемии. Обосновывается необходимость психологического сопровождения квалифицированных атлетов. Выявлены причины и определены пути устранения негативных факторов.

**Xulosa.** Maqolada Olimpiya sportchilarining pandemiya sharoitida psixologik tūkenmesi darajasi aniqlanadi. Malakali sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash zaruriyati oqlanadi. Buning sabablari aniqlandi va salbiy omillarni bartaraf etish yo'llari aniqlandi.

**Введение.** Современный олимпийский спорт, характеризующийся неоднозначностью понимания политики международных организаций (в частности, Всемирного антидопингового агентства), что создает для спортсменов неопределенность в допуске к участию в Олимпийских и Параолимпийских играх. Вследствие данной политики неопределенности среди спортсменов все чаще наблюдается феномен психологического выгорания [2, 3].

Следует отметить, что выгорание проявляется у спортсменов в виде психических и физических нагрузок. Данный феномен ведет к снижению спортивных результатов посредством психологического перенапряжения. При этом синдрому психического выгорания могут быть подвержены спортсмены любого возраста, пола и спортивной квалификации [1].

В сфере последних событий в системе олимпийского движения происходят различные вызовы, проявляющиеся в не допуске спортсменов к соревнованиям или их переносе, что в свою очередь в негативном ключе влияет на спортивную подготовку атлетов и впоследствии уменьшая шансы достижения максимального результата в соревновательной деятельности.

Психологическое выгорание сопровождается низкой эффективностью тренировочного процесса и недостаточной реализацией наработанного потенциала в соревнованиях, а также проявлением различных заболеваний и травм, и в худшем случае завершением спортивной карьеры.

Исходя из сложившейся напряжённой ситуации в условиях пандемии, необходимо определить основные негативные проявления, влияющие на спортсменов и способы их устранения. Ввиду того, что в условиях современных событий необходимы своевременные ответы на вызовы спортивного общества.

В тоже время к основным причинам появления психологического выгорания у спортсменов отнесем: виды спорта, где необходима концентрация внимания посредством высокого напряжения; повышенный уровень стресса посредством высокоуровневых соревнований; монотонная деятельность в тренировочном процессе; чрезмерный объем нагрузок; недовосстановление и отсутствие полноценного отдыха; затрудненные условия проведения тренировок; нарушение планов подготовки спортсменов; недостаточное финансирование; страх потерять свою профессиональную деятельность; отмена или перенос соревнований.

Однако, в современных условиях предстоящих вызовов переноса и отмены главных соревнований не зависящих от них самих спортсменов содержатся предпосылки для развития психологического выгорания, требующие современных решений и набора разработанных рекомендаций явно недостаточно.

Таким образом, актуальным является определение уровня психологического выгорания квалифицированных спортсменов ощутивших отмену соревнований, к которой велась акцентированная подготовка при затруднённых условиях. Именно данные события значительно влияют на психологическое состояние атлетов и в целом на результат следующего соревновательного сезона.

Учитывая факторы, способствующие формированию эмоционального выгорания в профессиональном спорте, предлагаем направления по решению негативных проявлений в условиях современных вызовов общества: постоянное психологическое сопровождение спортивной деятельности; проведение профилактических мероприятий; углубленное изучение компонентов психологического выгорания в условиях современных реалий; уменьшение количества нахождения в стрессовых ситуациях спортсменами; акцентирование на вопросах с явными ухудшенными ответными изменениями; определение особенностей гендерных различий спортсменов; изучение причин напряжённого состояния; дифференцирование уровня психологического выгорания; систематизирование психологической подготовки спортсменов; создание альтернативной модели психологической подготовки в условиях внесения коррективов; формирование мер поддержки спортсменов находящихся в сложных ситуациях; формирование социально-педагогических установок; введение ежедневного

психологического дневника с оценкой своего состояния; разработка профилактических мер направленных на внезапное проявления уровня напряжения в условия форс-мажорных обстоятельств.

Вывод. Ввиду особенностей спортивной деятельности и современных вызовов в условия пандемии необходимо использование профилактических плановых мероприятий на основе периодизации спортивной подготовки, с учетом подготовки к главным соревнованиям и посредственным улучшением психологической подготовленности спортсменов. В тоже время следует проводить профилактику в микроциклах с высоким уровнем нагрузки с целью снижения негативных факторов и формирования психологического выгорания.

### Литература

1. Букреева О. Г. Специфика взаимоотношений в тандеме «тренер-спортмен» как регулятор психологического выгорания у спортсменов разного пола / О.Г. Букреева, Е.И. Берилова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: материалы XX Юбилейной международной научно-практической конференции. – Сургут, 2022. – С. 82-84.

2. Иванов Д.И. Юношеские паралимпийские игры в системе олимпийского движения / Д.И. Иванов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. – Омск, 2021 г. – С. 17-22.

3. Лубышева Л.И. Феномен психологического выгорания в олимпийских видах спорта /Л.И. Лубышева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2021. – С. 61-66.

## ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАР УЧУН ЎТИШ ДАВРИДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

**Ибрагимов М.Б., Бухоро давлат университети ўқитувчиси,  
Бобоев О.О., Бухоро давлат университети 2-босқич талабаси**

**Аннотация:** Ушбу мақолада юқори малакали футболчи аёлларнинг йиллик тайёргарлик цикли ўтиш даврида машғулот юкламаларини режалаштириш ҳақида тадқиқот иши олиб борилган.

**Аннотация:** В данной статье даётся планирования тренировочных нагрузок в годовом цикле переходного периода у футболисток

**Калит сўзлар:** юқори малакали, йиллик цикл, машғулот юкламалари, махсус ва номахсус машқлар.

**Ключевые слова:** высококвалифицированный, годовой цикл, тренировочные нагрузки, специализированные и неспециализированные упражнения.

Йиллик цикл давомида энг юқори даражадаги тайёргарлик ҳолатини шакллантириш динамикаси кўплаб сабабларга кўра шартланган. Улар орасида спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари - мушак тўқималарининг тузилиши, қон айланиш ва нафас олиш тизимлари қобиляти, ирсий жиҳати, аэроб ва анаэроб

кўрсаткичлари, мослашувчанлиги, нотўғри мослашишга қаршилик ва бошқалардан иборат.

Йиллик тайёргарлик циклини режалаштиришда ўтиш даврининг мазмуни ҳам муҳим рол ўйнайди. Пассив дам олишнинг сезиларли қисми бўлган ўтиш даври (2-3 ҳафта) организм тайёргарлигининг турли хил таркибий қисмларига нисбатан, биринчи навбатда, функционал жиҳатдан аниқ тайёрланишига олиб келади. Қисқа муддатли ўтиш даври фаол дам олиш воситаларидан кенг фойдаланган ҳолда, аксинча, келгуси босқичда юқори даражадаги тайёргарликка тез чиқиш учун яхши шарт-шароитларни яратади [1].

Биз юқори малакали футболчи аёллар жамоасини ўтиш даврида эътиборимизни қаратдик. Ушбу даврда нафақат машқларни ўтказиш балки, ўтиш даврида юқори малакали спортчиларни кейинги ўйинларга, мусобақаларга тўлиқ тайёрлаш ва юкламаларни тўғри тақсимлаш ҳам муҳимдир [3].

Ушбу даврда мавсумда юқори босқичга чиқиш учун вақтинча спорт формасини ушлаб туриш муҳим. Ўтиш давридаги машғулотлар жараёнининг асосий вазифалари: футболчи аёлларнинг иш қобилиятини сақлаш ва қўллаб-қувватлаш; функционал тайёрлик базасини кенгайтириш; тайёргарликнинг заиф томонларини ижобий томонга ўзгартириш ва такомиллаштиришдир.

Олиб борилган педагогик кузатув ва таҳлил натижасида, чемпионатнинг биринчи даврасидан кейин ўтиш даври 18-21 кунни ташкил этиши маълум бўлди.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, аэроб тайёргарлик даражасини (умумий чидамлилик) сақлаб қолиш учун, бу даврда ҳафтасига камида уч марта максимал юрак уриш тезлигининг 70% интенсивлиги билан машқ қилиш керак [2].

Юқори малакали футболчи аёллар ўртасида ўтиш давридаги машғулот юкламаларини режалаштириш дастурлари 1-2-жадвалларда кўрсатилган.

#### 1.1-жадвал

#### Ўтиш даврининг ҳафталик циклида машғулот юкламаларининг тақсимланиши (1-ҳафта)

Цикл кунлари	Машғулот	Шиддат	Йўналтирилиши	Координацион мураккаблиги	Ихтисосланганлиги	Ҳажми (дақ)
1	Дам олиш					
2	Кечки	Кичик	Умумий чидамлилик	Оддий ўйин машқлари.	Номахсус	80
3	Дам олиш					
4	Кечки	Ўртача	Умумий чидамлилик	Оддий ўйин машқлари.	Номахсус	80
5	Дам олиш					
6	Кечки	Ўртача	Аралаш чидамлилик	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари.	Номахсус	80
7	Дам олиш					

Ўтиш даврининг ҳафталик циклида машғулот юкламаларининг тақсимланиши куйидагича амалга оширилди. Ўтиш давридаги микроциклнинг биринчи кунда:

1.Эркин югуриш, чигал ёзди машқлари, футболчиларни организмни тиклаш мақсадида ҳар хил ҳаракатли ўйинлар;

2. “10×10” метр ўлчамдаги майдонда “4×2” квадрат ўйини, 2 уринишда.

Бундай тарзда машғулотни бошлаш бизнинг назаримизда самарали ҳисобланади.

Дам олишдан кейин иккинчи машғулотда:

1. Секин майдон бўйлаб югуриш, умумривожлантирувчи машқлар ва чигал ёзди машқлари;

2. Майдон бўйлаб тўпни идора қилиш, ҳоҳлаган узатиш машқини бажариш, стречинглар;

3. “10×10” икки томонлама ўйин, ½ майдон.

Учинчи кундаги машғулотнинг асосий қисмида:

2. 2 гуруҳга ажралган ҳолда 20×40 метр ўлчамдаги майдонда содалаштирилган коида бўйича қўл тўпи ўйини;

3. Шерик бўлиб майдон бўйлаб, бир-бирига пастдан, юқоридан тўпни узатиш;

4. Учтадан саф ҳолатда майдоннинг ярмидан тўпни бир-бирига ошириб, дарвозага 20-25 метр масофадан тепиш;

5. Стречинг машқлари.

## 2-жадвал

### Ўтиш даврининг ҳафталик циклида машғулот юкламаларининг тақсимланиши (2-ҳафта)

Цикл кунлари	Машғулот	Шиддат	Йўналтирилиши	Координацион мураккаблиги	Ихтисосланганлиги	Ҳажми (дақ)
1	Кечки	Ўртача	Аралаш чидамлилик	Оддий ўйин машқлари.	Маҳсул Номаҳсул	90
2	Кечки	Ўртача	Умумий чидамлилик	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари.	Номаҳсул Маҳсул	90
3	Кечки	Ўртача	Анаэроб алактат	Циклик ва координацион машқлар	Номаҳсул Маҳсул	90
4	Кечки	Ўртача	Умумий чидамлилик	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари.	Номаҳсул Маҳсул	90
5	Кечки	Ўртача	Аралаш чидамлилик	Циклик ва координацион машқлар	Номаҳсул Маҳсул	80
6	Дам олиш					
7	Дам олиш					

Ўтиш даврининг иккинчи ҳафтанинг етти кунлик циклида машғулот олиб борилди. Машғулотнинг биринчи кунда:

1. Қўл тўпи ўйини “8×8” киши, 20×40 метр ўлчамдаги майдон;

2. “Квадрат” ўйини “8×8”, 20×40 метр ўлчамдаги майдон;

3. “4×2” квадрат ўйини 2 уринишда, 10×10 метр ўлчамдаги майдон;

4. “11×11” икки томонлама ўйин, ½ майдон.

Машғулотнинг иккинчи кунда:

1. Кросс югуриш;
2. Ҳаракатли ўйинлар;
5. “5×2 квадрат” ўйини 2 уринишда; 12×12метр ўлчамдаги майдон;
3. “10×10 квадрат” ўйини 3 уринишда, ½ майдон;
4. Дарвозагача 20-25 метр масофадан думалаб бораётган тўпни зарб билан дарвозага йўналтириш;

5. Стречинг машқлари.

Машғулотни учинчи кунда қуйидагилар ўтказилди:

1. Ҳар хил старт ҳолатидан 20-30 метрга тезкорлик билан югуриш, 5 мартадан;
  - а) тепаликка қараб югуриш;
  - б) тепаликдан пастга қараб югуриш;
2. “6×2 квадрат” ўйини 2 уринишда, 12×12метр ўлчамдаги майдон;
3. Кординацион ҳаракатларига доир машқлар;
4. Гуруҳли ҳамкорликда тўпни тўхтатиш, етказиш ва олиб юриш, гуруҳли ҳамкорликда (бутун майдон бўйлаб) тактик ҳаракатлари.

Машғулотнинг тўртинчи кунда “Мактаб” машқи бажарилади.

1. Ҳоҳлаган қисқа йўналишда тезлашиш, 5 марта;
2. Жуфт бўлиб “Венгерча машқ”;
3. 2 та гуруҳга бўлинади, яъни ҳимоя ва ҳужум ўйинчилари. Ҳимоя ўйинчилари: юқоридан тўп узатилишидан кейин, жарима майдонида тўпнинг бош билан ўз жамоаси ўйинчилари жойлашган зонага чиқариб берилиши амалга оширилди, тўпнинг узатилиши ўрта чиқизикдан амалга оширилди, ҳимояда учта ўйинчи жойлашади. Ҳужум ўйинчилари эса: учлик ҳолатида тўпнинг қанотдан бош билан ҳужумчига узатилиши, зарба бериш орқали 1 уринишда иккинчи ҳужумчига узатиш ва дарвозабонсиз дарвозага зарба бериш машқлари бажарилди.

Машғулотнинг бешинчи кунда координцион йўналишидаги машқлар бажарилади.

1. Тўп билан ишлаш.
  - а) бутун майдон бўйлаб тўпни идора қилиш;
  - б) жуфт ҳолатда узатиш, 10-20 метр масофада,
  - в) шерик билан бутун майдон бўйлаб тўп узатиш;
  - г) шерик билан дарвозалар бўйлаб зарба бериш, 20-25 метр масофадан;
2. Ўз дарвозаси ҳимоясини ташкил қилишда ва рақиб дарвозасига ҳужумни ташкил қилишда жамоавий ҳолатда тузилиш ва қайта тузилиш;
3. “5×3” ҳолатда “квадрат”, 15×15 метр ўлчамдаги майдон;

Юқоридагиларни хулоса қилиб шуни таъкидлаш керакки, ўтиш давридаги қўлланиладиган машғулот юкламаларини режалаштиришда машғулотлар самараси, уларнинг функционал имкониятига тўғри таъсир кўрсатганда ва футболчиларнинг индивидуал имкониятларига жавоб берадиган мақбул қўлланганда эришилади.

Фаол дам олишни ташкил этиш ҳаракат фаолияти ва шароитини (машғулот ўтказиладиган жой, спорт жиҳозлари, ускуналари ва ҳоказо) ўзгартириш орқали амалга оширилади ва бу биринчи навбатда тез ҳамда тикланишга асос бўлади.

Юқори малакали футболчи аёлларда ўтиш давридаги машғулот юкламалари воситаларини режалаштиришда машқларни танлашда, машғулотларнинг характерини ўзгартиришга ва уларни юқори даражада ушлаб туришга имкон берадиган, ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантиришга қаратилган ихтисослаштирилмаган характердаги хилма-хил машқлардан фойдаланиш керак.

Тадқиқот ва педагогик кузатувлар шуни кўрсатдики, йиллик машғулоти циклининг ўтиши даврида футболчилар томонидан индивидуал тайёргарлик режаларини бажарилиши жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасининг босқичма-босқич ўсишига ёрдам беради, бу эса тайёргарлик давларининг умумий тайёргарлик босқичларида катта ҳажмдаги машғулотлар ҳажмини амалга оширишга муаммосиз ёндашишга имкон беради.

#### **Адабиётлар:**

1. Коц Я.М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1998. -200 с.
2. Нуримов Р.И. Футбол назарияси ва услубияти. - Т., ИТА-PRESS. 2015. - 364 б.
3. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. - Днепрпетровск: Пороги, 1998. - 133 с.

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ БОРЦОВ 16 -18 С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ТХЭКВОНДО ДЮСШ**

**Иванков Ч.Т., доктор педагогических наук, профессор, Московский педагогический государственный университет,**

**Хегай А.В., соискатель Московский педагогический государственный университет,**

**Пося В.Н., соискатель Московский педагогический государственный университет**

**Аннотация:** В статье представлены результаты тестирования физической подготовленности и способностей борцов тхэквондо 16-18 лет с нарушениями слуха, занимающихся в секции ДЮСШ. В данной секции они совершенствуют тактико – технические действия тхэквондо и физическую подготовленность в течение 3-лет. Ключевые слова: ловкость, координация, борцы тхэквондо, физическая подготовленность, динамика, тестирование, комплексные показатели, учебно-тренировочный процесс, ведущие физические качества.

### **REALIZATION OF DYNAMIC SITUATIONS OF WRESTLERS AGED 16-18 WITH HEARING IMPAIRMENTS ENGAGED IN THE TAEKWONDO SECTION OF THE YOUTH SPORTS SCHOOL**

**Ivankov Ch.T., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Moscow Pedagogical State University,**

**Hegai A.V., applicant, Moscow Pedagogical State University,**

**Posya V.N., applicant, Moscow Pedagogical State University**

**Abstract:** The article presents the results of testing the physical fitness and abilities of taekwondo wrestlers aged 16-18 with hearing impairments engaged in the Youth sports section. In this section, they improve the tactical and technical actions of taekwondo and physical fitness for 3 years.

**Keywords:** dexterity, coordination, taekwondo wrestlers, physical fitness, dynamics, testing, complex indicators, training

**Актуальность.** Заболевания слухового аппарата занимают особое место в спортивной патологии. Нарушение слуха – наиболее частая медицинская и социальная проблема среди занимающихся спортом. Число спортсменов с патологиями слухового аппарата продолжает расти. Наличие ортопедической патологии приводит к снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению течения сопутствующих заболеваний, развитию соматических патологий, сокращению возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем [7, 8].

Недостаток движений, сопряженной функциональной недостаточностью в форме отставания в развитии физических качеств требует профилактики и коррекции. Главной проблемой юных спортсменов с патологией нарушения слухового аппарата, ухудшающее качество жизнедеятельности является ограничение возможностей в полной мере рационально и согласованно управлять движениями звеньев своего тела при решении различных бытовых задач [9]. Учебно - тренировочный процесс тхэквондистов 16-18 лет позволяет в полной мере удовлетворить потребность занимающихся в коррекции процесса при решении повышения спортивных задач в данном виде спорта [6]. Для решения задач по совершенствованию различных двигательных качеств, необходимых для адекватной соревновательно - спортивной деятельности была предложена методика индивидуального подхода при реализации тренировочных нагрузок (методика Иванкова Ч.Т.) По формуле (Иванкова Ч.Т.), которую мы использовали для решение поставленных задач.

$N = 0,05 \cdot V \cdot ЧД \cdot T$ ; (1) где N - число упражнений, число повторений;

P – эмпирический коэффициент-0,05; V –объём лёгких (ЖЕЛ);

ЧД – частота дыхания; T- время выполнения упражнений в мин.;

$K = \frac{N}{\dots}$ ; (2)

ЧСС1 - ЧССпок: где K- коэффициент тренированности

N-число упражнений; ЧСС1= 180 - уд/мин – после нагрузки;

ЧССпок -70 уд/мин. в покое

**Методы и организация исследования.** Целью данного исследования является оценка динамики показателей общей физической подготовленности и тактико – технических действий тхэквондистов 16-18 лет в учебно - тренировочном процессе (2021-2022 учебный год).

Объектом проводимого исследования были результаты 16-18 летних тхэквондистов, имеющих заболевания слухового аппарата.

Для организации исследования была изучена специализированная литература [1, 2, 3, 4, 5], проведен анализ медицинских данных участников, проведено тестирование в целях определения исходного уровня общей физической подготовленности с последующим распределением их по группам. Зачисление проводилось по желанию тхэквондистов. Группы для занятий формировались из тхэквондистов, имеющих патологию слухового аппарата с учетом степени нарушений. В наблюдении принимало участие 14 человек, которые были разбиты на 2 группы (по- 7 человек). Большее число тхэквондистов в группе, как показывает наш опыт, приводит к снижению эффективности занятий.

Занятия в секции проводились на базе общепринятых образовательных стандартов. Отличительной особенностью программы, предложенной нами, была возможность ее реализации с учетом индивидуальных особенностей психо – физических возможностей и включение в программу большего количества специальных борцовских упражнений, вспомогательного оборудования (петли, полусферы, балансировочные подушки, мягкие маты, эластичные ленты, гимнастические палки и скакалки).



Индивидуальные занятия способствуют развитию чувства ритма, осуществляют кардио-тренировку, укрепляют мышцы, повышают самооценку, корректируют избыточный вес. Применялся метод круговой тренировки – тхэквондисты выполняли упражнения на каждой станции в течение заданного количества времени. Упражнения, режим их выполнения, адаптировались под индивидуальные возможности каждого занимающегося. В течение года тхэквондисты вели дневник содержания занятий и своих антропометрических данных.

Мониторинг эффективности секционных занятий проводился путем тестирования тхэквондистов в течение учебного года (см. таблицу №1).

**Таблица 1**

**Результаты тестирования физической подготовленности тхэквондистов в первом учебном полугодии**

Содержание упражнений	Наимен групп	1 срез $M \pm m$	2 срез $M \pm m$	Прирост, %
1	2	3	4	5
1. Подъем туловища из положения лежа, количество раз	Контр.	18,20±1,56	19,60±1,81	7,6%
	Экспер.	19,50±3,06	20,50±3,27	5,10 %
2. Прыжок в длину с места, см.	Контр.	138,80±10,58	141,40±11,21	1,85%
	Экспер.	148,00±8,21	154,00±9,35	4,03 %
3. Челночный бег, 3x10, сек	Контр.	10,01±0,28	9,68±0,22	-3,1 %
	Экспер.	9,67±0,21	9,39±0,26	-2,9 %
4. Метание мяча 150 г с разбега, м	Контр.	14,6±0,74	15,96±1,21	9,2%
	Экспер.	22,43±1,21	23,76±0,75	6,05%
5. Наклоны к ноге с касанием конуса 30 сек, количество раз	Контр.	10,00±0,89	11,40±0,58	14,4 %
	Экспер.	11,16±1,6	11,7±1,8	4,7%
6. Подтягивание (на высокой перекладине, количество раз)	Контр.	11,98±1,31	13,4±0,81	11,3%
	Экспер.	10,00±0,81	12,56±0,43	23,8%

Первый срез был проведен в начале сентября 2020 году, второй – в конце декабря 2021 года, третий – в апреле 2022 года.

В процессе тестирования выявилась группа тхэквондистов с перспективной направленностью тактико - технических действий и физической подготовленности, которые были переведены в специальную группу сборной команды РФ. В конце года было проведено анкетирование участников.

**Таблица 2**

**Результаты тестирования физической подготовленности тхэквондисты, во второй половине учебно- тренировочного процесса**

Контрольные упражнения	Наим. групп	2 срез $M \pm m$	3 срез $M \pm m$	Прирост, %
1	2	3	4	5
1. Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	Контр.	19,60±1,81	20,5±1,23	4,9%
	Экспер.	20,50±3,27	21,3±3,34	3,85%

2. Прыжок в длину с места, (длина в см.)	Контр.	141,40±11,21	144,40±10,4	2,15%
	Экспер.	154,00±9,35	158,00±8,75	4,35 %
3. Челночный бег, 3x10 (сек)	Контр.	9,68±0,22	9,44±0,28	-2,6 %
	Экспер.	9,39±0,26	8,91±0,24	-5 %
4. Метание мяча 150 г с разбега (м)	Контр.	15,96±1,21	17,78±1,36	10,45%
	Экспер.	23,76±0,75	25,6±1,98	7,65%
5. Наклоны к ноге с касанием пальцев 30 сек, (кол-во раз)	Контр.	11,40±0,58	12,3±1,21	8,1 %
	Экспер.	11,7±1,8	12,1±2,0	3,2%
6. Подтягивание: - на высокой перекладине (кол-во раз)	Контр.	13,4±0,81	13,9±1,01	3,65%
	Экспер.	13,56±0,43	14,61±0,67	25,1%

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первичное тестирование участников секции не выявило существенных отличий в их физической и технико – тактической подготовленности. Уровень физической кондиции тхэквондистов на начальном этапе был низким. В ходе тренировок показатели улучшались, достигнув в конце учебного процесса средних значений.

После четырех месяцев занятий наиболее выраженный прирост произошел в выполнении координационных тестов у экспериментальной группы в метании мяча с разбега (на 9%), в наклонах на одной ноге с касанием конуса (на 14%) и в подтягивании (более чем на 11%). Тхэквондисты экспериментальной группы показали наиболее выраженную положительную динамику в подтягивании на высокой перекладине (более 20%).

Во второй половине в учебно - тренировочного процесса положительная динамика сохранилась по всем показателям, без особых изменений в структуре.

Годовой прирост основных показателей физической подготовленности у контрольной группы отражает рисунок 1. Существенная динамика наблюдалась в подъёме туловища из положения лежа (13%), метании мяча с разбега (19%), наклонах к ноге (22%) и подтягивании (15%).

#### **Выводы.**

1. В результате выполненного исследования установлено, что более чем у 70% тхэквондистов по итогам занятий в течение учебного года улучшились показатели общей физической подготовленности.

2. Разработанная программа занятий физическими упражнениями в секции по данным мониторинга оценивается как эффективная. Уникальные элементы программы, новизна в методике, разнообразие оборудования позволили сохранить заинтересованность тхэквондистов к тренировочному процессу, удерживать мотивацию к занятиям в течение всего года.

3. Регулярность в посещении тренировок также способствовали выявлению у части тхэквондистов определенных способностей, ими были выбраны для дальнейшей деятельности занятия в спортивной секции (сборной команды РФ по тхэквондо)

4. Ведение дневника и оценки результатов занятий отраженные в дневниках почти у всех были положительными, более чем у половины тхэквондистов произошло снижение веса, увеличился процент мышечной массы. Такие изменения позволили тхэквондистам раскрыть в себе новые качества, сохранить интерес к занятиям.

6. В анкетировании, проведенном в конце года, 80% опрошенных специалистов отметили улучшение самочувствия, физического, эмоционального состояния

тхэквондистов, повышение работоспособности, у большинства тхэквондистов произошли положительные морфофункциональные сдвиги.

В результате проведенного педагогического эксперимента были получены обнадеживающие результаты, подтверждающие полученные факты. Кроме того, участники экспериментальной группы превосходили участников контрольной группы по результативности в соревнованиях. Ими было завоевано призовых мест на уровне первенстве г. Москвы в 3 раза больше, чем в контрольной группе. Три человека вошли в сборную команду РФ и стали призёрами параолимпийских игр.

### Литература

1. Иванков Ч.Т. «Основы спортивной борьбы».- М.:МПУ.1996, 216 с.
  2. Яковец И.В., Иванков Ч.Т. Управление психоэмоциональным состоянием спортсмена при физической нагрузке, соизмеримой с соревновательной деятельностью, методом биорезонансного воздействия/Тезисы и доклады XXI Международной конференции. «Теоретические и клинические аспекты применения биорезонансной и мультирезонансной терапии». -М.: ИМЕДИС, 2015. –С. 116-126.
  3. Гамза И.А. и др. Функциональные пробы в спортивной медицине. - Минск.: БГУФК, 2010. С. 11-18 бс.
  4. Иванков Ч.Т., Сафошин А.В., Гасанов Р.Г., Умаров М.К. Рационализация техники атакующих действий в спортивной борьбе на примере дзюдо. МПГУ – М.: Прометей 2016 С.119-125
  4. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А.Динамическая ситуация как уникальный метаспособ восприятия и понимания соревновательной деятельности в восточных единоборствах // Научно-теоретический журнал «Ученые записки «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта им. П.Ф. Лесгафта. 2017. – СПб № 12. С. 109–113
  5. Уотермен Т. Теория систем и биология.-М.: Мир, 1971, С.7-58.
  6. Анохин П.К. Общая теория функциональных систем организма// Прогресс биол. и мед. Кибернетики.-М.: Медицина, 1974, С.52-110.
  7. Меерсон Ф.З., М.Г. Пшенникова. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988,-256 с.
  8. Иванков Ч.Т., Сафошин А.В., Габбазова А.Я., Мухаметова С.Ч. Теория, методика и практика физического воспитания. /Учебное пособие.-М.: МПГУ, 2014.-392 с.
  9. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Динамическая ситуация как уникальный способ восприятия и понимания соревновательной деятельности в восточных единоборствах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 109–113
  10. Иванков Ч. Т., Литвинов С.А., Сафошин А. В. и др. «Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры»: учебное пособие / –М.: МПГУ – 2018 136 с.
  - 10.Монография Иванков Ч. Т. «Теоретическо – методологические компетенции в системе физического воспитания»: ИТА-ПРЕСС. 2018г -37
- Наиболее выраженная положительная динамика наблюдается в развитии координационных способностей и силовых - у тхэквондистов экспериментальной группы

## **РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

**Иванков Ч.Т. д.п.н., проф., Хегай А.В., заслуженный тренер РФ,  
Пося В.Н. заслуженный тренер РФ, Фадин В.Н., Мастер спорта по единоборствам  
Московский педагогический государственный университет, г. Москва**

**Аннотация:** Статья посвящена повышению эффективности системы физических упражнений направленных на физическую и техническую подготовленность спортсменов адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха и занимающихся в спортивной секции тхэквондо. При этом необходимо сочетать решение вопроса с учетом индивидуальных психофизических возможностей занимающихся процессом оздоровительных функций влияния на организм занимающихся. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокая физическая подготовленность способствуют успешному освоению двигательных навыков единоборств. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы свидетельствует о незначительном количестве работ, в которых рассматриваются вопросы использования и реализация методов и средств восточных единоборств в различных спортивных программах, что затрудняет их применение в практических целях.

**Ключевые слова:** Содержание, юные спортсмены, физическая подготовленность, двигательные навыки, нормативы, рабочая программа, современные методы, эффективность, учебно-тренировочный процесс, ведущие физические качества, ограничение слуха, тхэквондо, восточные единоборства, мотивации к различным видам двигательной активности, ограниченные возможности здоровья.

**The effectiveness of using physical exercises to improve the physical and technical training of young athletes with hearing impairment"**

**CH. T. Ivankov D. p. N., prof., A.V. Hegay, honored coach of the Russian Federation, V. N. Posya honored coach of the Russian Federation, Vitali N. Fadin Master of sports in wrestling.**

Moscow state pedagogical University, Moscow

**Abstract:** The Article is devoted to improving the physical fitness of young athletes of adaptive sports who have hearing limitations and are engaged in the Taekwondo sports section. At the same time, it is necessary to combine the solution of the issue with the process of comprehensive physical and technical training, which has a great health value. Usually, developing physical qualities, we improve the functions of the body, master certain motor skills. In General, this process is unified, interrelated, and, as a rule, high development of physical qualities contributes to the successful development of motor skills of martial arts. At the same time, the analysis of scientific and methodological literature indicates a small number of works that address the use and implementation of methods and means of martial arts in various sports programs, which makes it difficult to apply them for practical purposes.

**Keyword:** Content, young athletes, physical fitness, motor skills, standards, work program, modern methods, efficiency, training process, leading physical qualities, hearing restriction, Taekwondo, martial arts, motivation for various types of motor activity, limited health opportunities.

**Введение.** На основе анализа научно-методической литературы выявлена одна из наиболее важных задач, решаемых в учебно – тренировочном процессе - повышения уровня физической и **технической** подготовленности. Особое внимание обращается на нормативы, которые были проведены перед педэкспериментом в ЭГ и КГ-группах. Исходя, из поставленных задач, представлена рабочая программа, которая повысит уровень физической и **технической** подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха. В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации в Российской Федерации проблема здоровья занимающихся приобретает глобальный характер. Предлагаемые в образовательных учреждениях современные методы оздоровления ориентированы либо на групповые виды работы [3,4,8], что не обеспечивает индивидуально-дифференцированного подхода, либо направлены только на развитие отстающих физических качеств [6,9], [1,2,5,7,9].

Состояние здоровья, уровень физической и **технической** подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, вызывает серьезную озабоченность у педагогической спортивной общественности. Комплексные медицинские обследования, проводимые в различных регионах страны, свидетельствуют о прогрессивном ухудшении физической подготовленности занимающихся. При этом наиболее распространенными среди занимающихся являются не только болезни костно-мышечной системы, но и функциональные нарушения, в частности, ограничения слуха [1,2,5,7,9]. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют о том, что они имеют более низкий уровень физического и функционального развития, что соответственно актуализирует проблему индивидуального подхода при дозировании физических нагрузок, выборе средств и методов педагогических воздействий [1,2,5,7,9,10]. Суть этих программ заключается в понимании специалистами образовательных учреждений необходимости разнообразить средства физического воспитания у занимающихся имеющих ограничения слуха с учетом их мотивации к различным видам двигательной активности. Что и явилось предметом нашего исследования.

**Цель исследования-** повышение эффективности учебно – тренировочного процесса в системе ДЮСШ на основе индивидуального дозировании физических упражнений восточных единоборств, в структуре физической и технической подготовленности юных тхэквондистов, имеющих ограничения слуха.

**Объектом исследования** является система физического воспитания **спортсменов** адаптивного спорта в образовательных учреждениях ДЮСШ.

**Предметом исследования** является применение методов спортивных тренировок в системе ДЮСШ тхэквондистов, имеющих ограничения слуха.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что внедрение в учебно - тренировочный процесс элементов модульно - ситуационного подхода индивидуального дозировании физических упражнений значительно повысит уровень физической и технической подготовленности юных тхэквондистов, имеющих ограничения слуха.

**Теоретическая значимость** исследования заключается:

- в дополнении общетеоретических представлений об оптимальном соотношении применяемых средств по адаптивной физической культуре для юных тхэквондистов; - расширением и уточнением научных знаний содержания физической подготовленности юных тхэквондистов, имеющие ограничения слуха;

Оптимизация учебно - тренировочного процесса **спортсменов** адаптивного спорта, имеющих ограничения слуха, включающая целесообразные соотношения общеразвивающих упражнений, с элементами спортивных имитационных элементов восточных единоборств с учётом развития ведущих физических качеств позволило

внести весомый вклад в теорию и методику физической подготовленности юных тхэквондистов, имеющие ограниченные возможности здоровья и слуха.

**Практическая значимость** работы определяется необходимостью использования экспериментального опыта в системе физической и технической подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха, что позволило реализовать цель по оптимизации двигательной нагрузки и отставания физической подготовленности спортсменов, имеющих ограничения слуха. Разработана эффективная методика физической и технической подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с целью, объектом, предметом исследования были определены **задачи исследования:**

Определить уровень физической и технической подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха занимающиеся тхэквондо. Проверить эффективность разработанной методики повышения физической и технической подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха в педагогическом эксперименте.

**Для решения поставленных задач были использоваться следующие методы:**

- анализ научно методической литературы;
- анкетирование, тестирование, систематизация, обобщение основных теоретических положений эмпирического материала;
- педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;
- статическая обработка полученных результатов исследования.

**Содержание, педагогического эксперимента. Методы и организация исследования.**

Исследования, направлены на более детальную разработку и освоение элементов организации и реализации повышения физической и технической подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха. В эксперименте приняли участие **спортсмены** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха занимающиеся тхэквондо. Исследования проводились в динамике годичного цикла подготовки на основании экспериментальных данных видеозаписей ответственных соревнований по тхэквондо.

**Организация исследования.** В организации исследования с учетом решаемых задач были определены два последовательных этапа.

На первом этапе (сентябрь 2020 г. - ноябрь 2020г.) проводились теоретический анализ и обобщение литературных данных по исследуемой проблеме, определялись цель и предмет исследования, разрабатывались основные положения гипотезы с учетом содержания частных задач.

Поиски количественной и содержательной интерпретации нормы подготовленности юных борцов оказываются весьма сложным делом из-за многомерности и неопределённости самого понятия «подготовленности», разнообразия подходов к его пониманию. На основе представлений об адаптации и гомеостазе предложена классификация уровней подготовленности, которая включает формулу [Иванкова Ч.Т., 2001]. Для практики научных исследований в единоборстве предложен упрощенный вариант, удовлетворяющий практиков. Для оценки развития этих показателей наиболее информативными являются методы и данные врачебно-педагогического наблюдения (ВПН). При этом подготовленность определяется с учетом функциональных показателей центральной нервной системы и состояния нервно-мышечного аппарата. В настоящее время разработана формула расчета коэффициента

подготовленности, которая устанавливает логарифмическую зависимость изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС) от коэффициента тренированности с учетом количества технических действий выполненных в годичном цикле учебно-тренировочных занятий [1]. Это формула позволяет установить время перехода с одного уровня подготовленности на другой. На основе формулы можно рассчитать допустимую величину ЧСС на первом занятии в начале учебного года, но предварительно определив резерв ЧСС, который представляет собой разность, между максимальной ЧСС и ЧСС в покое. Для отделения спортивного совершенствования юных борцов показатель ЧСС будет равен  $200-60=140$  уд/мин. Однако, специалистами по теории и методике физической подготовки рекомендуется нагрузка 80% резерва, оказывающая тренировочный эффект, т.е. 172 уд/мин., затем нагрузка должна увеличиваться на 3-5 % по сравнению с предыдущей и постепенно доводится до 100% резерва для мастеров спорта. (Ч.Т.Иванковым 2010) проведена систематизация регистрируемых параметров и вычисляемых характеристик, отражающих функциональное состояние физиологических систем организма (**ФОРМУЛА.1.**) (1)  $K=0,05 V_{л} \times ЧД \times T$  где:

$K$ -кол-во технических действий, упражнений;

0,05 – эмпирический коэффициент;

$V_{л}$  -объём лёгких(л);

$ЧД$  частота дыхания;  $T$ -продолжительность тренировки;  $X$ - знак умножения

Для определения тренированности «Н», как многоуровневой системы подготовленности применяли формулу (2)

$K(2) N = \frac{ЧСС(нагрузка) - ЧСС(покой) - 60}{180 - 60}$ ;

ЧСС (нагруз) – ЧСС (пок)- 60

Где:  $N$  – коэффициент подготовленности;

$K$ - число технических действий, упражнений;

ЧСС (нагрузки) = 180;200 уд/мин;

ЧСС (покоя) - 60 уд/мин;

На втором этапе (сентябрь 2020 г. - ноябрь 2021 г.) было организовано 2-группы экспериментальная и контрольная. Как показало тестирование по оценкам общей и специальной физической подготовленности эти группы были идентичными по уровню физической и технической подготовленности ( $P>0,05$ ), также была разработана экспериментальная методика индивидуального модульно - ситуационного подхода развития ведущих физических качеств занимающихся с учётом, имеющих ограничения слуха. Полученная информация реализовывалась в учебно – тренировочном процессе, в котором (моделируется физическая и техническая подготовленность, состояние занимающихся, при этом осуществлялась направленная коррекция индивидуальных тренировочных нагрузок).

Педагогический эксперимент проводился на базе МПГУ Института физической культуры спорта и здоровья. Для экспертной оценки качества проведения технико-тактической подготовленности, а также состояние занимающихся, испытуемые находились в одинаковых условиях материально-технической базы. Контрольная группа занималась по традиционной общепринятой программе (госстандарт образования по виду спорта – тхэквондо). Экспериментальная группа занималась по этой же программе, но с применением метода индивидуального модульно - ситуационного подхода развития физических качеств с учётом, имеющих ограничения слуха. Элементы экспериментальной методики внедрялись соискателями А. Хегай, В.Н. Пося, В.Н. Фадин В. Н. институт физической культуры, спорта и здоровья «МПГУ». Для экспертной оценки привлекались специалисты широкого профиля Кузьменко Г.А. д.п.н., профессор:

Расулов М.М., д.м.н., профессор, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук Тихомиров Ю.Н. Экспертная оценка показала, что качество проведения технико-тактических действий тхэквондо выше в экспериментальной группе. Так, в контрольной группе экспертами приемы оценивались уровень освоения двигательных действий, уровень физической подготовленности 2-4 балла, а в экспериментальной – от 3 до 5 баллов. Экспертная оценка проводилась в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности между группами. Кроме этого, были выявлены судейские оценки, которые также были положительными. Педагогическая оценка была дана и занятым местам в соревновательной деятельности.

### **Обсуждение результатов педагогического исследования**

Известно, что учебно-тренировочный процесс является разновидностью познавательного процесса, протекающего в специфических условиях и в системе физического воспитания. Объектом познания является физическая и техническая подготовленность **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности. На основании видеозаписей учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализа овладения технико - тактическими действиями занимающимися тхэквондо и педагогических наблюдений особенностей обучения и участие в соревновательных условиях **спортсменов** адаптивного спорта, имеющих ограничения слуха была разработана экспериментальная индивидуальная программа физической и технической подготовленности занимающихся.

В программе обучения и овладения технико - тактическими действиями тхэквондо занимающимися заложен принцип индивидуального подхода с учётом, имеющих ограничения слуха.

Отбирались технические действия по критерию значимости, определяющему эффективность и результативность в соревновательной деятельности занимающимися. Экспериментальная индивидуальная программа подготовки охватывает основные темы курса технико-тактической подготовки тхэквондо не только практический характер в зале, но и на теоретических занятиях. Такой подход способствует повышению овладения технико - тактическими действиями тхэквондо (при следующем процентном соотношении): для технического совершенствования –  $(СФП+ОФП) = (15+35)\%$ ; для развития тактического совершенствования –  $(СФП+ОФП)=(20+40)\%$ ; и для развития других способностей и психомоторных качеств –  $(СФП+ОФП)=(20+20)\%$ ; Индивидуальный подход, представленный в программе обеспечивает рост физической и технической подготовленности занимающихся и овладения тактико - техническими действиями тхэквондо в баллах оценёнными экспертами в единоборстве, что повышает результативность соревновательной деятельности – до 20 %.

**Выводы.** По результатам проведенного педагогического исследования можно сказать следующее:

Определены низкие уровни физической и технической подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха.

Разработан программный материал повышения физической и технической подготовленности для юных тхэквондистов, имеющие ограничения слуха с учётом развития ведущих физических качеств. Проверена эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха в педагогическом эксперименте с учётом развития ведущих физических качеств так экспериментальная группа затратило меньше времени на



овладения техническими приёмами тхэквондо на- 16,5%, тактическими действиям – на 14,5%, развитие других способностей и психомоторных качеств – на 11,5%

Анализ педагогического эксперимента показал эффективность разработанной программы, а именно: - повысился уровень физической и технической подготовленности **спортсменов** адаптивного спорта, имеющие ограничения слуха с учётом развития ведущих физических качеств на 15%; повысилась эффективность атакующих действий на 23%  $p \leq 0,05$ ;

- сократилось время овладения тактико - техническими действиями в тхэквондо (на 20% ( $p \leq 0,05$ ); повысился процент реализации динамических ситуаций на 31% ( $p \leq 0,05$ );

### Список используемой литературы

1. Андреева, Л. В. Сурдопедагогика: учебник для студентов / под ред. Н. М. Назаровой, Т. Г. Богдановой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 298 с.
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонов, О. П. Панфилов, В. В. Борисова / под ред. О. П. Панфилова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 388 с.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – М.: Академия, 2013. – 528
4. Бегидова, Т. П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие / Т. П. Бегидова. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с.
5. Белых - Силаев Д.В., Большаков В.В., Морозов Ю.Ю. Реализация дифференцированного подхода в соревновательной деятельности юных борцов с учётом индивидуальных особенностей технико- тактических действий// Вестник спортивной науки. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. М.: 2019. №3. 32 с
6. Иванков Ч.Т. «Теоретическо – методологические компетенции в системе физического воспитания» – Т.: ИТА-ПРЕСС. 2018г -160с. Монография
7. Иванков Ч.Т., Дымбрылов, Б.П., Сафошин, А.В., Волкова, Е.В. Управление процессом технико-тактической подготовки юных тхэквондистов на основе маневрирования в спортивном поединке. – М. Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2019. – С. 119–116. МПГУ, г. Москва МПГУ, г. Москва
8. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Стефановский М.В. «Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта». (учебное пособие) ГОУ ВПО МПГУ «Владос» Московский Педагогический Государственный Университет, институт физической культуры, спорта и здоровья, -М. МПГУ –2016. 160 с.
9. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А. «Динамическая ситуация как уникальный метаспособ восприятия и понимания соревновательной деятельности в восточных единоборствах». // Научно-теоретический журнал «Ученые записки «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта». 2017. – СПб № 12. С. 109–113.
10. Иванков Ч. Т., Литвинов С.А., Сафошин А. В. и др. «Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры»: учебное пособие/– М.: МПГУ. –2018г. 136с

## ФУТБОЛ БЎЙИЧА ҲАКАМЛАРНИНГ ЎЙИНДАГИ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ ЎРГАНИШ НАТИЖАЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Ирматов Р.С., Ўзбекистон Футбол Ассоциацияси биринчи вице президенти,  
Қутлимуратов И.Х., ЎзДЖТСУ педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори  
(PhD)

**Аннотация.** Ушбу мақолада турли тоифа футбол ҳакамларнинг ўйин мобайнидаги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш ва ўзаро таққослаш орқали устунлик ва камчиликларини аниқлашга қаратилган тадқиқот натижалари келтирилган. Футбол ҳакамларида ҳар доим жисмоний тайёргарлигини юқори савияда бўлишини таъминлаш учун ҳакамлар махсус тестлар, бош ҳакамлар (йо-йо) тест ёрдамчи ҳакамлар эса (ариет) тест синовларидан ўтишади. Мазкур мақола бўлажак ҳакамлар ва ёш олимлар учун мазкур соҳа бўйича билимларини оширишга хизмат қилади.

**Калит сўзлар:** футбол, ҳакам, чидамкорлик, спорт, тайёргарлик, самарадорлик.

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования, направленного на выявление сильных и слабых сторон путем изучения и сравнения двигательной активности различных категорий футбольных судей во время игры. Чтобы гарантировать, что футбольные судьи всегда имеют высокий уровень физической подготовки, судьи проходят специальные тесты, а судьи (йо-йо) тестируют помощников (ариет). Данная статья послужит повышению знаний будущих судей и молодых ученых в этой области.

**Ключевые слова:** футбол, судья, выносливость, спорт, тренировка, эффективность.

Бугунги кунда футбол дунё миқёсида кенг ривожланиб борётган спорт турларидан ҳисобланади. Мамлакатимизда ҳам ушбу спорт турини янада ривожлантиришга қаратилган ислохотлар олиб борилмоқда. Жумладан муҳтарам юртбошимиз Ш.М.Мирзиёевнинг 2018-йил 16-мартдаги ПҚ сонли “Ўзбекистонда футболни янада ривожлантириш чора –тадбирлари тўғрисида” гиҚарори ва 2019 йил 4-декабрдаги ПФ-5887-сонли “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ушбу соҳада амалга ошириладиган янги вазифаларни белгилаб берди. Ушбу вазифалар қаторида ҳакамлик салоҳиятини ошириш ва турли кўринишдаги салбий жихатларни олдини олиш ҳакамларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш масаласи ҳам долзарб ҳисобланади (1). Шу сабабли бугун футбол мутахассисларининг олдида турган энг долзарб масалалардан бири ҳакамларнинг ўйин давомида ҳаракат фаолияти кўрсаткичларини жумладан, жисмоний тайёргарлигини оширишдир. (2,3)

Кўпгина мутахассисларнинг таъкидлашича, учрашувларни бошқариш пайтида ҳакамлар тамонидан йўл қўйган хатолар кўпинча тайёргарликнинг етарли эмаслиги билан боғлиқ (4,5,6). Ҳакамлар учрашувнинг ҳар бир бўлими сўнгги дақиқаларида хато қилишлари мумкин. Бу, биринчи навбатда, жисмоний чарчоқни тўплаш билан боғлиқ бўлиб, контсентратсиянинг пасайишига ва қарор қабул қилиш тезлигини пасайишига олиб келади. Бунинг оқибатида ҳакам ўйин эпизодини баҳолашда хатога йўл қўйиши эҳтимоли ошиб ўйин сифтига салбий таъсир кўрсатади (7,8,9,10).

Кузатишлар 2019-2020 йилларда 1–лига ва пролига мусобақаларида фаолият олиб борган ҳакамларда олиб борилди. Бунда жами 10 нафар бош ҳакам ва 10 нафар ёрдамчи ҳакамларнинг ҳаракат фаолиятлари ўрганилди.

Бош ҳакамларни ҳаракат фаолиятларини ўрганишда уларнинг майдонда босиб ўтган масофалари ўрганилиб ҳалқаро миқёсдаги модел кўрсаткичлар билан таққослаш амалга оширилди. Жумладан А.Наджафалиев кузатилган 10 та учрашувда ўртача 7211,5 метр масофани босиб ўтган. Бу натижа модел кўрсаткичдан (-384,8) метрга фарқли эканини кўрсатди. Қолган ҳакамларнинг натижалари қуйидагича кўриниш олди: И. Исмаилов 12 та ўйин 7114,1 м (-412,2м), Р.Чориев 10 та ўйин, 7316,5 (-209,8), А.Раҳимов 7219,9 м (-307,2м), А.Худойберганов 9 та ўйин, 7121,6м (-404,2м), Т.Суюнов 11 та ўйин, 7344,2 (-184,3м), Р.Лутфулин 9 та ўйин, 7287,0м (239,3м), Р.Каримов 12 та ўйин 7321,6м (-339,3м) масофани босиб ўтишган (1-жадвал). Футбол бўйича ўтказилган тадқиқотлар ва статистик маълумотларга таяниб шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, Россия ва Ўзбекистон биринчи ва иккинчи лига жамоаларининг жамоавий техник-тактик ҳаракатлари сони ва самарадорлиги деярли ўхшаш бўлиб бу маълумотлар ҳакамларнинг ҳаракат фаолияти ҳам ўхшаш деган тасаввурни уйғотади.

Бош ҳакамларни ҳаракат фаолияти натижаларидан кўриниб турибдики мамлакатимизда фаолият олиб борётган ҳакамларнинг натижалари ҳалқаро кўрсаткичлардан анча паст эканлиги маълум бўлди. Р.Каримов (7421,6м) ва Т.Суюновлар (7344,2м) ушбу кўрсаткичларга яқин ҳаракатланишган бўлсада, қайд этган натижалари ҳалқаро кўрсаткичлардан пасроқ натижани кўрсатишган.

#### 1-жадвал.

#### 2018-2019 йилги мусобақаларда 1,2-тоифали бош ҳакамларнинг майдонда босиб ўтган масофаларини ўрганиш натижалари.

ҳакамлар Ф.И.Ш	тоифаси	ёши	Ўйинлар сони (жами)	Майдонда босиб ўтилган масофаси ўртача (х)	Модел кўрсаткичда фарқи (7526,3±334,7)
Н-в	1	24	10	7211,5	384,8
И-В	1	22	12	7114,1	412,2
Ч-в	1	21	10	7316,5	209,8
Р-в	1	28	12	7219,9	307,2
Х-в	2	25	9	7121,6	404,2
С-в	1	24	11	7344,2	184,3
Ш-в	2	24	12	7298,7	227,6
Н-в	1	24	10	7333,5	198,8
Т-в	2	27	11	7319,1	207,2
Л-в	1	26	9	7287,0	239,3
К-в	1	27	12	7421,6	104,7

Ўраганишлар шуни кўрсатдики ёрдамчи ҳакамларнинг ҳаракат фаолиятида циклик ҳаракатлар миқдори биров кўпроқ бўлиб ҳаракат доирасининг камлиги маълум бўлди. Ёрдамчи ҳакамларнинг ҳаракат фаолиятини ўрганиш натижалари бу фикрни яна бир бор тасдиқлади. Ёрдамчи ҳакамлардан Х. Боходиров кузатилган 14 та учрашувда 38586,8 метр масофани босиб ўтган. Бу натижа бир учрашувда 2756,2 метрни ташкил этди. Бу натижа ҳалқаро кўрсаткичлардан 387,9 метрга паст эканлиги аниқланди (2-жадвал). Қолган ҳакамларнинг натижалари қуйидагича кўриниш олди: Ш.Йўлдошев 10 та ўйин, 2889 метр (-254,5м), Ф.Йўлдошев 8 та ўйин, 2914,1 м (-230м), Х.Набиев 11 та ўйин, 2867, м (-278,6м), О. Қосимов 15 та ўйин, 3111,3м (-328м), А.Абдуллаев 14 та ўйин, 2986,0м (-158,1м), З.Абдурахмонов 13 та ўйин, 3032,4 м (-111,7м), М.Нехочин 11 та ўйин 3077,9м (66,2м).

Натижалар таҳлилига кўра ёрдамчи ҳакамларнинг ҳаракат фаолиятида босиб ўтган масофаси бош ҳакамларнинг натижаларининг деярли ярмига тенглиги маълум бўлди. Ҳалқаро кўрсаткичлардан фарқ деярли барча ҳакамларда қайд этилди. Фақатгина М. Нехочин ушбу кўрсаткичларга яқин натижани қайд этган (3077,9м).

Ҳакамлар ҳаракат фаолиятининг таҳлили шуни кўрсатдики 1-ва пролигаларда фаолият олиб бораётган ҳакамларимизнинг турли ўйинларда майдонда босиб ўтган масофалари уларнинг жисмоний имкониятлари даражасини белгилаб берди. Зеро юқори жисмоний тайёргарликка эришиши спорт амалиётида маълум ҳаракат доирасини кенгайтириб уларнинг ҳаракат фаолияти ҳажмини оширишни таъминловчи асосий восита ҳисобланади.

## 2-жадвал

### 2018-2019 йилги мусобақаларда 1,2-тоифали ёрдамчи ҳакамларнинг майдонда босиб ўтган масофаларини ўрганиш натижалари.

ҳакамлар Ф.И.Ш	тоифаси	ёши	Ўйинлар сони (жами)	Майдонда босиб ўтилган масофаси ўртача (х)	Модел кўрсаткичдан фарқи (3144,1 ± 201,7)
В-в	2	24	14	2756,2	387,9
Ў-в	1	25	10	2889,6	254,5
Ў-в	1	27	8	2914,1	230,0
Н-в	2	24	11	2867,3	278,6
К-в	2	25	15	3111,3	328
Х-в	2	27	12	2916,9	227,2
Т-в	1	24	10	2998,1	146
Н-в	1	27	12	3007,8	136,3
А-в	1	24	14	2986,0	158,1
А-в	1	28	13	3032,4	111,7
Н-н	1	27	11	3077,9	66,2

**Хулоса** ўрнида шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ҳакамларни тайёрлаш жараёнида мавжуд назорат тестлари ва тайёргарлик дастурларини ўрганиш натижалари ва уларнинг майдондаги босиб ўтган масофаларини ўрганиш натижалари уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш муаммосини яққол кўрсатиб берди. Шу сабабли ҳакамларни тайёрлашда жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган тадқиқотларни олиб бориш ва ўйин фаолияти хусусиятларини иноватга олган ҳолда тайёргарлик дастурларини шакллантириш масаласи мутахассислар олдида турган асосий вазифа сифатида қолмоқда.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сонли фармони. Халқ сўзи газетаси.6-декабр 252-сон.

2. Будогоский, А. Д. Проблемы взаимоотношений судьи участниками матча и ее взаимосвязь с качеством арбитража в футболе / А. Д. Будогоский // Теория и практика футбола. - 2004. - №1. - С.16-20.

3. Мяконьков В.Б. Психологическая подготовка судей. - Официальный сайт Коллегии футбольных арбитров: [www](http://www).

4. Мяконьков В.Б., Николаев А.Н. Профессионально важные качества судей премьер-лиги по футболу и методики их изучения // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №7. - С. 23-26.

5. Соловьев, М.М. Мониторинг двигательной деятельности футбольных арбитров различной квалификации / М.М. Соловьев, А.В. Масленников // Лёгкая атлетика: сб. научно-методических трудов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. :[б.и.], 2016. - С. 117-121.

6. Турбин Е.А. Выбор позиции и направления перемещения арбитрами в ходе игры / Е.А. Турбин // Теория и методика футбола. - 2004 г. - №2 - С. 14-18.

7. Футбольный арбитр Украины: Информационные материалы ФИФА, УСФА, ФФУ. - К.: ФФУ, 2004. - 198 с.

8. Цукерман М.И. Деятельность в соревновательном процессе и методика подготовки судьи по волейболу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - РГАФК. -М., 2003.- 21 с.

9. Шамардин А.И., Солопов И.Н. и соавт. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК. - 2000. - 152 с.

10. Ярыгин Ю. Судейские просчеты чемпионата: от трагического до смешного // Российская газета. - 27 сентября 2003 г.

## **PROBLEMS OF HEALTHY LIFESTYLE AND MOVEMENT ACTIVITY OF YOUTH**

**Islomova K.F., Senior teacher Institute of retraining and professional development of specialists in physical culture and sports**

**Annotation.** Physical culture and sports are widely used as a spiritual, ideological and practical means of proper organization of a healthy lifestyle and healthy upbringing of the younger generation. The article is devoted to the issues of pedagogical activity of physical culture and sports specialists on the correct organization of a healthy lifestyle.

**Аннотация.** Физическая культура и спорт широко используются как духовное, мировоззренческое и практическое средство правильной организации здорового образа жизни и здорового воспитания подрастающего поколения. Статья посвящена вопросам педагогической деятельности специалистов физической культуры и спорта по правильной организации здорового образа жизни.

**Ключевое слова:** здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, здоровое мышление, двигательная активность, физическая культура, массовый спорт

**Key words:** healthy lifestyle, physical education and sports, healthy thinking, physical activity, physical training, mass sports

Ensuring longevity of the population is one of the pressing issues. After all, this indicator is an expression of people's healthy lifestyle and prosperous life. This raises questions such as what is a healthy lifestyle, what are the standards of compliance with it, what are the measures taken in our country to support a healthy lifestyle. A healthy lifestyle is a person's ability to follow a daily routine, exercise, exercise, eat a full and quality diet, follow hygienic rules, and refrain from harmful habits. Creating a healthy lifestyle in our society, creating modern conditions for regular physical culture and mass sports of the population, especially the younger generation, strengthening confidence in the will, strength and opportunities of young people

through sports competitions, courage and patriotism, devotion to the motherland development, further development of physical culture and mass sports, involvement of all segments of the population, especially young people in regular physical culture and sports, in order to develop the effectiveness of the effective use of the conditions created in our country in this regard, in accordance with the tasks set by the President of the Republic of Uzbekistan dated June 3, 2017 No PK-3031 "On measures to further develop physical culture and mass sports", the current period demonstrates the importance of scientific and methodological support of training, retraining and advanced training institutions in the field of physical culture and sports, as well as the provision of sports schools with highly qualified coaches and medical staff, the definition of functional tasks in their educational institutions. Exercise naturally stimulates the body. That is why energetic, restless people are always alert, energetic, energetic and courageous even in old age.

A. Avloni emphasizes that it is necessary to cultivate the body in order to have a healthy mind, good morals and knowledge. Whoever has a healthy body, his work will be perfect, his thinking will be good, he will be physically and mentally alert, and his labor will be productive. Hence, the mental, moral and physical perfection of man has been glorified and valued at all stages of our history. First of all, we can say that physical training strengthens health, increases the ability to work, prolongs life, stimulates the body, gives strength. Therefore, educating young people physically is a one-parent, not a school issue, but a national problem, and it would be expedient to take a comprehensive approach to solving it. Unfortunately, in the current context of urbanization, there is a significant decrease in physical activity among the general public and our youth. Therefore, the formation of a healthy lifestyle in society, the mass struggle against inactivity, the protection of high physical and mental capacity of people, the involvement of the general population, especially young people in sports are becoming increasingly important. Physical training has a great impact on people, strengthens their health, increases their ability to work, and helps them live longer. Sport is a great way to keep fit at any age. Sport serves as a source of rest and cocktail exchange. The fact that swimmers have a physical culture is an important factor in determining the effectiveness of physical education. Russian scientist I. Pavlov describes the effect of physical activity on human health as a phenomenon that means that the organism is closely connected with the external environment. Such connections and the activity of biological organs are controlled by the central nervous system. Exercise does not affect one or another muscle group, but affects the body as a whole mechanism. In particular, regular physical activity has a positive effect on human health. In particular, metabolism is improved, body tissues absorb nutrients better, and broken-down substances are eliminated faster from the body. The heart hardens and becomes more resilient. For this reason, people who are physically active are always alert, mentally light, full of energy, in high spirits, and their language is clear.

In addition, in our hot climate, it is possible to harden the body through non-traditional methods as well as traditional methods. For example, taking various foot baths, walking on salt and rocky paths, as well as walking outdoors before and after sleep strengthen the body's immune system. If we run at least 25-30 minutes every day and do different exercises, we will quickly notice the positive changes in ourselves. In particular, it is noticeable that cardiovascular function is activated, breathing is improved, our bones are strengthened and our muscles are stronger. We are also pleased that our joints are more mobile, food is better digested, and our nervous system is calm. It should be noted that adherence to the agenda is the basis of a healthy lifestyle. An agenda is a continuous process that takes place from the day a person is born, when a person performs a variety of activities - work, rest, nutrition, sports, at a specific time, order, and sequence. Naturally, the agenda cannot be the same for everyone,

and it is tailored to the individual's age, health, ability to work, and living conditions. Its general requirements include the correct distribution of physical labor with practical labor, timely rest, eating at a certain time and norm every day, going to bed at a certain time and waking up early, walking outdoors, and so on. A person's healthy or unhealthy lifestyle also depends on whether the agenda is organized correctly or incorrectly. Properly structured agenda plays an important role in the overall development of the organism, the strengthening of the will, high productivity, long-term good maintenance of the ability to work, the prevention of disease. Another factor in a healthy lifestyle is cleanliness. Who follows it will be healthy? Cleanliness is the first rule of keeping skin clean. After all, the skin protects the body from external harmful influences: cold, heat, moisture, mechanical and chemical damage, actively participates in metabolism. Therefore, everyone should pay attention to keeping their body clean.

In conclusion, it can be said that the physical maturity and perfection of their ancestors and their children in the way of life is high in the system of upbringing. Eventually it rose to the level of values. To date, the values of inherited values in the training of physical culture, healthy training in a healthy lifestyle are used in the targeted use in the process of education and rehabilitation.

### References

1. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan dated June 3, 2017 No PK.-3031 "On measures for further development of physical culture and mass sports."
2. Yarashev K.D. Physical Education and Sports Management. Sleep Guide. - T.: Abu Ali Ibn Sina Medical Publishing House, 2002. -52-53-p.

## РЕГБИ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ

**Исмоилов И.З., Наманган вилояти, Тўрақўрғон тумани, И.Ибрат номидаги ихтисослаштирилган мактаб интернат жисмоний тарбия ўқитувчиси**

Мақолада регби ўйинида шахсий ва жамоавий техник-тактик ҳаракатларни ўзгартириш, чалғитувчи ҳаракатлар, хужумчилар, ярим ҳимоячилар, ҳимоячиларнинг вазифалари баён этилган.

В статье описывается роль индивидуальных и командных технико-тактических движений в игре в регби, отвлекающих движений нападающих, полузащитников, защитников.

**Калит сўзлар:** техника, тактика, позициялар, Ребоун, дриблинг, Дроп-гол, трансфер, хукер.

Ёш авлод қайси бир спорт тури билан шуғулланишни ўзи танлаши мумкин. Боланинг наслий ва ҳаёт давомида шаклланган психо жисмоний имкониятлари эътиборга олиними лозим. Таъкидлаш мумкинки, спорт ўйинлари хусусан регби билан шуғулланувчиларнинг организмига ҳар томонлама таъсир этувчи, унинг рухий хислатлари, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларини кенг миқёсда шакллантирувчи восита эканлиги мутахассислар томонидан эътироф этилган.

Регби ўйини ўзининг соддалиги, ҳаракатчанлиги, шу билан бир қаторда жозибали ўйин бўлганлиги учун кишини ҳаракат кўникмалари билан ўзига ром қилувчи спорт тури бўлгани туфайли нафақат жаҳон миқёсида, балки мамлакатимизда ҳам энг оммалашиб бораётгани исбот талаб қилмайди. Ҳар бир таълим муассасаси, ишлаб чиқиш қархоналари, ташкилотлар ҳатто маҳалларда ҳам футбол майдонлари мавжуд бўлиб,

уларда катта-ю кичик ёшдаги инсонларни регби мусобақаси баҳслари устида кўриш мумкин.

Регби ўйин техникаси. Шахсий техника-ҳаракатларни ўзгартириш билан тўғри чизикда излаш техникасини такомиллаштириш. Сохта ҳаракатлар (алдов). Тез бошлаш, тормозлаш ва тезлаштириш. Секинлашув ёки кутилмаган тўхташдан кейин-бошқа йўналишда силкиниш. Магистрални бир йўналишда ҳаракат қилиш қобилияти.

Кўллар билан ўйнаш усули. Тўпни узатишни такомиллаштириш: кўлларнинг позицияси (тўпнинг орқасида, тўпнинг тортишиш марказидан бироз пастроқ), кўллар, елкалар, оёқларнинг ҳолати. Узатишнинг ўз вақтидалиги ва аниқлиги. Тўпни узунламасина айлантириш билан юқоридан бир кўли билан узатиш. Тўпни узунламасина айлантириш билан пастдан бир кўли билан ўтказиш. Ён чизикдан тўпни ташлаш.

Тўпни кўлга олиш. Тўпни, танани, кўлларни, оёқларни ушлаб турганда кўллар ва оёқларнинг позицияси қулай бўлиши керак. Кўкрак даражасида учиб юрган тўпни яхшилаш, олд томондан паст, ён томондан паст бериш.

Ердан тўпни ташлаш. Тўпни жойида ва ҳаракатда танлашни такомиллаштириш. Бир ва икки кўл билан ерга ётқизилган тўпни танлаш.

Оёқ билан ўйнаш усули. Кўл билан берилган зарбаларни яхшилаш.

Кўлга олиш. Ён ва орқа тўсикларни такомиллаштириш.

Чалғитувчи ҳаракатлар. Тўпни бошқа томонга ўтиши билан трансферни алдаш. Кейинчалик пасни тақлид қилиш.

Тўпни танлаш. Кўлга олиш вақтда тўпни танлаш ва майдондан чиқиб кетиш.

Регби ўйин тактикаси. Хужумчилар, ярим ҳимоячилар, ҳимоячилар ўйинларин такомиллаштириш.

Стандарт қоидаларни чизиш. Дастлабки зарба. Дастлабки зарба билан ўйинчиларнинг позициялари. Жарима зарбаси. Хужумни ташкил қилиш учун жарима зарбасидан фойдаланиш.

Белгиланганкураш. 2×1 тизимида курашиш. Тўпни қайтариб олиш. Тўпни курашдан майдондан ташлаш. Майдонда хужумни ташкил этиш.

Йўлак. Йўлакда тўпни ўйнатишни такомиллаштириш. Ўйинчи тўпнинг орқасида сакрашини кўллаб-қувватлаш. Йўлакда хужумни ташкил этиш.

Ҳимоя тактикаси. Стандарт қоидаларни чизиш. Дастлабки зарба. Рақибнинг мувафакятсиз хужумидан кейин “Фан” билан қарши хужум.

Эркин зарба чизигидан зарба. Жамоани ҳимоя қилаётган ўйинчиларнинг ҳаракатлари ва позициялари.

Жарима зарбаси. Эркин зарбада ҳимоя қилувчи жамоа ўйинчиларининг ҳаракатлари. Белгиланган кураш. Ўйинда тўпни йўқотганда ўйинчиларнинг ҳаракати. Йўлак. Йўлакда тўпни йўқотгандан кейин мудофаа ҳаракатларини такомиллаштириш.

Ўқув машғулот гуруҳлари (3-4 ўқув йили учун). Шахсий техника. Ҳаракат. Югуриш техникасини янада такомиллаштириш. Сохта ҳаракатлар (алдов). Алдовни такомиллаштириш: секинлашув ёки кутилмаган тўқнашувдан сўнг-бошқа йўналишга силкиниш, магистрални бир йўналишда ҳаракат қилиш қобилияти. Кўллар билан ўйнаш усули. Тўпни узатиш. Тишли қурилмаларни такомиллаштириш. Парвоздан пастда икита кўл билан узатиш. Уч ўлчовли ва ўлчовли ва тажовузкорларнинг трансфер хусусиятлари. Рақибнинг фаол қаршилиги билан тўпни узатиш. Турли тезликларда ва турли масофаларда ишлаб чиқиш. Ён чизик туфайли тўпни ташлаш усули. Тўпни узунламасина айлантириш билан бир кўли билан узатишни такомиллаштириш. Тўпни кўлга олиш. Турли баландликларда учадиган тўпни кўлга олиш усулларини янада такомиллаштириш: олд томондан паст, кўкракдаражасида, ён томонда паст. Тўпни бир кўли билан ушланг.



Йўлакда тўпни қабул қилиш (ташқарига ташланганда). Рақибни бир вақтнинг ўзида босиб олишда тўпни турли йўллар билан қўлга олиш. Тўпни ҳимоя қилиш (гуруҳлаш) ва четга чиқиши билан бирга қўлга олиш. Тўпни танлаш. Ўпни танлаш усулларини такомиллаштириш: тўпни ўйинчидан ўйинчига ўтказиш.

Оёқ билан ўйнаш усули. Тўпни қўлдан зарба билан яхшилаш. Аутдаги ракета усули. Ребоундан зарба бериш усули. Дарвозадан зарба бериш усули. Тўпни юқори “шам” билан текизиш усули.

Рақибдан тўпни олиш. Барча турдаги тўсишларни такомиллаштириш: паст ёнбошловчи, орқа томондан тўсиш, олдиндан тўсиш, юқори занжирли тўсиш. "Қалам"ни қабул қилиш орқали тўсишлар акс этишини такомиллаштириш. Ўйинчи билан ўйнаш усули. Дриблингдан ҳимоя қилиш. Дриблингга қарши кураш усули сифатида тўпни бир вақтнинг ўзида ўйнаш билан тўп ва дриблинг ўртасидаги регбичининг тушиши.

Чалғитувчи ҳаракатлар. Илгари ўрганилмаган чалғитувчи ҳаракатларни такомиллаштириш. Ҳаракатнинг йўналишини ўзгартириш ва тўпни тескари йўналишда ўтказиш. Кейинчалик пасни қабул қилиш. Рақибни тезлик ва ҳаракат йўналиши ўзгариши билан уриш. Жамоавий усул. Жанг қилиш усули. Ярим ҳимочиларнинг жанг маркази (хукер) ва учинчи қатор регбичилар билан ўзаро алоқаси. Белгиланган жангда ўйинчиларнинг оёқлари. Белгиланган жангда ўйинчиларнинг тана позицияси. Тўпни майдондан чиқариб ташлаш. Тўпни жангда ушлаб туриш (қоидалар доирасида).

Йўлакда ўйнаш усули. Йўлакда ўйинчиларни сафлаш ва тўпни ўйнаш усуллари. Йўлакда тўпни ушлаб туриш. Йўлакда мумкин бўлган комбинациялар. Ўйинчи тўпнинг орқасида сакрашини қўллаб-қувватлаш.

Ҳужум тактикаси стандарт қоидаларни чизиш. Дастлабки зарба. Дастлабки зарба билан ўйинчиларнинг мумкин бўлган позициялари. Дастлабки зарбадан мумкин бўлган ўйин вариантлари: қисқа зарба, узоқ зарба, ҳужумкор томонга қарши бўш жойга уриш.

22 метрли чизиқ билан уришдан кейин ўйинни ташкил қилиш (даслабки зарба билан ўхшашлик). Жарима зарбаси. Майдоннинг турли қисмларида ҳужум ва мудофаа чизиғи ўйинчилари томондан жарима зарбалари: жарима майдончаси учун жарима зарбаси, жарима зарбасидан ҳужумни ташкил этиш

Белгиланган кураш. Муайян ўйин шароитларига қараб, жангни куриш (3×4×1) дан фойдаланиш. Синов чизиғига яқин (1,5 м гача) куч-қувват суриш қиймати. Жангни буриш (45° гача)

Ўзбошимчалик билан кураш. Ердаги тўп билан ўзбошимчалик билан кураш ва қўллардаги тўп ва муайян вазиятларда уларни қўллаш. Ҳар қандай жангда ҳужумчиларнинг тактикаси. Йўлак. Тўпни танлашнинг мумкин бўлган вариантлари (коридорнинг боши, коридорнинг ўртаси ва коридорнинг охири). Йўлак орқали мумкин бўлган имкониятлар. Тўпни эгаллаш тўп билан қўлда ёки тўп билан ўзбошимчалик билан ҳужумни ташкил қилиш.

Ҳужумда ҳужумчилар ўйини. Ҳужумчиларни майдонда куриш: узоқ ва қисқа чизиқ, зич гуруҳ. Ўйиндан чиқиб кетиш. Белгиланган жангда ярим ҳимоячини тўхтатиб қолиш.

Ҳужумда уч марта ўйнаш. Уч-тўрт ҳолатда (уч-тўрт чизиқ тўғри бўлиши керак, регбичилар орасидаги интервал-доимий). Ҳимоя тактикаси. Стандарт қоидаларни чизиш. Дастлабки зарба. Тўпни олиб борадиган жамоа ўйинчиларининг жойлашуви. Дастлабки зарбадан кейин қарши ўйинни ташкил этиш. 22 метрли чизиқ билан зарба. 22 метрли чизиқ билан зарба беришда ўйинчиларнинг позициялари ва ўзаро таъсири.

Жарима зарбаси. Ўйинчиларнинг позициялари ва эркин зарбада ўйинни ҳимоя қилишни ташкил қилиш.

Белгиланган кураш. Белгиланган курашда тўпни йўқотмасдан ҳимоя қилишни ташкил қилиш.

Ўзбошимчалик билан кураш. Ўйинчиларнинг қўлида тўп ва ерга тўп билан ўзбошимчалик билан курашишдаги ҳимоя ҳаракати.

Йўлак. Коридорда ўйналганда ўйинни ҳимоя қилишни ташкил этиш.

Мудофаа ҳужумчилари ўйини. Белгиланган курашдан кейин тўпни ҳимоя қилиш: яқин ҳудудни курашдан ҳимоя қилиш имкониятлари; курашдаги узоқ ҳудудни ҳимоя қилиш учун мумкин бўлган вариантлар. Йўлакдан кейин ҳимоя қилиш (ўйинни белгиланган курашга ўхшашлиги).

Эркин ўйинда ҳимоя қилиш. Дарвозадан тушган зарбадан ҳимоя қилиш (Дроп-гол). Ўйинчиларнинг позициялари ва улар билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар.

## **OPTIMIZATION OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF ORGANIZATION OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN PRESCHOOL EDUCATION**

### **MAKTABGACHA TA'LIMDA RITMIK GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI OPTIMALLASHTIRISH**

### **ОПТИМИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Ibragimova L.A., Republic of Uzbekistan, Samarkand city,  
Ziyatov M.N., Teachers of Samarkand State Medical Institute**

**Abstract** The use of new innovative technologies in physical education classes in preschool organizations serves as an important tool to increase the interest of students in the lessons in conjunction with increasing physical fitness and optimizing the quality of the educational process.

Taking care of children's health has become a priority around the world. Every country needs smart, well-developed, active and healthy people. Today, it is very important for us adults to form and maintain an interest in sports that will improve the health of ourselves and our children. A healthy and developed child's body has a good resistance to harmful environmental factors, fatigue, socially and physiologically adapted.

**Annotatsiya.** Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yangi innovatsion texnologiyalardan foydalanish, tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ta'lim jarayonini sifatini optimallashtirish bilan uzviylikda mashg'ulotlarga nisbatan qiziqishlarini oshirishga muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Bolalarning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish butun dunyoda ustuvor vazifaga aylandi. Har qanday mamlakatga aqlli, barkamol rivojlangan, faol va sog'lom shaxslar kerak. Bugungi kunda biz, kattalar uchun o'zimizni ham, farzandlarimizni ham sog'lomlashtirish sportga bo'lgan qiziqishni shakllantirishimiz va saqlab qolishimiz juda muhimdir. Sog'lom va rivojlangan bola tanasi zararli atrof-muhit omillariga, charchoqqa, ijtimoiy va fiziologik jihatdan moslashtirilgan yaxshi qarshilikka ega bo'ladi.

**Аннотация** Использование новых инновационных технологий на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных организациях служит важным инструментом

повышения интереса учащихся к занятиям в совокупности с повышением физической подготовленности и оптимизацией качества образовательного процесса.

Забота о здоровье детей стала приоритетом во всем мире. Каждой стране нужны умные, развитые, активные и здоровые люди. Сегодня нам, взрослым, очень важно формировать и поддерживать интерес к спорту, как у себя, так и у своих детей. Здоровый и развитый детский организм обладает хорошей устойчивостью к вредным факторам внешней среды, переутомлению, социально и физиологически адаптирован.

**Keywords.** Rhythmic gymnastics, exercises, music, physical training, training, rhythm.

**Kalitsò`zlar.** *Ritmik gimnastika, mashq, musiqa, jismoniy tayyorgarlik, mashg`ulot, ritm.*

**Ключевые слова.** Художественная гимнастика, упражнения, музыка, физическая культура, тренировка, ритм.

**Relevance of the study.** In childhood, the foundation of a healthy life is laid, and the rapid growth and development of the child coincides with this period, when the basic movements, the correct posture, as well as the necessary skills and abilities are formed. At the same time, the basic physical qualities are improved, character traits are developed, without which a healthy lifestyle is unimaginable. The physical development of a child depends on the level of physical activity to strengthen his health. The need for movement, increased motor activity is one of the most important biological features of the child's body.

By nature, children involuntarily show their motor activity in the following movements: running, jumping, walking, throwing, etc. Physical activity prevents various diseases related to the cardiovascular system, respiratory, nervous system.

**The aim of the study** was to improve children's motor activity based on the formation of the need for movement.

Researchers have concluded that lack of exercise not only negatively affects children's health, but also impairs their mental development. That is why today rhythmic gymnastics is very popular. The speed and intensity of movement during exercise increases the motor activity of all muscles and joints. Rhythmic music creates a positive emotional state of the lessons, helps children to remember the movements, to express their character. Often children are accompanied by the sounds of resonant songs during complex exercises. With bright gestures and applause, they express their joy at their actions.

To the question of why rhythmic gymnastics is so popular among the mass forms of physical culture, we can answer that rhythmic gymnastics can give equally positive results for all age groups in kindergarten. Rhythmic gymnastics is more convenient and useful than various other exercise activities, it forms physical qualities easily and naturally, does not require much physical load and special training.

**Research methods** the advantage of rhythmic gymnastics is that the organization of training does not require special conditions, material costs, including additional expensive equipment such as equipment, slings, etc. However, simple items used in preschool education (gymnastic sticks, ribbons, ropes, flags, etc.) can be used.

In addition, the development of a program for young children and the organization of a circle "Fairy tales in the rhythm of music", on the basis of which the integration of plot-role musical and rhythmic games based on Uzbek folk tales and fairy tales of the peoples of the world. Play activities used in rhythmic gymnastics increase children's interest in physical exercises, develop creative thinking, attention, memory, which is the basis of intellectual activity. The program covers health, educational, educational tasks from the main tasks of physical education.

It serves to protect the life and health of the child, to raise a cheerful, lively mood, to relieve depression, to cultivate positive moral and volitional qualities.

Objectives of the study: - to promote the development of coordination of movements (arms, legs, head), exercises that correspond to the internal capacity;

-strengthen the health and improve the performance of preschool children; - increase children's interest in physical activity through play activities;

- to reveal the child's creative potential; - Contribute to the emotional development of the child through movement and play activities; - pay attention to the formation of the correct figure;

- listening to music and developing a sense of rhythm.

The program uses a variety of means of physical education, including: - basic movements (walking, running, climbing, shooting); - basic gymnastic exercises (URM, row exercises, acrobatics "bridge", standing on a shovel, "swallow", etc.); rhythmic gymnastics (exercises with a ball, jumping rope and hoop); rhythmic gymnastics; - Breathing exercises, movements to the rhythm of music. Classes are held once a week for 15-20 minutes. It was found that young children, taking into account the characteristics of performance, regulate the intensity of training, the performance of this or that exercise, so the child should be given freedom, not restriction. All parts of the training are performed in sequence in accordance with each other. Depending on the objectives of the lesson, it is possible to plan the stages of a comprehensive study of the sections in each session.

The role of rhythmic gymnastics in figurative-plot roles helps children to feel, understand, imagine the image and actions of fairy-tale heroes. Children can talk about the ability to "understand" fairy tales with the whole body, every muscle, emotional senses. Positive emotions are significantly increased through effective movement, motor activity.

With the help of exercises, gestures and facial expressions, children create images of heroes and villains against the protagonist, express their attitude to them.

Rhythmic gymnastics exercises can be used in different parts of the training. In the preparatory part, gallop helps to learn a certain rhythm of walking, running and jumping, and to perform turns, stops and dance steps in accordance with the rhythmic tempo of the music. The main direction of the exercises used in the preparatory part of the group is the development of the correct position, types of walking on the spot and in motion, dance steps. In the main part, a set of general developmental exercises can be presented as a type of rhythmic gymnastics, including body exercises, which have a general effect on the abdominal and pelvic muscles, help to develop the qualities of flexibility and agility. Improving the technique of such means of movement with the ball, for example, can be presented as a set of rhythmic gymnastics exercises, as well as walking in place and in motion, lifting the ball. The final part is aimed at calming down and relaxing with music, which allows you to better solve the tasks of recovery, so that the body slowly and relaxed to rest and return to its original state after the load of movement given to the body.

Rhythmic gymnastics exercises are used in the form of morning gymnastics and physical exercises, as well as in extracurricular forms. Second, the structure must comply with the following rules:

1) The optimal ratio of training: 20% of the time for the preparatory part, 70% for the main part and 10% for the final part;

The composition of the rhythmic gymnastics complex for preschool children (duration 20 min)

2) The sequence of exercises performed in the main part is determined by the fact that the components of the complex are focused on the study of different muscle groups.

The most common and well-established principle of "bottom-up" work in the world: in the initial case, a series of exercises for the neck, arms and shoulders, torso and pelvis, leg muscles etc which is includes (table).

Rhythmic gymnastics develops cheerfulness, cheerfulness and independence, gives natural confidence and comfort to movement. The successful appearance of each movement significantly increases children's interest in rhythmic gymnastics.

By choosing the appropriate exercises for children, they can imitate various natural phenomena, the appearance and movement of animals.

Exercise Complexes	Duration, min.	Number of exercises	The direction of exercise
Preparatory section	4	6	1 - base movement 2 Types of walking on the spot 3 dance steps 4-6 general impact exercises.
The main part (Initial position exercises)	6	9	For the 1st neck muscles For 2-3 hands and shoulder-belt For 4-6 body parts Exercises for legs 7-9
Different runs and jumps	2	-	Different types of running and jumping
The main part (exercises from the initial position of sitting and lying down) exercises with objects (ball, tape, rope, etc.)	6	9	1 <sup>st</sup> hands 2 <sup>nd</sup> body 3 <sup>rd</sup> hips 4 <sup>th</sup> abdominal press 5 <sup>th</sup> feet 7 <sup>th</sup> abdominal press 8 <sup>th</sup> feet
The final part;	2	3	1 for flexibility Relaxer 2 3 breathing exercises
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	-

**Conclusion.** In the group room, children do exercises with the ball. Rhythmic gymnastics exercises in children develop agility, memory, attention, hearing, plasticity, sense of rhythm. Classes accompanied by music have a positive effect not only on the physical, but also on the mental development of the child. Because the exercises are conducted in a playful way, it is easier for children to perceive and remember movement tasks. They sense the exercises through visual and auditory analyzers and perform them by repeating the movements.

Thus, the necessary conditions for the improvement of movement, hearing and visual memory appear. At the same time, exercise helps to increase the social activity of the child, affects the development of his culture.

#### Reference

1. SH.M. Mirziyoyev «Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz» 2018 T:

2. O`zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi qonun»gi. , - T.:O`zbekiston. 2015 4-sentyabr
3. SH.M. Mirziyoyev O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to`g`risidagi 2017-yil 3-iyundagi PQ–3031-son qarori.
4. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to`g`risidagi Konsepsiya 2019 13-fevral.
5. Haydarov B.T., Ibroimova G.X. “Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” “SamDU” nashri o`quv qo`llanma. 2020 y.
6. Haydarov B.T., Eshtayev A.K.Ibroimova G.X. “Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida gimnastika mashg`ulotlarini o`tkazish usullari” “SamDU” nashri o`quv qo`llanma. 2019 y.
7. Haydarov B.T. Ibroimova G. X. Methodology of the improvement of preliminary gymnastic disciplines in increasing activity of preschool age children International Journal of psychosocial rehabilitation SCOPUS. №6 2020
8. Haydarov B.T. Xolboyeva G.X.Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida jismoniy tabiya nazariyasi va metodikasi (Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida) Darslik “Samdu nashri”, 2020.
9. Фомина Н. А. «В ритме музыки сказок». Программы по физическому воспитанию дошкольников. - ИздательствоУчитель, 2004.
10. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2003. Признаки художественной гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста.

**АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА БЎЛАЖАК СПОРТ  
МУРАББИЙЛАРИНИ ГУРУХ АЪЗОЛАРИ ОРАСИДАГИ ЗИДДИЯТЛАРНИ  
БАРТАРАФ ЭТИШГА ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИНИНГ ПЕДАГОГИК-  
ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**

**Ибрахимов С.У., ЎзПФТИ докторанти, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)**

Биз қуйида спортчилар орасида вужудга келадиган зиддиятларнинг педагогик-психологик хусусиятлари ва таркибий қисмлари устида тўхталамиз. Гурухлараро зиддиятларда қарама-қаршиликлар алоҳида спортчилар ва уларнинг командалари орасида вужудга келади. Бундай зиддиятлар турли-туман характерга эга. Улар баъзан кескин тарздаги қарама-қаршиликларни ўзида ифодалайди. Шунинг учун ҳам, гуруҳ аъзолари бўлган спортчилар ўз ҳатти-харакатлари билан бир-бирларига муайян ютуқларга эришиш жараёнида қатъий тўсқинлик қиладилар.

Таълим муассасалари ҳузуридаги спорт тўғаракларида мураббийлар билан спортчилар, спортчилар билан спортчилар орасида турли зиддиятлар вужудга келади. Бундай зиддиятлар ўз характерига кўра ижтимоий педагогик зиддиятлардир. Таълим муассасасида ҳам вертикал, ҳам горизонтал тарздаги спортчи-ўқувчи ва талабалараро, мураббий ва спортчилараро зиддиятлар мавжуд бўлади. Жумладан:

1) муайян натижани кўлга киритишга қаратилган фаолиятнинг асосий мақсадга эришишга тўсқинлик қиладиган зиддиятлар; масалан, мусобақалар ёки тайёргарлик машқлари жараёнида бир спортчининг муайян натижага эришишида бошқасининг тўсқинлик қилиши натижасида зиддиятли ҳолат вужудга келади;

2) машғулотлар жараёнида спортчи ўқувчи ва талабаларнинг ўз олдларига қўйган шахсий мақсадларига эришишларига тўсқинлик қиладиган зиддиятлар; масалан,

машқларни яхши бажарадиган спортчиларга тўсқинлик қилиш, уларни чалғитишга эришиш кабилар;

3) спортчилар жамоасида қабул қилинган тартиб-қоидаларга мос келмайдиган хулқ-атворга нисбатан вужудга келадиган зиддиятлар; масалан, машғулотларга кечикиб келишга нисбатан турлича муносабатлар, спортчи-ўқувчиларнинг атрофдагилар ҳатти-ҳаракатларига бўлган муносабатлари орасидаги тафовутлар натижасида ҳам бундай зиддиятлар вужудга келади;

4) спортчи-ўқувчи ва талабаларнинг ўзига хос хусусиятлари асосида вужудга келадиган муносабатлар натижасида ҳосил бўладиган зиддиятлар; бундай зиддиятларнинг асосини спортчи ўқувчи ва талабалар орасидаги ўзаро ижобий ёки салбий муносабатлар ташкил қилади.

Шу тариқа, зиддиятларнинг ўзига хос хусусиятлари ва таснифларини таҳлил этиш натижалари шуни кўрсатдики, бундай зиддиятларни педагог-мураббийлар аниқ фарқлай олишлари ва уни бартараф этиш йўллари билишлари керак.

Юқорида кўрсатиб ўтилган барча зиддиятлар шартлилик характериға эға бўлиб, улар бир-бирини тўлдиради. Спортчи ўқувчи ва талабалар орасидаги зиддиятларни аниқ тасаввур этиш ва тушуниш учун уларнинг ечимига олиб борадиган самарали йўллари билиш, зиддиятлар ҳақида тўлиқ тасаввурға эға бўлиш, мазкур зиддиятларнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш имконини берадиган ёндашувлар, вазиятлар ва дидактик имкониятлардан хабардор бўлиш бўлажак педагог-мураббийлар учун алоҳида касбий-шахсий аҳамиятға эға. Шунинг учун ҳам, аксарият ҳолларда спортчи ўқувчи ва талабалар орасида зиддиятлар вужудга келгандан кейин уларни бартараф этиш учун кулай педагогик вазиятлар ҳосил қилинганда бир ҳолатдан иккинчи ҳолатға ўтиб, ижобий ечимлар томон ҳаракат қилинади. Шунинг учун ҳам, уларнинг ечимига хизмат қиладиган турли-туман нуқтаи назарларни умумлаштириб ягона педагогик назарияни бўлажак спорт мураббийлари онгига сингдириш мақсадға мувофиқ.

Мавжуд ёндашувларни таҳлил қилиш натижалари шуни кўрсатмоқдаки, конфликтологиянинг асосий йўналишларини бўлажак спорт мураббийлари фаолиятиға сингдириш, уларни касбий ривожлантириш йўналишларидан бириға айланиши лозим. Чунки педагогиканинг мазкур тармоғи ўзига хос тушунчалар тизими, мақсад ва вазифаларига эға бўлиб, уларни ўзлаштириш бўлажак спортчи мураббийларнинг касбий ривожланиши учун аҳамиятли ҳисобланади. Педагогиканинг мазкур тармоғи турли зиддиятлар ва тўқнашувлар жараёнида спортчи ўқувчи ва талабаларнинг ўзаро муносабатлари, ҳатти-ҳаракатлари, ёндашувлари, қарашлари, ҳукмлари ва мураббий томонидан уни бартараф этишға бўлган уринишлар, қўлланадиган педагогик шакллар, воситалар, усуллар, методлар ва йўллари ўз ичига олади.

Зиддиятларнинг вазифаларини тадқиқ этган мутахассисларнинг таъбирича, зиддиятлар таълим олувчиларнинг фаолият кўрсатиши ва ривожланишиға тўсқинлик қилувчи омил сифатида намоён бўлиши кўрсатилган. Зиддиятлар таълим олувчилар тараққиётининг омили, эзгулик ва ёвузлик ташувчи сифатида ҳам намоён бўлиши мумкин. Бунинг учун спортчи ўқувчи ва талабалар орасидаги қисқа ва узок муддатли, очик ва ёпик, кам аҳамиятли ва йирик, умумий ва хусусий зиддиятларнинг характерини бўлажак мураббийлар аниқ билиб олишлари лозим.

#### **Адабиётлар:**

1. Кузьмина Н.В. Акмеологические основы развития коммуникативной культуры и творческой готовности бакалавра, магистра, специалиста: монография. –СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2015. – 316 с.

2. Бодалев А.А. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становятся? / А.А. Бодалев, Н.В. Васина // Спб.: Речь, 2010. – 224 с.

3. Деркач А.А., Селезнева Е.В. Акмеологическая культура личности. Содержание, закономерности, механизмы развития / Деркач А.А., Селезнева Е.В. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2006. – 496 с.

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ УЗБЕКИСТАНА**

**Исмаилова А.Р., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, УзГУФКС, г.Чирчик, Узбекистан.**

### **Аннотация**

В работе рассматриваются особенности метода дифференцированной физической подготовки юных настольных теннисистов. В статье представлены результаты по дифференцированной подготовке юных спортсменов по настольному теннису. В работе экспериментально доказана эффективность метода дифференцированной физической подготовки юных настольных теннисистов относительно традиционной системы подготовки.

**Ключевые слова:** дифференцированный метод, спорт, настольный теннис, подготовка, юные спортсмены.

**Keywords:** differentiated method, sports, table tennis, training, young athletes.

**Kalit so'zlar:** tabaqalashtirilgan usul, sport, stol tennisi, tayyorgarlik, yosh sportchilar.

**Введение.** В настоящее время в нашей стране все большую популярность приобретает настольный теннис. Спортсмены, специализирующиеся в настольном теннисе, характеризуются высоким уровнем развития двигательных качеств, характерных для определенной двигательной деятельности представителя любого вида спортивных игр, а также такой особенностью техники действий, которая связана с целевой точностью, непосредственно связанной с успешностью решения двигательной задачи в этой игре.

Оптимизация стратегии подготовки игроков в настольный теннис достигается с помощью внедрения элементов дифференцированного обучения, что позволяет изыскать резервы потенциала спортсменов в рамках сложившейся системы подготовки. Такой методический подход позволяет подбирать адекватные задачам подготовки тренировочные упражнения и их блоки, в соответствии с их конкретным игровым содержанием. (1,2,3,4,5)

Основным критерием эффективности применения дифференцированной методики спортивной тренировки в настольном теннисе являются показатели эффективности соревновательной деятельности.

**Актуальность.** При обучении настольных теннисистов в период закрепления индивидуальной техники и развития двигательного потенциала квалифицированных юных спортсменов в научной литературе недостаточно разработаны требования к обучению рациональности технико-тактических действий с целью реализации выбранной на перспективу техники. Важнейшим новым способом работы с юными



спортсменами на тренировочном этапе является методика дифференцированной физической подготовки.

**Результаты и обсуждение.** Исходные результаты по данным ОФП и СФП в начале педагогического эксперимента занимающимися двух групп не отличались друг от друга. Обращает на себя внимание идентичность темпов развития исследуемых исходных показателей физической подготовленности юных настольных теннисистов данного возрастного контингента.

По окончании педагогического эксперимента анализ средних показателей контрольных нормативов СФП исследуемых двух групп выявил следующие данные: вращение слева за 1 мин в КГ  $74 \pm 2,5$  и в ЭГ  $87 \pm 2,8$  при уровне значимости  $P < 0,05$ ; вращение справа за 1 мин в КГ  $79 \pm 4,5$ , а в ЭГ  $90 \pm 2,6$  при уровне значимости  $P < 0,05$ ; вращение из трёх точек справа за 1 мин в КГ  $76 \pm 8,3$ , а в ЭГ  $87 \pm 3,8$ ; вращение справа из двух точек за 1 мин  $76 \pm 8,3$  и  $86 \pm 5,2$  соответственно; вращение из левого угла слева справа и с правого угла справа за 1 мин  $64 \pm 9,8$  и соответственно в ЭГ  $78 \pm 6,2$ ; подрезки со всего стола за 1 мин  $73 \pm 6,2$  и  $89 \pm 4,6$  соответственно; вращение из дальней зоны справа направо (перекрутка) за 1 мин  $52 \pm 5,3$  и в ЭГ  $65 \pm 3,8$ . Как видно из полученных результатов ЭГ занимаясь по предложенной нами методике дифференцированной подготовки юных настольных теннисистов значительно превосходит своих соперников из КГ по аналогичным нормативам.

**Таблица 1**

**Анализ СФП в конце педагогического эксперимента у юных настольных теннисистов**

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	P
1.	Вращение слева за 1 мин	$74 \pm 2,5$	$87 \pm 2,8$	$< 0,05$
2.	Вращение справа за 1 мин	$79 \pm 4,5$	$90 \pm 2,6$	$< 0,05$
3.	Вращение из трёх точек справа за 1 мин	$72 \pm 7,2$	$87 \pm 3,8$	$< 0,05$
4.	Вращение справа из двух точек за 1 мин	$76 \pm 8,3$	$86 \pm 5,2$	$< 0,05$
5.	Вращение из левого угла слева справа и с правого угла справа за 1 мин	$64 \pm 9,8$	$78 \pm 6,2$	$< 0,05$
6.	Подрезки со всего стола за 1 мин	$73 \pm 6,2$	$89 \pm 4,6$	$< 0,05$
7.	Вращение из дальней зоны справа направо (перекрутка) за 1 мин	$52 \pm 5,3$	$65 \pm 3,8$	$< 0,05$

В таблице 2 представлены средние показатели контрольных нормативов у юных настольных теннисистов. Анализируя полученные данные наблюдаются достоверно статистические различия в контрольных нормативах.

**Анализ физической подготовленности в конце педагогического эксперимента у юных настольных теннисистов**

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Р
1.	Бег 30 м, сек	$5,8 \pm 0,15$	$5,6 \pm 0,15$	$< 0,01$
2.	Бег 60 м, сек	$11,0 \pm 0,17$	$10,8 \pm 0,16$	$< 0,01$
3.	Прыжки в высоту (по Абалакову), см	$26,4 \pm 2,24$	$29,5 \pm 3,04$	$< 0,01$
4.	Прыжки в длину с места, см	$140,8 \pm 3,65$	$144,6 \pm 3,19$	$< 0,05$
5.	Метание теннисного мяча, м	$21,7 \pm 2,44$	$28,9 \pm 2,35$	$< 0,05$

Так, результаты в беге 30 м составляют: в «КГ» группе  $5,8 \pm 0,15$  сек, в «ЭГ» –  $5,6 \pm 0,15$  сек ( $p < 0,01$ ); в беге 60 м соответственно –  $11,0 \pm 0,17$  сек, и –  $10,8 \pm 0,16$  сек ( $p < 0,01$ ); в прыжках в высоту (по Абалакову) – соответственно  $26,4 \pm 2,24$  см и  $29,5 \pm 3,04$  см ( $p < 0,01$ ); в прыжках в длину с места – соответственно  $140,8 \pm 3,65$  см и  $144,6 \pm 3,19$  см ( $p < 0,05$ ); в метании теннисного мяча на дальность –  $21,7 \pm 2,44$  м и  $28,9 \pm 2,35$  м ( $p < 0,05$ ). По итогам исследования отмечается изменение значений показателей в обеих группах. В начале педагогического эксперимента уровень физической подготовленности в обеих группах был практически одинаковым. Однако после проведения эксперимента в экспериментальной группе по изучаемым показателям произошло значительное улучшение результатов.

**Выводы:**

Таким образом, разработанная нами методике дифференцированной подготовки юных настольных теннисистов дала положительный результат. По итогам проведенной работы, спортсмены экспериментальной группы выступили в г. Ургенче на Кубке Узбекистана в командном первенстве мужская и женская команды заняли 1-е места по итогам соревнований хорошо проявили себя лидер Кенжаев З. и Магдиева М.

**Литература.**

1. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. Ташкент, 2018. - 320 с.
2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки /В.Б. Иссурин. – 2-е изд. стереотипное, М.: Спорт, 2019. – 464 с.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте. Ташкент, 2018. – 300 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. /Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Исмаилова А.Р., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, УзГУФКС, г.Чирчик, Узбекистан,

### Аннотация

В статье рассматриваются особенности дифференцированного метода подготовки юных настольных теннисистов. В работе представлен анализ полученных результатов по дифференцированной подготовке юных спортсменов по настольному теннису. Экспериментально доказана эффективность дифференцированного обучения юных настольных теннисистов относительно сложившейся системы подготовки.

**Ключевые слова:** дифференцированный подход, спорт, настольный теннис, подготовка, юные спортсмены.

**Keywords:** differentiated method, sports, table tennis, training, young athletes.

**Kalit so'zlar:** tabaqalashtirilgan usul, sport, stol tennisi, tayyorgarlik, yosh sportchilar.

**Введение.** Настольный теннис является одним из популярных игровых видов спортивной деятельности как в нашей стране, так и за рубежом. Узбекские настольных теннисисты делают значительные успехи, но к сожалению, пока еще не достигли уровня лучших представителей этого вида спорта из стран Азии, особенно Китая, Японии, но постоянно демонстрируют неуклонный рост своего спортивного мастерства и конечно всеми силами стремятся постичь высокого уровня чтобы в дальнейшем не уступать сильнейшим зарубежным соперникам.

В нашей стране настольный теннис в настоящее время является одним из динамично развивающихся видов спорта. При работе с детьми и подростками в специализированных спортивных школах и колледжах олимпийского резерва нередко наблюдается такая тенденция, когда спортсмены как бы «стоят на месте» на определенном уровне подготовленности, но при этом сохраняют свою спортивную квалификацию в качестве квалифицированных настольных теннисистов. Таким образом, возникает определенное противоречие между стремлением к совершенствованию юных игроков в настольный теннис и способами построения спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Подготовка игроков в настольном теннисе, как и в других видах спорта представляет собой сложный многолетний процесс, построенный с учетом специфических закономерностей, присущих определённой категории спортсменов с определенной структурой и динамикой развития физических и психических качеств, обеспечивающих их физическое и технико-тактическое мастерство [1, 2, 3, 4, 5].

**Актуальность.** Современный настольный теннис характеризуется большой конкурентностью и сильным соперничеством, где несомненным лидером является Китай, что в свою очередь повлияло на увеличение темпа игры, ее скорости и точности технико-тактических действий. Усилились также требования к достижению высокой результативности как технических навыков игры, так и специальной подготовленности теннисистов. Актуальность работы заключается в важности разработки дифференцированного подхода физической подготовки юных настольных теннисистов. Разработка этой проблемы будет способствовать научному обоснованию индивидуализации процессов тренировки, подготовки и участия в соревнованиях. Вышеизложенное обусловило актуальность избранной темы исследования.

**Цель исследования** — совершенствование спортивной подготовки игроков в настольный теннис на основе дифференцированного метода обучения.

**Результаты и обсуждение.** Результаты проведенных исследований и полученные статистические данные позволяют не только определить состояние реактивности организма юных спортсменов по результативности выполнения тестов, но и по характеру изменений и динамике физиологических показателей условно разделить на параметры с количественно измеримым результатом и имеющие качественную оценку.

В таблице 1 приводятся средние показатели физического развития юных настольных теннисистов, которые определены в начале педагогического эксперимента.

Таблица 1

**Анализ физического состояния функциональных показателей юных теннисистов в начале эксперимента**

№	Наименование показателей	Результаты исследования (X±σ)
1.	Вес-ростовой индекс (г/см)	366 ± 7,1
2.	Жизненная емкость легких (мл)	2611±232,3
4.	Сила правой кисти (кг)	34 ± 1,1
5.	Сила левой кисти (кг)	30 ± 1,5
6.	Становая сила (кг)	90 ± 2,9
7	Частота движений (в сек)	5,5 ± 0,4

Оценка физического развития и особенностей телосложения осуществляется с помощью антропометрических измерений, доступный каждому тренеру. Определение данных длины тела, веса, силы кистей, спины, телосложения и системы внешнего дыхания оценить физическое состояние юных настольных теннисистов и позволяет организовать целенаправленную деятельность на совершенствование форм и функций организма. В то же время систематическая оценка физического развития отражает качественные изменения, которые происходят под влиянием целенаправленного физического воспитания.

По окончании педагогического эксперимента были проведены повторные исследования этих же параметров. В таблице 2 приведены результаты исследований в конце проведенного педагогического эксперимента.

Таблица 2

**Анализ физического состояния функциональных показателей юных теннисистов в конце эксперимента**

№	Наименование показателей	Результаты исследования (X±σ)	Изменения (в %)
1.	Вес-ростовой индекс (г/см)	368 ± 5,7	+0,5
2.	Жизненная емкость легких (мл)	3227±204,4	+23,8
4.	Сила правой кисти (кг)	38 ± 1,7	+11,7
5.	Сила левой кисти (кг)	34 ± 1,2	+13,3
6.	Становая сила (кг)	114 ±3,4	+26,6
7	Частота движений (в сек)	7,1 ± 0,5	+29

Как видно из таблиц 1 и 2, во всех показателях физического развития отмечается положительная динамика изменений исследуемых параметров. Особенно положительным моментом отмечается улучшение таких параметров, как ЖЕЛ (23,8%), становая сила (26,6%) и частота движений (29%), свидетельствующие о совершенствовании скоростно-силовых качеств мышц туловища, при этом не повлекшие за собой ухудшение скоростных качеств, что иногда встречается в практике спорта.

**Выводы.** Изложенные данные позволяют сделать вывод о том, что, улучшая один из показателей физического развития, улучшаются и другие, и названные показатели являются нужными и информативными и должны присутствовать при комплексной оценке физического развития. Таким образом, разработанная нами методика дифференцированной физической подготовки юных теннисистов с учетом функциональных показателей дала значительный положительный результат.

#### Литература:

1. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. Ташкент, 2018. - 320 с.
2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки /В.Б. Иссурин. – 2-е изд. стереотипное, М.: Спорт, 2019. – 464 с.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте. Ташкент, 2018. – 300 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измн. /Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

## МАКТАБ О‘QUVCHILARI O‘RTASIDA “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” MAXSUS TEST SINOVLARINING IJTIMOYIY VA TARBIVAVIY XUSUSIYATLARI

**Ishankulov B.M., Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash  
va malakasini oshirish instituti ‘qituvchisi**

**Annotatsiya:** Maqolada O‘zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash uchun “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining o‘rni va ahamiyati yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** Maktab o‘quvchilari, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik.

**Аннотация:** В статье раскрывается роль и значение специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» для воспитания гармонично развитого поколения в Узбекистане.

**Ключевые слова:** Школьники, физическое воспитание, физическая культура.

**Annotation:** The article describes the role and importance of special tests "Alpomish" and "Barchinoy" for the upbringing of a harmoniously developed generation in Uzbekistan.

**Keywords:** School students, physical education, physical training.

Maktab o‘quvchilari bilan ishlash sohasidagi qator mualliflar (B.A. Bo‘riboev -p.f.n. dotsent, 2020)ning ish tajribasi shuni ko‘rsatadiki, yoshlarning jismoniy tarbiya, sport va turizm bilan muntazam shug‘ullanib borishlari zarur deb ta‘kidlaniladi. Bu esa maktab o‘quvchilarida

zararli odatlar va mayllarga qarshi bo'lgan sog'lom qiziqishlarni maqsadli shakllantirish, jismoniy va ma'naviy kamolotga erishishga bo'lgan ehtiyojni izchil singdirish, yuksak irodaviy sifatlarni, jasurlik va chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan vazifalarni hal etish zaruriyatini to'g'diradi. Bunda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining o'rni beqiyos ekanligi kuzatilmokda[1].

Ba'zi muallif (B.A. Bo'riboev -p.f.n.dotsent, 2020, A. Nurmuradov, 1998)larning e'tirof etishlaricha, o'quvchi yoshlarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishi bir-birini uzviy to'ldirib turadi va shaxsning ijtimoiy faolligini oshirishga imkon beradi. O'quvchilar yoshi, mualliflarning fikricha, katta yoshdagi kishining ijtimoiy funksiyalarining to'liq kompleksini (fuqarolik, ijtimoiy-siyosiy va kasb-mehnat funksiyalarini) faol egallab olish davri sifatida o'ta muhim ahamiyatga ega deb aytib o'tilgan .

Biroq maktablarda tahsil oluvchi o'quvchi yoshlardagi jismoniy tarbiya darsi nafaqat jismoniy barkamollik va sog'lomlashtirish, balki jamiyatning ijtimoiy tuzilishi rivojlanishiga muhim darajada ta'sir qiluvchi ijtimoiy, mehnat va ijodiy faollikni tarbiyalash vositasi deb qaralmoqda. Xususan, xalq xo'jaligi bo'lajak mutaxassislarining ijtimoiy-kasbiy funksiyalarini bajarishlari ularning jismoniy tayyorgarligiga, salomatlik holatiga, ish qobiliyati darajasiga ko'p jihatdan bog'liq.

Insonga tabiatan berilgan va u hayoti davomida undan etarlicha foydalanmaydigan harakat faoliyati sohasidagi potensial imkoniyatlarni jismoniy tarbiya to'liq ochib berishga, rivojlantirishga imkon yaratadi. Bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlaridan foydalanish muxim ahamiyatga egadir. Aynan harakatlar jismoniy faollikni namoyon qilish shakli sifatida tirik mavjudotning Er yuzida paydo bo'lishida va moslashish harakati tizimlarining rivojlanishida, uning morfologiyasi hamda funksiyalarining shakllanishida birlamchi asos bo'lib xizmat qildi. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orkali inson organizmining morfologik va funksional takomillashuvi, uning hayotiy, harakat bilimlari, ko'nikma va malakalarining shakllanishi hamda yaxshilanishi amalga oshiriladi. Insonning jismoniy faoliyatini takomillashtirishda imkoniyatlar chegarasi deyarli yo'q. Insonning kosmik parvozlarda vaznsizlik va ortiqcha yuklama sharoitlaridagi faoliyati bunga misol bo'la oladi.

Bizning kuzatishlarimiz shuni ko'rsatdiki, butun o'quv yili davomida o'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzi malakalarini doimiy ravishda hosil qildirib borish zarur. Bunda shuni yodda tutish kerakki, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari talablarini muntazam topshirib borish yoshlikni, sog'liqni, umrboqiylikni saqlab qoladi, ijodiy mehnat qilishga imkon beradi. Gigienik me'yorlarga rioya qilish, o'quvchi yoshlar jamoalarida yaxshi psixologik iqlim yaratish, ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni rag'batlantirib borish, ish vaqtini to'g'ri tashkil qilish – sog'lom turmush tarzining zarur shartlaridir. R.Samarov tadqiqot ishlarida o'quvchi yoshlarning turmush tarzi asosiy faoliyat turlari sifatida qaraladi[2]. Bunday faoliyat yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan yuqori malakali aqliy mehnat mutaxassislarini tayyorlash bilan bog'liq.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Bahodir Murodovich Ishankulov. KURASH TURLARIDA PORTLOVCHAN KUCHNI OSHIRISH OMILLARI. Научный вестник НамГУ 2020 yil 4-son.426-431 bet.
2. R.SAMAROV. Yoshlar ijtimoiy faoligini oshirish: amaliy masalaning nazariy-psixologik bayoni. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi.Toshkent 2020. 91-95 bet.

## KURASH TURLARIDA PORTLOVCHAN KUCHNI OSHIRISH OMILLARI

### Ishonqulov B.M., Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti 'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada kurashchilarimizning amaliy darslarda hamda mashg'ulot jarayonida kuch sifatlarini, portlovchi kuchini maxsus mashqlar orqali oshirish muhim ahamiyati keltirilgan. Portlovchi kuchni oshirishga muljallangan uskuna (SPROK) tuzilishi va vazifasi keltirilgan. Utkazilgan tajriba sinov natijalari taxlil kilingan. Sinov natijalari asoslab keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** kurash, ta'lim oluvchilar, musobaqa, o'yinlar, sport turlari, komponentlar, pedagogik tajriba.

Sport faoliyati jarayonida, turmushda kuch chidamliligi va portlash kuchi eng ko'p ahamiyatga ega. Kuchning bu turlari ro'yobga chiqishi bilan inson har qadamda to'qnash keladi (masalan: og'ir atletikada, sport gimnastikasida, kurashda va boshqalar) maksimal kuchni mushaklar qisqarishlarining yuqori tezligi bilan birga qo'shib olib borishda (uloqtirish, greble va boshqalar) bajarilishi vaqtida foydalaniladi. Insonni absolyut nisbiy kuchni farqlash kerak. Ya'ni shaxsiy og'irligining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchni miqdori u tayyorgarligi bir xilda bo'lgan, ammo har xil og'irlikdagi atletikachilarning kuchlarini taqqoslash uchun aniqlanadi.

Chunonchi, masalan oyoqlar to'g'ri ko'tarilgan vaqtida og'irlikda to'g'ri burchakgacha mushaklar faoliyatining barcha uchala tartibi uchrashadilar. Mushak ishining uzunligini qisqartirishda – oyoqlarni ko'tarish, statistik ish – oyoqlarni 90° burchak ostida ushlab turish; Mushaklarni uzayishi – dastlabki holatga qatish oyoqlarni tushirish. O'quvchilar jismoniy tarbiyasida umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi amalga oshiriladi.

Umumiy kuch tayyorgarligi insonning mehnat faoliyatiga tayyorligi va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatga ega bo'luvchi barcha asosiy mushaklar guruxlarining garmonik rivojlanishiga qaratilgan.

Maxsus kuch tayyorgarligining maqsadi faoliyatining tanlangan turiga tadbiquan musobaqalashuvchi harakatning texnikasi bilan mushakning muvofiq guruxlari kuchining birga qo'shib olib borilishining yuzaga chiqishi jismoniy sifatlarning rivojlanishidir.

Inson kuchini o'lchash uchun har xil konstruksiyalardagi dinamometrlar qo'llaniladi. Eng ko'p qo'llanishni panja va (gavda) bel umurtqa dinamometri bilan aniqlanadi. Bu ko'rsatkichlar o'lchamlar majmuasiga kiradi, ular bo'yicha o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi to'g'risida mulohaza yuritadilar (jadval).

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda o'tkazilayotgan "Alpomish" va "To'maris" festivallari, "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi uch bosqichli musobaqalar yoshlarimizning ma'naviy va jismoniy barkamolligini ta'minlash omili bo'lib xizmat qilmoqda.

"Bizning taraqqiyotimiz, - deb ta'kidlagan edi Prezidentimiz, sog'lom avlod tarbiyasiga tayanadi va uni rivojlantirishga qaratilgan". O'tmishda xalqimizning juda ko'p an'analari boy berilganiga qaramay, qadriyatimizning sarchashmasi bo'lgan milliy o'yinlar va sport turlari tiklandi va rivojlanmoqda. Milliy o'yinlar va sport turlarining avlodan-avlodga o'tishi, zamonga qarab moslashuvi, uning davomiyligi, an'analarga boyligi – bularning barchasi muayyan xalqning o'z qiyofasini qay darajada saqlaganliklariningmezoni hisoblanadi. Yoshavlodni jismoniy tarbiyalash va kamol toptirishda milliy sport turlarining, xususan, kurashning roli va o'rni kattadir.

Belbog'li kurash qadimiy sport turlaridan biridir. Belbog'li kurash san'ati o'zining muayyan tarixiga ega bo'lib, u doimiy ravishda xalqimiz tomonidan e'zozlanib

kelinmoqda. Belbog‘li kurash sport turinig tarixi yurtimizda uzoq moziyga borib taqaladi. Hozirgi paytda kurrayi zaminning barcha qit‘alarida o‘zbek milliy kurashi hamda belbog‘li kurash bo‘yicha birinchilik musobaqalari o‘tkazib kelinmoqda. Demak er yuzidagi mamlakatlarning ko‘pchilik qismi diyorimizning kurash turlariga bo‘lgan qiziqishlari yildan yilga ortib borayotganligi diqqatga sazovordir.

Yurtimizning Qashqadaryo, Surxondaryo, Buxoro va Xorazm viloyatlarida miliy kurash turlari nihoyatda keng taraqqiy etayotgan bo‘lsa, Farg‘ona, Andijon, Namangan, Sirdaryo viloyatlari hamda Toshkent viloyatining Bo‘ka, Parkent, Piskent kabi tumanlarida belbog‘li kurash turiga bo‘lgan qiziqish nihoyatda kuchli bo‘layotganligini e‘tirof etishimiz mumkin.

Polvonlarimiz xalqaro sport maydonlarida o‘z mahoratlarini munosib namoyish etishib, Vatanimiz sha‘ni va shuhratini oshirmoqdalar. Polvonlarimizning bunday yirik musobaqalarida zafar quchishlari va sovrindorlar safidan o‘rin olishlari yildan yilga raqobatning keskin kuchayishi natijasida ko‘plab ter to‘kishlariga to‘g‘ri kelmoqda.

Hozirga paytda jahonning 120 dan ziyod mamlakatlari o‘zbek milliy kurashini tan olganlar. Jumladan belbog‘li kurash ham keng dovrug‘ qozonayotgan pallada uning o‘rinbosarlariga ya‘ni bolalar va o‘smirlarga ham keng e‘tibor qaratish lozim. Maktab, akademik litseylarda, kollejlarda o‘quvchilari hamda mamlakatimizda mavjud 60 dan ziyod oliy o‘quv yurtlari talabalariga belbog‘li kurashning sir-asrorlarini qunt bilan o‘rgatish bo‘yicha keng zalvorli ishlarni yanada kuchaytirish lozim. Bolalar va o‘smirlar o‘rtasida belbog‘li kurash bo‘yichato‘garak mashg‘ulotlarda sport murabbiylarining olib boradigan ishlarining natijalari yuqorida ta‘kidlab o‘tganimizdek “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” musobaqalarida o‘z natijasini berishi orqali alohida murabbiyning bilim saviyasi, pedagogik mahoratiga xolisona baho berish lozim.

Shu sabab kurashchilarimizni kuchini rivojlanishini, chidamliligini oshirishning hamda portlovchan kuchni aniqlashimizda yangi “SPORK” (Sportchilarni portlovchan kuchini o‘lchash) uskunasi foydalanildi.

Uskuna ikki funksiyaga ega:

1. Portlovchan kuchni nazorat etish;
2. Portlovchan kuchni rivojlantirish .

Psixologik jixatdan yaratilgan uslubni prinsipial farqi shundaki bunda sportchini portlash kuchi tabiiy xolda tekshiriladi. Sportchi sakrash jarayonida o‘z oldiga aniq maqsad qo‘yyadi (balandlikka necha santimetr sakrash) va shu maqsadiga muvofiq kuch yig‘ib sakraydi, bunda sportchi qanday natija ko‘rsatganini anglaydi. Uskunani bu imkoniyati portlash kuchni nafaqat nazorat qilishbalki uni kurashchi o‘z-o‘zida rivojlantirish imkoniyatini beradi. Bizni fikrimizcha uskunaga sakrashmasqida nafaqat sportchi portlovchankuchi o‘sadi, balki kurashga oid bo‘lgan psixik komponentlar ham faollashadi. Bularga:

Sensor komponent (qaergacha sakrash).

Motivatsion komponent (nima uchun sakrash, raqibni engish uchun).

Tezlik reaksiyasi vaqti qisqaradi, (balandlikka sakrab ko‘tarilish uchun erdan oyoqlarni tez uzish).

Irodaviy komponent (maqsadga intilish , qiyinchilikni engish).

Irodaviy zo‘r berishni namoyon bo‘lishi (ichki zo‘riqishni namoyon bo‘lishi).

Intelektual komponent (qilingan xarakatlarni taxlil qilish).

Diqqatni jamlash (maqsadga ko‘ra kuchni yig‘ish).

Ushbu uskunaspportchi kurashish jarayonida musobaqa samaradorligini aniqlash uchun biz pedagogik eksperiment o‘tqazdik. Pedagogik tajribada 2ta gurux qatnashdi. Tadqiqotimizda Jizzax politexnika instituti birinchi bosqichning ikki guruxi tanlab olindi. Har bir guruxdan oltitadan belbog‘li kurashchilari qatnashdi.



Tajriba o'quv yili boshida tajriba va nazorat guruxlarining ko'rsatgan portlovchan kuch natijalari quydagicha tajriba guruxida 28-30 santimetrgacha tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruxi ko'rsatkichi 30-34 sm bo'ldi. Portlovchan kuchni aniqlash va rivojlantirish maqsadida, tajriba guruxining mashg'ulotlariga, yuqorida ko'rsatilgan maxsus moslamaga sakrashni kiritdik. Natijada o'quv yili ohiriga kelib tajriba guruxini ko'rsatkichlari 38sm ga ko'tarildi. Nazorat guruxiniki esa ushbu vaqtda 31-36sm ga etdi.

## **SOG'LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY MADANIYATNING ORGANIZMGA TA'SIRI**

**Kadirov A.A., O'zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi,  
Izmaylov A.A., O'zMU Taekvondo va sport faoliyati fakulteti talabasi**

**Annotatsiya:** ushbu maqolada ommaviy jismoniy madaniyatning sog'lomlashtiruvchi va profilaktik ta'siri, jismoniy madaniyatning yoshga bog'liq xususiyatlari va jismoniy mashqlarni bajarish motor apparatining barcha qismlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi bayon etiladi.

**Kalit so'zlar:** ommaviy, profilaktik, motor-visseral reflekslar, skelet mushaklari va vegetativ organlar, neyrorefleks, degenerativ kasalliklar, patogenez, bradikardiya, relaksatsiya va neyrogormonlar.

Ommaviy jismoniy madaniyatning sog'lomlashtiruvchi va profilaktik ta'siri jismoniy faollikni oshirish, tayanch-harakat tizimi funktsiyalarini kuchaytirish va metabolizmni faollashtirish bilan uzviy bog'liqdir. R.Mogendovichning motor-visseral reflekslar haqidagi ta'limoti vosita apparati, skelet mushaklari va vegetativ organlarning faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatdi. Inson tanasida motor faolligining etarli emasligi natijasida tabiat tomonidan o'rnatilgan va og'ir jismoniy mehnat jarayonida mustahkamlangan neyrorefleks aloqalari buziladi, bu yurak-qon tomir va boshqa tizimlar, metabolik jarayonlarning faoliyatini tartibga solishning buzilishiga olib keladi. buzilishlar va degenerativ kasalliklarning rivojlanishi (ateroskleroz va boshqalar). Inson tanasining normal ishlashi va sog'lig'ini saqlash uchun jismoniy faoliyatning ma'lum bir "dozasi" kerak. Shu munosabat bilan, odatiy vosita faoliyati, ya'ni kundalik kasbiy ish jarayonida va kundalik hayotda bajariladigan faoliyat haqida savol tug'iladi. Ishlab chiqarilgan mushak ishi miqdorining eng adekvat ifodasi energiya iste'moli miqdoridir. Sindrom yoki gipokinetik kasallik - bu alohida tizimlar va umuman organizm faoliyatining tashqi muhit bilan mos kelmasligi natijasida rivojlanadigan funktsional va organik o'zgarishlar va og'riqli alomatlar majmuasidir. Ushbu holatning patogenezi energiya va plastik metabolizmning buzilishiga asoslanadi (birinchi navbatda mushak tizimida). Kuchli jismoniy mashqlarning himoya ta'siri mexanizmi inson tanasining genetik kodida yotadi. Tana vaznining o'rtacha 40% ni (erkaklarda) tashkil etuvchi skelet mushaklari tabiatan genetik jihatdan og'ir jismoniy mehnat uchun dasturlashtirilgan. "Harakat faoliyati organizmdagi metabolik jarayonlarning darajasini va uning suyak, mushak va yurak-qon tomir tizimlarining holatini belgilovchi asosiy omillardan biridir", deb yozgan akademik V.V.Parin. Inson mushaklari kuchli energiya generatoridir. Ular markaziy asab tizimining optimal ohangini saqlash uchun kuchli nerv impulslari oqimini yuboradilar, venoz qonning tomirlar orqali yurakka harakatlanishini osonlashtiradi ("mushak pompasi") va motorning normal ishlashi uchun zarur kuchlanishni yaratadi. apparat.

I.A.Arshavskiyning "Skelet mushaklarining energiya qoidasi"ga ko'ra, organizmning energiya salohiyati va barcha a'zo va sistemalarning funktsional holati skelet mushaklari faoliyatining xususiyatiga bog'liq. Optimal zona chegaralarida harakatchanlik qanchalik

intensiv bo'lsa, genetik dastur shunchalik to'liq amalga oshiriladi va tananing energiya salohiyati, funktsional resurslari va umr ko'rish davomiyligi oshadi. Jismoniy mashqlarning umumiy va maxsus ta'sirini, shuningdek, xavf omillariga bilvosita ta'sirini farqlang. Treningning eng keng tarqalgan ta'siri - bu mushaklarning faolligi davomiyligi va intensivligiga to'g'ridan-to'g'ri proporsional bo'lgan energiya iste'moli, bu energiya tanqisligini qoplash imkonini beradi. Shuningdek, organizmning salbiy ekologik omillar ta'siriga chidamliligini oshirish muhimdir: stressli vaziyatlar, yuqori va past haroratlar, radiatsiya, travma, gipoksiya. Nonspeftifik immunitetning oshishi natijasida sovuqqa chidamlilik ham ortadi. Biroq, sport formasining "cho'qqisiga" erishish uchun professional sportda zarur bo'lgan ekstremal o'quv yuklaridan foydalanish ko'pincha teskari ta'sirga olib keladi - immunitetni bostirish va yuqumli kasalliklarga moyillikni oshiradi. Xuddi shunday salbiy ta'sirni yukning haddan tashqari ko'payishi bilan ommaviy jismoniy madaniyat darslarida olish mumkin. Sog'liqni saqlash mashg'ulotlarining alohida ta'siri yurak-qon tomir tizimining funktsionalligini oshirish bilan bog'liq. Bu yurakning dam olishdagi ishini tejash va mushaklarning faoliyati davomida qon aylanish apparatining zahiraviy imkoniyatlarini oshirishdan iborat. Jismoniy tarbiyaning eng muhim ta'siridan biri bu yurak faoliyatini iqtisod qilishning namoyon bo'lishi va miyokardning kislorodga bo'lgan ehtiyojini kamaytirishning namoyon bo'lishi sifatida dam olish paytida yurak tezligining pasayishi (bradikardiya). Diastol (relaksatsiya) fazasining davomiyligining oshishi ko'proq yotoqlarni va yurak mushaklarini kislorod bilan yaxshi ta'minlaydi. Bradikardiya bilan og'rigan odamlarda yurak tomirlari kasalligi holatlari tez yurak urishi bo'lgan odamlarga qaraganda kamroq aniqlangan. Funktsional qobiliyatlari patologiya bilan chegaralanadi, ularning jismoniy ko'rsatkichlari to'g'ri maksimal kislorod iste'molining (DMOC) 75% dan past. Aksincha, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega sportchilar har tomonlama fiziologik salomatlik mezonlariga javob beradilar, ularning jismoniy ko'rsatkichlari optimal qiymatlarga etadi yoki ulardan oshadi (100% DMPC yoki undan ko'p yoki  $3 \text{ Vt} / \text{kg}$  yoki undan ko'p). Qon aylanishining periferik bo'g'inining moslashuvi maksimal yuklanishda (maksimal 100 marta) mushaklarning qon oqimining ko'payishiga, arterial-venoz kislorod farqiga, ishlaydigan mushaklardagi kapillyar qatlam zichligiga, miyogloblin kontsentratsiyasining oshishiga va faollikning oshishiga kamayadi. oksidlovchi fermentlar. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda himoya rolini sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar paytida qonning fibrinolitik faolligini oshirish (maksimal 6 marta) va simpatik asab tizimining ohangini pasaytirish ham o'ynaydi. Natijada, hissiy stress sharoitida neyrogormonlarga javob kamayadi, ya'ni. organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Sog'liqni saqlash mashg'ulotlari ta'sirida tananing zahiraviy salohiyatining sezilarli darajada oshishi bilan bir qatorda, yurak-qon tomir kasalliklari uchun xavf omillariga bilvosita ta'sir qilish bilan bog'liq bo'lgan profilaktik ta'siri ham juda muhimdir.

B.A.Pirogova o'z kuzatishlarida shuni ko'rsatdiki: jismoniy faollik darajasi oshishi bilan qondagi xolesterin miqdori 280 dan 210 mg gacha, triglitseridlar esa 168 dan 150 mg% gacha kamayadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning qarigan organizmga ta'sirini alohida ta'kidlash kerak. jismoniy fazilatlarining yomonlashishini va umuman tananing va ayniqsa yurak-qon tomir tizimining moslashish qobiliyatining pasayishini kechiktirishning asosiy vositasidir, involyutsiya jarayonida muqarrar. Yoshga bog'liq o'zgarishlar yurak faoliyatida ham, periferik tomirlar holatida ham namoyon bo'ladi. Yoshi bilan yurakning maksimal stressga qobiliyati sezilarli darajada pasayadi, bu maksimal yurak tezligining yoshga bog'liq pasayishida namoyon bo'ladi (garchi dam olish paytida yurak urish tezligi biroz o'zgaradi). Yoshi bilan yurak ishemik kasalliklarining klinik belgilari bo'lmasa ham, yurakning funktsionalligi pasayadi. Shunday qilib, 25 yoshda 85 yoshga kelib tinch holatda yurak urishi hajmi 30% ga kamayadi, miokard gipertrofiyasi rivojlanadi. Belgilangan davr uchun dam

olishda qonning daqiqali hajmi o'rtacha 55-60% ga kamayadi. Organizmning maksimal kuch bilan qon tomir hajmini va yurak urish tezligini oshirish qobiliyatining yoshga bog'liq cheklanishi 65 yoshda maksimal yuklanishda qonning daqiqali hajmi 25 yoshga qaraganda 25-30% kam bo'lishiga olib keladi. yillar. Yoshi bilan qon tomir tizimida ham o'zgarishlar ro'y beradi: yirik arteriyalarning elastikligi pasayadi, umumiy periferik tomir qarshiligi ortadi, natijada 60-70 yoshga kelib, sistolik art. bosim 10-40 mm hg ga oshadi.

Shunday qilib, ommaviy jismoniy madaniyatning sog'lomlashtiruvchi ta'siri, birinchi navbatda, tananing aerob qobiliyatini, umumiy chidamlilik va jismoniy ishlash darajasini oshirish bilan bog'liq. Jismoniy faollikning oshishi yurak-qon tomir kasalliklari uchun xavf omillariga profilaktik ta'sir ko'rsatishi bilan birga keladi: tana vazni va yog' massasining pasayishi, qondagi xolesterin va triglitseridlar, yuqori zichlikdagi lipoprotein (HDL) ning ko'payishi, qon bosimining pasayishi. va yurak urish tezligi. Bundan tashqari, muntazam jismoniy tarbiya fiziologik funktsiyalarda yoshga bog'liq involyutsion o'zgarishlar, shuningdek, turli organlar va tizimlardagi degenerativ o'zgarishlar (shu jumladan, aterosklerozning kechikishi va regressiyasi) rivojlanishini sezilarli darajada sekinlashtirishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, mushak-skelet tizimi bundan mustasno emas. Jismoniy mashqlarni bajarish motor apparatining barcha qismlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yosh va jismoniy harakatsizlik bilan bog'liq degenerativ o'zgarishlarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Suyak to'qimalarining minerallashuvi va organizmdagi kaltsiy miqdori ortadi, bu osteoporozning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Artikulyar haftaga va intervertebral disklarga limfa oqimi kuchayadi, bu artroz va osteoxondrozning oldini olishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Bu ma'lumotlarning barchasi sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning inson organizmiga bebaho ijobiy ta'siridan dalolat beradi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. /Под ред. В. И. Харитоновой, М. В. Бажанова, А. П. Исаева, Н. З. Мишарова. – М.: ИНФРА-ДАНА, 2003.
2. Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003, №1. –С. 5-10.
3. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Нева, 2003.
4. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. - Челябинск: ДЦНТИ, 2003.
5. Образ жизни и здоровье населения. Лисицын Ю.П. 2002 г.
6. Основы здорового образа жизни. Семенова И.И. - М.: Сфера, 2003.
7. Педагогика физической культуры. Карпушин Б. А. 2013 г.

### **МЕТОДИКА СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

**Кадыров С.Э., соискатель УзГУФКиС**

**Аннотация.** В статье исследуется эффективность применяемых средств и методов развития скоростно-силовых качеств квалифицированных дзюдоистов.

**Izoh.** Maqolada dzyudochilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda qullaniladigan vosita va usullarning samaradorligi kuzatib chiqiladi.

**Ключевые слова:** спортивные исследования, скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка.

**Введение.** В настоящее время дзюдо является олимпийским видом спорта, которым занимаются более чем в 200 странах мира. Из года в год конкуренция на международных соревнованиях по данному виду спорта возрастает, поэтому подготовка высококлассных дзюдоистов представляется весьма сложной многолетней задачей.

Борьба дзюдо, как вид спорта, представляет собой борьбу между двумя соперниками по установленным правилам Международной федерации дзюдо. Правила предусматривают условия ограничения возможных действий борцов для того, чтобы обеспечить зрелищность и популяризацию борьбы дзюдо.

Высокий уровень скоростно-силовых качеств в борьбе – залог успеха. Спортсмен во время схватки должен уметь напрягать и расслаблять мышцы поочередно. Схватки в дзюдо – это множество различных движений. Они бывают как силовыми, так и скоростно-силовыми. Скоростно-силовые движения характерны для атакующих действий, когда спортсмены сочетают высокую скорость сокращения мышц с их большим напряжением.

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в короткий промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

**Основная часть.** Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности спортсменов, на их способности к концентрации усилий в пространстве и времени. Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста силы, и быстроты, чем просто скоростные или силовые нагрузки. Известно, что по уровню скоростно-силовой подготовленности спортсменов, можно в большей мере судить об их общей и специальной физической подготовленности.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: с помощью каких средств, в какой очередности, и сколько раз в неделю следует выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств у квалифицированных дзюдоистов. Проведённый анализ научно-методической литературы, практического опыта, а также анализ результатов анкетирования тренеров выявил тот факт, что юным борцам необходимо развивать все физические качества, а также совершенствовать методику скоростно-силовой подготовки юных спортсменов, что и составило проблему научного исследования.

Уровень физической подготовки дзюдоиста – это способность организма приспособляться к большим перегрузкам, быстрого восстановления сил за короткий период времени в процессе тренировки, сохранения натренированности. Физическая подготовка дзюдоиста делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [1,2,3]. Цель общей физической подготовки – добиться высокой работоспособности организма. Это достигается с помощью общеразвивающих упражнений на снарядах: гимнастической стенки, гимнастической скамейке; с предметами: с набивными мячами, блинами от штанги, гантелями; используются подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах. СФП направлена на высокое развитие всех функциональных возможностей организма спортсмена. СФП для дзюдоиста должна состоять из упражнений и заданий, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с элементом, частью или целостным избранным видом спорта. Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.

Физические возможности развиваются в процессе тренировки, которая требует особого проявления и определенного режима ее реализации. Под режимом предполагается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов, прежде всего, играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе выполнения физических упражнений уровень работоспособности понижается, а при отдыхе работоспособность восстанавливается.

Как правило, главный прирост физиологических способностей прослеживается в первоначальный промежуток тренировок. С повышением степени формирования той или иной способности темпы её прироста сокращаются. Так как формирование физиологических возможностей сопряжено с сокращением темпов их прироста, в таком случае в любой дальнейшей стадии формирования с целью свершения требуемых сдвигов необходимо все без исключения более периода

**Заключение.** Процесс физического воспитания дзюдоистов юного возраста рекомендуется проводить целенаправленно на достижение и поддержание ими требуемого нормативного уровня скоростно-силовых качеств. Параметры нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств дзюдоистов, необходимо подбирать таким образом, чтобы они соответствовали должным величинам: интенсивность 95–100% от максимальной, число повторений должно быть таким, чтобы снижение интенсивности было не более 10% от максимального результата.

**Выводы.** Результаты работы могут быть использованы тренерами и преподавателями, работающими с юными дзюдоистами различного возраста и квалификации в повседневной тренерской деятельности.

Литература.

3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов [Текст] / А.А. Васильков. - Ростов н/д: Феникс, 2008. - 381с.

4. Воробьев, В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов. /В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов// Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях: Материалы Всеросс. научн. конф. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2004. – С. 74–79. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Киев, 1985. -144 с.

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

**Кадыров С.Э., соискатель УзГУФКиС**

**Аннотация.** В статье исследуются средства и методы индивидуальной скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов.

**Izoh.** Мақолада ёш дзюдочиларни тезлик-кучга якка тартибда тайёрлаш воситалари ва усуллари кўриб чиқилади.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка, юный дзюдоист, индивидуальные характеристики спортсмена.

**Введение.** У квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования начинает происходить уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс плакирования подготовки, предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объёму и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовленности на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных дзюдоистов.

**Основная часть.** Целью исследования является совершенствование средств и методов скоростно-силовой подготовки квалифицированных юных дзюдоистов. Предполагается, что разработка автоматизированной программы контроля тренировочных нагрузок даст возможность изучить индивидуальный арсенал применяемых технических действий дзюдоистов различных весовых категорий, анализировать эффективность выполнения тренировочных программ, объективно управлять повышенным объёмом средств скоростно-силовой подготовки на базовом этапе соревновательного периода. Всё это будет способствовать увеличению надёжности и результативности технико-тактических действий и стабильности участия квалифицированных юных дзюдоистов в ответственных соревнованиях сезона.

Направленность методик совершенствования технического мастерства и скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов высокого класса должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Необходимо выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Анализ индивидуального арсенала технико-тактических действий квалифицированных юных дзюдоистов показал, что для каждого из спортсменов необходимо подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его "коронными" излюбленными приёмами. В связи с этим для этого спортсмена надо разработать тренировочную программу по скоростно-силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

Для регистрации процесса тренировочной деятельности у квалифицированных юных дзюдоистов на учебно-тренировочном сборе (УТС) рекомендуются следующие основные характеристики (в днях): продолжительность УТС - 3; количество тренировочных дней с тремя, двумя и одной тренировкой в день - 2; количество дней, активность отдыха и переездов к месту УТС - 3; количество тренировочных занятий на УТС - 3; "чистое" время тренировочной работы – 5 (мин) по ОФП, СП, ССП; "чистое" время тренировочной работы с конкретным распределением объёмов работы по ЧСС 6 (мин); объём тренировочной нагрузки – 7 (в условных единицах), также по ОФП, СП, ССП с распределением по ЧСС.

Формализуя тренировочные средства, применяемые в практике подготовки квалифицированных юных борцов, целесообразно на первом уровне группировки в

качестве обобщенного критерия выделить специализированность упражнений, с помощью которой все тренировочные средства могут быть разделены на упражнения ОФП, СП. На втором уровне классификации (при дальнейшем членении средств тренировки на крупные группы) используется критерий структурного сходства тренировочных упражнений, с основным, соревновательным. На третьем уровне классификации (при делении групп в подгруппы) необходимо учитывать направленность упражнений на развитие каких-либо конкретных физических качеств, оценивая уже при этом их объём и интенсивность. Все три критерия взаимосвязаны между собой и сохраняют преемственность не зависимо от характера организации выполнения физических упражнений.

При повышении уровня скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов необходимо стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств. Наибольший прирост специальной скоростно-силовой подготовленности наблюдается при использовании нетрадиционных средств развития быстроты и силы концентрированным методом, обеспечивающим проведение излюбленного приёма.

Кратковременное использование концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки (1-2 недели) не приносит значительного эффекта, при этом не приводит к существенному повышению быстроты и силы и является недостаточным для включения адаптационных возможностей организма спортсмена. При использовании концентрированного планирования средств для развития быстроты и силы на протяжении 4-х и более недель отмечены достоверные сдвиги тестирующих показателей этих качеств. Продолжительность отставленного тренировочного эффекта после концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки на две-три недели превышает продолжительность этапа концентрации нагрузок, направленных на развитие быстроты и силы.

**Заключение.** Разработана методика подбора по направленности средств скоростно-силовой подготовки, учитывающая индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий юного дзюдоиста.

**Выводы.** Результаты работы могут быть использованы тренерами и преподавателями, работающими с юными дзюдоистами различного возраста и квалификации в повседневной тренерской деятельности.

Литература.

5. Meining D. Zur Bestimmung der Validitat sportmoto-richer Tests. Theorie und Praxis der Korperkultur, 1975, N1, pp. 51-56.

6. Vital Judo Grappling Techniqueres by Tsao Okawo, Japan.- 1982, p. 192.

7. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Изд-во "Основа", 1993.-244 с.

8. Быстров В.М., Филин В. П. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций //Теория и практика физической культуры. - 1971.- N2.- с.35-36.

## ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Каримов У., доцент, старший преподаватель кафедры Спортивный менеджмент  
Национального университета Узбекистана**

Направленному развитию всех физических способностей присущ целый ряд закономерностей. К их числу относятся: Движения – ведущий фактор развития физических способностей. В формировании способностей большое значение имеют и врожденные и средовые факторы. Однако при равных условиях решающую роль в развитии физических способностей играет двигательная активность, направленная на совершенствование психофизиологической природы человека. Вот почему морфологические и функциональные показатели различных органов и систем, двигательная подготовленность в целом выше у I людей, занимающихся физическими упражнениями. Значение деятельности, упражнения, как необходимого фактора функционального и морфологического совершенствования организма, впервые было показано Жаном Ламарком. Формулируя свой «Первый закон», «закон упражнения», он писал: «Частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа укрепляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления, тогда как постоянное неупотребление органа не приметно ослабляет его, приводит в упадок, последовательно сокращает его способности и, наконец, вызывает его исчезновение». Тем самым Жан Ламарк отразил один из общих законов развития живой природы. Существенный вклад в дело дальнейшего изучения этого закона был сделан П.Ф. Лесгафтом, А.А. Ухтомским, И.П. Павловым, Г.Ф. Фольбортом, Н.Н. Яковлевым и др.

Физические способности развиваются в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима ее выполнения. Под режимом подразумевается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов, прежде всего, играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе выполнения физических упражнений уровень работоспособности понижается в связи с расходом энергетических и функциональных ресурсов организма. При отдыхе (после окончания упражнения) происходит восстановление работоспособности. Организм человека при этом проходит ряд состояний: фазу пониженной работоспособности; фазу полного восстановления работоспособности и, наконец, фазу сверх восстановления, т.е. повышенной работоспособности. Каждая из перечисленных фаз имеет определенную длительность, зависящую помимо прочих условий от характера, интенсивности и продолжительности проделанной работы.

В зависимости от того, в какой фазе отдыха повторяется каждое последующее упражнение, можно выделить три основных режима двигательной активности, которые оказывают различное влияние на развитие физических способностей:

1-й режим, при котором каждое последующее упражнение в уроке повторяется через короткие интервалы отдыха, т.е. в фазе не довосстановления работоспособности. Происходит систематическое снижение всех показателей работоспособности. Такой режим чередования работы и отдыха соответствует развитию выносливости.

2-й режим, где каждое последующее упражнение будет повторяться через такие интервалы отдыха, которые обеспечивают возвращение ряда функциональных



показателей организма к до рабочего уровня, т.е. в фазе полного восстановления работоспособности. Такой режим характерен для занятий, направленных на развитие скоростных, силовых и координационных возможностей.

3-й режим, при котором каждое последующее упражнение повторяется через более длительные интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности. При таком режиме от повторения к повторению наблюдается разнонаправленное изменение двигательных возможностей человека — мышечная сила и быстрота будут увеличиваться, а выносливость — снижаться.

В динамике развития физических способностей при многократном, длительном выполнении одних и тех же нагрузок условно можно выделить три относительно самостоятельных этапа:

Первый — повышения уровня развития способностей.

Второй — достижения максимальных показателей в развитии способностей.

Третий — снижения показателей развития физических способностей.

На первом этапе в результате применения нагрузки происходят всесторонние приспособительные изменения в организме, которые вызывают постепенное расширение его функциональных возможностей и поступательный рост физических способностей, обусловленных спецификой двигательной деятельности.

На втором этапе, по мере развития приспособительных изменений, стандартная нагрузка будет вызывать все меньшие и меньшие функциональные сдвиги в организме. Это является одним из признаков перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации. Возможности органов и систем, лежащих в основе проявления соответствующих способностей, увеличиваются значительным образом. Повышается экономичность и взаимосогласованность в их деятельности. Все это создает условия для максимального проявления способностей.

На третьем этапе данная нагрузка в связи с возросшими функциональными возможностями организма перестает вызывать приспособительные сдвиги и не обеспечивает дальнейший рост способностей, т.е. развивающий эффект ее снижается или почти полностью исчезает. Для того чтобы происходил последующий прогресс в развитии способностей, необходимо изменить характер и содержание применяемых нагрузок (выбрать иные упражнения, увеличить интенсивность работы, ее длительность или условия выполнения упражнений), создав тем самым новые повышенные требования к физическим способностям. Иными словами, следует как бы перевести развитие способностей на первый этап.

Неравномерность развития означает, что степень прироста показателей физических способностей на одних этапах может быть более значительной, чем на других. Это справедливо как для небольших периодов времени (к примеру, для нескольких недель, месяцев занятий), так и для всего процесса развития (скажем, для нескольких лет занятий). Как правило, наибольший прирост физических способностей наблюдается в начальный период занятий физическими упражнениями. С повышением уровня развития какой-либо способности темпы ее прироста уменьшаются. Поскольку развитие физических способностей связано с уменьшением темпов их прироста, то на каждом последующем этапе развития для достижения необходимых сдвигов требуется все больше времени.

В динамике показателей развития физических способностей обнаруживается явление гетерохронности. Оно проявляется в несовпадении во времени моментов, соответствующих началу интенсивного прироста отдельных физических способностей. Специальные исследования и практический опыт показывают, что в определенные

возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Эти периоды обычно называют сенситивными (чувствительными) или критическими, потому что они играют особую роль в развитии организма.

Установлено, что наибольший эффект физического воспитания в развитии отдельных способностей достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее.

## KASB-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIK

### Kadirov A.A., O'zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedresi o'qituvchisi

**Annotatsiya:** ushbu maqolada oliy ta'lim taalabalarining kasb–amaliy tayyorgarligida jismoniy tarbiyaning o'rni, olib borish shakllari, tana a'zolarining funksional imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlar komplekslari berilgan.

**Kalit so'zlar:** dastur bo'limlari, shakllari, jismoniy tarbiya to'plami, mashqlar kompleksi, yurak qisqarishi, gipodinamiya, ichki va tashqi nafas olish mexanizmi, issiqlik almashinuv tarmog'i, vestibulyar apparat.

Barcha Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida qabul qilingan jismoniy tarbiya dasturlari ichida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi vazifalarini qo'llash afzal hisoblanadi. Bo'lajak mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi, dasturga asosan bu darslar uch qismga bo'linib o'tiladi: asosiy, maxsus va sport. O'quv yurtlarning dasturiga yengil atletika, gimnastika, suzish, sayyohlik, sport o'yinlari, otish bo'yicha nazariy va amaliy bo'limlar kiritilgan.

Talaba amaliy darslar jarayonida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalari, jismoniy tarbiya va sport turlarining qaysi amaliy qismlari bilan hal qilinishini bilishi kerak. U barcha mashqlarni sinab ko'rishi lozim.

**Gimnastika** darslari talabalarining harakat koordinatsiyasi, qo'llarning chaqqonligi, bel, qorin, tana mushaklarining statik chidamliligi, diqqat, emotsional turg'unlik, tez fikr yuritish, mardlik kabi sifatlarni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. Qo'llar epcilligi va koordinatsiyasi buyumlar, o'rtacha va kichik koptokchalar yordamida erkin mashqlar bajarish bilan rivojlantiriladi. Statik chidamlilik, kuch, statik va dinamik mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Maxsus kuch trenajyorlarida mashq bajarish maqsadga muvofiq. Emotsional turg'unlik, mardlikni shakllantirish uchun yugurib kelib, tayanch holda "kon" dan sakrash, pastlikka va balandlikka sakrash, "brus", halqalar va turnikdan sakrab tutish, batutda sakrash mashqlaridan foydalaniladi.

**Engil atletika** darslarida bo'lajak mutaxassislarning ruhiy va jismoniy sifatlari shakllantiriladi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida o'yingoh yo'laklarida va joylarda uzoq tinimsiz yugurish, estafetada yugurish,

balandlikka va pastlikka sakrash va yengil atletikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

**Suzish** darslarida yurak-qon, nafas olish, issiqlik almashinuvi faoliyati yaxshilanadi, umumiy chidamlilik shakllanadi. 30 daqiqagacha suzish, 50-100m ga qayta-qayta suzish, uzoqqa va chuqurlikka sho'ng'ish, 3-5 m lik tramlindan turli usulda sakrash epchillik va dov-yuraklikni tarbiyalaydi.

**Sayyohlik** maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan mashg'ulot hisoblanadi: yuk bilan uzoq yurish va yugurish, gorizont va vertikal arqonga tirmashib chiqish, maxsus to'siqlardan oshib o'tish lozim bo'ladi.

**Sport o'yinlari.** Asab va yurak-qon tomir, mushak tarmoqlarining shakllanishiga ko'maklashadi, ko'rish va eshtish analizatorlarining ishi yaxshilanadi, umumiy chidamlilik, epchillik, harakat, koordinatsiya, chaqqonlik, reaksiya tezligi, diqqatni taqsimlash, tez fikr yuritish emotsional turg'unlik kabi sifatlar ham shakllanadi.

**Merganlik.** Otish bo'yicha darslarda bo'lajak mutaxassislar uchun kerak bo'lgan ruhiy va jismoniy sifatlar: ko'z bilan chamalash, diqqat, emotsional turg'unlik, sabr-toqat tarbiyalanadi.

Amaliy darslarda kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik maqsadida maxsus to'siqlardan oshib o'tish jismoniy mashqlardan tuzilgan doiraviy mashg'ulotlar, trenajerlarda maxsus tayyorgarlik vaqtida keng qo'llaniladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'quv qo'llanma har bir o'quv bo'limi mutaxassisligi, sog'liqning holati, talabalarning jinsi, umumiy jismoniy tayyorgarligini hisobga olib tarbiyalaydi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha mashqlar hamma mashg'ulotlar tarkibiga kiritiladi.

Darsdan tashqari jismoniy tayyorgarlik butun o'qish jarayonida olib boriladi va u kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini to'ldirish uchun xizmat qiladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligida darsdan tashqari o'qituvchi topshirig'iga asosan shaxsiy reja bilan bajariladi. Darsdan tashqari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni o'tkazishning asosiy vazifasi kelajak professional faoliyati uchun muhim bo'lgan ruhiy-jismoniy sifatlar va harakat malakalarining takomillashtirishdan iborat. Shu bilan birga kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi o'quv yurtlarida, o'qish mobaynida, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy va aqliy ish bajarish qobiliyatini ta'minlashga qaratilgan bo'ladi. Darsdan tashqari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi bilan shug'ullanganda talabalarni jismoniy tarbiyalashning quyidagi shakllari qo'llaniladi: ertalabki gigienik badan tarbiya, yil davomida har xil mashqlar bajarish, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi dasturi bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni mustaqil ravishda bajarish.

Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari talabalariga quyidagi kundalik jismoniy tarbiya to'plami tavsiya qilinadi:

1. Ochiq havoda ertalabki badan tarbiya.
2. Suv tadbirlari.
3. 1,5-2 km masofaga o'rtacha tezlikda yugurish va yurish.
4. Yurak-qon, nafas olish tarmoqlari, ko'rish, qo'l, barmoqlar harakatining aniq bo'lishi.
5. 1-2 daqiqa davomida nafas olish va yaxshi ko'rishni rivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish.
6. 1,5-2 km yurib, chuqur nafas olish, ko'rish, qiziquvchanlik, fikrlash mashqlarini bajarish.
7. Dush.
8. Uyqudan oldin 2 km yurib, sayr qilish.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi dasturi bo'yicha maxsus mustaqil mashg'ulotlar bir kishi yoki 4-5 kishidan iborat guruh bilan o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlar 30-90 daqiqa davom

etib, o'qishdan keyin, dam olish kunlari, amaliyot paytida ta'tillarda o'tkaziladi. Turli mutaxassislik talabalarining mustaqil shug'ullanishi uchun quyidagi kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi mashqlar tavsiya qilinadi.

**Kompleksning yo'nalishi:** jismoniy ish bajarish qobiliyatini ta'minlash, umumiy chidamkorlikni rivojlantirish, tana, bel, qo'l, barmoqlarini dinamik va statik chidamligini, chaqqonligi va egiluvchanligi, tez fikr yuritish hamda emotsional turg'unlikni tarbiyalash.

Kompleksning mazmuni:

1. Usti yopiq joyda 2-3 km gacha yurish va yugurish.
2. Turnikka osilib, 10-15 marta tortilish.
3. 10-15 marta yuqoriga sakrash.
4. Qo'l va barmoqlar bilan devordan 10-15 marta itarilish.
5. Turli amplitudada oldinga va orqaga egilish yoki brevnoga o'tirib, gavnani 10-15 marta oldinga va orqaga tashlash.
6. Bir yo'nishda sportchi yurish.
7. 4-6 marta 50 m dan tepalikka yugurib chiqish.
8. Nafasni rostlab olish uchun nafas olish va nafas chiqarish mashqlarini bajarish.

**To'planning yo'nalishi:** yurak-qon tarmog'ining yuqori darajada shakllanishini ta'minlash, ichki va tashqi nafas olish mexanizmi, issiqlik almashinuv tarmog'i; vestibulyar apparat, harakatlarning tezligi va to'g'ri bajarilishini rivojlantirish, balandlikka sakrash, yuqoridan pastga sakrash mashqlari ustida ishlash, nafasni ushlab turishni mashq qilish va takomillashtirish.

Kompleks mazmuni:

1. Havoda va yopiq past-baland joylarda 3 km gacha yugurish.
2. Chuqur nafas olib, nafas chiqarish.
3. Gimnastika tayoqchasi yordamida egiluvchanlik, qo'l chaqqonligi mashqlarini bajarish.
4. Gimnastika tayoqchasini bir necha bor tepaga otib, ushlab olish.
5. Bosh va tanani chap yoki o'ngga aylantirish, tanani oldingi va yonga tez bukish.
6. Past o'tirgan holdan joyida sakrash.
7. Oyoqlarni almashtirib, yuqoriga sakrash.
8. Barmoqlarga tayangan holda qo'llarni bukib yozish.
9. Vertikal va gorizontaal zinaga tirmashib chiqish.
10. Zinapoya yoki tepalikka yurib yoki yugurib chiqish.
11. Labirint yoki yopiq yo'lakdan yugurib, aylanib chiqish.
12. Nafas olmay 2-4 marta 50-60 m balandlikka yugurib chiqish.
13. Qumlik joyda 200 m gacha yugurish va sakrash.
14. 200-400 m sekin yurish va yugurish.
15. Tanani bo'shashtiruvchi mashqlar.
16. Kontrastli dush.
17. Sochiq bilan artinish, sovuq suvda cho'milish va kontrastli dush.

**Mashqlar yo'nalishi:** gipodinamiyaga qarshi chidamlilikni rivojlantirish, qo'l va tana mushaklarini statik chidamkorligi, qo'l, barmoqlar bo'g'imlarining harakatchanligi, diqqat ziyrakligi, oyoqlar va tanada qon aylanishi uchun yaxshi fiziologik sharoit yarata bilish.

Mashqlarning mazmuni:

1. Bir xil yo'nalishda 1-2 km gacha sekin yugurish.
2. Turli joylarda tirsak bo'g'imlarini bukish va to'g'rilash.
3. Tik turgan holatda qo'l va barmoqlar bilan devordan itarilish.
4. Har bir oyoqda yuqoriga 10-16 marta sakrash.

5. Bir oyoqda turgan holda tik holatdan gorizontal holatga, muvozanatga o'tish, chap va o'ng oyoqda 15-20 marta takrorlash.
6. Qo'llarni boshning orqasida "zanjir" qilib ushlab, sportcha yurish.
7. Tennis koptogini qo'lda 30 marta ezish.
8. Tennis koptogini 10-16 marta otish.
9. Maysada qoringa yotgan hola tennis koptogini o'ynatish.
10. Tennis koptogini otib va uni ushlab olgan holda yurish, yopiq joyda yugurish.
11. Qirrali holda ustida to'pni otib, uni ushlab olgan holda yurish va yugurish.
12. Turnikka osilgan holda oyoqlarni ko'tarish.
13. 200-300 metr masofaga yugurish.
14. 200 metrga qo'llarni bo'shatirib yurish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish. O'quv qo'llanma. T.2002 y. R.Salomov
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 va 2 tom. T.: 2015.
5. Salomov R.S. Sport faoliyatining nazariy asoslari. T.: 2005.
6. Ivankov Ch.T. Teoreticheskie osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya. – M.: «Insan», 2000.353s.

### **МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕСКОГО ОРГАНИЗМА**

**Каримов У., доцент, старший преподаватель кафедры Спортивный менеджмент  
Национального университета Узбекистана**

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

При рассмотрении возрастных особенностей целесообразно придерживаться следующей возрастной градации: 7-11 лет – детский, 12-14 лет – старший детский, 15-16 лет – подростковый, 17-18 лет – юношеский.

При этом необходимо учитывать, что паспортный возраст подростка иногда не совпадает с биологическим. Это связано с ускоренным развитием современной молодежи, так называемым явлением акселерации. Нынешние подростки и юноши на 2 – 4 года опережают по темпам физического развития и полового созревания сверстников, родившихся 25-40 лет назад. Например, рост 19-летних юношей Москвы в 1965 г. по сравнению с 1927 г. увеличился в среднем на 7,1 см, а вес – на 7 кг. Согласно утверждениям ряда учёных Англии, Австрии, США, Японии, за это же время рост подростков в этих странах увеличился в среднем на 5 – 10 см, а вес – на 8-10 кг.

В соответствии с этим заметно помолодел и современный спорт, что отразилось и на выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок. В настоящее время во многих видах спорта юноши тренируются ежедневно и даже по 2 раза в день.

Ежедневная продолжительность учебных занятий в школе и дома в большинстве случаев составляет для школьников 5 – 6-х классов 8 – 9 час., а для учащихся 8 – 9-х – 9,5 – 12 час. Добавим сюда ежедневную 2 – 4-часовую тренировочную нагрузку, и можно сказать, что такой объём ежедневной работы перегружает организм, отражается на

здоровье юношей, что рано или поздно может сказаться на достижении результатов в зрелом возрасте.

Наряду с подростками-акселератами есть подростки-ретарданты, т.е. отстающие от своих сверстников в темпах физического развития. Такие подростки с большим трудом могут совмещать учёбу в школе с выполнением большой тренировочной нагрузки. Поэтому тренеру необходимо не только знать возрастные особенности, но и в совершенстве владеть методикой тренировки юношей, т.е. уметь правильно планировать тренировочную нагрузку на основе индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Подростковый возраст – это период полового созревания, резкого усиления функций половых и других желез внутренней секреции. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функционирования желез внутренней секреции. Чрезмерные же физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростка (А.Б.Гандельсман, К.М. Смирнов).

Половое созревание неразрывно связано с физическим развитием. Наблюдения показали, что подростки, опережающие по темпам полового созревания своих сверстников, опережают их и по показателям физического развития, и наоборот, т.е. решающую роль в развитии двигательной функции школьников играет биологический уровень зрелости их организма.

Подростки, отстающие от сверстников по темпам полового созревания, показывают, как правило, и более низкие спортивные результаты. Однако подобное отставание носит временный характер. В дальнейшем, по мере биологического развития, отстающие подростки могут не только догнать сверстников, но и перегнать их. Поэтому при оценке, например, высоких спортивных достижений подростков важно установить, чем они обусловлены природной одарённостью к данному виду физических упражнений или более ранним биологическим развитием.

В процессе роста и развития детей происходит не только увеличение размеров и массы тела, но и существенные качественные изменения, перестройка различных органов и систем. Развитие организма протекает неравномерно, скачкообразно. Усиленный рост сменяется его замедлением. В период замедления роста происходит наиболее интенсивное формирование тканей и органов.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно. Раньше всего (к 9 – 11 годам) заканчивается окостенение фланг пальцев рук, несколько позднее (к 10 – 13 годам) – запястья и пястья.

В возрасте 11 – 13 лет у детей продолжается процесс срастания грудины с рёбрами, заканчивается он к 15 – 16 годам. Окостенение ключицы, лопатки, плеча и предплечья завершается к 20 – 25 годам. К 15 – 21 году происходит окостенение фаланг пальцев ног, а к 17 – 21 – костей плюсны и предплюсны.

Энергичный рост тела мальчиков наблюдается в 13 – 16 лет и происходит в основном за счёт конечностей.

В костной ткани детей содержится меньше минеральных солей (калия и фосфора). Большой процент хрящей делает кости детей более эластичными за счёт меньшего их обызвествления. Хрящи детей эластичнее хрящей взрослых. Большая гибкость и подвижность в суставах помогают детям легче овладевать сложной техникой.

На развитие костной ткани большое влияние оказывает акселерация. Последние научные исследования говорят о том, что в настоящее время формирование костного аппарата происходит на 1 – 2 года быстрее, чем 30 – 40 лет назад.

Эти особенности формирования скелета должны учитываться при занятиях физическими упражнениями. Поднятие больших тяжестей, неправильное положение при выполнении упражнений, резкие толчки во время различных прыжков, неравномерная нагрузка на левую или правую ногу, чрезмерная нагрузка на нижние конечности могут быть причиной неправильного срастания костей таза, искривление позвоночника, появления плоскостопия и замедления роста костной ткани. В тоже время умеренные, доступные и правильно подобранные физические упражнения являются одним из средств укрепления костной ткани.

Мышцы детей по строению, составу и функциям отличаются от мышц взрослых. Они содержат меньше гемоглобина, мышечных волокон и бедны содержанием белков, жиров и неорганических солей.

Одной из особенностей строения мышц детей является то, что мышцы прикрепляются к костям дальше от осей вращения суставов. Это позволяет производить движение с меньшей потерей силы. Мышцы подростков развиваются неравномерно: сначала более крупные, затем мелкие. Высокими темпами роста обладают ног, низкими – мышцы рук. Кроме того, развитие мышц-сгибателей из-за постоянного тонического напряжения, вызванного действием силы тяжести конечностей, опережает развитие мышц-разгибателей. Поэтому тренерам необходимо таким образом подбирать упражнения, чтобы можно было локально воздействовать как на мышцы-разгибатели, так и на мышцы-сгибатели.

У детей 12 – 14 лет большинство мышц укреплено всеми видами соединительно-тканых структур, но всё же в меньшей степени, чем у взрослых. По своему строению и типу ветвления иннервационного аппарата скелетные мышцы подростков приобретают черты законченности.

В период завершения полового созревания повышается возбудимость мышц, и к 14 – 16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат в основном достигают высокого уровня развития. Но до 20 – 22 лет продолжает увеличиваться поперечник мышечных волокон, вес отдельных мышц и развиваются соединительно-тканые структуры.

Подростковый и юношеский возраст отличаются высокими темпами роста, увеличением веса тела и мышечной силы. Отношение веса мышц к весу тела в 12-летнем возрасте составляет 29,4%. К 15 годам вес мышц увеличивается до 32,6%, а к 18 – до 44,2% по отношению к весу тела. С увеличением мышечной массы растёт и мышечная сила.

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА /ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА/**

**Каргин Н.Н., Российский университет транспорта (МИИТ),  
доктор философских наук, доцент**

**Аннотация:** В работе рассматривается проблема эволюционного изменения системы подготовки спортсменов высокого класса, заключающаяся в достижениях предела психофизиологического резерва возможностей организма человека в системе соревновательной деятельности. Проводится поиск альтернативных способов

повышения результативности соревновательной деятельности психолого-педагогическими средствами, в том числе, повышением КПД управления организменным и личностным потенциалом спортсмена, включая тактико-поведенческие его формы.

**Ключевые слова:** спортивно-педагогическая и соревновательная деятельность, поведение, подготовка, психофизиологические процессы.

## METHODOLOGICALLY PROBLEMS OF ORGANIZING OF THE TRAINING SYSTEM FOR HIGH-CLASS SPRTSMEN /OLYMPIC RESERVE/

**Kargin N.N., Russian University of Transport (MIIT), Ph.D, docent**

**Abstract:** The paper deals with the problem of evolutionary change in the system of training high-class athletes, which consists in reaching the limit of the psychophysiological reserve of the human body's capabilities in the system of competitive activity. A search is being made for alternative ways to increase the effectiveness of competitive activity by psychological and pedagogical means, including increasing the efficiency of managing the athlete's organismal and personal potential, including its tactical and behavioral forms.

**Keywords:** sports-pedagogical and competitive activity, behavior, training, psychophysiological processes.

**Введение.** Эволюция спортивно-педагогической деятельности в различных ее формах образовательного, учебно-воспитательного и спортивно-подготовительного процессов прошло три фазы их организованности: методики формирования двигательных навыков; теории спортивной тренировки; концепции спортивной подготовки, спортсменов высокого класса. Спортивная наука постоянно обогащалась как новыми теоретическими знаниями, так и эмпирическим опытом, полученным в практике подготовки спортсменов. Если знания, применяемые в спортивно-педагогической практике, в 1950 гг. насчитывали пять дисциплин: педагогика, история, психология, физиологии, медицина, то с 1980 гг. по настоящее время они вобрали в себя более 80 дисциплин, включая и такие как кибернетика, эргономика, фармакология, нейролингвистическая инженерия и др. [3].

Под подготовкой мы понимаем – концепцию и процессы, направленные на формирование навыков опережающего отражения (апперцепция, антиципация) результатов процесса деятельности; выбора адекватных средств и методов поведения; принятия управляющего решения; волевого обеспечения деятельности [4]. Структуры навыков (энграмм), обеспечивающих эффективность выполнения конкретной предметной деятельности:

- Целевая функция, формирование операционного состава мыслительных и двигательных действий, характеризующихся точностью воспроизводства поведенческих реакций по трём параметрам: пространственным, временным и энергетическим (мощностным);
- Средства – адекватная функциональным возможностям рабочая нагрузка, задаваемая в форме имитации деятельности или отдельных её фрагментов (в том числе и с использованием тренажёрных систем с обратной связью);
- Методы – сравнения, контроля по запланированному результату и



корректирующие воздействия на процессы, обеспечивающие жизнедеятельность;

- Механизмы – социальные, экономические, технологические, которые обеспечивают разные формы влияния, удовлетворения или давления на личность.
- Факторы и средства влияния - эмоционально-психологические, эстетические, физиологические, осознание личностного развития, уважение окружающих, материальная заинтересованность и т.д.;
- Форма – соответствия, идентичности.

Таким образом, спортивная наука, представляет собой многодисциплинарное научно-педагогическое направление спортивно подготовительной деятельности [3, 7, 13].

**Проблема.** Процесс развития спорта высоких достижений подошёл к рубежу истощения естественных ресурсных возможностей организма человека, позволяющих демонстрировать рекордный уровень проявления двигательно-поведенческих возможностей индивида в линейке большинства видов спортивно-соревновательной деятельности. Наиболее подверженные этому процессу виды спорта относятся к кластеру метрически измеряемых его форм: лёгкая атлетика, плавание, тяжёлая атлетика и некоторые другие. Следовательно, для решения возникшей проблемы необходимо использовать большинство из описывающих, обосновывающих и регулирующих ее деятельность законов, способов и методов дисциплинарных знаний. При этом базовыми дисциплинами являются: физиология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, фармакология, кибернетика и другие. Попытка использования знаний, способов и средств фармакологии (допинги) и нейрофизиологии (использования чипов), как мы знаем, запрещены структурами МОК и федераций по видам спорта. Использование же знаний (законов) остальных дисциплин могут успешно применяться только при условии применения комплексных, шире - системных подходов к построению эффективных технологий в системе подготовки спортсменов высокого класса. Наибольшее развитие спортивная наука получила в 1980 гг., вследствие выбора Москвы Олимпийской столицей [4, 6, 7, 8]. Правительство страны на достаточно длительное время направило для поддержания научного статуса советского спорта большое число специалистов, занимающихся наукой «о человеке»: медико-биологического профиля; психолого-физиологического; педагогика-управленческого, включая специалистов-кибернетиков. В эти годы получила большое развитие такая форма в системе подготовки, как КНГ (комплексные научные группы), включавшая по некоторым видам спорта от 20 и более специалистов различного профиля. В стандарт научного исследования спортсменов входило: «Модельные характеристики», как структура основных организменных показателей, необходимых и достаточных для достижения запланированных спортивных результатов; прогнозы достижения будущих рекордов; технологии отбора и селекции, как разных фаз в процессе управления подготовкой; психолого-поведенческие модели спортсменов: «игровики», «силовики», «темповики» – позволяющие правильно подбирать адекватные способы формирования качеств спортсменов и тактику реализации своего потенциала в соревновательных мероприятиях (поединках) и т.д. [4, 5, 6]. К сожалению, большинство созданных в те годы средств, способов и технологий было загублено.

Основным показателем достижения наивысших результатов в основных видах спорта высоких достижений на протяжении всего периода его существования – является результативность поведенческих реакций в структуре соревновательной деятельности в каком-либо виде спорта:

- Данный показатель характеризует «работу» механизма взаимодействия трёх процессов цели, средств и метода (в значении «КПД» преобразования потенциальных возможностей организма спортсмена в технические действия (приёмы), обеспечивающие «победу» над противником.

- Эта процедура или технологическая комбинация выполнения тактических действий, с наименьшими затратами собственной биоэнергии, но обеспечивающая превосходство над противником, зафиксированное правилами соревнований (игры).

- По сути, это реализация универсального системного и деятельностного принцип минимакса – минимальные затраты, максимальный результат.

- В настоящее время, этот принцип наиболее плодотворен в игровых видах спорта и единоборствах, в меньшей степени в лёгкой и тяжёлой атлетики.

Методологические проблемы в системе образования – это, прежде всего:

а) Несоответствие уровня готовности воспитываемых, обучаемых, тренируемых индивидов - восприятие содержания знаний в структуре образовательного процесса.

б) Несоответствие уровня подготовки, потребностям и требованиям профессиональной деятельности, поскольку двигательный потенциал (линейка двигательных действий или приёмов) современного спортсмена в любом виде спорта в разы шире, чем в прошлые годы.

в) Сама основная функция спорта в структуре всех видов и форм профессиональных деятельностей является новой, инновационной по сути, линейкой двигательных действий – приёмов. Например, «Крест» А. Азаряна, «кольцо» О. Корбут, «прыжок в высоту, с шестом» С. Бубка, бросок И. Ярыгина и многие другие – выполненные впервые упражнения, которые стали культурным символом, отражающим возможности человека.

Таким образом, мы вполне обоснованно можем отметить, что основным предметом соревновательной спортивно-педагогической деятельности в спорте является поведение. И задача повышения результативности подготовки спортсменов средствами спортивно-педагогической деятельности может быть решена только при условии системного взаимодействия всей линейки знаний на решение формирования этого главного предмета – соревновательного поведения. Практически все основные дисциплины, изучаемые в институтах ФК так или иначе направлены на данный предмет, но, к сожалению, слабо обоснованными и связанными между собой способами.

**Концептуальная модель**, как способ решения – создание, или конструирование – механизмов управления знаниями. Одним из действенных механизмов является представление и подача материалов обучающимся в форме определённых модулей, структура которых оптимальна для восприятия, осознания и закрепления в памяти поведенческих энграмм. Считается, что информация – основной компонент знания, на бытовом уровне её иногда отождествляют со знанием. Позволим, с этим не согласится. Знание является завершающим продуктом сложного процесса преобразования информации в элемент структуры человеческой деятельности. А также, прежде всего, категория отображающая закономерности, характеристики и свойства процессов и явлений, протекающих в системных образованиях различной природы и сложности. Любой закон есть, прежде всего, знание о границах, структуре, процессах и диапазоне функций термодинамической, биологической или социально-экономической системы. Признавая справедливость данной формулировки, рассмотрим этапы процедуры преобразования информации в знание, на примере процесса развёртывания двигательной активности. См. Таблица 2.

Во многих научных дисциплинах выявлены свои специфические комплексные параметры, способные представлять практические управленческие инструменты:

- физиология открыла три вида адаптационных механизмов, Иорданская Ф.А.: координационный, компенсаторный, по слабому звену;

- спортивная педагогика открыла три типа поведенческой реакции: «игровики», силовики, «темповики», Худадов Н.А., Каргин Н.Н., Рожков П.А., Демин В.А., Толочек В.А., Ивлев В.Г. и др. [8, 14];

- психология открыла закон реагирования, в зависимости от преобладания типов реакции возбуждения и торможения, Теплов Б.М., Небылицын В.Д. и др. [13,15];

- в психофизиологии мозга выявлены закономерности электрической активности мозговых структур по альфа, бета, тэта ритмам, характерным для различных видов физиологической активности, а также преобладающих и для разных классов деятельности и преобладающих у разных типов лиц по педагогической классификации («игровиков», «темповиков» и «силовики»).

Таблица 2.

### Процесс развёртывания двигательной активности [3].

1.Параметры	2.Направленность	3. Формы
Детерминанта	Занятия физической культурой	Занятия спортом
Потребность	Улучшение общего самочувствия; Эстетическое совершенствование тела и т.д.	Самовыражение; Самоутверждение; Исполнение общественного долга и т.д.
Мотив	Осознанная необходимость продлить жизнь ради воспитания потомства; повысить работоспособность ради завершения дела жизни; и т.д.	Осознание реальной возможности достижения результата в избранной деятельности, виде спорта.
Предмет	Физические упражнения, способствующие: повышению функциональных возможностей организма; гармоническому развитию тела и т.д.	Максимально возможный на данный период результат в избранном виде деятельности (спорте).

Множество эмпирических закономерностей выявлено и в других областях знания, но их необходимо систематизировать и «привязать», как комплексные параметры в рамках одной деятельности, используя процедуру одномоментного съёма информации. Подобного вида работу выполнил (кандидатская диссертация) Рожков П.А. К сожалению, дальнейшего развития эта методология не получила.

Мы сделали попытку объединить эти сложно-упорядоченные связи разнохарактерных процессов организма человека в знания, связанные структурно-функциональной моделью поведения спортсмена, в границах соревновательной деятельности. Это позволяет нам получить целостное представление о функционировании отдельных организменных структур, обеспечивающих

результативность поведения спортсмена, в условиях конкретной соревновательной деятельности. См. Рис. 1.

Структурно-функциональная модель преобразования средств в цели в любой профессиональной деятельности на примере бега

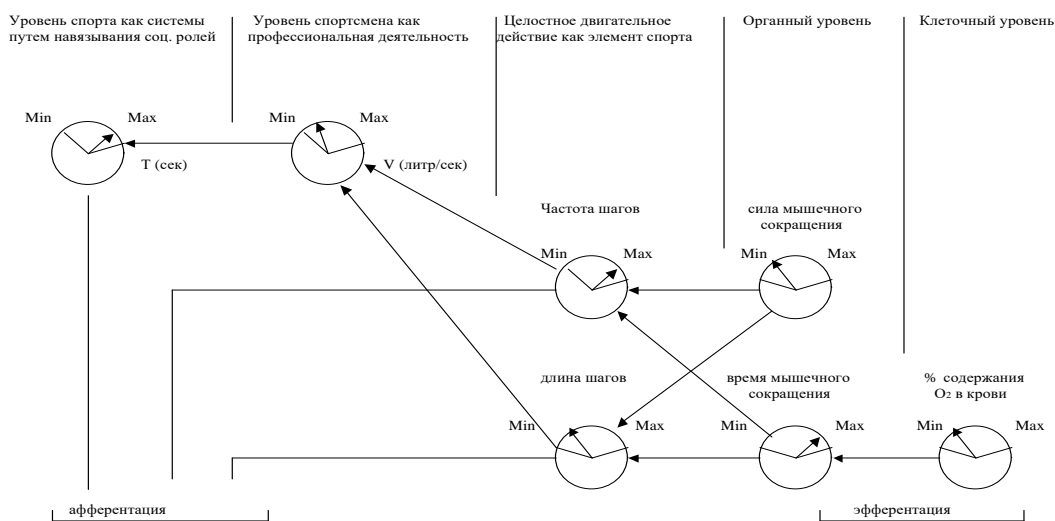


Рис. 1

**Рис.1. Модель поведения в структуре соревновательной деятельности.**

**Описание параметров, измеряемых для каждого из отражённых процессов:**

1) Биохимический сопряжённый (критериальный) параметр – уровень лактата организма спортсмена, влияющий на изменение физиологического процесса в следующем иерархическом уровне биологической системы – человека. (Справка: предельный по «возможностям», обеспечивающим равновесность двигательных процессов 25 мили/моль на лит. крови, выявлен КНГ по хоккею у В. Крутова; среднестатистический у м/с по видам спорта от 10 -14 м/м; медицинский стандарт для уровня «практически здоров» 4,5 м/м).

Физиологические резервы включаются при экстремальной нагрузке соревновательной деятельности. Но в зависимости от уровня объёма интенсивности и сложности «работы» нагрузка, значительно разниться и период «нормы» или не изменяемой активности составляют различные временные лаги: от нескольких секунд до нескольких минут. Собственно, это время и характеризует, так называемый, функциональный резерв организма спортсмена.

2) Критерий физиологической сопряжённости, в форме потери результативности, может быть зафиксирован и оценён в следующем блоке, который отражает диапазон функциональных возможностей организма спортсмена: скорость простых (простейших) реакций сенсорных, мыслительных, двигательных. Например, реакция на свет:

- латентный период – в среднем после трёх экспериментальных проб -  $200,35 + 2,27$ ; - длительность –  $161,88 + 3,64$ .

Модель, описана в работах автора «Инновации в социальной и образовательной системах (на примере спортивно-оздоровительной деятельности)» [4]

Сами по себе приведённые данные мало что значат, но применительно к показателям операционного состава двигательных действий (сложно-технического действия) они позволяют тренеру/руководителю конструировать или изменять тактику спортивного поведения или менять амплуа деятельности. Однако, в этом

физиологическом механизме существенное значение оказывает ещё один важный процесс, связанный с возможностями сердечно-сосудистой системы обеспечить возможности сохранять длительность работы в заданном режиме нагрузок – за счёт энергетической возможности организма. Методы оценки таких возможностей, появились сравнительно недавно. Так, в 1960 годы впервые, в массовом порядке стал применяться тест функциональной диагностики PWC – 170. Причиной его массового применения, стала вполне практическая проблема. После неудачи США во Вьетнамской «компании» президент страны Э. Кеннеди потребовал от учёных-медиков в срочном порядке, подготовить и запустить в практику надёжный и адекватный способ экспресс-диагностики, позволяющей быстро и недорого определить функциональный резерв новобранцев, принимаемых в армию и способных выдержать (адаптироваться) «стандартную» нагрузку боя. Следовательно, первой задачей управления тренировочным процессом стала оценка временного лага или длительности выполнения тактические приёмы (упражнения), обеспечивающие результативность для соревновательного поведения (атаки и т.д.). В зависимости от этих данных и будет зависеть выбор тактического поведения спортсмена. В практике спортивной борьбы для упрощения выбора тактики параллельно с методами оценки физиологических показателей с помощью экспертных оценок выделили три типа индивидуального поведения: игровой, силовой, темповой.

3) Критериальный показатель перемежности в структуре поведения с системе соревновательной деятельности. Выбор тактического «рисунка» реализации поведения способом (так мы назвали) целостного двигательного действия или логически взаимосвязанных двигательных актов (упражнений), обеспечивающих атаку, завершающуюся точно запланированным результатом.

И так далее, по каждому блоку нужно расписать все основные процессные двигательные элементы. В данном случае нас интересует психологический блок, как наиболее не раскрытый до настоящего времени конструкт знаний. Совершенно точно можно отметить, что ее влияние на поведенческие реакции осуществляются по двум направлениям или каналам: как прямым, функциональным, так и опосредованным через вторую сигнальную систему. Прямой канал ещё сто лет тому назад описан известным физиологом И.М. Сеченовым, как принцип психофизиологического монизма, доказывающего неразрывную связь двигательного процесса и психического. Второй канал мы до сих пор относим к «чёрному» ящику (кибернетический термин) сознания. Именно сознание – вернее осознанное понимание его роли в формировании поведенческих реакций и является новым подходом, позволяющим нам научиться эффективно управлять поведением, как спортсменов, так и индивидов, практически в любой сфере профессиональных деятельностей. Таков путь построения нового уровня теории управления подготовкой.

**Обсуждение.** В дискуссиях о перспективах развития человечества, в последние 20-30 лет, всё чаще поднимают вопрос о тупике процесса эволюции *homo sapiens*, вызванный ограниченными возможностями преобразования, как отдельных индивидов, так и социума, в целом [1]. Ответ на этот вызов, современной цивилизации, может быть получен только при условии досконального анализа потенциальных возможностей и самого человека, и той структуры, которая обеспечивает существование и развитие его социальной сущности, как субъекта общества. Условием получения адекватного знания о закономерностях развития индивида и системы, в рамках которой, индивид и приобретает свою собственно человеческую сущность, является реализация принципа «единства научных знаний» о человеке, в условиях предметной, экстремальной

деятельности. Поведение, в качестве реакции отдельного организма, или организованного процесса предметной деятельности, осуществляемой группой индивидов, направленно на реализацию ряда стандартных универсальных целей homo sapiens: - адаптацию в среде, или самой деятельности; - добыча, накопление и преобразование внешних ресурсов, в предмет потребления; - реализация собственного развития, путём преобразования внешней среды или природы в собственную природу (экстенсивное или интенсивное, качественное развитие). Следовательно, поведение является главным элементом или предметом анализа сущности индивида или социальной организации, структуре жизнедеятельности людей. Для большинства дисциплин, науки о человеке, поведение является и главной задачей, и центральным элементом (предметом) научных исследований. Само же поведение, как целевой параметр (переменности) индивида или социума, лимитировано средствами (ресурсами) и методами (способами) достижения поставленной цели. Представление о поведении, за последние время, претерпело значительные изменения. Так долгие годы оно рассматривалось исключительно как прерогатива homo sapiens и связывалось с наличием и уровнем индивидуального сознания человека, в 19 веке поведение как способ адаптации распространилось и на мир животных [2]. Коренной поворот в значении этого понятия, внесли работы Н. Винера и П.В. Симонова, в которых поведение рассматривалось, как общее свойство любой сложной функциональной системой [3, 4]. А.Н. Леонтьев, П.К. Анохин и их последователи, расширили поведение такими его составляющими, как стилевые особенности и манера [5, 6]. Новизна и важность этих работ заключалась в том, что поведение, как результирующий процесс преобразования средств-ресурсов в цель, детерминировалась организменными или социальными структурами, более того, измеряемыми, то есть параметрами порядка. Например, стиль поведения (школа Анохина) лимитировался и задавался морфофизиологическими структурами организма индивида [8]. Следовательно, характеризовал только индивидуальные особенности поведения, а вот манера, отражала влияние культуры, в которой формировалась личность, конкретного человека. Эти и подобного вида работы оказали огромное значение на развитие методологии исследования всех кластеров человеческого поведения. Во-первых, позволили отразить большое число параметров, так или иначе, влияющих на характер поведения, и более того, измерять степень их влияния на результат поведения. Учитывая, большое количество видов предметных деятельностей, этот методологический подход позволяет вводить маркёры, отражающий именно тот способ поведения, который в данной сфере, является доминирующим, и обеспечивает результативность конкретной деятельности. Таким образом, наука о человеке вооружена инструментарием, позволяющим отслеживать и измерять поведенческие процессы во всех сферах человеческой практики (этническое, политическое, спортивное и т.д.) поведение. Особенно высокий эффект этот подход продемонстрировал в сфере спортивной педагогики и управлении подготовкой спортсменов высокого класса, который выразился в формулировке следующих стандартных процедур:

- проведение исследований только в границах, какой – либо предметной деятельности;
- съём информации с функциональных подсистем организма производится одновременно (синхронно), при стандартной нагрузке исследователями различного профиля, но по единой программе;
- съём информации производится в трёх режимах заданной нагрузки (деятельности): «минимальной»; «оптимальной»; «субмаксимальной» [7].

Методологической основой при этом выступает – комплексный подход. Комплексность - не произвольно выбранные параметры, а «параметры порядка», обеспечивающие продвижение эволюционного процесса развития человека в трёх проекциях: средства (рабочая сила), метода (владеющего знаниями и навыками), субъекта деятельности. Так, выбор задач в системе предметной деятельности - сознание индивида не в состоянии оперировать отдельными эмпирическими показателями, поэтому для выбора целевого ориентира оперируют укрупнёнными информационными символами. В педагогике это образ, в экономике – индексы, в управлении комплекс, в бытовых ситуациях - выгоды и т.д. Например, выбор партнёра, оценка противника, выбор маршрута поездки, организация соревнований, и т.д., происходит методом отсечения избыточных связей. Выбираются те предметы или объекты взаимодействия, которые не входят в противоречие с имеющими у индивида ресурсами и способами взаимодействия.

#### **Выводы:**

1. На протяжении многих лет основными параметрами регуляторного механизма в системе подготовки спортсменов являлись характеристики психофизиологических качеств и двигательные навыки (приёмы). Не умаляя их значение, важнейшим фактором (предметом) научного и тренерского воздействия становится – само поведение спортсмена, в структуре соревновательной деятельности.

2. Поведение, как вторая по значимости категория теории познания, должно исследоваться во всей линейке составляющих его процессов и законов, задающих его свойств и возможностей. Начиная с главного – понимаемого, как свойство взаимодействия любой системной организованности.

3. Стилиевые особенности поведения, такой же подверженной генетическими законами фактор, как и психофизиологические признаки индивида.

4. Манера же поведения спортсмена в соревновательной деятельности, сугубо культурное произведение;

5. В целом, вся линейка механизма регулирования поведения включает стили и манеры – потребность, интерес (осознанная потребность), целевую установку (аттитюд) и мотивы – пронизывающие всю цепочку элементов, но на каждом из отрезков, имеет сугубо отличные друг от друга, двигательные задачи.

6. Оптимизация всех составляющих поведение процессов и целостных двигательных действий как раз и позволяет осуществлять постепенную эволюцию совершенствования управления поведением и повышением его результативности.

#### **Литература**

1. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. – М.: «Наука», 1978.

2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. /Избранные психологические труды. – Москва – Воронеж, «АПиСН», 1977. – 604 с.

3. Каргин Н.Н. Исследование тенденций развития и формирования научных знаний в области физической культуры и спорта. /Кандидатская диссертация. (13004 – теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки). – М.ВНИИФК, 1977. – 180 с.

4. Каргин Н.Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирование средствами физической культуры и спорта / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по укрупнённым направлениям подготовки 49.03.00 "Физическая культура и спорт", 43.03.00 "Сервис и

туризм", 44.03.00 "Образование и педагогические науки" / Москва, 2020. Сер. Высшее образование: Бакалавриат

5. Кузнецов В.В., Б.Н. Шустин и др. Вопросы разработки «Модели сильнейший спортсменов». /Методическая работа. – Москва, ВНИИФК, 1976-74 с.

6. Каргин Н.Н., Москатова А.К. Значение генетического и социального наследования для спортивной деятельности, С.141. / В работе: Спорт, психофизическое развитие и генетика. /Материалы симпозиума Винница – Одесса, октябрь. – М.: 1976. – 196 с.

7. Каргин Н.Н. Разработка структуры целевой программы для решения комплексной проблемы спортивной науки. / Мат. 4-го Всесоюзного симпозиума по проблемам планирования, управления НИР. АН СССР, НС по проблеме «Оптимальное планирование и управление народным хозяйством, ЦЭМИ, ГК Совета министров СССР по науке и технике (часть 1). – М.: - 1977.

8. Каргин Н.Н. Перспективы повышения эффективности спортивной науки. АН СССР, ИСИ, ИЭ, «Социальные и экономические аспекты повышения эффективности советской науки. /тезисы симпозиума. Звенигород, 24 – 26 мая 1982. - М.: - 1982.

9. Каргин Н.Н., Оленик В.Г., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки// (статья) Ежегодник, «Спортивная борьба». - М.: «ФиС», 1983.

10. Каргин Н.Н. Характеристики подходов к решению познавательных и управленческих проблем. // Журнал прикладной психологии №8, 2007.

11. Спортивно-оздоровительные услуги: Часть 1.: Научно-теоретические основы здоровья /Под редакцией Н.Н. Каргина. - М.: РГУТиС. МАКС Пресс, 2011. – 368 с. ISBN 978-5-317-03685-0 (Учебное пособие) Рекомендовано УМО РГУТиС.

12. Миронов В.Д., Каргин Н.Н. Инновационные технологии в спорте: Проблемы и применения. В сборнике: Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания. Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича. 2019. С. 59-63.

13. Каргин Н.Н. Инновации в социальной и образовательной системах (на примере спортивно-оздоровительной деятельности): Монография/ Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – МОСКВА: ИНФРА – М. 2020. – 299с.

14. Теплов Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий. /Избранные труды. - Москва – Воронеж, 1998. – 539 с.

15. Толочек В.А. Устойчивые и изменчивые характеристики и компоненты индивидуального стиля деятельности. (На примере спортивной борьбы дзюдо) Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук. – М.: Институт Общей и педагогической психологии АПН СССР, 1985.

16. Небылицын В.Д. Проблемы психологии индивидуальности. /Избранные труды. – Москва – Воронеж, 2000. – 682 с

## **СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**

**Каримов У., доцент, старший преподаватель кафедры Спортивный менеджмент  
Национального университета Узбекистана**

Силовые способности, их проявление обеспечиваются целостной реакцией организма, основанной на комплексной мобилизации психических качеств, мышечной,



моторной, вегетативной, гормональной функций и других физиологических систем организма. В связи с отмеченными силовыми способностями не сводятся к упрощенному понятию «сила мышц», ибо это было бы лишь механической характеристикой их сократительных свойств. Мышечная сила является динамическим компонентом каждого скоростного двигательного действия. Она может иметь различные качественные характеристики в зависимости от проявляемой скорости, внешнего сопротивления и продолжительности работы.

В случаях, когда силовые способности развиваются в активном спортивном направлении, надо иметь в виду то обстоятельство, что тренирующий эффект зависит от величины максимума развиваемого усилия и времени его проявления. Технология применения тренировочного усилия при развитии силовых способностей может основываться на различных видах проявления следующих возможностей: однократно; повторно; в циклической или ациклической работе; против небольшого или большого внешнего сопротивления; с высокой скоростью тренировочных упражнений или медленно; из различного исходного состояния мышц — расслабленного или напряженного.

Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является *режим работы мышц*. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

- ◆ При уменьшении своей длины (преодолевающий, т.е. *миометрический режим*, например, жим штанги лежа на горизонтальной скамейке средним или широким хватом).

- ◆ При ее удлинении (уступающий, т.е. *плиометрический режим*, например, приседание со штангой на плечах или груди).

- ◆ Без изменения длины (удерживающий, т.е. *изометрический режим*, например, удержание разведенных рук с гантелями в наклоне вперед в течение 4-6 с).

- ◆ При изменении и длины, и напряжения мышц (смешанный, т.е. *ауксотонический режим*, например, подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте»).

Первые два режима характерны для динамической, третий — для статической, четвертый — для статодинамической работы мышц. Эти режимы работы мышц обозначают терминами «динамическая сила» и «статическая сила». Наибольшие величины силы проявляются при уступающей работе мышц, иногда в 2 раза превосходящие изометрические показатели.

В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро. Это характер их работы. Сила, проявляемая в уступающем режиме в разных движениях, зависит от скорости движения: чем больше скорость, тем больше и сила (рис.).

В изометрических условиях скорость равна нулю. Проявляемая при этом сила несколько меньше величины силы в плиометрическом режиме. Меньшую силу, чем в статическом и уступающем, режимах, мышцы развивают в условиях преодолевающего режима. С увеличением скорости движений величины проявляемой силы уменьшаются.

В медленных движениях, т.е. когда скорость движения приближается к нулю, величины силы не отличаются существенно от показателей силы в изометрических условиях.

Очень часто встречаются двигательные ситуации, при которых изометрический режим работы сопровождается насильственным увеличением длины мышц в уступающих движениях. Это бывает, например, в амортизационных фазах при приземлении в прыжках с относительно большой высоты, а также в других прыжках, где необходимо гасить кинетическую энергию падающего тела. В этих случаях при

насильственном в уступающем режиме увеличении длины мышц может проявляться сила, которая значительно (до 1,5—2 раз) выше силы, проявляемой в изометрическом режиме работы.

В преодолевающем режиме возможностей для проявления мышцами силы меньше, чем в изометрическом и уступающем режиме. Надо помнить о том, что чем больше скорость сокращения мышц, тем меньше при этом проявляется сила, и наоборот. То есть между проявляемой силой и скоростью сокращения мышц наблюдается обратно пропорциональная зависимость.

В технологии развития силы важно учитывать особенности отношений между максимальной силой, проявляемой в изометрических условиях, и силой и скоростью в упражнениях с отягощениями. Существует правило — ненагруженная мышца, то есть без отягощений, укорачивается с максимальной скоростью. Если величина отягощения или сопротивления постепенно увеличивается, то по мере этого увеличения (будь то масса отягощения или величина сопротивления) сила мышц будет возрастать, но только до определенного момента. Этот момент наступает тогда, когда дальнейшее увеличение отягощения или сопротивления не приведет к увеличению силы работающих мышц. Примером может быть метание резинового мяча и металлического шара весом 0,5—1 кг. При метании резинового мяча прилагаемая к нему сила будет меньше, чем при метании металлического шара. При постепенном увеличении массы шара вскоре наступает момент, при котором сила воздействия на предмет уже не будет зависеть от величины массы шара, а будет определяться уровнем развития изометрической силы в суставных сочленениях.

Изотонический режим работы мышц характеризуется сокращением мышцы при постоянном напряжении или воздействии внешней нагрузки. При этом режиме, чем меньше нагрузка, тем больше скорость укорочения мышцы, и наоборот. Он характерен для силовых упражнений с преодолением внешнего сопротивления (гантели, штанга, гири, отягощения на блочных устройствах).

Особенностью упражнений, выполняемых в изотоническом режиме, является то, что величина прикладываемой к снаряду силы изменяется по ходу траектории. То есть, чем больше плечо действующей внешней силы, например гантелей, при отведении рук в стороны, тем больше усилий надо прикладывать в этом движении, и наоборот.

В процессе применения упражнений с внешним отягощением необходимо помнить, что в упражнениях с гантелями или штангой, выполняемых с высокой скоростью, предельные мышечные усилия в начале движения придают снаряду ускорение, а затем последующая работа выполняется в основном на фоне появившейся инерции движения снаряда, то есть в облегченных условиях. В связи с этим упражнения с таким характером отягощения не дают желаемого эффекта для развития скоростной, динамической силы. Но если эти же упражнения выполняются равномерно в медленном или среднем темпе и обязательно с дозировкой веса, то эффект развития максимальной силы и роста мышечной массы не заставит себя долго ждать. В целом же упражнения с отягощениями весом (гири, штанги, гантели и др.) в связи с доступностью и огромным разнообразием весьма полезны, в том числе и для общего физического развития.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО БОРЬБЕ**

**Каримов У., доцент, старший преподаватель кафедры Спортивный менеджмент Национального университета Узбекистана**

Подготовка тренеров в вузе на практике осуществляется, как правило, на основе объяснительно-иллюстративного метода обучения, когда студент осваивает общие биомеханические закономерности выполнения приемов. Традиционно приобретение навыков конфликтного взаимодействия подменялось расширением вариативности техники, что обогащало технический арсенал, но не формировало навыков соревновательной деятельности.

В последнее время появились научно-методические работы, в которых поднималась проблема осознания необходимости в технико-тактической подготовке тренеров осуществлять обучение конфликтному поведению борцов в поединке. В ИФКах студенты проходят технику и тактику борьбы, а в реальности осуществляют технико-тактическую подготовку. Специалисты осознавали, что недостаточно изучать технику на основе биомеханики и тактику на основе приемов борьбы: нужно осуществлять и саму тактико-техническую подготовку. Однако из-за отсутствия теории поведения борцов в схватке такую подготовку стали осуществлять по примеру подготовки спортсмена.

Причина такой ситуации - отсутствие в теории и практике борьбы научно обоснованной концепции перехода от освоения техники в неконфликтной деятельности с партнером и в идеальных условиях к результативной конфликтной соревновательной деятельности с противником.

Другим решением являлось постоянное усложнение технических действий и изучение их как сложнокоординационных двигательных действий, при этом деятельность соперника условно моделировалась путем различных усложнений, т.е. вариативности, при отсутствии учета конфликтности.

Интуитивно высококвалифицированные тренеры отмечали необходимость перехода к новому, конфликтному, виду деятельности, которую необходимо начинать осваивать с небольшого количества основных приемов и в дальнейшем увеличивать их количество. Арсенал техники спортсмена определяется уже применительно не к идеальным биомеханическим параметрам приемов борьбы, а к конфликтным соревновательным условиям их проведения в поединке. Однако переход от обучения технике борьбы к соревновательной деятельности и формирование навыков применения техники в схватке теоретически специалистами не обоснованы.

В спортивной борьбе на сегодняшний день можно выделить два основных типа тренеров: первые, наиболее многочисленные, работающие под девизом "делай, как я" и ограничивающие тактико-техническую подготовку спортсменов своим личным опытом; вторые, высококвалифицированные, тренеры, исходят из перспективы индивидуального роста мастерства борца и используют лучшие достижения теории и практики спортивной борьбы, обобщая и применяя достижения других тренеров. Эта ситуация сложилась из-за того, что процесс подготовки тренера в вузе копирует подготовку спортсмена и поэтому тренеры строят тактико-техническую подготовку на основе передачи собственного тренировочного и соревновательного опыта и только после многолетней работы переходят к использованию опыта других тренеров.

В связи со сказанным возникло противоречие, которое заключается в необходимости подготовки в вузе высококвалифицированных тренеров и невозможности этого из-за отсутствия теоретической концепции тактико-технической подготовки тренеров и методической оснащенности учебного процесса. Необходимо изменить существующую практику тактико-технической подготовки студентов в ИФКах как спортсменов, ориентированную на повышение спортивного мастерства, так как она не формирует основных навыков работы в качестве высококвалифицированных тренеров, которые приобретаются только впоследствии на основе долговременной практической работы, а часто и вовсе не приобретаются.

Теория и методика профессиональной тактико-технической подготовки тренера по спортивной борьбе в ИФКах, по нашему мнению, должна строиться на основе:

- теоретико-методического осмысления соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов и освоения методов анализа тактико-технических действий в спортивном поединке;
- овладения имитационным моделированием тактико-технических действий в спортивной борьбе как для повышения собственного тактико-технического мастерства при отсутствии высшего соревновательного опыта, так и для осознания лучших сторон тактико-технической подготовки ведущих борцов;
- умения организовывать обучение и взаимообучение спарринг-партнеров в тренировочном занятии за счет овладения развивающим, игровым, поэтапным и объяснительно-иллюстративным методами обучения технике и тактике спортивной борьбы.

Это позволит формировать у студентов ИФКов необходимые умения и навыки преподавания, соответствующие требованиям, предъявляемым к тактико-технической подготовленности, присущей тренерам высшей квалификации.

Заключение. Профессиональная тактико-техническая подготовка тренера должна принципиально отличаться от тактико-технической подготовки спортсмена и строиться на следующих положениях:

- теоретическом: тактико-техническую подготовку тренеров по спортивной борьбе необходимо осуществлять на основе конфликтной теории деятельности;
- методологическом: формирование спортивных навыков борьбы целесообразно осуществлять в форме ситуационного моделирования поведения борцов в поединке;
- практическом: овладение проектированием частных методик обучения технике и тактике спортивной борьбы в рамках основных методов обучения.

## **GIPOKSIYA SHAROITLARIDA SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI**

**Kadirov A.A., O'zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi**

**Annotatsiya:** ushbu maqolada sportchilarni gipoksiya sharoitida yuzaga keladigan jarayonlar, shug`ullanuvchi organizmining fiziologik ko`rsatkichlari, moslashish bosqichlari va ularni tayyorlash mexanizmlari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** rezerv, gipoksiya, adaptatsiya, ekstremal, funksional rezerv, degidrotatsiya-suvsizlanish, kislorod iste'moli, ATF va tog' sharoitidagi mashg'ulotlar.

Odamning odatdagiga nisbatan alohida sharoitlarda juda katta hajmdagi ishlarni bajarishi, juda kuchli jismoniy kuchlanishlarni amalga oshira olish, shuningdek, jismonan chiniqqan kishining jismonan chiniqmaganga nisbatan ko'proq ish bajarishi hammaga ma'lum. Bunga sabab odam organizmi yashirin imqoniyatlarga (rezervlarga) ega bo'lib, ularning alohida sharoitlarda qo'llash mumkin bo'ladi.

Adaptasiyaning biologik rezamarini hujayra, to'qima, organ, sistema va yaxlit organizm rezervlariga boyishi mumkin. Hujayra rezervlari ish bajaradigan strukturalari bilan bog'liq bo'lib, organizmning turli organlar sistemalarining funksional rezervlari bajaradigan ish hajmi birligi uchun sarflanadigan quvvatning kamayishida, ish shiddati va samarasining ortishida namoyon bo'ladi. Yaxlit organizmning rezervlari- har xil murakkablikdagi harakat vazifalarini bajarilishini ta'minlaydigan yaxlit reaksiyalar- ortishi va atrof-muhitni ekstremal sharoitida organizmning adaptasiya qilishida qisqacha qilib aytganda, organizmning funksional rezervlari organik funksional sistemalar ishining tinch holatdagiga nisbatan ortish darajasidir. Odatda, kishining funksional rezervlari yuqori quvvatdagi jismoniy ishlarni bajarish paytida u ekstremal sharoitlarga duch kelganda ancha to'liq namoyon bo'ladi. Masalan, sport mashqlar bilan shug'ullanishda musobaqada, yuqorida ishlaganda, gipoksiya ta'sirida va hokazo hollarda.

Sportchining funksional rezervlariga bioximik, fiziologik, sport texnikasi va ruhiy rezervlar kiradi.

Yuqorida aytib o'tilgan mulohazalar bilan bir qatorda, organizm funksional rezervlarning irsiyatga bog'liqligini ham unutmash zarur. Turli shaxslardagi fiziologik funksiyalarning og'ir jismoniy ish bajarishda turlicha rivojlanishi fikrimizning dalili bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish salomatlikni shakllantirish hamda mustahkamlash, mamlakatimizda yetishib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Havoning harorati va namligi, sportchining mehnat qobiliyatchanligiga ta'siri tez va davomli jismoniy yuklama mo'tadil tashqi muhit sharoitida ishlayotgan muskullarda issiqlik ishlab chiqarishni asosiy almashinuvga nisbatan bir necha marta ortirib yuboradi. Hosil bo'layotgan issiqlik qonga o'tib, organizmga tarqab, tana haroratini 39-40S ga ko'taradi (ishchi gipertermiya). Jismoniy ish vaqtida issiqlikni hosil bo'lishini ortishi, tanadan issiqlikni chiqarib tashlash mexanizmiga tegishli o'zgartirishlar kiritadi. Mo'tadil sharoitda tanadan issiqlikni chiqarib tashlash quyidagi yo'llar orqali amalga oshiriladi:

-15% konduksiya va konvektsiya orqali

-55 % radiatsiya orqali

- taxminan 30% teri va nafas yo'llari yuzasidan suvni bug'latish orqali. Bunda 1 litr suyuqlikni bug'latish uchun 580 kkal energiya sarflanadi.

Muhim haroratini ortishi radiatsiya va konvektsiya orqali issiqlikni chiqarib yuborishni keskin kamaytirib, terlash orqali issiqlikni chiqarishni orttiradi. O'z navbatida terlashni kuchayishi organizmda suv balansini buzadi, degidrotatsiya-suvsizlanish yuzaga kelib, yurak-qon tomir tizimi funksiyasini zo'riqib ishlashiga sabab bo'ladi. Havo namligini ortishi terlash orqali issiqlikni organizmdan chiqarib yuborishni qiyinlashtiradi. Natijada organizmda issiqlik to'planib issib ketish xafvi va issiq urish holati yuzaga kelishi mumkin. Tabiiyki bunday sharoitda sportchining mehnat qobiliyatchanligi sezilarli darajada pastlaydi. Shunday qilib, muhit harorati va namligi baland sharoitda sportchilarning mehnat qobiliyatchanligini pastlashi yurak-qon tomir tizimining kislorod tashish funksiyasini yomonlashuvi, organizmni suvsizlanishi va issib ketishi natijasida ro'y beradi. Organizmni issib ketishini oldini olish o'z-o'zini boshqarish mexanizmi, uchta fiziologik jarayonlar orqali amalga oshadi. Birinchisi teri orqali qonning oqishini kuchayishi tana yadrosidan issiqlikni teriga kelishini va ter bezlarini suv bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Yuqori haroratli muhitda jismoniy ish vaqtida teri orqali

qonning oqishi tinch holatga nisbatan 10-15 martaga ortadi, yurakni minutlik hajmini taxminan 20% ni tashkil qiladi. Mo'tadil sharoitda bunday ishni bajarganda yuqoridagi ko'rsatkich 5% dan ortmaydi. Ikkinchisi ter hosil bo'lishi va bug'lanishni tezlashishi hisoblanadi. Marofoncha yugurayotgan sportchilarda ter ajralishi soatiga 12-15 litrga yetishi mumkin. Tinch holatda oddiy sharoitda bu ko'rsatkich sutkasiga 0,5-0,6 litrni tashkil qiladi. Uchinchisi yuqori haroratli muhitda organizmni kislorod iste'molini tezligi va energiya sarfi kamayadi, bu issiqlik hosil bo'lishini kamaytiradi. Issiq sharoitli muhitda chiniqish mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonida organism sutkasiga 8-10 litr suvni terlash orqali yo'qotishi mumkin. Bundan tashqari o'rtacha 1 litr suv siydik tarkibida va 0,75 litr suv nafas yo'llaridan bug'lanish orqali organizmdan chiqib ketadi. Shu sababli organizmni suvga bo'lgan ehtiyojini o'z vaqtida to'ldirib turish kerak. Qo'shimcha suvni oz-ozdan tuz va vitaminlarni qo'shgan holda iste'mol qilish tavsiya etiladi. Havoning harorati va namligi yuqori muhitda odamni doimo bo'lishi va chiniqish mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishi natijasida tana temperaturasini ortishi, organizmni issiqqa adaptatsiyalanishiga olib keladi. Adaptatsiyalangan organizmni mehnat qobiliyatchanligi ortib, havo harorati va namligini ortishiga chidamliroq bo'ladi. Havo harorati yuqori iqlimli sharoitda musobaqalarga tayyorlanish uchun sportchilarni chiniqish mashg'ulotlarini musobaqa o'tkaziladigan joyga mos keladigan sharoitda 10-14 kun avval o'tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Havo harorati past sharoitda odam organizmida ATF ning energiyasi asosan issiqlik ishlab chiqarishga sarflanib, muskul ishini ta'minlashga oz qismi sarflanadi. Tana yadrosida issiqlikni saqlash uchun teridan qonni oqishini kamayishi hisobiga uning issiqlikni saqlash qobiliyati 6 martaga ortadi. Organizmda moddalar almashinuvi jarayonlarida o'zgarishlar yuzaga keladi. Yog'lar iste'moliga talab ortadi. Havo haroratini oylik o'rtacha ko'rsatkichini 10 S ga pastlashi iste'mol qilinayotgan ovqatlarni kalloriyasini 5% ortishi talab qilinadi. Buyraklar orqali suvda eriydigan vitaminlar ko'p chiqariladi, biroq yog'da eriydigan vitaminlarni o'zlashtirish yaxshilanadi. Organizmda uglevodlar zahirasi kamayadi va lipidlar zahirasi ortadi. Qonda glyukazaning miqdori hech qanday kasallik belgilarisiz 45-50 mg% ga tushib qoladi. Tana haroratini kamayishi asosiy almashinuvni orttiradi. Yuqoridagi barcha o'zgarishlar organizmni jismoniy mehnat qobiliyatchanligini pasayishiga sabab bo'ladi. Tog' sharoitidagi mashg'ulotlar organizmga barometrik bosimni pasayishi gipobariya omillari ta'sirida o'tkaziladi. Bu omillar umumiy bosimni, gazlarni partsial bosimini, avval kislorodni partsial bosimini, havoning harorati va namligini pasayishi, ionlanishni ortishi, quyosh radiatsiyasini kuchayishi va yerni tortish kuchini kamayishi bilan tavsiflanadi. Ikkinchi tomondan, shunday sport turlari borki ular bilan shug'illangan sportchilar giperbariya – yuqori barometrik bosim ta'sirida bo'ladi. Bunday sport turlari bilan shug'illanuchi sportchilarga akvalangchilar, suv osti suzuvchilarini va akvanavtlarni ko'rsatish mumkin. Ikkala holatda ham organizm funksiyalarini susayishi va mehnat qobiliyatchanlikni pasayishi kislorod omili bilan bog'liq. Bunda kislordni foizli ko'rsatkichi balandlikda ham chuqurlikda ham bir xil (o'rtacha 21%) bo'ladi, faqat uning partsial bosimi pastlashi yoki ortishi kuzatiladi. Shu sababli 3000 metr balandlikda havodan nafas olganda kislorod yetishmovchiligi gipoksiya rivojlanadi, 60 metr chuqurlikka tushgandan keyin havo bilan nafas olish natijasiga ortiqcha kisloroddan zaharlanish giperoksiya yuzaga keladi. Dengiz sathidan 1000 metrgacha bo'lgan balandliklarni past tog'lik, 1000 dan 3000 gachani – o'rta tog'lik va 3000 metr va undan yuqorilarini baland tog' sharoiti deb ataladi. Asosiy chiniqish mashg'ulotlari, ba'zida sport musobaqalari 2500-3000 metr balandlikda, o'rta tog' sharoitida o'tkaziladi. O'rta tog' sharoitida dastlabki kunlarida aerob imkoniyatlarni pasayishi kuzatiladi, bir xil ishni bajarish uchun pastlikga nisbatan ko'proq energiya sarflanadi, organizmni funksional holatini yomonlanishi natijasida odam o'zini yomon xis qiladi, uyqusi buziladi. 10-15 kundan keyin sharoitga adaptatsiyalanib, tinch holatda va o'rta quvvatli ishni bajarganda odam o'zini yaxshi xis qiladi, og'ir jismoniy

yuklamalarni bajarish, qonda kislorodni partzial bosimini kamayganligi sababli qiyin bo'ladi. Qonda, nafas va alveola havosida kislorodni partzial bosimini kamayishi natijasida kasallik holati-gipoksiya rivojlanishi mumkin. Uning dastlabki belgilari kislorodni partzial bosimini nafas havosida 140 mm sim.ust. tushganda (1500 va undan baland) ko'rina boshlaydi. Gipoksiyani ko'pchilik juda ham "aldamchi" holat deb ataydi. Uning aldamchiligi quyidagilarda ko'rinadi:

- Eyforiya-ko'tarilgan kayfiyat
- Xushdan ketish – yaxshi psixo -emotsional holatda, hech qanday boshlang'ich belgisiz.

- Retrogenamneziya - bo'lib o'tgan xodisalar haqidagi xotirani yo'qolishi.

Gipoksiya vaqtida organizm funktsiyalarini o'zgarishi adaptatsion va kompensator harakterga ega bo'lib, kislorod yetishmovchiligiga qarshi kurashga yo'naltirilgan. Buning uchun nafas va qon aylanish tizimi a'zolarini faoliyati ortadi, eritrotsitlar soni va gemoglobin miqdori ko'payadi, harakatlanayotgan qonning sig'imi va uning kislorod hajmi ortadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. D.J.Sharipov "Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi" T., 2001 y.
2. Дубровский В. И. – Лечебная физическая культура. Москва, Владос 1999 г
3. Azimov I.G, SobitovSh - «Sport fiziologiyasi», Toshkent, 1993 y
4. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной физической нагрузкам. М. Просвещение. 2002.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Каримов У., доцент, старший преподаватель кафедры Спортивный менеджмент  
Национального университета Узбекистана**

Любые навыки (бытовые, профессиональные или спортивные) не являются врожденными движениями, так как приобретаются в ходе индивидуального развития. Возникая в результате подражания, условных рефлексов или речевой инструкции, двигательные акты осуществляются специальной функциональной системой нервных центров. Деятельность системы включает следующие процессы:

- синтез афферентных раздражений (информации из внешней и внутренней среды),
- учет доминирующей мотивации (предпочтение действий),
- использование памятных следов (арсенала движений и изученных тактических комбинаций),
- формирование моторной программы и образа результата действий,
- внесение сенсорных коррекций в программу, если результат не достигнут (обратная связь).

Комплекс нейронов, обеспечивающих эти процессы, располагается на различных уровнях нервной системы, становясь доминантой, т.е. господствующим очагом в центральной нервной системе. Он подавляет деятельность посторонних нервных центров и, соответственно, лишних в данный момент скелетных мышц. В результате

движения выполняются все более экономично, при включении лишь самых необходимых мышечных групп и лишь в те моменты, которые нужны для его осуществления. Таким образом происходит экономизация энергетических затрат.

Порядок возбуждения в доминирующих нервных центрах закрепляется в виде определенной системы условных и безусловных рефлексов и сопровождающих их вегетативных реакций, образуя двигательный динамический стереотип. Каждый предшествующий двигательный акт в этой системе запускает следующий, что облегчает выполнение целостного движения и освобождает сознание человека от мелкого контроля за каждым его элементом. Роль условно-рефлекторного механизма образования двигательных навыков доказывается, в частности, тем, что выработанные навыки во многом угасают при отсутствии подкрепления (при перерывах в тренировке). Двигательные навыки, в основном, представляют собой условные рефлексы 2-го порядка – оперантные или инструментальные. В них новым отделом рефлекторной дуги является ее эффекторная часть, то есть создается новая форма движения или новая комбинация из ранее освоенных действий и относится к явлениям экстраполяции (использования предшествующего опыта).

Однако даже достаточно простые навыковые действия не являются полностью стереотипными. При многократных повторениях они могут различаться по амплитуде, внутренней структуре, скорости выполнения отдельных элементов и т.д. Электромиография показывает различия в длительности фаз, мышечного усилия, последовательности включения мышц. Это позволяет говорить о вариативности внешних и внутренних компонентов двигательного навыка. Наличие вариаций позволяет отбирать оптимальные и отбрасывать неадекватные моторные программы, учитывать не только внешние изменения ситуации, но и сократительные возможности мышц. Вариативность особенно выражена в периоды вработывания, перед отказом от работы и в восстановительном периоде. Между активизированными нейронами головного мозга образуются как «жесткие» (стабильные), так и «гибкие» (вариативные) связи. Сохранение основных черт двигательного навыка в условиях изменяющейся внешней среды и перестроек внутренней среды организма возможно лишь при варьировании «гибких» связей в системе управления движениями. Так, хорошо освоенный навык ходьбы осуществляется при разном наклоне туловища, переменных усилиях ног, неодинаковом составе скелетных мышц и нервных центров, а также различных вегетативных реакциях в зависимости от рельефа дороги, качества грунта, силы встречного ветра, степени утомления человека и прочих причин. «Гибкие» элементы функциональной системы составляют основную ее часть, так как в любых условиях они обеспечивают выполнение навыка и достижение требуемого результата.

Циклические движения превращаются в навык при переходе от отдельных двигательных актов к последовательной их цепи – от отдельных шагов к ходьбе и бегу, от начертания отдельных букв к письму и т.п. При этом к процессам коркового управления движениями подключаются древние автоматизмы, так называемые циклоидные движения, осуществляемые подкорковыми ядрами головного мозга.

Процесс обучения двигательному навыку начинается с определенного побуждения к действию, которое задается подкорковыми и корковыми мотивационными зонами головного мозга. Оптимальный уровень мотиваций и эмоций, обусловленный стремлением к удовлетворению определенной социальной потребности (любовь к данному спорту, желание им заниматься и преуспеть в нем) способствует успешному усвоению двигательной задачи и ее решению.



На первом этапе формирования двигательного навыка возникает замысел действия, осуществляемый ассоциативными зонами коры больших полушарий (переднелобными и нижнетеменными). Вначале это лишь общее представление о двигательной задаче и общий план осуществления движения, которые возникают либо при показе движения другим человеком (педагогом, тренером или опытным спортсменом), либо после словесной инструкции, самоинструкции и речевого описания. В сознании человека создается определенный эталон требуемого действия, «модель потребного будущего». Эту функцию называют «опережающее отражение действительности». Формирование такой наглядно-образной модели складывается из образа ситуации в целом (задаваемые пространственные и временные характеристики двигательной задачи) и образа тех мышечных действий, которые необходимы для достижения цели. Имея представления о требуемой модели, человек может осуществить ее разными мышечными группами.

Особое значение имеют в этом процессе восприятие и переработка зрительной (при показе) и слуховой (при рассказе) информации. Опытные спортсмены быстрее формируют зрительный образ движения, так как у них лучше выражена поисковая функция глаз и они способны эффективно выделять наиболее важные элементы. У них богаче кладовая «моторной памяти» – благодаря хранящимся в ней образам освоенных движений быстрее происходит извлечение нужных моторных следов.

На первой стадии созданная модель становится основой для перевода внешнего образа во внутренние процессы формирования программы собственных действий. В процессах программирования используются имеющиеся у человека представления о «схеме тела», без которых невозможна правильная адресация моторных команд к скелетным мышцам в разных частях тела, и о «схеме пространства», обеспечивающие пространственную организацию движений. Нейроны, связанные с этими функциями, находятся в нижнетеменной ассоциативной области задних отделов коры больших полушарий. Организация движений во времени, оценка ситуации, построение последовательности двигательных актов, их сознательная целенаправленность осуществляются переднелобной ассоциативной корой, где имеются специальные нейроны кратковременной памяти, которые удерживают созданную программу от момента прихода в кору внешнего пускового сигнала (или от момента самоприказа) до момента осуществления моторной команды.

В создании моторных программ принимают участие нейроны коры, мозжечка, таламуса, подкорковых ядер и ствола мозга. Обширное вовлечение множества мозговых элементов необходимо для поиска наиболее нужных из них. Этот процесс обеспечивается широкой иррадиацией (распространением) возбуждения по различным зонам мозга и сопровождается обобщенным характером периферических реакций – их генерализацией. В силу этого первая стадия начинающихся попыток выполнить задуманное движение – стадия генерализации – характеризуется напряжением большого числа активированных скелетных мышц, их продолжительным сокращением, одновременным вовлечением в движения мышц-антагонистов, отсутствием интервалов расслабления мышц. Это нарушает координацию движений, делает их закрепощенными, приводит к значительным энергетическим затратам и, соответственно, излишне выраженным вегетативным реакциям. На этой стадии наблюдаются учащение сердцебиения и дыхания, подъем артериального давления, резкие изменения состава крови, повышение температуры тела и потоотделения.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ СПОРТСМЕНА

**Керимов Ф.А., УзГУФКиС, профессор, доктор педагогических наук,  
Нарзуллаев Д.З., Ташкентский фармацевтический институт, доцент, кандидат  
технических наук,  
Турсунов А.Т., Ташкентский фармацевтический институт, старший  
преподаватель**

**Аннотация.** В статье определяются факторы риска состояния здоровья и спортивной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в целях создания базы данных в составе информационной системы «Подготовка спортсмена».

**Izoh.** Maqolada “Sportchilarni tayyorlash” axborot tizimi tarkibiga kiruvchi ma’lumotlar bazasini yaratish maqsadida yuqori malakali sportchilarning salomatlik holati va sportga tayyorgarligi uchun xavf omillari belgilab berilgan.

**Ключевые слова:** фактор риска здоровью, база данных, высококвалифицированный спортсмен, синдром перетренировки.

**Введение.** На сегодняшний день определение факторов риска здоровью высококвалифицированных спортсменов является актуальной задачей. Подготовка спортсмена к престижным международным соревнованиям, в особенности – к Олимпийским играм и чемпионатам мира – основная задача тренеров и специалистов сопровождения (врачи, психологи, массажисты). Важным моментом является преодоление синдрома перетренированности (СП) спортсмена, а также постепенный переход к основным нагрузкам в целях приведения состояния спортсмена в состояние пика спортивной формы к моменту проведения соревнований. Все обнаруженные отклонения должны быть скорректированы в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. С помощью информационной модели на основании внесенных данных спортсмена будет возможным прогнозирование и устранение причин развития СП.

**Основная часть.** В соответствии с [1-3] можно выделить следующие факторы риска состояния здоровья и спортивной подготовленности спортсменов:

- дефицит витамина D;
- дефицит железа в пищевом рационе;
- нарушение усвоения железа;
- физиологические потери гемоглобина у спортсменок;
- допуск к тренировкам в составе команд высокой квалификации лиц с нарушениями в состоянии здоровья. Особенно опасны очаги хронической инфекции, а также перенесенный ревматизм, воспалительные заболевания сердца, печени и почек, врожденные дефекты и пороки сердца;
  - неучёт наследственности, семейных заболеваний, ранних смертей в семье;
  - тренировки и соревнования в болезненном состоянии (острые заболевания или обострения хронических) или при недостаточном восстановлении после них, что сопровождается алергизацией организма, снижением иммунитета, чрезмерным напряжением функций при нагрузках, склонностью к рецидивам, осложнениям, перенапряжению, падению работоспособности;
  - несоответствие морфофункциональных особенностей избранному виду спорта, что увеличивает для организма «цену» нагрузки и спортивного результата, обуславливая чрезмерное напряжение адаптационных механизмов;
  - несоответствие возрастов;

- нерегулярная, неритмичная тренировка;
- форсированная тренировка (это особенно опасно для юных спортсменов, не достигших еще должного уровня развития адаптационных механизмов; в периоде полового созревания);
  - монотонная, узкоспециализированная тренировка, без переключения, варьирования условий и средств подготовки (особенно на ранних этапах спортивной специализации, а для квалифицированных спортсменов - после достижения спортивной формы);
  - неправильное сочетание нагрузок и отдыха, отсутствие условий и средств восстановления;
  - длительная тренировка на фоне недовосстановления утраченной адаптации;
  - частые напряженные соревнования и участие в них без необходимой подготовки и на фоне недовосстановления;
  - отсутствие учета возраста, пола, индивидуальных физических и психологических особенностей спортсмена;
  - психологическая несовместимость с тренером и участниками;
  - отсутствие психологической разгрузки;
  - неправильное использование фармакологических и других сильнодействующих средств восстановления и повышения спортивной работоспособности;
  - употребление допингов;
  - частая и массивная сгонка веса;
  - недостаточная предварительная адаптация к тренировке и соревнованиям в непривычных условиях среды;
  - включение в программу соревнований новых видов спорта без достаточного предварительного изучения их влияния на организм (особенно для женщин).
  - неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, обуви и одежды тренирующихся;
  - неблагоприятные погодные условия и экологическая обстановка;
  - несбалансированное, несвоевременное, не соответствующее требованиям вида спорта и этапа подготовки питание, низкое качество продуктов и приготовления пищи;
  - отсутствие витаминизации;
  - употребление алкоголя, никотина, наркотических средств;
  - недочеты в организации занятий и дисциплины;
  - неблагоприятные бытовые условия;
  - неправильное сочетание тренировки с учебой или работой;
  - частые стрессовые ситуации в спорте, на работе (учебе), в быту и семье;
  - отсутствие общей и санитарной культуры;
  - нерегулярная и некачественная диспансеризация;
  - отсутствие регулярных врачебных и врачебно-педагогических наблюдений;
  - недостаточная эффективность методов контроля, их несоответствие виду спорта;

- неумение спортсмена вести самоконтроль, недостаточность медико-биологических знаний, неумение оценить свое состояние и его изменение под влиянием различных факторов;
- несвоевременное и некачественное лечение травм и заболеваний в процессе занятий спортом;
- отсутствие закаливания и средств повышения специфической и неспецифической устойчивости организма;
- недостаточное и неправильное (без учета медицинских показателей) санаторно-курортное лечение или его отсутствие;
- отсутствие обоснованной системы профилактики;
- плохой контакт в работе врача и тренера: отсутствие должных медико-биологических знаний у тренера, его неумение использовать данные врачебного контроля, недостаточное участие врача в планировании и коррекции тренировочного процесса;
- недостаточный учет особенностей их воздействия на организм;
- отсутствие специальной профилактики и защитных приспособлений;
- недостаточное оздоровление специальной среды (воды в бассейне, состояния трасс и пр.);
- повторные нокауты и нокдауны - падения с нарушением правил допуска после черепно-мозговой травмы.

Таким образом были выделены 47 факторов состояния здоровья и спортивной подготовленности спортсменов.

Как известно, с дефицитом железа и снижением количества эритроцитов в крови связано снижение работоспособности спортсмена. Сущность латентного (скрытого) дефицита железа заключается в истощении его транспортных и органных запасов при сохраняющихся ещё в нормальных пределах показателей красной крови, что чаще всего и бывает у спортсмена. Поэтому актуальной становится задача повышения физической работоспособности и способности к быстрому восстановлению ресурсов спортсмена после экстремальной нагрузки. Этому способствует фармакотерапия с помощью специальных препаратов, восполняющих дефицит железа.

Можно выделить следующие причины развития анемии:

- дефицит железа в пищевом рационе;
- нарушение усвоения железа;
- повышенные потери железа: с потом, мочой; за счёт повышенной кровоточивости дёсен; через желудочно-кишечный тракт; при глистной инвазии;
- низкое содержание белка, витаминов С, В2, В12, фолиевой кислоты в пищевом рационе;
- перераспределение белка, железа в пользу образования миоглобина миофибрилл (рабочая гипертрофия мышц), как ответ на физическую нагрузку;
- гемолиз (разрушение) эритроцитов в сосудах за счет функциональной изношенности эритроцитов; чаще там, где ухудшены реологические свойства крови, например, вены ног у бегунов;
- как реакция на физическое перенапряжение;
- физиологические потери гемоглобина у спортсменок.

Кроме того, возможно относительное снижение концентрации гемоглобина в крови у спортсмена за счёт увеличения объема циркулирующей плазмы.

Истощение запасов железа в организме спортсмена приводит:

- а) к снижению уровня физической работоспособности за счёт:
- эргометрических показателей,
  - накопления молочной кислоты,
  - изменения газовых градиентов организма (кислорода и углекислоты);
- б) к перетренированности.

Лечебное действие большинства лечебных средств (ЛС) может сопровождаться в той или иной степени побочными эффектами, которые могут развиваться не у каждого спортсмена, однако о них необходимо знать и тренеру, и принимающему их спортсмену.

Поскольку ЛС в большинстве случаев являются чужеродными для организма человека элементами и иногда они приводят к развитию нежелательных или даже опасных явлений. Для восполнения железа в организме спортсмена мы использовали разработанный в Ташкентском фармацевтическом институте лекарственный сбор фитоферон [2].

В связи со сказанным выше в качестве 48-го фактора риска здоровью спортсмена был определён уровень железа в крови спортсмена.

**Заключение.** Определены 48 факторов риска здоровью спортсмена и на их основе создана база данных (БД) в соответствии с [4]. В разработанной БД каждый фактор риска, изложенный выше, является отдельным полем в БД. Программа выполнена в системе управления базами данных My SQL, дающей возможность пользователям создавать, редактировать и получать доступ к информации, хранящейся в БД, и являющейся стандартом для веб-серверов, которые работают под управлением операционной системы Linux. Предлагаемая БД включена в информационную модель, целью которой является выявление скрытых закономерностей в базах данных, описывающих медико-физиологические и спортивные параметры спортсменов и на их основе дать всестороннюю оценку факторов риска состояния здоровья и спортивной формы спортсменов, а также выработать процедуры устранения выявленных недостатков в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Для восполнения железа в организме спортсмена использован разработанный в Ташкентском фармацевтическом институте лекарственный сбор «Фитоферон».

**Выводы.** Разработана структура БД для включения в информационную модель. В настоящее время проводятся работы по внесению исходных данных спортсменов в БД для дальнейшей обработки методами интеллектуального анализа данных.

### **Литература.**

1. Graevskaja N D 1996 Sports and health Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury 4
2. Davronbek Narzullaev, Alisher Tursunov, Nodira Samigova, Uktam Tursunov, and Kamoliddin Shadmanov 2021 Methods for assessing risk factors to the health of highly qualified athletes E3S Web of Conferences 284, 01010 (2021)
3. Kerimov, Fikrat Azizovich; Narzullaev, Davronbek Zikrullaevich; Tursunov, Alisher Tulkunovich; Yomgirov, Gaffor Bobosharipovich; and Karimov, Bekzod Boyqobilovich (2022) "Investigation of athletes' health disorders risk models," Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 2: Iss. 1, Article 9. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol2/iss1/9>
4. Narzullaev D Z, Kerimov D F Databases and knowledge bases in sports 2019 Problems of physical culture and sports (Tashkent: ITA-PRESS) pp 304-306

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ СПОРТСМЕНА С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО АНАЛИЗА ДАННЫХ

**Керимов Ф.А.,** УзГУФКиС, профессор, доктор педагогических наук,  
**Нарзуллаев Д.З.,** Ташкентский фармацевтический институт, доцент, кандидат  
технических наук,  
**Турсунов А.Т.,** Ташкентский фармацевтический институт, старший  
преподаватель

**Аннотация.** В статье определяются наиболее важные факторы риска состояния здоровья и спортивной подготовленности высококвалифицированных спортсменов с помощью методов интеллектуального анализа данных в целях дальнейшей обработки экспериментальной информации в рамках информационной системы «Подготовка спортсмена».

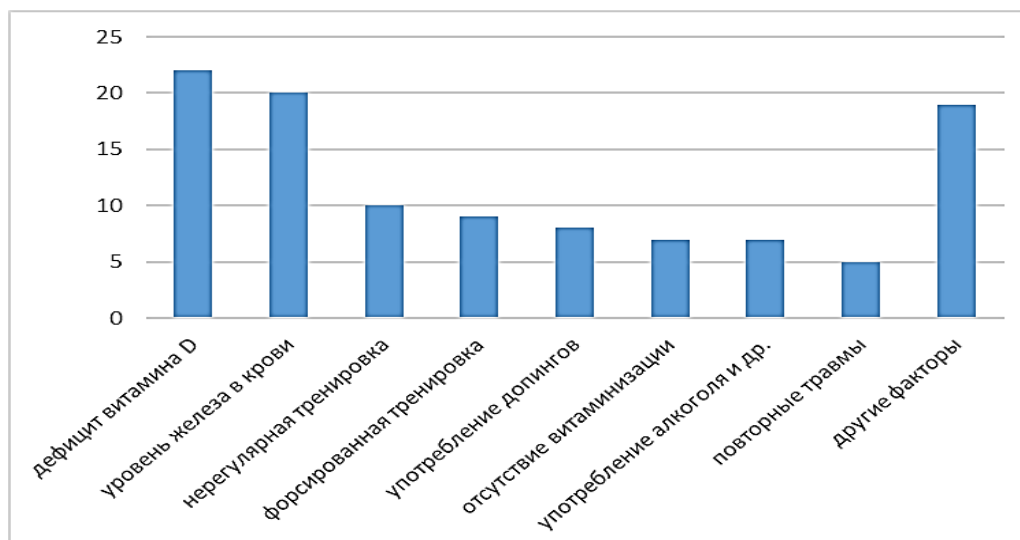
**Izoh.** Maqolada "Sportchilarni tayyorlash" axborot tizimi doirasida eksperimental ma'lumotlarni qayta ishlash uchun ma'lumotlarni yig'ish usullaridan foydalangan holda yuqori malakali sportchilarning sog'lig'i va sportga tayyorgarligi uchun eng muhim xavf omillari aniqlangan.

**Ключевые слова:** фактор риска здоровью, информационная система, высококвалифицированный спортсмен, интеллектуальный анализ данных, снижение размерности пространства.

**Введение.** В работах [1-3] определены 48 факторов риска здоровью высококвалифицированных спортсменов, которые являются столбцами таблицы экспериментальных данных (ТЭД). Однако для эффективного использования методов интеллектуального анализа данных зачастую требуется провести процедуру снижения размерности исходного пространства описания в целях определения наиболее важных факторов риска здоровью. В работе описывается процедура снижения размерности применительно к ТЭД, полученных в результате проведения анкетирования среди высококвалифицированных спортсменов.

**Основная часть.** В качестве исходных данных выбрана таблица экспериментальных данных (ТЭД), описанная в [2] и состоящая из 2520 строк (количество обследованных спортсменов) и 48 столбцов (факторы риска здоровью спортсмена). Для оценки факторов риска здоровью высококвалифицированных спортсменов были использованы методы интеллектуального анализа данных, подробное описание которых приведено в [4]. Например, при решении задачи автоматической классификации (разбиения множества объектов (строк) ТЭД на непересекающиеся классы выбран алгоритм ближайшего соседа [4]. При этом все признаки (столбцы) ТЭД должны быть количественными (выполняются все математические операции). Поскольку в исходной ТЭД имеются классификационные и качественные признаки, были применены методы преобразования типов признаков [5], позволяющие путём оцифровки переводить эти признаки в количественные. При математическом моделировании исследуемого вопроса использован подход, предложенный в [6]. Для определения наиболее важных факторов риска, оказывающих наибольшее влияние на состояние здоровья спортсмена, применены методы снижения размерности исходного признакового пространства описания объектов, изложенные в [7-10]. Для решения вышеизложенных задач был применена интеллектуальная система анализа данных

SITO-PC, разработанная авторами настоящей статьи и реализованная в интегрированной среде разработки программного обеспечения Delphi 10 Seattle.



**Рисунок. Диаграмма информативности факторов риска здоровью спортсмена – результат работы системы анализа данных SITO-PC.**

Применение интеллектуальной системы анализа данных SITO-PC при обработке ТЭД позволило сделать вывод о том, что наиболее важными (информативными) факторами риска здоровью спортсмена являются дефицит витамина D и низкий уровень железа в крови исследуемых. На рисунке, представленном ниже, даётся диаграмма информативности факторов риска здоровью спортсмена при решении задачи распознавания образов (классификации при наличии обучающей выборки) [4].

**Заключение.** Определены наиболее важные факторы риска здоровью высококвалифицированных спортсменов, позволяющие тренерам в процессе подготовки к различным соревнованиям уделять на них особое внимание.

#### **Литература.**

1. Graevskaja N D 1996 Sports and health Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury 4
2. Davronbek Narzullaev, Alisher Tursunov, Nodira Samigova, Uktam Tursunov, and Kamoliddin Shadmanov 2021 Methods for assessing risk factors to the health of highly qualified athletes E3S Web of Conferences 284, 01010 (2021)
3. Kerimov, Fikrat Azizovich; Narzullaev, Davronbek Zikrullaevich; Tursunov, Alisher Tulkunovich; Yomgirov, Gaffor Bobosharipovich; and Karimov, Bekzod Boyqobilovich (2022) "Investigation of athletes' health disorders risk models," Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 2: Iss. 1, Article 9. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol2/iss1/9>
4. Zhuravl'ov Ju I, Rjazanov V V and Sen'ko O V 2006 Recognition. Mathematical methods. Software system. Practical applications (Moscow: Fazis) p 147
5. Narzullaev D Z, Abdurakhmanov B A, Baydullaev A S, Ilyasov Sh T and Shadmanov K K 2020 Transformation of types of signs for a task of the regression analysis IOP Conference Series: Materials Science and Engineering 862 (5) 052065
6. Ilhamov Kh Sh, Narzullaev D Z, Ilyasov Sh T, Abdurakhmanov B A and Shadmanov K K 2021 Model of a turbulent flow of a two-phase liquid with an uneven distributed phase

concentration in a horizontal pipe IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering 1047 012021

7. Nishanov A Kh, Djurayev G P and Khasanova M A 2019 Improved algorithms for calculating evaluations in processing medical data CompuSoft vol 8 issue 6 pp 3158-3165

8. Nishanov A Kh, Djurayev G P and Khasanova M A 2020 Classification and feature selection in medical data preprocessing CompuSoft 9(6) pp 3725-3732

9. Nishanov A Kh, Akbaraliev B B, Juraev G P, Khasanova M A, Maksudova M Kh and Umarova Z F 2020 The algorithm for selection of symptom complex of ischemic heart diseases based on flexible search Journal of Cardiovascular Disease Research 11(2) pp 218-223

10. Nishanov A Kh, Akbaraliev B B, Samandarov B S, Akhmedov O K and Tajibaev S K 2020 An algorithm for classification, localization and selection of informative features in the space of politypic data Webology 17(1) pp 341-364

## PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH IN MODERN CONDITIONS

**Kholova Sh.M., teacher, Tashkent State University of Uzbek Language and Literature named after A. Navoi, "Department of Social Sciences and Humanities"**

**Annotation:** Today, a significant number of studies are devoted to the problems of physical education of students and the formation of a healthy lifestyle for modern youth. Most authors agree on the need to make structural changes in the process of physical education of students in order to improve their health and development of physical qualities. The article discusses various structural forms of organizing the process of physical education of students in modern conditions.

**Key words:** Students, physical education, modular training, specialization, physical activity.

**Introduction.** Today, a significant number of scientific studies are devoted to solving urgent problems of physical education of student youth. One of the most important problems is the state of physical health of modern young people. According to special monitoring data, only about 10% of young people have a level of physical development and health close to normal. A sharp increase in cardiovascular and musculoskeletal diseases has been recorded, which is largely due to the insufficient level of physical activity of young people. In general, about 50% of young people with 2 - 3 different diagnoses of diseases come to higher educational institutions, and only about 15% of graduates can be conditionally considered healthy people [4, p. fifteen]. Another problem is the decrease in the effectiveness of educational technologies in the system of physical education of students of higher education. Scientific research carried out in educational institutions shows an unsightly picture of a sharp deterioration in the level of health and physical fitness of students to the loads that they may encounter in their subsequent work [1, p. 91]. It is noted that today teachers of the departments of physical education orient students only to passing the test in the subject, and not to the need for the formation of special knowledge, skills, competencies, norms of a healthy lifestyle, strengthening the level of their health, etc., therefore, qualitative changes are needed in the structure and methods of conducting physical education lessons in universities in order to correct the current situation [7, p.116]. All of the above forms the relevance of this work.

**Materials and methods.** One of the ways of introducing qualitative and structural transformations into the educational process of physical education of students is to change the



form and methodology of the conducted classes in order to increase the level of development of physical qualities, improve health, and prepare for the upcoming labor and social activities. Such (modified) modern forms of conducting training sessions in the discipline "Physical culture" include: specialized classes in selected sports (sports specializations), modular training of students, individual programs. A comparative analysis of the effectiveness of conducting training sessions on these forms in the context of increasing the level of development of physical qualities and functional readiness among students forms the scientific novelty of the research.

The methodology of conducting classes with students in the form of specializations is based on a sports-specific approach - the pedagogical direction of physical education of students at a university based on practicing one or several sports using modern technologies for training athletes, adapted to the educational process and contributing to the realization of individual motor needs, the formation of sports culture, improving the physical and special training of young people in their student years [2, p. 135]. It assumes the conversion of sports technologies into the process of physical education of students.

**Modular training programs are based on the sequential development of students' basic motor skills:** walking, running, skiing, swimming, etc. Classes with students are held in different, sequentially following one after another, modules. As a rule, 1 semester includes: athletics, gymnastics, sports games (football), 2 semesters: athletics, swimming, sports games (volleyball, basketball). The modular training system includes blocks of training sessions (the number of classes is 18 for each block), theoretical, methodology, practical training and mandatory acceptance of control and technical standards. Today, this form of study prevails in most of the higher educational institutions of our country.

The practice of physical education shows that the effectiveness of physical training will be high only if physical activity is individually dosed, taking into account the level of health and physical fitness of a person. [5, p. 186]. Individual physical education programs for students are designed for young people who, for health reasons, belong to the main and preparatory group, but for any reason (recovery from illness, insufficient level of physical development, etc.) cannot perform physical activity in full volume. These programs are based on the methods of intensive physical and functional training of young people with mandatory control over the level of students' health. Thus, the total volume and intensity of physical exercises is limited by the functional state of the trainees, and does not depend on the subjective opinion of the teacher [6, p. 133].

In the light of the above, the authors of the article decided to conduct research that determines the quality of the level of physical and functional training of young people attending various forms of physical education classes in universities. The aim of the research was to identify the most effective, in terms of increasing physical qualities, forms of training. The research was carried out at the Samarkand State University named after A. Navoi (sports specialization) and the Uzbek State Institute of Arts and Culture (modular training and individual programs). The research involved 300 young male - students of the 1st year of study (20 people selectively from each form of education). The choice of the studied students was carried out arbitrarily using computer programs.

When conducting research on the effectiveness of modern forms of the educational process in the discipline "Physical education and sports", the authors used a set of control tests and tests that are widely used to assess the level of physical and functional state of students. We studied: the level of strength development (the number of pull-ups on the bar), the level of speed development (time to overcome 100 m distance), the level of flexibility development (forward bends in a sitting position), functional readiness (time to overcome 3000 m distance,

squat test). It is believed that the results of these tests will most fully and accurately indicate the physical form of a person.

The squat test should be discussed separately. This test is widespread in the practice of pedagogical observations and sports medicine to assess the level of functional readiness of subjects. The essence of the test is to perform 30 squats in the shortest possible time. The test is convenient for its simple execution and the fact that it does not require expensive equipment, for example, a bicycle ergometer or a treadmill - a moving track for running. To carry it out, it is only necessary to measure the pulse and blood pressure at rest and after exercise. For more accurate calculations, the authors used the technique of Professor A.I. Zavyalov on the calculation of systolic and minute blood volumes in the studied students [3, p. 70 - 75].

**Results.** In the course of the research, data were obtained on the increase in the level of development of physical qualities and functional readiness of students. Students engaged in sports specialization programs and students of the modular form of education slightly (according to the Student's t-criterion) improved their level of training. The level of functional training among students studying according to individual programs increased (according to the Student's t criterion) statistically reliably. The full results of the research are presented in the table.

The level of development of physical qualities of functional readiness among students of various forms of education

Forms of education	Physical qualities	Experiment start	End of experiment	Validity of differences
Sports specializations	force	$10 \pm 3$	$14 \pm 3$	unreliable
	rapidity	$14 \pm 4$	$12 \pm 2$	unreliable
	flexibility	$7 \pm 2$	$10 \pm 4$	unreliable
	endurance	$15 \pm 4$	$13 \pm 2$	unreliable
	functional readiness	$5,3 \pm 0,6$	$5,1 \pm 0,4$	unreliable
Modular training	force	$8 \pm 4$	$12 \pm 3$	unreliable
	rapidity	$16 \pm 3$	$13 \pm 2$	unreliable
	flexibility	$8 \pm 3$	$11 \pm 2$	unreliable
	endurance	$15 \pm 2$	$14 \pm 2$	unreliable
	functional readiness	$5,5 \pm 0,3$	$5,2 \pm 0,5$	unreliable
Individual training programs	force	$7 \pm 2$	$10 \pm 2$	unreliable
	rapidity	$17 \pm 4$	$14 \pm 3$	unreliable
	flexibility	$6 \pm 3$	$10 \pm 3$	unreliable
	endurance	$18 \pm 2$	$14 \pm 3$	unreliable
	functional readiness	$5,6 \pm 0,4$	$4,8 \pm 0,2$	$P < 0,01$

**The discussion of the results.** The data obtained by the authors indicate that the teachers of the departments of physical education can choose the most suitable form for them (from the climatic, material-technical and other aspects) of conducting training sessions with students. An increase in the level of development of physical qualities and motor abilities is demonstrated by students of all studied forms of education. However, according to research data, there is no significant increase. According to the authors, this fact can be explained by the fact that students attending modular training classes spend a significant part of their time

learning technical actions and techniques to the detriment of the development of physical qualities. Students attending classes in the form of sports specializations, on the contrary, concentrate their time on the development of any one quality (swimmer - endurance, track and field athletes - speed, etc.). With a selective determination of indicators of other physical qualities, the development of which has not been given due attention, it can be found that the increase may be small. An increase in the level of functional readiness for physical activity was also recorded in students of all forms of education, but a statistically significant increase in the Student's t-test ( $P < 0.01$ ) was recorded in students studying according to individual programs.

**Conclusions.** The authors' studies of the effectiveness of various structural forms of physical culture lessons among university students show:

1. There was no significant advantage of any one structural form of conducting classes over others in the development of students' physical qualities. An increase in the level of development of physical qualities is demonstrated both by students pursuing programs of various sports specializations and pursuing modular training programs, as well as students pursuing individual programs. Consequently, for the effective development of students' physical qualities, teachers of the departments of physical education can use various forms of conducting training sessions or combine them.

2. An increase in the level of functional readiness is also demonstrated by all the studied students, but reliably significant changes occurred among students of the individual form of education. If the differences were unreliable for students studying in specialization programs and modules, then for students of the individual form the reliability was  $P < 0.01$ . Therefore, from the point of view of efficiency, the individual form of training is most suitable for increasing the level of functional training of students.

In conclusion, the authors want to note that the most promising form of organizing the process of physical education is the individualization of the educational process, taking into account the level of the physical and functional state of young people. This form allows (in contrast to specializations and modular training) to involve students with different levels of physical and technical training, as well as students of special medical groups, in practical classes.

### Literature

1. Vasenkov, N.V. Dynamics of the state of physical health and physical fitness of students / N.V. Vasenkov // Theory and practice of physical culture. -2005. - No. 5. - P. 91 - 92.

2. Doroshenko, S.A. Sports-specific approach - a way to increase the efficiency of the process of physical education in the university / S.A. Doroshenko // Journal of the Siberian Federal University. - 2011. - No. 9. - T. 4. - S. 1334 - 1353.

3. Zavyalov, A.I. Physical education of student youth / A.I. Zavyalov, D.G. Mindiashvili. - Krasnoyarsk, 1996.

4. Zuev, V.N. Normative legal acts in the regulation of management of the domestic sphere of physical culture and sports / V.N. Zuev // Theory and practice of physical culture. - 2002. - No. 7. - P.15 - 17.

5. Nikolaev, V.S. Optimization of health-improving training of student youth / V.S. Nikolaev // Health of youth - the future of the nation: collection of articles. Art. All-Russian. scientific – practical conference with international participation. Mord. state pedagogical university. - Saransk, 2008. -- S. 185 - 189.

6. Osipov, A.Yu. Methods of an objective assessment of the level of health and functional readiness of students / A.Yu. Osipov // In the world of scientific discoveries. - Krasnoyarsk, 2012. - No. 5.1. (29). (Problems of Science and Education). - P. 126 -137.

7. Osipov, A.Yu. Physical activity as the main means of developing health-preserving competencies / [A.Yu. Osipov and others] // Bulletin of the KSPU named after V.P. Astafieva. - 2012. - No. 3. (21). - S. 115 - 119.

## **BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI ERKIN KURASHCHILARNING EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH**

**Kurganov O.N., Berdiyev F.O., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti**

**Annotatsiya.** Erkin kurashchilarda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda nimalarga e'tibor qaratilishi kerakligi haqida yozilgan.

**Аннотация.** Написано о том, что следует учитывать при развитии гибкости у борцов вольного стиля.

**Kalit so'zlar:** erkin kurash, egiluvchanlik, boshlang'ich tayyorgarlik guruhi, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, statik.

**Ключевые слова:** вольная борьба, гибкость, начальная тренировочная группа, физическое воспитание, тренировка, статика.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyundagi Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmonlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e'tibor qaratilgan.

Erkin kurashchilarning o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligini nazorat qilish muhim amaliy ahamiyatga egadir. Ayniqsa, ushbu nazoratning mavqei sport tayyorgarligining dastlabki o'rgatish bosqichida juda kattadir. Chunki, sport bilan endigina shug'ullanishni boshlagan bolalar o'zlarining funksional va jismoniy jihatlaridan hali katta yuklamalarga tayyor bo'lmaydi. Shuning uchun qo'llanilayotgan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shu bolalarning imkoniyatiga qarab meyorlangan bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda, fiziologiya qonuniyatlaridan ma'lumki, agar ushbu mashqlar yuklamasi hajmi, shiddati, murakkabligi jihatlarini haddan tashqari yuqori bo'lsa, yosh organizm bu yuklamalarga bardosh beraolmaydi. Natijada charchash, zo'riqish va hatto kasallik holatlari ro'y berishi mumkin. Agar bordiyu yuklamalar hajmi va shiddati juda kam bo'lsa, unda taraqqiyot, ya'ni rivojlanish bo'lmasligi ehtimoldan holi emas.

Yosh erkin kurashchilarda egiluvchanlik sifatini tarbiyalash muammosi hozirgi vaqtda dolzarb muammolardan biridir, chunki qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning aksariyati ushbu jismoniy sifatga albatta ta'sir qiladi biroq, egiluvchanlik sifati rivojlanishining optimal darajasiga erishishiga imkon bermaydi. Mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlari yoshlarning egiluvchanligini tarbiyalashda statik mashqlarning o'ziga xos ta'sirini o'rganadi. Tana holatini ma'lum vaqt harakatsiz saqlab turishni nazarda tutadigan statik mashqlarni bajarishda mushaklarning silliq va asta-sekin cho'zilishi kuzatiladi, bu jarayonda ularning refleks qisqarishi yuzaga keladi. Mushaklardagi qisqaruvchi mashqlarni bajarish jarayonida statik-strech mashqlar majmuasi bilan solishtirganda ikki barobar ko'proq kuchlanish paydo

bo'ldi va mushaklarning refleks qisqarishi dastlabki holatga qaytadi. Egiluvchanlik - harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir.

Ushbu muammoni hal qilish usullaridan biri bu yosh erkin kurashchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish texnologiyalarini amalda qo'llash, ko'plab mutaxassis va murabbiylarning tajribasidan kelib chiqib, boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashlar bilan muvaffaqiyatli va samarali ishlash haqiqiy imkoniyat va zaruriyatdan dalolat beradi. Yosh erkin kurashlarning jismoniy tarbiyasi, zamonaviy ta'lim va tarbiya amaliyotidagi eng muhim yo'nalishlardan biridir. Egiluvchanlik shug'ullanuvchilarning yoshiga va jinsiga bog'liq. Faol egiluvchanlik 10-14 yoshda, sust egiluvchanlik 9-10 yoshda kuzatiladi. Egiluvchanlik o'sishining turli bosqichlari bor. Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash kichik va maktab yoshidagi bolalarda kattalarga nisbatan oson kechadi. 12-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi va yosh o'zgarigan sari tayanch-harakat apparati rivojlanishi qiyinroq bo'ldi. Egiluvchanlik gimnastikaning asosiy sifati bo'lib, bolalar uchun mashg'ulotlar 4 yoshdan oq boshlanadi. Jismoniy tayyorgarlikning natijalari egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga bog'liq. Egiluvchanlik sifati mushaklar va bo'g'imlarning qayishqoqligiga bog'liq va harakatlarning amplitudasi chegaralarini aniqlaydi. Burchak darajasida yoki chiziqli qiymatlarda (santimetr) baholangan harakatlarning maksimal amplitudasi bilan o'lchanadi. Xorij va mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar turli sport turlari (gimnastika, harakatli o'yinlar, sport elementlari va boshqalar) jismoniy sifatlar texnikasi mahoratini o'zlashtirish uchun egiluvchanlikni rivojlantirish zarurligini, shuningdek, tadqiqot jarayonida harakatlarni amalga oshirishni ta'kidlaydi. Egiluvchanlikning optimal rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar harakati juda aniq va ravon bo'lib, bu harakat faoliyatini sezilarli darajada osonlashtiradi, energiya sarfini tejaydi.

Egiluvchanlik bo'g'inlarining harakatlanish darajasini tavsiflovchi tayanch-harakat tizimining morfofunktsional xususiyati sifatida, ko'p jihatdan tug'ma biologik omillarga bog'liq. Ta'lim va tarbiya jarayonida tizimli, maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatilsa, ushbu jismoniy sifatning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muayyan tana vaznining barqaror rivojlanish jarayonida individual statik mashqlarni bajarayotganda, mushaklarning silliq va bosqichma-bosqich cho'zilishi kuzatiladi, bu jarayonda mushaklarning reflekslari qisqarishi yuzaga keladi.

Shunday qilib, egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun statik mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Tayanch-harakat tizimlarida statik mashqlarni bajarish muvozanatni rivojlantiradi va har qanday harakatning sifatli bajarilishiga bog'liqdir. Statik mashqlar insonning jismoniy va aqliy qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan ko'plab tizimlarning asosini tashkil etadi. Hozirgi vaqtda stretch mashqlar tizimi keng tarqalgan bo'lib, uning mohiyati ma'lum bir mushak guruhini cho'zishga qaratilgan sekin va silliq harakatlar (bukish va yozish) yordamida ma'lum bir holat (pozitsiya) olinadi va bir muddat ushlab turiladi. Ammo yuqorida sanab o'tilgan tizimlar qanchalik samarali bo'lishidan qat'i nazar, ular kattalar uchun mo'ljallangan. Maktab yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularni o'zgarishsiz qo'llash, bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olmaganda, to'liq shakllanmagan organizmga zarar etkazishi mumkin.

Tananing vertikal holatini eng faol ravishda ta'minlaydigan gavda va oyoq-qo'llar mushaklarining yaxshi rivojlanganligiga qaramay, umurtqa pog'onasining tog'ay qismlari, bo'yin, ko'krak va belning kichik mushaklarining rivojlanishi davom etmoqda. Shu munosabat bilan, mushak-tog'ay tizimlarini mutanosib ravishda mustahkamlanmasa, egiluvchanlikning majburiy rivojlanishi bo'g'imlarning ortiqcha yuklanishiga va tayanch-harakat tizimining noto'g'ri rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Olib borilayotgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki,

egiluvchanlikni rivojlantirish uchun statik mashqlarni maxsus ishlab chiqilgan harakatlar tizimi bo'lgan va mushaklarning har xil tarangligi, har xil tezlik, amplituda, har xil ritm va tempda bajarilishi mumkin bo'lgan umumiy rivojlanish mashqlari majmuasiga kiritish maqsadga muvofiqdir. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish boshqa faol harakatlar turlariga zarar etkazmasdan amalga oshiriladi. Bundan tashqari, umumiy rivojlanish mashqlari qisqa tayyorgarlik qismidan so'ng amalga oshiriladi, bu egiluvchanlikka ijobiy ta'sir qiladi, qizdirilgan mushaklarning cho'zilishi ancha samarali natija beradi. Statik – ma'lum bir holatni harakatsiz ushlab turishni (saqlash) o'z ichiga olgan mashqlar. Barcha mashqlarni mushaklarning ishlash taribiga qarab uchta guruhga ajratishni taklif qiladi: shuningdek; statik, dinamik va kombinatsiyalangan. Cho'zish mashqlarining birgalikda ta'siri ichki va tashqi ta'sirlar tomonidan ta'minlanadi. Ular bajarilganda, o'zgaruvchan faol va passiv harakatlar kuzatiladi. Masalan, tayanchda turib, sherigining yordami bilan oyog'ini asta-sekin oldinga ko'tarish va uni 3-4 soniya davomida o'ta yuqori nuqtada faol ushlab turish. Tayanib turgan holda, oyoqni oldinga va orqaga ko'tarib, so'ngra oyoqni oldinga va yuqoriga qarab maksimal balandlikda ushlab turish. Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli - bu takrorlash usuli bo'lib, u cho'zish mashqlarini ketma-ket, har birini bir necha marta takrorlashni va bolalarning harakat qobiliyatini tiklash uchun yetarli bo'lgan seriyalar orasidagi faol dam olish vaqtlarini bajarishni o'z ichiga oladi.

**Xulosa:** Olib borilgan izlanishlardan kelib chiqib, biz quyidagi xulosalarni tavsiya etish imkonini beradi:

1. Murabbiylar yosh sportchilar vaqt-vaqti bilan bo'g'imlardagi harakatlarning yaxshilanishini chizg'ich, goniometr yordamida devordagi belgilar bilan tekshirib ularning egiluvchanligini nazorat qilib turishlari kerak.

2. Sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlaganda, kuch sifatlariga oid mashqlarni qo'shib birgalikda olib borilsa samarasi yanada yaxshi bo'lar edi.

3. Adabiyotlar tahlili va kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki mushaklarni cho'zish mashqlarini bir kunda 2 marta (ertalab va kechqurun ) bajarilsa juda katta natija berar ekan.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning PQ-3031-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. 2017-yil 3-iyun.

3. Abdullayev M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (1-qism): Darslik\ T. 2020 yil.

4. Саламов P.C. Jismoniy tarbiya va uslubiyati.1,2 jild. Darslik\ T.:ITA-press. 2018 й

#### **“1918-1941 YILLARDA O'ZBEKISTONDA SUZISHNING RIVOJLANISHI”**

**Krasnova G.M., Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institute, “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi pedagogika fanlari nomzodi, dotsent**

**Аннотация:** Методологическую основу для исследования закономерностей исторического прогресса в спорте составляют принципы историзма, объективности,

определяющие влияние материального базиса на темпы развития спорта высших достижений.

**Annotatsiya:** Moddiy zamin yuqori natijalar sportining rivojlanishi sur'yatlariga ko'rsatadigan ta'sirni belgilovchi tarixiylik, ob'ektivlik tamoyillari sportda tarixiy jarayonlar qonuniyatlarini tadqiq etishning metodologik asosini tashkil etadi.

**Ключевые слова:** плавание, спортивные соревнования, спортсмены, секция по плаванию

**Kalit so'zlar:** suzish, sport musobaqalari, sportchilar, suzish seksiyalari

Suzish tarixini o'rganish keng amaliy ahamiyatga ega, negaki retrospektiv tarixiy tahlil har qanday bashoratning tarkibiy qismi hisoblanib, biror-bir hodisaning yaqin kelajak va istiqboldagi rivojlanish yo'nalishlarini tug'ri baholash imkonini beradi.

Turpkistonda ommaviy suzishning dastlabki qadamlari 1918 yilda Vseobuchning yuzoga kelishi bilan bogliq 'o'lib, u Toshkent Xalq universiteti qoshida havaskor suzuvchilar tugaragining paydo bo'lishiga turtki berdi. Ular Salar yoki Buzsuvdagi o'zlari yoqtirib qolgan joyda to'planib, birgalikda chumilar yoki suzar edilar.

O'zbekistonda sportcha suzishning rivojlanishi XXasrning 20-yillaridan boshlangan. 1920 yilda Toshkent shahrida hozirgi "Paxtakor" stadioni bilan Anxor kanali orasida mashhur aka-uka shifokor Slonimlar mablag'iga 15 m li suzish basseyni va devolovchi solyariy qirildi. Aynan shu zaminda Turkiston respublikasida birinchi suzish maktabi paydo bo'ldi. Maktabda turli jins va yoshdagi 800 ga yaqin kishi suzishni o'rgangan. Bu maktabning tashkilotchisi va yagona murabbiysi 1914 yilda AQSHdan kelgan Sidney L'vovich Djakson edi. U serqirra sportchi tashqibuskor bo'lib, uning birinchi shogirlari-suzuvchilar P.T.Taryanov, V.K.Morozov va boshkalar bo'lgan.

1921 yilda Turkfront Vseobuchi boshqarmasi huzurida Jismoniy Tarbiya Markaziy Kengashining tashkil etilmanligi suzishning rivojlanishida qatta rol o'uyaydi.

1922 yilda "Fortuna" sport jamiyati yuzaga keldida suzish havaskorlarining to'garaklari birlashtirildi va suzish bo'yicha dastlabki jamiyat birinchiliklari o'tkazildi. Shu yilning o'zida Toshkent shahri birinchiligi uchun ilk musobaqalar o'tkazildi. Barcha masofalarda S.L.Djakson g'oliblikni qo'lga kiritdi.

1924-25 yillarda Toshkent yaqinidagi Bo'suv daryosida gidroelektrostantsiya qurildi va suzish bo'yicha sport ishlari hosil bo'lgan suv omborida devom ettirildi, biroq bu erda ko'p vaqtgacha suzishi uchun suv stantsiyasi yo'q edi. Keyinchalik suv ombori qirg'og'ida qatiqlar stantsiyasi tashkil qilindi.

1927 yilda Bo'zsuv kanalida Tash GRES suv omborida 50 metrlik suzish basseyni bo'lgan birinchi suv stantsiyasining qurilishi respublikaning sport hayotidagi katta voqea bo'ldi. SHu yilning yozidayoq Samara shahri suzuvchilari bilan uchrashuv uyushtirildi. Samaraliklardan biri-mazkur musobaqalar ishtirokchisi N.N.Tarasov Toshkentda qolib, suv sporti turlari bo'yicha to'ritinchi bo'lib ishlay boshladi. Birmuncha vaqt o'tgach, birinchi suv stantsiyasi yaqinida Toshtram xodimlari tomonidan ikkinchi suv stantsiyasi qurildi. Suv stantsiyalari suzuvchilarning mashg'ulot o'tkazadigan sevimli joyiga aylandi, bu erda ko'plab suv sporti musobaqalari o'tkaziladigan bo'ldi. 1927 yilning yozi oxirida shu stantsiyalarda Turkiston harbiy okrugining suzish bo'yicha musobaqalari, shuningdek, 1 Butuno'zbek spartakiadasi dasturidagi musobaqalar tashkil qilindi. Suzishning keng targ'ib qilinishi, jiddiy tashviqot ishlari bunga katta yordam berdi.

Moskvada o'tkaziladigan Bo'tuniittifoq spartakiadasida ishtirok etish uchun eng yaxshi suzuvchilar saralab olindi. Bu jamoa tarkibiga 5 kishi: 2 nafar ayol- N.SHak va N.Lobova hamda nafar erkak- P.Kravchenko, G.Vasilenko va I.Sadiqov (hammasi Toshkentdan) kiritildi.

O'zbekistonning suzuvchilar jamoasi spartakiadada yaxshi natija ko'rsata olmadi, faqatgina Turkiston jamoasini ortda qoldirib, 16-o'rini egalladi. Shunisi muhim ediki, Butunittifoq spartakiadasi qatnashuvchilari mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari va o'sha vaqtda ilg'or hisoblangan suzish texnikasi, shuningdek, mashg'ulotlar usuliyati bilan tanishdilar.

O'zbekistonlik suzuvchilarning Butunittifoq spartakiadasida ishtiroq etishi Buxoro, Andijon singari shaharlarda sportcha suzishning rivojlanishiga turtki bo'ldi. Buxoro suzuvchilarining mashg'ulotlari shahardagi eng katta suv havzasi - Lobihovuzda o'tkaziladigan bo'ldi, Andijonda esa buning uchun shahar bog'idagi sun'iy suv havzasi tanlab olindi. Murabbiylar P.Kravchenko va N.Tarasov rahbarligida muntazam mashg'ulotlar, ko'rgazmali musobaqalar boshlandi. Tez-tez suv bayramlari tashkil etiladigan bo'ldi, shuningdek toshkentliklar bilan bir qatorda Andijon suzuvchilari ham qatnasha boshladilar. 1928 yilda Sirdaryo yaqinidagi Xo'jandda ham suv stantsiyasi ishga tushdi.

O'zbekistonda suzish sport turining rivojlanishida hukumatning "Mamlakatda jismoniy tarbiya harakati tug'risida"gi qarori jiddiy ahamiyatga ega bo'ldi. Shu munosabat bilan suzishga qiziquvchi soni ancha oshdi, mavjud suv stantsiyalari tartibga keltirildi, Poltoratskiy nomli kasalxona (hozirgi TashMI) qoshidagi 32,5 m li basseyn ishga tushirildi. O'zbek suzuvchilari asosiy mashg'ulot utkazish joyi Bo'zsuv suv amboridagi suv stantsiyalari bo'lib qolaverdi, Potoratskiy nomli kasalxona basseynidan esa uzoq vaqt davomida faqat davolash maqsadlarida foydalanildi.

1931 yil oktyabrda Toshkentga Norvegiya ishchilari sport delegatsiyasining tashrif buyurishi O'zbekistonning ijtimoiy hayotida ulkan vodea bo'ldi. Delegatsiya tarkibiga suzuvchilar ham kirgan edi. Chet ellik mehmonlar o'rtoklik uchrashuvlari tomoshabinlarning e'tiborini tortdi. O'zbek murabbiy va sportchilari sportchi suzishning yangi texnikasi bilan tanashidilar.

1931-1934 yillarda "Mehnat va mudofaaga tayyor!"(MMT). Butunittifoq yagona jismoniy tarbiya majmuasining ishlab chiqishi respublikada suzish bo'yicha ishlar miqyosini kengaytirdi. To'g'ri, O'zbekiston suvsiz hudud hisoblangani uchun MMT majmuasining suzish bo'yicha me'yorlarini bajarishi bu erda talab qishimagan. Biroq Toshkentda bu ish ommaviy tus oldi. Suzish b'yicha me'yorlarni topshirishga tayyorgarlik yoshlar bu amaliy ko'nikmani egallab olishga qiziqishlarini kuchaytirdi. Suv havzalari yaqinida joylashgan suv stantsiyalarida GTO mashmuasi me'yorlarini topshiriq musobaqalari tashqil etildi. Bu davrda V.N.Sivintsev, P.V.Kravchenko, N.I.Shak, P.T.Taranov kabi murabbiylar katta ishlarni amalga oshirdilar.

1934 yilda suv bo'lgan hududida shahar suv tarmog'i uchun suv bosim minorasi qurildi, bu erda suzish bilan shug'ullanishi taqiqlandi, suv stantsiyalari esa yonildi. Toshkentlik suzuvchilar eng yaxshi sport bazalaridan mahrum bo'ldilar. Garchi respublika poytaxtida uncha katta bo'lmagan uchta basseyn mavjud bo'lsada, ulardan ikkitasi harbiy qism hududida joylashganligi sababli foydalanish uchun noqulay, uchinchi esa ToshMI tasavvufida va hanuzgacha faqat davolash maqsadlaridagina qo'llanilar edi.

Bu basseyn ham 1935 yilda to'qimachilik kombinati tomonidan qurilgan yangi basseyn ham zarur talablarga javob berishining ular o'lchamlari nostandart (hatto aylana shaklida), start qutilari va yo'lakachalari yo'q. Shuning uchun suzishni to'liq sport tadbirlari dasturiga kiritmay qo'ydilar. Masalan, 1934 yilda u O'rta Osiyo respublikalari chiqarib yuborildi. Lekin suzish bilan bog'liq ishlar to'xtab qolmadi. Taniqli suzuvchi V.N.Mixaylov murabbiy sifatida O'rta Osiyo harbiy okrugi yosh suzuvchilari bilan Turkiston harbiy okrugi basseynida suzish bo'yicha murabbiy bo'ldi. Keyinchalik ular respublikaning etakchi murabbiylari bo'lib etshidilar.

Suzish buyicha ilk bor O'zbekiston birinchiligi 1935 yilda Andijonda o'tkazildi. Unda Andijon, Farg'ona, Qo'qon jamoalari to'la tarkibda qatnashdi. Toshkentdan bor-yo'g'i 4 kishi



ishtirok etdi. Erkin usulda 100 va 200m suzishda andijonlik N.Davidenko, brass usulida suzishda toshkentlik V.Mixaylov, yonlamasiga suzishda toshkentlik A.Vajnin, 100, 200 va 400 m toshkentlik N.Zokirov dastlabki respublika chempionlari bo'ldi. Ular ko'rsatkich natijalar unchalik yuqori emas - II razryad darajasida edi.

1936 yilda hukumat va yoshlar tashkilotlarning yordami bilan O'zbekistonda suzish mashg'ulotlari uchun moddiy baza sezilarli darajada kengaytirildi. 1936 yil oxirida Toshkentda Temir yo'lchilarning madaniyat va istirohat bog'ida 25 mertli ochiq basseyn qurildi, uning qoshida 1937 yilda shaharda birinchi suzish bo'yicha bolalar sport maktabi ochildi. Maktabga V.N.Mixaylov rahbarlik qila boshladi.

1937 yildagi O'zbekiston birinchiligi to'qimachilik kombinati basseynida o'tkazilib, u suzuvchilarga katta muvaffaqiyatlar olib keldi. Musobaqada oltita KSJ vakillari bo'lgan 50 kishi qatnashdi. 8 ta respublika rekordi qayd etildi. Brass usulida suzishda dinamochi S.Kolesov rekord o'rnatdi: 100m-1.35.5 sek; 200m.-3.35,7 sek; 400 m.- 7.01,8 sek. Ko'krakda krol usuli bilan suzishda V.Glushchenkov rekordlar o'rnatdi: 100 m.-1.07.7 va 400 m.-5.09,5 sek.

1938 yilda suzish basseynlari sport mashg'ulotlari o'tkazish uchun yaroqsiz holga keldi, chunki ular oddiy cho'milish joylariga aylanib qoldi. Yana sport basseynlari, suv stantsiyalarini qurish masalasi ko'ndalang bo'ldi. Yoshlar kuchi bilan Toshkent va Samarqandda sun'iy qo'llar uchun havzalar tayyorlana boshladi. Temir yo'lchilar bog'idagi suzish basseyni ko'mib boshladi, uning o'rniga 1939 yilda Toshkent aholisi tomonidan jamoatchilik asosida 9 gektarlik bog' hududida Komsomol ko'li yuzaga keltirildi. Ko'lda, suzuvchilarda 2ta yirik suv stantsiyasi qurildi: 1939 yilning kuzida "Spartak", 1940 yil bahorida "Dinamo" (keyinchalik "Mehnat") stantsiyalari paydo bo'lib, ular uzoq yillar davomida O'zbekiston suzuvchilarining asosiy tayyorgarlik bazasiga aylanib qoldi. Respublika suzish sektsiyasi tashkil etildi, etakchi murabbiylar A.K.Smirnov (O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy), V.N.Mixaylov, P.M.Borodkin, N.T.SHul'jenko, N.M.Kofper va V.T.Bondarenko (SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy) shu erda faoliyat ko'rsata boshladilar. Sektsiya O'zbekistonda suzishni rivojlantirishning turli tashkiliy va usuliy muammolarini malakali ham etar, respublika miqyosidagi musobaqalarni tashkil qilar edi. Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni ortib, bu sport turidagi natijalar o'sib bordi.

1939 yilda O'zbekiston suzish federatsiyasi yuzaga keldi. Federatsiyaning birinchi raisi: etib A.K.Smirnov saylandi.

## **O'ZBEKISTON SHAROITIDA SPORT SOHASIDA IQTIDORLI YOSHLARNI SARALASH OLIMPIA SARI QADAM TASHLASHNING ENG ASOSIY OMILIDIR**

**Mamurov B.B., Buxoro davlat universiteti professori (DSc)**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada O'zbekiston sharoitida sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralash olimpia sari qadam tashlashning eng asosiy omili ekanligi hamda hozirda hukumat tomonidan sportga berilayotgan e'tibor va yoshlarni sportga jalb etish jarayonlarini tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar yoritilib berilgan.

**Аннотация:** В данной статье освещается отбор талантливой молодежи в сфере спорта в Узбекистане как ключевой фактор движения к Олимпиаде, а также практическое внимание, уделяемое государством спорту, и практические рекомендации по организации вовлечения молодежи в занятия спортом.

**Abstract:** This article highlights the selection of talented youth in the field of sports in Uzbekistan as a key factor in moving towards the Olympics, as well as the practical attention

paid by the state to sports, and practical recommendations for organizing the involvement of young people in sports.

**Tayanch soʻzlar:** sport, jismoniy tarbiya, seleksiya, jismoniy mashgʻulot, sport muassalari, seksiya, ommaviy sport, terma jamoa.

**Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, отбор, физическая культура, спортивные учреждения, секция, массовый спорт, сборная команда.

**Key words:** sport, physical education, selection, physical culture, sports institutions, section, mass sports, national team.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarini tashkil qilishning oʻziga xos muammolariga duch kelayotganimiz barchamizga ayon boʻlib ushbu muammolarni yechimini topishdek muhim bir vazifa hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bilan birga aholi oʻrtasida ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirish boʻyicha Respublikamizda qator ishlar olib borilmoqda. Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taʼminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sogʻligʻini mustahkamlashga koʻmaklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari boʻyicha yuqori natijalarni taʼminlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qoʻshimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud<sup>11</sup>.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega boʻlgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sogʻlom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yoʻnalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish buguni kunda turgan asosiy masalardan biri. Ayniqsa 2022 yil 1 aprelda Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida yoshlar oʻrtasida ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlariga bagʻishlangan yigʻilish buni yorqin misoli desak adashmagan boʻlamiz. Unda belgilangan qoʻyidagi vazifalar Jumladan:

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish uchun keng sharoitlar yaratilmoqda. Jumladan, soʻnggi uch yilda 118 ta sport majmuasi, mahallalarda 7 mingta sport maydonchasi foydalanishga topshirildi. Bugungi kunda 3 ming 500 ta mini-futbol, 6 mingta basketbol, voleybol, 663 ta badminton maydonlari, mingdan ortiq fitnes zallari mavjud. Har bir tuman va shahar markazlarida “Salomatlik yoʻlaklari” va velosiped yoʻllari tashkil etildi.

Taraqqiyot strategiyamizda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanadigan aholi sonini keyingi besh yilda 33 foizga yetkazish maqsadi belgilangan.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 18-fevraldagi farmon va qaroriga binoan, Sportni rivojlantirish vazirligi tashkil etilgan edi. Uning eng muhim vazifalaridan biri bolalar va yoshlar oʻrtasida sportni ommalashtirishdir.

Sportni rivojlantirish vazirligiga mahallalardagi yoshlar yetakchilari bilan birga yil davomida 6 million nafar oʻgʻil-qizlarni ommaviy sport tadbirlariga qamrab olish vazifasi qoʻyildi.

---

<sup>11</sup> Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni

Buning uchun 2022 yil 10-apreldan boshlab, mahalla, tuman, viloyat va respublika bosqichlaridan iborat ommaviy sport tadbirlari o'tkaziladi. Ularni tashkil etish uchun "Yoshlar daftari" jamg'armasidan har bir viloyatga 100 million so'mgacha, g'olib va sovrindorlarni taqdirlash uchun 1 milliard so'mgacha mablag' ajratiladi. Eng yaxshi natija ko'rsatgan yoshlar tuman va shahar, viloyat hamda milliy terma jamoalar tarkibiga saralab olinadi.

Mahallalarda sport infratuzilmasini yaxshilash, loyihalar qiymatini maqbullashtirib, maydonchalar tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar berildi.

Ommaviy sport tadbirlarida yoshlarning ishtiroki bo'yicha mahallalar reytingini ishlab chiqish, "qoniqarsiz" deb topilgan joylarga taniqli murabbiy va sportchilarni biriktirib, sportni rivojlantirish zarurligi ta'kidlandi.

Olimpiya va paralimpiya o'yinlari, xalqaro musobaqalar g'oliblari bilan mahalla yoshlari o'rtasida motivatsion uchrashuvlar o'tkazish muhimligi aytili.

Shularni inobatga olgan holda, ommaviy sportni yanada rivojlantirish, joriy yil Xanchjouda o'tadigan Osiyo o'yinlariga puxta tayyorgarlik ko'rish, sport murabbiylari tayyorlash tizimini takomillashtirish bo'yicha qarorlar ishlab chiqish vazifasi qo'yildi.

Ma'lumki, shu yil 14-mart kuni boks bo'yicha Bahodir Jalolov, gimnastika bo'yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktablarini tashkil etishga doir Prezident qarorlari qabul qilingan edi. Yig'ilishda shu borada amalga oshiriladigan ishlar ham taqdimot qilindi.

Umuman olganda Olimpia o'yinlarigacha bo'lgan yo'l belgilab berildi. Bundan ko'rinib turibiki O'zbekiston sharoitida sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish, ularni sport turlariga qiziqtirish, bu orqali katta sportga olib qirish ishlarini jadallashtirmas ekanmiz mamlakatni katta arenalarga olib chiqish masalasi kunning muxim masalalaridan bo'lib qolaverishi barchaga sir emas.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjudligi ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to'liq foydalanishga to'sqinlik qilmoqda. Xususan:

- birinchidan, ayniqsa, joylarda jismoniy tarbiya va sport boshqaruvining samarali yaxlit tizimi mavjud emasligi ushbu sohada davlat organlari va boshqa tashkilotlar faoliyatini lozim darajada muvofiqlashtirishni, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va targ'ib qilishni ta'minlamayapti;

- ikkinchidan, mamlakatimizda ham ommaviy sport, ham oliy sport yutuqlari sohasida aniq vazifalar va maqsadli ko'rsatkichlarni belgilagan holda, o'rta muddatli va uzoq muddatli istiqbolda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqilmagan;

- uchinchidan, davlat-xususiy sheriklik shartlarida sportning zamonaviy moddiy-texnika bazasi va infratuzilmasini yaratish bo'yicha nodavlat sektor bilan o'zaro munosabatlarning past darajada ekanligi ushbu sohada mavjud muammolarni samarali hal etishga imkon bermayapti;

- to'rtinchidan, joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof tizimi mavjud emasligi terma jamoalar tarkibini sifatli to'ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga to'sqinlik qilmoqda;

- beshinchidan, sport kadrlarini, ayniqsa boshqaruv kadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishning amaldagi tizimi jismoniy tarbiya va sport boshqaruvi sohasida malakali mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojni qondirish imkonini bermayapti;

- oltinchidan, jismoniy tarbiya va sport sohasini qo'llab-quvvatlashning faqat alohida sport turlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan, nooqilona tizimi boshqa ommaviy olimpiya sport turlarini, eng avvalo, sport o'yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratilmasligiga olib kelgan;

- yettinchidan, sportchilarni tayyorlash va ular tibbiy ta'minotining innovatsion tadqiqotlari va uslubiy ishlanmalari, zamonaviy talablarga javob beradigan standartlarining mavjud emasligi sifatli o'quv-mashq jarayonining yo'lga qo'yilishini ta'minlamayapti;

- sakkizinchidan, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga yo'naltirilgan moliyaviy mablag'lar sarflanishining asosligi va haqqoniyligi ustidan nazoratning, eng avvalo, ichki nazoratning moliyaviy mablag'lardan oqilona foydalanishni ta'minlaydigan va ushbu sohada suiiste'molchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan samarali mexanizmi shakllantirilmagan;

- to'qqizinchidan, xalqaro standartlarga javob beradigan sifatli mahalliy sport asbob-uskunalari va inventarlarini ishlab chiqarish yo'lga qo'yilmagan, shuningdek, bunday ishlab chiqarishni qo'llab-quvvatlashning ta'sirchan mexanizmi nazarda tutilmagan.

Bu kabi vazifalar hal etish biz kabi spor mutaxasislar oldida yanada katta ma'suliyat va shijot talab etishini aytib o'tish muhimdir. Bu – millat salomatligi, har tomonlama intellektual avlod voyaga yetishga, o'zbek sporti uning bayrog'ini jahon arenlarida yuqori ko'tarilishiga zamin yaratishiga hech shubxa yo'q.

## **СОСТОЯНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ПОМОЩИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА**

**Мазина Е.А., Студентка Узбекского государственного университета физической культуры и спорта группа: MSF01/21 1 курс г.Чирчик (Республика Узбекистан)**

**Аннотация.** Педагогическое наблюдение состоит в восприятии деятельности детей, анализе деятельности педагога. Сущность наблюдения заключается в познании педагогического процесса. Наблюдение может быть непосредственным, опосредованным, открытым, скрытым. Оно специально организуется, при этом разрабатывается система фиксации фактов, включающая в себя наблюдение за деятельностью педагога и ребенка. Педагогическое наблюдение позволяет в непринужденной, естественной обстановке изучить интересующие вопросы. Учитываются параметры движения, функционального состояния организма, хронометраж отдельных видов деятельности. В качестве метода исследования используется беседа, позволяющая изучить личность детей, педагогов. В основу беседы должна быть поставлена цель исследования, для этого важно продумать и правильно поставить вопросы в беседе. Результаты беседы могут быть представлены таблицами. Возможна математическая обработка ее результатов.

**Ключевые слова:** Анкетирование, методы социологического опроса, знание, умение и навык, учителя по физической культуре, научные исследования.

**Цель исследования:** Для реализации поставленной цели наиболее приемлемым и целесообразным оказался социологический метод – анкетирования, так как позволяет рассматривать довольно широкий круг вопросов, дает возможность охватить большее количество учителей школ города, что в свою очередь способствует получению более объективных данных. Также как и все остальные методы – анкетирование не лишено определенных недостатков, несмотря на это я смогла получить необходимые данные, способствующие решению исследуемых проблем в области педагогической подготовки учителей по физической культуре. Данный метод поможет мне выявить определенные

проблемы (недостатки) у учителей по физической культуре. Также рассматривался вопрос – возможности использования данного метода для решения поставленной задачи. В связи с этим к рассмотрению подлежит конкретный материал в том объеме и разрезе, который является целесообразным с точки зрения решаемых задач.

При составлении и организации анкетирования были использованы методические и методологические принципы построения анкет, которые подробно изложены в работах Б.А. Ашмарина (1978), И.Ф. Девятко (2002). Данная методика заключалась в определении состояния уровня знаний, умений и навыков у учителей школ при помощи анкетного метода.

**Анкетирование состоит из трех частей:** - Вводная часть; - Основная часть; - Заключительная часть.

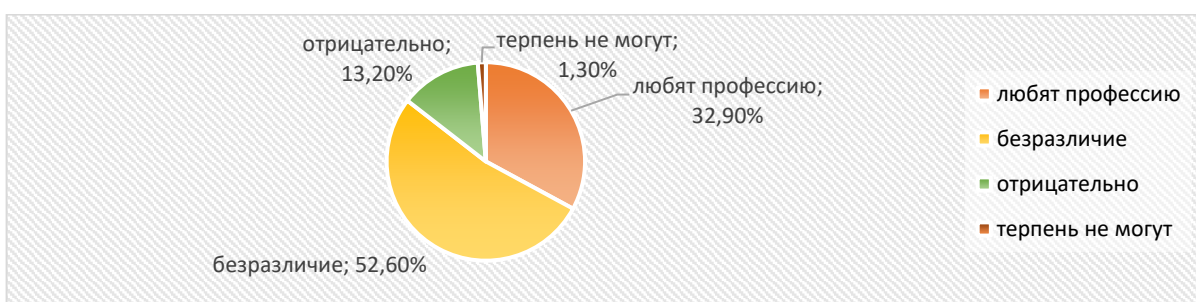
**Содержит различные вопросы по:**

- а) Форме (прямые и косвенные вопросы, вопросы с веером ответов открытые, закрытые, полузакрытые вопросы, вопросы-ловушки);
- б) Функции (контрольные вопросы, фильтрующие);
- в) Содержанию (вопросы о мотивах, вопросы о фактах, демографические вопросы и т.д.).

В анкету включено 28 вопросов, а также демографическая часть, в которой учителя указывали возраст, спортивную квалификацию, для того чтобы можно было бы проанализировать полученные данные с различных сторон. Анкетирование было проведено среди 152 учителей школ г.Чирчика по физической культуре. Анкетирование проводилось анонимно. Рассмотрим отношение учителей к избранной профессии, их оценки различных аспектов педагогической деятельности и попытаемся определить ключевые проблемы, требующие дальнейших исследований. Экспериментальное исследование и определение критических проблем содержания и целей, а также методов и форм учебного процесса нуждается в более глубоком изучении существующего положения, чем это возможно при помощи стандартного анкетного метода. Стандартная анкета дает лишь самые общие ориентиры. Но для того, чтобы максимально использовать анкетный метод и повысить его эффективность, я использовала полу стандартный вариант анкеты (так называемые открытые вопросы о дополнительных замечания в свободной форме). Эта информация имеет свою ценность – она дает возможность более свободно интерпретировать ответы на «закрытые» вопросы и находить сравнительные связи. Именно поэтому оказалось возможным поставить такие вопросы, о которых не могла бы идти речь в случае закрытых вопросов. Дополнительные замечания в свободной форме – дают возможность учителям высказаться дополнительно по вопросам и выразить свои мнения, пожелания и предложения по неанкетным проблемам (в пояснении к анкете учителя были соответственно проинструктированы **Результаты анкетного опроса:** показали, что 100% учителей считают, что имеют необходимые знания, умения и навыки работы в школе. Значительное количество среди опрошенных (46%) привлекает в педагогической деятельности удобный распорядок дня. Любовь к профессии отметили только 13,2% учителей. Творческое разнообразие в работе привлекает лишь 19,7%, а вот нормированный день удовлетворяет 21,1% учителей.



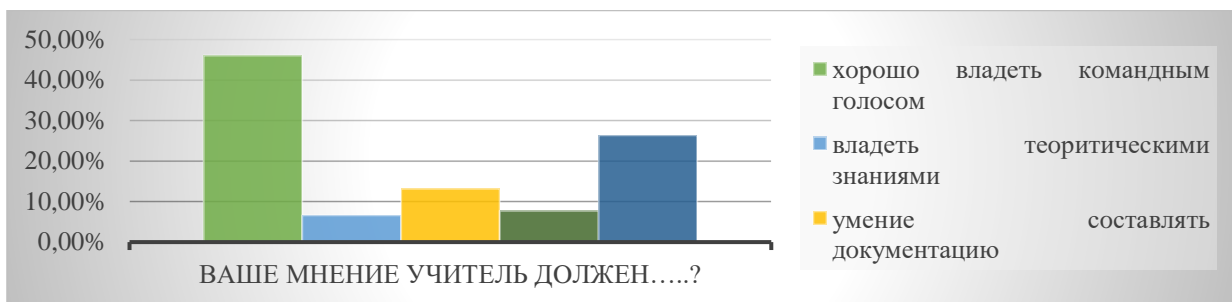
На вопрос анкеты «Любите ли Вы свою избранную профессию?» отрицательно ответили 13,2% всех опрошенных, любят свою профессию 32,9% учителей, безразличие выразили 52,6% учителей, терпеть не могу – ответили 1,3% учителя.



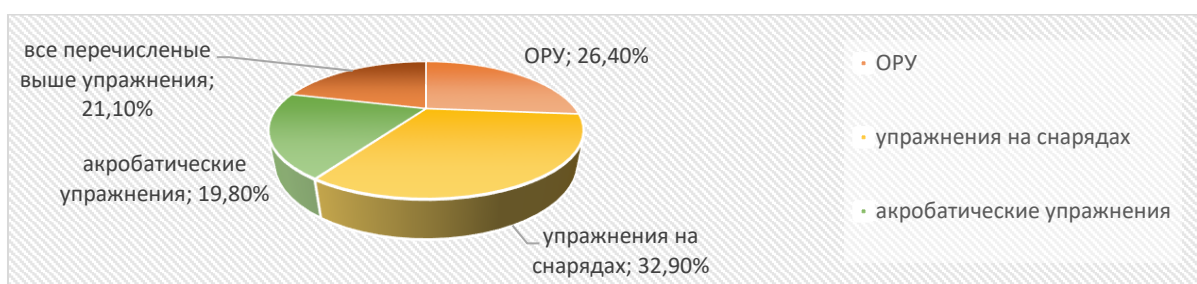
Из всех опрошенных учителей 67,1% высказались, что для того чтобы стать более квалифицированным специалистом в данной области необходимо увеличить число практических занятий, однако 32,9% не согласны с большинством и они считают теорию необходимой основой практических знаний.



Выше перечисленными пунктами (жаль, что это не большинство). Рассмотрим ответы, полученные на следующий вопрос: «Ваше мнение по поводу – учитель физкультуры должен...» – 46,1% опрошенных ответили – хорошо владеть командным голосом; 6,6% учителей сказали, что должен владеть хорошими теоретическими знаниями; 13,2% выделили умение составлять документы планирования; 7,7% считают, что педагог по физической культуре должен в первую очередь хорошо разбираться в правилах соревнований по видам спорта; 26,4% имеют другое мнение, они считают, что учитель должен владеть всеми



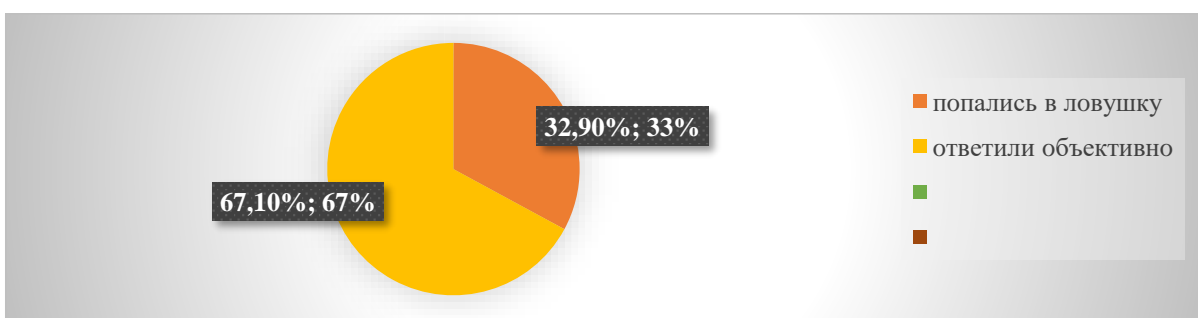
Далее детализируя данную тему, задаем вопрос: «**Как Вы считаете, какие виды упражнений учитель физкультуры обязательно должен уметь выполнять сам?**». Здесь мнения также были различны: 26,4% считают – ОРУ; 32,9% – упражнения на снарядах; 19,8% – акробатические упражнения; 21,1% учителей совместили все выше перечисленные упражнения (по возможности) и отдельно выделили свой вид спорта как обязательный элемент в системе физического воспитания.



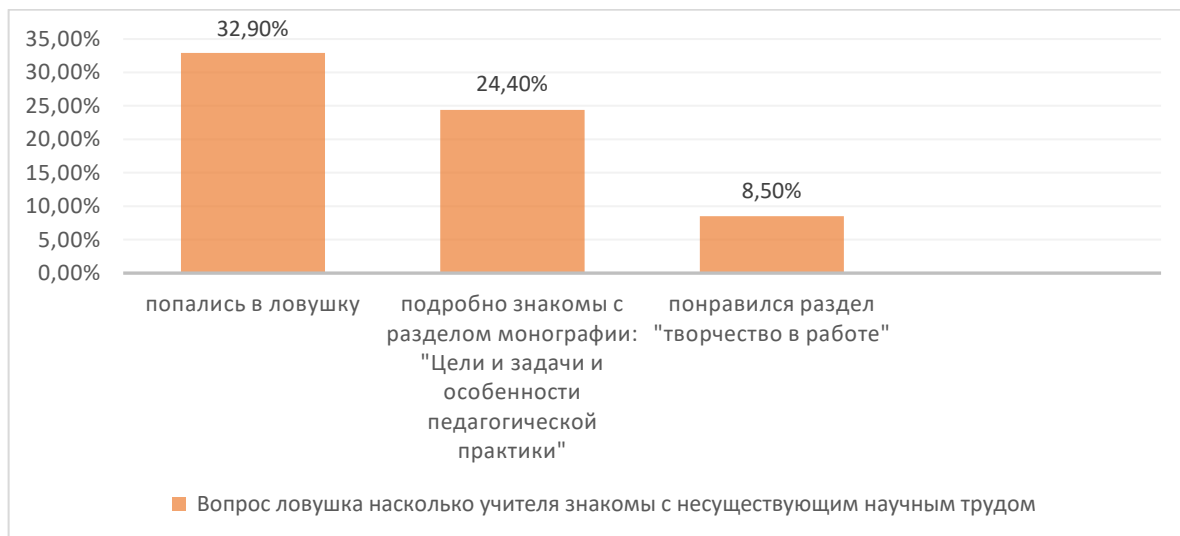
Я также интересовалась: **Умеют ли использовать и применяют ли на практике наглядные пособия?** 26,4% ответили положительно (используют плакаты, стенды, журналы, книги и др. материалы); считают это ненужным 21,1%; нет, не применяю, сказали 52,7% опрошенных.



В своей анкете я использовала различные варианты вопросов, в том числе и вопросы ловушки. 32,9% попались в ловушку, представив данные о знакомстве с несуществующим научным трудом. 67,1% объективно ответили на данный вопрос.



Полученные данные оставляют желать лучшего, так как большинство учителей честно признали свои знания и не приукрасили свои возможности. Но вопрос ловушка на этом не заканчивается. Анкетный метод устроен так, что сам по себе мало характеризует самих опрашиваемых, в связи с этим необходимо использовать более детальные вопросы. Тем самым я уточняла, насколько подробно знакомы наши учителя с несуществующим научным трудом. Оказалось, что из 32,9% опрошенных учителей, которые попались в ловушку, 24,4% якобы подробно знакомы с разделом монографии на тему: «Цели, задачи и особенности педагогической практики»; остальные 8,5% из попавших в ловушку учителей отметили, что им понравился раздел – «творчество в работе».

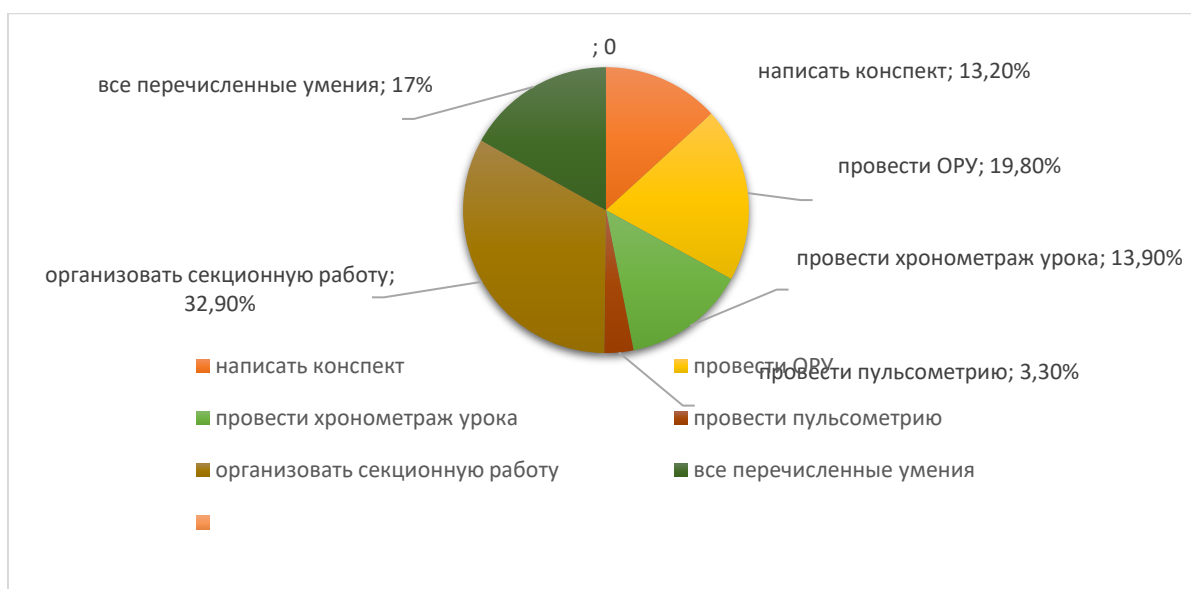


В воспитании детей особую роль играют методы наказания и поощрения. В связи с этим следующий наш вопрос посвящен данной теме и звучит так: «**Как Вы считаете, какое место занимают методы наказания и поощрения, учащихся в системе физического воспитания?**» – 52,7% сказали одно из главных; 47,4% – отметили, что второстепенное.



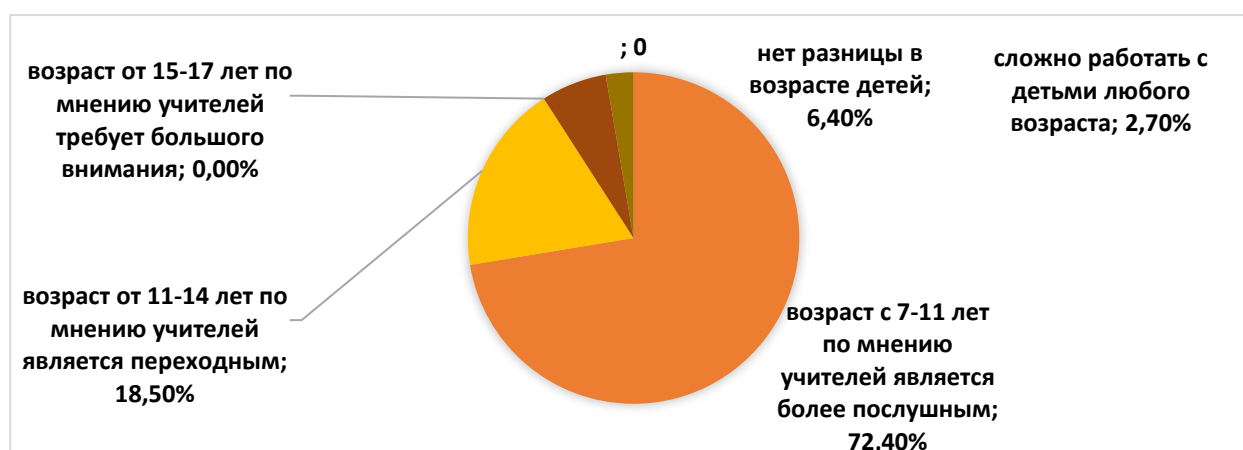
Одним из основных вопросов является: «**Какие умения, по Вашему мнению, наиболее необходимы учителю по физической культуре?**»: -----Умение написать конспект урока – 13,2% учителей; –Умение провести ОРУ – 19,8%; –Умение провести хронометраж урока – 13,9%; –Умение провести воспитательную работу с учащимися – 0%; –Умение провести пульсометрию – 3,3%; –Умение организовать секционную работу с учащимися – 32,9%; – Все вышеперечисленные – 16,9%.



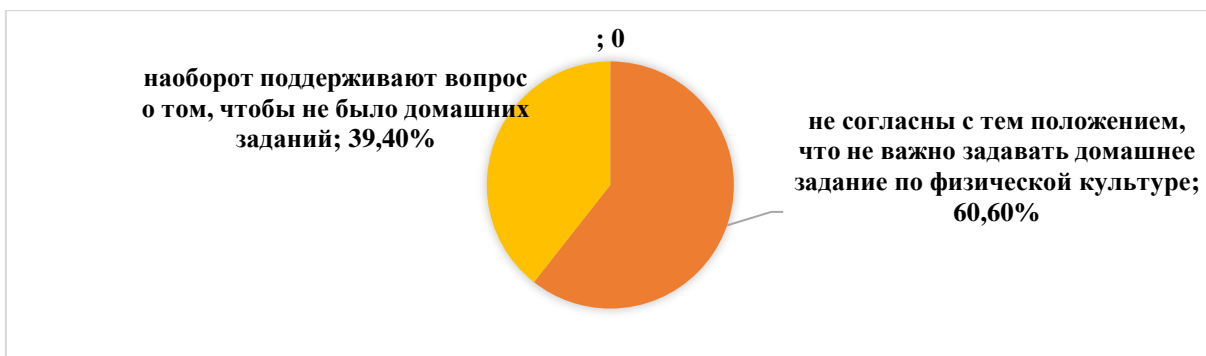


Далее постараюсь дать полную информацию, полученную при проведении анкетирования, связанную с возрастными аспектами. На вопрос «С детьми, какого возраста вам более легче работать? Почему?» – 72,4% учителя отметили возраст с 7 – 11 лет, так как они, по их мнению, более послушные;

- Возраст от 11-14 лет – не зря считается переходным, его отметило значительно меньшее количество учителей – 18,5%; - Подростковый возраст от 15-17 лет также требует большого внимания (как с педагогической стороны, так и с психологической) – наверно этим и обусловлено, что никто из опрошенных его не отметил – 0%; - 6,4% – сказали, что для них нет разницы в возрасте детей; - 2,7% – ответили, что им сложно работать с детьми любого возраста.

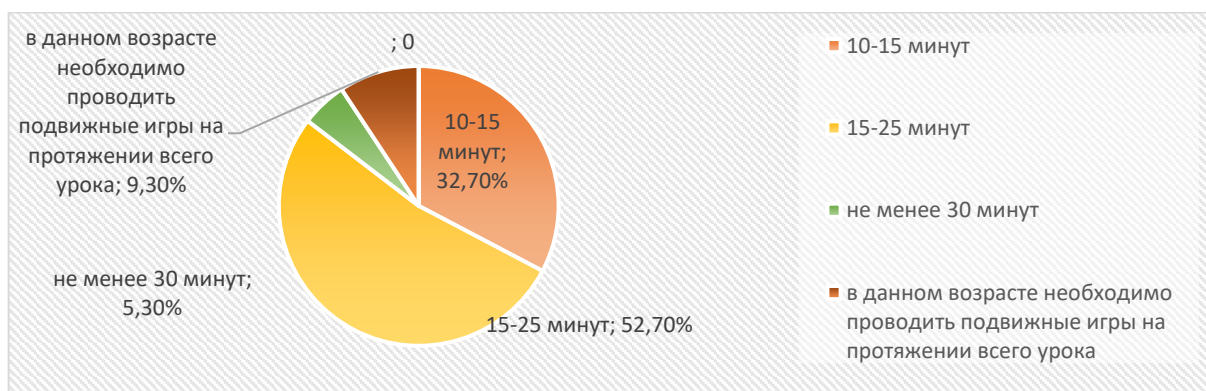


На условный вид вопроса учителя ответили следующим образом: - 60,6 % – не согласны с тем положением, что по физическому воспитанию не важно задавать домашнее задание; - 39,4% – наоборот поддерживают вопрос о том, чтобы по физкультуре не было домашних заданий.



Следующий вопрос расширяет тему анкетирования и кругозор учителей, для его математической обработки не требуется много усилий в связи с тем, что 100% опрошенных ответили единогласно. На вопрос **В какой части урока наиболее целесообразно обучать технике физических упражнений?** По мнению учителей наиболее целесообразно обучать технике физических упражнений в основной части урока.

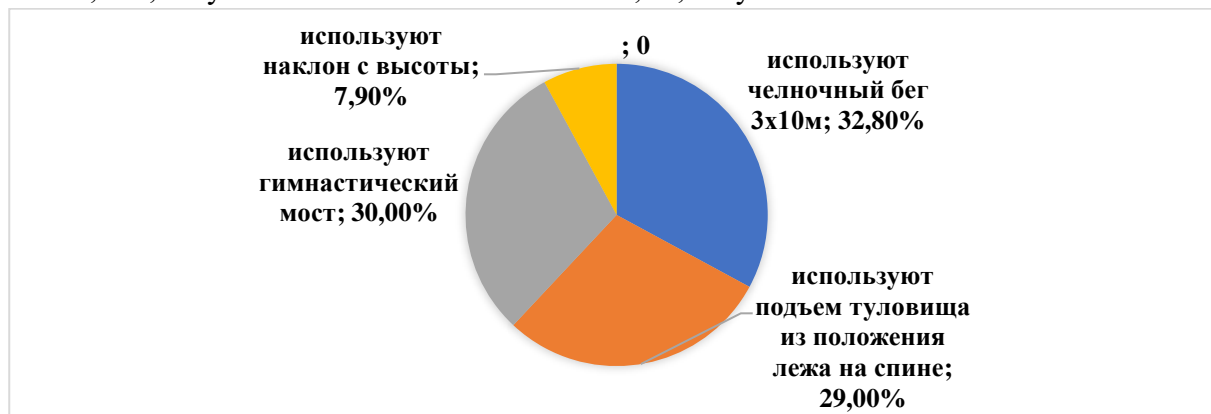
При ответе на следующий вопрос «**Сколько времени на Ваш взгляд необходимо отводить на проведение подвижных игр в начальных классах в течении урока?**» –10-15 минут – ответили 32,7% учителей; –15-25 минут – 52,7% учителей; – Не менее 30 минут – 5,3% учителей; – В данном возрасте необходимо проводить подвижные игры на протяжении всего урока – 9,3 % учителей;



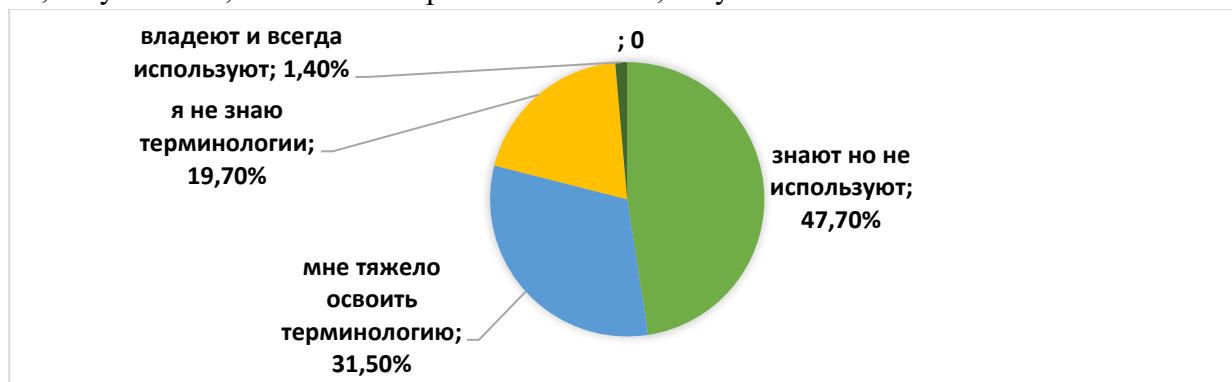
Рассмотрим ответы, полученные на следующий вопрос: «**Умеете ли Вы контролировать уровень физической подготовленности учащихся? Каким образом?**». - Положительно ответили 80,3% учителей - Отрицательно ответили 19,7% учителей. Несмотря на то, что большинство учителей умеют контролировать уровень физической подготовленности, на дополнительный вопрос «**Каким образом?**» никто не потрудился написать.



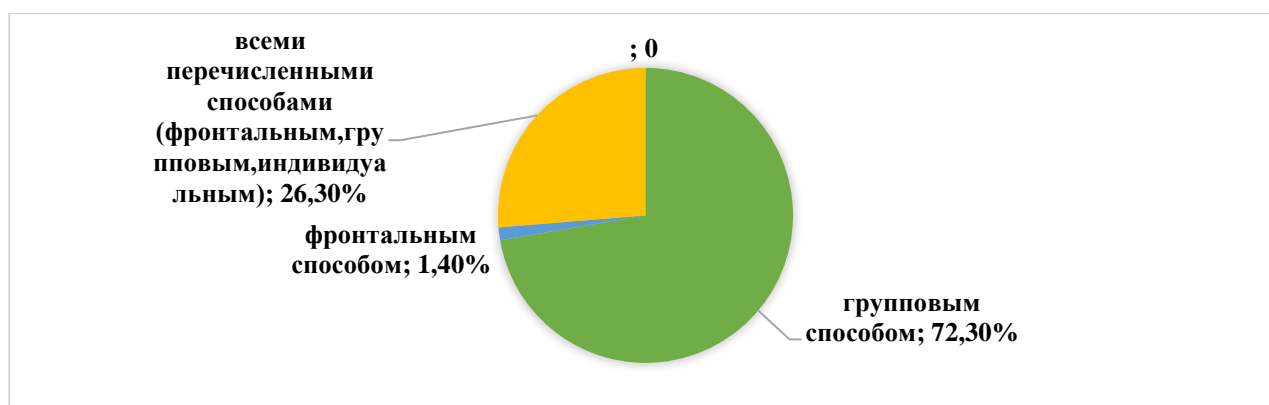
В результате проведенных исследований было выявлено, что учителя слабо разбираются в упражнениях, способствующих развитию уровня какого-то одного физического качества. Опираясь на полученные данные в следующем вопросе: «**Какие упражнения из нижеперечисленных Вы используете для определения уровня гибкости?»**» выявлено, что -32,8% учителей для развития гибкости используют челночный бег 3x10 м; -29,0% используют подъем туловища из положения лежа на спине; -30,3% учителей гимнастический мост; -7,9% учителей – наклон с высоты.



К сожалению, из полученных данных можно констатировать, что учителя не владеют гимнастической терминологией. Было выявлено, что только 1,4% из числа опрошенных владеют гимнастической терминологией и всегда ее используют; - знают, но не используют, ответили 47,4% учителей; - мне тяжело освоить терминологию – 31,5% учителей; - я не знаю терминологии – 19,7% учителей.

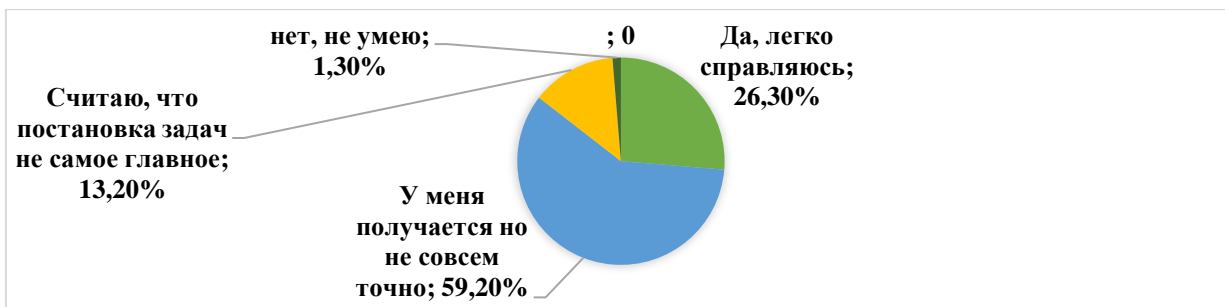


На вопрос: «**Какими способами проведения урока Вы владеете?»**», здесь ответы учителей распределились так: - 1,4% – владеют фронтальным способом проведения урока; - 72,3% – групповым способом проведения урока; - 26,3% – всеми перечисленными способами (фронтальным, групповым, индивидуальным).



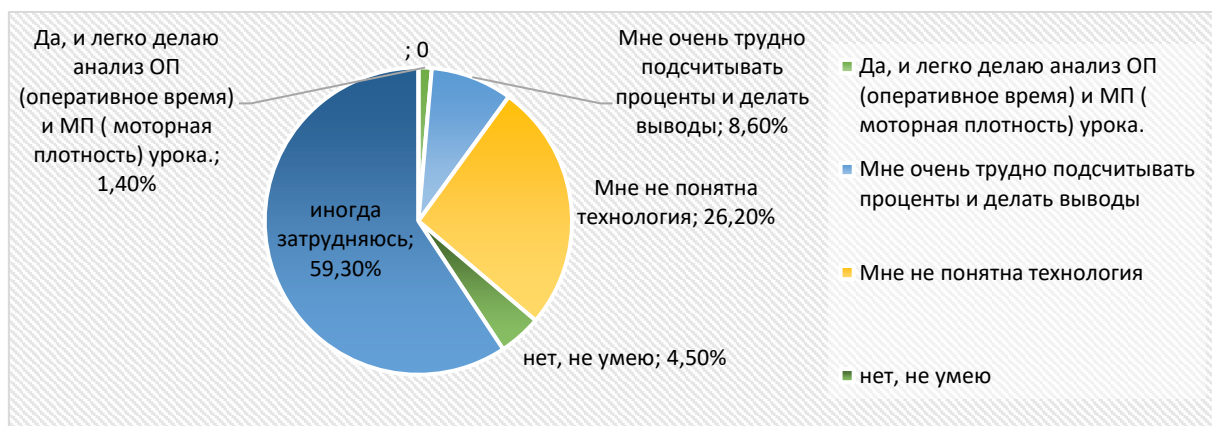
Как известно, основным документом учителя на уроке является – конспект урока, а его построение начинается с постановки задач урока. В связи с этим возник следующий вопрос: «**Умеете ли Вы ставить задачи на предстоящий урок?**». Ответы расположились следующим образом:

- Да, легко справляюсь – 26,3% учителей;
- У меня получается, но не совсем точно – 59,2% учителей; – Считаю, что постановка задач не самое главное 13,2% учителей – нет, не умею – 1,3%.

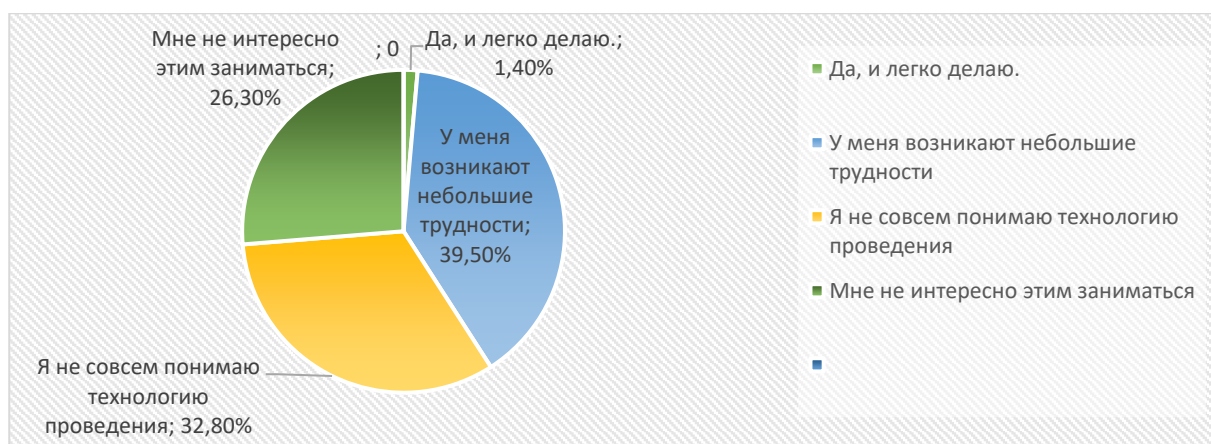


Обязательным элементом системы физического воспитания является контроль и самоконтроль за результатами подготовки.

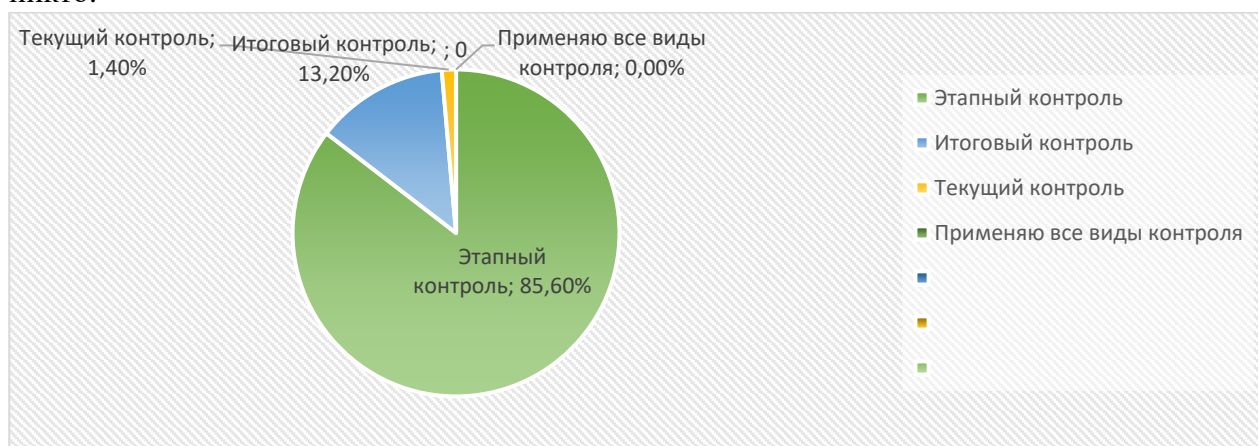
Хронометраж урока по физической культуре является также одной из форм контроля за качеством учебного процесса. На вопрос «**Умеете ли Вы проводить хронометраж?**» - 1,4% учителей ответили – да, и легко делаю анализ ОП (оперативное время) и МП (моторная плотность) урока. - 59,3% учителей сказали – иногда затрудняюсь; - мне очень трудно подсчитывать проценты и делать выводы – 8,6% учителей; - мне не понятна технология – 26,2% учителей; - нет – 4,5% учителей.



Еще одной формой контроля в учебном процессе по физическому воспитанию является **Пульсометрия**. - Легко владею данным методом, и мне нравится наблюдать за изменением пульсовой кривой, такой ответ приняли лишь 1,4% учителей; - У меня возникают небольшие трудности отметили 39,5% учителей; - Я не совсем понимаю технологию проведения – данный ответ выбрали 32,8% учителей; - 26,3% учителей – мне не интересно этим заниматься.

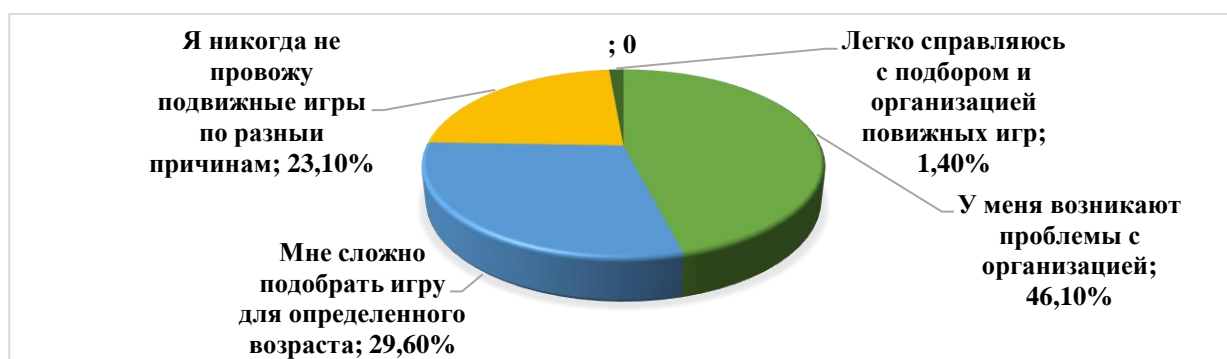


На вопрос, «**Какие виды контроля Вам известны, и Вы можете их применять на практике?**» – абсолютное большинство учителей, что составляет 85,6%, отметили этапный контроль; - 13,2% учителей владеют итоговым контролем; - 1,4% – пользуются текущим контролем. В совокупности всех видов контроля, к сожалению, не владеет никто.

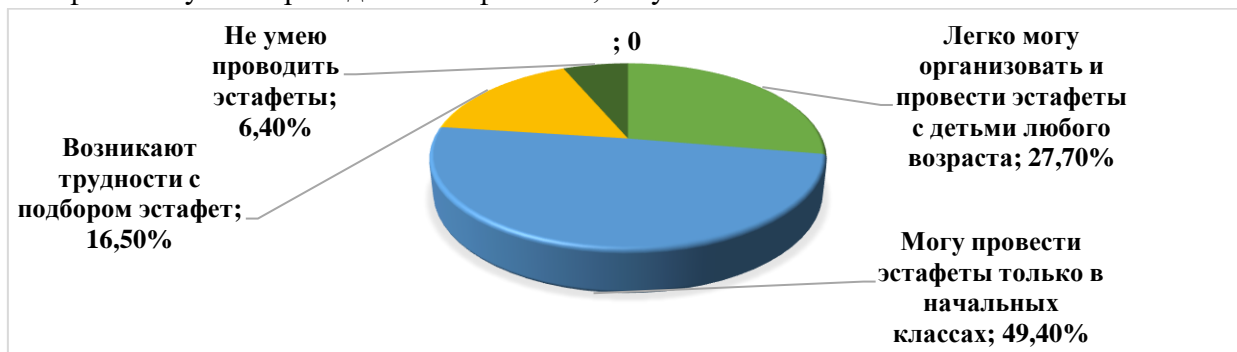


Рассмотрим ответы, полученные на следующий вопрос: «**Владете ли Вы командным голосом?**» Все учителя ответили утвердительно – «да», что составляет 100%.

Немало важную роль в успешном проведении занятий по физическому воспитанию имеют организаторские способности. Этому качеству посвящены еще два вопроса, один из которых звучит так: «**Можете ли Вы организовать и провести подвижные игры?**» - 46,1% учителей ответили – у меня возникают проблемы с организацией; - 29,6% учителей – мне сложно подобрать игру для определенного возраста; - 23,1% учителей – я никогда не провожу подвижные игры по разным причинам, - и только 1,4% учителей отметили, что легко справляются с подбором и организацией подвижных игр.



Следующий вопрос похож по форме на предыдущий и звучит так: «**Умеете ли Вы проводить эстафеты?**». Несмотря на то, что организовать и провести эстафеты гораздо легче, чем подвижные игры в этом вопросе только- 27,7% учителей отметили, что легко могут организовать и провести эстафеты с детьми любого возраста. - Могу провести эстафеты только в начальных классах, такого мнения придерживаются 49,4% учителей. - 16,5% учителей отметили, что у них возникают трудности с подбором эстафет - Не умею проводить эстафеты – 6,4% учителей.



**Вывод.** Наряду с получением соответствующей информации данная методика позволила выявить преимущества и недостатки анкетного метода и оценить его общую целесообразность при изучении вопроса подготовки учителей в школе. Определение общих достоинств и недостатков метода относится к области социологии, эффективность его применения в большей степени зависит от конкретного объекта исследования и от вытекающих из него особенностей. Анкета оправдала содержание в ней некоторых методических недостатков. **В первую очередь** выяснилось существенное совпадение эмпирических положений анкеты и вытекающих из этого гипотез с выводами по материалу анкеты, чему приведено достаточное количество примеров. **Вторым** общим и наиболее существенным выводом является то, что благодаря анкетным данным выяснились различные проблемы, которые невозможно решить до конца с помощью данного метода и для дальнейшего изучения которых необходимо использовать другие исследовательские методы. **В-третьих**, известное количество заключений и конкретного материала можно использовать в практике учебной работы и в организации учебного процесса. В анкету были включены вопросы по определению уровня профессиональной подготовленности учителей, ее значимости для повышения качества учебного процесса. В результате проведенного анкетирования были выявлены следующие аспекты, на которые необходимо обратить внимание: – Необходимо совершенствовать профессиональную направленность процесса обучения, уделять больше внимания методической подготовленности учителей физического воспитания; –Приблизить документы планирования, изучаемые к школьной программе; – Необходимо выделить большее количество часов для прохождения курсов повышения квалификации; – Учебный процесс и программа подготовки учителей нуждаются в совершенствовании в плане усиления профессиональной направленности; – Большинство учителей имеют недостаточную профессиональную подготовленность к преподаванию занятий в школе; Анализ результатов анкетного опроса показал, что изучение состояния данного вопроса является актуальным направлением и требует дальнейших исследований.

### Литература:

1. Ашмарин Б.Н. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
2. Девятко И.Ф. Методы социологического исследования. – М.: Университет, 2002. – 296 с.
3. Методология, программа, методы. Изд. 2-е. М.: Наука, 1987. Ядов В.А. Стратегии и методы качественного анализа данных // Социология: 4М, No1, 1991. С.14-31.

## ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ СПОРТ ТУРИНИНГ КОМПЛЕКС МАШҚЛАРИНИ ТАБАҚАЛАШТИРИШ ВА ТАСНИФЛАШ

Махмудова М.М., п.ф.б.ф.д., доц. Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси

**Аннотация:** Ўзбек жанг санъати спорт турининг ҳаракатларини ўзига хос белгилари бўйича таснифланган ва комплекс машқлар ва жанговор ҳолатларини хусусиятларига кўра гуруҳларга ажратилиб таснифланган.

**Аннотация:** В данном исследовании классифицированы и дифференцированы комплексы спортивно-ориентированного вида спорта узбекские боевые искусства.

**Калит сўзлар:** жанговар ва жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, соғломлаштирувчи гимнастика, миллий спорт, ўзбек жанг санъати, комплекс машқлар.

**Ключевые слова:** боевой и физической подготовленности, физическая культура, оздоровительная гимнастика, национальный спорт, узбекское боевые искусство, комплексные упражнения.

Долзарблиги. Юртимизда маънавий қадриятларни ўрганиш, ёшларни тарбиялашда маънавий қадриятлардан фойдаланиш, уларни ривожлантириш ёшларнинг жанговар ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш, касбий фаолиятда зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш масалалари тадқиқ этилган.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонунида Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантириш ҳамда оммалаштириш учун шарт-шароитлар яратиш – жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири этиб белгилаб берилган [1].

Спорт турлари машқ ва ҳаракатли ўйинлар фаолиятнинг мустақил тури сифатида муайян даражада ҳамма вақт жамиятнинг ҳаёт тарзини белгиланган десак, муболаға бўлмайди. Кўпгина мамлакатларнинг олимлари ва педагоглари ўйинлар моҳиятини, унинг келиб чиқиши, тараққиёти ва аҳамиятини ўрганмоқда.

Ишнинг мақсади. “Ўзбек жанг санъати”нинг таснифланган комплекс машқларидан фойдаланган жанговар ва жисмоний тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш.

Тадқиқот вазфалари.

1. Ўзбек жанг санъати ҳаракатларини ўзига хос белгилари бўйича таснифлаш.

2. Ўзбек жанг санъати комплексларини жисмоний сифатларининг устувор ривожланиши бўйича табақалаштириш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.

Ўзбек жанг санъати комплекс машқларининг таснифланиши ёш, жинс, саломатлик ҳолатини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат вазифаларини ҳал этиш учун муайян малакавий белгиларга мувофиқ тарзда олиб борилади.

Ҳозирги вақтда жисмоний машқларнинг 300 дан ортиқ таснифи маълум бўлиб куйидаги белгилар бўйича амалга оширилган таснифлар энг катта аҳамиятга эга [2]. (1-жадвал).

1-жадвал

“Ўзбек жанг санъати” комплекс машқларининг ўзига хос белгилари

	Жисмоний машқларнинг ўзига хос белгилари	Жисмоний машқларнинг турлари				
1	Улардан фойдаланишнинг мақсадли йўналишига кўра	Умумриво ж-ланттирувчи	Касбий-амалий	Спортга хос (мусобақа, махсус-тайёрлов, умумтайёргарлик машқлари)	Даволовчи	Рекреацион ва бошқ.
2	Алоҳида жисмоний сифатларнинг ривожига таъсири бўйича	Тезликни ривожлантирувчи машқлар	Куч қобилиятини и ривожлантирувчи машқлар	Координацион қобилиятларни ривожлантирувчи машқлар	Чидамлили кни ривожлантирувчи машқлар	Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар
3	Анатомик белгиларга кўра	Қўл мушаклари учун машқлар	елка камари учун Машқлар	Гавда мушаклари учун машқлар	Бўйин мушаклари учун машқлар	оёқ мушаклари учун машқлар
4	Тизимли биомеханик белгиларга кўра	Циклик машқлар	Ациклик машқлар	Комбинацияланган машқлар		
5	Бажариладиган ишнинг кувватига кўра	Мўътадил кувватли машқлар	Катта кувватли машқлар	Субмаксимал кувватли машқлар	Максимал кувватли машқлар	
6	Мушак фаолиятининг кувват билан таминланиш механизмига кўра	Аэроб машқлар	Анаэроб машқлар	Аэроб-анаэроб машқлар		

Ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг машқлари дидактик тамойилларини қўлаган ҳолда тавсифланади. Шунинг учун ҳаракат техникаси билан ҳаракат мазмунини узвий боғлиқлигини ҳисобга олиш зарур.

Таснифлаш билан биргаликда ҳаракат усуллариининг гуруҳлари ўртасида ўзаро алоқа ўрнатилади ва уларни қийинчилик даражасига, тузилишининг мураккаблигига ва хокозоларига кўра маълум бир кетма-кетликда тақсимланади. Бу ўқувчиларда техникани тўғри тушуниш, уни ўзлаштириш босқичлари кетма-кетлигини ва ўқув жараёнини самарали шакллантиришга ёрдам беради.



Ўзбек жанг санъатининг техникаси икки гуруҳга ажратилган: хужум техникаси ва ҳимоя техникаси (1-расм).

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ ТЕХНИКАСИ																					
ХУЖУМ ТЕХНИКАСИ					ҲИМОЯ ТЕХНИКАСИ																
Жанговор ҳолатлар	Оёқ ҳаракатлари		Зарбалар		Жанговор ҳолатлар	Оёқ ҳаракатлари		Қўлларда зарбаларга қарши ҳимоялар													
	Қадамлар	Сапчишлар	Қўлларда	Оёқларда		Қадамлар	Сапчишлар	Чап ва ўнг													
Тик шердор	Оқдрий	Сапхиб	Бир оёқ бишиш	Иккинчи оёқ бишиш	Тўғри мушт зарба	Орқага ётган ҳолатда ёнлама	Оқдрий	Сапхиб	Бир оёқ бишиш	Иккинчи оёқ бишиш											
Шердор					Ярим айлانма мушт зарба	Орқага ётган ҳолатда айланма					Тик шердор										
Чуқур шердор					Бурама мушт зарба	Орқага ётган ҳолатда ярим айланма					Шердор										
					Айланма-мушт зарба	Тўғри теп															
					Тикка мушт зарба	Ёнлама теп															
Чап томон					Ўнг томон	Олдинга					Орқага	Ёнга	Жуфт мушт зарба	Ярим айланма теп	Чап томон	Ўнг томон	Олдинга	Орқага	Ёнга		
													Пастдан тепага мушт зарба	Айланма теп							
													Тепадан пастга мушт зарба	Илмоқ теп							
													Ханжар қўл билан санчиш	Айланма илмоқ теп						Чуқур шердор	
													Ханжар қўл зарба	Тепадан пастга							
													Тик ханжар қўл зарба	Ичкаридан ташқарига, тепадан пастга							
	Чап томон	Ўнг томон	Олдинга	Орқага			Ёнга	Айланма ханжар қўл	Ташқаридан ичкарига, тепадан пастга	Чап томон			Ўнг томон	Олдинга						Орқага	Ёнга
								Ташқаридан ичкарига ханжар қўл зарба	Тизза билан												
								Қўл кафти билан	Сакраб теп												
								Олд тирсак билан	Сакраб айланма												
								Ён тирсак билан зарба	Сакраб тепадан пастга												
								Айланма тирсак билан зарба	Сакраб айланма орқага												
								Бармоқ билан босиш	Сакраб тизза билан												
Қўл кафти билан					Қўл кафти билан юқорига																
Қўл кафти билан ичкарига	Қўл кафти билан ташқарига																				
Жуфт кафт билан ташқарига	Жуфт кафт билан ўртага																				

1-расм. “Ўзбек жанг санъати” миллий спорт тури техник усуллариининг таснифланиши

Техник ҳаракатларини ўргатиш шу кетма-кетликда амалга оширилади. Иккала гуруҳ техникаси йўналиши бўйича фарқ қилади.

Техник ҳаракатларини ўргатиш шу кетма-кетликда амалга оширилади. Иккала гуруҳ техникаси йўналиши бўйича фарқ қилади. Хужум техникаси жанговор ҳолатлардан (тик шердор, ўрта шердор, чуқур шердор), оёқ ҳаракатларидан (қадамлар ва сапчишлар), ҳамда зарбалардан (қўлларда, оёқларда) иборат. Ҳимоя техникаси жанговор ҳолатлардан (тик шердор, ўрта шердор, чуқур шердор), оёқ ҳаракатларидан (қадамлар ва сапчишлар) ҳамда қўлларда зарбаларга қарши ҳимоялардан ташкил топган. Ҳимоя вақтида оёқлар билан ҳимояланиш таъқиқланади.

Шуни инобатга олиш керакки, ўзбек жанг санъатида асосий жанговар ҳолат шердор ҳолати бўлиб, у учта кўринишга эга:

- Тик шердор ҳолат; - Шердор ҳолат; - Чуқур шердор ҳолат.

Мазкур таснифга мувофиқ тарзда маълум сифат турларининг етакчи мутахассислари томонидан “Ўзбек жанг санъати”га хос наъмунавий приёмлар ҳамда ҳаракатлар техникасининг ёшлар томонидан мувафаққиятли ўзлаштирилиши ва уларда жисмоний сифатларнинг ривожланишини белгиловчи мазкур сифат туридаги машқ мажмуалари табақалаштирилди.

2-жадвалда экспертлар сўрови асосида “Ўзбек жанг санъати”нинг комплекслари жисмоний сифатларни устувор ривожлантириши бўйича табақалаштирди.

Табақалаштириш барча комплекслар йиғиндисини (27) у ёки бу жисмоний сифатларга устувор таъсирига кўра, спорт метрологиясида сифат хусусиятларини баҳолашнинг энг самарали методларидан бири ҳисобланган экспертлар баҳолаши методидан фойдаланган ҳолда тақсимлаш асосида ўтказилди.

Машқлар мажмуаси мушакларни қиздиради, нафас олиш, қон айланиш, асаб фаолиятини юкламаларга мувофиқлаштиради.

Мажмуани бажаришда қуйидаги кетма-кетликда бажарилса мақсадга мувофиқ бўлади: аввал 3-4 та, кейин 5-6та машқлар бажариш керак, аста секин кейинги ҳафтага бориб машқларни сони кўпайтириб борилади. Машқларни аниқ ва раво, қаноат ҳосил қилиб бажарилса уларнинг таъсири шунчалик фойдали бўлади.

Хулоса. Ўзбек жанг санъатининг машқларини таснифлаш ва табақалаштиришда ушбу спорт турининг машқлари ҳаракат фаолиятининг ўзгарувчан тартиби, вазиятлари ҳамда ҳаракат шакллари тинимсиз ўзгариши, шунингдек, уларнинг мазмуни билан чамбарчас алоқадорлиги ҳисобга олинган.

Ўзбек жанг санъатининг саломатликни тиклашдаги ўзига хос хусусиятлари қуйидагилардир: миллий анъаналар, фалсафий дунёқараш, тананинг ҳаракатланиш тушунчаси, қатий тартиб билан тизим ва қоидаларга мувофиқ ҳаракатланиш, ақлий ўз-ўзини бошқариш усулларини қўллаш.

Ўзбек жанг санъати техникасининг афзаллиги шундаки у нафақат танани машқ қилдириш ва қиздириш техникасини, балки инсон ўз энергиясини бошқаришни ҳам ўргатади.

Қўлланадиган асосий воситалар 2 гуруҳга тақсимланган: хужум техникаси ва химоя техникаси. Бунда берилган схеманинг ҳар бир гуруҳ усулларининг операциялари ва уларнинг элементларидан иборат алоҳида тизимни дидактик тамойиллардан фойдаланган ҳолда ўрганилиши, таълим олаётган талабаларнинг берилган спорт туридаги асосий ҳаракат фаолиятларини аниқроқ ва ишончлироқ ўзлаштириб олишлари учун шароит яратади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни Lex.uz.

2. Усмонов П.А. Усманходжаев Т.С, Носиров А.Х. Ўзбек жанг санъати. - Қўлланма 2011 й.

3. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций. Екатеринбург, 2004. –С.43-45.)

### **ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Маъмуров Б.Б., д.п.н., профессор. Бухарский государственный университет.**

**Бухара, Узбекистан,**

**Наврузов З.С., магистр 2 го курса, направление: теория и методика физической культуры и спортивных занятий, Бухарский государственный университет, г.**

**Бухара, Республика Узбекистан**

**Аннотация:** статья посвящена основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, психологические аспекты, мотивация.

## FUNDAMENTALS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

**Mamurov B.B.**, phd, professor. Bukhara state university. Bukhara, Uzbekistan,  
**Navruzov Z.S.**, 2nd year master's degree, direction: theory and methodology of physical culture and sports, Bukhara state university, Bukhara, Republic of Uzbekistan

**Annotation:** the article is devoted to the basics of forming a healthy lifestyle of students by means of physical culture.

**Keywords:** healthy lifestyle, psychological aspects, motivation

Современный этап развития общества характеризуется сложными социально-экономическими изменениями, которые влекут за собой изменение нравственных и житейских основ людей различного пола и возраста. Всё больше и больше наблюдается разрыв между материальным благосостоянием людей. В этой связи, наиболее уязвимой и незащищённой социальной категорией является учащаяся молодёжь.

Объективно, молодой и ещё не сформировавшийся ни в физическом, ни в нравственном отношении индивидуум, является наиболее податливой целью для многих социальных отклонений. И если социальные отклонения контролируются и наказываются государством, то разрушение индивидуального здоровья подрастающего поколения, к сожалению, пока не стало предметом государственного вмешательства.

В этом отношении, в отношении сохранения и укрепления здоровья молодых людей, роль физической культуры и спорта, несомненна и актуальна. Однако, за последнее десятилетие значительно сократилась материально-техническая база физкультурно-оздоровительного движения.

Наивно было бы полагать, что государство в одночасье бросит огромные материальные средства на нужды и сохранение здоровья подрастающего поколения. Поэтому роль физической культуры в деле сохранения и укрепления здоровья учащейся молодёжи приобретает главенствующее значение.

В последнее десятилетие значительно расширилась проблематика изучения использования средств физической культуры в оздоровительных целях. Рассматривались, в частности, такие проблемы, как: общетеоретические и практические положения оздоровительной физической культуры.

Основное противоречие состоит в том, что накопленный огромный научно-методологический и методический материал не стал достоянием широких масс населения, и учащейся молодёжи, в том числе тех, которые имеют чрезвычайно низкий уровень знаний как о физической культуре вообще, так и о здоровом образе жизни в частности.

В этой связи представляется актуальным выявить причины, мешающие приобщению к занятиям физическими упражнениями в оздоровительных целях, определить особенности влияния различных средств физической культуры на здоровье занимающихся, а также интересы и мотивацию занимающихся тем или иным видом спорта, выявить уровень знаний о здоровом образе жизни в различных регионах Российской Федерации и Казахстана.

Одним из самых действенных средств укрепления здоровья подрастающего поколения является физическая культура. Но, к сожалению, объективные и субъективные причины, составляющие суть внутренних противоречий развития этой системы не позволяют в должной мере использовать этот богатейший потенциал. В

первую очередь это касается недостаточного уровня знаний населения о физической культуре; унифицированных школьных программы, которые мало учитывают региональные и национальные особенности школ: неадекватной оценки роли труда учителя физической культуры, слабого материального обеспечения и неудовлетворительного финансирования отрасли: отсутствия надлежащего врачебного контроля и т.д. Было бы весьма слабым утешением надеяться на скорейшее разрешение этих проблем.

Но, пожалуй, самая главная проблема заключается в том, что учебные планы кафедр физического воспитания педагогических вузов не предусматривают подготовку специалистов по валеологии, т.е. науке о формировании сохранения и укрепления здоровья. Проблематика заключается в том, что выпускники факультетов физического воспитания в первую очередь ориентированы на использование средств физического воспитания, где главным средством по праву считается физические упражнения. Нет никаких сомнений в том, что физические упражнения оказывают самое радикальное воздействие и на мышечную, и на сердечнососудистую и на психическую системы человека, однако в этом отношении сами физические упражнения не являются универсальным средством сохранения и укрепления здоровья.

Валеологическая направленность предполагает наличие по крайней мере нескольких видов здоровья. В частности: соматического здоровья - текущего состояния органов и систем организма; физического здоровья - развития и функциональных возможностей органов и систем организма; психического здоровья - состояния психической сферы человека; нравственного здоровья - комплекса мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека (Д.Н.Давиденко и др., 1996).

Гипотеза исследования - предполагалось, что раскрытие теоретико-методических основ здорового образа жизни, его компонентного состава и уровня знаний о навыках сохранения и укрепления здоровья, даст возможность для более глубокого осмысления сущности этого явления, выявления проблем, мешающих приобщению к нему различных социально-экономических категорий учащейся молодёжи, что с вою очередь поможет определить пути эффективного формирования здорового образа жизни среди учащейся молодёжи, что будет способствовать сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Научная новизна заключается в том, что впервые были получены сведения, позволяющие раскрыть интегративную сущность здоровья:

- представлена характеристика состояния здоровья подрастающего поколения (школьников, учащихся колледжей и студентов вузов);
- определён уровень наличия вредных привычек и выявлены причины, побуждающих к ним;
- выявлена роль здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций подрастающего поколения;
- определены составляющие уровня жизни учащейся молодёжи;
- выявлены особенности качества жизни старшеклассников, учащихся колледжей и студентов;
- установлены социально-психологические категории стиля жизни учащейся молодёжи;
- выявлен уровень знаний о здоровом образе жизни среди учащейся молодёжи;
- определено наличие интереса и мотивации к занятиям различными видами физических упражнений;

- оценено влияние занятий различными видами физических упражнений на состояние здоровья учащейся молодёжи;
- определены эффективные пути формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Практическая значимость проведённого исследования заключается в следующем: разработке программы педагогической валеологии для различных социально-демографических групп населения Западного Казахстана (детские дошкольные учреждения - школа - колледжи - вузы), основу которой составила перманентная парадигма - формирования здорового образа жизни с учётом индивидуальных и национальных особенностей. Программа включала два стратегических направления деятельности: а) агитационно-пропагандистская деятельность (подготовка статей, выступлений по радио и телевидению, подготовка видеофильмов, методических рекомендаций и пособий, посвященных «Здоровому образу жизни», работа теоретического семинара среди учителей города и области); б) учебно-методическая и научная деятельность (разработка учебных планов и курсов дисциплин по оздоровительной направленности, написание курсовых, квалификационных и дипломных работ по указанной тематике).

В рамках указанных направлений были реализованы следующие практические задачи:

- выявлено отношение различных групп населения к физической культуре, определены информированность и уровни знаний населения в вопросах физической культуры, а также реального состояния общественного мнения по этому виду деятельности;

- исследована возможность использования специальных знаний в целях формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями у различных групп населения;

- определены направленность и содержание учебного процесса факультетов физического воспитания в аспекте методики формирования потребности в занятиях физической культурой различных социально-демографических групп;

- разработаны и экспериментально проверены эффективные средства, методы и содержание подготовки студентов по формированию здорового образа жизни у различных социально-демографических групп Западного Казахстана;

- осуществлена коррекция различных средств массовой информации на раскрытие возможностей физической культуры в решении воспитательных, образовательных и оздоровительных задач;

- повышен уровень знаний учащейся молодёжи в области физической культуры, гигиены, медицины в целях укрепления здоровья, воспитания активной трудовой и творческой деятельности, рационального досуга;

- разработана и апробирована программа по подготовке будущих специалистов физической культуры к данной деятельности через изменение системы подготовки физкультурных кадров в соответствии с учётом потребностей различных социально-демографических групп населения (базовый и вариативный учебный материал).

### **Выводы**

1. Здоровье, здоровый образ жизни и вытекающая из этих понятий продолжительность жизни имеют главную ценность у всех народов мира. Главные причины смертности в различные исторические периоды менялись. В настоящее время среди главных причин смертности в развитых странах на первое место вышли заболевания сердечно-сосудистой системы. Смертность от ишемической болезни сердца

и сосудистых поражений мозга имеют существенную разницу в зависимости от страны проживания. Показатель количества смертельных случаев у мужчин, по сравнению с женщинами, выше.

2. Среди причин заболеваний сердечно-сосудистой системы немаловажное значение имеют вредные привычки. В частности, курение, является причиной почти половины заболеваний сердечно-сосудистой системы. Одним из главных факторов возникновения заболевания является низкая двигательная активность, и как следствие - избыточная масса тела. Другими причинами возникновения ИБС являются: ускорение темпа жизни, постоянное возникновение конфликтных и стрессовых ситуаций, нервно-эмоциональное перенапряжение, неправильное и обильное питание, злоупотребление алкоголем.

3. Здоровый образ жизни имеет сложную структуру и включает в себя следующие компоненты: уровень жизни, определяющие экономическую категорию; качество жизни, определяющее социологическую категорию и стиль жизни, определяющую социально-психологическую категорию. Зонами наибольшего педагогического воздействия средств физической культуры и спорта являются формирование стиля жизни и качества жизни учащейся молодёжи. Наиболее значимыми компонентами здорового образа жизни являются: физическая активность, психологическая культура, отказ от вредных привычек, гигиена и закаливание.

4. Установлено, что уровень знаний среди различных групп учащейся молодёжи неодинаков по основным компонентам здорового образа жизни. Так в вопросах о правильном питании была выявлена существенная разница между знаниями школьников, учащихся колледжей, студентов не физкультурных и физкультурных вузов.

#### **Список литературы**

1. Большая медицинская энциклопедия - т 5.- М. - 1977
2. Виленский Н. Я.. Физкультура и здоровье студента. - М., 2007. - с. 59-72
3. Мансуров С. Е., Шклярова О. А. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс, С-П., 2006. с. 37-51
4. Решетников Н. В. Физическая культура - М. - 2000. - с. 39-40
5. Сизанов А. Н. Психологические игры: какие мы на работе и дома. - Мн.: Выс. Шк., 1995. - 301 (стр. 108-109, 115-127)

#### **Интернет-сайты**

1. Википедия. Свободная энциклопедия. Гиподинамия //ru.wikipedia.org
  2. Медицинская библиотека гиподинамия-гипокинезия//www.nedug.ru
- Энциклопедии, справочная литература

## **МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**Мамбетжумаев Т.Т., соискатель УзГУФКиС**

**Аннотация.** В статье исследуется способ обучения юных баскетболистов, при котором начальное обучение основывается на первоочередном развитии у детей 8-10 лет скоростно-силовых способностей, поочередном распределении средств скоростной и

силовой подготовки, а также времени их применения в первые четыре микроцикла подготовительного периода.

**Izoh.** Мақолада ёш баскетболчиларни тайёрлаш усули кўриб чиқилади, бунда бошланғич тайёргарлик 8-10 ёшли болаларда тезлик-куч қобилиятларини устувор ривожлантиришга, тезлик ва куч машқлари воситаларининг муқобил тақсимланишига, шунингдек, машғулотлар вақтига асосланади. тайёргарлик даврининг дастлабки тўрт микроциклларида улардан фойдаланиш.

**Ключевые слова:** спортивные исследования, скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка.

**Введение.** Анализ содержания двигательных действий, выполняемых высококвалифицированными баскетболистами, показал, что наиболее часто выполняемыми техническими приёмами являются передачи мяча, затем ведения мяча и бросок в корзину с места и после ведения, реже - отвлекающие действия («финты») [1,2]. Наиболее доступными для овладения в группах начальной подготовки являются передачи мяча, ведение мяча и броски в корзину с места. Из всех методов наибольшее предпочтение тренеры отдают игровому методу (20,3% опрошенных), соревновательному (18,6%) и методу круговой тренировки (19%).

Наиболее рациональное построение учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения юных баскетболистов основывается на первоочередном развитии у детей 8-10 лет скоростно-силовых способностей по отношению к технико-тактической подготовке, таком распределении объёмов средств и времени их использования, когда первые два микроцикла подготовительного периода имеют направленность преимущественного развития скоростных качеств и до 70% объёма тренировочных средств отводится на развитие скорости и ловкости.

Следующие два микроцикла имеют направленность преимущественного развития силовых способностей и около 70% объёма тренировочных средств идёт на развитие силы и выносливости. Весь объём средств скоростно-силовой подготовки в первые три месяца составлял 85% от общего объёма. Такое построение занятий в первом полугодии обеспечивает необходимую физическую подготовку для более качественного освоения спортсменами технических приёмов во втором полугодии первого года обучения.

**Основная часть.** методика начального обучения юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки в ходе педагогического эксперимента показала свою эффективность более высокими скоростными показателями выполнения баскетболистами экспериментальных групп контрольного теста ( $t=2,85$  при  $p<0,05$ ) по сравнению с контрольными группами ( $t=0,6$  при  $p>0,1$ ), а также большим приростом оценки за технику выполнения тестового задания (от 9,66 до 11,87 балла в экспериментальных группах, при  $p<0,05$ ). Кроме того, - более рациональной биомеханической структурой выполнения отдельных технических приёмов спортсменами экспериментальных групп и большой близостью у них индивидуальных показателей к среднестатистическим, чем в контрольных группах. Что свидетельствует о большей стабильности в выполнении рациональной техники баскетбольных приёмов юными спортсменами, обучавшимися по экспериментальной программе.

**Заключение.** Тестирование скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов показало, что большинство детей (79%) не укладывается в нормативы скоростной подготовки. Это делает необходимым развитие у них уже в подготовительном периоде скорости передвижения с мячом. Значительным отставанием от нормативов характеризуется и уровень развития силы у юных баскетболистов (в 9 лет на 25%, а с 10 до 14 лет в два раза).

**Выводы.** Из вышеизложенного следует вывод о необходимости уже в первый год обучения акцентировать внимание на развитии у юных баскетболистов скоростно-силовых показателей.

#### **Литература.**

1. Андриющенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги и группах высшего спортивного мастерства: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1988. - 23 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Киев, 1985. -144 с.

## **ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА БАЗЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Мамбетжумаев Т.Т., соискатель УзГУФКиС**

**Аннотация.** В статье исследуются вопросы разработки и экспериментального обоснования методики начального обучения юных баскетболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки.

**Izoh.** Мақолада ёш баскетболчиларни тезлик-куч машқ қилиш воситаларидан фойдаланган ҳолда бошланғич тайёрлаш методологиясини ишлаб чиқиш ва экспериментал асослаш масалалари кўриб чиқилади.

**Ключевые слова:** юный баскетболист, скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка.

**Введение.** Современный баскетбол - игра атлетическая. Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена. Баскетбольные команды все более и более нуждаются в игроках, обладающих не только высоким ростом, но также высокой скоростью, филигранной техникой исполнения игровых приемов и действий, игровой ловкостью, стабильностью в поражении кольца противника.

В настоящее время повышение результативности игры в баскетбол ученые и практики связывают с умением игроков побеждать в единоборствах под щитом за отскочивший мяч, забивать мячи с быстрого прорыва. Всё это предполагает хорошую скоростно-силовую подготовленность баскетболистов, основы которой закладываются уже на начальном (базовом) этапе многолетней подготовки. Правильная организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе - залог будущих успехов в соревнованиях любого уровня. Поэтому без совершенствования системы начальной подготовки спортивного резерва в баскетболе нельзя добиться стабильных успехов в состязаниях команд высокого класса.

**Основная часть.** Среди ученых нет однозначного ответа на вопрос о путях и формах совершенствования системы начальной подготовки и обучения юных баскетболистов [1,2]. Одни связывают это с отбором высокорослых детей и совершенствованием селекционной работы. Другие видят решение данной задачи в развитии у баскетболистов специальной игровой ловкости. Третьи - в таком методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса, которое опирается на



методы, адекватные возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов. Четвертые - в использовании тестов, дающих оперативную информацию о состоянии баскетболиста, качестве его обученности, потенциальных возможностях. Наконец, пятые - в такой организации учебно-тренировочного процесса, в котором развитие физических качеств и формирование навыков владения техникой выполнения основных баскетбольных приёмов органически сочетаются.

Теоретические положения о планировании учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения баскетболистов уточнены положениями, обосновывающими эффективность экспериментального варианта распределения объёмов средств скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов и времени их применения, а также педагогическую целесообразность первичности скоростно-силовой подготовки над технической в первый год обучения баскетболистов.

Разработанный в работе способ обучения юных баскетболистов, при котором начальное обучение юных баскетболистов основывается на первоочередном развитии у детей 8-10 лет скоростно-силовых способностей, поочерёдном распределении средств скоростной и силовой подготовки, а также времени их применения в первые четыре микроцикла подготовительного периода, является более эффективной, чем традиционно используемые.

**Заключение.** Разработана и экспериментально обоснована методика начального обучения юных баскетболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки.

**Выводы.** Результаты исследования дополняют теорию и методику спортивной тренировки баскетболистов обоснованием целесообразности педагогической технологии формирования у юных баскетболистов навыков рационального и стабильного выполнения основных игровых приёмов, основанной на первоочередном развитии у занимающихся скоростно-силовых качеств. Из вышеизложенного следует вывод о необходимости уже в первый год обучения акцентировать внимание на развитии у юных баскетболистов скоростно-силовых показателей.

#### **Литература.**

- Андрищенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги и группах высшего спортивного мастерства: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1988. - 23 с.
- Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Киев, 1985. -144 с.

### **МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**Мелешкова А.В., Сибирский государственный университет физической культуры, магистрант,**

**Мельникова Ю.А., Сибирский государственный университет физической культуры, доцент, кандидат педагогических наук**

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос повышения уровня физической подготовленности легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями. На основании проведенного тестирования у спортсменов выявлен низкий уровень развития силы,

гибкости и выносливости, что позволило обосновать необходимость совершенствования методики общей физической подготовки. Описана методика использования фитнес технологий и нестандартного оборудования с акцентом на повышение общей физической подготовленности спортсменов с нарушением интеллекта.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, спортсмены с интеллектуальными нарушениями, методика, общая физическая подготовка, степ-аэробика, миофасциальный релиз, функциональный тренинг.

**Izoh.** Maqolada aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish masalasi ko'rib chiqiladi. Sinov natijalariga ko'ra, sportchilar kuch, moslashuvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarining past darajada rivojlanishini aniqladilar, bu umumiy jismoniy tayyorgarlik usullarini takomillashtirish zarurligini asoslash imkonini berdi. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan fitness texnologiyalari va nostandart jihozlardan foydalanish texnikasi tavsiflangan.

**Kalit so'zlar:** adaptiv sport turlari, aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan sportchilar, metodologiya, umumiy jismoniy tayyorgarlik, step aerobika, miofasiyal bo'shatish, funktsional tayyorgarlik.

Повышение уровня физической подготовленности легкоатлетов с нарушением интеллекта является важной задачей, стоящей перед тренером, рациональное решение которой в ходе тренировочного процесса является залогом демонстрации спортсменами высоких спортивных результатов. Несмотря на то, что данный факт является общепризнанным, и зафиксирован в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», исследований в данной области на сегодняшний день недостаточно. Все они являются разрозненными и не раскрывают в полной мере особенности тренировочного процесса спортсменов данной нозологической группы, в связи с чем разработка данной проблемы продолжает оставаться актуальной.

Целью исследования является разработка методики повышения физической подготовленности легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями на тренировочном этапе спортивной подготовки.

В исследовании использовались тесты, регламентированные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также тесты комплекса ГТО для лиц с нарушением интеллекта с учётом возраста и этапа многолетней спортивной подготовки легкоатлетов [1].

Исследование проводилось на базе Бюджетного учреждения Омской области «Областная спортивно-адаптивная школа». В исследовании приняло участие 12 спортсменов с интеллектуальными нарушениями двух возрастных групп: 12-13 лет и 14-16 лет.

На основании проведенного тестирования было выявлено следующее соотношение спортсменов по уровню физической подготовленности на тренировочном этапе: высокий уровень физической подготовленности показали 2 спортсмена, средний уровень – 2 спортсмена, низкий уровень – 8 спортсменов. Отмечено, что высокий и средний уровень физической подготовленности демонстрировали легкоатлеты возрастной группы 14-16 лет, подгруппа низкого уровня физической подготовленности представлена легкоатлетами обеих возрастных групп.

На основании анализа полученных данных наиболее отстающими физическими качествами являются сила, гибкость и выносливость. Это обусловлено тем, что по данным научно-методической литературы возрастной период от 11 до 16 лет является

сенситивным периодом развития скоростно-силовых качеств у лиц с нарушением интеллекта [2].

Полученные результаты позволяют определить необходимость совершенствования методики физической подготовки, направленной на развитие силы мышц, гибкости, выносливости и координации.

На основе предварительного исследования нами разработана методика с использованием фитнес технологий и нестандартного оборудования, направленная на повышение общей физической подготовленности лиц с нарушением интеллекта. В методике используются технологии степ-аэробики, миофасциального релизинга и функционального тренинга с применением технических средств, обеспечивающих условия нестабильной опоры с ограниченной площадью, таких как полусферы, функциональные петли и координационная лестница.

Среди задач, решение которых возможно при помощи данных технологий, было выделено 3 крупных блока: подготовка к интенсивной нагрузке, блок коррекционных задач, блок развивающих задач. Разработанная технологическая карта описывает особенности применения данных технологий в тренировочном процессе, в зависимости от частных задач тренировочных занятий (табл.1).

**Таблица 1 – Соотношение средств в структуре общей физической подготовке легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями на тренировочном этапе**

<b>Блок</b>	<b>Задача</b>	<b>Средства</b>
Подготовительный	1.Подготовка к интенсивным нагрузкам	Степ-аэробика
		Миофасциальный релизинг
Развивающий	1.Развитие силы мышц нижних конечностей	Степ-аэробика
		Полусферы
		Функциональные петли
	2.Развитие выносливости	Степ-аэробика
		Полусферы
		Функциональные петли
	3.Развитие гибкости	Миофасциальный релизинг
	4.Развитие скоростных качеств	Координационная лестница
Корректирующий	1.Улучшение ритмичности движений	Степ-аэробика
		Координационная лестница
	2.Улучшение ориентации в пространстве	Степ-аэробика
		Координационная лестница
	3.Улучшение дифференцирования мышечных усилий	Степ-аэробика
		Координационная лестница
		Функциональные петли
	4.Улучшение позной устойчивости	Полусферы
		Функциональные петли
	5.Улучшение согласованности движений	Степ-аэробика
		Координационная лестница

Разработанная методика предполагает использование технологии степ-аэробики в подготовительной части занятия вместо разминки, технологию миофасциального релизинга – в подготовительной части занятия после блока степ-аэробики и в

заключительной части занятия перед растяжкой. Основная доля отведена технологии функционального тренинга с использованием нестандартного оборудования, позволяющая сопряженно развивать и кондиционные, и координационные качества одновременно, что позволяет интенсифицировать тренировочный процесс без увеличения временных затрат. Это особенно значимо для спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Предполагается, что внедрение данной методики будет способствовать повышению показателей общей физической подготовленности легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями, а также координационных способностей как основного лимитирующего фактора развития кондиционных качеств у спортсменов.

#### **Литература:**

1. Приказ МИНСПОРТА России №19 от 19.01.2018 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

2. Литош, Н.Л. Спортивная подготовка умственно отсталых школьников в легкоатлетическом многоборье: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Литош Нина Леонидовна.- Омск, 1998. - 182с.

## **INDIVIDUALIZATION OF THE EVALUATION OF STUDENTS' PERFORMANCE OF STANDARDS AND TESTS**

**Mukhammetov A.M., St. Lecturer, Tashkent Financial Institute**

**Annotation** In the system of pedagogical phenomena, physical education is of paramount importance as a special factor of expedient impact on the development of a person's physical qualities, his motor abilities and the natural properties of the human body directly related to them.

In this article, it is written the individualization of the assessment of students' performance of standards and tests

**Key words:** individualization, motor abilities, sports, physical fitness, physical education.

Modern sports and pedagogical science and advanced practice of physical culture have accumulated a significant amount of new data on the processes of improving physical education technologies in higher educational institutions.

The growth of physical fitness largely depends on the degree of development of physical qualities, the functional capabilities of the body involved, which largely determine their individual characteristics at all stages of sports training.

The main problem is the definition of leading and lagging physical qualities. "The main strategy in training should not be the smoothing of individuality, but, on the contrary, the development of the strengths of the body and personality of the athlete as the leading condition for achieving high results" - V. N. Platonov.

The requirements for certification and credits in physical education for university students are regulated by a standard curriculum, with minor changes they are almost universally used in practice.

The rating system allows you to increase the amount of independent, individual, individual-group work with the widespread use of mutual control and self-control. The increase in the volume of individual work of the student also predetermined the control system.

The introduction of this system into the process of studying the course of physical education caused a change in the technology of education, both in organizational and methodological terms. The time-frequency characteristic of the educational process has changed, i.e. the educational process in its structural scheme has working control weeks that are repeated at a certain interval in time. One of the determining indicators is the starting rating, since each student must know his level of readiness to master the subject. This rating is a test of general physical fitness for strength, speed and endurance.

In the system of pedagogical phenomena, physical education is of paramount importance as a special factor of expedient impact on the development of a person's physical qualities, his motor abilities and the natural properties of the human body directly related to them. If physical education is carried out systematically throughout the main stages of ontogenesis (individual development of the organism), it plays the role of one of the decisive factors in the entire process of the individual's physical development.

However, the experience of the department, literature data and student surveys show that the recommended traditions of assessments for the fulfillment of specific standards and tests do not fully meet the requirements of the science of physical education, in particular, the principle of individualization of education. One of the main shortcomings of the existing grading system is that it is designed for a certain average statistical student and does not take into account the individual characteristics of a person: height, weight, physical fitness.

- In this paper, an attempt is made to find practical solutions to this problem.
- In our search, we proceeded from the following assumptions:
  - the grade "excellent" is calculated for a student with physical development above average, weight and height indicator within the normal conditions with a height of 165-175 cm for boys and 160-170 cm for girls;
  - with good physical development, according to the deviation of the weight and height of the student's body from the conditional norm in one direction or another, the result, assessed as "excellent", should be reduced or increased by an amount related to this deviation;
  - in case of weak physical development and deviation of the weight and height of the student's body from the conditional norm, the indicated result is accepted to the initial estimated level. In the future, the magnitude of its improvement is evaluated.

In accordance with these assumptions, specific values of the coefficients and percentages were calculated to correct the assessment of the basic standards of students' physical fitness.

Approbation of the methodology showed that it can be used in the work of physical education departments.

### **Bibliography**

1. The program of the discipline "Physical culture" (for all non-specialized in physical culture and sports undergraduate areas).
2. Rakhmatov, A. I. Modernization of education in the subject of "physical culture" in universities of a non-sports profile: textbook / A. I. Rakhmatov. - Moscow 2013.
3. Kartashev V. P., Khairislamova G. M., Ovchinnikov L. S., Ryzhkov A. I. The content and forms of self-study in physical education for university students. - Tashkent, 2004.
4. Cheshikhina, V. V. Physical culture and a healthy lifestyle of student youth: a textbook / V. V. Cheshikhina, V. N. Kulakov, S. I. Filimonova. - Moscow: Soyuz, 2000.

# TALABA YOSHLARDA MOTOR FAOLIYATI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Muzafarova L.M., NamDU o'qituvchisi

**Аннотация.** Ushbu maqolada sog'lom turmush tarziga qiziqishni shakllantiradigan jarayonlar muhokama qilinadi. Maqola muallifi jismoniy tarbiya va sport orqali motor faolligini aniqlash va sog'lom turmush tarziga qiziqishni shakllantirishga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy harakatsizlik, hissiy ortiqcha yuk, yengil atletika mashqlari, motivatsiya, shaxsning uyg'un rivojlanishi.

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены процессы, формирующие интерес к здоровому образу жизни. Автор статьи ставит цель явления двигательной активности и формирования интереса к здоровому образу жизни, посредством занятий по физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** двигательная активность, здоровый образ жизни, гиподинамия, эмоциональные перегрузки, легкоатлетические упражнения, мотивация, гармоничное развитие личности.

Формирование интереса к двигательной активности на занятиях физической культуры и спорта, как составным частям здорового образа жизни молодого поколения Республики Узбекистан является важным этапом Национальной программы защиты детства и материнства.

Молодежь - является важным фактором, от которого зависит будущее поколение. В связи с этим, необходимо приобщать молодежь к занятиям по физической культуре и спорту с раннего возраста.

Возьмем во внимание период обучения в высшем учебном заведении. В данный период наблюдается гиподинамия, эмоциональные перегрузки, все это неблагоприятно сказывается на здоровье наших будущих матерей. Очень важной становится проблема обеспечения оптимальной двигательной активности, необходимо создать интерес к физической культуре и спорту. Физическая культура позволяет прививать молодежь к здоровому образу жизни.

В данной статье рассмотрены процессы, формирующие интерес здоровому образу жизни.

**Цель исследования.** Выявление двигательной активности формирования интереса здорового образа жизни, посредством занятий физической культурой и спортом.

**Материалы и методы.** В эксперименте проведены собеседование, тестирование физической подготовленности, анкетирование и педагогические наблюдения за молодежью.

Место проведения экспериментов – спортивный комплекс «Баркамол авлод» города Намангана и спортивные сооружения Наманганского государственного университета. В экспериментальную и контрольную группу вошли добровольцы (в возрасте 16-20 лет), привлеченные к занятиям в секции легкой атлетики.

**Полученные результаты и их анализ.** Для привлечения молодежи к активным занятиям физической культурой, тренировки должны вызвать первичный интерес, в результате которого формируются последующие стойкие убеждения. В связи с этим были проведены познавательные беседы о проблемах двигательной активности, разъяснения о важности и пользе занятий.

Наиболее действенным способом мы посчитали занятия по легкой атлетике. Оздоровительные комплексы, естественные для человека движения, легкость и грация привлекают своей доступностью, вариативностью построения занятий. Занятия оказали оздоровительное воздействие на физическое и эмоциональное состояние здоровья студенческой молодежи.

В процессе работы, мы выдвинули гипотезу о том, что привлечение молодежи к занятиям по легкой атлетике приведет к формированию у них интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Базой для формирования интереса к здоровому образу жизни, является, несомненно, потребность к двигательной активности и оздоровительный эффект самих занятий. У молодежи присутствуют мотивы, связывающие физические упражнения с понятием красоты - (стройная фигура, осанка).

Необходимым компонентом формирования интереса к здоровому образу жизни, мы предложили теоретические знания и объяснения воздействия упражнений на здоровье. При выборе средств физического воспитания необходимо исходить из их оздоровительной направленности. Степень осмысления задачи овладения движениями, зависит от уровня физической подготовленности и возможностей молодежи. При проведении занятий, мы опирались на вариативный метод, для поддержания большого интереса в использовании легкоатлетических упражнений, а именно: бега, прыжков, упражнений общей гимнастики и т.д.

На первом этапе было проведено медицинское обследование: разрабатывалась программа со специфической особенностью, учтена физиологическая особенность, молодого женского организма, освоение элементарных занятий. На последующих этапах были использованы практические данные по выбранному виду спорта, выбор упражнений, преимущественно с оздоровительной направленностью и учетом возрастных особенностей молодежи.

Формирование мотивации можно выделить и использовать следующие принципы:

- 1) построение правильной системы отношений «тренер-занимающийся», то есть возможность овладения информацией (теоретической и практической) в процессе реализации физических способностей;
- 2) гуманность процесса физического воспитания – необходимо учитывать индивидуальные особенности;
- 3) вариативность – использование разнообразных средств и методов;
- 4) гармоничное развитие личности, то есть использование средств физической культуры для развития личности занимающихся.

Учитывая все вышеизложенное, выделяются следующие факторы, формирующие интерес к здоровому образу жизни:

1. Забота о собственном здоровье.
2. Знания о здоровом образе жизни.
3. Координация деятельности по укреплению здоровья.
4. Потребности, зависящие от состояния здоровья.
5. Наличие знаний о формировании здорового образа жизни.
6. Активные занятия физической культурой и спортом.

**Выводы.** Проведенные наблюдения показали, что подтверждается связь интереса к активному образу жизни со средой, в которой он формируется. В течение последующих месяцев интерес появился, что отразилось на качестве посещения занятий. Спустя

определенное время, наблюдения показали следующее: 45 % - продолжили занятия по легкой атлетике и 55 % - стали заниматься другими видами спорта.

#### **Использованная литература:**

1. Антонова М.С. Ценность здоровья как фактор образовательной деятельности студентов. М.С.Антонова /Педагогическое образование и наука. 2010, № 3, с.83-85.
2. Зайцев Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания у студентов, Г.К. Зайцев /Теория и практика физической культуры. 2003, № 7, с.21-24.
3. Кучеренко В.З. Физиологические основы здорового образа жизни. /В.З.Кучеренко. /Интегральная медицина 21 века: теория и практика. 2012, №10, с. 36-38.

### **SPORT TO‘GARAK MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA STOL TENNIS O‘YINLARINI O‘TKAZISH**

**Mirzaev A.M., Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Bolalar sporti kafedrası, dotsent,**

**Xakimov J.K., Ro‘ziboev F.R., Abdurasulova M.A. Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya va sport yo‘nalish talabalari**

Mamlakatimizda mustaqillikka erishilgandan so‘ng jismoniy tarbiya va sportga yanada ko‘proq e‘tibor berib kelinmoqda..Jismoniy tarbiyaga e‘tiborni kuchayganligini umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilari o‘rtasida «Umid nihollari», kasb hunar kollejlari va akademik litsey o‘quvchilari ishtirokida «Barkamol avlod», oliygoh talabalari o‘rtasida «Universiada» sport musobaqalarining tashkil etilganligi va muntazam o‘tkazilib kelinayotganligida, yoki sportning ko‘plab turlari bo‘yicha O‘zbekistondan Olimpiada va jahon chempionlari yetishib chiqib, mamlakatimiz bayrog‘ini yuqori ko‘tarishmoq. Bundan tashqari respublikamizning barcha javhalarda, maktablarda, kollejlarda, mahallalarda ham turli sport musobaqalari tashkil etilib kelinyapti. Bunday musobaqalar ko‘plab o‘quvchi yoshlarining jismona sog‘lom aqlan terang bo‘lib o‘sislariga yordam beradi. Bundan tashqari ko‘plab axloqiy-irodaviy xislatlar tarkib toptiriladi. Mashg‘ulotlar bajarish davomida talabalarda iroda, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik tarbiyalanadi, ularning sog‘ligi mustahkamlanadi, ish qobiliyatlari, aqliy faolligi oshiriladi, jasurlik, halollik, qat‘iylik, mustaqil fikrlash kabi xususiyatlari kamol topadi. Talabalarida axloqiy fazilatlarni stol tennis o‘yinlari orqali ham shakllantirish mumkin. Stol tennis o‘yin mashg‘ulotlarining tavsifga ega bo‘lgan jismoniy mashqlar, xilma-xilligi ularni o‘quv-tarbiya jarayoniga ham qo‘llash imkonini beradi.

Oliy ta‘lim talabalarda jismoniy tarbiya darslarida stol tennis o‘yinlardan foydalanishning maqsadi har tomonlama yetuk: chiniqqan, sof fikrli, mard, qat‘iyatli, kelajakda Vatanni himoya qila oladigan

shaxslarni kamol toptirishdan iborat.

Shu nuqtai nazardan, stol tennis o‘yinlaridan foydalanishning didaktik asoslarini yaratish ta‘lim-tarbiya mazmunini yangilash va jismoniy tarbiya faniga bo‘lgan qiziqishlari yanada oshiradi. jismoniy tarbiya darslarida keng talqin qilingan stol tennis o‘yinlaridan foydalanish talabalarda quyidagi omillarini shakllantiradi:



- talabalarda jismoniy tarbaya sifatlarni shakllantiradi hamda, ularda yuksak ma'naviy madaniyat, axloq va ma'rifat fazilatlarini singdirish va tarbiyalash muammolarining yechimini toptiradi;

- talabalarda jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom, Vatan sarhadlarini himoya qilish uchun jismonan chiniqqan, fidoyi insonni tarbiyalash;

- jismoniy tarbiya darslarida stol tennis o'yinlardan foydalanishning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish;

## **ПАРАЛИМПИЯ ҲАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИАТЛАРИ**

**Мурсакулов А.А., Ўзбекистон Миллий паралимпия қўмитасининг илмий методик таъминлаш ва инновацион ривожлантириш департаменти директори**  
**Шодиев О.Т., Ўзбекистон Миллий паралимпия қўмитасининг илмий методик таъминлаш ва инновацион ривожлантириш департаменти директори ўринбосари**

**Аннотация.** Мақолада паралимпия ҳаракатини юртимизда ривожланиши таҳлил қилинган. Шунингдек, соҳани янада такомиллаштириш ва ривожлантириб бориш, илмий асосланган таклиф ва тавсиялар асосида чора-тадбирларни ишлаб чиқиш бўйича илмий фикрлар келтирилган.

**Аннотация.** В статье анализируется развитие паралимпийского движения в нашей стране. Также представлены научные идеи по дальнейшему совершенствованию и развитию отрасли, разработка мероприятий на основе научно обоснованных предложений и рекомендаций.

**Таянч сўзлар:** жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахс, адаптив соғломлаштириш, паралимпия ҳаракати, параспорт, паралимпия ўйинлари, спорт тадбирлари.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларнинг ижтимоий ва ҳуқуқий ҳимояси давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди. Уларнинг тўлақонли ҳаёт кечириши, жамиятга мослашувчанлиги учун кулай шароитлар яратилмоқда. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги, “Ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳуқуқлари тўғрисида”ги қонунларининг қабул қилиниши ҳамда паралимпия спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга йўналтирилган Ўзбекистон Республикаси Президентининг ва Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор муҳим фармонлари ва қарорлари бундан давлот бериб турибди [1,2,3,4,6].

Айниқса, Президентимизнинг 2021 йил 18 майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори бу борадаги ислохотларнинг мантиқий давоми бўлди [5]. Эътиборли жиҳати, мамлакатимизда паралимпия спорт турлари бўйича шуғулланувчилар учун жуда катта имкониятлар эшиги очилди. Бир сўз билан айтганда, юртимизда паралимпия ҳаракати ривожланиши учун ҳуқуқий база пайдо бўлди.

Аҳолининг барча қатламини қамраб олишга йўналтирилган вазифалар қарорда аниқ белгиланиб, мактабгача таълим муассасалари тарбиячиланувчилари ва умумтаълим мактаблари ўқувчиларидан тортиб, то олий ўқув юртигача бўлган жараёнда жисмоний

имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган барча шахсларнинг спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланишлари, ўзини намоён этишига замин яратди.

Шунинг асносида, жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахслар учун барча турдаги спорт таълим муассасаларида паралимпия спорт турлари бўйича бўлимлар босқичма-босқич ташкил этилиб, жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган иқтидорли шахсларни танлаб олиш, уларни паралимпия спорт турларига йўналтириш, тайёрлаш ҳамда олий спорт маҳоратига эришишини таъминловчи узлуксиз ягона комплекс тизим жорий қилинмоқда.

Юртимизда паралимпия ҳаракатини юқори босқичга олиб чиқиш мақсадида Ўзбекистон миллий паралимпия ассоциацияси негизида Ўзбекистон Миллий паралимпия қўмитаси ташкил этилди. Жойларда паралимпия спорт турларини ривожлантириш ва мувофиқлаштириш, услубий қўллаб-қувватлаш ва мониторинг қилиш мақсадида Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида қўмитанинг ҳудудий бўлинмалари фаолияти йўлга қўйилди. Шунингдек, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида Паралимпия факультетининг ташкил этилиши ва 2021/2022 ўқув йилидан бошлаб университетда ҳамда унинг Нукус ва Фарғона филиалларида “Паралимпия” кафедраси, шунингдек, «Адаптив соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт» магистратура мутахассислиги очилди.

Бугунги кунда паралимпия ҳаракатига қаратилаётган алоҳида эътибор натижасида параспорт турлари билан шуғулланувчи ёшларимиз сони сезиларли даражада ошиб бормоқда. Улар билан сифатли машғулотлар олиб бориш ҳамда уларни етук параспортчилар қилиб тарбиялаш бўйича малакали мутахассисларга эҳтиёж юқорилигини ҳам қайд этишимиз лозим. Бу борада малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимини янги босқичга олиб чиқиш ҳамда илмий тадқиқотлар олиб боришда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети билан яқин ҳамкорлик ўз самарасини бермоқда. “Адаптив жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг ўқув дастури”, “Адаптив енгил атлетикани ўргатиш методикаси фанининг ўқув дастури”, “Олимпия ва Паралимпия ҳаракати тарихи фанининг ўқув дастури” яратилди.

Республикаимиз бўйича паралимпия спорт турлари билан шуғулланадиган 720 нафар тренерларга бўлган эҳтиёж аниқланди. Паралимпия спорт турлари билан шуғулланадиган тренерлар, услубчи-йўриқчилар ҳамда бошқа мутахассисларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш борасида Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти билан ҳамкорлик ҳам йўлга қўйилди. Бугунги кунда мазкур институтда 312 нафар тренерларнинг малакаси оширилди.

Республикаимизда паралимпия ҳаракатини кенг миқёсда қўллаб-қувватланиши натижасида, охириги 4 йил давомида Ўзбекистон паралимпиячилари 203 та давлат ичида 16 ўринга кўтарилди.

Айниқса, 2021 йил 24 августдан 5 сентябргача Япония пойтахти Токио шаҳрида бўлиб ўтган XVI ёзги Паралимпия ўйинларида паралимпиячиларимиз юксак матонат ва маҳорат кўрсатиб, 8 та олтин, 5 та кумуш ва 6 та бронза медалига сазовор бўлишди. Яна бир эътиборли томони, шу 19 та медалнинг 11 тасини спортчи қизларимиз қўлга киритди.

Умумий ҳисобда мамлакатимиз терма жамоаси 200 дан зиёд давлатлар ўртасида ўн олтинчи, Осиё қитъаси ҳамда Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлигида тўртинчи, Марказий Осиёда эса биринчи ўринни эгаллади.

Президент Шавкат Мирзиёев 2021 йил 10 сентябрь куни XVI Паралимпия ўйинларида иштирок этган спортчи ва мураббийлар билан учрашувда уларнинг спорт тайёргарлигини юқори баҳолади.

– Сизлар эришган ютуқлар тинимсиз жисмоний машқлар билан бирга, кучли рухий тайёргарлик, мустаҳкам ирода ва пок ният самарасидир, – деди Шавкат Мирзиёев [4].

Президентимизнинг алоҳида эътиборлари натижасида 2021 йилнинг ўзида жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларни спорт билан шуғулланишлари 3000 нафардан 3675 нафарга, шунингдек, уларни шуғуллантирувчи тренерлар сони 91 нафардан 173 нафарга ошди.

Миллий паралимпия қўмитаси томонидан ҳозирги кунда 18 та спорт турлари (пара енгил атлетика, пара каноэ, пара академик эшкак эшиш, пара сузиш, пара таэквондо, пара ўқ отиш, пара дзюдо, пауэрлифтинг, пара стол тенниси, пара қиличбозлик, камондан отиш, 5х5 футболи, пара триатлон, пара велоспорт, голбол, бочча, пара бадминтон ва тоғ чанғиси) ривожлантирилмоқда.

2024 йил Париж шаҳри (Франция)да бўлиб ўтадиган ёзги XVII Паралимпия ўйинларига пухта тайёргарлик кўриш бўйича мамлакатимизда ҳозирги кунда тизимли ишлар амалга оширилмоқда.

Хусусан, 2022 йил Ханчжоу шаҳри (Хитой)да бўлиб ўтадиган ёзги Параолимпия ўйинларида 13 та спорт туридан 152 нафар спортчи ва 42 нафар тренерлар ва бошқа мутахассисларни иштироки кўзда тутилган.

Шунингдек, Парижга тайёргарлик жараёнида иштирок этишимиз кўзда тутилган 12 та спорт туридан 314 нафар спортчилар лицензия олишга давогарлик қилишади. Уларни пухта тайёрлаш учун 91 нафар республикамизнинг тажрибали тренер ва мутахассислари ҳамда 2 нафар хорижий тренер ва 1 нафар мутахассис жалб этилади.

Юксак марраларни эгаллашимиз учун пара спортчиларимиз 158 та халқаро мусобақаларда, 36 та республика саралаш мусобақаларида иштирок этади. Шунингдек, 3 та халқаро рейтинг мусобақалари мамлакатимизда ўтказилиши режалаштирилган.

Ушбу мусобақаларга тайёргарлик кўриш учун 339 та республика миқёсида ва 33 та халқаро миқёсда жами бўлиб, 372 та ўқув-йиғин машғулоти ўтказилади.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Таълим тўғрисида. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. – Т.: Ўзбекистон, 2020.
2. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. – Т.: Ўзбекистон, 2015.
3. Ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳуқуқлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. – Т.: Ўзбекистон, 2020.
4. “Паралимпиячилар ғалабаси – катта жасорат ва қахрамонлик намунаси”. Халқ сўзи, 2021 йил 11 сентябрь, №196 (7976).
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 18 майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон қарори.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сон қарори.

## SPORTDA O‘Z-O‘ZINI TARBIYALASH

Mirbabaev M.I., Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetining  
“Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi

**Annotatsiya:** ushbu maqolada inson omilini jamiyatda va sportda o‘z-o‘zini tarbiyalash, undagi asosiy unsurlar, vositalar va ko‘rsatmalar keltirilgan bo‘lib, sportchini jamiyatda yetuk shaxs bo‘lib shakllanishida muhim rol o‘ynashi yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** ichki omillar, tashqi omillar, irsiyat, o‘spirinlik, kichik maktab yosh, taqlid, ehtiyoj, motivatsiya, ahloqiy, estetik va jamoa.

Avvalo "O‘z-o‘zini tarbiyalash" tushunchasi pedagogikada insonning ichki ma'naviy dunyosini, uning mustaqil ravishda rivojlanish qobiliyatini tavsiflaydi. Tashqi omillar - tarbiya - bu faqat shartlar, ularni uyg‘otish, ularni amalda qo‘llash vositalaridir. Shuning uchun faylasuflar, o‘qituvchilar, psixologlar aynan uning qalbida uning rivojlanishining harakatlantiruvchi kuchlari yotadi deb ta'kidlaydilar. Tarbiya jarayonida o‘spirinni o‘z-o‘zini tarbiyalashga undash zarur.

Sportda o‘z-o‘zini tarbiyalash shaxsiyat rivojlanishining ma'lum bir darajasini, uning o‘zini anglashini, o‘z harakatlarini boshqa sportchilarning harakatlari bilan ongli ravishda taqqoslash bilan birga uni tahlil qilish qobiliyatini nazarda tutadi. Shaxsning potentsial imkoniyatlariga munosabati, o‘zini o‘zi qadrlashning to‘g‘riligi, kamchiliklarini ko‘rish qobiliyati insonning etukligini tavsiflaydi va o‘z-o‘zini tarbiyalashni tashkil etish uchun zarur shartdir.

Sportda o‘z-o‘zini tarbiyalash - bu sub'ektning o‘zini shaxs sifatida iloji boricha ro‘yobga chiqarishga qaratilgan, uning shaxsiyatini, qobiliyatini aniq qabul qilingan maqsadlar, ideallar, shaxsiy ma'nolarga muvofiq ravishda o‘zgartirishga qaratilgan ongli faoliyati. O‘z-o‘zini tarbiyalash insonning haqiqiy qobiliyatlariga, ularning individual xususiyatlarini va potentsialini tanqidiy baholash qobiliyatiga mos keladigan o‘zini o‘zi qadrlashga asoslangan. Xabardorlik darajasi oshgani sayin o‘z-o‘zini tarbiyalash shaxsning o‘zini rivojlantirish uchun tobora muhim kuchga aylanib bormoqda. O‘z-o‘zini tarbiyalashning zaruriy tarkibiy qismlari shaxsiy rivojlanishni o‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘zini o‘zi hisobot qilish va o‘zini o‘zi boshqarishdir. O‘z-o‘zini tarbiyalash ma'lum bir rivojlanish yo‘lidan o‘tadi.

Sportda o‘z-o‘zini tarbiyalashning boshlang‘ich bosqichi - tashqi talab bosqichi yosh o‘spirinlik davriga xos bo‘lib, qisman kichik maktab yoshiga to‘g‘ri keladi. O‘z-o‘zini tarbiyalash tarbiya natijasida vujudga keladi, bolaning bu jarayonga faol munosabatini rag‘batlantirish kattalar va murabbiy talabidir. Bola kattalar talablarini bajaradi, dastlab e'tiborni harakatlarning naqshlariga (taqlid qilish) yoki murabbiylarning "ko‘rsatmalariga" qaratadi; u holda harakatning variantini tanlash qobiliyati paydo bo‘ladi; keyinchalik, ushbu ijtimoiy talablar o‘zini tutishning tashqi regulyatori va o‘zini o‘zi boshqarish vositasi sifatida ishlay boshlaydi.

Keyingi bosqich - majburlash bosqichi - odamning u yoki bu holatga bo‘ysunib, o‘zgarishga majbur bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda shaxsiyat o‘zgarishi ularning xabardorligidan boshlanadi va allaqachon o‘zboshimchalik bilan tartibga solinadi. Bunday holda, taqlid va ko‘rsatmalarga bo‘ysunish butunlay yo‘qolmaydi.

Shu nuqtai nazardan shaxsiyat rivojlanishining uchinchi bosqichi ongli o‘z-o‘zini tarbiyalashdir. Bu shaxsning ichki ehtiyojlari tomonidan boshqariladi va professionallika yetaklaydi.

Sportda motivatsiya o'z-o'zini tarbiyalashning etakchi tarkibiy qismiga aylanadi. Ushbu turtki interiorizatsiya deb nomlangan jarayon natijasida paydo bo'ladi: tashqi sharoitlar ta'siri ostida o'z-o'zini tarbiyalash harakatlarining tuzilmalari shakllanadi - o'z-o'ziga ishonish, o'ziga motivatsiya, o'z-o'zini tartibga solish va texnik-taktik harakatlarni mukammallashtirish, kam xatoga yo'l qo'yish va keyinchalik ichki idealga aylanadi.

Sportda o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini majburiyat qilish kabi usullardan foydalanishni o'z ichiga oladi; o'z-o'zidan hisobot berish; o'z faoliyati va xatti-harakatlarini tushunish; o'zligini boshqara olish. O'z-o'zini tarbiyalash inson tomonidan shakllangan maqsadlar, harakatlar dasturi, dasturning bajarilishini nazorat qilish, olingan natijalarni baholash va o'z-o'zini tuzatish asosida qurilgan o'zini- o'zi boshqarish jarayonida amalga oshiriladi.

Sportda o'z-o'zini tarbiyalash, axloqiy, jismoniy, estetik fazilatlarni, xulq-atvor odatlarini ma'lum ijtimoiy aniqlangan idealga muvofiq ravishda rivojlantirish yoki takomillashtirishga qaratilgan insonning tizimli faoliyati. O'z-o'zini tarbiyalashning mazmuni har doim shaxs yashaydigan va rivojlanadigan ijtimoiy-tarixiy sharoitlarga bog'liq. Uning o'ziga qo'yadigan talablari va u shakllantirmoqchi bo'lgan fazilatlari hayot sharoitlari bilan belgilanadi, g'oyaviy asoslarni, o'z-o'zini tarbiyalash ideallarini, shuningdek, ularga erishish vositalarini belgilaydi. «... Mening borligim, - deb yozgan K.Marks, - bu ijtimoiy faoliyat; va shuning uchun men o'zimdan nima qilsam, o'zimni ijtimoiy borliq sifatida anglab, jamiyat uchun o'zimdan qilaman. »

A.I. Kochetov o'z-o'zini tarbiyalash kontsepsiyasiga quyidagi ta'rifni beradi bu ongli va shaxsga asoslangan o'z-o'zini rivojlantirish, bunda jamiyat talablariga muvofiq shaxsning o'zi maqsadlari va manfaatlari, u tomonidan rejalashtirilgan kuchlar va qobiliyatlar shakllanadi.

O'z o'zini tarbiyalashda sportchi taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Agar texnik tayyorgarlik sportda bahs yuritish vositalari bilan qurollantirilsa, taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi.

Quyidagi dastur orqali nafaqat sportda balki hayotda ham o'z-o'zini rivojlantirish tavsiya etiladi.

Ulardan eng muhimlari:

- 1.O'z-o'ziga ishonish
- 2.O'z-o'zini tanqid qilish;
- 3.O'zingizni boshqa odamning mavqeiga ruhiy ravishda o'tkazish (empatiya - ya'ni hamdardlik);
- 4.O'z-o'zini jazolash

### **1. O'z-o'ziga ishonish usuli .**

Uning mohiyati shundaki, inson o'zining kamchiliklarini ochib berib, ushbu kamchilikdan xalos bo'lish zarurligiga o'zini ishontiradi va bu faqat aqliy o'ziga ishonish bilan cheklanib bo'lmaydi. Inson o'zini baland ovoz bilan ishontirganda, bu ancha samarali bo'ladi, ya'ni. u kamchiliklarni bartaraf etish uchun baland ovozda gapiradi.

### **2. O'z-o'zini tanqid qilish usuli .**

Uning mohiyati shundaki, u yoki bu kamchilikni o'zida ochib bergan va undan xalos bo'lishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan inson, uni iloji boricha tezroq yengish uchun irodaviy harakatlarini safarbar etish uchun o'zini tanqid qiladi.

### **3. Hamdardlik usuli , yoki o'zingizni boshqa odamning mavqeiga ruhiy ravishda o'tkazish, uning his-tuyg'ulariga hamdard bo'lish**

O'z-o'zini tarbiyalash, odamlarga javob berish, o'zaro yordamga intilish haqida gap ketganda, bu usul juda yaxshi. Uning mohiyati nomning o'zida aks etadi. Bu o'z-o'zini

tarbiyalash jarayonida insonning o'zida ijobiy fazilatlarni rivojlantirishi va salbiy fazilatlarni yengib chiqishi, o'zini boshqa odamning mavqeiga qo'yishi, hissiyotlariga hamdard bo'lishi va shu bilan o'zini takomillashtirishga da'vat etishida yotadi. Masalan, inson odamlarning dangasalikni, qalbsizlikni, qo'pollikni qanday dushmanlik bilan qabul qilayotganini ko'rganda va ularning his-tuyg'ulariga hamdard bo'lsa, u o'zida qanday qilib bu kamchiliklarni bartaraf etish haqida o'ylaydi.

#### **4.O'z-o'zini jazolash usuli .**

Nomidan ko'rinib turibdiki, u o'zini o'zi tarbiyalash jarayonida inson o'zi belgilab bergan xatti-harakatlar qoidalaridan ma'lum bir og'ishlarni amalga oshirganda foydalaniladi. Bunday og'ishlarni aniqlagan holda, o'ziga nisbatan muayyan sanksiyalarni qo'llash va u yoki bu jazoni qo'llash juda muhimdir.

Shunday qilib, sportda o'z-o'zini tarbiyalash - bu o'z-o'zini rivojlantirish va o'zining asosiy madaniyatini shakllantirishga qaratilgan insonning tizimli va ongli faoliyati. O'z-o'zini tarbiyalash muammosi ko'plab o'qituvchilar, psixologlar va murabbiylar tomonidan hal qilingan va hal qilinmoqda. O'z-o'zini tarbiyalash majburiyatlarni ixtiyoriy ravishda, ham shaxsiy, ham kollektiv talablari asosida bajarish qobiliyatini mustahkamlash va rivojlantirish, axloqiy his-tuyg'ular, zarur xulq-atvor odatlari, irodaviy fazilatlarni shakllantirish uchun mo'ljallangan. O'z-o'zini tarbiyalash - bu ta'limning ajralmas qismi va natijasi va shaxsni rivojlantirishning butun jarayoni. Bu inson yashaydigan o'ziga xos sharoitlarga bog'liq.

#### **Foydalangan adabiyotlar**

1. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari". O'quv qo'llanma. Toshkent-2005 264-bet.
2. Berezovin, N.A. Psixologiya va pedagogika: O'quv qo'llanma o'rta va yuqori talabalar uchun ta'lim muassasalari: - Minsk: MGVRK, 2002. - 336 p.
3. Bordovskaya, N.V. Pedagogika. Universitetlar uchun darslik / N.V. Bordovskaya, A.A. Rean. - SPb: Piter, 2006. - 304 p.
4. Malenkova, L.I. Ta'lim nazariyasi va usullari. Darslik. nafaqa / L.I. Malenkov. - M.: Rossiya pedagogika jamiyati, 2002. - 480 p.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК**

**Мурадасилова Э.Р., преподаватель УзГУФКС**

**Аннотация.** Исследованием замечено, что в процессе учебно-тренировочных занятий уровень одного из значимых в художественной гимнастике - двигательных качеств, а именно координационных способностей и подвижности в суставах значительно выше у гимнасток использующие в процессе тренировки упражнений, направленные на развитие базовых двигательных качеств взаимосвязанных с техникой освоения программных упражнений. Апробированная группа упражнений, контрольных тестов и оценочных таблиц позволит существенно повысить темпы прироста результатов на предсоревновательном этапе подготовки.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, тренировочное занятие, координационные способности, педагогический анализ, скоростно-силовые качества, подвижность в суставах.

**Anotatsiya.** Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'quv mashg'ulotlari jarayonida badiiy gimnastikachining muhim xususiyatlaridan biri - harakat fazilatlarini, ya'ni bo'g'inlarning muvofiqlashtirish qobiliyati va harakatchanligi gimnastikachilarda mashqlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar jarayonida ancha yuqori bo'ladi. dastur mashqlarini o'zlashtirish texnikasi bilan o'zaro bog'liq bo'lgan asosiy vosita fazilatlarini. Tasdiqlangan mashqlar guruhi, nazorat testlari va baholash jadvallari musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida natijalarning o'sish sur'atini sezilarli darajada oshiradi.

**Kalit so'zlar:** badiiy gimnastika, mashg'ulot, koordinatsiya qobiliyatlari, pedagogik tahlil, tezlik-kuch sifatleri, qo'shma harakatchanlik.

**Актуальность:** Как считают теоретики художественной гимнастики, а именно, Т.С Лисицкая (1), Л.А.Карпенко (3), И.А.Винер (4) главной задачей процесса подготовки - обеспечение высокого уровня развития координационных способностей и ловкости. Это позволит не только овладеть техникой исполнения программных упражнений, но и сформировать высокоэффективную композицию с предметами, и успешно, с высокой результативностью выступать на соревнованиях (2,5).

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности (2,3,4). Поэтому совершенствование координационных способностей помимо физических качеств у детей 6-8 лет является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что исследуемый нами возраст является наиболее благоприятным в этом отношении (3,5).

**Цель исследования.** Научно обосновать методику развития координационных способностей девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Организация исследования:** Задача второго этапа (с января по декабрь 2020 г.) заключалась в изучении уровня и динамики развития двигательных показателей и координационных способностей. Были обследованы 20 девочек 6-8 лет зачисленных в группу начальной подготовки по художественной гимнастике. Исследование проводилось в ДЮСШ г. Чирчика.

**Результаты исследования:** В целях получения более полной картины и на их основе сделать объективное заключение состояния координационной подготовки гимнасток были использованы материалы хронометража. Проведенный анализ позволил распределить девочек исследуемых групп по величине координационных способностей на три группы (низкая, ниже средней и средняя).

Последующий анализ содержания тренировочных занятий выявили отсутствие определенной группы специально-развивающих упражнений. Установлено, что более 27% шестилетних гимнасток недостаточно координированы ( $6.6 \pm 0,45$  балла) и их уровень определен как «низкий» и «ниже среднего». Аналогичная картина наблюдается у 7 ( $6,75 \pm 0,77$  баллов) и 8 летних гимнасток ( $7.5 \pm 1.0.5$  балла). Средний балл за координационные способности, полученный в процессе контрольной проверки, колеблется в пределах, от  $6,95 \pm 0.75$ . Поэтому, понятно, почему первичные показатели двигательной подготовленности у исследуемой группы гимнасток столь низки.

Оба эти компонента характеризующих уровень физической подготовленности и определяли значимость используемых средств подготовки и их рациональное распределение в тренировочном занятии гимнасток экспериментальной группы.

При этом необходимо отметить, что разработанная нами группа упражнений и системы оценок выполняли двоякую роль:

1. Использовалась в качестве средства развития исследуемого качества;
2. Позволяла определять уровень координационных способностей именно в наиболее значимых для экспериментальной группы компонентах нагрузки;
3. Способствовала эффективному восстановлению систем организма по завершению высокоинтенсивных нагрузок, обусловленных воздействием данной группы упражнений на системы организма девочек.

Согласно данным проведенных исследований, при примерно равном проценте прироста (35 и 37% соответственно), от исходного до завершающего этапа подготовки, уровень координационных способностей достоверно выше у гимнасток ЭГ ( $P < 0,01$ ).

Хороший уровень координационных способностей способствовал юным гимнасткам ЭГ не только успешно развивать скоростно-силовые качества и подвижность в суставах, составляющих основу специально-двигательной подготовленности, но и успешно освоить программные требования младших разрядов.

Как было замечено в процессе исследований уровень одного из значимых в спортивной деятельности гимнасток-художниц двигательных качеств, координационные способности (КС) значительно выше в ЭГ. Процент учащихся ЭГ выполнивших предложенные упражнения в пределах «средний» и выше к концу эксперимента о превосходят аналогичные показатели контрольной, на 47,2% ( $P < 0,01$ ). Результаты итоговых соревнований показали, что более 30,0±2,7% гимнастки ЭГ выполняли упражнения КС на уровне «выше среднего» и 11,0±2,97% «высокий», тогда как в КГ этот показатель значительно ниже (8,1±2,79 и 2,7±1,65% соответственно).

#### **Выводы**

1. Наиболее наглядно соотношение динамики развития КС исследуемых групп по этапам календарного года обучения. Замечено, что наиболее сложно гимнастки осваивали упражнение «манипуляции с мячом». Данное упражнение требует не только хорошей координации, но и искусством владения техникой управления мяча в процессе выполнения контрольного теста. Поэтому и полученные результаты по данному тесту достоверно ниже двух других.

2. Подводя итоги исследования, следует отметить, что оптимизация тренировочного процесса, а также использование экспериментально апробированной группы упражнений, контрольных тестов и оценочных таблиц позволит существенно повысить темпы прироста результатов в показателях, отражающих уровень развития координационных способностей, и на их основе повысит уровень технического мастерства юных гимнасток на начальном и специализированном этапах подготовки.

#### **Литература:**

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике -М.; ФИС, 1984. - 31с.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. -630 с.
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014. - 264 с.
4. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014.-120 с.- (Б-чка тренера).
5. Чертихина Н. А. «Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в



художественной гимнастике на этапе начальной подготовки». Дисс. ... на соискание ученой степени канд. пед. наук. Волгоград, 2013. -173 с.

## RECOMMENDATIONS FOR EFFECTIVE ORGANIZATION OF SPORTS ACTIVITIES

Mullabayeva M.S., teacher of NamSU

**Annotation:** This article describes the relationship of coaches with athletes, the regular organization of training, adherence to pedagogical laws in the process of competition and training, attention to the mental state of athletes, the importance of winning competitions, team spirit are key factors.

**Keywords:** Training, team, psychological climate, use of force, intimidation, stress, sports activities.

## SPORT MASHFULOTLARNI SAMARALI TASHKIL ETIISH UCHUN TAVSIYALAR

Муллабаева М.С., НамДУ катта ўқитувчиси

**Аннотация:** Ушбу мақолада мураббийлар спортчилар билан муносабатлари, машғулотларни мунтазам ташкил этиш, мусобоқа ва шуғулланиш жараёнида педагогик қонуниятларга амал қилиш, спортчиларнинг рухий ҳолатларига этибор бериш, мусобоқаларда ғалаба қозонишнинг муҳимлиги, жамоада иштимой муҳит асосий омиллардан эканлиги ёритилган.

**Калит сўзлар:** Машғулот, жамоа, психологик иқлим, куч ишлатиш, таҳдид қилиш, ўта зўриқиш, спорт фаолияти.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТА

Муллабаева М.С., старший преподаватель НамДУ

**Аннотация:** В данной статье тренеры обсуждают взаимоотношения между спортсменами, соблюдение педагогических законов в процессе соревнований и тренировок, духовное состояние спортсменов, высокое достижение учащихся в соревнованиях и социальная среда в обществе.

**Ключевые слова:** тренинг, сообщество, психологический климат, высокое достижение, нагрузка.

Today, Uzbekistan has all the necessary conditions and opportunities to train highly qualified athletes. The number of young people interested in all kinds of sports is growing day by day. Sport should serve as one of the tools and factors for the comprehensive development of people, improving their health, preparing them for work and combat, making Uzbekistan a great and promising country.

Therefore, coaches play an important role in the effective organization and conduct of sports training in the regular interaction with athletes. [2]

In the management of sports activities, in the success of the team in the competition, the friendly relationship between the coach and the athlete has a positive effect on the well-being of the environment in the team.

The harsh treatment of athletes by some coaches, the harsh punishment for unjust mistakes, the lack of knowledge of how to use cheerleading techniques in difficult situations, the lack of knowledge in psychological analysis of the mechanisms of victory or defeat cause conflict and conflict between coach and athlete.

Some coaches complain about hidden conflicts in the team, but as a result of not investigating the causes of conflicts, team players are left with a series of defeats in competitions.

The development of a positive relationship in sports teams in the physical and mental preparation of athletes for training and competitions is a key factor in victory.[3]

**In particular, the following recommendations are needed for coaches to effectively organize training.**

1. The absolute lack of mental stress in athletes suggests that they may be able to withstand even greater physical challenges and be able to withstand a more rigorous sports regimen.

2. If the first signs of mental stress are observed in an athlete during a routine workout that is less stressful and less stressful, the cause should be looked for in additional factors. Namely:

an unpleasant psychological climate created in the team for the athlete (for example, a conflict with one of the team members, or the athlete is away from home, family for a long time and participates in sports meetings):

a) a decrease in motivation (for example, the cancellation of competitions in which the athlete is eager to participate):

b) Conflicts in the athlete's personal life (for example, the difficulty of allocating some time for classes, exams at school, institute or graduate school, his marriage, or marriage may in some cases lead to such conflicts):

c) The emergence of a new, more important topic in the athlete's value system than sports, or the relative decline in the value of sports for him in a particular situation (e.g., the athlete has owned an apartment, bought a car and is currently busy with these concerns), and so on.

3. The coach should always keep in mind that when an athlete shows the first signs of mental stress, he must first correct the athlete's relationship and behavior with others, make changes to them, and even change his regime. However, it is not necessary to give up the physical difficulties of training. The athlete must feel that he or she must experience this condition and believe that he or she will be able to stand on his or her feet again soon.

4. When symptoms of the second stage of mental stress appear, the coach should consider the physical load in the scheduled workouts and the recovery of the athlete.

5. If the symptoms of the third stage of mental stress appear, it means that the coach made a very serious mistake and shortcomings in the training of the athlete (that is, in the method of training, their organization, living conditions of athletes, nutrition, communication with them, their rest conditions and so on).

6. An athlete who has experienced the third stage of mental stress will rarely return to the sport. The long-term rest after this condition, the conditions that provide him with all the opportunities, his strict requirements, prevent him from returning to the field of sports with high physical difficulties, to achieve high, ie extraclass sports results, the athlete to behave as before prevents him from fully mobilizing for the sport.

7. At a time when physical activity is particularly intense, if an athlete insists on not participating in training, it is not appropriate to deny this desire with such determination. Of

course, it is possible to force an athlete to participate in training by explaining, persuading, persecuting, using force, threatening or other means, but first it is necessary to find out whether it is necessary. Apparently, this is an athlete's own weakness, and it is possible to get rid of this flaw by helping to strengthen his will. If an athlete's refusal to train in this way is due to the fact that his mental and nervous systems are not able to cope, then the question arises as to whether the athlete will be able to go to the start as a single exercise, refreshed and rested. If an athlete has already shown himself to be very "lazy", such an athlete can be forced to exercise as much as he wants, but it is better to leave the problem to the honest, hard-working, honest athlete.

8. The older the athlete and his experience, the greater his independence. However, not all athletes are equally independent. This prepares the ground for the occurrence of conflict and conflict situations and causes various protests and disagreements for any trivial reasons during high physical difficulties. On the one hand, it is possible to know them in advance and be able to prevent them, on the other hand, it is necessary to try not to let these conflicts and quarrels negatively affect the upbringing of young athletes.[1]

### References

1. Gapoarov SG, Sports Psychology: -T.: Mexridaryo Publishing House, 2011
2. Y. Masharipov., Sports Psychology: -T.: Publishing House of the National Society of Philosophers of Uzbekistan, 2010
3. Salamov RS, Theoretical foundations of sports training. Textbook T..UzDJTI Publishing Department. 2005

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШДА ОЛИМПИЗМ ҒОЯЛАРИНИНГ ЎРНИ

**Мовлонов Б.Р., ЎЗРМГ Жамоат хавфсизлик университети**

**Аннотация.** Мазкур мақолада жисмоний тарбия ва спорт оммалаштириш бўйича олиб борилаётган ишлар таҳлил қилиниб, янада оммалаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, ҳамкорлик, ўзаро манфаатдорлик, ривожланиш, интеграция, тизим, таълим, оммалаштириш.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш борасида сермахсул ишлар амалга оширилмоқда. Айниқса ҳозирда узлуксиз таълим тизимида ташкил қилинадиган “Универсиада” мусобақаларининг ўтказилиши фикримиз далилидир.

Кичик Олимпиадалардан бири саналмиш мазкур мусобақаларнинг талабалар шахси камолотига ижобий таъсири жуда ҳам катта. Бугунги кунда мустақил фикрга эга бўлган шахс маънавиятини камол топтириш бизнинг миллий ғоямизга айланмоқда. Маънавиятни шакллантириш ҳамда ёшларни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг таъсир кучи бекиёс.

Шунинг учун жисмоний маданиятни халқ руҳига ва эътиборига мос ҳолда ташкил этишиш давр талабидир. Бу жисмоний тарбияни миллий маънавиятимиз руҳи билан тушунтириш ва ўргатиш демакдир.

Мамлакатимизда таълим-тарбия соҳасида амалга оширилаётган улкан ишлар жисмоний тарбияга худди шундай ёндашилганликдан дарак беради.

Ҳозирда ер юзи аҳолисини бир-бирига яқинлаштириб, ҳамкорлик, дўстлик, биродарлик руҳини сингдиришда катта аҳамиятга эга бўлган кўплаб халқаро ташкилотлар мавжуд бўлиб, улар томонидан йирик анжуманлар ўтказиб турилади. Ана шулардан бири Олимпия ўйинларидир.

Олимпия ўйинлари ҳозирги халқаро ҳаётда энг муҳим воқеалардан бири ҳисобланади, яъни жаҳон миқёсида муҳим педагогик, ижтимоий ва иқтисодий вазифаларни бажаради. Олимпия байрамлари жуда катта тарбиявий ва таълимий аҳамият касб этади ва, шу билан бирга, спортчилар учун маҳорат ошириш мактаби ҳисобланади. Маълумки, Ўзбекистон спортчилари халқаро йирик мусобақаларда фаол иштирок этиб келмоқдалар. Ҳозирги даврда мамлакатимизда замонавий Олимпия ҳаракати янги руҳда тикланиб ривож топмоқда. Бу эса, ўз навбатида, олимпия ўйинлари ғояларини чуқурроқ ўрганиш, унинг тарбиявий, маданий, ижтимоий-сиёсий хусусиятларини алоҳида сингдириб боришни тақозо этади.

Мамлакатимизда миллий кадриятлар асосида спортчи-олимпиадачиларни тарбиялаш ишлари бутунлай қайта кўриб чиқилмоқда.

Қатнашчиларнинг мусобақалардаги асосий мақсади ҳар қандай йўл билан медаль ва совринлар олиш эмас, ўз рақибларини миллатидан, бойлигидан, жинсидан қатъий назар ҳурмат қилишдир. Ёш авлодни маънан бой, ахлоқан пок, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда олдимизда турган ҳам назарий, ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим вазифалардан биридир. Мана шундай олимпизм руҳиятини “Универсиада” ўйинлари иштирокчиларига ҳам сингдириш лозим.

Ёшларда олимпия ўйинлари ғоялари асосида тинчлик, дўстлик, биродарлик, ватанпарварлик туйғуларини тарбиялашда олимпия ўйинлари қаҳрамонлари ва уларнинг мураббийлари билан учрашувлар ўтказиш, уларнинг ҳаёти билан танишиш, ўйинларни биргаликда кузатиш ва муҳокама этиш, викторина савол-жавоб кечаларини ташкил этиш, олимпия ўйинларининг тарихи ва қоидаларини ўрганиш, илмий анжуманлар ўтказиш спортчиларимизнинг маънавиятини оширишда катта аҳамиятга эга.

Бу ўринда спорт билан шуғулланиш талаба спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлигига таъсири, спорт билан шуғулланиш учун йўналиш олиш ва саралаш, талаба спортчилар тайёргарлигининг турли параметрларини моделлаштириш, ўқув-машқ жараёни кўрсаткичларини режалаштириш сингари масалаларни ўрганиб бориш лозим бўлади. Шу билан бирга, талаба спортчиларни машқ қилдиришнинг мавжуд назарияси, ҳар бир спорт турининг муҳим ўзига хослиги очиб бериш зарур ҳисобланади. Талаба спортчиларни тайёрлашнинг ҳар бир назарий-услубий асослари спортнинг аниқ бир турига максимал мослаштириш бўйича илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиб бориш ҳам ўз самарасини беради.

Хулоса қилиб айтганимизда, келажакда буюк давлатни яратишдек улуғвор ишимиз учун авлод соғлом бўлиши зарур. Ёш авлодни тарбиялаш, асраб-авайлаб вояга етказиш бугунги истиқлол маънавиятининг долзарб вазифаларидан асосийси ҳисобланади.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни”. -Б.29.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорттаълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.

4. Безруков М.П. Социальная защита социально-профессиональной группы спортсменов: оптимизация управления. дисс...док. соц. наук. – М. 2002. – 322 с.

5. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. – 176 с.

6. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. - М.: Советский спорт, 2008.-132 с.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГИМНАСТОК

Мурадасилова Э.Р., преподаватель УзГУФКС

**Аннотация.** В представленной статье определен уровень развития специально–двигательной подготовленности и их функциональная взаимосвязь с основными компонентами тренировочного процесса, определяемого путем тестирования, проведенного до и после педагогического эксперимента. Итоги педагогических и математических исследований позволили научно обосновать динамику развития физических качеств и их «утилизация» в спортивно-техническом мастерстве.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, выразительность, артистизм, предметная подготовка, скоростно-силовая подготовка, предсоревновательный этап, сравнительный анализ.

**Anotatsiya.** Taqdim etilgan maqolada maxsus vosita tayyorgarligining rivojlanish darajasi va ularning o'quv jarayonining asosiy tarkibiy qismlari bilan funktsional aloqasi, pedagogik eksperimentdan oldin va keyin o'tkazilgan testlar bilan aniqlanadi. Pedagogik-matematik tadqiqotlar natijalari jismoniy sifatlarining rivojlanish dinamikasini va ulardan sport va texnik mahoratda “foydalanish”ni ilmiy asoslash imkonini berdi.

**Tayanch iboralar:** badiiy gimnastika, ifodalilik, badiiy mahorat, predmetli tayyorgarlik, tezlik-kuch mashqlari, musobaqa oldi bosqichi, qiyosiy tahlil.

**Актуальность:** В художественной гимнастике скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто с максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины (1,3,5). Они являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей, проявляющиеся в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (2,4).

В современной художественной гимнастике весьма важной является скоростно-силовая подготовленность спортсменок, во многом определяющая успешность освоения разнообразных технических действий (5). Необходимость развития данного качества обуславливается так же требованиями к композициям гимнасток, так как в них должны быть представлены элементы из всех структурных групп, одной из которых являются прыжки, что и определяет ее актуальность (1,4).

**Цель исследования:** являлась разработка методики развития скоростно-силовых качеств гимнасток 8-10 лет на этапе специализированной подготовки.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в три этапа, с сентября 2018 по декабрь 2019 года, на базе ДЮСШ г. Чирчика по художественной гимнастике. Всего в исследовании приняло участие 38 юных гимнасток в возрасте 8-10 лет. Для оценки эффективности разработанной технологии развития скоростно-силовых качеств учитывался уровень двигательной подготовленности гимнасток контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп.

**Результаты исследования.** Комплексная скоростно-силовая подготовка осуществлялась в процессе выполнения программы подготовительной и заключительных частях тренировочного занятия.

Испытания по скоростно-силовой (прыжковой) подготовке проводились методом круговая тренировки.

Предварительно были определены наиболее характерных виды и режимы круговой тренировки для гимнасток исследуемого возраста.

Каждый комплекс упражнений выполняется две недели (10-12 занятий). Всего представлено шесть комплексов упражнений, выполнение которых рассчитано на 12 недель (три месяца), т.е. примерно на весь предсоревновательный период типового годового цикла.

Гимнасткам, имеющим отставание по каким-либо показателям, было предложено увеличить дозировку упражнений, направленных на развитие этой двигательной способности, и наоборот, упражнения можно не давать или свести их дозировку до минимума, если уровень развития данного двигательного качества был достаточно высоким.

В тоже время эффективность применения экспериментальной методики подготовки гимнасток к выполнению упражнений с предметами определялась по двум критериям: степени развития СФП; качеству выполнения соревновательных (программных) упражнений с предмета.

Уровень развития специально физической (СФП) и специально-двигательной подготовленности (СДП) определялась путем тестирования, проведенного до и после педагогического эксперимента. По итогам проведения предварительного тестирования исследуемых специально-двигательных качеств установлено, что достоверные различия между результатами выполнения контрольных упражнений гимнастками ЭГ и КГ отсутствуют.

В целях успешного освоения программных упражнения с предметами экспериментальной группе были предложены комплексы упражнений, одновременно решающих задачи физической и технической подготовки.

Сравнительный анализ данных предварительного и итогового тестирования свидетельствует о достоверном приросте результатов во всех контрольных упражнениях гимнасток ЭГ и КГ. При этом, на завершающем этапе исследований абсолютный результат гимнасток ЭГ по скоростно-силовой подготовленности превышают данные контрольной в среднем на 10,8 %.

### **Выводы**

1. Результаты исследования, подтвердили предположение о ведущей роли скоростно-силовой подготовленности в процессе формирования специальных способностей гимнасток, поэтому при определении комплекса критериев предварительного отбора юных спортсменок уровень прыжковой подготовленности должен быть взят в первую очередь.

2. Внесение объективных критериев в оценку композиции, определение содержания понятий "выразительность", "музыкальность" создают предпосылки для

целенаправленной работы тренеров по воспитанию у гимнасток необходимых скоростно-силовых качеств, свойственных исполнителям высокого класса, и позволят судьям более объективно оценить выступление гимнасток – «художниц» на соревнованиях.

3. Метод корреляционных плеяд позволил выделить четыре фактора, влияющие на уровень специальной подготовленности квалифицированных гимнасток.

### **Литература:**

1. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. - М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001. -50 с.

2. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. -Т.: «O4zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 580 b.

3. Осипова Е. Б. Прыжковая подготовка спортсменов в художественной гимнастике на основе объективных показателей качества выполнения профилирующих упражнений. Дисс. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2019. -228 с.

4. Умаров М.Н. Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике. Монография. Т.2019. -183 с.

5. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014. - 264 с.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ**

**Мирзакулов А.Г., преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки МВД Академии Республики Узбекистан**

## **FORMS OF ORGANIZING LESSONS FOR PHYSICAL AND COMBAT TRAINING OF CADETS**

**Mirzakulov A.G. Department Lecturer Combat and physical training Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan**

**Аннотация:** несмотря на наличие определенного количества научных и методических работ по формированию профессионально-прикладной физической подготовки курсантов МВД, особенности структуры подготовленности, значимость двигательных способностей на различных этапах формирования готовности, взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности изучены еще недостаточно полно. Имеющиеся данные разрознены, а иногда и противоречивы, что затрудняет их теоретическое обобщение и практическую реализацию, требует дальнейшего исследования.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая качества, спорт, физическая зарядка, двигательные способности.

**Annotation:** Despite the presence of a certain number of scientific and methodological works on the formation of professionally applied physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs, the features of the structure of preparedness, the importance of motor abilities at various stages of the formation of readiness, the relationship between indicators of physical and technical readiness have not been studied fully yet. The available data are scattered and sometimes contradictory, which makes their theoretical generalization and practical implementation difficult, and requires further research.

**Keywords:** professional-applied physical training, physical qualities, sports, physical exercise, motor abilities.

В рамках профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) подбор средств не должен сводиться формально к имитации профессиональных операций, а предполагать преимущественное выполнение действий, позволяющих целенаправленно мобилизовать именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности.

Как правило, для решения задач ППФП используются общепринятые средства физической культуры и спорта и типичные формы построения учебных занятий. Для совершенствования содержания ППФП применяются традиционные упражнения как для военных специалистов, так и для сотрудников МВД Республики Узбекистан. Лишь в отдельных случаях разрабатываются специальные упражнения и тренажерные устройства.

Задачи по повышению должного уровня необходимых физических качеств курсантов решаются практически во всех формах занятий учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования; самостоятельных во внеучебное время и во время утренней физической зарядки. Причем, применяются стандартные упражнения для развития двигательных способностей (сила, скоростно-силовые качества, выносливость и быстрота). Выбор методики процесса по развитию специальной физической подготовки должен осуществляться по принципу учета динамического соответствия реальным действиям в профессиональной деятельности, согласно которому подобранные упражнения должны быть как можно более адекватны всем параметрам реального действия, начиная с мышц, вовлекаемых в работу, и заканчивая режимом работы всего организма в целом.

По характеру учебной работы в образовательных заведениях МВД РУзб можно выделить следующую классификацию занятий по физической подготовке: освоение нового материала, совершенствование и закрепление уже освоенного материала, контрольно-проверочные занятия и занятия смешанного (комплексного) типа. Как показывает практика, доминируют занятия по освоению нового материала, закреплению и совершенствованию уже освоенного материала и занятия контрольно-проверочного типа. То есть, кон1фетная тема последовательно проходит через названные этапы. Занятия же комплексного характера, если и применяются, то, в основном, при совмещении задач обучения двигательным действиям и развития определенных двигательных способностей.

В последнее время в связи с критикой аналитико-синтетической концепции развития отдельных физических качеств и обращением к термину «двигательные способности» появилось новое понятие «комплексный» метод специальной физической подготовки. Этот метод предусматривает одномоментное и последовательное использование средств физической подготовки одной преимущественной направленности, но с различным характером и силой тренирующего воздействия. Таким



образом, в существующей научно-методической литературе под комплексным занятием понимаются, в основном, лишь различные способы объединения средств развития двигательных способностей от включения в одно занятие нескольких упражнений с параллельным развитием различных двигательных качеств до комплексирования средств одной направленности, но с различными тренировочными эффектами. Занятия же «комплексного» характера, совмещающие задачи по обучению, совершенствованию и развитию двигательных способностей, практически не применяются.

Успешное овладение и, главное, совершенствование двигательных навыков происходит лишь под воздействием длительного и систематического упражнения. И это не случайно, так как формирование нового движения и доведение его до определенной степени совершенства возможно лишь при установлении новых нервно-мышечных координации, новых связей между центральной нервной системой (ЦНС), мышцами, органами чувств и внутренними органами. Упорядочивание нервно-мышечных связей и формирование предпосылок для перехода двигательного действия через все стадии к высшей ступени «автоматизации» требует настойчивого и систематического повторения упражнений на каждой стадии. Лишь правильно и прочно сформированный навык даст возможность приспособлять двигательные действия к различным изменениям в технике движения при сохранении ее основы. Все вышеизложенное подтверждает необходимость выполнения небольшого комплекса двигательных приемов в течение длительного времени, что возможно лишь в случае применения комплексной формы построения учебных занятий.

Еще одним доводом в пользу применения комплексной формы построения занятий может служить тот факт, что формирование, и совершенствование нервно-мышечной координация происходит лишь на фоне оптимального состояния возбудимости ЦНС. Достичь оптимальный фон возбудимости ЦНС и, главное, сохранить его на протяжении всего занятия возможно лишь при постоянном переключении занимающихся с решения одной двигательной задачи на другую. Ведь на начальных этапах освоения двигательного умения очень быстро наступает утомление, поскольку движения совершаются с излишними мышечными напряжениями. Нецелесообразно давать большой объем нагрузки в отдельном занятии, необходимо переключать на выполнение других действий, так как в связи с быстро развивающимся утомлением ухудшается качество движения. Большое количество повторений невозможно и на этапе совершенствования уже освоенного двигательного навыка. Двигательные действия, обусловленные максимальным проявлением физических качеств, должны совершенствоваться на фоне полной мобилизации двигательных возможностей. Большое количество повторений на максимуме невозможно. Кроме этого, постоянное переключение с одной двигательной задачи на другую позволит сохранять на высоком уровне интерес, активность и сознательность у занимающихся. Чередование двигательных заданий выгодно отличается от однообразия и монотонности занятия, посвященного решению одной задачи.

С другой стороны, совершенствование техники движения должно отвергать стандартные, типичные условия, приводящих к стереотипности двигательных действий. Необходимо обеспечить широкий диапазон вариативности (подвижности) создаваемых двигательных навыков. Отсюда, требование к соблюдению оптимального соотношения между факторами, ведущими к двигательным навыкам, и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость в условиях постоянного изменения обстановки деятельности. Совершенствование процесса обучения проходит эффективно лишь при постоянном изменении внешних условий, чередовании последовательности решения

различных двигательных задач. Следовательно, применение комплексной формы занятий в процессе совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД РУзб должно существенно повысить моторную плотность занятий и эффективность обучения двигательным действиям. Высокая эффективность комплексных занятий достигается за счет включения в каждый урок разнохарактерных упражнений, способствующих не только развитию физических, но и психических качеств.

### **Список литературы**

1. Бугаков, А.И. Спортивная деятельность в формировании физической культуры студентов [Текст]/А.И. Бугаков, А.В. Васильев, А.С. Шевелев// Физическая культура как вид культуры: межвузовский сборник науч.трудов.– Воронеж, 2003.– С. 221 – 223
2. Волков, Л.В. Физические особенности детей и подростков [Текст]/ Л.В. Волков. – Киев. : Здоровья, 2008. – 119 с.
3. Ильинич, В. И. Профессионально–прикладная физическая подготовка [Текст] : учебник / В. И. Ильинич.– М. : Высшая школа, 2013. – С. 318 – 342.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин.–М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
5. Невзоров, О.А. Методика физической подготовки сотрудников специальных подразделений [Текст] / О. А. Невзоров. – М. : Физическая культура, 2011. – С. 21.
6. Селевко, У.К. Современные образовательные технологии [Текст] / У. К. Селевко Учебное пособие. – М.: Народное образование, 2010. – С. 256.

## **ИИВ АКАДЕМИЯСИ КУРСАНТЛАРИНИ ТИББИЙ НАЗОРАТ НАТИЖАЛАРИГА МУВОФИҚ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ ҚОИДАЛАРИ**

**Мирзакулов А.Г., ИИВ Академияси Жанговар ва жисмоний тайёргарлик  
кафедраси ўқитувчиси**

Ўз-ўзини назорат - бу ўз соғлигини ва жисмоний ривожланишини доимий назорат қилиш ва жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишнинг тавсияларини ўрганишдир. Ўз-ўзини назорат қилиш шифокор назоратининг ўрнини босолмайди, фақат уни тўлдириши мумкин. Ўз-ўзини назорат қилиш спортчига спорт билан шуғулланишнинг эффективлигини баҳолашга ёрдам беради, шахсий гигиена қоидаларига, машқлар режимига, чиниқишга риоя қилишга ёрдам беради. Ўз-ўзини назорат оддий кузатув ва субъектив кўрсаткичларни ҳисоблаш, (уйқу, иштаҳа, кайфият, терлаш, машқ қилишга хоҳиш) ва объектив текширув маълумотлари (юррак-қон системаси тана вазни, нафас тезлиги, қафт динамометрияси ва бошқалар) дан иборат.

Ўз-ўзини назорат қилишда кундалик юргизилади. Организм ҳолатини белгиловчи муҳим кўрсаткич кузатиб борилади. Уйқу пайтида куч ва иш қобилияти тикланади. Нормада тезда уйқуга кетилади ва қаттиқ уйқуга кетилади. Ёмон уйқу, узоқ уйқуга кетиш ёки кўп уйғониш, уйқусизлик кучли чарчашдан далолат беради.

Допингга қарши назорат. Допинг бу организм жисмоний ва психик фаолиятини вақтинча оширувчи моддалардир. Бундай моддаларни қабул қилиш таъқиқланган. 1968 йил Мексикадаги олимпиада ўйинларида (1-март допинг назорат ўтказилган. 1972 йилдан эса у барча олимпиада ўйинлари ва йирик ҳалқаро мусобақаларда ўтказилиши

мажбурий қилиб тайинланган. Ҳалқаро олимпиада қўмитаси қошида тузилган махсус комиссия, 1994 йилнинг 13 январида Тиббиёт кодекси қабул қилди. Бу кодексда допинг қабул қилиниши ман қилинган. Ман қилинган фармакологик препаратлар рўйхатига 10 мингдан ортиқ дори воситалари киради. Ҳалқаро олимпиада қўмитаси қошидаги медицина комиссияси допинг ни қуйидаги гуруҳларга бўлиб ўрганади:

1. Марказий нерв системаси стимуляторлари: амфетамин, аминентин, сиднефон, мезокарб, кофеин, эфедрин, салбутамол, кокаин, пемонин, стрихнин.

2. Наркотик моддалар: героин, петидин, кодеин, дипоканон, этилорфин ва бошқалар.

3. Анаболик моддалар: болденон, метенолон, тестостерон, метилтестостерон, даназол, тренболон, миболон, стенозолон, надролон, метандриол ва бошқалар.

4. Диуретиклар: фуросемид, мерсалил, индапомид, амилорид, канхренон ва бошқалар.

5. Пепдит ва гликопротеин гормонлар ва уларнинг аналоглари: соматотрогин (СТГ) кортикотропин (АКГР) эритропозтин (ЕРО), хорион гонадотропини (одамнинг).

Допингга қарши назорат-бу қонда, сийдикда ва сўлакда допинг борлигини аниқлашдир. Бундай назоратни мусобақа ёки олимпиадани уюштирган мамлакат олиб боради. Комиссияга фармакологлар, биохимиклар, генетиклар, эндокринологлар, шифокор-клиницистлар, судмедэкспертлари ва юристлар кириши керак. Мусобақага чарча қатнашувчи мамлакатларга допинг ҳисобланувчи ман қилинган дори воситалари рўйхати тарқатилади, Допингга қарши, тузилган комиссия аъзолари, допинг борлигини аниқловчи аппарат, синамалари олиш усули ва бошқалар кўрсатилади. Допинг қабул қилган спортчи мутахассислигини вақтинча йўқотиш билан жазоланади. Унинг муддати қабул қилинган препарат характериға боғлиқ бўлади. Буни суд комиссияси ҳал қилади.

Жинсий назорат. Олимпиада ўйинларида, дунё ва Европа чемпионатларида қатнашувчи аёллар жинсини аниқлаш назоратидан ўтадилар. Жинсий назоратининг мақсади – ҳалқаро мусобақаларда гермофродит белгилари бор шахсларни қатнашишига йўл қўймаслик. Бундай шахсларнинг организмида аёл жинсий гормонларидан ташқари эркак жинсий гормонлари ҳам ишлаб чиқарилади.

Одам организми хужайралардан тузилган. Ҳар бир хужайрада ядро бор. Ядро ичида хромосомалар жойлашган. Ҳар бир хужайрада 46 та хромосома бор, улар ҳамма хужайраларда бир хил. Хромосомалар доим жуфт бўлади. Одамнинг нормал кариотиби 23 жуфт хромосомалардан иборат. 22 жуфт аутосома ва 1 жуфт жинсий хромосома (XX-аёлларда; XV 4 эркакларда) жинсий хромосомалар жинсни белгилайди. Таҳлил учун материални теридан, оғизнинг шиллиқ қаватидан ва қон лейкоцитларидан, соч пиёзчаларидан олинади. Жинсий назоратнинг яхши натижасидан сўнг сертификат берилади ва бу сертификат барча мусобақаларда кўрсатилади.

Жароҳат-бу қандайдир ташқи таъсир натижасида тўқималар бутунлигининг бузилишидир. Спорт жароҳатларининг олдини олиш учун тренер ҳар хил жароҳатларга олиб келиши мумкин бўлган асосий шарт ва шароитлар, сабабларни яхши билиш керак. Спорт жароҳатлари учун ёпиқ жароҳатлар характери: лат ейиш, чўзилиш, йиртилиш ва бошқалар. Жароҳатларнинг характери ва уларнинг оғирлиги спортнинг турига боғлиқ. Масалан, тоғ чанғи спорт турида кўпинча суяк синиши, бобслейда-мия чайқалиши кўп учрайди.

## ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА СПОРТ ИНШООТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

**Нарзиев Ш.М.,** фалсафа доктори (PhD), доцент Тошкент давлат техника  
университети доценти

**Сулайманов С.С.,** Техника фанлари доктори, Тошкент давлат транспорт  
университети профессори

**Аннотация:** Ушбу мақолада спортчиларининг машғулотларни ўташ вақтидаги шикастланишларининг олдинни олиш, уларнинг меҳнатни муҳофаза қилишда машғултлар олиб бориладиган иншоотларнинг ички ва ташқи микроклим омиллари ўрганилган. Тадқиқотнинг асосий объектлари сифатида спортчиларининг асосий таянч-ҳаракат аппаратлари ва уларга тушадиган юктамалари танланган. Тадқиқотни олиб бориш ва натижалар олишда спортчиларнинг фаолиятининг хронометраж кузатувлари ва иншоотнинг микроклим параметрларни ўлчашдан олинган.

**Калит сўзлар:** меҳнат муҳофазаси, спорт, шикастланиш, хронометраж, микроклим, чигал ёзиш машқлари, спортчи, хавфли омиллар, маҳорат.

**Кириш.** Меҳнат муҳофазаси амалиётида уни таъминлашни бир неча тамойиллари ва усулларидан фойдаланилади. Тадқиқотлар натижалари асосида ишлаб чиқилган тавсиялар ва воситалар ушбу тамойиллар ва усуллар доирасида яратилган[1]. Тамойиллар ва усулларни конструктив, ташкилий ва моддий амалга ошириш меҳнатни муҳофаза қилишнинг ифодасидир[1, 2]. Меҳнатни муҳофаза қилишнинг йўналтирувчи, техник, ташкилий ва бошқарув тамойилларига ажратиш мумкин. Технологияни ўзгартириш, зарарли моддаларни хавфсиз моддаларга алмаштириш, хавфсиз ускуналардан фойдаланиш ва меҳнатни илмий ташкил қилишни такомиллаштириш орқали зарарли ва хавфли омилларни йўқ қилишни назарда тутувчи ғояларга йўналтирувчи тамойиллардир. Одамни масофадан ҳимоя қилиш, маълум даражада хавфсизликни таъминлайдиган, инсон ва хавф манбаи ўртасида шундай масофани белгилаш, хавф манбаи билан одам ўртасида тўсиқ ўрнатиш орқали хавфдан ҳимояланишни кафолатлаш техник тамойиллардир. Хавфга дучор бўлиш шароитида одамларнинг қолиш муддатининг хавфли қийматларини вақт орқали камайтириш, компенсация, соғлиқни тиклаш, касалликлар олдини олиш, имтиёзлар беришни назарда тутувчи тамойиллар ташкилийдир. Кадрларни танлаш, касбий билим, маҳорат, тажриба, мутахассисларни, рағбатлантириш, сифат ва миқдорий кўрсаткичлар, маънавий ва моддий рағбатлантиришлар бошқарув тамойилларидир[1].

**Тадқиқот объектлари ва методлари.** Куч машқлари шунингдек, спорт кўрсаткичларини яхшилашда самарали эканлиги тасдиқланган ва ҳозирда кўплаб спорт дастурларнинг тез-тез таркибий қисмидир барча турдаги спортчилар куч машқларини бажаришадилар. Жамоавий спорт билан шуғулланадиган спортчилар, одатда, жисмоний ишларнинг ўзига хос хусусиятларига эга эмаслар. Кўпинча жамоавий спортга сарфланадиган вақт асосан ўйиннинг техник жиҳатларига боғлиқ[3].

Замонавий спорт турлари бўйича машғулотлар ва чиниқтирувчи машқлар нафақат спортчиларнинг функционал имкониятларининг юқори даражасига олиб келади, балки жароҳатлар ва шикастланишлар хавфини оширади [4]. Спорт шикастланишлари ўзига хос хусусиятини белгилайди: атлетикада–бўғим ва пайларнинг шикастланиши, мушаклар ва тўқималарларнинг шикастланиши; от спорти ва чанғи спортида–кўкаришлар, бош чайқалишлари, суяк синиши; боксда–бош чайқалишлари, кўкаришлар,

жароҳатлар; курашда–елка ва умров суяклар жароҳати, бўғимлар, мушаклар ва пайларнинг шикастланиши, кўкаришлар, тана силкинишлар энг кўп учрайди.

Қон ҳароратининг ошиши ва разминка таъсири остидаги мушакларнинг тезроқ бўшашиши ва қисқариши, ички ва мушаклар орасидаги координатсиянинг ошиши, гемоглобин ва миоглобин ичидаги кислороддан фойдаланишнинг ошиши, алмашув жараёнларининг тезлашиши, томирлар тромпи қаршилиги пасайиши туфайли ҳаракатлантирувчи фаолият самарадорлиги ошишига ёрдам беради, чарчаш ривожланишини секинлаштиради ва тиклаш жараёнларини жадаллаштиради. Мушаклар ҳароратининг ошиши тўқимали метаболизм ошишига ёрдам беради. Қон оқими ошади, кислород ва ферментларнинг кўпроқ интенсив юкланиши, ва, табиий, метаболизм тезлиги ошишига олиб келади. Ҳароратнинг 10° га ошиши кимёвий фаолият ва метаболизм интенсивлигининг 2-3 марта ошишига олиб келиши аниқланди. Бириктирувчи тўқималар ва қизиган мушаклар ёпишқоқлиги камаяди, эластиклиги ортади. Натижада бу кўпроқ тез ишлаб чиқариш, барча ҳаракатлантирувчи сифатлар ва яхлит иш қобилияти пайдо бўлиш даражаси ошиши, тиклаш реакциялари тезлашишига олиб келади [2, 4].

Жисмоний ишлаш ва шикастланишларнинг олдини олиш учун куч-қувват дастурини бошлашдан олдин, муаммонинг миқёси аниқланиши керак. Ўйлаймизки, жароҳатлар панорамаси доимий равишда текширилиши керак, чунки спорт ривожланиб бормоқда.

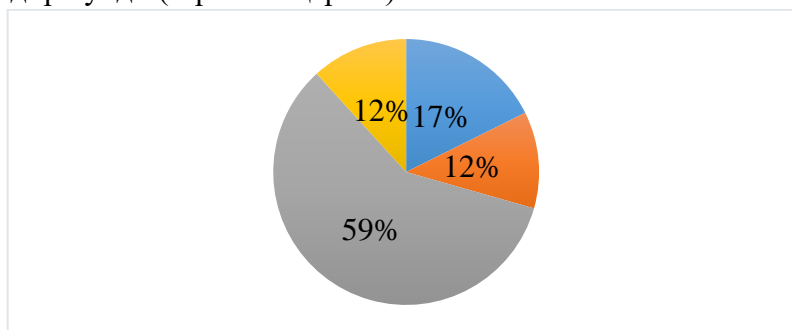
**Тадқиқот ва унинг натижалари.** Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётдан маълумки [5], спортчиларнинг иш қобилияти, мусобақаларда уларнинг организмнинг функционал тизими фаолияти ва машғулотлар дастури бажарилишидаги самарадорлик кўпинча рационал тузилган чигал ёзиш машқлари билан белгиланади [6]. Мушаклар ҳароратининг ошиши тўқимали метаболизм ошишига ёрдам беради. Қон оқими ошади, кислород ва ферментларнинг кўпроқ интенсив юкланиши ва табиий метаболизм тезлиги ошишига олиб келади. Ҳароратнинг 10<sup>0</sup>С га ошиши кимёвий фаолият ва метаболизм интенсивлигининг 2-3 марта ошишига олиб келади. Бириктирувчи тўқималар ва қизиган мушаклар ёпишқоқлиги камаяди, эластиклиги ортади. Натижада бу кўпроқ тез ишлаб чиқариш, барча ҳаракатлантирувчи сифатлар ва яхлит иш қобилияти пайдо бўлиш даражаси ошиши, тиклаш реакциялари тезлашишига олиб келади [7].

Ҳароратнинг ошиши мушак ва бириктирувчи тўқималар аранг ҳаракатчанлигини камайтиргани учун мушаклар, пайлар ва пайчалар жароҳати олдини олишнинг муҳим омили саналади [8]. Мушак ҳароратининг атиги 1<sup>0</sup>С га ошиши мушаклар қисқариши қувватини 4% га оширишга олиб келади; мушак ҳароратининг 3<sup>0</sup>С ошиши қисқаришнинг яширин вақти камайиши ва мушакларнинг 7 ва 22% га ҳолсизланишига олиб келади [5] аниқ машқларни бажаришдаги асосий юкломани кўтаришдаги мушаклар ҳароратининг 30,4<sup>0</sup>С дан 38,5<sup>0</sup>С гача ошиши тезлик-кучли машқларда иш қувватини 32-44% га ошириши мумкин [9].

Тана қобиғи ва ядронинг тўла қизиши 20 минутлик умумий чигал ёзиш машқлар ўтказиш билан таъминланиши мумкин. Спортчининг маҳорати, чигал ёзиш машқлари, атроф-муҳит ҳарорати, кийим ва бошқаларга кўра умумий қисмининг давомийлиги 3-5 дақиқага камайиши ёки 5-10 дақиқага ошиши мумкин.

Юқоридаги маълумотлар асосида конкрет спорт муассасасида, спорт ўқув, ўқув-машқ йиғинлари ва мусобақаларида чигал ёзиш машқлари, спорт зали шароити, мазкур жараёнларнинг хронометражини ўтказиш ва спорт залидаги микроиклим кўрсаткичларини ўлчаш йўли билан ўрганилди.

Хронометраж натижаларига кўра дюздо спорти ўқув машқларининг умумий вақти 97 дақиқа, чигал ёзиш машқлари 15 дақиқа, махсус машқлар вақти 10 дақиқа, беллашув вақти 50 дақиқа. Охирги жуфтликлар билан биринчи жуфтликлар орасида 10 дақиқа вақт ўтади. Спортчиларнинг терлаши машғулот бошлангандан кейин 8-10 дақиқаларда содир бўлди (1-расмга қаранг).



17%-чигал ёзиш; 12%-махсус машқлар; 59%-беллашув вақти; 12%-кутиш вақти

**1-расм. Дюздо спорт машқлари жараёни хронометражи натижаси**

Самбо спорти ўқув машқларининг умумий вақти 85 дақиқа, чигал ёзиш машқлари 34 дақиқа, махсус машқлар вақти 16 дақиқа, беллашув вақти 35 дақиқа, Охирги жуфтликлар билан биринчи жуфтликлар орасида 10 дақиқа вақт ўтади. Спортчиларнинг терлаши машғулот бошлангандан кейин 8-10 дақиқаларда содир бўлди (2-расмга қаранг).

RHT20 типидagi термогигрометр (Давлат текшируви гувоҳномаси рақами № 0900387) ускунасида спорт залидаги суткалик ҳаво ҳарорати ва нисбий намлиги ўлчанди ва ёзиб олинди. Олинган натижалар спорт залида бир ҳафта мобайнидаги ҳавонинг максимал ҳарорати 28,10°C (соат 14:36:32 30.01.2019), минимал ҳаво ҳарорати 8,10°C (соат 08:06:32 23.01.2019), ҳавонинг нисбий намлиги максимал қиймати 56,8% (соат 18:36:32 21.01.2019), минимал қиймати 12,0% (соат 01:36:32 29.01.2019), ҳавонинг ўртача нисбий намлиги 29,95% эканлигини кўрсатди (3-расмга қаранг). Хронометраж ва залдаги ҳаво ҳарорати ҳамда нисбий намлиги натижалари спорт залидаги санитар-гигиеник шароит «Ишлаб чиқариш хоналари микроклимининг санитар-гигиеник нормативлари» (ЎзР СанҚваН № 0324-16) талабларига мос эмаслигини тасдиқлади. Спорт зали микроклими спортчи тана қобиғи ва ядронинг тўла қизиши 20 минутлик умумий чигал ёзиш машқларини ўтказиш билан таъминланмаслигини кўрсатди, ундан ташқари ҳаво нисбий намлигининг меъёридан сезиларли даражада пастлиги (меъёр 40-60%) спортчилар машқ жараёнида кўп миқдорда сув йўқотишига (тери ва нафас олиш орқали) сабаб бўлади. Терлаш (тернинг пайдо бўлиши) қизишнинг минимал даражаси ҳақида дарак берувчи биринчи белгидир.

Чигал ёзиш машқларининг умумий қисми организмни асосий ишга самарали ўтишга тайёрлаб тана ҳарорати ошиши, марказий асаб тизими, ҳаракатлантирувчи аппарат, юрак-томир, нафас ва организмнинг бошқа тизимларини фаоллаштиришни таъминлайди. Мушакларнинг қисқариш қобилияти ошади, ҳаракат амплитудаси, мушак фаолиятини қувват билан таъминлаш самарадорлиги ошади, жароҳат хавфи камаяди. Бундай машқлар мушак ва бириктирувчи тўқималарнинг ошган ҳарорати, мушак қон айланиши таъминланганда ва натижада бу мушак тўқималари, пай ва пайчаларнинг орттирилган чўзилишида чигал ёзиш машқларининг биринчи қисми охирига киритилиши керак. Чигал ёзиш машқларининг бошида тез ўзгара олиш машқи киритилиши спорт жароҳатлари эҳтимолини бирданга оширади [5].

## Дюздо спорт машқлари жараёни хронометражи натижаси

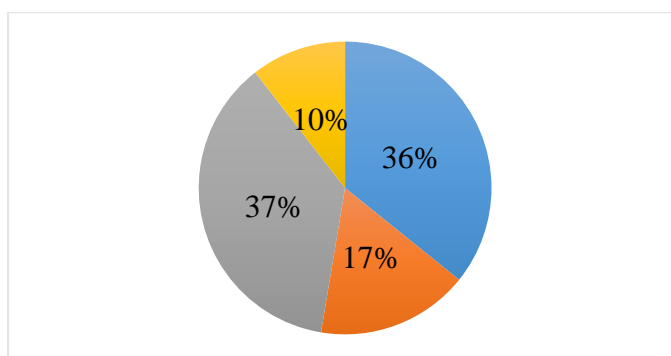
Спортчининг машқ вақтидаги фаолият турлари вақти, мин.			
Чигал ёзиш	Махсус машқлар	Беллашув вақти	Кутиш вақти
15	10	50	10

Терлаш (тернинг пайдо бўлиши) қизишнинг минимал даражаси ҳақида дарак берувчи биринчи белгидир. Ҳаво ҳарорати ва ишнинг интенсивлигига кўра 6-15 дақиқадан сўнг тер ажралиши мумкин. Умумий қизишдан сўнг спортнинг алоҳида (аниқ) тури учун хос бўлган ўзига хос ҳаракатларни бажаришдаги асосий юкломани оладиган мушак гуруҳларини қўшимча қиздириш учун машқларни режалаштириш керак.

Чигал ёзиш машқларининг махсус қисми машғулотлар ва мусобақа фаолиятининг белгиланган дастури тартибида аниқ ҳаракатлантирувчи ҳаракатларнинг самарали бажарилишини бевосита таъминлайдиган функционал тизимни тайёрлаши керак [5,10]. Ушбу қисмда спорт техникасининг самарали вариантларини амалга оширишга ёрдам берадиган шартли-рефлектор алоқаларини тўғрилашни амалга оширади, фаолликни (қувват) таъминлаш тизими фаолиятини зарурий даражагача фаоллаштиради, руҳий фаолликнинг оптимал даражаси таъминланади. [11].

## Самбо спорт машқлари жараёни хронометражи натижаси

Спортчининг машқ вақтидаги фаолият турлари вақти, мин.			
Чигал ёзиш	Махсус машқлар	Беллашув вақти	Кутиш вақти
34	16	35	10



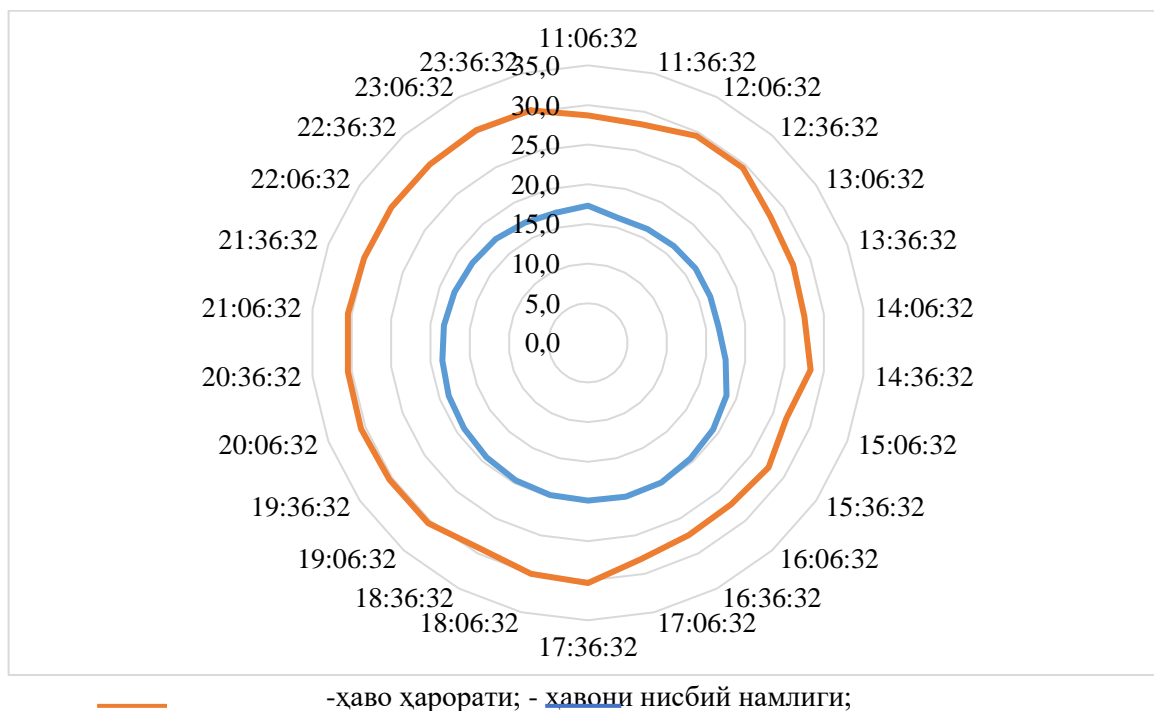
36%-чигал ёзиш; 17%-махсус машқлар; 37%-беллашув вақти; 10%-кутиш вақти

**2-расм. Самбо спорт машқлари жараёни хронометражи натижаси**

Мусобақадан олдинги чигал ёзиш машқларининг ўзига хос хусусиятларга эга. Мусобақадан олдинги чигал ёзиш машқларининг умумий ва мазмуни бўйича машғулотлардан олдин ўтказиладиган чигал ёзиш машқларига мувофиқ келади. Бирок спорт турлари мусобақадан олдинги чигал ёзиш машқларига алоҳида ўзига хос талабларни қўяди. Кўпинча етарли давомий, чигал ёзиш машқларининг тугаши ва мусобақа старт орасидаги танаффуснинг мавжудлиги чигал ёзиш машқларининг бир неча бор кўпроқ давомий этишини талаб қилади. Агар интервал 30-45 дақиқадан ошса,

стартлар орасидаги катта интервалларда кўшимча чигал ёзиш машқларини ўтказиш зарур.

Спортнинг кўпгина турларида мусобақаларни ўтказиш шарти ҳар доим ҳам чигал ёзиш машқларининг самарали қисмини кўпроқ самарали бажаришга имкон бермайди. Шундай қилиб, масалан, гимнастикада мусобақа ўтказишда чигал ёзиш машқларининг махсус қисми учун одатда вақт етмайди.



— хаво ҳарорати; — хавони нисбий намлиги;  
**3-расм. Спорт залининг нисбий намлиги ва ҳарорати.**

Стартлар орасидаги катта вақт оралиғида (1 соатдан ортиқроқ) режалаштирилган кўшимча чигал ёзиш машқларининг одатда 10-15 дақиқа давом этади ва қиздирувчи (4-6 дақ.) ва тўғриланиш (6-10 дақ.) қисмидан иборат. Машқлар интенсивлиги одатда мусобақада режалаштирилганидан 70-80% дан ошмайди.

Чигал ёзиш машқларининг мусобақа ва оғир машқлардан спортчига тезроқ ва янада самаралироқ юқори функционал ҳолатдан хотиржам ҳолатга ўтишига имкон беради, яқин тикланиш даврида тикланиш реакциялари интенсификациясига ёрдам беради, бўшашишга мойилликни оширади, эмоционал ҳолатни меъёрлаштиради.

### Хулосалар

1. Тажрибалар, кузатувлар натижаларининг таҳлили 18-22 ёшли спортчилар шикастланишлари футбол ва курашда энг кўп учраши, курашчилар шикастланишлари сони спортчи маҳорати ва жинсига боғлиқ эканлиги, малакаси юқори курашчиларда шикастланишлар сони камайишини кўрсатди.

2. Курашчиларда қўл-панжа, биллак, тизза ва оёқ-панжа шикастланишлари кўплиги, аёл курашчиларда ушбу тана аъзоларининг ва бўғимларининг шикастланиши эркак курашчиларникига нисбатан 1,5-2 марта кўплиги, курашчиларнинг аксарияти, яъни 2/3 қисми шахсий ҳимоя воситаларидан фойдаланмаслиги ва шулар шикастланишларнинг асосий сабаблари эканлиги аниқланди.

3. Хронометраж ва залдаги ҳаво ҳарорати ҳамда нисбий намлиги натижалари ўқув машқлари режими ва спорт залидаги санитар-гигиеник шароит «Ишлаб чиқариш



хоналари микроклимини санитар-гигиеник нормативлари» (ЎзР СанҚваН № 0324-16) талабларига мос эмаслигини тасдиқлади.

4. Спорт зали микроклими спортчи тана қобиғи ва ядронинг тўла қизиши 20 минутлик умумий чигал ёзиш машқларини ўтказиш билан таъминланмаслигини кўрсатди, ундан ташқари ҳаво нисбий намлигини меъёридан сезиларли даражада пастлиги (меъёр 40-60%) спортчилар машқ жараёнида кўп миқдорда сув йўқотишига (тери ва нафас олиш орқали) олиб келишини тасдиқлади.

#### Адабиётлар

1. Narzиеv S. et al. Theoretical analysis of the causes of injury in sports activities and their reduction measures //Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems. – 2020. – Т. 12. – №. S2. – С. 166-170.

2. Shovkiddin N. et al. PROBLEMS OF ENSURING THE SAFETY OF SPORTS ACTIVITIES AND REDUCING INJURIES //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 11. – С. 428-432.

3. Sulaimanovich S. S., Murtozaevich H. S. Causes and Prevention of Athlete Injuries During Training Sessions and Competitions //JournalNX. – С. 325-329.

4. Sulaymonovich S. S. et al. Methods of forecasting and occurrence of traumatic damages i sport //International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering. – 2019. – Т. 8. – №. 9 S2. – С. 223-225.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2015. – 687 с.

6. Sulaymonovich S. S., Murtozayevich N. S. Studying and accounting sports injuries //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 7. – С. 759-763.

7. Sulaimanovich S. S., Murtozaevich H. S. Causes and Prevention of Athlete Injuries During Training Sessions and Competitions //JournalNX. – С. 325-329.

8. Shovkiddin N. et al. PROVISION OF LABOR PROTECTION AND ANALYSIS OF INJURIES OF ACTIVE PARTICIPANTS //Journal of Contemporary Issues in Business and Government Vol. – 2021. – Т. 27. – №. 2

9. Нарзиев Шовкиддин Муртозаевич, Ботиров Акбар Бахриддинович БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И АНАЛИЗА РИСКОВ В ТРУДОВОМ ПРОЦЕССЕ // ТЕСНика. 2021. №1 (5). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnost-deyatelnosti-cheloveka-metody-izucheniya-i-analiza-riskov-v-trudovom-protssesse> (дата обращения: 08.04.2021).

10. Narzиеv S., Sulaimanov S. To the investigation of the tension of the inter-cracked ligaments knee joint //International Journal of Research Available at <https://www.ijr.in>. – 2019. – Т. 6. – №. 01. – С. 731-735.

11. Narzиеv S., Latibov S. Methods Of Ensuring Occupational Safety And Health In Sports //The American Journal of Engineering and Technology. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 89-94.

## ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ОЛИМПИЗМНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШ АХАМИЯТИ

Назарова К.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети таянч докторанти

**Калит сўзлар:** олимпизм, жисмоний тарбия, спорт, ёш спортчилар, спорт мактаблари.

**Аннотация.** Мақолада олимпизмни спорт мактабларида тарғиб қилишнинг ахамияти ҳамда жисмоний тарбия ва спорт шахсининг ҳар томонлама ривожланишига эришиш йўлларидан бири эканлиги ҳақида сўз боради.

**Ключевые слова:** олимпизм, физическая культура, спорт, юные спортсмены, школы спорта.

**Аннотация.** В статье рассматривается значение олимпизма и значимость пропаганды олимпизма в спортивных школах и как физическая культура и спорт является одним из способов достижения всестороннего развития личности.

**Key words:** Olympism, physical culture, sports, young athletes, sports schools.

**Annotation.** The article discusses the importance of Olympism and the importance of promoting Olympism in sports schools and how physical culture and sports are one of the ways to achieve the comprehensive development of the individual.

Мустақил Ўзбекистонимизда спортга доим катта аҳамият берилган. Айниқса ҳозирда болалар, хотин-қизлар спорти ва оммавий спортга қаратилаётган эътибор бизни жуда қувонтиради. Буларнинг барчасини спортчиларимиз эришаётган юксак натижаларда ҳамда халқимизнинг кун сари соғлом турмуш тарзини танлашаётганида, ёшу-кексалар жисмоний тарбия ва спортнинг ўзларига мос турлари билан шуғилланаётганларида кўрсак бўлади. Бунга яна бир исбот жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги кўплаб янги қарор ва фармонлардир.

Юртимизнинг барча ҳудудларида, шаҳар марказларидан тортиб чекка қишлоқларигача замонавий спорт иншоотлари қурилган ҳамда замонавий жихозлар билан жихозланган. Уларда ёшлар турли хил спорт турлари билан шуғулланиб келишмоқда.

Ҳар бир спорт залига қадам қўйган ёшларда спортдаги энг юксак марра бўлмиш олимпиада ўйинларида иштирок этиш ва унда ғолиб бўлиш орзуси бор. Шунинг учун биз энг аввало олимпизм руҳини тарғиб қилишни спорт мактабларидан бошлашимиз керак, чунки айнан шу ерда қалблари соф чемпионлик орзусига тўлган, ўзидан катта юрт фахрига айланиб улгарган спортчи ака-опаларига хавас қилиб мен ҳам чемпион бўламан деган юртимиз байроғини янада юксакларга кўтарадиган бўлғуси ёш қаҳрамонларимиз спортга ўзларининг илк қадамларини шу ердан бошлашади. Кичик ёшдаги спортга қадам қўйган мурғак қалбларда спортга мухаббат, дўстлик, ўзаро ҳурмат, ўз олдига қўйган мақсадлари учун курашиш, ўзлари нисбатан ишонч ҳамда энг асосийси ўз юртига мухаббат ватанпарварлик хиссини шакллантиришни спорт мактабларидан бошлаш тўғри бўлади. Сабаби келажакда терма жамоа аъзолигига ва турли хил нуфузли мусобақаларга саралаш спорт мактабларида шуғулланаётган ёш ва умидли спортчиларимиз қаторидан саралаб олинади.

Олимпизм – бу тана, ирода ва онгнинг қадр – қимматини кўтарадиган ва мувозанатли бир бутунликда бирлаштирувчи ҳаёт фалсафасидир. Спортни маданият ва таълим билан уйғунлаштирган олимпизм саъй-ҳаракатларнинг қувончига, яхши

намунанинг тарбиявий ахамиятига ва умуминсоний асосий ахлоқий тамойилларга хурматга асосланган ҳаёт тарзини яратишга интилади.

Олимпизмнинг мақсади инсон кадр-қиммати ҳақида қайғурадиган тинч жамиятни ривожлантириш учун спортни инсоният тараққиёти даражасига қўйишдир.

Олимпизмнинг асосий тамойиллари ва кадриятларини тарқатиш орқали аҳолида олимпизм ва соғлом турмуш тарзи тўғрисида кадриятлар шаклланади.

Ёш авлодга Олимпизм руҳини сингдириш учун юксак салоҳиятли, спортда ҳам назарий ҳам амалий кўникмаларга эга кадрларни тайёрлаш катта ахамиятга эга. Чунки айнан улар келажак авлодни спортга муҳаббат, ватанпарварлик, миллатлар аро дўстлик, қўйилган мақсад сари олға интилиш, кучли ирода ва ҳалоллик руҳида тарбия қила олишади.

#### **Адабиётлар:**

1. <https://olympic.uz/ru/menu/komitet>
2. Голощапов Б. История физической культуры и спорта. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 - С.263.
3. Столяров В.И. Философская концепция олимпийского движения / В.И. Столяров // Философия науки: методические материалы для аспирантов. - Ч. IV. - М.: Физическая культура, 2010.- С. 45-68.
4. Барабанова В.Б. Человек в контексте современного спорта // Фундаментальные исследования. 2009. № 2
5. Баранова Е.Л. Социальные аспекты здоровья школьников // Вестник Поволжской академии государственной службы. 2008. № 1 (14).

## **ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**Набиев Т.Э., к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются занятия физическими упражнениями и спортивной тренировкой предусматривающие достижения определенных целей в развитии человека.

**Ключевые слова:** Двигательная способность, функциональная система, специализированная цель, неспециализированная цель

**Annotation:** This article deals with exercises and sports training, which include the achievement of certain goals in human development.

**Keywords:** Motor capacity, functional system, specialized goal, non-specialized goal

Занятия физическими упражнениями и спортивная тренировка предусматривают достижения определенных целей в развитии человека. Следовательно, данный процесс должен быть целенаправленным.

В процессе выполнения человеком любой двигательной деятельности, в том числе академические занятия по физическому воспитанию, а также тренировочной и соревновательной, мы имеем дело не с отдельными мышцами, внутренними органами или биохимическими реакциями, а с целостным живым организмом, который в аспекте двигательных проявлений представляет собой двигательную функциональную систему.

Главные свойства организма как двигательной функциональной системы – универсальность, высокая пластичность и приспособляемость. Всякое изменение специфики требуемого движения немедленно вызывает адекватную ее реорганизацию, которая выражается в выборочной активации морфоструктур, способных содействовать реализации этого движения, и торможения других морфоструктур, в чьей активности в данном случае нет необходимости.

При занятиях физической культурой и спортом организм человека под воздействием тренировочных упражнений приспособительно формирует в себе адекватные отражательные процессы.

Всестороннее развитие молодого человека, его высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), отличная работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение владеть движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом – основа физического воспитания. В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных [1, 2.4].

По мнению некоторых специалистов для достижения высокого спортивного результата первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности, развитие двигательных качеств и сочетание этих качеств в соответствии с особенностями вида спорта[3]. Другие считают, что при формировании физических качеств происходит биохимическая и структурная перестройка периферических органов и мышечной системы. Обобщая эти положения, Л. П. Матвеев (1999) отмечает, что развитие качественных сторон двигательной деятельности обусловлено совокупностью возникающих в организме при тренировке морфологических, биохимических и физиологических изменений; что только изменения во всех этих системах дают возможность успешно развивать физические качества человека.

Системный подход – это направление (способ) научного познания. Его методологический принцип заключается в том, что все объекты (процессы, явления) при исследовании необходимо рассматривать не как хаотические образования, а как системы различной сложности и организации.

В физическом воспитании и спортивной тренировке, где непосредственно приходится иметь дело с целостным живым организмом, необходимо, прежде всего, знание основных свойств, закономерностей функционирования и развития присущих ему именно как целостному образованию. Это соответственно требует применения системного подхода и рассмотрения организма как биосистемы определенного уровня, а в двигательном аспекте – как двигательная функциональной системы. Распространение системного подхода сопровождается некоторым вытеснением других методов. Это неизбежный и закономерный момент всякого развития.

Под действием систематических физических нагрузок происходит морфофункциональная перестройка сочленений костного аппарата и связок, причем данный процесс может развиваться по пути увеличения подвижности суставов в одних направлениях и одновременного ограничения в других.

При систематических движениях (академические занятия, тренировки) усиливаются не только непосредственно их реализующие эффекты (мышцы, кости, связки), но также и каналы их снабжения. Наблюдается усиленное развитие подходящих к ним кровеносных сосудов (отверстие, выход – соединения между трубчатыми

органами, кровеносными, лимфатическими сосудами, нервами, мышечными волокнами), что обеспечивает возможность повышенного притока крови к эффекторам с созданием оптимальных условий в организме для ее перераспределения транспортировки. В систему обеспечения движений организма входит также и «центральные» органы снабжения – сердце, легкие, печень с ее углеводными запасами, которые извлекаются из нее при длительной работе.

Не следует, конечно, забывать, что человек (в данном случае – студент) – это не только узкий специалист (спортсмен), поэтому необходимо различать не специализированную и специализированную цель.

Не специализированная цель развития двигательных способностей студентов состоит в развитии относительно широкого комплекса разновидностей двигательной системы организма, а также и ее функциональной системы, обеспечивающего выполнение разнообразных движений, необходимых ему как члену человеческого общества для успешного осуществления своих обязанностей в трудовой и бытовых сферах. Целевым ориентиром в определении жизненно необходимого перечня не специализированных движений и их достаточного уровня могут быть нормативные упражнения итоговых требований.

Специализированная цель развития двигательных способностей студентов заключается в достижении к определенному времени запланированного спортивного результата.

Для неспециализированного воздействия необходимо применять такие тренировочные упражнения и режимы их выполнения, чтобы они:

- 1 – активировали в организм именно те мышцы, которые непосредственно реализуют целевую двигательную активность;
- 2 – развивали эти мышцы и другие компоненты, соответствующих двигательной системе в необходимой целевой пропорции;
- 3 – стимулировали в данных мышцах и других компонентах активизируемые двигательные функциональные системы, развертывание вещественно-энергетических процессов приспособления, возможно более сходных с происходящими на уровне целевого режима их функционирования.

Из вышеизложенного следует сделать заключение, что для целенаправленного развития двигательных способностей студента необходимо пересмотреть всю существующую на сегодняшний день программу по физическому воспитанию и разработать шкалу оценок, которая бы соответствовала требованиям настоящего времени.

### **Список литературы/ References**

1. Набатникова М. А. «Основы управления подготовкой юных спортсменов» - М., «физкультура и спорт» 1982г.
2. Новиков А.А., Петров А.Н. «Система успешной подготовки ближайшего спортивного резерва» Теория и практика физической культуры. Ж, 1999г.
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. «Физическая активность и сердце» К., из. «Здоровье» 1993г.
4. Набиев Т.Э. «Особенности методики воспитания физических качеств юных спортсменов» Т. «Университет» 2013г.

## ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА САМАРАЛИ ВОСИТАЛАРНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

**Нарзуллаев Ф.А., Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси катта ўқитувчиси**

**Аннотация:** Ушбу мақолада волейболчиларни тайёрлашда самарали воситаларнинг ўрни ва аҳамияти очиб берилган.

**Аннотация:** В данной Эта статье раскрывается роль и важность эффективных средств для обучения волейболистов.

**Калит сўзлар:** Тайёрлаш, танлаш, сеномотор, спортга йўналтириш, қобилият.

**Ключевые слова:** подготовка, выбор, сеномотор, спортивные средства, способность.

Юксак спорт ютуқларининг мавқеи халқаро мусобақаларда рақобатчиликнинг кескинлашиши ҳамда мамлакат миллий терма жамоалари спортчилари авлодларининг оммалашини қонуний жараёни ҳозирги даврда спорт танлови ва истиқболли ёшларни тайёрлаш илмий-асосланган асосларини такомиллаштириш зарурлигини белгилаб беради.

Волейбол учун хос бўлган психофизиологик жараёнлари ва функциялари хусусиятларини ўрганиш махсус сифатлари ҳамда кўникмалари юксак даражада ривожланганлиги билан бир қаторда, волейболчи қуйидагиларга эга бўлиши кераклигини кўрсатади:

- ҳаракатланиш аниқлиги ва тезлиги;
- ўйинда ўзгариб боровчи вазиятга жавобан тез ва аниқ кўра билиш;
- техник услублар ва тактик ҳаракатлар бажариш жараёнида кузатиб боришга имкон берувчи яхши ривожланган атрофни кўра билиши;
- диққатнинг юксак барқарорлиги ва тезликда бошқаларга қаратилиши.

Волейболчиларни тактик ҳаракатларга қобилиятни шакллантирувчи психофизиологик кўрсаткичлари спорт ўйинлари учун алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Шунинг учун сеномотор реакциялари, оператив фикрлаш диққати хусусиятлари модели кўрсаткичлари спортнинг ўйин турлари учун биринчи даражали аҳамиятга эга.

Спорт мактабларининг амалдаги дастурларини таҳлил қилиш, ўқувчиларни бошланғич тайёргарлик гуруҳларига танлаш; кўп йиллик тайёргарлик жараёнида ёшволейболчиларни битирув ва жорий синовларига асосан жисмоний ривожланганлиги, жисмоний ва техник тайёргарлиги белгиларини ҳисобга олиш асосида ўтказилишини кўрсатади. Шу билан бир вақтда, сўнгги йилларда, республикамизда кенг тарқалган спорт турларидан бири – волейболнинг ривожланишида яққол кўзга ташланадиган томонларидан бири, комбинацион ўйиннинг кўчайиши ҳисобланади. Бу спортчиларнинг ўйинда фикрлашлари ва тактик тайёргарликларига бир қатор қатъий талабларни қўяди.

Волейбол билан шуғулланиш учун болаларни танлашда – бошқа кўрсаткичлар билан биргаликда, фақатгина жисмоний ривожланганлик, жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин бўлмаган ўйин фаолиятига қобилиятларини ривожлантириш ва намоён этишга сабаб бўлувчи шахсий сифат ва хусусиятларини аниқлаш алоҳида аҳамиятга эга бўлмоқда.

Истеъдодли ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришга ёрдам бера оладиган янгича ёндашувлар, самарали воситалар ва методларни илмий излаш зарурияти юзага келади. Ўрганилаётган муаммо доирасида ўзбек халқининг бой

этномаданий мероси – ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш имкониятлари жуда оз миқдорда ўрганилган.

Спортга йўналтириш - болаларнинг индивидуал қобилиятлари, лаёқатлари ва қизиқишларини ҳисобга олиш билан, болалар ва ёшларга спорт ихтисослиги предметини танлашларида ташкил этилган ёрдам кўрсатишга йўналтирилган, танлаш, спортга йўналтириши мақсади- спортнинг у ёки бу тури талабларига максимал даражада жавоб берувчи шуғулланувчиларнинг индивидуал методлари (қобилиятини ривожлантириш асоси ҳисобланувчи) ва хусусиятларини ҳар томонлама ўрганиш ва аниқлаш ҳисобланади.

Спорт танлови кўйилган масалаларни ҳал этиш учун тайёргарликнинг бутун даврида бўлгани каби, уларни даврма-давр ҳал этишда ҳам муҳим роль ўйнайди. Ю.Д.Железняк томонидан волейболга қўлланилган спорт танлови моҳияти анча кенг ифодалаб берилган. Муаллиф волейболда танлаш ўйин фаолиятига, юксак қобилият даражасига эга ва ўйин кўникмаларини мувафаққиятли эгаллашни таъминловчи организм хусусиятларин, рақобатчилик юксак даражасини ва мусобақалашиш ишончли самаралилигини, кўп йиллик тайёргарлик барча талабларини бажара олувчи спортчиларни аниқлаш бўйича тадбирлар тўпламидан иборат деб ҳисоблайди. Сифат кўриниши ўзгариб, танловнинг бутун тайёргарлиги давомида, волейболчиларни кўп йиллик тайёрлашга ёрдам беради[1,2].

Спортчиларни танлаш ва тайёрлаш, маълум спорт тури кучли спортчилари эга бўлган ва спорт қобилияти хусусиятини ташкил этувчи сифатлар (моделли хусусиятлар) тўпламини билишга асосланади. Мана шу мазмунда кўпчилик муаллифлар мураббийда объект модели мавжудлиги (яъни эришилиши керак бўлган ҳолати модели ва унинг ҳозирги ҳолатидаги спортчи жамоаси) спортчиларни танлаш ҳамда уларни тайёрлашни самарали бошқариш мажбурий, шарт деб ҳисоблайдилар. Дастлабки даврда олинган ва шуғулланувчилар якуний натижалар ўртасидаги яқин боғлиқлик мавжудлиги спорт қобилиятларини рационал танлаш ва ишончли таҳмин қилинишини кўрсатади.

#### **Адабиётлар**

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия, 2002. – 264 с.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. //Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2009. - 130 с.

### **ПЕРСОНИФИКАЦИЯ ПРОГРАММ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ С УЧЕТОМ ИНФОРМАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕГЕТАТИВНОГО ГОМЕОСТАЗА**

**Нежкина Н.Н., Ивановская государственная медицинская академия, профессор  
кафедры физической культуры, доцент, д.м.н.,  
Фомин Ф.Ю., к.м.н.,  
Соколовская С.В., Нижегородский государственный университет им.  
Н. И. Лобачевского, заведующий кафедрой спортивной медицины и психологии,  
к.психол.н., доцент,**

Представлены результаты оценки состояния вегетативной нервной системы и вегетативных нарушений у студентов первого курса в процессе адаптации к учебному

процессу. Предложена персонифицированная система психофизических тренировок и показана ее эффективность в отношении нормализации состояния вегетативной нервной системы. Сделан вывод о перспективности внедрения данной методики и необходимости дальнейшего изучения ее отдаленных эффектов в различных возрастных группах.

The results of the autonomic nervous system state assessment and autonomic disorders prevalence assessment in first-year students in the process of adaptation to the educational process are presented. A personalized system of psychophysical training has been proposed and its effectiveness in relation to the normalization of the autonomic nervous system state has been shown. The conclusion is made about the prospects of introducing this technique and the need for further study of its long-term effects in different age groups.

Ключевые слова: вегетативная нервная система, вегетативные нарушения, психофизическая тренировка (autonomic nervous system, autonomic disorders, psychophysical training)

Рациональная физическая активность (ФА) является важным компонентом здорового образа жизни и фактором профилактики социально-значимых заболеваний. Клинической манифестации патологии предшествуют нарушения адаптационных реакций со стороны вегетативной нервной системы (ВНС), которые являются одной из значимых мишеней оздоровительной ФА [1]. Однако существующие рекомендации по ФА для населения и программы физического воспитания в учебных заведениях не учитывают конституциональных особенностей ВНС, таких как исходный вегетативный тонус (ИВТ). Возможно, что это служит одним из факторов низкой приверженности студентов к ФА и высокой распространенности нарушений здоровья уже на первых курсах обучения [2].

Отсюда, целью настоящего исследования стало изучение возможности персонификации программ двигательной активности населения с учетом информативных показателей вегетативного гомеостаза на примере лиц молодого возраста.

#### **Материалы и методы.**

В общей сложности в исследование были включены 117 юношей и девушек в возрасте 16-17 лет, студенты 1 курса Ивановской государственной медицинской академии.

На первом этапе с целью оценки динамики распространенности вегетативных нарушений (ВН) под влиянием адаптации к процессу обучения всем участникам выполняли анкетирование по методике А. М. Вейна в начале и в конце 1-го учебного семестра [3]. Оценивали общий балл по шкале ВН, а также частоту встречаемости отдельных жалоб.

Для определения конституционального типа ИВТ использовали опросник А. М. Вейна [3]. По результатам анкетирования всех участников разделяли на подгруппы ваготоников (ВТ) и симпатикотоников (СТ).

Текущее состояние вегетативной регуляции и реактивность ВНС определяли методом анализа variability сердечного ритма (ВСР) в покое и при активной ортостатической пробе (АОП) с помощью электрокардиографа компьютерного «Поли-Спектр-8/Е» и программы «Поли-Спектр.NET» с модулем «Ритм» (ООО «Нейрософт», Россия). Регистрировали стандартные отведения ЭКГ в состоянии расслабленного бодрствования в положении лежа на спине (фоновая проба, ФП) и при активной ортостатической пробе (АОП). Анализировали стационарные фрагменты ритмограмм продолжительностью 5 минут. Определяли общую мощность спектра в диапазоне 0,003-0,4 Гц (TP), вклад колебаний очень низкой (VLF%, 0,003-0,04 Гц), низкой (LF%, 0,04-



0,15 Гц) и высокой частоты (HF%, 0,15-0,4 Гц). Измеряли амплитуду переходного процесса АОП (K30/15) [4].

Всем участникам в течение 2-го семестра проводили курс психофизических тренировок (ПФТ), персонализированный в зависимости от ИВТ. Коротко, суть методики ПФТ состоит в воздействии на ВНС за счет сочетания динамических и статических упражнений, а также сеансов психофизической саморегуляции. Более подробно методика ПФТ описана ранее [5].

Статистическую обработку результатов выполняли с помощью пакета R v 4.1.0 (The R Foundation for Statistical Computing, Австрия). Непрерывные переменные описывали в форме среднего значения  $\pm$  стандартного отклонения или медианы и интерквартильного размаха (в зависимости от характера распределения). Для оценки различий применяли соответствующие параметрические и непараметрические критерии. Статистически значимыми считали различия при  $p < 0,05$ .

### Результаты и обсуждение

В начале 1-го семестра ВН были обнаружены чуть менее чем у половины обследованных (48 %), при этом преобладали жалобы на повышенную утомляемость (48,1 %), эмоциональную лабильность (38 %), расстройства сна (24,9 %), головокружение (22,4 %) и головные боли (20,8 %).

В конце 1-го семестра количество участников, предъявлявших жалобы, связанные с ВН, выросло вдвое (с 48 до 96 %). При этом средний балл по опроснику ВН, превысил диагностический порог в два раза.

Оценка текущего состояния регуляции по данным анализа ВСР показала, что у 50 % обследованных в начале и 85 % в конце семестра выявлялся характерный профиль, сочетающий снижение ТР с одновременным увеличением вклада волн VLF. Это указывает на снижение общих адаптационных возможностей с переходом на менее рациональные медленные механизмы регуляции.

Таким образом, более половины студентов демонстрировали ВН уже в начале учебного семестра. Стандартные занятия физического воспитания очевидно не оказали протективного воздействия и не способствовали улучшению адаптации к учебному процессу, о чем свидетельствует рост числа студентов с ВН и нарушениями регуляции по данным анализа ВСР.

**Таблица 1**

**Динамика среднего балла по анкете-опроснику ВН**

Этап обследования	Средний балл			
	ВТ		СТ	
	ПФТ (n=40)	СФВ (n=20)	ПФТ (n=40)	СФВ (n=17)
Начало семестра	48 $\pm$ 22,8	45 $\pm$ 18,8	37 $\pm$ 15,2 <sup>#</sup>	36 $\pm$ 12,0
Конец семестра	21 $\pm$ 16,4*	47 $\pm$ 17,4	23 $\pm$ 12,0*	34 $\pm$ 9,1

\* -  $p < 0,05$  для различий в динамике; <sup>#</sup> -  $p < 0,05$  для различий групп ВТ ПФТ и СТ ПФТ

По результатам оценки ИВТ 60 студентов были отнесены к группе ВТ, а 57 — к СТ. Для оценки эффективности индивидуализированной ПФТ в каждой группе ИВТ случайным образом были отобраны участники основной подгруппы, которым в течение второго семестра проводили занятия ПФТ, и контрольной, продолжавшие стандартные занятия по программе физического воспитания (СФВ).

Занятия ПФТ, но не СФВ сопровождались статистически значимым снижением выраженности ВН (таблица 1). На исходном уровне группы ВТ ПФТ и СТ ПФТ значительно различались по среднему баллу ВН. С позиций адаптации вагусная регуляция обладает рядом преимуществ для организма, что наглядно подтверждает широкая распространенность ваготонии у спортсменов. Однако при дезадаптации те же, но разбалансированные, механизмы вызывают типичные ВН. Полученные результаты показывают, что ПФТ нивелирует это негативное влияние.

При анализе ВСП был обнаружен статистически значимый прирост ТР в подгруппах ПФТ у студентов обоих типов ИВТ (с 2368 [2006-2425] до 3124 [2792-3240]  $\text{мс}^2$  в группе ВТ ПФТ, с 1435 [1301-1547] до 2700 [2424-2869]  $\text{мс}^2$ ,  $p < 0,01$  в обоих случаях), тогда как аналогичный показатель в подгруппах СФВ оставался практически без изменений тенденцией к снижению. В структуре регуляции изменения в подгруппах ПФТ групп ВТ и СТ носили противоположный характер — у ВТ произошло значимое уменьшение HF% с приростом LF%, а у СТ — снижение HF%, что можно трактовать как гармонизирующее действие ПФТ на автономную регуляцию. В АОП удалось зафиксировать только значимый прирост K30/15 в подгруппе СТ ПФТ (с 1,20 [1,14-1,33] до 1,35 [1,19-1,52],  $p = 0,033$ ). То есть, ПФТ обеспечила нормализацию парасимпатической реактивности у лиц с СТ.

Таким образом, удалось показать, что программа ПФТ, персонифицированная по ИВТ способствует устранению вегетативной дисрегуляции и может рассматриваться как перспективный инструмент в профилактической работе. Необходимы дальнейшие исследования с привлечением лиц различных возрастных групп и оценкой отсроченных профилактических эффектов ПФТ.

### Список литературы

1. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Введение в донозологическую диагностику. – м.: «Слово», 2008. – 220 с.
2. Нежкина Н. Н, Кулигин ОВ, Чистякова ЮВ, Нежкина АИ. Комплексная оценка состояния здоровья студентов 1 курса медицинского вуза // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2011. - №16(2). С: 11-13.
3. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / под ред. А. М. Вейна. – М.: Мед.информ. агво, 2003. – 752 с.
4. Применение метода вариабельности сердечного ритма в психоневрологической практике (Часть 1): методические рекомендации / НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева; авторы-сост.: Фомин Ф.Ю., Ахмерова Л.Р., Ананьева Н.И., Саломатина Т.А., Андреев Е.В. – СПб.: / НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева, 2020. – 44 с.
5. Нежкина Н. Н., Спивак Е. М. Теория и практика психофизической тренировки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Ярославль.: ООО «Филигрань», 2020. – 134 с.

## ТОКИО ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Нормурадов А.Н., ЖТСМҚТМОИ доценти

*“Спорт оламидаги ҳар қандай ютуқ ўз-ўзидан келмайди, спорт майдонларида эришиладиган ютуқлар - аввало шу йўлда тинимсиз интилиб, курашиб яшайдиган инсоннинг ютуғи, айни вақтда шу инсоннинг тарбиялаб вояга етказган жамиятнинг ютуғидир”*

**И. Каримов**

**Калитли иборалар:** Олимпиада, енгил атлетика, мусобақа, ривождантириш, спорт натижаси, спортчи, раҳбарият, муаммони ечими.

**Муаммони долзарблиги:** Мамлакатимизда Олимпиада ҳаракатини ривожлантириш, халқимиз ўртасида жисмоний тарбия ва спортни омалаштиришга кўшаётган улкан ҳиссаси, айниқса, ҳозирги мураккаб пандемия даврида юзага келган синов ва қийинчиликларга қарамасдан, эл-юртимиз олдидаги фарзандлик бурчига содиқ қолиб, азму шижоати, юксак ирода ва маҳоратини, ватанпарварлик фазилатларини яққол намоён этадиганлар, Ўзбекистон шарафини муносиб ҳимоя қилиб, юқори натижаларга эришадиганлар, Ватанимизнинг халқаро миқёсдаги обрў-эътиборини ошириш, ёшларимизни она юртга муҳаббат, миллий ғурур ва ифтихор туйғулари руҳида тарбиялаш борасида спорт соҳаси раҳбарлари, мураббийлар алоҳида хизмат қилиб келмоқдалар. Лекин айрим раҳбарлар, мураббийлар ва мамлакат спортчилари ўз ишларига маъсулиятсиз қараганлари Токиода бўлиб ўтган Олимпиада ўйинлари яққол кўрсатди.

2021-йил Токиода ўтказилган Олимпиада ўйинлари Ўзбекистон спортини қайси томонга кетаётганини яна бир бор кўрсатди - умумжамоа тартиб Ўзбекистон спортчилари 204 жамоадан 32 ўринни эгаллашди, енгил атлетларимиз 185 ўрин эгаллашди.

Пекин-2008 -12спортчи;

Лондон-2012 -13 спортчи;

Рио-Де Жанейро-2016 - 17спортчи;

Токио- 2021- 7 спортчи. Яқол кўриниб турибдики спортчилар сони камайиб кетаяпти. Уларни тайёргарлигига кетган маблағ бир неча бор кўпайган.

Олимпиада-2020 янги киритилган спорт турлари 10та. Спортнинг 33 туридан 339 комплект медаллар учун кураш бўлди.

Жадвалдан кўриниб турибдики спортчиларимиз Токио-2020дан 20 кун олдин Тошкент шаҳридаги натижага ҳам эриша олмаганлар. -натижа қалбаки эканлиги яққол кўриниб турибди. С.Радзивил, С.Сафиналар ўз натижаларини (лицензия мусобақаларида)чет элда кўрсатган бўлса, қолганлар Тошкентда ўтказилган халқаро турнирда кўрсатган.

Олимпиада ўйинлар олдидан якуний тайёргарликни енгил атлетикачиларимиз нимагадир ўқув - йиғин машғулотларини Туркияда ўтказдилар, қачонки етакчи терма жамоалар тайргарликни ўзоқ Шарқда: Россия, Хитой, Японияда ўтказдилар.Туркиядаги иқлим, Токиодан катта фарқ қилади.

**Енгил атлетика бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоаси ҳақида маълумот**

Т\Р	Ф.И.Ш.	Туғилган йили	Спорт унвони	Вилояти	Тури	Бажарган нормативи	Олимпиадаги кўрсаткичи	Эгаллаган ўрни	Катнашувчилар сони	Терма жамоа аъзоси
1	Худоярова Роксана Шерзодовна	2001	СУ	Самарқанд вилояти	Уч хатлаб сакраш	14 м 38 см	13 м 02 см	29-ўрин	34 та	2014
2	Резниченко Дарья Руслановна	1991	ХТСУ	Тошкент шаҳри	Узунликка сакраш	6 м 85 см	6 м 19 см	26-ўрин	30 та	2005
3	Курбанов Руслан Комилович	1993	ХТСУ	Самарқанд вилояти	Уч хатлаб сакраш	17 м 03 см		32-ўрин	32 та	2007
4	Ходжаев Сухроб Рустамович	1993	ХТСУ	Тошкент шаҳри	Босқон улоқтириш	77 м 57 см	71 м 26 см	29-ўрин	31 та	2010
5	Воронина Екатерина Александровна	1992	ХТСУ	Тошкент шаҳри	Кўпкураш	Рейтинг бўйича 6298		13-ўрин	14 та	2000
6	Радзивил Светлана Михайловна	1987	ХТСУ	Тошкент шаҳри	Баландликка сакраш	1 м 97 см	1 м 90 см	20-ўрин	31 та	2001
7	Садуллаева Сафина Эркиновна	1998	СУ	Сирдарё вилояти	Баландликка сакраш	1 м 96 см	1 м 95 см	6-ўрин	31 та	2010

2021 йил 30 сентябрда МОҚ раҳбарияти иштирокида енгил атлетика федерациясида бўлиб ўтган йиғилишда, Республика бош мураббийси, федерация раиси ва бош котиби ўз ишига танқидий қарамасдан, хатоларни буйнига олмади. Бундан келиб чиқадику. Енгил атлетика Ўзбекистонда энг ачинарли ҳолатда.

Федерация раҳбарияти уни тузатиш йўлини ва республикада иқтидорли спортчиларини излаш ва Париж-2024 тайёргарликни Лондон, Рио, Токио лагидек “туристлар”га ишончи катта. Бу ҳолат кўпдан буён Олимпиада ўйинларида такрорланиб келмоқда.

Агар ҳамма учун жамини ҳисоблаб чиқсак, собиқ собиқ Иттифоқ (СССР) мамлакатлари 139 та медал (етақчи АҚШда атиги 113 та, Хитойда эса 88 та) қўлга киритган бўлиб, шундан 29 таси олтин. Олтин медаллар бўйича Ўзбекистон (3 олтин), кумуш ва бронза медаллар сони бўйича - Украина. 11-15 ўринлар (собиқ СССР республикалари орасида). Ўзбекистон умумжамоа бўйича 32-нчи, Грузия 33-нчи, Украина 44-ўрин. Молдова, ҳисобида битта бронза медали билан Кувейт, Гана, Сурия, Гренада ва бошқалар билан охириги 86-қаторни эгаллади

Таъкидлаб ўтиш жоизки, Ўзбекистонда спортга қаратилаётган эътибор самараси аста-секин ўз самарасини берди. Бу борада давлатимиз томонидан спортни ривожлантиришга берилаётган эътибор катта аҳамиятга эга. Айниқса, Ўзбекистоннинг Биринчи Президенти Ислом Каримов жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш юзасидан кенг қўламли ишларни амалга оширди. И.Каримовнинг ташаббуси ва раҳбарлигида спортчиларни Олимпиада ўйинларига тайёрлаш бўйича мақсадли дастурлар ишлаб чиқилди ва амалиётга жорий қилинди. У спортчиларга ҳурмат билан қараб, уларнинг меҳнатини муносиб баҳолади. Ҳар бир Олимпиада ўйинларига тайёргарлик кўриш мақсадида махсус қарорлар қабул қилди.

Бугунга келиб мамлакатимизда спортни янада ривожлантириш юзасидан амалий ишлар олиб борилмоқда. Спортчиларимизни халқаро майдонда муносиб иштирок этишларини таъминлаш мақсадида тегишли қарорлар қабул қилинди. Президентимиз Ш.Мирзиёевнинг 2019 йилдаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ҳам айти шу мақсадга қаратилган. Мазкур қарор ижросини таъминлаш мақсадида жойларда амалий ишлар олиб борилмоқда. Ишонамизки, келгуси Олимпиада ўйинларида спортчиларимиз янада юқори натижаларни қўлга киритадилар.

Селекция: Давлат раҳбари томонидан эълон қилинган ҳар бир Фармонда, селекция тўғрисида таъкидлаб утилмоқда, бироқ спорт федерациялари раҳбарлари, шу жумладан енгил атлетика федерацияси бу соҳага енгилтаглик билан қарашаяпти, шундай экан Париж-24 ва кейинги ўйинларда ҳам шу муаммо муаммолигича қолади. “Олимпиада тайёргарлик Маркази”ни ташкил этиш ва Марказни истиқбол режаси асосида иш олиб бормас эканмиз. Енгил атлетикани бошига 2021 йил сузувчилар муаммоси тушиб, олдинга қадам ташлаш бўлмайди. 2024 йилга 12 лицензия олиш мумкин, лекин у лицензия мамлакатимизга нима беради, “Туристларними?”

## МЕДАЛЬНЫЙ ПЕРИОД У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ШПАГАХ

**Насиров Ш.Т., Заместитель директора по спорту, Чирчикского колледжа  
олимпийского резерва,**

**Насиров Н.Т., Магистрант - 2 курса, Узбекского Государственного университета  
физической культуры, спорта,**

**Иргашева Ш.Б., Магистрант - 1 курса, Узбекского Государственного университета  
физической культуры, спорта**

**Актуальность** Спортивное фехтование как вид спорта отличается эстетикой движений и зрелищностью. А история фехтования уходит в глубину веков, о чем свидетельствуют первые трактаты известных в те времена великих маэстро. Новейшая история фехтования связана с первыми Олимпийскими играми, на которых мастера клинка боролись за право быть лучшими. С тех пор зародились собственные системы подготовки, методики тренировки. Из поколения в поколение совершенствуются техника, тактика ведения боя и все составляющие для достижения наивысших результатов. Появление аппаратов-электрофиксаторов уколов (ударов), сертифицированной спортивной экипировки привело в отдельных видах оружия к пересмотру ряда методических положений подготовки начинающих и квалифицированных фехтовальщиков. При этом немаловажным в процессе подготовки следует считать возраст занимающихся и примерные сроки достижения высокого мастерства и первых международных успехов. Они могут стать значимым ориентиром для тренеров, воспитывающих ближайший резерв сборной команды с учетом «медального периода», характерного для выхода фехтовальщика на международную арену.

Вместе с тем мы не нашли научных изысканий, которые выполнялись бы с целью определения возрастного периода выхода фехтовальщика на «медальную прямую», когда все наработанное им в процессе многолетней тренировки трансформируется в международные спортивные победы. Таким образом в данной работе проведено исследование, в основе которого лежит статистика достижений высоких результатов фехтовальщиков с учетом их возрастных данных.

**Новизна** проведенных исследований состоит в определении оптимальных возрастных показателей достижения международных спортивных успехов фехтовальщиков.

### **Практическая значимость**

В процессе наших исследований определены понятия «медального периода», т.е. оптимального возраста фехтовальщиков, когда достигаются самые высокие результаты.

Известно, что при построении системы подготовки спортсмена один из основных пунктов планирования считается возраст спортсмена. Ведь всем известно, что на протяжении спортивной карьеры спортсмен подвергается естественному росту организма, есть периоды активного роста, промежуток стабильности и такой же естественный спад.

Уверен, что полученные данные возьмут на вооружение многие тренера и будет актуальным.

### **Предмет и объект исследования**

Предметом исследования является определение более точных сведений возраста спортсменов - шпажистов, которые участвовали в соревновательном сезоне за 2012-2016

годы. Которые разделили на следующие показатели:

- I. Средний возраст всех участниц каждого соревнования
- II. Средний возраст сильнейших первых 8 спортсменов с 1-го по 8 места.
- III. Средний возраст сильнейших первых 4 спортсменов с 1-го по 4 места.
- IV. Возраст чемпиона соревнований.
- V. Количество спортсменов каждых соревнований.

### Объект исследования

Каждый из этих соревнований дают рейтинговые очки и коэффициенты, которые учитываются при подсчете. Таким образом, составляется рейтинг. И по результатам 4-летнего периода определяются спортсмены для участия на Олимпийских играх. Учитывая, что данная статья не подразумевает раскрытия критерии отбора и систему расчета рейтинга мы это рассматриваем поверхностно, лишь в той мере, чтобы понимать ее суть.

Международные рейтинговые соревнования Международной федерации фехтования (FIE). (таблица №1) (1)

№	Название соревнований	Обозначение (FIE)
1	Чемпионат мира	CHM
2	Зональный чемпионат (Азии, Европы, Панамерики, Африки)	CHZ
3	Гран-При	GP
4	Кубок мира	WC
5	Сателит	SA

Хочу отметить, что турниры категории «сателит» мы не будем учитывать, т.к. за данный турнир самые маленькие рейтинговые очки, и присуждаются лишь 4 участникам. Кроме того, на данных соревнованиях практически не участвуют основные претенденты. И данный турнир для многих является «подготовительным» к основным соревнованиям.

За один сезон Международная федерация фехтования (FIE) проводит в сумме 13 соревнований по каждому виду оружия, из которых один спортсмен может участвовать только в 10 из них (таблица №2), т.к. он не имеет права участвовать на зональных чемпионатах помимо своего континента

№	Название соревнований	Кол-во за сезон
1	Чемпионат мира	1
2	Зональный	1
2	Гран-При	3
3	Кубок мира	5

### Гипотеза

Предполагается, что фехтовальщики достигают самый высокий уровень мастерства в возрасте от 20 лет. Это связано с наступлением физиологической стабильностью организма. К 20 годам все качества и способности спортсмена уже проходят естественный –активный рост. И выходят на «прямую». Длительность и успешность которой зависит от индивидуальных качеств и способностей спортсмена, уровня подготовленности и все тренерское мастерство тренера, который учел все возможные моменты при подготовке.

## Цели

Заключается в определении предполагаемого «медального периода» фехтовальщиков – шпажистов, а также его продолжительность в олимпийский период с 2012 по 2016 годы.

## Задачи

Провести анализ результатов личных соревнований по фехтованию на шпагах среди мужчин за 2012-2016 сезон: Чемпионаты Мира, Чемпионаты Азии, Европы, Панамерики, Африки.

Определить количество участников на каждом соревнованиях.

Подсчитать средние показатели возрастов участниц.

## Метод исследования

- анализ и сбор исследуемых соревнований;
- разделение соревнований по сезонам и по видам оружия;
- группировка соревнований и результатов по видам оружия;
- методом математической статистики подсчет результатов. (2)

## Организация исследования

Исследованию подлежат 51 соревнований среди саблисток женщин;

Проанализировано 5 310 результатов.

Подсчеты велись по следующим формулам:

1.  $x$  - средний показатель возраста всех участников

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

2.  $x_8$  - средний возраст участников занявшие с 1 по 8 места.

$$\bar{x}_8 = \frac{1}{8} \sum_{i=1}^8 x_i$$

3.  $x_4$  - средний возраст участниц занявшие с 1 по 4 место.

$$\bar{x}_4 = \frac{1}{4} \sum_{i=1}^4 x_i$$

4. Возраст победителя соревнования.

5. Количество всех участниц каждого соревнования.

## Аббреатуры:

**SEM** (senior epee men) – шпага мужчины синьоры

Результаты анализа Таблица №3

№	Показатели	SEM
I.	Средний возраст участниц	25,9
II.	Средний возраст ТОП8	28,5
III.	Средний возраст медалистов	29,1
IV.	Возраст чемпиона	29,0
V.	Всего спортсменов	8 329

Соотношение медалей к возрасту спортсменов Таблица №4

Вид оружия	Возраст участников																	Всего медалей
	18	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	40	
SEM	2	1	1	1	3	5	9	1	3	6	6	2	3	3	2	2	1	51
в %	4	2	2	2	6	10	18	2	6	12	12	4	6	6	4	4	2	100%



### **Медальный период по видам оружия**

Медальный период был определен подсчетом количества завоеванных первых мест на соревнованиях в каждом возрасте.

Таким образом медальный период у **шпажистов мужчин** это от 18 до 40 лет. Наибольшее количество первых мест было завоевано в промежутке от 26 до 31 года. Самое большое количество 18 медалей было достигнуто в возрасте 27 лет. Плодотворная продолжительность медального периода составило 23 года.

Подводя итог, можно отметить, что фехтовальщик шпажист, пика своего медального периода достигает в возрасте 27 лет и может показывать результаты до 40 лет, продолжительность плодотворного выступления может длиться 23 года. Отдельные случаи в другом возрасте зависит от индивида спортсмена и требует индивидуального анализа.

### **Ссылки и список литературы:**

1. [www.fie.org](http://www.fie.org) <https://fie.org/competitions>
2. Вероятность и математическая статистика. Энциклопедия / Гл. ред. Ю. В. Прохоров. — М.: Изд-во «Большая Российская Энциклопедия», 1999.

## **МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚА ДАВРИДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

**Неъматов Б.И., педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент,  
Ибрагимов М.Б., Бухоро давлат университети ўқитувчиси**

**Аннотация:** Мақолада малакали футболчи қизларнинг мусобақа даврида машғулоти юкламаларини самарали режалаштириш, тақлиф этилган тўрт кунлик дастур асосида қатнашиш тавсия этилган ва умумий хулосалар келтирилган.

**Аннотация:** В статье рекомендуется планировать четырехдневный цикл нагрузки в период соревнования.

**Калит сўзлари:** малакали, мусобақа даври, машғулоти юкламалари, цикл, режалаштириш.

**Ключевые слова:** квалифицированный, соревнования, тренировочные нагрузки, цикл, планирование.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортга оид мавжуд адабиётларида мусобақа даврига тегишли юкламаларни режалаштириш бўйича тавсия ва кўрсатмалар етарлича мавжуд.

Микроциклларни режалаштиришда муҳим муаммолардан бири бу мусобақа давридаги юкламаларининг тузилиши ҳисобланади. Мутахассисларнинг таъкидлашича, бир хил йўналишдаги юкламаларни орасида вақт ўтказиб, айрим функцияларнинг тикланишини инобатга олиб микроцикллардаги машғулотларни режалаштириш керак.

Мусобақа давридаги ўйинлар орасидаги энг мақбул циклни ўйинлар орасидаги олти кунлик интервал билан ҳафталик цикл деб ҳисоблаш мумкин. Футбол бўйича миллий чемпионатни ўтказиш амалиётида турли сабабларга кўра ўйинлар ўртасидаги цикллари жуда хилма-хил - икки кундан ўн бир кунгача ва ундан кўпроқ кунларда бўлиши мумкин. Демак, машғулотларни режалаштириш ва ўйинчиларни мусобақага тайёрлашда муайян қийинчиликлар юзага келиши мумкин. Шу сабабли, футболчиларнинг машғулоти

ва ўйинларга физиологик мослашувига эришиш керак, бу унинг ҳажми ва юкламадан кўра самарали машғулотни режалаштиришга боғлиқ бўлади [1,2,3].

Ўйинлар орасидаги икки, уч ва тўрт кунлик оралиқлар билан машғулотлар қисқа муддатли (60-90 дақиқагача), аммо юклама жиҳатидан шиддатли, кўп сонли ўйин вазиятлари билан, юрак уриш тезлиги 150-200 зарб/дақ бўлиши керак.

6 - 7 кунлик оралиқлар билан (ва ундан кўп), юқори, ўрта ва кичик юклама билан узоқ машғулотлар (1,5-2,5 соат) бўлиши мумкин. Бундай машғулотларнинг мақсади ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини амалга оширишда техник машқларни, тактик билимларни такомиллаштиришдан иборат. Машғулотларда футболчилар техник ёки техник-тактик усулларни камида 100-150 марта такрорлашлари керак. Машғулот цикллари, тайёргарлик давридаги каби, олдинги юкламага ва режалаштирилган кундаги футболчиларнинг ҳолати қараб, бир ва икки марталик машғулотларни ўз ичига олади. Кўп марталик машғулотларга индивидуал ёндашиш керак.

Сўнгги йилларда Ўзбекистон олий лига аёллар футболи бўйича ўтказилган чемпионат тақвимининг таҳлили шуни кўрсатадики, мусобақанинг тўртинчи кунда 27,2% ўтказиладиган ўйин энг кенг тарқалган бўлиб, ундан кейин олти ва етти кунлик микроцикллар келади, улар 21,7% ни ташкил қилади. Кейинги энг муҳимлари уч кунлик ва беш кунлик микроцикллар, мос равишда 19,1% ва 15,1% ташкил этади. Баъзида ўйинлар орасида интервал 8 кундан то 14 кунгача бўлиши ҳам мумкин [4,5].

Экспериментал текшириш ва мусобақа даврида педагогк кузатиш, адабиётлар таҳлили ва бошқаларни инобатга олиб, чемпионатимиз анъанавий равишда мусобақалар босқичида ўйинлараро цикл (март - ноябр ойлари) бўйича олиб борилиши аниқланди [6].

Машғулот жараёнини ташкил этиш бўйича тўпланган тажриба ва таҳлилни ҳисобга олган ҳолда, юкламаларни самарали режалаштириш дастури ишлаб чиқилди.

Хусусан, илгари кўриб чиқилган назарий ва услубий қоидаларга асосланиб, юкламаларнинг тузилиши микроциклларнинг турли хил вариантлари доирасида шаклланди.

Мусобақанинг тўртинчи кунда 27,2% ўтказиладиган ўйин энг кенг тарқалганлиги учун биз тўрт кунлик микроцикл дастурини очиб беришни лозим деб топдик.

Мусобақа даврининг тўрт кунлик циклда юкламаларни меъёрлаштириш вариантларини кўриб чиқамиз. Шундай қилиб, ўртача аэроб юкламаларнинг бажарилиши футболчи қизлар ўртасида ҳар хил чарчоқни келтириб чиқариши аниқланди. Бу шуни кўрсатадики, ўйинлар орасидаги бундай қисқа вақт оралиғида ривожланаётган юкламаларни кўтариш футболчиларга жуда қийинлик қилади, шу учун қўллаб-қуватловчи характердаги юкламадан фойдаланиш мумкин, чунки бу функционал тайёргарлик хусусиятига эга бўлади. Бундай оралиғидаги давомийлик циклларида фақатгина кейинги ўйинга тайёргарлик кўриш мумкин. Бу пайтдаги бажариладиган юкламалар футболчи қизларнинг функционал имкониятларини оширишга ёрдам бера олмайди.

Тўрт кунлик ўйинлараро циклдаги спортчиларнинг юкламаларини тавсифи 1-жадвалда кўрсатилган.

Тўрт кунлик циклда, қоида тариқасида, биринчи куни футболчилар дам олиб, тикланиш ишларини олиб борадилар. Кўриниб турибдики, ўйинлараро циклда иккита махсус машғулот ўтказилиши керак. Иккинчи кунда машғулот 90 дақиқа давом этиб, унда қуйидаги машқлар бажарилди. Майдон бўйлаб енгил югуриш, УЖМ 10-16 марта, югуриш машқлари 10-16 марта, чигал ёзди машқлари. Машғулотнинг асосий қисмида:

1. “5×2 квадрат” да 1 уринишда, 10×10 метр майдон;

2. “4×2 квадрат” да 2 уринишда, 8×8 метр майдон;
3. “Мактаб” машқи бажарилади.
4. Тўпни олиб юриш, тўпни ошириш, дарвозага зарба бериш (25-30 м) ҳаракатлари бажарилади.

**1-жадвал**

**5. Мусобақа босқичида микроцикл давомида машғулотлар юкламаларини тақсимлаш (тўрт кунлик цикл)**

Цикл кунлари	Машғулот	Шиддат	Йўналтирилиши	Координацион мураккаблиги	Ихтисосланганлиги	Машғулотлар давомийлиги, (дак)
1	Қайта тикланиш тадбирлари, дам олиш					
2	Кечки	Юқори	Тезкор-чидамкорлик	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари. Оддий ўйин машқлари	Махсус	90
3	Кечки	Ўртача	Комплекс	Гуруҳ ҳаракатларини такомиллаш тириш	Махсус	60
4	Кечки	Юқори	Тақвим ўйини			

Учинчи кунда машғулот 60 дақиқа давом этади. Майдон бўйлаб энгил югуриш, УЖМ 10-16 марта, югуриш машқлари 10-16 марта, чигал ёзди машқлари. Машғулотнинг асосий қисмида:

1. Шерик бўлиб тўпни бир-бирига 10-20 метр масофада узатиш, майдон бўйлаб бажарилади.
2. Учтадан саф ҳолатда майдоннинг ярмидан тўпни бир-бирига ошириб, дарвозага тепиш (20-25 м);
3. Ҳимоячи ва ҳужумчилар орасидаги 5x5 квадрат ўйини, “прессинг” таъсиридан чиқиш ¼ майдонда ўтказилади. Машғулот охирида стречинг машқлари бажарилади.

Ушбу циклнинг биринчи ҳолатида шиддат юқори, иккинчисида - ўртача бўлади. Тўрт кунлик ўйинлараро цикл давомида футболчи қизлар таркибида маълум ўзгаришлар қайд этилади. Дам олиш пайтида организмнинг турли хил функционал ҳолатининг кўрсаткичлари физиологик меъёрига келади.

Ишлаб чиқилган ва малакали футболчи қизлар жамоасида асосланган ушбу дастур спортчилар организмга етарлича ижобий таъсир кўрсатаётганидан далолат берган. Барча ҳолатларда юрак уриш тезлиги, қон босимининг кўтарилиши, гемодинамикада етарли силжишлар кузатилган.

**Адабиётлар рўйхати**

1. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс.... докт. пед наук. - М., 1992. - 41 с.

2. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.: Абу Али ибн Сино, 2002. - 135 с.
3. Выприков Д.В. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в мини-футболе. - М., 2017. - 79 с.
4. Ibragimov M.B “Methodological basis of planing exercise of female football players” // “International Scientific Journal of Theoretical & Applied Science” Vol-80, Issue-12 December 2019 ISSN. 401-402 pg.
5. Ibragimov M.B. Analysis of exercises in the annual cycle of training of highly qualified women // “Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation” collection of materials of the inetnational online conference. Tashkent, 2020. -. 102 pg.
6. Ibragimov M.B. Planning of Training Highly Qualified Women during the Training Period// American journal of social and humanitarian research. 2022.-. 215 pg.

## **СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА ФЕДЕРАЦИЯЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ ФАОЛИЯТИ**

**Неъматов Б.И., ЖТСМҚТМОИ “Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси доценти, п ф.б.ф.д. (PhD)**

Спорт жамиятлари ва спорт федерацияларининг вазифалари, таркиби, фаолияти ва иш олиб бориши. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда спорт жамиятлари, уюшмалари, ассоциациялар, жамғармалар ва бошқа жамоат ташкилотлар фаол иштироки Спорт федерациялари таркибига кирувчи ҳакамлар ва тренерлар кенгашининг вазифалари.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, спорт жамияти, спорт федерацияси, мусобақа, федерация ҳайъати, ҳакамлар ва тренерлар кенгаши

Функции, структура, деятельность и функционирование спортивных обществ и спортивных федераций. Активное участие спортивных обществ, ассоциаций, ассоциаций, фондов и других общественных организаций в развитии физической культуры и спорта Задачи Совета судей и тренеров спортивных федераций.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, спортивное общество, спортивная федерация, соревнования, совет федерации, судейско-тренерский совет.

Бугунги кунда Президентимиз Ш.М. Мирзиёв раҳбарлигида олиб борилаётган сиёсий, ижтимоий, иқтисодий, ва маънавий-маърифий ҳаётимиздаги туб ислохатлар таълим-тарбия ва спорт-соғломлаштириш ишларини ҳам мутлақо янгича мазмун, шакл ва воситаларда ташкил этиш, улар учун яратилган мислсиз имкониятлардан янада тўлароқ фойдаланиб, ўсиб келаётган ёшларимизни Ватанга муносиб фарзандлар қилиб тарбиялашдек, ўта муҳим вазифаларни ҳал қилишга ундайди.

Республикаимиз ҳукумати томонидан ўқувчи-ёшларни жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш, уларни спорт-соғломлаштириш ишларига кенг жалб қилиш, бўш вақтларини кўнгилли ўтказиш, соғлом турмуш тарзига йўналтириш ишларига катта аҳамият берилмоқда.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Чунки спорт аҳоли

саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради.

Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, моддий-техник базасини мустаҳкамлаш орқали жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш асосий вазифалардан бири ҳисобланади. Шу боис юртимизда жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Шу мақсадда, Ўзбекистон Республикасининг Президентининг 2015-йил 4-сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни, 2017-йил 3-июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори, 2018-йил 5-мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги “ПФ-5368-сонли Фармони, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018-йил 16-июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли, 2019-йил 13-февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сонли қарорларида ҳамда Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий-спорт тадбирларини ривожлантиришга хизмат қилиб келмоқда.

Қайси спорт тури бўлмасин, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш фаолиятлари асосан спорт федерациялари томонидан амалга оширилади. Бунда мусобақа Низоми, ҳакамлик ишлари асосий ўринда туради. Шу туфайли мамлакатимизда 40 дан ортиқ спорт турлари бўйича федерациялар ташкил этилган. Ҳар бир федерациянинг ўз Низоми мавжуд. Низомларда федерацияларнинг таркибий тузилиши, раҳбар ва ҳайъатини сайлаш, иш мазмуни ҳақида вазифалари, моддий маблағлар каби жиҳатлар акс эттирилган.

Федерацияларнинг энг муҳим вазифаларига мусобақа қоидаларини ишлаб чиқиш ёки ўзгартиришлар киритиш. Мусобақа Низомини тайёрлаш, ҳакамларнинг малакаларини ошириш, тренерларнинг фаолиятларини ўрганиш каби талаблар киради.

Ўзбекистон шароитида футбол, теннис, бокс, шахмат, кураш, шарк яккакурашлари ва бошқа бир қатор спорт федерациялари ўз мустақиллигига эга ва ўз мақомлари бўйича фаолият кўрсатади. Улар ташкилий ишлар бўйича спорт жамиятлари билан ҳамкорлик қилади ва Спортни ривожлантириш вазирлигига ҳисобот беради.

Таъкидлаш жоизки, бир қатор спорт федерациялари спорт жамиятлари таркибидадир. Вилоятлардаги спорт федерациялари ҳам спорт жамиятлари таркибида фаолият юритади ва ўз Низомлари асосида иш олиб боради.

Спорт федерациялари таркибига асосан ҳакамлар ва тренерлар кенгаши киради. Улар ҳам ўз фаолиятларини алоҳида ва мустақил равишда юритадилар.

Ҳакамлар кенгаши мусобақа қоидаларини ишлаб чиқиш, бажарилишини доимий назорат қилиш, янгиликлар киритиш билан шуғулланадилар. Мусобақалар асосан, аввалдан тузилган ва тасдиқланган Низомлар асосида ўтказилади, уларнинг яқунлари федерация ҳайъатида кўриб чиқилади ва ҳисобот берилади.

Тренерлар кенгаши илғор тажрибаларни оммалаштириш, спортчиларнинг техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш, мусобақаларга тайёргарлик каби муҳим масалаларни муҳокама қилади. Зарур муаммоларни федерация ҳайъатига тавсия этади.

Хулоса қилиб айтганда, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ишларига жамоатчилик кенг жалб қилинмоқда. Демократик

тамойилларни амалга оширишда ўзини-ўзи бошқариш, бунда пуллик хизматлар, тижорат ва ишлаб чиқариш йўллари билан моддий таъминлашга имконият яратилади. Бу соҳада спорт жамиятлари, уюшмалари, ассоциациялар, жамғармалар ва бошқа жамоат ташкилотлари фаол иштирок этадилар.

## **YOSHLARDA OLIMPIYA BILIMLARINI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI**

**Oripov O.O., O‘zDJTSU talabasi,  
Xudayberganova S.A., O‘zDJTSU talabasi**

**Annotatsiya.** Olimpiya ta’limining maqsadi bolalar va yoshlarni olimpizm g‘oyalari va qadriyatlarini bilan tanishtirishdan iborat bo‘lib, o‘zida kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash, ularga ta’lim berish tizimidan mustahkam o‘rin olib bormoqda. Dunyoning ko‘plab mamlakatlarida bugungi kunda maktab o‘quvchilari, talaba yoshlar, bolalar va o‘smirlarning boshqa guruhlari uchun mo‘ljallangan olimpiya ta’limi olimpiya goyalari umuminsoniy qadriyatlar, dasturlarini amalga oshirish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

**Аннотация.** Целью олимпийского образования является ознакомление детей и молодежи с идеалами и ценностями Олимпиады, а воспитание подрастающего поколения занимает прочное место в системе образования. Во многих странах мира сегодня желательно реализовать программы олимпийского образования, общечеловеческие ценности, программы олимпийского образования для школьников, студентов, детей и других групп подростков.

**Annotation.** The purpose of Olympic education is to acquaint children and young people with the ideals and values of the Olympics, and the upbringing of the younger generation has a strong place in the system of education. In many countries around the world today, it is desirable to implement programs of Olympic education, universal values, programs of Olympic education for schoolchildren, students, children and other groups of adolescents.

**Kalit so‘zlar:** Olimpiya harakati, olimpiya g‘oyalari, umuminsoniy qadriyatlar, olimpizm, olimpiya ta’limi tizimi, pedagogik faoliyat, kommunikativ, pragmatizm, fair - play” tamoyili, atlet ideali.

**Ключевые слова:** Олимпийское движение, олимпийские идеи, общечеловеческие ценности, олимпизм, система олимпийского образования, педагогическая деятельность, коммуникация, прагматизм, принцип честной игры, идеал спортсмена.

**Keywords:** The Olympic movement, Olympic ideas, universal values, Olympism, the Olympic education system, pedagogical activity, communication, pragmatism, fair play principle, the ideal of the athlete.

Mamlakatimizda chorak asr mobaynida jismoniy tarbiya va sportning takomillashib borishi hukumatimizning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e’tibori davlat siyosati darajasiga chiqarildi. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlari respublikamiz aholisini sog‘ligini mustahkamlashga, jahon sportida O‘zbekistonning o‘z o‘rnini borligini ko‘rsatib, olimpiada musobaqalari, jahon va osiyo chempionatlari bir qancha xalqaro turnirlar sportchilarimizning o‘z tutgan o‘rnini ko‘rsatib berdi. Shuning uchun rivojlangan dunyo mamlakatlari bilan tenglashish uchun yangi zamon talablariga javob beradigan shart-sharoitlarni yaratishimiz zarur. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun 2015 yil 5 sentabr O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni yangi taxriri tasdiqlandi. Ushbu qonunning 17

moddasida O‘zbekiston olimpiya harakati Xalqaro olimpiya harakatining tarkibiy qismi bo‘lib, uning maqsadi olimpiya harakati prinsiplarini ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko‘maklashish, sport sohasida xalqaro hamkorlikni mustahkamlash to‘g‘risida vazifalar belgilab berilgan. 1994 yilda XOQ prezidentining qo‘llab-quvvatlashi ostida “Milliy olimpiya qo‘mitalari harakatda: ta’lim orqali olimpiya ideallarining qadrini oshirish” butunjahon kampaniyasining Rahbar qo‘mitasi tashkil etildi. Olimpiya harakati - bu jamiyat taraqqiyoti bo‘lib, u olimpiya g‘oyalari va mafkurasi tamoyillariga tayanadi, shu asosda insonlar va tashkilotlarni ularning millati, irqi va yashash joylaridan qat’iy nazar o‘ziga birlashtiradi.

Yoshlarni sport bilan bog‘liq bo‘lgan, umuminsoniy, gumanistik axloqiy-ma’naviy qadriyatlarga asoslangan olimpizm ideallari bilan tanishtirish, bugungi kunda bizning mamlakatimiz uchun ayniqsa o‘ta muhimdir. Chunki eski mafkuraviy qarashlarning yo‘qqa chiqishi hamda yoshlarning bir qismini qamrab olgan nigilizm, pragmatizm va ma’naviy qadriyatlarga befarqlik sharoitida bunday idealarni singdirishning ahamiyati yanada ortadi.

Yoshlarni tarbiyalashda olimpiya harakati doirasidagi bilimlarni shakllantirish va takomillashtirishda qo‘yidagilarni nazarda tutush lozim:

1) olimpiya o‘yinlari va olimpiya harakati, ularning tarixi, maqsadlari, vazifalari, olimpizmning asosiy idea va qadriyatlari (shu jumladan, “Fair Play” prinsipi, barkamol rivojlangan olimpiyachi atlet ideali va boshqalar) to‘g‘risida;

2) sport, uning turlari, sportda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini beradigan tayyorgarlik uslub va vositalari haqida;

3) sportning insonparvarlik, ijtimoiy-madaniy imkoniyatlari, uning inson sog‘lom turmush tarzidagi ro‘li, shaxs jismoniy tarbiyasini ta’minlovchi vositalar tizimidagi uning o‘rni, shuningdek unda yashiringan insonning axloqiy, estetik, kommunikativ, ekologik madaniyatiga, uning aqliy, ijodiy va boshqa qobiliyatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan imkoniyatlar, mana shu imkoniyatlarni amalga oshirishning yo‘llari haqida;

4) umuman insonparvarlik konsepsiyasi va asosiy ideallari, uning insonlar o‘rtasidagi munosabatlar va inson shaxsi bilan bog‘liq ideal va qadriyatlari to‘g‘risida.

Olimpiya ta’limi tizimi doirasida bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan bir guruh masalalar hal etilishi zarur. Mazkur masalalar yoshlarda quyidagi xislatlarni shakllantirish va rivojlantirishga xizmat qiladi:

- sportga qiziqish, sport bilan muntazam shug‘ullanish extiyoji, imkon qadar yuqori sport natijalari ko‘rsatishga intilish;

- olimpiya o‘yinlari va olimpiya harakatiga qiziqish;

- olimpiya harakati ishtirokchisi bo‘lishga, olimpizm g‘oyalarini tushuntirish hamda targ‘ib etishga, ularni rivojlantirishga ko‘maklashishga intilish;

- jismoniy madaniyatni shakllantirish uchun sog‘lom turmush tarzi doirasida sportdan boshqa vositalar bilan uyg‘un holda foydalanish;

- sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish qobiliyati, shu bilan birga, o‘zining sport mashg‘ulotlarini sog‘lig‘iga zara yetkazmaydigan, shaxs sifatida bir tomonlama rivojlanib qolishiga sabab bo‘lmaydigan tartibda olib borish;

- har doim sportda halol va vijdonan kurashish, iroda va kuchini namoyon etish, hamda sportda faqat mana shunday xislatlar qadrlanishiga ishonch;

- sport bilan shug‘ullanish jarayonida tabiatga yuksak ekologik madaniyat talablariga javob beradigan tarzda munosabatda bo‘lish;

Mazkur masalalarning hal etilishi - bugungi kunda olimpiya ta’limi doirasida o‘sib kelayotgan avlod bilan olib borilayotgan pedagogik faoliyatning eng zaif bo‘g‘inlari hisoblanadi.

Olimpiya ta'limi tizimining tashkil etilishi bu faoliyatga nafaqat jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining, balki boshqa o'quv fanlari o'qituvchi va pedagoglarining ham jalb etilishini nazarda tutadi. Yoshlarni olimpizm g'oyalari va qadriyatlar bilan tanishtirishda taniqli sportchilar, jumladan olimpiya o'yinlari ishtirokchilari, fan, madaniyat va san'at vakillari, taniqli rassomlar, yozuvchilar, san'atkorlar, ommaviy axborot vositalari xodimlari muhim o'rin tutishlari mumkin.

Xulosa qilib shuni aytishimiz kerakki yuqorida bayon etilganlardan ko'rinib turibdiki, olimpiya harakati doirasidagi pedagogik faoliyat insonning olimpiya madaniyatini shakllantirish va rivojlantirish masalasiga xizmat qilishi kerak.

Sport - tinchlik elchisidir. Bizning maksadimiz - tinchlik, osoyishtalik va shu asosda jahon ahli bilan hamkorlik qilish. Bizning yana bir maqsadimiz xar tomonlama kamol topgan, yetuk sog'lom avlodni tarbiyalashdir. Sog'lom avlodni esa sportsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport - sport uchun emas, eng avvalo odamlar uchun, ularni xam jismoniy xam ma'naviy jixatdan komil insonlar etib tarbiyalash uchun, yer yuzidagi barcha kishilarning - tinchlik - osoyishtaligi, dustlik va xamkorligi, baxt-saodati uchun xizmat qilishi darkor. O'quvchi yoshlarga olimpiya g'oyalari bilan chanbarchas ma'naviy - ma'rifiy ishlarga e'tibor qaratish, milliy g'oya va milliy qadriyatlar va an'analarga sodiq vatanparvarlik ruhida tarbiyalash milliy g'oya va an'analarga zid bo'lgan turli oqimlarga qo'shilmaslik, sportchilarda uchrab turadigan manmanlik, ochko'zlik kabi salbiy sifatlarni shakllanishini oldini olish tarbiyada muhim ekanligini unutmaslik zarur. Insonparvarlik g'oyalariga asoslangan olimpiya tarbiyasi sportchilarni yuksak ma'naviy qadriyatlarga sodiq qilib tarbiyalash maqsadga muvofiqdir.

#### **Adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni. 24.01.2020.
2. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: "Vorish-nashriyoti", 2017.
3. Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.

#### **Axborot manbaalari:**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) – O'zRespublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
2. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) – O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.
3. [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz) – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.

## **OLIY TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI**

**Oripov O.O., O'zDJTSU talabasi,  
Bekjonova Sh.B., O'zDJTSU talabasi**

**Annotatsiya.** Talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayoni o'quv rejalari va dasturlari bilan qattiq tartibga solinadi. Ular O'zbekiston Respublikasining Oliy ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqiladi hamda tasdiqlanadi. Jismoniy tarbiyaning davlat dasturi barcha oliy ta'lim muassasalari talabalar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlari, harakatchanlik ko'nikmalari, mahoratlari va jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini belgilab beradi hamda jismoniy tarbiyaning majburiylikini belgilab beruvchi me'yoriy hujjatlardan biri hisoblanadi.



**Аннотация.** Процесс физического воспитания студентов строго регламентирован учебными планами и программами. Они разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования Республики Узбекистан. Государственная программа физического воспитания определяет уровень развития знаний, двигательных навыков, умений и физических качеств по физическому воспитанию у студентов всех высших учебных заведений и является одним из нормативных документов, определяющих обязательность физического воспитания.

**Annotation.** The physical education process of students is strictly regulated by curricula and programs. They are developed and approved by the Ministry of Higher Education of the Republic of Uzbekistan. The state program of physical education determines the level of development of knowledge, mobility skills, abilities and physical qualities in physical education for all higher education institutions and is one of the normative documents defining the compulsory nature of physical education.

**Kalit soʻzlar:** sogʻlom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, jismoniy mukammallik, ruhiy-jismoniy tayyorgarlik, sotsiologik tadqiqotlar, jismoniy tayyorgar, motivatsiya, umuminsoniy qadriyatlar.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, физическое совершенствование, психическая и физическая подготовка, социологическое исследование, физическая культура, мотивация, общечеловеческие ценности.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical culture, physical fitness, mental and physical fitness, sociological research, physical education, motivation, universal values.

Oliy taʼlim muassasalarining talabalarini jismoniy tarbiyalashning maqsadi boʻlib, shaxs jismoniy madaniyati va jismoniy madaniyat vositalarini yoʻnaltirilgan holatdagi qoʻllay olish layoqatini shakllantirish, salomatlikni tiklash va mustahkamlash uchun sport va turizmni rivojlantirish, boʻlajak mutaxassis faoliyati uchun ruhiy-jismoniy tayyorgarlik va oʻz-oʻzini tayyorlash layoqatlarini shakllantirish hisoblanadi.

“Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi qonunida oliy taʼlim muassasalarida oʻquv fani sifatida koʻrsatilgan hamda shaxsni yaxlit rivojlanishini taʼminlovchi asosiy omillardan biri sifatida qaralgan. Umumiy madaniyatning va talablaning taʼlim olish jarayoni davomida kasbiy tayyorgarligi tarkibiy qismi boʻlish bilan birga jismoniy madaniyat taʼlimning gumanitar boʻlimining majburiy fanlaridan biri hisoblanadi, uning ahamiyatliyligi maʼnaviy va jismoniy kuchlarning uygʻunlashuvida, umuminsoniy qadriyatlardan salomatlik, jismoniy va ruhiy hotirjamlik, jismoniy mukammallik kabi qadriyatlarnig shakllanishi orqali namoyon boʻladi.

Talabalarning jismoniy tarbiya boʻyicha oʻquv jarayoni oʻquv rejaları va dasturlari bilan qattiq tartibga solinadi. Ular Oʻzbekiston Respublikasining Oliy taʼlim vazirligi tomonidan ishlab chiqiladi hamda tasdiqlanadi. Jismoniy tarbiyaning davlat dasturi barcha oliy taʼlim muassasalari talabalar uchunjismoniy tarbiya boʻyicha bilimlari, harakatchanlik koʻnikmalari, mahoratlari va jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini belgilab beradi hamda jismoniy tarbiyaning majburiyiligini belgilab beruvchi meʼyoriy hujjatlardan biri hisoblanadi.

Maʼlumki, insoning yoshi uning psixologiyasiga, xulq-atvor motivlariga va qiziqishlariga taʼsir qiladi, yaʼni maʼlum bir izni qoldiradi. Sotsiologik tadqiqotlar umuman olganda talaba-yoshlar jismoniy madaniyat mashgʻulotlariga, sportga ijobiy munosabatda ekanliklarini koʻrsatmoqda. Shu bilan birga oʻsmirlarning koʻpgina qismida, ayniqsa qizlarda jismoniy madaniyat va sportga boʻlgan qiziqishlari va faol harakatchanlik faoliyatiga boʻlgan tabiiy ehtiyoj shakllangan boʻladi. Bunday holatga yondoshgan holda fanning oʻquv dasturini toʻliq va yaxshi oʻzlashtirish uchun zarur psixologik zaminlar yaratilmaydi. Oʻz navbatida bunday holat talabalarning jismoniy tayyorgarligiga va salomatligiga yomon taʼsir qiladi.

Aynan shuning uchun ham faoliyatga kerakli motivatsiyani shakllantirishni asosiy pedagogik masalalardan biri sifatida qarash kerak. Talabalarda jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan qiziqishlarni rivojlantirib borish quyidagi omillar asosida amalga oshirilishi lozim:

- qiziqishlarni ijtimoiy ahamiyatli motivatsiyasini kuchaytirish;
- o'quv jarayoni sifatini oshirish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan uzoqqa yo'naltirilgan sharoitlarni rivojlantirib borish;
- talabalarga katta hajmdagi maxsus bilimlarni berish va ushbu asosda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga anglangan ehtiyojni shakllantirib borish;
- talabalarning boshqa qiziqishlari (kasbiga, san'atga va boshqalarga) bilan jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan qiziqishlari o'rtasida o'zaro aloqani shakllantirish;
- talabalarni o'quv bo'limlari va sport turlariga taqsimlashda ularning hohishiva moyilligini diqqat bilan o'rganish, inobatga olish.

Jismoniy tarbiya shunday umuminsoniy qadriyatlarni shakllantrishiga qaratilganki, ulardan biri jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik, insonning hayotiy resurslarini oshirishga qaratilgan omillar qatoriga kiritilgan salomatlikdir. Talabalarni jismoniy tarbiyalash faol harakatchanlik faoliyati turlarini mukammallashtirishga yo'naltirilgan bo'lib, ular talabalarni tashkillashtirilgan jismoniy madaniyat - sport faoliyatiga motivatsiyasi va qiziqishlarini belgilab beradi.

Bunday faoliyat turlaridan biri bu - mashhurlikka sazovor bo'lgan va talabalar orasida katta qiziqish o'yg'otgan kuchga yo'naltirilgan mashg'ulotlar hisoblanadi.

Ushbu mashg'ulot turi insonlar diqqatini tortishining sabablaridan biri yoshlarning muskullarini mustahkamlashga bo'lgan qiziqishlari, uning asosida chiroyli qomatga ega bo'lishga intilish, umuman olganda organizmning hayotiy faolligini (organizmning yoki biror azoning hayotiy faollik darajasi) oshirishdir. Talabalar uchun mashg'ulotlarning asosiy motivi bo'lib kuchning rivojlanishi va atletik tana-tuzulishini shakllantirish hisoblanadi. Bundan tashqari, kuchga yo'naltirilgan mashg'ulotlar asosida tayyorlanish faqatgina kuchni rivojlanishiga va ishchanlikni oshishiga xizmat qilmaydi.

Talabalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha ko'p yillik kuzatishlar va davlat dasturlari hujjatlarining tahlili oliy ta'lim muassasalari o'quv dasturlarida kuchga yo'naltiilgan (og'ir) mashqlar ko'rinishidagi majburiy baholash testlari mavjud emasligi ko'rsatmoqda. Jismoniy madaniyat mashg'ulolarida kuchga yo'naltiilgan (og'ir) mashqlarning mavjud emasligi gavda orqa tomonining muskullari rivojlanishiga imkoniyat bermaydi. Mustahkam bo'lmagan gavdaning orqa tomoni – zamonaviy insonning muammosi, kuchsizlikning va og'ir kasalliklarning manbai, yomon qad-qomatning, umurtqa qiyyshayishi va jarohat olishining asosiy sabablaridan biri, faqatgina jismoniy-madaniy erkinlikning chegaralanishi emas, balki mehnat va maishiy harakatlarni ham chegaralanishidir.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki: talabalarni ko'pgina tibbiy va pedagogik tekshirishlarining natijalari ularning past darajadagi kuch rivojlanishini isbotlamoqda. Kuchning yetarli emasligi jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturini o'zlashtirish va barcha baholash me'yorlarini bajarish imkonini bermaydi. Zarur darajadagi kuchni oshirish imkoniyatini akademik va mustaqil mashg'ulotlarda muntazam amalga oshiriladigan kuchga yo'naltirilgan mashg'ulotlar beradi. Kuchga yo'naltirilgan mashg'ulot - bu zo'riqish qo'llanilishi asosida sog'lom jismoniy formani rivojlantiradigan mashg'ulotlar usulidir. Zo'riqishga asoslangan mashqlar (gantellar, shtangalar, ko'pfunksiyali trenajyorlar va boshqlar) kuchni rivojlantirish, kam vaqt va vosita ishlatish orqali sog'lomlashtiruvchi samara olish imkoniyatini beradi.

### **Adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori 2017 yil 20 aprel (PQ-2909-son).
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son farmoni. 24.01.2020.
3. Salamov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. 1 jild. Darslik. ITA-PRESS. T.-2015 220 b.

### **Axborot manbaalari:**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) – O‘zRespublikasi Qonun xujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.
2. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) – O‘zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.
3. [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz) – <http://www.Ziyonet.uz> O‘zbekiston Respublikasi axborot ta’lim tarmog‘i.

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОЕДИНКОВ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

**Оздаева В.Р., Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, преподаватель**

**Аннотация.** Представлены материалы о возможностях моделирования поединков с учётом особенностей дзюдоистов различных весовых категорий.

**Ключевые слова:** дзюдо, технико-тактическая подготовленность, весовые категории, моделирование, учебно-тренировочные поединки.

**Annotatsiya.** Turli vazn toifalarida dzyudochilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda uchrashuvlarni modellashtirish imkoniyatlari haqida materiallar taqdim etiladi.

**Kalit so'zlar:** dzyudo, texnik va taktik tayyorgarlik, vazn toifalari, modellashtirish, o'quv-mashq uchrashuvlari.

Дзюдо – один из популярных видов спорта в мире. В нашей стране данный вид спорта так же является одним из наиболее популярных видов единоборств. Задачи спорта высших достижений диктуют необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, определение их значимости для спортивных специализаций. Применительно к дзюдо, одним из таких факторов является разделение спортсменов на весовые категории, ведь в практике спортивной борьбы всегда возникает необходимость одновременно тренировать представителей различных весовых категорий, которые значительно отличаются по ряду морфологических и функциональных свойств [1].

В дзюдо одним из главных направлений интегральной подготовки являются схватки. Это специально организуемые и управляемые с различной степенью вмешательства тренера поединки-противоборства [4].

Исследование данного направления позволило нам обобщить и собрать воедино следующую информацию. В системе подготовки борцов различного возраста и квалификации схватки несут, минимум, следующее значение:

- как соревновательный поединок, организуемый по официальному правилу его проведения;

- как упрощенная модель целостного соревновательного поединка, где возможно вмешательство тренера в регламент его проведения с целью решения частных задач

подготовки спортсмена;

- как набор фрагментов, элементов, эпизодов схватки типа «кто кого» для обострения обстановки при освоении избранных действий.

Вмешательство тренера в процесс поединка может выразиться в следующих требованиях:

- обязательное выполнение обусловленных технических действий (или обязательное их выполнение) одним или обоими партнерами;

- определение продолжительности борьбы (например, от 30 с до 20 мин), то есть интенсивности ведения противоборства;

- смена партнеров на любом участке схватки (для поддержания высокого темпа борьбы);

- остановка - инструктаж - установка - продолжение схватки на любом участке поединка одному или обоим партнерам;

- задание одному из партнеров, выполняющему умышленное нарушение правил соревнований (поиск решений ситуаций);

- опробование и закрепление эпизодов ведения борьбы в случаях запрещенной борьбы противником;

- подбирать партнеров разных весовых категорий и менять их в различных частях схватки и т. д.

Фактически, это модели базовых вариантов учебно-тренировочных заданий, которые, с повышением технической сложности персонализируются как средство индивидуализации подготовки борцов, но в форме комплексного использования, приближаясь к целостному поединку: специально-подготовительные упражнения; специализированные игровые комплексы, учебно-тренировочные задания, мини-поединки по упрощенным правилам, схватки по заданию, поединки по правилам соревнований.

Определение главного направления педагогических воздействий всех вариантов схваток позволяет говорить о «вольных схватках» и «схватка по заданию». Важность тех и других форм поединков очевидна. Каждая из них содержит разный уровень самостоятельности борцов действовать как в схватке в целом, так и в самых ответственных ее частях.

Вольные схватки, проводимые по регламенту и ритуалу официальных соревнований – прекрасная школа, как для учеников, так и учителей. В таких случаях ценность вольных схваток состоит в следующем: борец демонстрирует свою соревновательную готовность; появляются возможность сделать анализ соревновательной деятельности борца (достоинств и недостатков) и приступить, в случае необходимости, к коррекции подготовки в нужном направлении; появляется возможность оценить способность ученика быстро перестраивать борьбу в связи с краткими установками тренера, секунданта в перерывах поединка; оперативная «управляемость» действиями атлетов – одна из положительных сторон единоборцев, которую также нужно тренировать.

Схватки без атрибутики официальных соревнований (судейство согласно правилам соревнований) утрачивают много полезного, как для борцов, так и для будущих спортивных судей из числа занимающихся. Инструктаж, задания обоим спарринг-партнерам является обязательным условием управления эффективностью данного средства соревновательной подготовки.

На уровне любого из ранее названных видов схваток нами выделены относительно самостоятельные операции, действия, фрагменты, эпизоды, части противоборства поединка, которые предлагаются борцам для освоения и

совершенствования как конкретные тренировочные задания. Наиболее обобщенные их совокупности представляют собой следующие комплексы тренировочных заданий:

- маневрирование (передвижения) избранных схватках (и вне их) в различных положениях (позах) и взаиморасположения (позициях). Установка – поиск активных позиций для их решения (теснения, угроза, бросок, блок и т. д.);

- завоевание промежуточных захватов для достижения «коронного» (или обусловленного). Установка – освоить переходы от захвата к захвату различной плотности; поиск эффективных схем, приемов технических решений и т. д.;

- борьба в «коронном» активном захвате. Установка – достижение позиции «благоприятного момента» и его решение любым технико-тактическим действием (атакой приемом);

- теснением угрозой; попыткой атаки, вызвавшей отступление противника и др.), активная защита (по заданию тренера либо в произвольной форме), содержание атаки, «спрута», атакующего на избранном участке, контрдействия. Установка – кратковременный отдых, блокирование неизбежной атаки без потери активности; достижение эффекта мощной кратковременной атакой (завоевание активного захвата – прием или теснение с отступлением противника;

- апробирование техники исполнения «спрута» – выбор захвата и т. д.). Установка – поиск технико-тактического арсенала «взрывной» атаки;

- апробирование отдельных операций, действий и т. д., ведение борьбы во взаимообеспеченных захватах. Установка – активная защита с атакой приемом; теснения без возможности противника контратаковать;

- проверить варианты активных решений позиции маневрированием и т. д., освоение – совершенствование вариантов активного начала поединка (выбор и апробирование эффективности захвата, переход к атакующему захвату, действия). Установка – опробовать и выбрать эффективное начало схватки с противниками, ведущими жесткую манеру борьбы и т. д.;

- освоение – совершенствование выхода в стойку (или навстречу в положение верхнего) при борьбе в партере в позиции нижнего. Установка – найти свой вариант решения позиции: контратакой или выходом в стойку и т. д.;

- совершенствования контратакующих действий в стойке и лежа (положение нижнего). Установка – противоборство только в атаке и контратаке; отступать и блокировать действия противника запрещается и т. д.;

- освоение и совершенствование удержания противника в опасном положении, удержании, болевом приёме. Установка – освоение перегруппировок после броска с выходом на техническое действия в партере;

- эпизоды, которые представляют собой искусственно выделенные как относительно самостоятельные структурные единицы; схватки, связаны между собой вероятностной схемой хода поединка. Поэтому схема возможных решений может быть смоделирована, в соответствии с представлениями о предполагаемом ходе поединка с противником, а также с учётом особенностей спортсмена той или иной весовой категории. Предложенные варианты тренировочных заданий – установок предусматривает усложнения или их упрощения, содействующий освоению технико-тактического арсенала, отвечающего требованиям соревновательной деятельности. Использование предложенных нами вариантов проведения поединков позволяет моделировать отдельные эпизоды соревновательных сваток с учётом особенностей, связанных принадлежностью к определённой весовой категории.

## Список литературы

1. Кондаков А.М. Техничко-тактический арсенал самбистов высокой квалификации в соревновательных поединках // Наука о человеке: гуманитарные исследования. Омск, 2016. С. 139–143.
2. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис ...д–ра пед. наук. СПб., 2002. 47 с.
3. Оздаева В.Р. Эффективность психологического подхода в подготовке дзюдоистов в предсоревновательном периоде. - “Pedagogs”-2022

## ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН. ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК НА ОСНОВЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Палибаева З.Х., старший преподаватель, Государственная консерватория  
Узбекистана

**Аннотация.** Рассматриваются вопросы внедрения и адаптации новых и апробированных мировой практикой (в том числе и спортом высших достижений) технологий научно-методического сопровождения тренировочного и соревновательного процессов в физкультурно-спортивную деятельность для лиц с ограниченными возможностями, с учётом её специфических особенностей. Особое внимание уделяется направленной, осознанной регуляции психоэмоционального состояния спортсменов в процессе тренировок, как ведущего фактора такой адаптации и как важного фактора тренировочного процесса в целом.

**Annotation.** Reviewed questions of introducing and adapting new and tested by world practice (including sport of the highest achievements) technologies of scientific and methodological support of training and competitive processes in physical education and sports activities for people with disabilities, taking into account its specific features. Particular attention paid to the directed, conscious regulation of the psycho-emotional state of athletes during training, as a leading factor for such adaptation and as an important factor of the training process as a whole.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спортивная медицина, тренировочный процесс, нейрофизиология, адаптивная физическая культура, психоэмоциональное состояние, параолимпийский спорт.

**Keywords:** physical culture, sport, sports medicine, training process, neurophysiology, adaptive physical culture, psycho-emotional state, para-Olympic sport.

Во всём мире значительно возрастает внимание к адаптивной физкультуре и адаптивному спорту. Для лиц с ограниченными возможностями с помощью адаптивной физкультуры и спорта решается насущная задача максимального возможного развития двигательной активности человека, за счёт обеспечения оптимального функционирования его физиологических, телесно-двигательных особенностей и духовных сил. За счет их гармонизации расширяются возможности в плане максимальной социальной и индивидуальной самореализации для лиц с ограниченными возможностями. Паралимпийское движение, являющееся составной частью адаптивного спорта, играет важную роль в максимальном раскрытии способностей лиц с ограниченными возможностями, в их сопоставлении со способностями других людей, в удовлетворении потребностей в социализации и коммуникации.

Исходя из нозологии развития паралимпийских видов спорта в мире, проводится множество исследований по охватыванию видов спорта, улучшению физической подготовки, отбору и привлечению в паралимпийские виды спорта, а также по разработке и оптимизации новых средств и методов. В исследованиях в области адаптивных физической культуры и спорта широко используются комплексные методы, основанные на сочетании упражнений из различных нетрадиционных систем оздоровительной гимнастики. Задача этих исследований заключается в разработке системы психофизиологических тренировок с учетом функционального состояния занимающихся. [6]

В нашей Республике осуществляются масштабные реформы, направленные на укрепление здоровья населения и оптимизацию всех сфер жизнедеятельности. Основной задачей поставлено “воспитание физически здоровой, духовно и интеллектуально развитой, самостоятельно мыслящей, преданной Родине молодежи с твердыми жизненными взглядами”. [1] Поэтому физическое и духовное развитие личности и развитие массового спорта, повышение общей культуры и здоровья будущих поколений имеет важное и даже первостепенное значение. Также необходимо внедрение новых методов развития адаптивной физической культуры и паралимпийских видов спорта, которые являются важным элементом этого процесса, фактором поддержки и адаптации инвалидов со стороны социального государства. Однако теоретические и практические аспекты применения этих быстро развивающихся новых технологий и методов, основанных на данных направлениях фитнеса и нейрофизиологии, до конца не изучены, в частности, в сфере адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта необходимо определить перспективные направления развития, изучить эффективность из применения на практике.

Внимание к этим процессам также отражено на законодательном уровне поставленных Постановлением Президента Республики Узбекистан № ПП-5114 от 18 мая 2021 г. «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения», Постановлением Президента Республики Узбекистан № ПП-5279 от 05.11.2021 г. «О мерах по дальнейшему повышению качества формирования резерва спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта путем коренного совершенствования системы спортивного образования», Постановлением Президента Республики Узбекистан № ПП-5281 от 05.11.2021 г. «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году», а также другими нормативно-правовыми документами в области популяризации адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта.

Следует отметить, что адаптивная физическая культура включает в себя и адаптивный спорт как важный компонент адаптации лиц с ограниченными возможностями к физической и социальной жизни, эффективной реализации ими своих возможностей, сопоставления с возможностями других людей, удовлетворения требований коммуникативной и социальной адаптации. Одной из важных форм социальной и государственной поддержки адаптивного спорта и лиц с ограниченными возможностями является Паралимпийское движение.

В Узбекистане образован Национальный паралимпийский комитет. Постановлением Президента Республики Узбекистан № ПП-5114 от 18 мая 2021 г. «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения». Комитет создается на базе Национальной паралимпийской ассоциации Узбекистана. На паралимпийский комитет возложена задача создать во всех регионах и городах Узбекистана

паралимпийские спортивные центры и клубы, разработать и внедрить современную систему переподготовки, повышения квалификации и профессионального развития тренеров, инструкторов-методистов и других специалистов по паралимпийским видам спорта. Организуются и проводятся спортивные мероприятия и соревнования различного масштаба, идёт большая работа по созданию условий для полноценной и качественной подготовки спортсменов-параолимпийцев к Республиканским, международным соревнованиям и Параолимпийским играм. В нашей республике, уже проводятся ряд соревнований по различным видам спорта (минифутбол 5Х5, голбол (3Х3), парабаскетбол, парафехтование, паравелоспорт) наши спортсмены участвуют в Параолимпийском движении [2].

Основными направлениями развития паралимпийского движения является:

- расширение условий для занятий спортом лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью;
- дальнейшее увеличение занимающихся спортом среди них.
- поэтапное создание в спортивных образовательных учреждениях по всем видам спортивных отделений для лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью.

Создание необходимых условий для занятия лицами с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью паралимпийским спортом, укрепление материально-технической базы спортивных сооружений, отбор одаренных лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, их ориентацию и подготовку по видам спорта, а также внедрение непрерывной единой комплексной системы, обеспечивающей достижение высокого спортивного мастерства.

#### **Литература:**

1. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-4947 от 2 февраля 2018 г. «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан».
2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № ПК-118 от 13 февраля 2019 г. об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в республике Узбекистан на период 2019-2023 годы.
3. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-5270 от 2 февраля 2018 г. «О мерах по кардинальному совершенствованию системы государственной поддержки лиц с инвалидностью».
4. Радионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент, Издательство «Lider press», 2008 г.
5. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М.: Сов. спорт, 2010. 316 с.)
6. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры. / Учебное пособие / Под общей редакцией Магомедова Р.Р. – Казань. Издательство «Бук», 2017 г. - 476 с.



## OLIMPIYA SPORT TURLARIDA TRENER-O'QITUVCHILARNING EMOTSIONAL TOLIQISHI VA UNI PSIXOPROFILAKTIKASI

**Pulatov J.A., Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti**

**Anotatsiya:** Maqolada olimpiya sport turlarida trener-o'qituvchilarning emotsional toliqishi va uni psixoprofilaktikasi haqida tahlillari keltirilgan hamda uni belgilari va simptomatikasi bo'yicha malumotlar keltirilgan.

**Kalt so'zlar** emotsional toliqish, psixoprofilaktika, zo'riqish, depersonalizatsiya, reduksiya.

**Аннотация:** В статье представлен анализ эмоционального истощения и психологической профилактики тренеров в олимпийских видах спорта, а также приведена информация о его признаках и симптомах.

**Ключевые слова:** эмоциональное истощение, психопрофилактика, стресс, деперсонализация, редукция.

Sportda emotsional toliqishlar har qanday sport turi ishtirokchisi faoliyatiga hos bo'lib, u mashg'ulotlar jarayonida ham, musoqabalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o'zining yo'nalishi va mazmuniga ko'ra emotsional toliqishlar bir-biridan farqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan emotsional toliqishlar asosan faoliyat jarayoni bilan, tobora oshib boradigan jismoniy yuklamani bajarish zaruriyati bilan bog'liqdir. Musobaqalarga xos ekstremal sharoitlarda unga qo'shimcha ravishda belgilangan natijalarni qo'lga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladigan emotsional toliqishlar ham qo'shiladi. Shartli ravishda mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan emotsional toliqishlarni protsessual, musobaqalardagi emotsional toliqishlarni esa natijaviy zo'riqish deb atashadi. Odatda ular nafaqat faoliyat jarayonida, balki u boshlangunga qadar ham namoyon bo'ladi. Bu borada ularning farqi, jarayonga hos emotsional toliqishlar bevosita mashg'ulotlar oldidan paydo bo'lsa, natijaviy emotsional toliqishlar esa musobaqalardan ancha oldin vujudga kelishi mumkin.

Uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi emotsional toliqishlar sportchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hozirgi zamon mashg'ulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar o'tkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli emotsional toliqish holatiga tushib qoladilar. Aslini olganda sportdagi emotsional toliqishlar - ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini ko'rsatadi, yuqori samarali faoliyatni ta'minlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (o'zoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qo'rquv, tevarak atrofida bilan yomon munosabat, motivatsiyaning etarli darajada asoslanmaganligi, o'ziga ishonmaslik va hokazolar) emotsional toliqishlar funksiyalar uyg'unligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch-quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga sabab bo'lishi mumkin. Emotsional toliqishlar ning u qadar kuchli bo'lmagan darajasi xech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so'ng mutlaqo barham topadi.

Emotsional toliqish belgilarni uchta guruhga birlashtirish mumkin:

**1. Zo'riqish** tushkunlik, charchoq va inson boshqa odamlar bilan muloqotidagi "sovuqqonlik" hissi sifatida.

**2. Depersonalizatsiya mashg'ulotlarga** nisbatan salbiy yoki loqayd munosabatni nazarda tutadi.

3. O'z kasbiy sohasini yaxshi bilmaslik hissining vujudga kelishida namoyon bo'luvchi **reduksiya**, undagi muvaffaqiyatsizlikni anglash, kasbiy o'z-o'zini nazorat qilishga bo'lgan intilishning pasayishi.

#### **Emotsional toliqish sindromini profilaktikasi:**

##### **Fiziologik ehtiyojlarni qondirish:**

- muntazam ovqatlanish (nonushta, tushlik, kechki ovqat);
- badan tarbiya qilish;
- shifokor qabulida tibbiy ko'rikdan o'tish;
- kasal paytda kasallik varaqasi olish;
- massajist xizmatlaridan foydalanish (o'z-o'ziga massaj qilish);
- etarli darajada uxlash;
- qulay, yoqqan kiyim kiyish;
- ta'tilga chiqish;
- telefondagi suhbatlarni cheklash;
- faol hayot tarzi olib borish (suzish, yugurish, kuylash, piyoda aylanishga chiqish va boshqalar)

##### **Psixologik ehtiyojlarni qondirish:**

- o'z refleksiyasiga (tahlil) vaqt ajratish;
- ishga taaluqli bo'lmagan adabiyotlarni o'qish;
- xobbiga ega bo'lish;
- stressning hayotga ta'sirini kamaytirish;
- "yo'q" deyish qobiliyati;
- qiziquvchanlikni namoyon qilish;
- kerak bo'lganda boshqalar yordamiga murojaat qilish;
- muzey, ko'rgazma, teatr, sport musobaqalariga borish;
- o'z ichki tajribasiga quloq solish (fikrlar, his-tuyg'ular)

##### **Emotsional ehtiyojlarni qondirish:**

- yoqtirgan insonlar bilan birga vaqt o'tkazish;
- ahamiyatli insonlar bilan munosabatlarni saqlash;
- sevimli kitoblarni qayta o'qish va sevimli filmlarni qayta ko'rish;
- ba'zan yig'lashga ham o'ziga imkon berish;
- bolalar bilan o'ynash;
- kulish va jilmayish;
- o'z ehtiyojlarini anglash;
- o'z hislarini bildirishni o'rganish va buni konstruktiv tarzda amalga oshirish

##### **Ma'naviy ehtiyojlarni qondirish:**

- tabiat qo'ynida vaqt o'tkazish;
- optimizm va ishonchni o'zida mujassam etish;
- faqat moddiy boyliklarga tayanmaslik;
- barchasi uchun mas'uliyatni o'z bo'yniga olmaslik;

##### **Ishlash uchun qulay sharoitlar yaratish:**

- kun mobaynida ishda tanaffus qilish;
- ishchilar bilan muloqot qilish;
- o'z prinsiplarini himoya qilish;
- ishga ko'milishdan saqlanish uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash;
- ma'lum bir ishni yakunlash uchun vaqt ajratish;
- mkasbiy o'sishni vaqt qaratish;
- o'ziga qulay ish joyi yaratish.

Xulosa qilib aytganda, trener-o'qituvchilarda emotsional toliqish va uni profilaktikasi doimiy ravishda amalga oshirilib borishi ularning kasbiy faoliyatlarini samarali bo'lishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrda Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PF-6099-son Farmoni.
2. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
3. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi. – T.: “O'qituvchi”, 2000.

## **ЖИСМОНИЙ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТИНИ ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНЛАР ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

**Пўлатова Г.Д., Миразимова Ф.П., Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети 1-босқич магистранти**

**Аннотация.** Ушбу мақолада ампутант ва себрал фалажлиги бўлган талабаларнинг функционал имкониятлари даражаси ўрганилган ва таҳлил қилинган. Мазкур аниқланган кўрсаткичлар уларнинг координацион қобилиятини ҳаракатли ҳийинлардан фойдаланган ҳолда ривожлантиришга имкон беради.

**Калит сўзлар:** Ампутант ва себрал фалажлиги бўлган талабалар, координацион қобилият, жисмоний сифатлар, жисмоний тайёргарлик

**Аннотация.** В данной статье исследуется и анализируется уровень функциональных возможностей студентов с ампутацией и детским себральным параличом. Эти показатели позволяют им развивать координационные навыки с помощью подвижных игр.

**Ключевые слова:** Студенты с ампутациями и ДЦП, координационные способности, физические качества, физическая подготовленность.

**Annotation.** This article examines and analyzes the level of functional ability of students with amputation and cerebral palsy. These indicators allow them to develop their coordination skills using action games.

**Keywords:** Students with amputation and cerebral palsy, coordination skills, physical qualities, physical fitness

**Долзарблиги:** Ўзбекистон Республикаси ҳар жабҳада кундан кунга ривожланиб бормоқда. Бунинг исботини барча соҳаларда кўришимиз мумкин. Дарҳақиқат таълим тарбия, илм – фан, турли хил технологиялар ва ишлаб чиқариш соҳаларида кўришимиз мумкин. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ва оммавийлаштириш устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда”. [1]

Бугунги кунда нафақат соғлом спортчиларга балки жисмоний имконияти чекланган инсонларга ҳам мамлакатимизда катта эътибор қаратилмоқда. “Ҳозирги кундаги маълумотларга қараганда, ногирон кишилар тиббий текширувлардан ўтиш

ҳолатлари камроқ учрайди ва ногиронлиги бўлган кишиларнинг баъзилари зарур тиббий хизматдан баҳраманд бўлиш имкониятига эга эмас.”[2]

Пара спорт турларида ўтказиб келинаётган миллий чемпионатлар ва ўта нуфузли халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришиш учун рақобатнинг кескинлашуви жисмоний потенциал захирасини кучайтириш ва техник-тактик усуллар таркибини кенгайтириш зарурлигига эътиборни қаратмоқда. Ушбу ўта долзарб муаммолар юртбошимиз Ш.М.Мирзиёевнинг 2017-йил 1-декабрда қабул қилинган ПФ-5270-сонли “Ногиронлиги бўлган шахсларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора тadbирлар” фармони жуда катта аҳамиятга эга бўлди.. Маълумки, пара спорт турлари бугунги кунда юртимизда оммалашиб, географик жиҳатдан халқаро майдонларга шахдам қадам қўймоқда. Терма жамоаларга аъзо бир қатор пара спортчиларимиз Осиё ва жаҳон миқёсида ўтказилаётган мусобақаларда ғолиб ҳамда совриндорлар шохсупаларидан жой олиб, юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда. Шу билан бир қаторда шуни ҳам таъкидлаш жоизки, Осиё ва жаҳон мусобақаларида юксак натижаларга эришиб келаётган етакчи спортчиларимизнинг “спорт умри” узоқ муддатларга бардош бера олмаябди. Уларнинг баъзилари муддатидан аввал спорт билан хайрлашмоқда. Бундай ҳолатнинг устувор сабаблари уларнинг бир томонламалик тайёргарлиги, жисмоний, техник-тактик имкониятлар ва усулларнинг шаклланганлигидадир.

**Тадқиқотнинг мақсади:** ампутант ва серебрал фалажлиги бўлган талабаларнинг координацион қобилиятини ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда ривожлантириш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

Ампутант ва серебрал фалаж талабаларнинг функционал ҳолатини аниқлаш учун скибинский синамасини ўтказиш

Ампутант ва серебрал фалаж талабаларнинг координацион қобилиятининг ривожланганлик даражасини педагогик тестлар орқали аниқлаш

Координацион қобилиятини ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинларни тавсия қилиш

**Тадқиқотнинг усуллари:** илмий -услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тажриба ва математик- статистик таҳлил усулларида фойдаланилган

**Тадқиқотни ташкиллаштириш:**Тажриба Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг жисмоний имконияти чекланган талабаларининг ўқув – машғулот жараёнида ўтказилди.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси:** Ўтказилган тадқиқотларда ногирон талабаларнинг функционал имкониятини баҳолаш масаласи муҳим эканлигини инобатга олган ҳолда талабалар ўртасида скибинский синамаси ўтказилди.

**1-жадвал**

**Скибинский индекси**

Ф.И.Ш	Тинч ҳолатдаги 1дақ ЮКС	Нафас ушлаб туриш вақти	ЎТС
1.П. Қ	72	25сония	3
2.А. Н	108	20сония	2.5
3.Ш. Ш	76	50сония	4.5
4.А. М	78	30сония	1.5
5.С.О	96	27сония	3
6.П.Ж	78	27сония	3
7.А.Г	108	29сония	2
8.Х.Ж	97	23сония	2.5
9.Т. У	102	40сония	3.5

10.Қ. Ф	108	25сония	3
11.К.К	90	28сония	2.5
12.А. У	79	21сония	3
13.А.М	108	32сония	2.5

**Скибинск индекси бўйича** ўтказилган тадқиқот натижалари бўйича назорат гуруҳидаги болаларда ўпканинг тириклик сифими ўртача арифметик қиймати 44,4млни ташкил қилган бўлса, тажриба гуруҳидаги болаларда эса бу кўрсаткич 35,6млни ташкил қилди. Нафас ушлаб туриш кўрсаткичлари бўйича ўртача арифметик қийматлар мос равишда назорат гуруҳидаги талабаларда 48,6ни, тажриба гуруҳидаги талабаларда эса 44,1ни ташкил қилди. Юрак қисқариш сони бўйича ўртача арифметик қиймат назорат гуруҳида 71ни, тажриба гуруҳида 70ни ташкил қилди. Скибинск индекси бўйича кўрсаткичлар назорат гуруҳидаги талабаларда 30.6ни ташкил қилиб, бу кўрсаткич индекс баҳоси бўйича меъёрий натижаларга мос келди. Тажриба гуруҳидаги талабаларда бу кўрсаткич 22.4ни ташкил қилди. Бу эса индекс баҳоси бўйича нафас олиш ва юрак қон томир тизимининг функционал имкониятларида етишмовчилик борлигини кўрсатади.

## 2-жадвал

### Ампутант ва церебрал фалажлиги бўлган талабаларнинг умумий жисмоний тайёргарлик динамикаси (ТГ n=16, НГ n=18)

Тестлар	Юклама шиддати	Гуруҳ	Босқичлар бўйича кўрсаткичлари	$\bar{X} \pm \sigma$	В %	Т	П
Гимнастик скамейкада юриш (сония)	Катта	ТГ	1 босқич	2.9±0.4	13.8%	2.4	П<0.1
			2 босқич	2.5±0.3			
		НГ	1 босқич	2.8 ±0.2	7.1%	0.76	П<0.05
			2 босқич	2.6±0.4			
Кўзлар боғланган ҳолда баландликка сакраш (марта)	Ўрта	ТГ	1 босқич	13±4.7	35.4%	0.71	П<0.8
			2 босқич	17.6±5.2			
		НГ	1 босқич	12±2.3	27.6%	0.65	П<0.05
			2 босқич	15.6±2.5			
4x10 моқисмон югуриш (сония)	Максимал	ТГ	1 босқич	16.2±3.6	8%	0.77	П<0.05
			2 босқич	14.9±3.5			
		НГ	1 босқич	16.1±2.4	4.9%	1.47	П<0.4
			2 босқич	15.3±3.1			
1 дақиқада арғамчида сакраш (сакраш)	субмаксимал	ТГ	1 босқич	42.8±4.5	31%	2.57	П<0.05
			2 босқич	56.1±1.7			
		НГ	1 босқич	44.8±3.1	18.5%	2.36	П<0.05
			2 босқич	53.1±3.2			

Кўпгина мутахассислар ҳаракатли ўйинларни инсонларнинг координацион қобилияти сифатини ривожлантиришнинг самарали восита эканлигини таъкидлаган.

Л.Е.Любомирский ўсиб келаётган ёш авлод организмнинг ривожланиши ва камол топиши учун жисмоний машқлар ҳаётда муҳим аҳамиятга эга эканлигини таъкидлайди. Шунга биноан, ўсмирлик ёшидаги етарли жисмоний юкламалар организмдаги кўп жараёнларнинг ривожланишини мувофиқлаштиради, айни вақтда жисмоний фаолликнинг етишмаслиги эса организм функциялари ва жисмоний ривожланишини, чаққонлик, тезкор-куч ва чидамлилиқ каби асосий ҳаракат сифатларининг шаклланишини сусайтиради.

Кўп сонли текширишлардан аёнки, ўсиб келаётган организмнинг ривожланиши ва шаклланиши учун жисмоний машқлар ҳаётий зарурдир. Жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг функционал имкониятларини оширишда юкламаларнинг ҳажми ва шиддатини ҳам ҳисобга олишимиз даркор.

Спорт физиологлари И.Азимов ва Ш.Собитов фикрларига кўра, тезкор – куч сифати ҳаракат техникасининг ривожланишига ва айрим мускулларнинг кучланиш даражаси кўшилишига боғлиқ бўлади.

Тезкор – куч машқларининг бажарилишида организмдаги физиологик силжишлар куйидаги омилларга боғлиқ бўлган қатор хусусиятлар билан шартланган:

а) асосан анаэроб йўл орқали энергия билан таъминланадиган ҳаракатлар кувватининг ўзига хослиги;

б) ҳаракатнинг энг охирида вегетатив функция кўрсаткичлари .

Жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш учун “Го- Го” “Аравачалар мусобақаси”, “Рўмолчани тутиш”, “Ким чаққон”, “Кенгурулар”, “Сакровчи чумчуқ”, “Флйинг”, “ Сим-сим” “Кенгурулар” “Кун ва тун “ ва бошқа ўйинларидан фойдаланилди.

“Ким чаққон” ўйини вақтида иштирокчилар квадрат шаклида бир биридан 1 метр узоқликда туриб, рўмолчани бир бирига отишади. Тадқиқот давомида ўйин такомиллаштирилиб иштирокчилар 10 метр масофа оралиғида чалғитувчи усуллардан фойдаланган ҳолда югуриб рўмолчани тепага отишади. Ким биринчи илиб олса ўша иштирокчи ғолиб ҳисобланади. Ўйин очколар ҳисобида олиб борилади.

“Флйинг” ўйини вақтида иштирокчилар тўсиқлардан ошиб ўтиши керак ҳисобланади. Бу ўйинга ўзгартириш киритилди яъни 2та иштирокчи резинани квадрат шаклида чўзишади ва иштирокчи квадрат ичида туриб сакраб чиқиб кетишга урунади. Бу ўйин иштирокчиларни қийин вазиятларда кутилмаган ечим топиш сифатини оширишга ёрдам беради.

“Ким тезкор” ўйини вақтида иштирокчилар квадрат шаклида бир биридан 1 метр узоқликда туриб, рўмолчани бир бирига отишади. Тадқиқот давомида ўйин такомиллаштирилиб иштирокчилар 10 метр масофа оралиғида чалғитувчи усуллардан фойдаланган ҳолда югуриб рўмолчани тепага отишади. Ким биринчи илиб олса ўша иштирокчи ғолиб ҳисобланади.

“Хуман “ ўйини давомида иштирокчилар оёқ мускулининг уч бошли ва икки бошли мускуллари, қўлларининг икки бошли мускули, панжасининг букувчи ва ёзувчи мускуллари ҳамда бўйин мускуллари фаол ишлайди. Қўшимча равишда бу ўйин иштирокчиларнинг мўлжал олиш сифатини, диққатини, ташаббускорлик хислатларини ривожлантиришга кўмаклашди.

“Диамонд” ўйини орқали қорин мускуллари ва координацион қобилияти жисмоний сифати ривожлантирилди.

“Таёқ орқага “ ўйини хусусиятига кўра бажариладиган ҳаракатлар шуғулланувчилар мускулларининг юқори амплитудада иш бажаришини таъминлаб беради. Ўйин давомида қориннинг ташқи, ички қийшиқ, тўғри мускуллари, сон мускуллари, умуртқа поғонасининг ёзувчи мускули, орқанинг тишсимон мускули фаол иш бажаради.

Юқорида баён қилинган барча ўйинларнинг ҳажми ва шиддати жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг имкониятидан келиб чиққан ҳолатда босқичма босқич ўзгартириб борилди.

Ўпканинг тириклик сиғимини оширишга ва юрак қон томир тизимининг фаолиятини яхшилашга қаратилган ўйинлар: “Мовинг анд дансинг”, “ Ҳоппй – ҳоппй”,

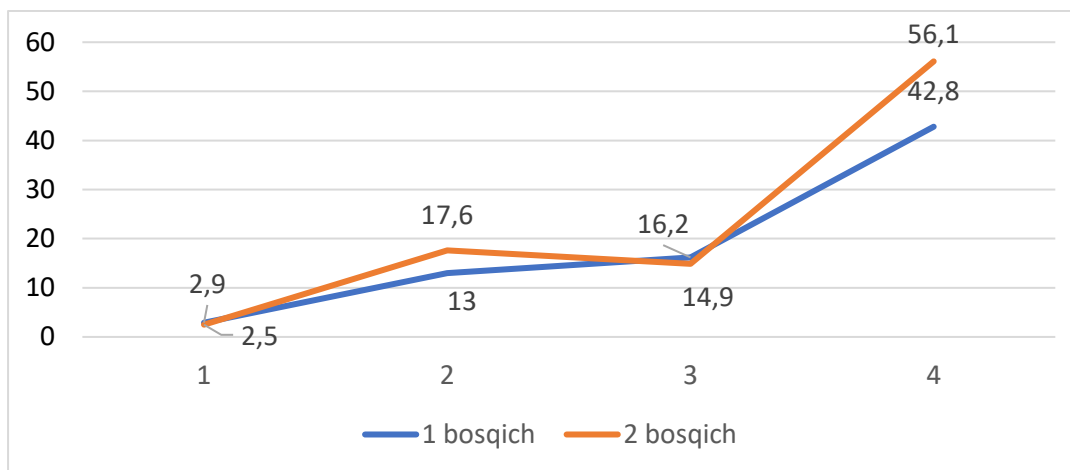
“Блуе ский”, “Балансе”, “Кувиб етиб ол”, “Поездлар эстафетаси”, “Байроқчалар учун курашиш”, “Нуқтага тезроқ етиб ол” ва бошқалар.

“Мовинг анд дансинг “ ўйинида иштирокчилар қўйилган стаканларни йиқитмасдан максимал шиддатда белгиланган манзилга югуриб боришлари керак ҳисобланади. Бундан ташқари югуриб кетаётган пайтда бошқа иштирокчи томонидан узатилган тўпни тутиб олиши ва саватга жойлаши керак ҳисобланади. Бу орқали уларда чакконлик жисмоний сифати ривожлантирилади.

“ Ҳоппй – ҳоппй” ўйинида иштирокчилар ҳалқалар бўйлаб сакраб уларга қараб отилган тўплардан қочишлари керак. Бу ўйин орқали уларнинг координатсион қобилиятлари ҳам ривожлантирилди.

Шуни эътироф этиш лозимки, юқорида баён этилган ўйинларнинг барчаси нафақат жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг функционал имкониятларини оширади балки уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиради ва жамоавийлик руҳида инсоний хислатларини ҳам тарбиялайди.

**Хулоса.** Талабаларга координацион қобилиятини ривожлантиришга ёрдам берувчи ҳаракатли ўйинлар қўлланилгандан кейин уларнинг кўрсаткичлари ижобий тарафга ўзгарди. Дастлабки натижаларга кўра уларнинг ўртача арифметик қиймати 42,8ни ташкил қилган бўлса, якуний натижаларга кўра 56,1ни ташкил қилмоқда. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткич 13% га яхшиланди. Жисмоний имконият чекланган талабаларнинг нафас ва юрак- қон томир тизими захирасини аниқлашда ҳам қуйидаги натижалар қайд этилди: дастлаб ногирон талабаларда скибинск индекси бўйича тадқиқотдан олдин меъёрий талабларга тўғри келадиган натижаларнинг йўқлиги кузатилган эди. Тадқиқот якунида эса 35% ўқувчиларда эса меъёрий натижалар қайд этилди. Тадқиқотда жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулотлар фақатгина дастурда келтирилган меъёрий талабларни бажариш учун қаратилмасдан, балки организм тизимлари ўртасидаги мутаносибликни яхшилаш ва ҳаракатланиш имкониятларини оширишга қаратилди.



1 расм. Респондентларнинг дастлабки ва якуний натижалари таҳлили

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ш.М.Мирзиёевнинг 2017-йил 1-декабрда ПФ-5270-сонли қабул қилинган “Ногиронлиги бўлган шахсларни давлат томонидан қўллаб- қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлар” фармони
2. УНИСЕФ ҳисоботи 2019-йил. 25-27 б

3. Ўзбекистон Республикасининг 2020-йил 15-октабрдаги ЎРҚ-641-сонли “Ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳуқуқлари тўғрисидаги” Қонун
4. Юнусова Й.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент, 1994.25бет
5. Гончарова О.В. “Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. “Тошкент, 2009 35-36 бет.

## **ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Первошиков К.В., студент,  
Рябов А.А., ст. преподаватель, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Россия, Чайковский**

**Аннотация.** В статье представлены и описаны основные методики занятий паралимпийской легкой атлетикой, применяемые для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Показаны направления и результаты научных исследований, отражающие проблематику занятий легкой атлетикой лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Рассмотрены новые формы и методы спортивной тренировки, процесс реабилитации лиц с отклонением в состоянии здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, паралимпийский спорт, реабилитация лиц отклонением в состоянии здоровья.

**Izoh.** Maqolada tayanch-harakat tizimi shikastlangan odamlarda qo'llaniladigan Paralimpiya atletikasini mashq qilishning asosiy usullari keltirilgan va tavsiflangan. Tayanch-harakat tizimi shikastlangan odamlar uchun yengil atletika muammolarini aks ettiruvchi ilmiy tadqiqot yo'nalishlari va natijalari ko'rsatilgan. Moslashuvchan jismoniy tarbiya va sport jarayonida sportga tayyorgarlikning yangi shakl va usullari, sog'lig'ida muammolar bo'lgan odamlarni rehabilitatsiya qilish jarayoni ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, tayanch-harakat tizimi shikastlangan sportchilar, Paralimpiya sportlari, sog'lig'i buzilgan shaxslarni rehabilitatsiya qilish.

**Введение.** В настоящее время адаптивный спорт очень сильно развивается в нашей стране. Большое число лиц с отклонением в состоянии здоровья привлекаются для занятий адаптивной физической культурой и спортом [1].

Адаптивная физическая культура помогает осознать тот факт, что инвалидность, несмотря на всю трагичность, не является приговором для жизни в четырех стенах. Инвалиды видят в занятиях физической культурой активное средство социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей, помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит недостающей самостоятельности, закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры.

Одним из базовых адаптивных видов спорта является легкая атлетика. Как известно, легкая атлетика в программе Паралимпийских игр является самым медалеемым видом спорта [4].



Количество занимающихся лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в легкой атлетике с каждым годом растет. Вследствие чего возрастает конкуренция в адаптивном спорте, результаты становятся выше, и некоторые спортсмены-инвалиды показывают время, наравне со здоровыми спортсменами [2]. В связи с этим возникает необходимость в разработке новых подходов к оценке улучшения результатов в паралимпийской легкой атлетике, новых методов тренировочного процесса, новых форм реабилитации лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Методы и организации исследования.** Анализ научно-методической литературы показал, что основным средством в паралимпийской легкой атлетике являются физические упражнения, которые используются в процессе тренировочных занятий. Они используются для реабилитации, улучшения состояния здоровья, укрепления мышечного тонуса и хорошим методом физической, психической и социальной адаптации [3].

Современные технологии позволяют поддерживать гармоническое физическое и функциональное состояние организма в процессе занятий паралимпийской легкой атлетикой. Способствуют развитию двигательных способностей и совершенствуют основные двигательные умения и навыки в процессе занятий легкой атлетикой.

Все это позволяет сделать тренировочный процесс для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата более экономичным и эффективным.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мнению многих специалистов в сфере адаптивной физической культуры и спорта, занятия легкой атлетикой улучшают обмен веществ, кровообращения и иммунную систему. А также положительно воздействует на психологическое состояние лиц с отклонением в состоянии здоровья [3]. И все это благодаря правильно подобранной системе подготовки и учета индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Так в работе И. Н. Ворошина описывается несколько специфических принципов, которые используются в процессе подготовки в легкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата:

- принцип постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств.
- принцип выявления и учета возможностей выполнения движений [5].

Все эти принципы увеличивают эффективность процесса спортивной подготовки и улучшают соревновательную деятельность путем использования специальных технических средств – протезов, артезов, беговых колясок и специальных станков для метания. Огромную роль играет правильная стратегия тренировочного процесса в необходимости оптимизации структуры движения на основе учета двигательных возможностей в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, автор рекомендует однопиковую систему подготовки. Из-за очень малого количества соревнований в календаре Паралимпийской легкой атлетике. Она заключается в том, что спортсмены выходят на пик физической формы к самым ответственным стартам в сезоне [5].

Большое количество научных работ по теме адаптивной физической культуры и спорта написал Д.Г. Степыко. В одной из работ автор провел анализ особенностей подготовки и соревновательной деятельности сборной команды России по легкой атлетике с поражением опорно-двигательного аппарата. В ходе работы были выявлены основные проблемы:

1. Недостаточное количество занимающихся адаптивным спортом в нашей стране.

2. Следует уделить внимание вопросам согласования сроков тренировочных мероприятий и соревнований различного уровня (всероссийского и международного).

3. Недостаточное представительство функционеров, чиновников, специалистов, спортивных судей в сообществе адаптивного спорта на международном уровне [2].

Все вышеперечисленное снижает эффективность подготовки спортсменов сборной команды России по легкой атлетике с поражением опорно-двигательного аппарата.

**Выводы и рекомендации.** Таким образом, занятия легкой атлетикой оказывают существенное влияние на процесс физической, психической и социальной адаптации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, содействуют гармоничному развитию личности человека с ограниченными возможностями здоровья, помогают ему обрести самостоятельность, стать активным и независимым, достичь определенных жизненных успехов и самореализоваться в спорте.

Одним из главных условий подготовки спортсменов-паралимпийцев являются правильно подобранные специфические принципы, которые улучшают тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

Также для более эффективной подготовки спортсменам-инвалидам нужно увеличить количество соревнований в сезоне и количество учебно-тренировочных мероприятий в составе паралимпийской сборной команды России по легкой атлетике, что несомненно приведет к росту спортивных результатов.

#### **Библиографический список**

1. Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с поражением ОДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/lyogkaya-atletika-dlya-lits-s-poda.pdf>

2. Подготовка и тренировочный процесс по легкой атлетике для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26741457>

3. Евсеев С.П. Классификации спортсменов в адаптивном спорте / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова // Адаптивная физическая культура. – 2011. – Т. 48. – №4. – С. 10–20.

4. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: Сборник / Сост. Л.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2009. – 248 с.

5. Ворошин, И.Н. Специфические принципы спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА / И.Н. Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С. 4-5.

#### **БАДЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Прокопьев И.П., Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»**

**Аннотация:** БАДы могут не только дать те вещества, которых не хватает организму в среднестатистическом рационе питания, но и повредить карьере спортсмена, принимающего эти добавки. На протяжении веков спортсмены

использовали различные лекарственные смеси в попытках улучшить свои спортивные результаты. Благодаря такой активности спортсменов на поприще улучшения своих спортивных результатов при помощи препаратов, появился запрещенный список WADA, в котором сейчас находится множество препаратов, и активных веществ, которые признаны допингами. Именно поэтому и встает вопрос о применении биологически-активных добавок спортсменами разных видов спорта.

**Ключевые слова:** Биологически-активные добавки, восстановление питания, спортивное питание, аллергические поражения.

**Актуальность.** В последнее время все чаще и чаще люди начинают страдать аллергическими поражениями и другими серьезными заболеваниями. Виной данной удручающей тенденции является плохое питание населения нашей страны. Профилактически, эту проблему призваны решать биологически активные добавки, при помощи которых можно получить те вещества, которых не хватает организму в среднестатистическом рационе питания. Однако, спортсменам БАДы могут не только помочь, но и повредить их карьере.

Тема БАДов исследуется лишь с 90-ых годов XX века, однако уже неплохо изучена. Множество научных трудов можно найти и на тему использования биологически активных добавок спортсменами, их пользы для организма и опасности в антидопинговой сфере. Существует множество статей в таких журналах как «наука и медицина в спорте» (*Journal of science and medicine in sport*), и во многих других. В этих статьях можно найти множество исследований по влиянию БАДов на профилактику аллергических поражений, в частности и для спортсменов, их допинговом эффекте, и других подводных камнях.

Целью данной работы является изучение проблемы использования биологически активных добавок, призванных для профилактики аллергических поражений у спортсменов сложнокоординационных видов спорта, их эффективности и наличия в них допинговых веществ.

На протяжении веков спортсмены использовали различные лекарственные смеси в попытках улучшить свои спортивные результаты. Хотя наиболее известными агентами являются анаболические стероиды, используются и другие, например, разнообразные пищевые добавки. К ним относятся эфедрин, L-карнитин, L-триптофан, аргинин, глутамин, конъюгированная линолевая кислота (CLA), антиоксиданты (альфа-токоферол [витамин E], бета-каротин [предшественник витамина A] и аскорбиновая кислота), пиколинат хрома, ванадий, бор, кальций, железо и другие. Белковые и аминокислотные добавки стали очень популярными спортивными допингами, которые принимают спортсмены в надежде улучшить конкретные или общие спортивные результаты.

Благодаря такой активности спортсменов на поприще улучшения своих спортивных результатов при помощи препаратов, появился запрещенный список WADA, в котором сейчас находится множество препаратов, и активных веществ, которые признаны допингами.

Опасность БАДов заключается в том, что большой процент продаваемых в мире добавок – являются поддельными, состав в которых может отличаться от указанного на упаковке, а некоторое спортивное питание (например *PlantFusion Complete Protein*) и в официальных партиях содержит хигенамин и аримистан, находящийся в запрещенном списке WADA.

Для исследования биологически активных добавок используемых для профилактики аллергических поражений мы взяли довольно популярные биологически активные добавки, а именно «Бета глюкан» от Эвалар. После проверки данного препарата на сайте РУСАДА, мы убедились, что он не содержит никаких запрещенных в спорте веществ.

После этого мы отнесли «Бета глюкан» в лабораторию, в которой для нас провели исследование данного препарата, в ходе которого, состав, написанный на упаковке полностью подтвердился (а именно: бета глюканы-1,3, микрокристаллическая целлюлоза (носитель), стеариновая кислота (носитель), растительная целлюлоза [гидроксипропилметилцеллюлоза (носитель), кроскаррамеллоза (носитель)], диоксид кремния (антислеживающий агент), магниевая соль стеариновой кислоты (антислеживающий агент), глицерин (носитель))

Это означает, что перед нами нефальсифицированная биологически активная добавка, действительно сделанная на официальном заводе Эвалар в Бийске. Таким образом, мы понимаем, что в данном случае нам повезло, однако в нашем случае, у нас было мало шансов нарваться на подделку, из-за того, что мы покупали препарат в официальном магазине Эвалар.

Из этого следует, что возможно свести к нулю попадание под антидопинговые правила, при выборе бада для профилактики аллергических поражений, ибо вероятность покупки поддельного препарата, если тщательно выбирать место приобретения – крайне мала.

Однако, риск, все равно существует, и лучше, все равно искать альтернативу. Такую альтернативу мы отыскивали в изменении рациона питания спортсменов, и получении всех важных микроэлементов и минералов из пищи, без использования дополнительных средств, в виде биологически активных добавок.

После анализа статистических данных двух групп спортсменов высокой квалификации, представители одной из которых употребляли бады, а представители второй – нет, мы разработали для каждого представителя второй группы правильный рацион питания, не включающий в себя биологически активные добавки, и проверили их спортивные результаты, сравнив их с показателями первой группы, мы получили результаты, различия в которых были не существенны.

Использование БАДов спортсменами в профилактике аллергических поражений имеет право на существование, однако спортсменам важно крайне тщательно проверять не только состав добавки перед употреблением, но и место, где он ее приобрел. Изучив данную тему, мы пришли к выводу, что спортсменам для профилактики аллергических поражений лучше менять рацион, нежели прибегать к использованию БАДов.

### **Литература.**

1. Мирошникова Ю.В., Высотский И.Э., Выходец И.Т. и др. Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте в практике врача. Комментарии к запрещенному списку-2019: руководство для врачей по спортивной медицине / Под ред. проф. Уйба В.В. Москва, 2018.

2. Дегтярева Е.А. Принципы использования биологически активных добавок Neways в спорте высших достижений и в массовом спорте. - М.: «Полигон», 2006.

3. Waddington, Gordon S. (Waddington, Gordon S.). et al. Are nutritional supplements a gateway to doping in competitive team sports? // Journal of science and medicine in sport. 2020

4. Martínez-Sanz J.M., Sospedra I., Ortiz C.M. et al. Intended or Unintended Doping? A Review of the Presence of Doping Substances in Dietary Supplements Used in Sports // Nutrients. 2017.

5. Greydanus, Donald E. (Greydanus, Donald E.) Patel, Dilip R. (Patel, Dilip R.). et al. Nutritional supplements: Sports doping in the adolescent // International journal on disability and human development. 2009.

## **РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО И ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ**

**Разуваева И.Ю., старший преподаватель Кафедра «Иностранные языки и гуманитарные дисциплины» Ташкентский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова в г.Ташкенте**

Президент Шавкат Мирзиёев предоставил о 7 приоритетных направлениях Стратегии развития. В целях их реализации на основе мнений и предложений населения разработана Стратегия развития на 2022-2026 годы. Этот программный документ определяет, какими будут тенденции развития нашей страны на ближайшую и среднесрочную перспективу, устанавливает приоритеты в этом направлении. Поставлены задачи по увеличению количества регулярно занимающихся физической культурой и спортом до 33 процентов, дальнейшему развитию олимпийского и паралимпийского движения. Сегодня в нашей стране действуют 15 колледжей олимпийского резерва, 344 спортивные школы и 7 высших спортивных школ. В них 380 тысяч молодых людей регулярно занимаются более чем 100 видами спорта.

За последние три года учащиеся колледжей олимпийского резерва завоевали 723 медали на международных соревнованиях и более 10 тысяч медалей на республиканских турнирах. В национальную сборную команду Узбекистана принято около 4,5 тысячи студентов.

Для дальнейшего развития этого направления необходимо укреплять материально-техническую базу спортивных образовательных учреждений, повышать квалификацию тренеров.

Также идёт подготовка к летним Олимпийским и Паралимпийским играм. Наши спортсмены выиграли в общей сложности 126 путевок на это престижное соревнование, которое пройдет столице Японии Токио.

Глава государства подчеркнул необходимость оказать всестороннюю поддержку спортсменам и тренерам, создать им все условия для достижения высоких результатов. Вместе с тем он поручил начать подготовку к Олимпийским играм 2024 года во Франции.

Внедряется система отбора проб допинг-тестов на республиканских спортивных соревнованиях по олимпийским видам спорта. Для зимних олимпийских видов спорта будет создаваться инфраструктура и система подготовки профессиональных спортсменов. В Бостанлыкском районе Ташкентской области организуют Центр олимпийской подготовки спортивных делегаций Узбекистана к престижным спортивным соревнованиям. В целях увеличения количества лицензий на участие в летних Олимпийских и Паралимпийских играх путем развития всех видов спорта, а также обеспечения всесторонней подготовки и успешного участия наших спортсменов в

XXXIII летних Олимпийских и XVII Паралимпийских играх, проводимых в городе Париже (Франция) в 2024 году (далее – Олимпийские и Паралимпийские игры) [1]

Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев 18 мая подписал **Постановление**

«О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения» и документ направлен на **расширение условий для занятий спортом** лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, а также увеличение занимающихся спортом среди них.

Намечено поэтапное создание в спортивных образовательных учреждениях по всем видам **спортивных отделений для лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью**, отбор одарённых спортсменов, их ориентация и подготовка, а также внедрение непрерывной единой комплексной системы, обеспечивающей достижение высокого спортивного мастерства.

Запланировано создание системы подготовки, переподготовки и **повышения квалификации специалистов** по паралимпийским видам спорта, а также проведение научных исследований.

Кроме того, будут **усилены социальная поддержка** лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, стимулирование обретения ими достойного места в обществе, налажены программно-методическое обеспечение интеграции физической и социальной адаптации, профессиональная реабилитация и подготовка кадров.

Постановлением Национальная паралимпийская ассоциация Узбекистана преобразуется в **Национальный паралимпийский комитет Узбекистана**.

Перед ним поставлены задачи популяризации паралимпийских видов спорта, налаживание новой системы выявления, выбора и селекции талантливых спортсменов, подготовки их в качестве профессиональных спортсменов и другие.

У комитета будут региональные отделения, которые займутся развитием паралимпийских видов спорта в регионах.

В Узбекском государственном университете физической культуры и спорта создаётся **Паралимпийский факультет**. Он будет готовить тренеров и инструкторов-методистов по паралимпийским видам спорта, специалистов, работающих со слепыми, глухими и слабослышащими, ампутантами (сурдо-, тифлосурдо- и международных сурдопереводчиков), а также другие кадры.

С 2021/2022 учебного года в Университете физкультуры и спорта и его Нукусском и Ферганском филиалах, а также других соответствующих вузах открывается **кафедра «Паралимпия»**, а также специальность магистратуры **«Адаптивное оздоровление, физическое воспитание и спорт»**.

При Паралимпийском комитете будет открыт **Институт подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта**. На базе детско-юношеских спортивных школ в Каракалпакстане, Кашкадарьинской, Самаркандской и Ферганской областях и Ташкенте будут открыты **Паралимпийские спортивные центры** (при Паралимпийском комитете).

Постановлением также одобрена инициатива о реализации с 1 сентября **проекта «Спорт для всех»**. В рамках этого проекта раз в год будет проводиться **Международный фестиваль параспорта**, целью которого является широкий охват лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью параспортивными видами, их социальная поддержка и интеграция в общество.

3 декабря — в Международный день инвалидов — среди слепых, слабослышащих и ампутантов в Ташкенте будет проводиться **республиканский параспортивный**

**фестиваль** по паранастольному теннису, футболу 5×5, голболу, паралегкой атлетике, парапауэрлифтингу, парабадминтону, шахматам и другим видам спорта, включенным в параспортивные виды, а в других регионах — параспортивные фестивали;

**При организации всех спортивных соревнований, спортивных и физкультурно-массовых мероприятий** будут проводиться соответствующие соревнования также среди лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью.

**Отныне при разработке проектов государственных спортивных сооружений и спортплощадок**, планируемых к строительству, должны создаваться условия для занятий спортом лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью. Объектам без этих условий будет отказано в финансировании, и они не будут приниматься государственной комиссией.

С 2022 года на основании рекомендации Паралимпийского комитета для спортсменов с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, направляемых в отделения паралимпийских видов спорта колледжей олимпийского резерва, выделяются дополнительные квоты до 5%.

При расчете должностного оклада тренеров по паралимпийским видам спорта в государственных спортивных образовательных учреждениях базовые тарифные ставки применяются в полуторакратном размере.

### **Литература**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году».

## **ПОДГОТОВКА МЕНЕДЖЕРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Рашидов А.У.,** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, преподаватель кафедры

**Аннотация.** В статье представлены данные педагогического эксперимента по применению методики подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта

**Annotatsiya.** Maqolada bo'lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqaruv faoliyatiga tayyorlash metodologiyasini qo'llash bo'yicha pedagogik eksperiment ma'lumotlari keltirilgan.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, подготовка специалистов, менеджмент.

**Kalit so'zlar:** sport menejmenti, mutaxassislar tayyorlash, menejment

**Актуальность.** Республика Узбекистан ведет политику, нацеленную на совершенствование сложившейся образовательной системы, подтверждением этому служит принятый Закон «Об образовании» от 23 сентября 2020 года. В свете реализации требований указанных в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 3 ноября 2020 года «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению

научного потенциала в сфере физической культуры и спорта», зарубежные методики обучения и новые термины все чаще будут внедряться в нашу жизнь, а следовательно специалисту приходится неустанно работать над своим кругозором и профессиональными знаниями, чтобы не отставать от инновационных разработок. Одним из таких новых терминов стало понятие «менеджмент». Сейчас уже не вызывает сомнения очевидная истина: менеджмент – это не просто опыт, который может приобрести каждый, это область научного знания, которым необходимо овладеть, и искусство, требующее природных задатков, особого таланта, лидерских качеств.

Термин "менеджер" обозначает принадлежность конкретного лица к профессиональной деятельности в качестве управляющего фирмы независимо от уровня управления, а также его профессиональной подготовки и практического опыта работы. Профессиональный менеджмент как самостоятельный вид деятельности предполагает наличие в качестве субъекта этой деятельности специалиста-менеджера и в качестве объекта - хозяйственную деятельность фирмы в целом или ее конкретную сферу (производство, сбыт, финансы, научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы).

На сегодняшний день важнейшим требованием к руководителю любого уровня является умение управлять людьми.

Сюда относятся:

знание способности своих прямых подчиненных и возможности выполнения конкретной поручаемой им работы;

знание условий, связывающих предприятие и работников, защита интересов тех и других на справедливой основе;

устранение неспособных работников с целью удержания единства и правильности функционирования фирмы.

Мастерство преподавателя заключается в умении дозировать развлечение, воспитание и обучение. Благодаря этому и происходит развитие личности (развитие отдельных сущностных качеств и формирование функциональных систем, с помощью которых происходит реализация социально значимых форм поведения). [1, с. 61]

**Организация и методы исследования.** Данный вывод подтверждается результатами педагогического эксперимента, который происходил в 2018-2020 гг. (в течение трех учебных лет). В состав контрольной и экспериментальной групп вошли студенты по направлению образования 5610500 – Спортивная деятельность (по видам деятельности).

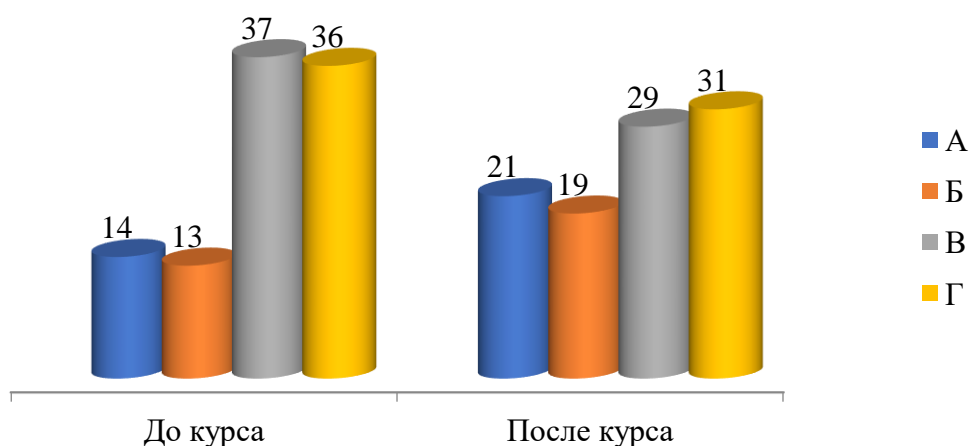
В процессе эксперимента использовались две методики преподавания: традиционная и предлагаемая авторами данной работы. По первой осуществлялось обучение контрольной группы, экспериментальная группа обучалась по комплексной методике подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности.

Ниже представлен тематический план по предмету «Менеджмент физической культуры и спорта»

Для определения уровня эффективности существующего процесса подготовки к управленческой деятельности студентам была предоставлена возможность решить тест «Персональный тест управляющего». В 2019 году вышеупомянутой методикой нами были проверены управленческие способности у будущих специалистов до и после изучения предмета «Менеджмент физической культуры и спорта». Было опрошено 92 студента 4 курса по направлению образования 5610500-Спортивная деятельность (по видам деятельности) Основная цель заключалась в том чтобы узнать на сколько увеличивается уровень подготовленности студента к управленческой деятельности по



завершении изучения предмета. Второстепенная цель заключалась в определении количества из числа студентов 4 курса обучения, которые исходно обладают качествами необходимыми для успешной управленческой деятельности. На рисунке 1 представлены результаты тестирования. Анализ результатов исследования показал, что около 14% опрошенных студентов (13 чел.) обладают качествами, свойственными *администратору* и только 13% (12 чел.) протестированных способны выполнять *интегративные* функции (рис.1). По данным этого тестирования, именно эти группы студентов способны к руководящей работе. Респонденты относящиеся к группе инициаторов и производителей вместе рекомендованы к обязанностям *исполнителя*. То есть качествами, необходимыми для успешной управленческой деятельности обладает около 27% студентов, принявших участие в исследовании. Остальные студенты (их оказалось 73%) обладают в большей мере качествами исполнителя (рис.1), об этом свидетельствуют навыки, которые они приобрели за три года обучения в Узбекском государственном университет физической культуры и спорта. Следовательно, им больше подойдет работа учителя физической культуры, тренера, инструктора по спорту[3, с. 214].



**Рисунок 1 Структура уровня готовности к управленческой деятельности у различного контингента студентов.**

где А – администратор, Б – интегратор, В – инициатор (исполнитель), Г – производитель (исполнитель),

**Выводы** Анализируя проведенное тестирование, можно констатировать незначительный уровень прироста в качествах студентов, которые характерны для администратора и интегратора.[2, с. 174] В то время как современные условия в спортивной сфере требуют от специалиста в сфере физической культуры и спорта высокого уровня готовности к управленческой деятельности. Безусловно, нужно признать, что изучение курса «Менеджмент физической культуры и спорта» увеличивает число студентов с административными и интегративными навыками и уменьшает уровень исполнителей, но современный рынок труда требует более высоких результатов.

#### Литература:

1. Ярашев, К. Д. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта / К. Д. Ярашев, А. У. Рашидов // Фан-Спортга. – 2020. – № 6. – С. 61-62.

2. Rashidov A. U, "Formation of Styles of Managerial Thinking as a Factor in the Preparation of a Future Specialist for Managerial Activities in the Field of Physical Culture and Sports." *JournalNX*, vol. 7, no. 03, 2021, pp. 172-176.

3. Rashidov A. U. The importance of studying the social portrait of a modern manager for the formation of a methodology for preparing future specialists for managerial activities in the field of physical culture and sports // *Eurasian Journal of Sport Science*. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 212-218.

## **ВИЛОЯТДА ЮКСАК МАХОРАТЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ХУСУСИДА**

**Рафиев Х., педагогика фанлари номзоди, профессор,  
ЖТСБМҚТМОИ Самарқанд филиали**

**Аннотация.** Ушбу илмий мақолада Самарқанд вилоятида юксак маҳоратли спортчиларни ташкил этиш тажрибалари баён этилган

**Калит сўзлар.** Спорт, юксак маҳоратли спортчилар, спортчиларни тайёрлаш тизими, таълим муассасалари, Олимп ўйинлари, Осиё ўйинлари, кичик олимпиада ва ҳ.к

**Аннотация.** В данной научной статье рассматриваются достигнутые опыты в организации подготовки спортсменов высокой квалификации в Самаркандской области.

**Ключевые слова.** Спорт, спортсмены высокого мастерства, система подготовки спортсменов, образовательные учреждения, Олимпийские игры, Азиатские игры, и т.д

Бугун дунё спорти ниҳоятда юксалиб бормоқда. Бунга спорт турлари бўйича юқори малакали спортчиларни тайёрлашни илмий асосда ташкил этиш натижасида жаҳон, олимп рекордларининг тез-тез ўзгариши, айрим афсонавий спортчи (Усэйн Болт, Майкл Фелипс ва уларга яқин) ларнинг ўта юксак натижаларни кўрсатаётганлари бунга мисол бўла олади. Жаҳон спортидаги мамлакатлар ўртасида етакчилигида ҳам ўзгаришлар бўлди. Охирги йилларда ўтказилаётган Олимп, Осиё ўйинларида, жаҳон Осиё биринчиликларида Хитой, Япония, Жанубий Корея, Ямайка каби мамлакатлар юксак натижаларга эришмоқдалар. Жумладан мамлакатимизда ҳам спорт бирмунча ўсди. Рио Олимп ўйинларида 21 ўрин, Индонезиядаги Осиё ўйинларида 5 ўринни эгаллаганимиз бунга мисол бўла олади. Жаҳон, Осиё, “Универсиада” ва бошқа республика миқёсидаги спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришганимиз, баъзи спорт турлари бўйича, Осиё, жаҳон биринчиликларини юртимизда ўтказилишига ишонч билдирилди. Яқинда мамлакатимизда оғир атлетика, шахмат, каратэ, теннис, эшкак эшиш, велоспорт ва бошқа спорт турлари бўйича Осиё жаҳон биринчиликларини ўтказилиши бунга мисол бўла олади. Айниқса, 2025 йилда ёшлар ўртасида Осиё ўйинларини ўтказилишини мамлакатимизга ишониб топширилиши бизга берилган катта имконият бўлади. Жаҳоннинг нуфузли спорт мусобақаларига муваффақиятли иштирок этиш учун, республикамизнинг барча вилоятларида жуда катта ҳажмдаги ташкилий тайёргарлик ишлари амалга оширилмоқда. Ҳозирги кунда бутун Ўзбекистон 2024 йилда Париж (Франция)да бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимп ва XVII Паралимпия ўйинларига катта тайёргарлик ишларини олиб бормоқдалар.

Жумладан 2021-йил 5-ноябрда Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ-5281 сонли “2024-йил Париж шаҳрида(Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги олимпия

ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш” тўғрисидаги қарори қабул қилинди.

Анашу қарорга асосланиб вилоятларда бўлажак Олимпиадачиларни саралаш, уларга мувофақиятли тайёргарлик кўриш учун тегишли шароитлар яратиш бўйича махсус чора тадбирлар амалга оширилмоқда. Анашундай махсус ишлардан Самарқанд вилоятида ҳам амалга оширилаётган ишлар ҳақида қуйидаги маълумотларни баён этишни мақсад қилдик.

Самарқанд вилоятида 2024 йил Париж (Франция) шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига тайёргарлик ҳолати ўрганилиб, таҳлил қилинди.

Таҳлилларнинг натижаларига кўра, вилоятнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича асосий кўрсаткичларининг амалдаги ҳолати қуйидагича:

1. Мавжуд спорт иншоатларининг умумий сони 5654 та бўлиб шулардан: боссейнлар – 15 та, спорт заллари – 1028 та, стадионлар – 59 та, спорт майдонлари 4549 та, бошқалар 5 та.

2. Спорт талими муассасалари жами – 31 та; шулардан: БЎСМлар – 21 та; ихтисослаштирилган БЎСМ – 5та; ОЗК – 2та; Самарқанд футбол маҳорати мактаби – 1 та; Россия давлат жисмоний тарбия ва спорт, ёшлар туризм университети Самарқанд филиали – 1 та; жисмоний тарбия бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириши институти Самарқанд филиали -1 та

3. Ўтган 1996 -2021 йилларда Самарқандлик спортчилардан 35 нафари ёзги олимп ва паралимпия ўйинлари иштирокчилари бўлиш насиб қилинган бўлиб, шулардан 14 нафари 2021 йилги Токио Ёзги Олимпия ва паралимпия ўйинлари мусобақаларида иштирок этиб 1 та олтин, 1 та кумуш, 1 та бронза медалларига сазовор бўлдилар.

4. Бугунги кунда Самарқандликлар XXXIII ёзги Париж Олимп ва XVII Паралимп ўйинларига қизғин тайёргарликни бошлаб юборганлар. Бунинг учун вилоятда устувор 17 та спорт турлари аниқ белгилаб олинди: Бокс, Эркин ва юнон-рим кураши, велоспорт, дзю-до, энгил атлетика, ўқ отиш, таеквандо ВТФ, теннис, оғир атлетика, қиличбозлик, карате, чим устида хоккей, от спорти, паралимпия, эшкак эшиш спорт турлари, гимнастика спорт турлари, сузиш спорт турлари.

5. Вилоят туманлари спорт турларига ихтисослаштирилди. Шулардан: Оқ дарё тумани – эркин ва юнон-рим кураши, стол тенниси, гандбол; Буоунғур тумани – эркин ва юнон-рим кураши, гандбол, волейбол; жомбой тумани – баскетбол, бадий гимнастика, шахмат ва ҳ.к.

6. Вилоятда спорт турлари бўйича вилоят федерацияларининг иш фаолиятини баҳолаш рейтинги аниқланди. Қониқарли – 7 та, дзю-до, юнон-рим кураши, энгил атлетика ва ҳ.к. ўрта – 19 та; бокс, футбол, баскетбол ва ҳ.к. Паст – 6 та; бадминтон, от спорти, қиличбозлик ва ҳ.к.

7. Иқтидорли спортчиларни саралаш (селекция) тизими: 1-босқич маҳалла (муассаса) миқёсида; 2- босқич туман (шаҳар) миқёсида; 3- босқич вилоят миқёсида; 4- босқич республика миқёсида амалга оширилади.

Юқорида келтирилган малумотларнинг илмий таҳлилларига кўра қуйидагича хулоса қилиш мумкин:

1. Самарқанд вилоятида юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлаш, уларнинг орасидан Парижда бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимп ва XVII Паралимп ўйинларида иштирок этувчиларни саралаб олиш жараёнлари босқичма – босқич амалга оширилмоқда.

2. Самарқанд вилоятида жисмоний тарбия ва спортнинг бугунги кун талабларга жавоб берувчи моддий техника базаси тузулмасини яратишга ҳаракат қилинмоқда:

3. Вилоятда юксак маҳоратли спортчиларни тайёрлашда ҳали фойдаланилмаётган имкониятлар мавжуд. Бундай имкониятларни чуқурроқ ўрганиш ва амалга ошириш соҳа мутахассисларининг асосий мақсадларига айланиши зарур.

## ЁШЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ХУСУСИДА

**Рафиев Ҳ., педагогика фанлари номзоди, профессор,  
ЖТСБМҚТМОИ Самарқанд филиали**

**Аннотация.** Ушбу илмий мақолада ёшлар жисмоний маданият таълими, унинг сифатини аниқловчи омиллари, тушунча ва атамалари, уларнинг жисмоний маданият таълимидаги сифат самарадорликни аниқлашдаги аҳамияти таҳлил қилинган

**Калит сўзлар.** Жисмоний маданият, ёшлар жисмоний маданият таълими, жисмоний тарбия фани, жисмоний тарбия таълими сифатини аниқловчи омиллар, тушунчалар, атамалар ва ҳ.к.

Ёшлар жисмоний маданияти таълими ёшларни соғлигини мустаҳкамлаш, уни асраб авайлаш, у ҳақда қайғуришга ўргатиш, бадантарбия ва оммавий спорт билан тегишли жойларда уни ҳаётий зарур деб билган ҳолда мустақил шуғулланишга одатлантиришдан иборат. Шу билан бир қаторда спортга, ватанга бўлган меҳрни уйғотиш, садокатни тарбиялаш ва шакллантиришга оид илмий-назарий, услубий билимлар, амалий-ташқилий тажриба, кўникма, малакалар ва бошқалар ҳақида, таълимий-тарбиявий вазифаларни амалга оширишни назарда тутди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 19-январдаги ПҚ-92 сон қарори[1], 2022 йил 1 апрелида жисмоний тарбия ва спорт соҳаси раҳбарлари билан ўтказилган йиғилишда айнан шулар ва мамлакатда оммавий спортни ривожини таъминлаш ҳақида кўрсатмалар берилди.

Анашу кўрсатмалар бугун бутун мамлакат бўйлаб, оммавий жисмоний тарбия ва спортни халқ ҳаракатига айлантиришга туртки бўлди. Бу борада барча ташкилотлар, таълим муассасалари, “Нуроний”, “Маҳалла” жамғармаларида жисмоний тарбия ва оммавий спортни жисмоний маданият даражасига етказиш муҳим мақсадлардан бири бўлиб қелмоқда. Маҳаллаларда спорт мусобақалари низоми[2] айнан мана шу мақсадни бажаришда халқимизнинг оммавий жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид бўлган махсус илмий, назарий, услубий билим ҳамда амалий ташқилий тажрибаларга эга бўлишларини амалга оширишда, айниқса ҳозирги кундаги умумтаълим мактабларида берилмаётган жисмоний маданият таълимининг сифат самарадорлигини янада ошириш муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатмоқда.

Жисмоний маданият таълим сифатини аниқловчи омиллар нималардан иборат бўлиши мумкин? Албатта **биринчи навбатда** жисмоний тарбия фани бўйича ишлаб чиқилаётган ДТС дастурларининг мазмуни, умумтаълим мактабида жисмоний тарбияни ўқитишнинг мақсади ва вазифаларининг мазмунига мослиги.

2. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожланиш механизмини, яъни қонунлар, мамлакат раҳбарининг фармон қарорлари, меъёрий ҳужжатларнинг замонавий

ва келажакда кўзланган жисмоний тарбия ва спортни ривожланиши даражасига мос бўлиши.

3. Халқимизнинг соғлиги, жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигининг даражаси;

4. Халқимизнинг жисмоний маданиятининг шаклланганлигининг миллий ва умуминсоний маданиятнинг даражасига мослиги;

5. Мамалакатда оммавий жисмоний тарбия ва спортнинг жаҳон андозасига мос ҳолда ривожланганлик даражаси;

6. Ўзбекистон аҳолисининг саломатлигини ҳамда жисмоний тайёргарлиги даражасини белгилаб берувчи махсус тестларининг аҳолининг ҳаётий зарур, ҳамда ҳар тўрт йилда ўтказиладиган Олимп ўйинларининг ўсаётган натижалари ва ундан келиб чиқадиган талаблари даражасига мос равишда мувофиқ (коррекция)ланиши;

7. Жисмоний тарбия ДТС дастурларининг мактаб ўқувчилари орасида тарқалган баъзи касалликларни олдини олишга ва уларни даволашга мўлжалланган жисмоний тарбия воситалари ҳамда жараёнларини инобатга олинганлиги;

8. Умумтаълим мактаблари ўқувчилари саломатлигининг умумий кўрсаткичлари;

9. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний ривожи ва тайёргарликларининг мувофиқлиги кўрсаткичлари ва уларнинг ўсиш даражаси;

10. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг беш ташаббус олимпиадаси мусобақаларида кўрсатаётган натижалари;

11. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний маданият соҳасига оид назарий билимлари ҳамда спорт йўналиши бўйича ОАВларида берилётган янги маълумотлардан хабардорлиги;

12. Ўқувчиларнинг ўз хонадонларида жисмоний тарбия, бадан тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланишлари учун ўзларига шарт шароитларни яратишларининг ҳолати ва ҳ.к.

Ёшларнинг жисмоний маданият таълими сифатини аниқлашда жисмоний маданият соҳасининг аксарият тушунча ва атамалари иштирок этади.

**Жисмоний маданият таълими сифатини аниқловчи тушунчалар** деганда, жисмоний маданият таълими жараёнларининг алоҳида бўлимларини аниқлаб берувчи тушунчалардан иборат: **“Жисмоний маданият таълими”, “Жисмоний тарбия билимлари”, “Ўқувчининг жисмоний ривожи”, “Ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги”, “Жисмоний тарбия ДТС”, “ДТС мазмуни”, “Жисмоний ривож даражаси”, “Жисмоний тайёргарлик даражаси”, “Жисмоний маданиятнинг шаклланганлик даражаси”, “Ҳаётий зарур талаблар”, “Касалликни олдини олиш”, “Даволовчи жисмоний маданият”, “Ўқувчиларнинг спорт натижалари”** ва ҳ.к.

Юқорида кўрсатилган жисмоний тарбия таълими сифатини белгилаб берувчи тушунчалар, жисмоний маданиятнинг ривожига қараб кенгайиб бораверади. Шунинг ҳам эътирофи этиш керак-ки, жисмоний тарбия таълимини белгилаб берувчи тушунчаларни ўқитувчилар томонидан билиши, уларни тўғри қўллаш ва тушунтириб бериш ҳам, жисмоний тарбия таълимининг сифат самарадорлигини янада оширишга имконият яратади. Масалан, “Ўқувчининг саломатлиги-бу тушунча биринчидан ўқувчининг соғлом бўлиши, касаллик аломатларининг йўқлиги, дарсда бериладиган жисмоний юктамаларни тўлиқ ва сифатли бажара олиши, завқли ҳаёт кечириши, дори-дармон ва шифокорга муҳтож бўлмаслиги, умуман олганда соғлом турмуш тарзининг шаклланганлиги ва ҳ.к.ларга эга бўлишни аниқлаб беради.

**Жисмоний маданият таълими сифатини аниқловчи атамалар** деганда – ўқувчи томонидан дарс жараёнида ўргатилган жисмоний ҳаракат-амалларининг кўникма

ва малакаларини шаклланиши, ҳамда жисмоний сифатларни ривожланишида кўлланиладиган жисмоний ҳаракат амаллари, уларда эришилган натижаларининг даражасини аниқлашни белгилаб берувчи номлари тушунилади.

Жисмоний тарбияда таълим сифатини аниқловчи атамаларга: **юриш, спортча юриш, югуриш, қисқа масофаларга югуриш, сакраш, узунликка югуриб келиб сакраш, “хатлаб ўтиш” усулида баландликка сакраш, тўсинда тортилиш, гимнастика оти устидан сакраб ўтиш, теннис тўпини улоқтириш, тўсин (турник)да 10 марта тортилиш ва ҳ.к.** Бажариш сифат самарадорлиги метр, сантиметр, марта, сония, килограмм ёрдамида аниқлик билан ўлчанади.

Жисмоний маданият таълим сифатини аниқловчи тушунча ва атамалар барча таълим жараёнларида қанчалик аниқлик билан тўғри қўлланса, ўқувчилар уларни шунчалик тўғри тушуниб тўғри бажаради. Агарда нотўғри қўлласа унда тескари ҳолат вужудга келади. Тушунча ва атамалар ёрдамида дарслар мазмунли, тушунарли ва оддий педагогик жараёнларда амалга соширилади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия дарсларида тушунча ва атамаларни ҳар бир ўқитувчи уни яхши билган ҳолда, тўғри ишлатиши жуда муҳим. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортга оид 4,5 мингга яқин тушунча ва атамалар умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия ва спорт жараёнларида қўлланилмоқда. Ўқувчи ёшларнинг жисмоний маданиятга оид тушунча ва атамаларини яхши ўрганиб олиши, уларнинг жисмоний маданият соҳасига оид илмий, назарий, амалий, услубий, йўриқчилик ва ташкилий билимларни кўникма ва малакаларини шакллантириб мустаҳкамлайди. Бу вазифани ҳал этиш жисмоний маданият таълимининг асосий мақсадларидан биридир шунинг учун:

1. Жисмоний маданият таълимида сифат самарадорликни оширишда, таълим муассасаларидаги **“Жисмоний тарбия”** фани дарсларини **“Жисмоний маданият”** фани дарсига айлантириб, ўқувчи ёшларга жисмоний маданият соҳасига оид барча назарий билимлар, жисмоний ҳаракат фаоллигининг кўникма малакалари билан бир қаторда, жисмоний маданиятини шакллантиришга эришамиз;

2. Жисмоний маданият соҳасига оид тушунча ва атамаларни давлат тилида такомиллаштириш. Бунинг учун, жисмоний маданият соҳасидаги тушунча ва атамаларни илмий асосда ишлаб чиқиш, турли хил луғатлар, изоҳли луғатларни яратишни зудлик билан амалга ошириш зарур.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 19 январдаги ПҚ-92-сон “Маҳаллаларда ёшлар билан ишлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида” қарори.

2. Халқ таълими вазири, ёшлар ишлари агентлиги директори билан келишиб спортни ривожлантириш вазири томонидан тасдиқланган: “Маҳаллаларда истиқомат қилувчи ёшлар ўртасида оммавий спорт мусобақаларини ўтказиш бўйича низом” – Тошкент 2022й.

## **YOSHLAR JISMONIY TARBIYASIDA JISMONIY FAZILARLARNI O‘RNI VA AHAMIYATI**

**Ro‘zmetov R.T., UzMU, katta o‘qituvchisi, Ro‘zmetov A.T., UrDU, o‘qituvchi**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishi, yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligi asoslari, shuningdek jismoniy sifatlarni o‘rni va ahamiyati bayon qilindan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy sifatlar, Jismoniy tayyorgarlik, dastlabki tayyorlov davri.

Yosh sportchilarni tayyorlash tuzilmasi istiqbolli reja asosida sportchilarni tayyorlashning asosidir. Unga bog'liq holda sportchini takomillashtirish rejasi qator yillar oldiga to'g'ri belgilanganligi, mashg'ulotning vosita va metodlari, yuklanmalari, sinov nazorat me'yorlari ratsional rejalashtirilganligi, ko'pincha o'sish tempi uning yutuqlariga bog'liq bo'ladi. Istiqbolli rejalar har xil muddatlarga ishlab chiqilgan bo'lishi mumkin, yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi, yoshi, ularning sport stajiga bog'liq bo'ladi.

Yoshlar jismoniy tarbiyasi jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va albatta jismoniy sifatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini quyidagicha ifodalash mumkin. O'smirlar jismoniy sog'ligi darajasi va ular organizmini turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirishida namoyon bo'ladi.

Sport mashg'ulotlarini 8-11 yoshdagi bolalar bilan maqsadga muvofiq ko'proq trenirovkaning shunday vositalaridan, ya'ni, harakatning jadalligi va tezligini oshiradigan bo'lishi kerak. 12-15 yoshli bolalarda tezlik-kuchi va muskul kuchini oshiruvchi vositalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Dastlabki tayyorlov davrida tezlik sifatini oshirish uchun samarali vositalardan biri harakatli va sport o'yinlaridan osonlashtirilgan qoidalari bo'yicha foydalanish tavsiya etiladi: masalan, qisqa masofalarga yugurish; estafetalar; sakrashlar; gimnastikava akrobatik mashqlar; tezlikni rivojlantirishning asosiy uslubi kompleks uslubi, ya'ni, uslubiyat majmuasi, uning mazmuni muntazamlilik bilan harakatli va sport o'yinlaridan, o'yinli mashqlar turli tezlik kuchi va tezlikni rivojlantiruvchi mashklar. Asosiy masala o'smirlarda harakatlar shiddatini maksimal oshirish.

Zamonaviy sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan isbotlash mumkin:

1. Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi.
2. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining oshirishning zaruriy sharti.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan ko'llab tekshirish, ya'ni, ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin. Inson sifat jixatdan bir-biridan fark kiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatliy o'ziga xosligi uning jismoniy sifatleri to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar „kuchli“, „tezkor“, „chaqqon“, „egiluvchan“ degan iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi.

Shunday qilib, insonning jismoniy sifatleri jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakat chog'ida ularning naoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiy ta'minlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va hokazo),

ikkinchi tomondan esaorganizmning turli ta'sirlarga o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar („motor“ qobilyat nishonalari) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobilyat nishonalari sifatida inson organizmidagi anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Ta'kidlash zarurki, „motor nishonalar“ ko'p funksiyali bo'lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo'nalishda rivojlanishi va u yoki bu shaklda jismoniy qobilyatlar rivojini ta'minlashi mumkin. Professor Yu. V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo'lsa, shuncha ko'p bo'lishi mumkin, chunki ularning har biriga o'ziga xos tuzilish, harakatning maqsadli yo'naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashishi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan taminlanishi kabi xususiyatlarga xosdir.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobilyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobilyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik qobilyatlari. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi. Barcha jismoniy qobilyatlarning yo'naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Harakat- jismoniy qobilyatlar rivojlanishining etakchi omili. Qobilyatlarning shakllanishida ham tug'ma, ham atrof-muhit omillari katta ahamiyatga ega.

2. Qobilyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi.

3. Jismoniy qobilyatlar rivojlanishining bosqichliligi.

Jismoniy qobilyatlarni rivojlantirish dinamikasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko'p marotaba bajarish.

4. Qobilyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi)

Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdan jismoniy qobilyat ko'rsatkichlarining o'sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo'lishi mumkinligini bildiradi.

5. Qobilyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funksional va tuzilishga xos o'zgarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular teskari rivojlanishi ham mumkin.

6. Jismoniy qobilyatlarning ko'chishi.

7. Harakat malakalari va jismoniy qobilyatlarning o'zaro aloqasi va birligi.

Turli jismoniy qobilyatlar bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobilyatning darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanishi darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Bu hodisa „Jismoniy qobilyatlarning ko'chishi“ deb aytiladi.

Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobilyatlarni yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. T.: O'zD JTI. 2005.

2. Maxqamdjonov Q.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. T.: Iqtisod – moliya. 2008.

3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. T.: O'zDJTI 2005.

4. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T.: O'zDJTI, 2005.



## ORGANIZMNING O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

**Ro'zmetov R.T., UzMU, katta o'qituvchi, Ro'zmetov A.T., UrDU, o'qituvchi,  
Raximova M.P., TTA (Urganch filiali) o'qituvchi**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya odam organizmning normal o'sishi rivojlanishida, qad-qomadning shakllanishida muhim rol ekanligi va muntazam ravishda mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida ilgari o'zlashtirilgan harakatlar asosiy turlarini yanada takomillashtirish, sport mashqlarining mustaqil metodikasi bo'yicha bilimlarini oshirishda, jismoniy mashqlarni tanlash va bajarish malakasini shakllantirishda, harakatlar sifati, ularni analiz qilish yuzasidan o'z-o'zini kuzatish qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** qaddi-qomat, gimnastik mashqlar, jismoniy mashqlar, jismoniy rivojlanish, aqliy rivojlanish, muskul, jismoniy tarbiya, chidamlilik, kuch.

Yosh organizm normal o'sishi va rivojlanishida qad-qomatning shakllanishida gimnastik mashqlar, jismoniy ishlar, muhim rol o'ynaydi. Mehnat va gimnastik mashqlar bilan muntazam shug'ullanganda ishlab turgan muskul va suyaklarga qon oqib kelishi kuchayadi. Natijada o'sha muskul va suyaklar pishiq va yiriqroq bo'lib qoladi, suyaklarning muskullar birikadigan joylari esa ancha sezilarli bo'lib qoladi. Muskullarning ko'ndalang qismi va hajmi kattalashadi, nafas organlarning rivojlanishi hamda yurak-qon tomirlari faoliyati ritmi roslanadi.

Gimnastik mashqlar bilan shug'ullanish bolalarda yangi harakatlar kabi jismoniy rivojlanish bilan birga aqliy rivojlanishiga ham yordam beradi. Aqliy va jismoniy ish qobiliyati ko'tariladi. Nerv-psixik sohasining oliy darajada aktivlanishini talab etadigan ishni bajarishda odamning potensial qobiliyatini, aqliy ish qobiliyatini nerv muskul tizimini esa jismoniy ish qobiliyatini tashkil etadi. Yosh organizmda barcha fiziologik jarayonlar yagona sutkalik – kecha – kunduzlik ritmiga bo'ysinadi. Sutka mobaynida organizm bir xil holatda bo'lmaydi. Sutkaning ayrim davrlarida uning aktivligi va ish qobiliyati yuqori, boshqa davrlarda past bo'ladi.

Bunga ta'sir qiladigan asosiy omillar kun bilan tunning almashinuvi harorat, havo namligi, atmosfera bosimining sutka davomida o'zgarish, shuningdek kundalik rejim, ishning turi, vaqti va boshqalar kiradi. Ko'pgina fiziologik jarayoning yuqori aktivlik fazalari yig'indisi organizm harakatini uning ish qobiliyatini ifodalaydi. Ko'p jarayonlar kunduz kuni aktiv kechgani tufayli butun organizm ham kunduzi aktiv bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sportni, aqliy mehnat deb taqsimlashning o'zi ma'lum darajada shartlidir, chunki aqliy charchash ayni vaqtda ish qobiliyatining pasayishi bilan o'tadi. Harakat aktivligi yetarli bo'lmagan holda uzoq vaqtgacha aqliy mehnat bilan shug'ullanish natijasida organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksional holatning sustlashuvi, garmonal faoliyatning zaflashishi kuzatiladi.

Jismoniy ish aqliy mehnat bilan unumli shug'ullanishga imkon beradi. Jismoniy tarbiya odam organizmning normal o'sishi rivojlanishida, qad-qomadning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Muntazam ravishda mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida muskul to'qimasida moddalar almashinuvi kuchayadi, muskullarga qon kelishi ko'payadi bu esa ularning oziq moddalar bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Tekshiruvlardan ma'lum bo'lishcha jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi kishilarning har 100 ta muskul tolasiga mayda qon tomirlari (kapilyarlar)ning soni boshqalarning muskulidagiga nisbatan ikki marta ko'p bo'ladi. Bunday odamlar muskullarining qon, kislorod, oziq moddalar bilan ta'minlanishi yaxshi bo'lganligi uchun muskul hujayralari sitoplazmasida oqsil, ATF, KF, gemoglobin

miqdori ko'payadi. Bu esa muskul tolalarining yo'g'onlashuviga va ular mustahkam bo'lishiga, qisqarish kuchining ortishiga olib keladi.

Muskullarning yaxshi rivojlanishi, tolalari va paylarining baquvvat mustahkam bo'lishi, o'z navbatida suyaklarning yaxshi rivojlanishida, ularning mustahkam bo'lishiga imkon beradi. Shuning uchun ham odam yoshligidan boshlab jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullansa, tayanch-harakat sistemasining o'sishi, rivojlanishi, shakllanishi yaxshi bo'ladi. Shu bilan birga organizmning boshqa hayotiy muhim organ va sistemalar (o'pka, yurak, yuqon-tomir, jigar, buyraklar, oshg'ozon-ichak, nervlar) funksiyasi ham yaxshilanadi. Buning natijasida odam organizmi har tomonlama garmonik rivojlangan, baquvvat, tashqi muhitning noqulay ta'siriga chidamli chiniqqan bo'ladi. Ma'lumki, bunday kishilar kasalliklarga ham chalinmaydi va uzoq umr ko'radi. Mashhur fizilogik olim I.P.Pavlov 87 yil umr ko'rdi. U juda ishchan, sog'lom, o'tkir zehinlik, harakatchan, tetik odam bo'lgan, u jismoniy mehnatning ahamiyati haqida shunday deb yozgan edi: «Men butun umrim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevib keldim, ikkinchisini hatto ortiqroq sevaman».

Jismoniy tarbiya sog'liqni mustahkamlash, yuqori ish qobiliyatiga erishishga hayotiy muhim harakat o'quv va malakalarni egallashga yo'llangan. U odamning unumli mehnat qilishga tayyorlashda muhim ahamiyatda ega. Jismoniy xususiyatlardan tashqari tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar (matonat, iroda, maqsadga intilish, qat'iylik, o'zini idora qila bilish) ham rivojlanadi. Turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, sport jismoniy tarbiyaning vositalari hisoblanadi. Ular bilan uy sharoitida (ertalabki gimnastika) maktabda (jismoniy tarbiya darslari) sport va turistik seksiyalarda, bolalar hamda o'smirlar sport maktablarida shug'ullanadi.

Turli gramma muskullar bug'im va bog'lamlarni muntazam ravishda mashq qildirish ularning funksiyasi va koordinasiyasini kuchli rivojlantiradi. Jismoniy yuklama organlar va organizm sistemasini (yurak-muskul, nafas olishni) harakat apparatlarining normal faoliyatini ta'minlaydi, moddalar almashinuvi prosessini mashq qildiradi. Turli xil mashqlarni har kuni ma'lum miqdorda bajarish, o'zini hych qanday bo'shashtirishga yo'l qo'ymay ularni to'g'ri va oldindan belgilangan hajmida bajarishga intilishi odatini keyin esa axloqiy qoidalariga qat'iy rioya qilish ehtiyojini shakllantiradi. Shular tufayli odamning intizomi ortadi, ular irodasi mustahkamlanadi. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega 7-10 yoshda muskul sezgilarini harakat tempi va harakatlar ko'llamini, muskullar taranglashishini va bo'shashini farq qilish qobiliyatini takomillashtiradilar. Ular harakatlarning, uni kerakli yo'nalishlarda, ritmda va tempida, tegishli muskullar taranglashishi bilan mashqlar bajaradilar. Agar maktab o'quvchilari harakatlarning asosiy elementlarini to'g'ri bajarishini o'rganishmagani bo'lsalar (sakrash, irg'atish, gimnastika, akrobatik mashg'lar va h.k.), harakatni oxirigacha yetkazishga intilsalar, birinchidan, ular sportda yaxshi natijalariga erisha olmaydilar, ikkinchidan, ularda intizomlik va o'zini nazorat qilish rivojlanmaydi.

Harakat texnikasini takomillashtirish bilan bog'liq. 11-14 yoshda egallangan malakalarni mustahkamlash bilan birga sharoitning murakkabligi va sport texnikasi bo'yicha (chang'i, konkida uchish, suzshi, yengil atletika, koptok o'yinlari bilan) bajariladigan harakatlarni asosiy turlarini ham egalaydilar.

Bu yoshda jismoniy mashqlar bilan sistemali ravishda shug'ullanishga odatlanish shakllanadi va mustahkamlanadi. Umuman o'smir yoshdagi o'quvchilarda jismoniy yuklama kichik yoshdagi maktab o'quvchilaridagiga qaraganda ko'p bo'lishi mumkin. Tasodifiy emas, Masalan: boshlang'ich sport tayyorgarligi gruppalarda sport gimnastikasi, suzish, figurali uchish, tennis mashg'ulotlariga 7 yoshdan, futbol, haqiqiy beshlik musobaqa o'yini kurashga 12 yoshdan kiradi. O'rta yoshdagi maktab o'quvchilari ko'pincha o'z jismoniy imkoniyatlarini ortiqcha baholaydigan bo'ladilar. Mana o'shanda muvaffaqiyatsizlik, uzilishi, jismoniy

mashqlarning turli hillardagi past natijalar ularda o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga va shu bilan birga jismoniy mashg'ulotlarga salbiy munosabatga bo'lishiga olib keladi. 15-17 yoshda ilgari o'zlashtirilgan harakatlar asosiy turlarini takomillashtiradilar, chidamlilikning ko'p statik va tezlik turlarini rivojlantiradilar, sport mashqlarining mustaqil metodikasi bo'yicha bilimlarini egallaydilar, jismoniy mashqlarni tanlash va bajarish malakasini shakllantiradilar, harakatlar sifati, ularni analiz qilish yuzasidan o'z-o'zini kuzatish qobiliyatini hosil qiladilar. Bu yoshda kuch yuklamasi oshirilgan bo'lishi mumkin, ammo katta yoshdagi maktab o'quvchilari organizmning muhim xususiyatlarini esda tutish zarur, ularning chidamliligi kuchidan orqada qoladi. Ayollar chidamli, bo'lib, uzoq muddatli ishlarni yaxshi bajaradilar. Shuning uchun o'g'il bolalarning jismoniy tarbiyalash metodlari bir muncha farq qiladi. Chidamlilikni, tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatlari aniqligi o'quvchilarning har ikkala jinsi uchun bir xil foydali, lekin o'g'il bolalarga kuchni rivojlantirish mashqlari, qiz bolalarga esa elastiklikni rivojlantirish mashqlari qo'shilishi zarur. Ko'pchilik o'smir qizlar va voyaga yetgan qizlar jismoniy mashqlarni qadriga yetmaydilar. Ular jismoniy jihatdan yetarli aktiv emas, 10-12 yoshdagi qizlarni jismoniy imkoniyatlari 16-17 yoshdagi qizlarga qaraganda ancha yuqori bo'lishi bejiz emas, bu ayollar organizmning shakllanishiga salbiy ta'sir etadi.

O'g'il bolalar, o'smirlar va o'spirinlar o'zlarining jismoniy imkoniyatlariga ortiqcha baho berish xususiyatiga ega bo'ladilar. Bu ularni ma'lum darajada o'ylamasdan ish qilishga majbur etadi. Masalan: ular kuchi yetmaydigan o'g'irliqni ko'tarishga, juda katta balandlikdan sakrashga shunday qilib noo'rin kuch sarflashga jasurlik ko'rsatishga harakat qiladilar. Ular ko'pincha jismoniy kuchlariga ortiqcha baho beradilar, kam namoyish qilinadilar, ammo hayotiy birmuncha muhim xususiyatlarning mensimaydilar, ayniqsa chidamlilikni qadriga yetmaydilar. Xususan o'smirlar birinchi navbatda shuni esda tutish kerakki, atrofdagilar hurmatiga, jismoniy xususiyatlarning namoyish qilib emas balki faqat foydali ishlar bilangina sazovor bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya organizmga rivojlantiruvchi, takomillashtiruvchi va tuzatuvchi ta'sir etadi. U qaddi – qomatdagi nuqsonlarni umurtqa pog'onasining qiyshiqligini, bukchayganligini yo'q qiladi. Jismoniy mashqlar yordamida qomatdagi ayrim kamchiliklarni ya'ni ko'krak botiqligi, yelka qiyshiqligi va muskullarni yaxshi rivojlanmaganligini ham to'g'rilash mumkin.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. N.G. Azimov, Sh. Sobitov. Fiziologiya. Jismoniy tarbiya instituti uchun o'quv. qo'llanma. T., O'z DJTI nashriyot bo'limi. 1996 y
2. U.Z. Qodirov. Odam fiziologiyasi. T., Ibn Sino. 1996.
3. Sh. Qurbonov. A. Qurbonov. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., 2003.
4. E.N. Nuritdinov. Odam fiziologiyasi. T., Aloqachi. 2005
5. Sh. Aminjanov. Jismoniy madaniyatning fiziologik asoslari fanidan ma'ruzalar matni. S., 2003.
5. G'. Azimov., Sh. Sobitov. Fiziologiya. Jismoniy tarbiya institutlari uchun o'quv qo'llanma. T., O'z DJTI nashriyoti., 1996.
6. Fiziologiya cheloveka. Shmidta I G. Tebsa. M, Mir, 1996.
7. O.G. Alyaviya, A.N. Qodirov, Sh. Hamroqulov., E. Xalilov. Normal fiziologiya. Toshkent, Yangi asr avlodi. 2007
8. Fiziologiya serdechno-sosudistoy sistema. D. Morman, L. Xeller. SPb, izd. «Piter» 2000 g. 250 s. per.s. ang.
9. Stuart J, Foks. Human physiology. WKB Oxford-England. 1993.
10. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz).
11. [www.bestreferat.ru](http://www.bestreferat.ru).

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM  
MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYALASH**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В  
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И В СЕМЬЕ**

**PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN PRESCHOOL  
EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND IN THE FAMILY.TOSHKENT DAVLAT  
AGRAR UNIVERSITETI**

**Ruziboyeva M.E., TDAU, Kushbakova S.E.**

**Anatatsiya.** Hozirgi kunda bolarlarni oilada jismoniy tarbiyani rivojlantirish, jismoniy tarbiyalashning vazifalari, bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib boradi.

**Аннотация** В данной работе обобщены научные знания и практический опыт физического развития и воспитания детей в семье, его теоретическое обоснование и задачи по каждой возрастной группы,

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, oilada jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, gigienik omillar, tabiatni sog'lomlashtirish kuchlari.

**Ключевые слова:** физкультура, физические упражнения, физкультура в семье, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы.

Bolalarni oilada va davlat muassasalarida jismoniy tarbiyalashning vazifalari yagonadir, ular ota-onalar va maktabgacha ta'lim muassasalarining umumiy harakati bilan hal qilinishi lozim. Ishchi va xizmatchilarga dam olish kunlari, ko'p bolali oilalar va yosh bolasi bo'lgan ayollarga qo'shimcha imtiyozlar yaratilishi - bularning hammasi ota-onalarga o'z bolalarining tarbiyasiga ko'p vaqt ajratish imkonini beradi. Oilada jismoniy tarbiyani to'g'ri amalga oshirish uchun ota-onalar bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, shuningdek, bolalarning sport maktablarida qanday jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlarini va kun hamda butun hafta davomida qanday jismoniy yuklama bajarayotganligini bilishlari zarur. Maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnamaydigan bolalarning ota-onalari ularning to'liq jismoniy rivojlanishini ta'minlashga majburdirlar. Oilada tarbiyalanayotgan bolalarga jismoniy tarbiya vositalari kompleksi qo'llanishi muhim. Ular uchun eng qulay gigiyena sharoitlarini yaratish, tabiatning tabiiy omillari (quyosh, havo, suv)dan foydalanish muhimdir. Oila tarbiyachisi bola bilan ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlarni hovlida, maxsus jismoniy tarbiyaga oid jihozlangan xonalarda yoki imkoniyatlardan kelib chiqib jixozlanmagan xonalarda ham tashkil etishi mumkin. Bunda havoning haroratiga qarab ochiq havoda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi davrda, Mustaqil O'zbekistonda ko'pgina oila bolalarining tarbiyasiga oila tarbiyachisini yollamoqdalar. Oila tarbiyachisi oilada bolalar tarbiyasida yetakchi o'rin egallaydi. U oilada bolalarni yakka tartibda hayotga har tomonlama yetuk va barkamol insonlar qilib tarbiyalashga javobgar shaxsdir. Oila 2-3-4 farzandan iborat bo'lishi mumkin. Oila tarbiyachisi oiladan ota-onalar va bolalar haqida ma'lumot oladi, bolalar soni, yoshi, sog'lig'i, rivojlanish darajasi, egallagan harakat, malaka va ko'nikmalari va jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini o'rganib chiqadi, so'ng "Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat

talablari” asosida bola bilan tashkil qilinadigan jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirib oladi. Oila tarbiyachisi jismoniy tarbiya bo‘yicha olib boriladigan ishlarga puxta tayyorlanishi, bolani faollikka, mustaqillikka, undaydigan ta’lim metodlarini tanlashi lozim. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash o‘ziga xos xususiyatga ega. Tarbiyachi ertalabki badan tarbiyani bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqib (ayniqsa, 3-4 yosh) ularni she’rlar, musiqa sadolari, ashulalar, turli xil hayvon obrazlari harakatlari orqali jismoniy harakatlarni bajarishga undaydigan mashqlarni rejalashtirishi kerak. Tarbiyachi ota-onalardan o‘z bolalari bilan birgalikda badantarbiya mashqlarini bajarishda, ota-onalar va bolalar bilan sport musobaqalarini tashkil etish, bunda bolalar ota-onalari bilan birgalikda harakat qilishlari ularga ijobiy ta’sir etadi va ularni rag‘batlantiradi. Masalan, “Ota-onam va men - sportchi oilasi”.

Bolalarimizni sog‘lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o‘z harakatini yahshi boshqara oladigan, bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatida muhim vazifa hisoblanadi. Bolalarda o‘z-o‘ziga xizmat qilish, kiyim boshini, poyabzalni o‘zi kiyishni va echishni, shuningdek chiniqish mashg‘ulotlarini o‘tkazishda tarbiyachiga yordamlashishga intilish ko‘nikmalari shakllanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida sog‘lomlashtirish, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalari kompleks ravishda hal etish zarur.

Tarbiyachi bolalar sog‘lig‘ini, jismoniy rivojlanioshini, tayyorgarlik darajasini, ayniqsa, har bir bolaning axloqi va faoliyatini, xarakterini, qiziqishlarini, emosional holati va shu singari individual rivojlanish ko‘rsatkichlarini yahshi bilishi lozim.

Harakatli mashqlarni bajarish vaqtida bolada namoyon bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam berish, uning ijodiy aktivligiga madad berish-bolalar bilan olib boriladigan individual ishlarning muhim tomoni hisoblanadi.

Oilada tarbiyachisi oilada bolalarning chiroyli qomatini shakllantirish uchun bolalar bilan ertalabki badantarbiya, jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida umumrivojlantiruvchi mashqlarga katta e’tibor beradi, bolalar bu mashqlarni to‘g‘ri bajarishga, to‘g‘ri nafas olishga, ayniqsa muvozanatni saqlash mashqlarni qiziqib bajarishga o‘rgatadi. Bolalar uchun belgilangan har bir jismoniy mashq va mashg‘ulotlar oila shifokori maslahati bilan kelishilgan holda amalga oshirish lozim. Oila tarbiyachisi har bir o‘tkaziladigan mashqning maqsadini bilishi muhim ahamiyatga ega.

#### **Adabiyotlar ro‘yxati**

1. M.X. Tadjieva S.I, S.I.Xusanxodjayeva. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.: Kasb-hunar va pedagogika kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: “Iqtisod-moliya”, 2017-244 b.

2. T. Usmanxodjayev, X. Meliyev, M. Nuriddinova, A. Olimov. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya.: O‘quv-uslubiy qo‘llanma. “SHODLIK NASHRIYOTI”. Toshkent-Chirchiq-2019.

3. F. Qodirova, SH. Toshpo‘latova, M.A‘zamova. Maktabgacha pedagogika: O‘quv qo‘llanma. Toshkent “Ma’naviyat” 2013.

4. V.G. Frolov. Sayrda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘yinlari va mashqlari: Tarbiyachilar uchun qo‘llanma: Toshkent “O‘qituvchi” 1990.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ**

**Саидрахимов М.Н., магистрант УзГУФКиС**

**Актуальность.** Постоянно возрастающая интенсивность боевых действий на ринге, наблюдающаяся в последнее время, требует от боксеров фундаментальной

базовой подготовки, достижение которой возможно лишь при своевременном воспитании физических качеств в юношеском возрасте [4, 5].

Одним из основных путей повышения эффективности управления тренировочным процессом боксеров является разработка критериев оценки и ориентация на достижение необходимого уровня развития физических качеств и показателей телосложения, с учетом особенностей юношеского организма и специфики вида спорта, заключающейся, в частности, в делении спортсменов на весовые категории. Ряд авторов отмечают, что показатели телосложения и уровень развития физических качеств неодинаковы у спортсменов различных весовых категорий [3, 2, 4, 6, 7]. Установленный факт требует дифференцированного подхода к планированию и построению тренировочного процесса для боксеров разных весовых групп. Правильная и научно обоснованная оценка показателей ведущих и отстающих качеств боксера может быть определена лишь в сравнении с показателями конкретной весовой группы, в которой он выступает.

Однако в доступной нам специальной литературе мы не обнаружили данных об особенностях физического развития и уровня физической подготовленности боксеров в связи с фактором деления их на весовые категории. Педагогические наблюдения и практика тренировки показывают, что организация обучения и методы подготовки юных боксеров разрабатываются лишь с ориентацией на календарный возраст. При этом не учитывается значительная вариабильность показателей физического развития и физической подготовленности юных боксеров одного календарного возраста, обусловленная делением их на весовые категории и биологическим созреванием.

В связи с этим проблема исследования групповых особенностей показателей телосложения и уровня физической подготовленности боксеров различных весовых групп является актуальной для теории и методики бокса.

**Целью и задачей** исследования явилось изучение особенностей подготовки юных боксеров различных весовых групп.

**Объект исследования** – боксеры различных весовых групп.

**Предмет исследования** - тренировочный процесс боксеров различных весовых категорий.

Для выявления мнений ведущих специалистов и тренеров по боксу по изучаемой проблеме нами в работе использовалась анкета-опросник. Метод анкетирования, широко распространенный в социологии и психологии, является одним из возможных и достаточно корректных способов исследования. В связи с этим анкета была составлена в соответствии с рекомендациями и требованиями, предъявляемыми к методу анкетного опроса [1, 6].

Результаты анкетирования ведущих специалистов и тренеров показали, что проблема изучения особенностей и практика дифференцированного подхода к подготовке юных спортсменов различных весовых групп имеет большое значение. Ответы на первый вопрос анкеты показали, что лишь немногие тренеры (39 % из числа опрошенных) регулируют тренировочный процесс с учетом весовых категорий, остальные же (61%) не учитывают фактор различного веса спортсменов.

На второй вопрос большинство опрошенных ответили, что регулируют тренировочные нагрузки индивидуально в зависимости от состояния спортсменов (70%). Направленность нагрузок (вопрос 3) в тренировочном процессе в зависимости от весовой категории спортсмена отмечена следующая: в легких весовых категориях (48-60 кг) - на быстроту, скоростно-силовые качества (65%), в средних весах (60-75 кг) - на выносливость, скоростно-силовые качества (59%) и в тяжелом весе - на силу, выносливость, ОФП (74%).

В качестве критериев оценки физической подготовленности (вопрос 4) большинство тренеров используют нормативы по общей физической подготовленности и визуальный контроль (68%).

Из особенностей телосложения, кроме веса, при определении направленности нагрузок (вопрос 5) обращают внимание на рост, длину конечностей, конституцию тела (52%).

В процессе отбора в секцию бокса и пересмотре принадлежности боксера к определенной весовой категории (вопрос 6) большинство тренеров не учитывают показатели физического развития и физической подготовленности (91%).

Причинами, побудившими в боксе к разделению спортсменов на весовые категории (вопрос 7), большинство тренеров считают вес, рост и силу ударов (78%). Практически все тренеры (94%) отмечают правильность существующего разделения боксеров на весовые категории (вопрос 8).

Большинство опрошенных (86%) ответили, что боксеры различного веса имеют указанные различия (вопрос 9). Однако при конкретизации показателей мнения разделились. Одна группа специалистов отмечает различия по морфологическим признакам и показателям физической подготовленности (54%). Вторая группа - тренеры, считающие, что существуют различия по морфологическим признакам, физической и психологической подготовке (40%). Наконец, в третью группу входят тренеры, отмечающие различия по морфологическим признакам, физической, технической, тактической и психологической подготовке (36%).

Наиболее значимыми физическими качествами для каждой весовой группы (вопрос 10) являются: для легковесов (48-60 кг) - скорость, быстрота, скоростно-силовая выносливость (61%), для средневесов (60-75 кг) - быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества (66%) и для тяжеловесов - сила и выносливость (71%).

Большинство опрошенных тренеров (94%) отметили необходимость составления критериев оценки и нормативных требований для каждой весовой группы спортсменов (вопрос II).

На вопрос 12 ответы были разноречивы, что не позволило нам выяснить картину значимости показателей, отражающих нормативные требования.

Многие тренеры (82%) предпочитают работать с боксерами различного веса (вопрос 13). На вопрос 14 о том, почему некоторые тренеры чаще готовят высококвалифицированных боксеров одной весовой группы и закономерно ли это, 41% из числа опрошенных ответили положительно, однако конкретную причину этого факта объяснить не могли и сослались на интуицию тренера, большую конкуренцию в данной весовой категории, весовую категорию тренера, в которой он выступал, и др.

В качестве предложения по совершенствованию тренировочного процесса боксеров разного веса некоторые тренеры (38%) отметили необходимость проведения учебно-тренировочных и предсоревновательных сборов по весовым группам.

Результаты педагогических наблюдений показали, что большинство занятий (82%) проводятся без учета индивидуально- групповых особенностей, за исключением работы на лапах, обучения и совершенствования индивидуальной техники. Как видно, полученные результаты вызывают необходимость применения группового подхода в тренировке боксеров различного веса. Однако в существующей практике спортивной тренировки групповому подходу не уделяется должного внимания, причиной чему является отсутствие экспериментальных данных, определяющих наиболее важные факторы для каждой весовой группы.

## Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Герасимова Т.Н. Некоторые морфофункциональные особенности физического развития боксеров разных весовых групп: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. М., 2007. 23 с.
3. Туманян Г.С. Телосложения и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп): Автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1972. 39 с.
4. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка /Монография. - М.: ИНСАН, 2000. - 432 с.
5. Халмухамедов Р.Д. Bokschiarning spot-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, - 2011. -473б.
6. Шаненков Ю.М. Зависимость проявления скоростных качеств от некоторых соматометрических признаков спортсменов: Ав-тореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 23 с.
7. Шаненков Ю.М., Репников П.Н. Взаимосвязь спортивных результатов и функциональной подготовленности боксеров. - В кн.: Бокс: М., 2015, с. 12-13.

## YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARNI JISMONIY TAYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLANTIRISHNING USUL VA METODLARI

**Sattorov A.E., Buxoro davlat universiteti dotsenti, (PhD),  
Jo'raev A.B., Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti magistranti**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yuqori malakali futbolchilarni tayorlov davrida jismoniy tayorgarligini rivojlantirish muhim jihatlari hamda mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar yoritilib berilgan.

**Аннотасия:** В данной статье освещены важные аспекты развития физической подготовленности в процессе подготовки высококвалифицированных игроков, а также даны практические рекомендации по организации тренировочных процессов.

**Annotation:** This article highlights the important aspects of the development of physical fitness in the process of preparing highly qualified players, and also gives practical recommendations on the organization of training processes.

**Tayanch so'zlar:** futbol, jismoniy tayorgarlik, jismoniy mashg'ulot, texnik, taktik, tayyorgarlik, mashg'ulot, variativlig tabaqalashtirilganlig, sikllar.

**Ключевые слова:** футбол, физическая подготовка, физическая подготовка, техническая, тактическая, тренировка, тренировка, стратификация вариативности, циклы.

**Key words:** football, physical training, physical training, technical, tactical, training, training, variability stratification, cycles.

Bugungi kunda dunyo xamjamiyatida jumladan futbol olamida malakali futbolchilarning jismoniy tayorgarlik jarayonini rivojlantirish muammosi futbol mutaxassislarining diqqat markazida bo'lib qolmoqda. Eng rivojlangan davlatlarda futbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va tezkor-kuch tayyorgarliklarining guruhli va individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish zaruriyati rozaga kelmoqda. Lekin yuqori



jismoniy tayorgarlik darajasini saqlab turish musobaqalar vaqtida murakkab ekanligi tufayli fragmentar xususiyatga ega bo'lmoqda. Jahonda jismoniy tarbiya va sport sohasida professional futbol amaliyotida innovasion texnologiyalarni joriy qilish yuqori natijalarga erishishda ustuvor muammolardan biri hisoblanadi.

Futbolchilarni butun o'yin davomida o'yin harakatlarini yuqori samarada bajara olmasligi, ayniqsa, xalqaro darajadagi o'yinlarda yaqqol ko'rinadi. Ko'pchilik o'yinchilarda ikkinchi taymning o'rtasida va yakunida diqqatni jamlash, bir harakat amalidan boshqasiga o'tish tezligi, harakatlanish tezligi, o'yin usullarini bajarish aniqligi va ishonchliligi pasayishi qayd qilinmoqda. Respublikamizda sport ilm-fani oldiga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish o'zbek sportchilarini (futbolchilarini) jismoniy tayorgarlik darajasining o'sish sur'atlarini ta'minlashga qodir bo'lgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini jonlantirish zarurati mavjud. Malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga quyiladigan tayyorlov davrining mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zaruratini keltirib chiqaruvchi talablarning haqiqatdan ham ortganligi, boshqa tomondan – musobaqalarda futbolchilarning texnik-taktik mahorati samaradorligini oshirishga ko'maklashadigan mashg'ulot roklamalarini rejalashtirish zarur hisoblanadi. 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaq yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"<sup>12</sup>gi Farmonlari hamda respublikada futbolni yanada rivojlantirishga qaratilgan me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun muayyan darajada xizmat qiladi.

Malakali futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini majmuaviylik tamoyillariga, o'yinchilarning asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot ta'sirlarini variativligi va tabaqalashtirilganligiga asoslangan holda o'yinlararo sikllarga etibor qaratish masalasida maxsus mashqlar majmuini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelganligini ko'rishimiz mumkin.

Mashg'ulotlari, musobaqalar va ularning soni musobaqalarning kalendari rejasiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi, bunda ularning o'tkazish muddatlari va muhimligini alohida xisobga olish lozim. Bu esa o'z navbatida o'rtoqlik musobaqalari muhimligi darajasiga qarab quyidagicha rejalashtiriladi:

- mashg'ulotlar yoki tayyorgarlik davrida
- musobaqalar ahamiyatining asta-syokin oshib borishini hisobga olish muhimdir;
- musobaqalar davrida – futbolchilarning mashq qilganlik holatiga qarab;
- o'tish davrida – musobaqalar ahamiyatining asta-syokin kamayishini hisobga olish ahamiyatlidir.

Barcha musobaqalar yillik siklda oylar buyicha taqsimlanadi. Dam olish esa musobaqalarning soni va qiyinligi, mashg'ulotlarning hajmi va jadalligi hamda futbolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab rejalashtiriladi.

Yuqori malakali futbolchilarni jismoniy tayorgarlik darajasini rivojlantirishning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklaridagi o'zgarishlarni aniqlash, ular uchun kontrol (nazorat) sinovlar, testlar va medisina ko'riklari uchun rejalashtirilib bo'lingandan keyin, qolgan kunlar turlicha davom etadigan va turli jadallikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun taqsimlanishi lozim.

Jadalligiga ko'ra mashq taqsimlanadi.

Jadalligiga ko'ra mashg'ulotlar katta, o'rtacha va kichik nagruzkali mashg'ulotlarga bo'linadi. Mashg'ulotlarni biror bir jadallik darajasida o'tkazishda quyidagilarga, ya'ni:

- mashg'ulotlarning xarakteri va davomiyligi;
- mashqlar oralig'idagi dam olish intervallarining davomiyligi va uning xarakteriga;

---

<sup>12</sup> <https://lex.uz/docs/-4631208>

- oldingi mashg'ulotlar va musobaqalardan keyingi mashg'ulot va dam olishning davomiyligiga;
- futbolchilarning shaxsiy xususiyatlariga;
- tevarak-atrofdagi muhit sharoitlariga;
- mashg'ulotlarning maqsadi va me'yoriga;
- mashq bajargandan keyin tiklanish jarayonini qancha davom etishiga amal qilinadi.

Futbol jamoalarida mashg'ulotlar butun yil davomida o'tkazilishi siklik xarakterga ega bo'ladi. Mashg'ulotlarning yillik sikli uch davrga: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davriga bo'linadi. Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor futbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rinishlariga qaratiladi.

Bu bosqichdagi trenirovkaning asosiy normalari xilma-xil yo'nalishdagi maxsus umumiy va individual mashg'ulotlardan iborat bo'lib, bunda jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor beriladi.

Tezlikni rivojlantirishga oid mashqlar, jumladan takroriy yugurish kichik-kichik qismlarga bo'linib bajariladi. Mashg'ulotlarda, kuchni, chidamlilikni chaqqonlik sifatleri bilan kompleks tarzda beriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan tezlik-kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari, bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida etakchi o'rinni egallaydi. Harakat ko'nikmalarini murakkablashtirilgan va o'yin sharoitlariga moslashishga ko'p vaqt ajratiladi, bajarilayotgan mashqlar yanada jadallashadi.

Mashg'ulotning umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan chaqqonlikni rivojlantirish mashqlarining soni kamaytiriladi.

Ular ko'proq xilma-xil sakrashlar, o'yinlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat testlar bajariladi, bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davrida musobaqalarda qatnashish va ularga tayyorgarlanish asosiy o'rinni egallaydi. Biroq, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni tayyorgarlikka oid mashq katta hajmda olib boriladi. Musobaqa davrining ikkinchi yarmida tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar salmog'i asta-syokin kamaytiriladi, erishilgan tezkorlik darajasi esa o'yinlarda, o'yin mashqlari va musobaqalarda takomillashtiriladi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki musobaqa davridagi trenirovkaning asosiy vositalari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni egallash texnikasiga oid mashqlar, musobaqalardan iborat.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Айропетянс Л.Р. Педагогические основ планирования и контроля соревновательной И тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. докт.пед.наук. –М., 1992.-40 с.
2. Аркадев Б.А. Тактика футбольной игр. Борис Аркадев: Сб/.Сост. А.А.Горбунов-М.: Физкультура и спорт, 1999.-335 с.
3. Нуримов Р.И, Курбанов О.А. – Эффективность ударов по мячу головой в структуре командных тактических действий футболистов. Фан спорта –2005. № 2. 13-14-15 б.
4. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. -1998.-98 с.

## JISMONIY TABIYA VA SPORT MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

**Sattorov A.E., Buxoro davlat universiteti dotsenti, (PhD),  
Samadova Sh.Q., Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti magistranti**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Jismoniy tabiya va sport muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatish ijtimoiy – psixologik muammo sifatida ekanligining muhim jihatlari hamda mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar yoritilib berilgan.

**Аннотация:** В данной статье описаны важные аспекты оказания психологических услуг в сфере физической культуры и спорта как социально-психологическая проблема, а также даны практические рекомендации по организации тренировочных процессов.

**Abstract:** This article describes the important aspects of the provision of psychological services in the field of physical culture and sports as a socio-psychological problem, as well as practical recommendations for organizing training processes.

**Tayanch so'zlar:** psixologik xizmat, jismoniy tayorgarlik, jismoniy mashg'ulot, psixologik yordam, mashg'ulot, sport muassalari, seksiya, emotsional-psixologik.

**Ключевые слова:** психологическая служба, физическая культура, физическая культура, психологическая помощь, обучение, спортивные сооружения, секция, эмоционально-психологическая.

**Key words:** psychological service, physical culture, physical culture, psychological assistance, training, sports facilities, section, emotional and psychological.

Bugungi kunda yurtimizda jismoniy ma'daniyat va sport sohasini rivojlantirish borasida juda keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Prezidentimiz tomonidan sportning barcha sohalarida ulkan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa bugungi kunga kelib, sport psixologiyasi atamasi va uning ahamiyati yanada ortdi.

Sport sohasida psixologik yordam berish roli murabbiylik va sog'liqni saqlash jamoalarining ajralmas a'zosi sifatidagi ahamiyati keng tan olindi. Sport psixologlari sportchilarga o'quv jarayoni va vosita mahoratini oshirishga, raqobatbardosh bosimlarni yengishga, maqbul ishlash uchun zarur bo'lgan xabardorlik darajasini aniq sozlashga va raqobat muhitida sportchilarning emotsional holatlarini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatishga katta yordam beradi.

Jumladan hukumatiz momonidan 2019-yil 12-iyuldagi 577-son "O'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to'g'risida"<sup>13</sup> Vazirlar Mahkamasining qaroriga psixologik xizmat ko'rsatish ijtimoiy – psixologik yo'nalishlarini tadqiq qilish uchun nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Yaqin kunga qadar sport muassalarda sport psixologlari faoliyati deyarli ko'zga ko'inmas edi. Insonlarni oddiy psixolog ko'rigiga tashrif buyurishi esa jiddiy muammo sifatida qaralar edi. Hozirda esa bu mumammolar deyarli bartaraf etilgan bo'lsada, lekin sport sohasida bir qancha oqsalishlar seziladi. Sport muassalarida xususan, bolalar va o'smirlar sport maktabida psixologlarning nazorati, ko'rigi muhim ahamiyatga ega. O'quvchi yoshlarni sport maktabiga qabul qilish jarayonida kerakli bo'lgan nazorat va ko'rikdan o'tkazishda murabbiyning, shifokorning nazorati qanchalar muhim bo'lsa psixologlarning o'rni ham juda muhim, lekin hozirda bolalar va o'smirlar sport muassasalarida psixologlar faoliyat yuritmaydi, o'quvchi yoshlar bilan alohida shug'illanilmaydi. Buning natijasida esa o'quvchilarning psixologiyasiga mos bo'lmagan sport faoliyatiga yo'naltiriladi, bu esa

<sup>13</sup> <https://lex.uz/docs/-4417140>

musobaqa ,bellashuvlarda yuqori natijaga erishishga to‘sqinlik qiladi. Shu bilan bir qatorda hozirda sport psixologiyasi mutaxassisi yetishmovchiligi ham sezilarlidir.

Psixologiyani har bir shaxs yoki sportchi uchun ham qanchalar muhimligini oddiygina musiqa orqali ham isbotlab berishimiz mumkin masalan: Katta sport musobaqalari ,Jahon chempionati Olimpiada singari musobaqlarda g‘olib bo‘gan jamoa yoki g‘olib bo‘lgan sportchining davlat mathiyasi katta arenalarda yangraydi. Davlat mathiyasi yangrash bilan sportching ko‘zida qalqigan yosh ,yurakni jumbushga keltirgan olqishlar, bularning barchasi psixalogiyadir,yani sportchini ruhlantiruvchi psixologiya. Biz uchun bu katta ahamiyatga egadek ko‘rinmasada ,lekin sportchi uchun bu faxr va sharafdir.

Tushkun holatga tushgan, o‘ziga bo‘lgan ishonchi yo‘qolgan sportchilarni ruhiy holatini yaxshilashda,o‘ziga bo‘gan ishonchni orttirishda psixologiya sportchiga katta yoradam beradi .Bu shunchaki psixalogiyaning kichkinagina yo‘nalishidir.Bunga misollarni esa juda ko‘p keltirib o‘tishimiz mumkin. Psixologiyani nafaqat sport sohasida ,balki har bir sohoda ham keng tadbiiq etish lozimdir. Yuqorida aytib o‘tilgan fikrlardan shuni xulosa qilib aytishimiz mumkinki: Jismoniy tarbiya va sport maktablarida ham sport psixologlarini faoliyatini yolga qo‘yish,har bir sportchini sport faoliyatida yo‘naltirishda sport psixologlarini jalb etish, har bir sportchi bilan psixologlarni alohida shug‘illanishini ta‘minlash,ularni imkoniyati yetadigan sportga qizqtirish, sportga yo‘naltirishda esa psixologiyani turli metodlaridan o‘rinli foydalana bilish sport sohasida erishilmagan yutuqlarga erishishga, sportda ko‘zlangan natijaga erishishda , sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini ortishiga imkon yaratib beradi.

Jismoniy tarbiya va sport muassasalariga psixologik xizmat ko‘rsatish nisbatan qiziqish va ijobiy munosabatlarini shakllantirishga ta’sir etuvchi ayrim ijtimoiy-psixologik omillarning o‘ziga xos psixologik ta’sir ko‘lami va xususiyatlaridan kelib chiqqan holda Jismoniy tarbiya va sport muassasalariga psixologik xizmat ko‘rsatishni tashkil etish yoshlarning jismoniy chiniqishi sifatini oshirishga imkon yaratishi barchamizga sir emas.

Jumladan, sport seksiyalarida tashkil etiladigan milliy sport o‘yinlari bolalar va o‘smirlarning temperamental xususiyatlari negizida namoyon bo‘ladi. Masalan, flegmatik va sangvinik temperamentga ega bo‘lgan yoshlar asosan kuchli reaktivlik talab etiladigan sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishga moyillik bildiradilar. Xolerik temperament vakillari kuch talab etadigan, melankolik temperament tipi vakillari esa ziyraklik va harakatlar aniqligi talab etiladigan milliy sport turlari bilan shug‘ullanishda ijobiy natijalar ko‘rsatishlari imkoniyati kengdir. Jismoniy tarbiya va sport muassasalariga psixologik xizmat ko‘rsatish nisbatan qiziqish va ehtiyojlar shakllanishida ushbu psixologik xizmatning targ‘iboti darajasi sport o‘yinlariga nisbatan yoshlarda ijobiy munosabat shakllanishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sport muassasalariga psixologik xizmat ko‘rsatish ividual va guruhiy tarkibda sport o‘yinlari bilan shug‘ullanish natijasida jismoniy faoliyatga nisbatan shakllanuvchi qiziqish va munosabatlar bir-biridan farq qiladi. Guruhiy tarkibda sport o‘yinlari bilan seksiyalarda shug‘ullanish ushbu faoliyatga nisbatan kuchli ehtiyoj, musobaqa kayfiyati, ijtimoiy persepsiya orqali o‘ziga xos ijobiy emotsional-psixologik muhit yaratilishi natijasida sport faoliyatiga nisbatan qiziqish va munosabatlar ko‘lami nisbatan keng bo‘ladi.

Yuqorida sanab o‘tilgan xolatlar o‘zgacha yondashuvlarni talab qiladi. Binobarin, jismoniy tabiya va sport muassasalarida psixologik xizmat ko‘rsatish ijtimoiy – psixologik yo‘nalish sifatida jismoniy tarbiyaning yangi konsepsiyasini yaratish taqozo qiladi. Bunda uquvchilarning xar bir yosh guruxiga xos bulgan xususiyatlarni ularni jismoniy jixatdan tarbiyalash masalalari xal kilinayotganda xisobga olinmog‘i maqsadga muvofiq ekanligi bugungi kunda ravshan bulmokda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Джамгарова Т. Т. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт 1979, 91-105 бетлар.
2. Брайент ДЖ. Кретти. Психология в современном спорте.
3. М.: Физкультура спорта, 1978, 56-72 бетлар.
4. Рудик П.А. Психология – М. Физкультура и спорт 1974, 363-390 бетлар.
5. Пуни А.Ц. Вопросы психологического подготовки современном в спорте. Ленинград: 1972, 15-30 бетлар. Мельников В.М. Психология физического воспитания и спорта М.: Физкультура и спорт, 1987.

## **ОҒИР ВАЗН ТОИФАЛАРИДАГИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ**

**Саидрахимов М.Н., УзДЖТСУ магистранти**

Замонавий боксинг ривожланиши, беллашувларни олиб бориш ва мусобақаларни ўтказиш қоидаларини ўзгаришлари ҳамда ғолибларни аниқлашнинг мусобақалар стабиллигига эришишни қийинлаштирадиган узок муддатлилиги ва кўп босқичлилиги билан тавсифланади.

Шу туфайли, спорт маҳоратининг мустаҳкамлигини оширишнинг муҳим захираларидан бири – кўп босқичли мусобақаларда беллашувни олиб боришнинг хусусиятларини ва ихтисослаштирилган фаолиятнинг самарадорлигини лимитловчи омилларни аниқлаш ҳисобланади. Шу билан бирга, бир қатор муаллифларнинг фикрига кўра, техник-тактик тайёргарлик – спортчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўпроқ даражада унинг имкониятларини белгилайди [4,5,6].

Фаолиятни индивидуаллаштириш муаммосини ўрганиш, уни кўпчилилик амалий фанлар учун назарий ва амалий аҳамиятини белгиловчи муҳим вазифалардан бири. Одамнинг ўқиш ва меҳнат фаолиятида индивидуал ёндашувни ташкил қилишнинг муҳим қонуниятлари кўпчилилик ишларда кўрсатилган.

Индивидуаллаштириш муаммосига жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича ишларда катта эътибор қаратилган. Бунда, атлет учун индивидуал тренировкани конкрет тузиш пайтида, тренернинг олдида энг катта қийинчиликлар юзага келиши айтилади. Жинсий ва морфологик хусусиятлар, ёши, жисмоний тайёргарлиги даражаси, техник мукамаллиги даражаси, координацион қобилиятлари ва бошқалар билан боғлиқ индивидуал фарқлар, тренировка жараёнида ўзини акс этишини талаб қилади [1].

Кўпчилилик ишларда, спортчиларнинг жинсий, ёшга оид ва шахс сифатидаги хусусиятлари, ҳамда уларнинг асаб тизимининг типологияси билан боғлиқ тренировкани индивидуаллаштириш масалалари кўриб чиқилган.

Спортчининг гавда оғирлиги билан боғлиқ тренировка жараёнини индивидуаллаштириш масалаларига бағишланган тадқиқотлар анча кам. Шу билан бирга, уларнинг кўпчилигида, турли вазн тоифасидаги спортчиларга индивидуал ёки гуруҳли ёндашувни қўллаш зарурлиги, ушбу ёндашув амалий ишда қандай шаклда амалга оширилишини конкрет кўрсатмаган ҳолда констатация қилинган.

Айрим муаллифлар, курашчилар, боксчилар ва оғир атлетикачиларнинг тренировкаларида спортчиларга индивидуал ёки гуруҳли ёндашув уларнинг тоифаларига боғлиқ ҳолда қўлланилмаслигини айтишади. Хаттоки шундай тадқиқот мавжудки, унда, курашчиларнинг тренировка жараёни асосан ўртача вазн тоифасидагиларга

мўлжалланганлиги кўрсатилган. Шу билан бирга, вазн тоифасининг турли гуруҳларидаги (енгил вазн, ўрта вазн ва оғир вазн) курашчиларнинг тренировка қилганлиги, спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини тавсифловчи 16 та тестли машқларда ўрганилган. Натижада шу нарса аниқландики, барча қўлланилган тестлардан енгил вазндагиларда фақат 5 тасида, ўрта вазндагиларда 12 тасида ва оғир вазндагиларда 6 тасида натижалар ишонарли ўсди. Тренировка қилганлик динамикасидаги шунчалик даражадаги сифат ва миқдорий фарқлар, енгил ва оғир вазн тоифасидаги курашчиларга нафақат индивидуал, балки гуруҳли ёндашувларнинг ҳам мавжуд эмаслиги билан белгиланади [3].

Бу, курашчиларда чидамлилиқни такомиллаштириш методикасига ҳам тааллуқли. Оғир вазн тоифасидаги курашчилар аэроб ва анаэроб унумдорлигининг пастлиги билан фарқ қилишига ҳамда бир қатор бошқа хусусиятларига қарамасдан, уларда чидамлилиқни ривожлантириш методикаси амалда, худди анча енгил спортчиларники каби бўлади [3].

Шу туфайли, айрим мутахассислар, умуман тренировкада ва хусусан чидамлилиқни ривожлантиришда ҳар хил тоифадаги вазндагиларни бир хилдаги тренировка воситалари ва юкламаларини қўллашга ориентирлаш нотўғри, деб ҳисоблашади. Енгил вазндаги атлетларда энергетик захиралар унча катта эмаслигини, ишга киришувчанлик эса юқори эканлигини ҳисобга олиш керак ва шунинг учун, уларга қисқа муддатли, лекин анча жадал юкламалар тавсия қилинади. Ўртача вазн тоифасидаги курашчилар учун тренировка методикачи етарлича яхши ишлаб чиқилган. Ёғ тўқимасининг юқори миқдорда бўлиши, аэроб ва анаэроб имкониётлари паст, ишга киришувчанлиги ва тикланиши анча давомий бўлган оғир вазн тоифасидаги курашчилар учун эса, аввалам бор, аэроб имкониётларини мос равишдаги воситалар ва усулларни қўллаш орқали ошириш керак. Масалан, уринишлар сонини ошириш ҳисобига юкламанинг оширилган суммар ҳажмини қўллаш тавсия қилинади, шу билан бирга, уларнинг жадаллиги ва давомийлиги ўртача вазн тоифасидагиларникига нисбатан бирмунча пастроқ бўлиши керак.

Оғир вазн тоифасидаги курашчиларда аэроб имкониётларни ошириш учун асосий тренировка воситаси сифатида, аэроб йўналишдаги машқларни қўллаш тавсия қилинади ва аввалам бор, ЮҚЧ минутига 150 зарбадан кўп бўлмаган югуришлар. Г.М. Грузних [2] тажриба шароитларида, иккита гуруҳ курашчиларида (63 кг гача ва 86 кг дан ортиқ вазндаги) ишчанликнинг бир қатор кўрсаткичлари динамикасини тадқиқ қилган, улар 8 ҳафта давомида аэроб йўналган бир хил тренировка вазифаларини (бир маромдаги суръат билан ЮҚЧ минутига 150 зарба бўлганда 45 минут югуриш) бажаришган. У, шу асосида, аэроб йўналган машқлар оғир вазн тоифасидаги курашчиларнинг тренировкаларида жуда мақсадли, деган хулоса қилади.

Ҳар хил вазндаги курашчиларга гуруҳли индивидуаллаштиришни қўллаш заруратини Б.З. Сагиян [3] кўрсатган бўлиб, у, нафақат курашчиларнинг жисмоний тайёргарликлари даражаси ва структурасидаги фарқларни аниқлаган, балки тестларни ва норматив баҳоларни таклиф қилган. Уларнинг ёрдамида спортчиларни танлаш ҳамда уларни вазн тоифасини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тайёргарликларини маълум бир даражагача етказишга ориентирлашни амалга ошириш мумкин.

Афсуски, бундай ишлар қоидага айланмаган. Кўпчилик тадқиқотларда, турли вазн тоифасидаги спортчиларнинг тренировкаларида гуруҳли ёндашувни қўллашга кўрсатмалар бериш билан чегараланишган. Тўғри, қимматли кўрсатмалар ҳам учрайди, асосан, спортчиларда тренировка юкламаларини бошқариш бўйича. Масалан, оғир вазндаги курашчиларга, уларнинг секин ишга киришларини ҳисобга олган ҳолда анча узоқ вақт қизишиш машқини бажаришни ёки тикланиш жараёнларини кўпроқ давом этишини назарда тутган ҳолда машқлар оралиғида дам олиш паузаларни оширишни тавсия қилинади.

Боксда оғир вазндаги спортчилар тренировкасини индивидуаллаштириш муаммоси ишлаб чиқилмаган. Адабиётларда, кўпроқ тренерларнинг тажрибасига асосланган ва умумий характерга эга бўлган алоҳида маълумотларни топиш мумкин. Хусусан, машқлар оралиғида дам олиш паузаларни ошириш, координацион қобилиятларни ва тезкор-куч сифатларни ривожлантиришга кўпроқ диққат-эътибор бериш, спарринг сифатида анча енгил вазндаги шериклардан кўпроқ фойдаланиш тавсия қилинади [7]. Лекин, шу билан бирга, оғир вазн тоифасидаги боксчилар тренировкасининг конкрет воситалари ва усуллари кўрсатилмаган бўлиб, бу, ушбу гуруҳ спортчилар учун тренировка методикасининг мавжуд эмаслиги тўғрисида далолат беради.

Ўрганилаётган масала бўйича адабиётлардаги манбаларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, умуман оғир вазн тоифасидаги боксчиларнинг тренировка методикаси хали ечимини топган эмас, деган хулосага келиш имконини беради.

Оғир вазн тоифасидаги боксчиларнинг тренировкасининг хусусиятлари ундан ҳам кам даражада ўрганилган. Фақат амалий тажрибага асосланган ва ўта умумий характерга эга бўлган тавсиялардан ташқари. Улар, тренировка воситалари ва усуллари қўллаш, юкламаларни дозалаштириш, тренировка режалаштириш ва тузиш бўйича бошқа ҳеч қандай маълумотларни ўз ичига олмайди.

Шу билан бирга, адабиётларда оғир вазн тоифасидаги боксчиларни тайёрлашни гуруҳли индивидуаллаштириш принципига асосланган тренировка методикасини қўллашни мақсадга мувофиқлиги тўғрисида далолат берадиган фактлар мавжуд. Лекин, бундай ёндашувни ишлаб чиқиш учун адабиётлардаги мавжуд маълумотлар етарли эмас. Шунинг учун, буни махсус тажриба тадқиқотларида амалга ошириш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз.

### Адабиётлар.

1. Герасимова Т.Н. Некоторые морфофункциональные особенности физического развития боксеров разных весовых групп: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. М., 2007. 23 с.
2. Грузных Г.М. Экспериментальное исследование выносливости и методов её совершенствования у спортсменов с различными морфологическими особенностями. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1991, -25с.
3. Сагиян Б.З. Групповые особенности физической подготовленности борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий. Дис...канд. пед. наук. -М., 2001, - 174 с.
4. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка /Монография. - М.: ИНСАН, 2000. - 432 с.
5. Халмухамедов Р.Д. Boksчиларнинг spot-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, - 2011. -4736.
6. Шаненков Ю.М. Зависимость проявления скоростных качеств от некоторых соматометрических признаков спортсменов: Ав-тореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 23 с.
7. Шаненков Ю.М., Репников П.Н. Взаимосвязь спортивных результатов и функциональной подготовленности боксеров. - В кн.: Бокс: М., 2015, с. 12-13.

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ ГЛУХИХ

**Самойлюков С.С., ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», магистрант,  
Лавриченко С.П., ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», заведующая кафедрой адаптивной физической культуры, кандидат биологических наук, доцент**

**Аннотация.** В работе произведены обобщение и анализ имеющихся в научно-методической литературе публикаций на тему совершенствования тренировочного процесса в спорте глухих (гандбол). Проведено сравнение экспериментальных методов тренировки и их эффективности. Обозначены основные потребности и проблемы научно-методического обеспечения спортивной деятельности для спортсменов с нарушением слуха.

**Ключевые слова:** спорт глухих, гандбол, игра на уменьшенном пространстве, высокоинтенсивные интервальные тренировки.

Проблема особенностей тренировочного процесса в адаптивном спорте глухих (гандбол) крайне мало исследована. Активное развитие гандбол (спорт глухих) получил с 2012 года, первое выступление на международном уровне в 2013 году на летних Сурдлимпийских играх в г. София (Болгария). В гандбол пришли спортсмены с нарушением слуха, в возрасте от 17 до 30 лет, в большинстве не имеющие спортивных знаний и навыков, не прошедшие обучение в ДЮСШ. Поэтому вопросы совершенствования тренировочного процесса являются актуальными.

Основные литературные источники, статьи, использованные в работе, посвящены изучению программ тренировок здоровых гандболистов-мужчин, на этапе высшего спортивного мастерства. Они принадлежат отечественным авторам: Г.И. Барышеву, А.Н. Евтушенко; Н.А. Ионовой, А.И. Погребному, В.И. Тхореву, В.З. Яцыку, и др. Наряду с этим изучены и проанализированы научно-методические работы и направления в развитии современного гандбола таких авторов как: Alonso-Fernández D., Manchado C. (Испания) и др.

Современные тренировочные процессы ставят перед тренерами проблемы, которые требуют серьезного подхода к планированию и программированию тренировок. Современный гандбол стал более скоростным и динамичным видом спорта. Повышение мастерства гандболистов возможно лишь при разработке новых программ, которые могут повысить физические качества спортсменов с депривацией слуха [2].

Успех в гандболе определяется уровнем двигательных навыков, личностных качеств, технических и тактических знаний каждого игрока, а также их взаимодействием друг с другом в разных тактических ситуациях, возникающих во время гандбольного матча [1].

Гандбол относится к группе сложных видов спорта и характеризуется высокой интенсивностью коротких действий (спринт, прыжок, поворот, толкание, блокировка, бросок и т. д.) с периодами короткого отдыха.

Научные исследования показали, что игра на укороченном пространстве представляет собой новый метод обучения и может быть определена как ограниченная игра, которая практикуется в небольшом пространстве, часто с меньшим количеством игроков и адаптированными правилами игры, и направлена на улучшение



морфологических особенностей, функциональных, моторных и технико-тактических навыков глухих спортсменов.

Высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ) – это тренировка, состоящая из высокоинтенсивных (85-95%  $VO_{2max}$ ) интервалов работы, которые чередуются с низкоинтенсивными (40-60%  $VO_{2max}$ ) или пассивными интервалами отдыха [3].

Особенностью проведения высокоинтенсивных интервальных тренировок для гандболистов с депривацией слуха является применение невербальных средств коммуникации. Это и световые сигналы, для смены блоков упражнений и созданные специальные жесты для тренировочного процесса.

Существует разработанный план ВИИТ на 8 недель для гандболистов с нарушением слуха. Перед ВИИТ проводится 10-минутная разминка, состоящая из 4 минут общеукрепляющих и 6 минут специфических для гандбола функциональных упражнений.

Предусматривается выполнение 4-минутных рабочих блоков, включающих 8×20-секундные периоды высокоинтенсивной работы, чередуемых с 10-секундными перерывами отдыха. Для проведения ВИИТ выбираются упражнения для развития силы, координации движений, используются плиометрические упражнения.

Таким образом можно заключить, что тренировки, проведенные интервальным методом, в настоящее время набирают популярность, так как имеют ряд преимуществ перед равномерными тренировками, в частности, они способствуют повышению силовой и аэробной выносливости организма, укрепляют сердечно-сосудистую систему, что, в свою очередь, положительно скажется на результативности соревновательной деятельности.

#### Литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
2. Тимуш, Т.Н. Основы методики обучения технике и тактике гандбола: Учебно-методическое пособие / Т.Н. Тимуш. – Тирасполь, 2008. – 82 с.
3. Погребной, А.И. Новое в системе спортивной подготовки в гандболе: зарубежный опыт. Выпуск 19: научно-методическое пособие / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчик: Е.В. Литвишко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 68 с.

## ТАЛАБАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ НОАНЪАНАВИЙ ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛЛАРИ

Салимов Ў.Ш., Термиз давлат университети

**Аннотация.** Ушбу мақолада муаллиф мавзуга оид материалларни таҳлил қилиш асосида талабалар соғлом турмуш тарзини такомиллаштиришда ноанъанавий воситалар ва усуллардан фойдаланишнинг ҳозирги кундаги ҳолати ва олий таълим тизимида қўллаш истиқболлари бўйича маълумот берган.

**Калит сўзлар:** ноанъанавий воситалар, Купер тизими, Амосов тизими, Михао Икан тизими, Лидьярд тизими, Воркаут тизими

**Аннотация.** В данной статье автор предоставляет информацию о современном состоянии и перспективах применения нетрадиционных средств и методов в

совершенствовании здорового образа жизни студентов в системе высшего образования на основе анализа соответствующих материалов.

**Ключевые слова:** нетрадиционные средства, система Купера, система Амосова, система Миксао Икан, система Лидьярд, система Воркаут.

Ўзбекистон Республикасида муҳим вазифалардан бири бу талаба ёшларнинг саломатлик даражасини яхшилашдир. Чунки улар доимий равишда юқори даражадаги рухий-эмоционал ва интеллектуал юкламани, стрессни бошидан кечиради. Буларнинг барчаси иш қобилиятининг пасайишига, зўриқиш ва касалланиш хавфининг ошишига олиб келади. Ушбу омиллар туфайли олий таълим муассасаларида саломатликни мустақкамлашнинг ноанъанавий воситаларини ўқув жараёнига киритиш тенденцияси кўп кузатилмоқда.

Ноанъанавий жисмоний маданият шахснинг ижтимоий жараёнларга интеграцияланиши тизимида жуда муҳим омил хисобланади. Бу унинг маданиятлараро, кадрят ва методологик салоҳияти туфайли шахснинг ўзини англаш ва реабилитация қилиш учун катта ресурсларга эга эканлиги билан белгиланади. Ҳозирги кунда олий таълим муассасаларининг ўқув жараёнида қўлланиладиган анъанавий соғломлаштирувчи воситалар билан бир қаторда ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ҳам оммавийлашиб бормоқда. Ушбу воситалар ускуналарининг арзонлиги, барча талабалар учун умумий имкониятлар бериши, турли воситаларни бирлаштириш имконияти мавжудлиги, ҳар қандай омиллардан қатъий назар мослашувчанлик каби афзалликлари мавжуд. Ушбу воситалар нафас олиш тизими, таянч-ҳаракат, қон айланиш ва асаб тизимлари учун соғломлаштирувчи хусусиятга эга. Шунингдек, улар диққатни жамлаш, эшитиш, кўриш ва бошқа қобилиятларни яхшилаши мумкин. Бироқ, ноанъанавий воситаларнинг муҳим камчиликлари ҳам бор, масалан, илмий асосланмаганлик, машғулотларда назарий маълумотларни ўрганиш учун вақт ажратиш зарурати ва энг асосий камчилиги шундаки, жамият аъзоларининг аксарият қисми соғломлаштирувчи воситаларнинг бу турига шубҳа билан қарайди [1].

Бу машқларнинг манбаи бўлиб, олий таълим муассасасидаги жисмоний тарбия дарслари хизмат қилади. Бироқ, жисмоний тарбиянинг асосий муаммоларидан бири шундаки, у асосан соғломлаштирувчи вазифаларни эмас, балки таълимий вазифаларни ҳал қилишга қаратилган, яъни олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия дарслари асосан таълимий муаммоларни ҳал қилади, бу эса ушбу фаннинг соғломлаштирувчи йўналишини ортга суради. Асосан, жисмоний тарбия дарсларида барча воситалар зарурий амалий машқларга (енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари), жисмоний сифатларни ривожлантиришга (куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик, эгилувчанлик) қаратилади. Ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ва усуллардан фойдаланишнинг яна бир муаммоси шундаки, ОТМларда жисмоний тарбия учун моддий-техник база (тренажерлар, спорт снарядлари, бассейнлар, спорт инвентари) етарли эмас. Бундай шароитларда ноанъанавий соғломлаштирувчи дастурни амалга ошириш имкони мавжуд эмас [2].

Инсоннинг жисмоний ривожланишида фойдаланиладиган ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ва усулларни турли хил жисмоний тарбия тизимларидан олиш мумкин, ушбу воситаларни турли комбинацияларда, турли хил вариантларини тузиш мумкин. Шундай қилиб, биз ноанъанавий соғломлаштирувчи воситаларнинг биринчи ижобий жиҳати уларнинг мослашувчанлигини кўришимиз мумкин. Бироқ, ушбу воситалардан фойдаланганда бажарилиши лозим бўлган бир қатор талаблар мавжуд. Биринчидан, улар жисмоний юкламалар ва биомеханик нуктаи-назардан ҳар

қандай одам имкониятларига мос келиши керак. Иккинчидан, ушбу воситалардан фойдаланиш, одам учун иқтисодий жиҳатдан қиммат бўлмаслиги керак. Фақат ушбу чораларга риоя қилинсагина, ОТМларда ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ва методлардан кенг фойдаланиш мумкин. ОТМда ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ва методлар салоҳиятини рўёбга чиқаришнинг асосий ташкилий шакли бўлиб - асосий ёки махсус тиббий гуруҳларда ўтказиладиган жисмоний тарбия ёки адаптив жисмоний тарбия машғулоти хизмат қилади. Ўқитувчи ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ва методлардан ўқув жараёнида, ўқув машғулоти таркибига киритган ҳолда, талабаларнинг анъанавий фаолият турлари билан бир каторда, тенг даражада фойдаланиши мумкин [2].

Шундай қилиб, ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ва методлар деганда нима тушунилади? Биринчидан, бу жисмоний маданият соҳасидаги ушу, йога, айкидо ва ҳ.к. каби машқлар тўпламидир. Иккинчидан, ушбу восита ва усулларнинг ижобий таъсири илмий жиҳатдан исботланмаган. Учунчидан, ушбу машқларнинг аксарият қисми қадим замонларда ишлаб чиқилган (медитация, йога). Тўртинчидан, ушбу машқлар ҳам ғарб, ҳам шарқ халқларининг соғломлаштирувчи жисмоний маданият воситалари бўйича кўп асрлик тажрибасини ўз ичига олади. Юқоридагиларни хулоса қилиб айтишимиз мумкинки, ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ва методлар – жисмоний маданиятнинг улкан қатлами бўлиб, улар одам саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади ва шу билан бирга ҳали ҳам яхши ўрганилмаган.

Ноанъанавий соғломлаштирувчи воситалар ва методларни қўллаш амалиёти нафақат мактаблар, ОТМлар, тиббиёт марказларида, балки уй шароитларида ҳам мумкин. Таъкидлаш жоизки, ОТМда ноанъанавий соғломлаштирувчи жисмоний маданият салоҳиятини рўёбга чиқариш учун унинг моҳияти, функциялари, инсоннинг индивидуал ҳаёт фаолияти жараёнидаги ҳақиқий ўрни ва ролини етарли даражада тушунган ҳолда ҳисобга олиш, шунингдек, шахсни маънавий ва ахлоқий, интеллектуал ва жисмоний ривожланишининг бирлигида шакллантириш мақсадига эришиш зарур. Жисмоний маданиятнинг ноанъанавий турлари билан шуғулланган ҳолда, талаба янги хиссиётлар, ижобий ҳис-туйғулар, яхши кайфият, тетиклик, куч-қувват, қувонч оламига киради, бироқ шу билан бирга, ноанъанавий жисмоний маданият воситаларининг аниқ бир турини танлашда, у ўз имкониятилари ва саломатлик ҳолатини ҳисобга олиши керак [3].

Замонавий илм-фан арсеналида мавжуд бўлган соғломлаштирувчи воситалар ва усуллар, оммавий фойдаланиш имконияти мавжуд бўлмагани сабаб, кўп ҳам талаб этилмайди, бу эса чекланган танловга олиб келади. Олимлар умумэътироф этилган ноанъанавий соғломлаштирувчи воситаларга мурожаат қилиб, универсал ёндашувларни топишга ҳаракат қилмоқдалар: назорат этиладиган югуриш юкламалари (Купер тизими); 1000 ҳаракат режими (Амосов тизими); ҳар куни 10000 қадам (Михао Икан тизими); ҳаёт учун югуриш (Лидьярд тизими); Томпсоннинг яшириш изометрик гимнастикаси; аёллар учун 30 машқдан иборат дастур (Пилкней Каллане тизими); Воркаут тизими ва бошқалар [4,5]. Ушбу методларнинг афзалликлари улардан фойдаланиш қулайлиги, кўп қирраллиги, юқори самарадорлиги ва ҳамманинг улардан фойдаланиш имкониятига эгаллигидадир.

Бизнингча, талабалар ўқув жараёнида ноанъанавий жисмоний маданият воситаларидан фойдаланиш, нафақат талабаларнинг саломатлигини яхшилайти, балки уларнинг ижобий мотивациясини, касбий-амалий билим, малака ва кўникмаларини оширади.

Кўриниб турибдики, ҳалигача ноанъанавий жисмоний маданият воситаларини танлашда қатор умумий ва хусусий муаммолар ҳал этилмаган, тўлиқ ёритилмаган, илмий-услубий таъминланмаган. Бизнингча ушбу муаммо экспериментал тадқиқотлар ўтказилишини талаб этади.

Олинадиган маълумотлар талабалар жисмоний тарбиясининг айрим ташкилий-услубий масалаларини қисман ҳал қилишга, жараёни мақсадли бошқаришга ва жисмоний тарбия дастурига тузатишлар киритишга имкон беради [6].

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Марандыкина, О. В. Возможности нетрадиционных средств оздоровления студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №4.
2. Верхорубова, О. В. Спецкурс «Нетрадиционные методы оздоровления будущего учителя» как средство формирования культуры здоровья у студентов / О. В. Верхорубова // Вестн. Брян. гос. ун-та. — 2013. — № 1.
3. Никитенко, Ю. В. Комплексное использование нетрадиционных средств физической культуры в физическом воспитании учащихся с ослабленным здоровьем / Ю. В. Никитенко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 5. — С. 13–16.
4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
6. Shaydullayevich S. U. Special course" non-traditional methods of a healthy lifestyle" as a means of forming a healthy lifestyle and physical activity of students //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2022. – Т. 2. – №. 1.5 Pedagogical sciences.

## **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ОЛИМПИЙСКОМ И ПАРАЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ**

**Светличная Н.К., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Доцент кафедры “Адаптивная физическая культура и спорт»**

**Аннотация.** В статье рассматриваются различные подходы и особенности научно-методического обеспечения (НМО) подготовки спортсменов в олимпийском и паралимпийском спорте. Предпринята попытка прогнозирования направления дальнейшего развития НМО подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийских и паралимпийских видах спорта.

**Ключевые слова:** научно-методическое обеспечение, олимпийский спорт, паралимпийский спорт, спортсмены высокой квалификации.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокой степенью конкурентной борьбы. Являясь многолетним и многокомпонентным процессом, система подготовки спортсменов высокой квалификации включает материально-технический, медико-биологический, психологический, научно-методический, информационный, финансовый, кадровый и организационно-управленческий компоненты. Одним из

ключевых компонентов успешного выступления спортсменов на соревнованиях является научно-методическое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса [4].

Научно-методическое обеспечение (НМО) системы подготовки спортсменов позволяет оценить функциональное состояние и уровень резервных возможностей организма спортсменов, оптимизировать содержание спортивной подготовки и выступления спортсмена на соревнованиях.

Паралимпийское движение становится все более схожим с олимпийским в системе комплексного обеспечения подготовки спортсменов. Однако существующие особенности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-паралимпийцев предъявляют дополнительные требования к организации системы научно-методического обеспечения [2].

В связи с этим актуальным становится выбор и создание собственной уникальной системы НМО подготовки спортсменов, а также формирование единой целостной системы НМО для всех спортсменов высокого класса, как олимпийцев, так и паралимпийцев, с унификацией требований к процессу получения и интерпретации данных с учетом особенностей видов спорта и характера поражений у паралимпийцев.

**Методы и организация исследования.** На основе литературных данных был проведен сравнительный анализ, обобщен и систематизирован опыт реализации НМО подготовки спортсменов.

**Результаты исследования.** Анализ зарубежного опыта стратегического управления научно-методическим обеспечением национальных спортивных команд, проведенный учеными, позволил выявить ряд общих для большинства стран позиций [1], к которым можно отнести следующее:

– управление НМО подготовки спортсменов национальных спортивных команд находится в основном в компетенции государственных органов или созданных ими структур и структурных подразделений соответствующей сферы с привлечением ведущих специалистов спортивной науки и практики;

– наличие стратегических нормативных актов (концепции развития спорта высших достижений, государственных программ, специализированных законов, межотраслевых документов по организации и проведению научной деятельности), принятых на разных уровнях и призванных осуществлять регулирование процесса НМО подготовки спортсменов;

– регламентирование документами отраслевого характера (программами и планами подготовки) теоретических, методических и практических аспектов создания, функционирования и развития системы НМО подготовки спортсменов.

Для организации процесса научного сопровождения и научно-методического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса в большинстве стран сформированы комплексные подразделения спортивной науки, в задачи которых входит, помимо исключительно прикладных разработок, также и управление инновационной деятельностью в спорте высших достижений. В преобладающем большинстве случаев научная деятельность осуществляется с привлечением научных и научно-исследовательских, активно сотрудничающих с учебными заведениями высшего звена образования (университеты, институты). Научно-образовательные учреждения, помимо прочего, определяют основные направления научно-исследовательской работы по совершенствованию спортивной подготовки, координируют и контролируют научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов, участвуют во внедрении инновационных научных разработок в практику спортивной подготовки [3].

Приведенные данные свидетельствуют о целенаправленной комплексной работе учреждений и специалистов по разработке и реализации инновационной деятельности, направленной на формирование, распространение и применение новых знаний, методик, средств и технологий в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Опыт реализации мероприятий научного и научно-методического обеспечения в спортивно-развитых странах показывает целесообразность привлечения дополнительных материальных ресурсов с целью увеличения количества включенных в НМО спортсменов из числа резервного и молодежного составов при безусловном соблюдении требований к организации и проведению НМО сборных команд по видам спорта [5].

Современные мероприятия по НМО реализуются с помощью современного аналитического оборудования и квалифицированных специалистов в области спортивной науки (рис.1). При реализации данных мероприятий требуется подготовка специалистов НМО, учитывающая особенности организации и проведения мероприятий как с олимпийцами, так и со спортсменами, имеющими инвалидность и ограниченные возможности здоровья.



**Рис.1. Специалисты научно-методического обеспечения спорта**

Прогресс оценочных технологий функционального состояния и различных сторон подготовленности спортсмена ведет к тому, что отсутствует непосредственное вмешательство специалиста по НМО в тренировочный и соревновательный процесс (или сводится к минимальным действиям), а сам анализ результатов измеряемых параметров зачастую проводится дистанционно, формируя «обратную связь» в кратчайшие сроки [6].

Также одним из вопросов, требующих решения и координации при организации подготовки спортсменов, является установление порядка взаимодействия (в том числе обмен данными) систем научно-методического и медико-биологического обеспечения. Зачастую врач команды, имея заключение медицинских специалистов, использующих аппаратуру и оборудование с алгоритмами обработки результатов и интерпретации данных, опирающихся на массив данных общемедицинской практики, не учитывает специфику организма спортсмена высокой квалификации. При этом рекомендации врача

тренеру касаются изменения режима тренировочной работы без учета характера тренировочных нагрузок и модельных характеристик состояния организма, ожидаемых в результате данного воздействия. На наш взгляд, коррекция тренировочных планов только на основании заключения врача недопустима, за исключением случаев, представляющих угрозу жизни и здоровью спортсменов.

В Узбекистане научно-методическая деятельность регламентируется рядом нормативно-правовых актов. Так, согласно статье 44 «Научно-методическое и техническое обеспечение физической культуры и спорта» Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте»:

– Организацию и проведение научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта осуществляют образовательные учреждения и другие организации, в которых создаются научные центры, научно-исследовательские институты, лаборатории, созданные в установленном порядке и осуществляющие свою деятельность на основании государственных и иных заказов;

– Образовательные учреждения и другие организации ведут разработку и внедрение в практику конкретных программ, способствующих укреплению здоровья населения средствами физической культуры, совершенствуют научное обеспечение подготовки спортивных резервов и спортивных сборных команд Республики Узбекистан к международным спортивным мероприятиям;

– Специально уполномоченный государственный орган, другие государственные органы и организации содействуют образовательным учреждениям и организациям в осуществлении научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта, а также формировании государственных и иных заказов на актуальные научно-исследовательские работы, анализируют итоги научно-исследовательских работ и оказывают помощь в их деятельности.

Это открывает широкий круг возможностей для учреждений и отдельных специалистов на постоянной основе осуществлять мероприятия НМО подготовки спортивных сборных команд. Однако, в данное время система управления НМО подготовки сборных команд имеет существенные недостатки:

– не функционирует координирующий орган, необходимый для создания и соблюдения алгоритма тестирований и последующего анализа полученных результатов;

– не осуществляется целенаправленное обучение и подготовка спортивно-научных кадров для НМО из числа магистрантов, докторантов и профессорско-преподавательского состава образовательных учреждений;

– недостаточная обеспеченность научных центров и лабораторий в учреждениях оборудованием, в том числе его мобильными вариантами;

– для качественного, точного анализа и сравнения результатов, полученных различными специалистами на разном оборудовании и в разных условиях, необходима система единых требований и стандарта анализируемых данных;

– отдельные, эпизодические исследования редко имеют долгосрочное практическое использование в спортивной практике подготовки олимпийцев и паралимпийцев высокого класса, а также их спортивного резерва.

**Заключение.** Проведенный анализ показал необходимость дальнейшего совершенствования законодательства в части научно-методического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса с определением перечня организаций и учреждений, имеющих право осуществлять научное сопровождение и научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов. Для создания единой целостной системы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд

по олимпийским и паралимпийским видам спорта необходимо разработать концепцию развития НМО («дорожную карту»), рассчитанную на длительный период функционирования, с обоснованием алгоритма ее формирования, должным материально-техническим обеспечением и последующим внедрением системы государственных заказов.

#### **Литература:**

1. Вопросы олимпийской подготовки за рубежом: реферативный библиографический бюллетень. Вып. 1-2. / сост. В. И. Лях. – М.: Спорт, 2019.
2. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. – М.: Принлето, 2021. – 600с.
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
4. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Спорт, 2020. – 176 с.
5. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.
6. Строщков В. Инновационные технологии организации контроля спортивной деятельности / В.Строщков, Н.Строщкова, И.Падерин. – LAP Lambert Academic Publishing, 2015. – 384 с.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ КАК ВАЖНЫЙ РАЗДЕЛ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Сулейманова С.Ф.,** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Узбекистан, г.Чирчик,  
**Алмакаева Р.М.,** Национальный университет Узбекистана им.Мирза Улугбека Узбекистан, г.Ташкент

### **SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF TENNIS PLAYERS AS AN IMPORTANT SECTION OF SPEED-POWER TRAINING**

**Suleymanova S.F.,** Uzbek State University of Physical Culture and Sports Uzbekistan, Chirchik  
**Almakaeva R.M.,** National University of Uzbekistan, Tashkent

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, трехкомпонентная модель скоростно-силовой подготовки, средства скоростно-силовой подготовки, планирование скоростно-силовой подготовки.

Keywords: special physical training, three-component speed-power training, means of speed-power training, planning speed-power training.

#### **Введение**

В современном спорте высокий уровень развития специальных физических качеств приобретает огромное значение. Физическая подготовка в спорте – это процесс, направленный на максимальное развитие физических качеств спортсмена,



обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. В теории спорта [4] принято разделять физическую подготовку на две составляющие – общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Специалисты подразумевают, что с помощью ОФП спортсмены развивают физические качества, напрямую не влияющие на спортивный результат. Но на их базе можно развивать те физические качества, которые влияют на спортивный результат, или повышают функциональные возможности организма спортсмена. Анализируя, каким образом строится система физической подготовки в различных видах спорта и в разных странах, мы пришли к выводу, что назрела необходимость дальнейшего развития теории и методики физической подготовки. Хотелось бы подчеркнуть, что наш подход ни в коем случае не идет в разрез с существующими положениями теории спорта [1, 3, 4], а дополняет и развивает ее, исходя из современных представлений о системе подготовки спортсменов высокого класса. В существующей парадигме, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка находятся в диалектической взаимосвязи на всех этапах процесса становления спортивного мастерства (далее – ПССМ). Мы предлагаем иное смысловое наполнение данной взаимосвязи. Нам представляется, что для ОФП и СФП в настоящее время встают совершенно другие и тем более различные задачи. ОФП призвана средствами разных видов спорта укрепить и повысить физические кондиции занимающихся и что наиболее важно, помочь в определении спортивной специализации. Также ОФП – это, по сути, физическая культура для лиц различного пола и возраста, не ставящих своей целью достижение высоких спортивных результатов. Но как только спортивная специализация определена, а человек мотивирован на достижение высоких спортивных результатов, то здесь речь может идти только о СФП. Мы полагаем, что если средства и методы физической подготовки направлены на развитие физических качеств, неважно каких (специфических, специальных, базовых, фундаментальных), то это и есть СФП. Например, если тренер предлагает своим спортсменам (не специализирующимся в этом виде спорта) игру в футбол, и задача переключить их с одного вида деятельности на другой, то это рекреация, но не как ни ОФП, а если тренер ставит задачу развития физических качеств (быстроты, координации и других), то это уже СФП, так как от уровня развития этих качеств зависит результат в конкретном виде спорта, или они влияют на те качества от которых этот результат зависит.

Придавая этим двум терминам (ОФП и СФП) новое смысловое наполнение, мы преследовали еще одну задачу. Из теории и практики спорта известно, что соотношение этих двух видов физической подготовки на различных этапах ПССМ меняется и если на этапе начальной подготовки оно выглядит как 80 к 20, в пользу ОФП, то на этапе высшего спортивного мастерства наоборот 20 к 80. На наш взгляд, это искусственное разделение физической подготовки, хотя справедливости ради надо сказать, что в свое время оно было закономерным и оправданным, привело к тому, что тренеры стали пренебрегать ОФП, считая ее не такой важной стороной спортивной подготовки, что на этапе начальной подготовки привело к игнорированию закономерностей ПССМ и натаскиванию на результат со всеми вытекающими последствиями. На этапе высшего спортивного мастерства подобное игнорирование физиологических закономерностей развития спортивной формы, при которых средства и методы для развития физических качеств применяются в определенной последовательности и их нельзя переставлять местами, а тем более смешивать, приводит к тому, что спортсмен не выходит на пик спортивной формы, или, что еще хуже, получает травму. Тем самым определяя СФП как саму суть физической подготовки, подчеркивая ее огромное значение, наш подход в

придании этому виду физической подготовки несколько иного смысла позволит тренерам более вдумчиво подходить к планированию СФП, подбору средств и методов тренировки, а также уделять должное внимание всем видам контроля. В этой связи хотелось бы подчеркнуть огромное значение планирования средств и методов СФП в зависимости от возраста спортсмена, от этапа подготовки, а также подбору средств восстановления, соответствующих характеру и направленности тренировочной нагрузки. Очевидно, что в юношеском и юниорском возрасте, когда основной обмен и восстановительные процессы в организме протекают наиболее интенсивно, а уровень спортивного мастерства еще недостаточно высок, тренировочная нагрузка должна быть большой по объему и разносторонней по направленности и развития различных физических качеств. Для взрослых спортсменов качественно и количественно меняется тренировочная нагрузка, при сохранении, и скорее, как правило, при определенном снижении объемов, происходит значительный рост интенсивности нагрузки и категорически не рекомендуется одновременно развивать разные физические качества и не только такие противоположные как сила и выносливость, но и как сила и скоростно-силовые качества. На силовых способностях нам бы хотелось остановиться поподробнее.

Максимальная сила в «чистом» виде ни в одном виде спорта, даже в тяжелой атлетике, не проявляется, исключение составляет лишь пауэрлифтинг (силовое троеборье). В подавляющем большинстве видов спорта проявляются различные комбинации скоростно-силовых качеств, но парадокс заключается в том, что без развития максимальной силы, очень сложно развивать скоростно-силовые качества, так как силовые способности, является базой, на основе которой данные качества развиваются [1]. Скоростно-силовая подготовка как вид СФП имеет огромное значение в различных видах спорта, причем в одних, от нее напрямую зависит спортивный результат, в других, эта зависимость не такая прямая, но недооценивать ее нельзя. Отправной точкой в планировании скоростно-силовой подготовки (ССП) является специфика вида спорта и календарь соревнований, где специфика вида спорта определяет соотношение силового, скоростно-силового и скоростного компонентов, а календарь соревнований – распределение этих компонентов во времени. Необходимо подчеркнуть, что применять эти компоненты нужно именно в той последовательности как они приведены и отводить на каждый не менее 4-х недель, так как последующий развивается на базе предыдущего.

Данный подход в планировании ССП мы пытались реализовать при подготовке сборной команды по теннису к Кубку Девиса 2019 года. Справедливости ради надо сказать, что из-за особенностей календаря, нам пришлось сокращать время на работу над отдельными компонентами, что на наш взгляд негативно сказалось на функциональном состоянии спортсменов и еще больше убедило нас в том, что этого делать категорически нельзя.

Трехкомпонентность скоростно-силовой подготовки обусловлена физиологическими закономерностями развития специфических скоростно-силовых качеств, разновременностью их развертывания, диалектической зависимостью последующего от предыдущего. Каждый из трех компонентов имеет свои задачи, средства и методы тренировки. Так задачами силового компонента, является укрепление сухожильно-связочного и нервномышечного аппаратов, развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и мышц нижних конечностей. Задача собственно скоростно-силового компонента – развитие взрывной силы, реактивных способностей нервно-мышечного аппарата, т.е. формирование возможности быстро и мощно отвечать на достаточно большое внешнее сопротивление. Задача скоростного компонента – с

большой скоростью перемещать организм спортсмена, отдельные звенья тела или легкие предметы (мяч, ракетка и т.п.) [1, 3].

Для решения задач развития силового компонента применяются упражнения из арсенала тяжелоатлетических видов спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг): жимы, тяги, приседания, наклоны с отягощениями, а также подтягивания и отжимания. Вес отягощения от 60% до 100% максимального веса, объем нагрузки (количество повторений и подходов) варьируется в зависимости от интенсивности нагрузки – 10-15, 4-8, 1-3, количество подходов 3-6. Собственно скоростно-силовой компонент характеризуется применением темповых упражнений тяжелоатлетических видов спорта (рывок, подъем штанги на грудь, толчок или швунг штанги от груди, выпрыгивания (прыжки) с отягощением, метание гирь и других спортивных снарядов, прыжки «в глубину», беговые упражнения с отягощениями, упражнение с кувалдой «молотобоец»). Вес отягощения для данного компонента в тяжелоатлетических упражнениях от 30% до 100%, в остальных подбирается индивидуально. Количество подходов и повторений, как и в первом компоненте, с коррекцией в сторону увеличения, если вес отягощения от 30 до 50%. В скоростном компоненте применяются прыжковые и беговые упражнения без отягощения, темповые упражнения с отягощением менее 30%, специфические упражнения из арсенала конкретного вида спорта. Необходимо так же отметить нецелесообразность применения локальных упражнений для развития силы отдельных мышечных групп: двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца, четырехглавая мышца бедра, двуглавая мышца бедра и др., так как потом невозможно реализовать накопленный силовой потенциал в сложных целостных спортивных движениях, говоря простым языком, они (мышцы) друг другу будут просто «мешать». Данные «локальные» упражнения рекомендуется включать в тренировочный процесс в самом начале подготовительного периода и то, как дополнительную нагрузку к базовым упражнениям, а также при травмах и других ограничениях, когда базовые упражнения выполнять невозможно.

Планирование скоростно-силовой подготовки в годичном цикле. Данная модель может корректироваться в зависимости от специфики вида спорта и различных обстоятельств. Желательно создать преемственность процесса скоростно-силовой подготовки в клубах и сборных командах, что позволит более точно управлять подготовкой, особенно в сборных командах.

Для игровых видов спорта мы предлагаем следующую примерную модель скоростно-силовой подготовки в годичном цикле, апробированную на сборной команде по теннису: август – сентябрь (8 недель) – силовой компонент, октябрь – ноябрь (8 недель) собственно скоростно-силовой компонент, декабрь – январь (8 недель) скоростной компонент, февраль (4 недели) силовой компонент, март – апрель (8 недель) собственно скоростно-силовой компонент, май (4 недели) скоростной компонент. Совершенно очевидно, что в зависимости от специфики спортивного календаря, данная модель может смещаться по времени вперед или назад, сокращаться количество недель, отведенных на отдельный компонент (но не менее 4 недель), корректироваться в годах, когда проходят Олимпийские игры и Чемпионаты Мира.

В видах спорта, где годичный цикл состоит из двух полугодичных циклов подготовки к чемпионату Мира и к чемпионату Европы, а это, как правило, спортивные единоборства и индивидуальные виды спорта, примерная модель скоростно-силовой подготовки выглядит следующим образом: июнь – июль (8 недель) – силовой компонент, август – сентябрь (8 недель) собственно скоростно-силовой компонент, октябрь – ноябрь (8 недель) скоростной компонент, декабрь – январь (8 недель) или январь (4 недели)

силовой компонент, февраль – март (8 недель) собственно скоростно-силовой компонент, апрель (4 недели) скоростной компонент.

Общие рекомендации планирования тренировочного процесса по скоростно-силовой подготовке: количество тренировок в неделю не менее трех, обязательно это должны быть отдельные тренировки, где решаются задачи развития только скоростно-силовых качеств, количество упражнений за тренировку от 4 до 8, особое внимание необходимо уделять правильной технике выполнения упражнений, технике безопасности при работе с отягощениями, элементам страховки.

### Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. / Платонов В.Н. // М. : Спорт. – 2019. – С 656.
3. Е.А. Бавыкин – Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах. / ТиПФК № 2 2014г – 23с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 820 с.

## JISMONIY MASHQLARNING FIZIOLOGIK TASNIFI

### Sultonova D.F., O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti

**Аннотация.** Jismoniy mashqlar sog'liqni mustahkamlash, yuqori ish qobiliyatiga erishishga hayotiy muhim harakat o'quv va malakalarni egallashga yo'llangan. U odamning unumli mehnat qilishga tayyorlashda muhim ahamiyatda ega. Jismoniy xususiyatlardan tashqari tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar (matonat, iroda, maqsadga intilish, qat'iylik, o'zini idora qila bilish) ham rivojlanadi.

**Аннотация.** Физические упражнения направлены на укрепление здоровья, достижение высокой работоспособности, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений. Он играет важную роль в подготовке человека к продуктивной работе. Помимо физических свойств, быстроты, силы, ловкости, выносливости в это время развиваются и ценные психические свойства (выносливость, сила воли, целеустремленность, умение владеть собой).

**Калит so'zlar:** yuklama, fiziologik quvvat, siklik mashqlar, kislorod.

**Ключевые слова:** нагрузка, физиологическая сила, циклические упражнения, кислород.

Sport mashqlarining barchasini ikkita katta guruhga bo'lish mumkin. Birinchi guruh mashqlari uchun, juda katta (musobaqalarda — chegaraviy) jismoniy yuklamalar xarakterlidir. Ular, yetakchi fiziologik tizimlarga faqat yuqori talablarni qo'yadi va kuch, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy harakatlarni talab qiladi. Bunday mashqlarga yengil atletika, suzish, chang'i va konkida yugurish sporti, eshkak eshish, sport o'yinlari, yakka kurash va hokazo kabilarning barcha turlari kiradi. Ikkinchi guruhni texnik mashqlar, ya'ni: avtosport, yelkanli, chang'i, parashut, ot, avia va deltaplanerizm sport turlari tashkil qiladi. Son jihatidan eng ko'p bo'lgan, birinchi guruh mashqlarini bajarish paytida, sportchining fazodagi harakatlanishi, asosan ichki kuchlarning (mushak kuchlari) hisobiga amalga oshiriladi. Ikkinchi guruhdagi

texnik mashqlarni bajarish paytida, sportchining harakatlari, asosan tashqi kuchlarning (mushak kuchlarini emas), ya'ni, mashina motorining tortish kuchi (avtomobil sportida); gravitatsiya kuchlari (chang'i, parashut sporti); havo oqimining kuchi (yelkanli sportda, avia va deltaplanerizm)da hisobiga amalga oshiriladi. Texnik mashqlarni muvaffaqiyatli bajarishda juda ko'p texnik jihozlar (ot sportida — otning sifatlari) va ularni egallash darajasi hisobga olinadi. Ushbu sport mashqlari, sportchilarda o'ziga xos psixofiziologik funksiyalarning, ya'ni diqqatni, reaksiyaning tezligini, harakatlarni nozik muvofiqlashtirishni va hokazolarni, qat'iy talab qiladi. Shu bilan birga, sportning texnik turlaridagi mashqlar, qoidaga binoan, energetik va mushak tizimlariga, vegetativ ta'minot tizimiga hamda jismoniy sifatlarni bo'lmish kuch, quvvat va chidamlilikka chegaraviy talablarni qo'ymaydi. Mashqlarning umumiy kinematik tavsiflariga, ya'ni vaqt birligida o'tish xarakteriga mos ravishda, birinchi guruh mashqlar siklik va asiklik kabilarga bo'linadi.

Siklik mashqlar: 1. Anaerobli 2. Maksimal anaerob quvvatli 3. Maksimalga yaqin anaerob quvvatli 4. Submaksimal anaerob quvvatli

Asiklik mashqlar: 1. Keskin 2. Standart o'zgaruvchi 3. Nostandart o'zgaruvchi 4. Integralliy qaytaruvchi .[1]

Ma'lum bir jismoniy yuklamaga nisbatan organizmning fiziologik (va psixofiziologik) reaksiyalari yuklamaning fiziologik quvvatini yoki ish bajarayotgan odamning organizmiga berilayotgan fiziologik yuklamani belgilaydi. «Fiziologik yuklama» yoki «fiziologik quvvat» tushunchalari — «ishning og'irligi» atamasiga yaqin turadi. Bir xil xarakterdagi mashqni bajarish paytida, har bir odamda, tashqi muhitning bir xil sharoitlarida, yuklamaning fiziologik quvvati jismoniy yuklamaga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Masalan, yugurish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, fiziologik yuklama shunchalik katta bo'ladi. Lekin, bir xil jismoniy yuklama, har xil yoshga va jinsga mansub odamlarda, funksional tayyorgarlik (mashq qilganlik) darajasi turlicha odamlarda hamda bir odamning o'zida turli sharoitlarda (masalan, yuqori yoki past harorat yoki havo bosimida) har xil fiziologik reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, bir odamning o'zida, turli mushak guruhlarini (qo'llar yoki oyoqlar) tomonidan yoki gavdaning turli (yotgan yoki turgan) holatlarida, bir xil quvvatga ega jismoniy yuklama bajarilayotgan paytida ham turlicha fiziologik reaksiyalar kuzatiladi. Masalan, jismoniy quvvati bo'yicha bir xil ish bajarayotgan (kislorod yutish tezligi bir xil bo'lgan) kanoeda eshka eshuvchilarda, suzuvchi yoki yuguruvchilardagi fiziologik yuklamalar (reaksiyalar)dan kuchli farq qiladi.

Shundan kelib chiqqan holda, har xil yoshga va jinsga mansub kishilar, funksional imkoniyatlari va tayyorgarlik (mashq qilganlik) darajasi har xil bo'ladi. Bir sportchining o'zi har xil sharoitlarda turli sport mashqlarini bajarishida, mashqning jismoniy quvvat ko'rsatkichlarini fiziologik tasnif uchun mezon bo'la olmaydi.

Shuning uchun, tasnif belgisi sifatida, ko'pincha fiziologik quvvat yoki fiziologik yuklama ko'rsatkichlaridan foydalaniladi. Bunday ko'rsatkichlardan biri sifatida mazkur mashqni bajarishning chegaraviy vaqti belgilanadi. Haqiqatdan ham, fiziologik quvvat («ishning og'irligi») qanchalik yuqori bo'lsa, ishni bajarishning chegaraviy vaqti shunchalik qisqa bo'ladi. Turli masofalarni bosib o'tish tezlik bilan, chegaraviy (rekord) vaqt o'rtasidagi bog'liqlikni jahon rekordlarining ma'lumotlari bo'yicha tahlil qilgan V. S. Farfel, «rekordlar egri chizig'ini» nisbiy quvvatning to'rtta sohasiga bo'lgan: 1) mashqlarning chegaraviy davom etishi bilan 20 soniya-gacha (maksimal quvvat sohasi); 2) 20 soniyadan, 3—5 daqiqagacha (submaksimal quvvat sohasi); 3) 3—5 daqiqadan, to 30—40 daqiqagacha (katta quvvat sohasi); 4) 40 daqiqadan yuqori (mo'tadil quvvat sohasi). Sportdagi siklik mashqlarning bunday tasnifi keng qo'llaniladi.[2]

Fiziologik quvvatni tavsiflashga boshqacha yondashish, nisbiy fiziologik siljishlarni aniqlashdan iborat. Bitta jismoniy yuklamaga javoban fiziologik reaksiyalarning xarakteri va

kattalıkları, avvalambor, yetakchi (mazkur mashq uchun) fiziologik tizimlarning chegaraviy funksional imkoniyatlariga bog‘liq. Bir xil jismoniy yuklamani bajarish paytida, yetakchi tizimlarining fiziologik imko-niyatlari ancha katta bo‘lgan insonlarda reaksiyalarning tezligi (fiziologik siljishlari) kamroq va, shundan kelib chiqqan holda, fiziologik imkoniyatlari ancha past bo‘lgan insonlarda nisbatan, yetakchi (va boshqa) tizimlarga va mos ravishda umuman organizmga tushadigan fiziologik yuklama nisbatan kamroq bo‘ladi. Bir xil fiziologik yuklama, ikkinchilari uchun, nisbatan qiyinroq («og‘irroq» bo‘ladi va shundan kelib chiqqan holda, uni bajarish uchun chegaraviy vaqt, ularda oldingilarnikiga nisbatan qisqaroq bo‘ladi. Mos ravishda birinchilari, ikkinchilari bajara olmaydigan katta jismoniy yuklamalarni bajarishga qodirdir. Masalan, ikki nafar sportchi, bir xildagi absolut jismoniy yuklamani 3 l/min hajmdagi kislorodni qabul qilish bilan bajarmoqdalar. Lekin, sportchilarning birida maksimal kislorod iste‘moli 6 l/min ga, ikkinchisidiki — 4,5 l/min ga teng. Mos ravishda, ushbu sportchilarda, kislorod transporti tizimiga nisbiy fiziologik yuklama har xil, chunki birinchisida, bajarilayotgan jismoniy ish, ushbu tizimning chegaraviy imkoniyatlaridan faqatgina 50% ni «yuklaydi», ikkinchisida esa — 75% ga yuklaydi. Shundan kelib chiqqan holda, birinchi sportchining nisbiy fiziologik yuklamasi, ikkinchisidiki kam.

Yuklamalarning og‘irligini hisobga olishda dastlabki energiya bilan ta‘minlanish xarakteriga tayanish zarur. Ko‘plab tadqiqot ishlari shularni ko‘rsatdiki, bu paytda YuQCh o‘lchamiga tayanish to‘liq asoslangan, chunki YuQCh 110-120 dan 170-180 zarb/daq dan yuklamaning quvvati YuQCh bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq.

Jismoniy yuklamani tanlash jarayoni to‘rt asosiy jihatdan iborat:

- 1) jismoniy yuklama tartibi yoki turini aniqlash;
- 2) mashg‘ulotlar chastotasini aniqlash;
- 3) har bir mashg‘ulot davomiyligini aniqlash;
- 4) har bir mashg‘ulot intensivligini aniqlash.

Eng birinchi o‘rinda jismoniy yuklamani eng optimal hajmini aniqlash zarur. Aerob imkoniyatlar oshishini ta‘minlash uchun mashg‘ulotlarning maksimal davomiyligi, chastotasi va intensivligiga erishish lozim. Shu bilan birgalikda muayyan mashg‘ulotlar dasturiga individual reaksiyalar bir qator tebranishlar bilan izohlanishini bilamiz. Jismoniy yuklama dasturi, odatda, yurak qon-tomir tizimi chidamliligini oshirishga qaratilgan mushak faoliyatini anglatadi. Bular asosan:

1) yurish; 2) lo‘killab yugurish; 3) yugurish; 4) piyoda sayr; 5) velosipedda yurish; 6) eshkak eshish; 7) suzish. [3]

Harakat faolligining bu turlari hammaga barobar to‘g‘ri kelmasligi tufayli yurak qon-tomir tizimi chidamliligini oshiruvchi muqobil turlari bilan shug‘ullanish mumkin.

Shunday qilib, sport mashqlarini fiziologik tasniflash uchun nisbiy fiziologik quvvat (fiziologik yuklama, fiziologik zo‘riqish, ishning og‘irligi) ko‘rsatkichi ishlatiladi. Bunday ko‘rsatkichlar sifatida, tashqi muhitning ma‘lum bir sharoitlarida bajariladigan jismoniy yuklamaga javoban, yetakchi fiziologik tizimlarda yuzaga keladigan nisbiy fiziologik siljishlar xizmat qiladi. Ushbu siljishlar, yetakchi fiziologik tizimlarning joriy ishchi ko‘rsatkichlarini, chegaraviy (maksimal) ko‘rsatkichlari bilan taqqoslash bilan aniqlanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Sh.I.Allamuratov – “Fiziologiya va sport fiziologiyasi” Kasb-hunar kollejlari uchun darslik. Toshkent. “Turon-Iqbol” 2010.
2. Azimov I., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi. — Toshkent : 1993.
3. R.M.Jo‘rayev – Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi. Samarqand -2019.

## РАЗВИТИЕ И РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

**Тангриев А.Т., доцент, Спортивный клуб ТГЭУ, Ташкентский государственный экономический университет**

По инициативе Президента Шавката Мирзиёева, в государственной молодежной политике Узбекистана были предприняты практические шаги по всесторонней поддержке молодых. В частности, принят Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Документ ставит цель к 2025 году увеличить численность населения, регулярно занимающегося физкультурой и спортом, до 30%, а молодежи, занимающейся в спортивных организациях и учреждениях, - до 20% [1].

Президент Узбекистана определил приоритетные виды массового спорта и подписал постановление, согласно которому ходьба, бег, мини-футбол, бадминтон, стритбол и workout (уличный фитнес) определены приоритетными видами спорта для развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни среди населения.

Формирование жизнеспособного подрастающего молодого поколения становится одной из главных стратегических задач развития любой страны мира. В этом смысле молодежь – объект национально-государственных интересов, один из главных факторов обеспечения развития государства и общества. Результаты социологического исследования показали, что спорт является одним из основных видов досуга молодежи, что более 80% молодежи постоянно занимаются различными видами спорта. Учитывая это, уделяется отдельное внимание развитию культуры и спорта.

Выявление талантливых спортсменов и создание резерва для молодежных сборных команд путем проведения «Детских спортивных игр» среди учащихся спортивных школ системы Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан, а также привлечение студентов к регулярным занятиям спортом посредством организации «Студенческих спортивных игр» среди студентов высших образовательных учреждений;

С 2020 года будет проводиться международные марафоны Tashkent Marathon, экомарафон Save Aral, а также спортивные соревнования по авторалли и мотокроссу - таким образом развивается спортивный туризм. Национальные виды спорта Узбекистана планируется продвигать к включению в программы Азиатских и Олимпийских игр.

Документом также утверждена Концепция развития физической культуры и спорта до 2025 года, ее целевые показатели, «дорожная карта» и перечень специализации городов республики по приоритетным, перспективным и развивающимся видам спорта.

Для отбора молодых спортсменов в большой спорт школы и вузы специализируются не менее чем на одном приоритетном виде спорта. Талантливых спортсменов среди молодежи будут отбирать по четырехэтапной системе: организация – город – регион - республика. Помощники по охране общественного порядка инспекторов по профилактике органов внутренних дел будут нести ответственность за привлечение населения к спорту на закрепленных территориях.

Минфин в 2020 году выделил Минспорту 50 млрд сумов на оснащение учебных классов, лабораторий и общежитий подведомственных спортивных школ и колледжей. На финансирование проектов по строительству физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений планируется привлечь 200 млн евро кредитных средств, в том числе - 50 млн евро в 2020 году.

Кроме того, указом предусмотрена разработка и утверждение типовых проектов спортивных сооружений по каждому виду спорта, а также введение должностей спортивного диетолога, психолога, фармаколога, массажиста, тренера по селекции и должности главного тренера-селекционера по каждому виду спорта в республиканских школах высшего спортивного мастерства.

### **Литература**

1. Указ Президента Республики от 24.01.20г. №5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

## **СОҒЛОМЛАШТИРИШ МАШҒУЛОТЛАРИДА БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МЕТОДИКАСИ**

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОЗДРОВИТЕЛЬНОЕ ЗАНИЯТИИ**

## **METHODOLOGY OF CARRYING OUT PHYSICAL EXERCISES FOR IMPROVING EXERCISES**

**Тангриев А.Т., ТДИУ “Спорт соғломлаштириш маркази” мураббийси, доцент,  
Тангриев А.Т. Тренер ТГЭУ «Центр спорта и здоровья», доцент,  
Tangriev A.T. Senior Lecturer TSUE Uzbekistan, Tashkent**

**Аннотация:** Соғломлаштириш машғулотларида жараёнида ўқувчилар онгида инсонпарварлик, меҳнатсеварлик энг асосийси ватанпарварлик руҳи билан тарбияланади ва жисмоний ривожланиш билан уларда ташқи кўринишдаги кўркемлик, хушбичим қомат ва албатта саломат ҳақида маълумотлар берилган.

**Аннотация:** В процессе оздоровительное занятия в сознании учащихся воспитываются физические качества, трудолюбие и, главное, духовные патриотизма и а при физическом развитии им давали информацию о внешности, приятной внешности и, конечно же, о здоровье.

**Annotation:** In the process of health education in the minds of students, physical qualities, diligence and, most importantly, spiritual patriotism and a during physical development they were given information about appearance, good looks and, of course, about health.

**Калит сўзлар:** ватанпарварлик, хушбичим қомат, асаб тизими, мажмуа, мустаҳкамлаш, тана-аъзолари, мўътадил, юкори малакали, кадди-қомат, тўғри-мутаносиб, суюк-бўғин, мускул, юрак-томир,

**Ключевые слова:** патриотизм, красивый рост, нервная система, комплекс, укрепление, орган-телло, средний, высококвалифицированный, рост, прямолинейность, кость-сустав, мышца, сердечно-сосудистая,

**Key words:** patriotism, beautiful growth, complex, strengthening, organ-body, medium, highly qualified, growth, straightness, bone-joint, muscle, cardiovascular, nervous system.



Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тасдиқланаётган фармон ва қарорларнинг мазмунида ҳам инсон ҳаракат фаоллиги инсон саломатлигининг асосий воситаси эканлигини тасдиқлаб жисмоний тарбия ва спорт билан режали шуғулланишларини белгилаб берилган. Айниқса ёшларни саломатлигини мустаҳкамлаш биринчи эътиборли жараёнлардан бири бўлиб, бу вазифаларни ҳал этишда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни жуда аҳамиятли эканлиги барчамизга маълум. Шунингдек жорий йилнинг август ойида ўтказилган Халқаро олимпияда ўйинлари барчанинг эътиборида бўлиб ватанимизнинг 30 йиллиги муносабати билан спортчиларимизнинг юқори натижалари билан бошланди ва бу юртимизнинг янада дунёда ўзини билдиришига яна бир қарра ишончини тасдиқлади. 2021 йилнинг “Ёшларни қўллаб қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” деб номланиши ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 19-мартдаги “Ёшларни маънавий юксалтириш ва бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш тўғрисида”ги қарорига мувофиқ 5 та ташаббус тасдиқланди ва 2-ташаббус “Ёшларни жисмоний чиниқиш ва спорт соҳасида ўз қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратиш”деб белгиланган. Ушбу ҳужжатлар асосида ёшларни саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича кўп амалий ишлар бажарилиб келинмоқда Соғлом авлодни тарбиялаш ҳозирги давримизнинг асосий мақсадидир. Шундай экан “Соғлом авлод– соғлом юрт демакдир”. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонунига кўра (10-модда) “Таълим муассасаларида жисмоний тарбия узлуксиз таълим тизимининг энг муҳим мажбурий қисми бўлиб, давлат таълим стандартлари, ўқув режалари ва дастурларига мувофиқ юқори малакали мутахассислар томонидан амалга оширилади. Жисмоний тарбия бўйича мажбурий дарслар, дарсдан ташқари машғулотлар ва тест синовлари барча таълим муассасаларида ўқувчиларнинг физиологик имкониятларига мос равишда ўтказилади”деб белгиланган. Соғломлаштириш машғулотларида шуғулланувчининг ҳаракат фаоллиги ошиб боради, иштаҳаси очилади меҳнатсеварликги энг асосийси руҳи тарбияланади. Соғломлаштириш машғулотлари ўқувчиларда кўпроқ ўтказилса мактаб ўқувчиларида жисмоний ривожланиш билан уларда ташқи кўринишдаги кўркемлик, хушбичим қомат ва албатта саломатликги мустаҳкамланади. Шунингдек жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга бадан тарбия машқларини бажаришга йўналтириш ва унинг хусусиятларини кўрадиган бўлсак болаларнинг эрталабки бадан тарбия машқларини бажариш жуда муҳим аҳамиятга эгадир.

Биринчидан, ҳаётда ҳар кимнинг мукамал соғ-саломатликка, куч-қувватли баданга эга бўлиш эҳтиёжи бор.

Иккинчидан, бадан соғлиғи фикр ва ахлоқнинг ҳам соғлиғини таъминлайди.

Қувватли баданнинг фикр ва ахлоқ узра таъсири ҳам номоён бўлади албатта. Фикр ва ахлоқ билан мижоз ва соғломлик узвий боғлиқ.

*Бадан тарбиясининг мақсади* ҳар томонлама жисмонан чиниққан, соф фикрли, мард, саботли, қатъиятли, Ватанни ҳимоя қила оладиган шахсларни камол топтиришдан иборат. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади. Биринчи вазифа — соғлиқни мустаҳкамлаш, тана аъзоларини чиниқтириш, жисмоний жиҳатдан тўғри ривожланиш ҳамда унинг ишлаш қобилиятининг ошишига таъсир этишдир. Мактаб ёшидаги болаларнинг қадди-қоматини тўғри-мутаносиб шакллантириш, суяк-бўғинларни ва мускулларни уйғунлашган тарзда ривожлантириш, юрак-томир ҳамда нафас олиш аъзоларининг асаб толалари мажмуасини мустаҳкамлаштириш муҳим. Тана-аъзоларининг мўътадил фаолияти учун ҳаракат жуда зарурдир. Буюк ҳаким Абу Али ибн Сино: “Бадан тарбия — соғлиқни сақлашда улуғвор

усулдир”, дейдики, бу фикр: “Кимки қилса ҳаракат — соғлигида баракат бўлади” деган нақлни эслатади. Қадимда халқимиз бадан тарбияни риёзат деб аташган. Бу ўринда Ибн Сино бадан тарбияни оғир ё энгилини эмас, ўртачасини танла демоқчи. Жисмоний машқларнинг сиҳат-саломатликка фойдаси чексиз эканлигини *Д. Адиссон* бундай тасвирлайди: “Мутолаа ақл учун қанча зарур бўлса, жисмоний машқлар ҳам бадан учун шунча зарур”. Сукрот ҳаким эса бундай дейди: “Гимнастика ёрдами ила мен баданимнинг мувозанатини тўғрилаб оламан”. Олим Иван Павлов таъкидлаганидек бош мия пўстлогини “кучайтириш ва мустаҳкамлаш” йўли билан асаб тизими фаолияти фаоллигини янада ошириш мумкин. Абу Али ибн Сино жисмоний баркамол инсон тарбиясига алоҳида аҳамият беради. У ахлоқ қоидаларини эгаллашга, инсоннинг ахлоқий муносабатларини ривожлантиришга ёрдам берадиган тадбир орқали таълим ва тарбияни изчил амалга ошириш мумкинлигини айтади. У инсон ёшлигидан ўсиб бориши билан таълим ва тарбия вазифалари ҳам ўзгариб боришини таъкидлади. Ибн Синонинг таъкидлашича, бола туғилганидан бошлаб оёққа тургунча маълум тартибда тарбияланиб бориши лозим. Бу тартиб ўз вақтида: овқатлантириш, чўмилтириш, ухлатиш, йўргаклаш каби тартиблардан иборат. Буларни ҳам маълум қоидалар асосида амалга ошириш лозим.

Жисмоний машқлар, уйқу, баданни тоза тутиш тартибига риоя этиш, тўғри овқатланиш, инсон соғлигини сақлашда муҳим омиллардан эканлигини ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан асослади. Болага ҳам ҳали у туғилмасдан туриб ғамхўрлик қилиш, гўдаклик давридан бошлаб тарбияни бошлаш зарурлигини таъкидлайди. *“Боланинг етук инсон бўлиб шаклланишида унга ғамхўрлик, поклик, масъулиятни ҳис этиши, дўстона муносабатлар тўғрисида сингдириб бориши зарур”*, дейди олим “Тиб қонунлари” асарида. Айниқса, инсон саломатлигини сақлашни фаолиятнинг бошқа барча томонлари билан боғлаб олиб бориш ғоясини илгари сурди.

Жисмоний тарбияни илмий асосда ташкил этиш инсон организмнинг ривожланишини, уни ташқи муҳит билан боғлиқлигини, ёшининг турли босқичларида потенциал ва мослашувчанлик имкониятларини билишни тақозо этади.

Бадан тарбия машқларини мунтазам бажариш барча учун тавсия этилади.

1) Қўллар кучи билан тортилиш машқлари.

2) Тана мушаклари учун мўлжалланган бўшаштириш белгилари бўлган машқлар.

3) Умумий таъсир этиш машқлари – югуриш, сакраш, ўтириб-туриш.

4) Силтаб бажариладиган машқлар

5) Нафас ростловчи машқлар

6) Дикқатни мувофиқлаштириш машқлари

- чуқур нафас олиб, қўл ва елка мушакларини бўшаштириш

- чуқур нафас олиб, ҳар хил мушакларни бўшаштириш машқлари

- чуқур нафас олиб, қўл, оёқ, гавда мушаклари учун ўтириб ва ётиб машқлар бажариш.

Чуқур нафас олиб, мушакларни бўшаштириш ва ҳаракатни энгиллаштириш машқлари.

Гавда, қўл ва оёқ мушакларини бўшаштириш машқларини ҳаракатларни энгиллаштириш машқлари билан биргаликда олиб бориш.

Мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш орқали организмда содир бўладиган ўзгаришлар ҳақидаги билим спорт машқлари ва усулларида тўғри фойдаланиш имконини беради.

Спорт билан шуғулланганда турли машқлардан ҳар хил вақтларда фойдаланиш олий асаб тизимини такомиллаштириш ва асаб жараёнининг фаолиятини ривожлантириш имконини беради.

Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири – бу бадантарбиядир. Абу Али ибн Жисмоний ва руҳий ҳаракатларни тартибга солиш (уйқу ва уйғоқлик).

Агар танани қисқа муддатга бўлса ҳам чиниқтириш лозим бўлиб қолса, Бу ҳол танада чиниқишга мойиллик аста-секин кучайиб боради. Чиниқишда табиат томонидан инъом этилган сув, қуёш, ҳаво каби омилларни санаб ўтиш кифоя. Юқоридагилардан кўришиб турибдики, табобат илмининг султони, буюк олим Абу Али ибн Сино тавсия қилган бадантарбия машқларининг турлари бугун бизга етиб келибгина қолмай, балки шу турлардан халқаро мусобақалар ўтказилиб келинапти, ушбу ҳаракат ўйинлари Осиё ва Олимпиада ўйинлари дастуридан ҳам ўрин олган. Бу тур мусобақаларини таълим муассасалари шароитида ҳам ўтказилиши назарда тутилади. Демак, ёш авлодни ҳозирги замон талабларига тайёр бўлиши ва муаммоларни ҳал қилишга тўғри йўлни танлаши учун соғлом, бақувват бўлиши керак. Бунинг учун биз, таълим-тарбия жараёнида шахсни ҳар томонлама жисмонан бақувват, баркамол қилиб тарбиялашда: жисмоний машқлар, тўғри овқатланиш, уйқу, баданни тоза тутиш қоидаларига амал қилишни, буларнинг барчаси инсон соғлигини сақлашда муҳим омиллардан эканлигини ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан мунтазам тушунтириб боришимиз лозим.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Махкамджанов К. “ Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, дарслик. Тошкент-2008й.
2. Гандбол дарслик Ш. Павлов, Ф. Абдурахмонов, Ж. Ақромов.
3. Ходжаев Ф., Рахимқулов К. “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар” ўқув қўлланма. Тошкент-2010й

## **ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЕДИНОБОРСТВ**

**Ткачук М.Г., заведующая кафедрой анатомии, доктор биологических наук<sup>1</sup>,  
Дюсенова А.А., доцент кафедры анатомии, кандидат медицинских наук<sup>1</sup>,  
Кокорина Е.А., доцент кафедры анатомии, кандидат педагогических наук<sup>1</sup>,  
Соболев А.А., преподаватель кафедры анатомии, кандидат педагогических наук<sup>1</sup>**  
<sup>1</sup> **Национальный государственный Университет физический культуры, спорта и  
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

Аннотация. В исследовании приняло участие 121 спортсменка и 129 спортсменов, занимающихся дзюдо, плаванием, спортивной гимнастикой и волейболом, в возрасте от 17 до 21 года, имеющих спортивную квалификацию от I взрослого разряда до МС. У всех обследованных были выполнены необходимые антропометрические замеры тела, определены функциональные показатели. Обнаружены половые различия морфофункциональных параметров у дзюдоистов и у спортсменов слитного массива, отличающиеся различной степенью выраженности.

Ключевые слова: спортсмены, пол, дзюдо, антропометрия, динамометрия, спирометрия.

Введение. Известно, что мужчины превосходят женщин по большинству морфофункциональных показателей, а также по некоторым физическим параметрам (силовым, скоростно-силовым, анаэробной работоспособности). При чем преобладание

перечисленных характеристик у спортсменов по отношению к спортсменкам выражены слабее, чем у лиц, не занимающихся спортом [1, 2]. Изучение полового диморфизма морфофункциональных особенностей у спортсменов разных возрастных групп и разных специализаций является актуальной темой и представляет особый интерес для практики спорта. Целью настоящего исследования явилось выявление отличий морфофункциональных признаков у девушек и юношей, занимающихся единоборствами (на примере дзюдо), от общей выборки спортсменов такой же возрастной группы – представителей различных по биомеханике двигательной деятельности специализаций.

Методы и материал. В исследовании приняли участие 121 спортсменка и 129 спортсменов, специализирующихся в единоборствах (дзюдо), сложнокоординационных видах спорта (спортивной гимнастике), циклических видах спорта (плавании) и спортивных играх (волейболе), в возрасте от 17 до 21 года, имеющих спортивный стаж не менее 7 лет и спортивную квалификацию от I взрослого разряда до МС (таблица 1).

**Таблица 1. Характеристика участников исследования**

Вид спорта	Девушки	Юноши	Общее количество
Дзюдо	31	33	64
Спортивная гимнастика	34	32	64
Плавание	30	36	66
Волейбол	26	28	54

Все они были объединены в контрольную группу (слитный массив). Экспериментальную группу составили представители единоборств (дзюдоисты). У всех обследуемых были выполнены необходимы антропометрические измерения. Соматотип спортсменов определяли по схеме Хит-Картера [4]. Методами спирометрии и динамометрии у всех участников эксперимента выявляли функциональные показатели: ЖЕЛ, становую силу и динамометрию ведущей руки.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования обнаружены половые различия морфофункциональных показателей у дзюдоистов и у спортсменов слитного массива, отличающиеся различной степенью выраженности (таблица 2).

**Таблица 2. Сравнительный анализ половых различий морфофункциональных показателей у спортсменов 17-21 года ( $\bar{x} \pm S_x$ )**

Морфофункциональные показатели	Девушки		Юноши	
	Дзюдо (n=31)	Слитный массив (n=121)	Дзюдо (n=33)	Слитный массив (n=129)
Длина тела, см	161±3,6 162,8±2,2	168,3±5,9	172,5±4,3* 177,2±1,2*	182,7±6,1*
Вес тела, кг	62,7±2,3	59,0±1,8	75,3±2,8* 76,8±1,1*	79,5±2,7*
Окружность грудной клетки, см	88,2±0,9	84,8±1,3	97,8±1,3*	92,8±1,3*
Окружность бедра, см	55,7±1,6	58,0±2,1	57,7±3,1*	58,2±2,7*
Окружность плеча, см	27,2±1,9	25,8±1,3	29,5±2,2*	30,5±1,6*

Акромиальный диаметр, см	39,7±1,8	35,3±2,0	40,5±2,7*	40,7±1,4*
Тазо-гребневый диаметр, см	26,8±1,5	26,2±1,1	25,3±1,3*	27,9±2,3*
Соматотип, баллы	3,8-4,9-2,3	3,1-4,3-3,4	3-6,1-2,4	3,1-5,3-3,2
ЖЕЛ, л	3800±15,6	3780±20,8	4440±19,5*	4990±25,16*
Динамометрия кисти, кг	28,5±1,5	24,3±1,2	59,2±2,4*	50,0±3,5*
Становая сила, кг	64,2±2,2	61,5±1,9	163,3±4,3*	149,5±6,0*

**Примечание:** n – объем выборки, \* - различия между лицами разного пола достоверны,  $p < 0,05$

Несмотря на то, что все юноши-спортсмены в той или иной степени по большинству морфологических параметров превосходят девушек-спортсменок такого же возраста, у представителей единоборств половые различия выявлены в большей степени, по сравнению со спортсменами из группы слитного массива. Исключение составляют показатели длины тела и ширины плеч. В целом, половой диморфизм функциональных показателей у спортсменов проявляется в большей степени по сравнению с морфологическими параметрами. Изучение функциональных особенностей у представителей единоборств обнаружило высокую степень выраженности полового диморфизма в показателях динамометрии и становой силы, по сравнению со спортсменами из слитного массива, в то время как показатели ЖЕЛ у дзюдоистов, наоборот, имеют менее выраженные половые отличия.

В результате исследования выявлена различная степень выраженности полового диморфизма морфологических и функциональных показателей у спортсменов в зависимости от вида спортивной деятельности.

Сравнение различий морфофункциональных характеристик у лиц, занимающихся дзюдо со средними параметрами у слитного массива спортсменов такой же возрастной группы, подтверждает выявленные ранее зависимости в одном случае преимущественно от половой принадлежности, а в другом - от спортивной специализации [3]. Данные, полученные в результате проведенного исследования, подчеркивают с одной стороны значимость целенаправленного отбора спортсменов, обладающих определенным морфофункциональным статусом, характеризующим их успешность и степень тренируемости, а с другой стороны, важность влияния определенного характера двигательной деятельности, формирующего необходимую модель спортсмена.

### Литература

1. Мартиросов Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис... док. биол. наук в виде научн. докл. М.1998. 87 с.
2. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках и человеке: (современная интегративная антропология). Москва: СпортАкадемПресс. 2000. 440 с.
3. Ткачук М.Г., Дюсенова А.А., Кокорина Е.А. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных спортсменок с позиции полового диморфизма // Морфология. – 2010. – № 4. – С. 190.
4. Carter J. The Heath-Carter anthropometric somatotype / Canada. – 2002 – 22 p.

## **O‘ZBEKISTONNING OLIS HUDUDLARDA ISTIQOMAT QILAYOTGAN XOTIN-QIZLAR ORASIDAN SPORTCHILAR YETISHIB CHIQISHINING DOLZARB MUAMMOLARI**

**Tolametov A.A., Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini, “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini dotsenti,**  
**Amanov A.N., Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini, “Ijtimoiy fanlar” kafedrasini dotsenti,**  
**Yusupxanova F.A., Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini, “Ijtimoiy fanlar” kafedrasini o‘qituvchisi**

**Annotatsiya.** Maqolada O‘zbekiston Respublikasining olis hududlarida istiqomat qilayotgan xotin-qizlar orasidan sportchilar yetishib chiqishining dolzarb muammolari yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** sport, oila, oilaviy tarbiya.

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы развития спортсменов в отдаленных районах Республики Узбекистан.

**Ключевые слова:** спорт, семья, семейное воспитание.

**Dolzarbliqi.** O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi “O‘zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ-3808-son qarori va 2018 yil 2 fevraldagi “Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5325-son farmonida ko‘zda tutilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish jamiyatimizning ustuvor yo‘nalishlaridan biridir [2,3].

Bugungi kunda sport ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, ma‘naviy-madaniy hayotning muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Zero, sport — millatni elatga tez tanitadigan jismoniy-ma‘rifiy hodisa. Shu bois 2017-2021 yillarda mo‘ljallangan “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi”ning “Ijtimoiy sohani rivojlantirish”ga yo‘naltirilgan to‘rtinchi ustuvor yo‘nalishida ta‘lim ilm-fan, tarbiya, adabiyot, san‘at va sport sohalarni takomillashtirishga alohida e‘tibor qaratilgani bejiz emas. Mazkur masalalarni amaliy jihatlarini hayotga tadbiriq etish uchun 2017 yil 3-iyunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori qabul qilinib, unda “Mamlakatimizning barcha hududlarida sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib-tashfiq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularning 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 edi. [2].

Bu muammoni respublikamizning olis xududlarida va sport tizimi negizida qarab chiqadigan bo‘lsak, uni doimiy ravishda isloh qilish, muntazam amalga oshirishigina samara berishi mumkin. Chunonchi, Prezident Sh. M. Mirziyoev ta‘biri bilan aytganda “Hayotning o‘zi va xalqning talablari bizning oldimizga amaliy yechimini topish lozim bo‘lgan ya‘ni va yanada murakkab vazifalarni qo‘ymoqda”. [1]. Bu esa qishloq joylarida ayollar sportini tashkil etish, uni yanada takomillashtirish va mukamallashtirib borish, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish muammosini zaruriyat qilib qo‘ymoqda.

O‘zbekiston Respublikasida millat taqdiri, mamlakat kelajagi haqida o‘ylash, uning huquqiy asoslarini ishlab chiqish, zarur shart-sharoitlar yaratish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan.

Oila – jamiyatning kichik, lekin g‘oyat muhim bo‘g‘ini. Demak, butun mamlakatning kelajagi shu yurt farzandlariga bog‘liq. Shuning uchun ham sog‘lom avlod masalasini davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan.

Farzandlarimizning sog‘lom tug‘ilishi, o‘sishi, o‘qishi, voyaga etishi uchun qilingan ishlarning salmog‘i juda ulkan. “Bolalarni asraylik” xalqaro tashkiloti tomonidan tuzilgan reytingda o‘z-o‘ziga kelayotgan yosh avlod salomatligi haqida eng ko‘p g‘amxo‘rlik ko‘rsatadigan davlatlar orasida O‘zbekiston 9-o‘rinni egallagan bejiz emas yoki o‘z-o‘zidan bo‘lib qolgani yo‘q.

Mamlakatimizda sog‘lom bola, sog‘lom avlod masalasiga kompleks yondoshilmoqda. Boshqacha aytganda, sog‘lom bola tug‘ilishi uchun avvalo ona sog‘lom bo‘lmog‘i lozimligiga katta e‘tibor berilmoqda.

Onalarni jismonan sog‘lom bo‘lishida sportning o‘rni g‘oyat katta. Shu bois mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Bugungi kunda qizlarni sportga jalb etish ommaviy tus oldi. Ushbu ishlarni amalga oshirish uchun nainki poytaxtimizda yoxud viloyatlar markazlarida, balki uzoq-uzoq qishloqlarda ham zamonaviy sport inshootlari qurildi va qurilmoqda. Ular sport jihozlari bilan ta‘minlangan. Eng asosiysi, ushbu sport maskanlaridan foydalanish darajasi yildan yilga oshib borayotir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommalashtirish hamda uni umummilliy harakatga aylantirish fuqarolar salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning barkamol voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois yurtimizda jismoniy tarbiya hamda sportga davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida e‘tibor qaratilmoqda. Shuningdek, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilishida O‘zbekiston farzandlarining sog‘lom dunyoga kelishi, ulg‘ayishi, tarbiya topishi va pirovard natijada millat genofonini yaxshilash maqsadi mujassam.

Respublikamizning barcha hududlarida zamonaviy sport majmualari, jumladan, gimnastika zallari, tennis kortlari, suzish havzalari, fitnes zallari bunyod etilgani, ularda xotin-qiz murabbiylar faoliyat yuritayotgani, qizlar o‘rtasida sportning ommalashishida muhim omil bo‘lmoqda. Bugungi kunda Respublikamiz shaharlarida qiz bolalarning 65,5 foizi, qishloq joylarda esa 52,7 foizi sport bilan shug‘ullanmoqda. Bu ko‘rsatkich ham xotin-qizlar sportining mamlakatimizning barcha hududlarida shiddat bilan rivojlanib borayotganidan dalolat beradi.

Shu bois 2017-2021 yillarda mo‘ljallangan “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi”ning “Ijtimoiy sohani rivojlantirish”ga yo‘naltirilgan to‘rtinchi ustuvor yo‘nalishida ta‘lim ilm-fan, tarbiya, adabiyot, san‘at va sport sohalarini takomillashtirishga alohida e‘tibor qaratilgani bejiz emas.

Respondentlarining 94,4% respublikamizda xotin –qizlar sport bo‘yicha olib borilayotgan islohatlar haqida yetarli ma‘lumotga ega ekanligini bildirganlar.

Yurtboshimiz har bir kishi “O‘zining salomatligi haqida shaxsan g‘amxo‘rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, mahalla, sog‘liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko‘magida singdirish kerak”, deb bejiz aytmagan. Zero, “Sog‘lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo‘lgan xalq albatta o‘zining kelajagini barpo etadi”, degan ko‘rsatmasi biz uchun dasturi amal sanaladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha “Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi 2017 yil 7-fevraldagi farmoni. T., Xalq so‘zi gazetasi 2017 yil 8 fevraldagi 28 (6722)-soni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 2 fevraldagi “Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5325-son farmoni.

3. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari // Darslik. T.: Umid Design, 2021.

4. Tolametov A.A. Sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilarni malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish. Academic research in educational sciences, 2021.

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTDA AXBOROT XAVFSIZLIGI SOXASIDA XUQUQIY BOSHQARISH**

**Tolametov A.A., Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini dotsenti,  
Amanov A.N., Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, “Ijtimoiy fanlar” kafedrasini dotsenti,  
Nuriddinov A.H., Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini o‘qituvchisi**

**Annotatsiya.** Axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga bo‘ladigan tahdidlarning xuquqiy ta‘minoti – axborotni himoyalash tizimida bajarilishi shart bo‘lgan qarorlarni ishlab chiqarish me‘yoriy- xuquqiy hujjatlar, qoidalar yo‘riqnomalar, qo‘llanmalar majmuasi yaratilmoqda. Hozirda institutda axborot xavfsizligi masalalarini dolzarb muammolari yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** axborot, axborot texnologiyalar, axborot- kommunikatsion texnologiyalar, axborot xavfsizligi.

**Аннотация.** Правовое обеспечение угроз информационно-коммуникационным технологиям - совокупность нормативно-правовых документов, правил, инструкций, методических пособий для выработки решений, которые должны быть реализованы в системе защиты информации. В настоящее время институт освещает актуальные вопросы информационной безопасности.

**Ключевые слова:** информация, информационные технологии, информационно-коммуникационные технологии, информационная безопасность.

Axborot texnologiyalarining jadal sur‘atlar bilan rivojlanishi, ijtimoiy jarayonning globalashuvi, informatsion telekommunikatsiyalar sohasida inqilobiy o‘zgarishlarning amalga oshishi insoniyat jamiyatida qator muammolarni keltirib chiqardi. Jumladan, kompyuter tizimlarining yaratilishi va axborot tarmoqlarining paydo bo‘lishi axborot tizimlari va tarmoqlarining xavfsizligi muammosini yuzaga keltirdi [2].

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutda axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga bo‘ladigan tahdidlarning xuquqiy ta‘minoti – axborotni himoyalash tizimida bajarilishi shart bo‘lgan qarorlarni ishlab chiqarish me‘yoriy- xuquqiy hujjatlar, qoidalar yo‘riqnomalar, qo‘llanmalar majmuasi yaratilmoqda. Hozirda institutda axborot xavfsizligining xuquqiy ta‘minoti masalasi ham amaliy, ham qonunchilik jihatidan faol ishlar olib borilmoqda.

Kompyuter xavfsizlik qilish instrumentlari sifatida tarmoq vositalari va dasturiy ta‘minot tushuniladi. Hozirda kompyuterlar bilan birgalikda kompyuter tarmoqlari, ya‘ni



internet, ichki tarmoq va ichki tarmoqlar orqali katta xajmda axborotlar uzatiladi hamda qabul qilinadi.

Shu sababli, institut miqyosida turli- tuman axborotni olish va uzatishda kompyuter tarmoqlari va vositalari yordamida ishlash, axborotni tahlillash natijasida qandaydir muayyan yechimlarni olish va ularni aloqa tarmoqlari orqali uzatishsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Kompyuterga ham tajovuz ob'ekti, ham tajovuz qiluvchi instrument sifatida qarash mumkin. Agar kompyuter faqat tajovuz obekti bo'lsa, qonun buzilishini mavjud xuquqiy me'yorlar orqali baxolash mumkin. Agar kompyuter faqat instrument bo'lsa «texnik vositalarni qo'llash» alomati yetarli bo'ladi. Yuqoridagi tushunchalarni birlashtirish mumkin - kompyuter bir vaqtning o'zida ham instrument va ham ob'ekt. Xususan bunday vaziyatga kompyuterda axborotning o'g'irlanishi fakti taaluqli.

Agar axborotning o'g'irlanishi moddiy va ma'naviy boyliklarning yo'qotilishi bilan bog'liq bo'lsa, bu fakt jinoyat sifatida baholanadi. Shuningdek agar ushbu fakt bilan milliy xavfsizlik, mualliflik manfaatlari bog'liq bo'lsa, jinoiy javobgarlik O'zbekiston Respublikasi qonunlarida bevosita ko'zda tutilgan.

Har qanday davlatda axborot xavfsizligining xuqukiy ta'minoti xalqaro va milliy huquqiy me'yorlarni o'z ichiga oladi.

Xuquqiy boshqarish quyidagilardan iborat, ya'ni

- axborot ximoyasining xuquqiy rejimi;
- axborotlashtirish jarayonlarida qonuniy munosabat qatnashchilarining xuquqiy maqomi;

- sub'ektlarning, ularning axborot strukturalari va tizimlari ishlashi jarayonining turli bosqich va sathlaridan xuquqiy maqomiini hisobga olgan holda, munosabatlari tartibi;

Axborot xavfsizligi bo'yicha qonunlarni O'zbekiston Respublikasi butun qonunlar tizimining ajralmas qismi sifatida tasavvur qilish mumkin, xususan:

- tarkibida axborotlashtirish masalalariga doir me'yorlar bo'lgan konstitutsiya qonunlari;

- tarkibida axborotlashtirish masalalariga doir me'yorlar bo'lgan umumiy asosiy qonunlar;

- xo'jalikning aloxida strukturalariga, iqtisodiyotga, davlat organlari tizimiga tegishli boshqarish va ularning maqomini aniqlash bo'yicha qonunlar. Bu qonunlar axborot masalalari bo'yicha aloxida me'yorlarni o'z ichiga oladi;

- munosabatlarning, xo'jalik sohalarining jarayonlarning muayyan muhitiga butunlay tegishli maxsus qonunlar. Bularga axborotlashtirish bo'yicha qonunlar taalluqli;

- axborotlashtirish sohasidagi qonun talablarining bajarilishini reglamentlovchi me'yoriy xujjatlar;

- qonunlar bilan belgilangan axborotlashtirish sohasidagi me'yoriy xujjatlar;

- tarkibida axborotlashtirish sohasida qonun buzilishiga javobgarlik me'yorlari bo'lgan O'zbekiston Respublikasining xuquqni muhofaza qilish qonunlari.

Shuning uchun institutda kompyuter tarmoqlari xavfsizligini ta'minlash institut xuquqiy rostlovchi xujjatlari sifatida jiddiy ahamiyatga ega.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 19-fevraldagi "Axborot texnologiyalari va kommunikasiyalari sohasini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5349-sonli Farmoni.

2. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiyada zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanish // O'quv qo'llanma. T.: Umid Design, 2021.

3. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari // Darslik. T.: Umid Design, 2021.

4. Tolametov A.A. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish. Academic research in educational sciences, 2021

## РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЮНЫХ БОРЦОВ

Тошмуродов О.Э., соискатель УзГУФКиС

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития подвижности суставов у юных борцов при формировании двигательных навыков.

Ключевые слова: спортивные исследования, гибкость, физическое воспитание борьба.

**Введение.** Спортивная борьба как вид единоборства является, сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) стремится к широкому распространению борьбы в мире и постоянно пытается сделать соревнования по борьбе более динамичными и зрелищными. Для реализации этой цели ФИЛА уже более десяти лет проводит радикальные изменения правил спортивной борьбы. Достаточно отметить тот факт, что соревновательный поединок сократился с 20 до 6 минут. Изменилась и балльная оценка технических приемов, что значительно сказалась на результате поединка, на разнообразии используемого в соревновательной деятельности технического арсенала и на методике подготовки борцов в целом. Нынешние правила не являются окончательными, предполагается дальнейшая их модернизация.

В современных условиях большое значение приобрел фактор зрелищности: борец должен ориентироваться на демонстрацию не просто активной, но и внешне энергичной борьбы. Появились баллы за амплитуду, активность. Анализ соревновательной деятельности борцов высокой квалификации и действующих правил соревнований показывают, что ныне предпочтение отдают спортсменам, ведущим поединок в высокой стойке с поднятой головой, применяющим плотные захваты. Для реализации их преимущества ввели скрестный захват, грудь в грудь. Остро встал вопрос и об активности борцов в промежутках между приемами, о зрелищности этого «активного фона», элементами которого являются стойки, перемещения, захваты, швунги, теснения и т. п. Таким образом, современный борец должен проводить технические действия на фоне постоянного движения, динамики.

**Основная часть.** Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов. Наличие значительной подвижности в суставах является непременным условием выполнения многих технических действий (например, бросков прогибом, бросков через плечи — «мельница» и др.), является одним из лучших

условий профилактики травм, позволяет расширить технико-тактический арсенал, защитные и контратакующие возможности спортсмена [1,2].

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. Особое значение в подготовке борцов приобрели соотношение и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с технико-тактической подготовленностью вышла проблема динамичности и зрелищности спортивной борьбы.

Эту проблему одними изменениями правил не решить и поэтому настала необходимость обратить серьезное внимание на системную подготовку юных борцов, в многолетнем плане. В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров ковра.

На сегодняшний день недостаточно изучены и практически отсутствуют научные данные о взаимосвязи подвижности основных суставов и специальной физической подготовки юных борцов, во взаимосвязи с упругими свойствами мышц, основанные на многолетних наблюдениях. Хотя роль подвижности в спортивной борьбе ранее исследовался рядом авторов. В связи с этим исследования взаимосвязей подвижности основных суставов и эффективности техники спортивной борьбы, разработка программ общей и СФП, учитывающие эти взаимосвязи, актуальны и для теории и для практики спорта высших достижений.

Расширение активного объема подвижности суставов должно способствовать повышению гибкости и вариативности технико-тактического мастерства, что позволит эффективно использовать опорно-двигательный аппарат в сложных условиях ситуаций борьбы с учетом национальных традиций. Такой подход, по нашему мнению, должен существенным образом сказаться на реализации резервов физических возможностей, расширении динамического диапазона, результативности спортивной деятельности в целом.

**Заключение.** Доказана роль подвижности основных суставов для повышения эффективности защитных и контратакующих действий борцов в условиях соревновательной деятельности. Разработана программа целенаправленного двигательного развития юных борцов средствами общей и специальной физической подготовки, основанной на предварительной разработке подвижности в суставах, с учетом биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности, совершенствования упругих свойств мышц и связочно-суставного аппарата.

**Выводы.** Результаты исследований могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе юных борцов вольного стиля в условиях детско-юношеских спортивных школ.

#### Литература.

1. Абульханов А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): Дис. канд. пед. наук. Малаховка, 1991. - 140 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФиС., 1986. - 304 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВИСТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Туркменов М.Д., Директор ДЮСШ № 2

**Аннотация:** Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием разнообразных видов деятельности, в том числе в учебно-тренировочной деятельности избранного вида спорта. Формирование коллективистических отношений в учебно-тренировочном процессе положительно влияет на их отношение к другим видам деятельности. Юные спортсмены больше осознают общественную значимость не только занятий спортом, но и основного для них вида деятельности — учебы.

**Ключевые слова:** Коллектив, отношение, юные спортсмены, воспитание, формирование.

**Аннотация:** Ёш спортчиларни шахсини ривожлантириш бўйича хар хил турдаги спорт фаолияти остида, шу жумладан танланган спорт турларининг ўқув машғулотлари бўйича олиб борилади. Ўқув-машғулотлари жараёни жамоатчиликка нисбатан спорт фаолияти ўзаро бир-бири билан боғлиқ ҳолда шаклланади. Ёш спортсменлар нафақат спорт билан шуғулланишда, балки уларнинг ўқув жараёнида жуда муҳим аҳамиятга эга эканлиги томонини англата олади.

**Калит сўзлар:** жамоатчилик, муносабат, ёш спортчилар, тарбия, шакллантириш.

Воспитание подрастающего поколения (в нашем случае учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях ДЮСШ) для коллектива и через коллектив составляет один из ведущих принципов системы педагогического воспитания подрастающего поколения, обоснованной и подтвержденной педагогическим опытом работников в сфере физической культуры и спорта.

Доказано, что коллективизм - один из основных принципов человеческой нравственности, раскрывающий взаимоотношения отдельного человека и общества в целом, его личности и коллектива в целом (спортивной команде). Спортивная секция в ДЮСШ является типичным коллективом, и процесс формирования в нем коллективистических отношений заключается в накоплении, качественном обогащении юными спортсменами опыта нравственного поведения при целенаправленных воздействиях на их чувства и сознание. Из анализа учебной, учебно-методической педагогической литературы показано, что коллективистические отношения должны пронизывать все многообразные системы отношений, в которые вступает подрастающее поколение (пришедшие на занятия в спортивную секцию) в процессе совместной деятельности, стать стержнем любого вида отношений, а уровень и характер их сформированности - показателем воспитанности подрастающего поколения в целом.

В учебно-тренировочном процессе происходит развитие коллективистических отношений. Походу тренировочных занятий происходит углубление дружеского участия, взаимопомощи и чуткости, устанавливаются отношения добровольного подчинения, соподчинения, взаимозависимости, сопереживания [1].

Формирование личности подрастающего поколения происходит под влиянием разнообразных видов деятельности, в том числе и учебно-тренировочной деятельности в спортивной секции. Учебно-тренировочная деятельность в спортивных секциях является ведущим воспитанием коллективистических отношений. Это приводит к тому, что свойства конкретного спортивного коллектива (команды, секции) как субъекта

воспитания в ДЮСШ не всегда учитываются, особенно внутриколлективные отношения и их зависимости складываются стихийно, что значительно осложняет педагогическое руководство и снижает его уровень. Такое положение отражает очевидное противоречие между неуклонно растущими требованиями «настоящего» образа жизни и уровнем научных знаний о закономерностях формирования коллективистических отношений. Поэтому актуальной проблемой является определение педагогических условий спортивной деятельности юных спортсменов, при которых создаются благоприятные возможности формирования коллективистических отношений.

В процессе многолетнего наблюдения, анализа и обобщения полученных материалов из различных педагогических исследований и экспериментов, бесед и анкетирования юных спортсменов и их родителей. Обобщение полученных независимых характеристик показал, что коллективистические отношения есть закономерный результат направленного формирования коллективистических качеств личности подрастающего поколения путем организации «отношений-общений» в процессе общественно значимой совместной учебно-тренировочной и спортивной деятельности. Учебно-тренировочная и спортивная деятельность влияет на формирование личности юных спортсменов неоднозначно, так, например, при одних условиях она способствует совершенствованию положительных качеств, при других может создавать почву для проявления отрицательных черт личности. Это объясняется тем, что воспитание положительных качеств у юных спортсменов воспитывает не само участие в спорте, а те отношения, которые складываются в коллективе (спортивной секции) в процессе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях [2].

Воспитание коллективистических отношений в процессе учебно-тренировочных занятий юных спортсменов может осуществляться в двух направлениях. В первом направлении предлагается использование коллективных форм проведения массовых спортивных мероприятий, способствующих формированию отношений сотрудничества и взаимопомощи, ответственности и взаимной требовательности, товарищества и дружбы. Во втором предлагается путь, который состоит в организации юного коллектива (команды), который создаст предпосылки для перехода организуемых отношений среди юных спортсменов в личностные [3].

Достижение эффективного результата возможно при единстве путей воздействия двух направлений, что подчеркивает необходимость двустороннего подхода к организации коллективистских отношений.

Поэтому важнейшая задача для преподавателя-тренера, работающего в ДЮСШ создание целеустремленного спортивного коллектива с определенной системой отношений на разных уровнях, а именно:

а) в спортивной секции - внутриколлективные отношения для воспитания у юных спортсменов навыка руководствоваться в своих действиях интересами коллектива, помогать товарищам, требовать хорошего выполнения общественных поручений, а также умения подчиняться:

б) отношения в масштабе ДЮСШ, способствующие сплочению и расширению отношений всего коллектива;

в) отношения с другими спортивными и учебными коллективами, общественными организациями для предупреждения «замыкания» юных спортсменов в узком кругу своих интересов, ознакомления их с жизнью других коллективов;

г) интернациональные отношения, задачей которых должно быть создание благоприятных условий для воспитания подрастающего поколения духе дружбы народов и братской солидарности.

Оптимальная структура ДЮСШ и, в частности, спортивной секции требует решения следующих задач:

1. создание благоприятных условий для включения всех членов коллектива в общественную деятельность;
2. организовать такую систему нравственных отношений и зависимостей между органами самоуправления и их уполномоченными, которое бы позволяла выработать навыки руководства и подчинения, предотвратить проявление у отдельных юных спортсменов эгоистических черт личности;
3. наделения работников ДЮСШ и, в частности, преподавателей-тренеров большими и конкретными правами обязанностями, создавая предпосылки для формирования активной жизненной позиции, развития творческих способностей и инициативы, умения организовать деятельность товарищей по команде и свою.

Важное условие формирования нравственных качеств юных спортсменов является познание преподавателем-тренером знание о межличностные отношения юных спортсменов и статуса каждого занимающегося в спортивной секции, полноправными членами коллектива которых они являются.

Одним из эффективных условий влияния спортивного коллектива (секции) на формирование личности юного спортсмена служит осуществление перехода организуемых в процессе учебно-тренировочной деятельности нравственных отношений в личностные, что возможно лишь при полной гармонии общекомандных и личных интересов, при переживании коллективных требований, которые значимы для каждого члена команды. При этом важно учитывать индивидуальные нравственные особенности юных спортсменов, которые заключаются в их жизненной позиции, адекватной или не адекватной требованиям поведения настоящего времени и принципам коллективизма в первую очередь [4].

Подростающее поколение с устойчивым коллективистическим поведением под влиянием организуемых отношений в спортивной секции больше занимаются как самовоспитанием, так и воспитанием своих товарищей. Формируемые в спортивном коллективе (спортивной секции) отношения полностью совпадают с направленностью их личности в целом и становятся личностно-значимыми для каждого из них, которое способствует лучшему воздействию средств идейно-политического и нравственного просвещения. Юные спортсмены с неустойчивым коллективистическим поведением, находясь под влиянием создаваемых реальных отношений, закрепляют коллективистский опыт, а средства нравственного просвещения способствуют искоренению негативных черт личности. Особенность подхода к юным спортсменам с преобладающими эгоистическими наклонностями в поведении, реагирующим на проектируемые отношения в команде, вступающим с ним в противоречие, а иногда и приспособляющимся к ним, заключается в целесообразности использования на базе сильных общественно ценных мотивов ситуаций. Вслед за этим необходима дальнейшая организация длительного воздействия моделируемых новых для них отношений и зависимостей с применением средств идейного и нравственного просвещения.

Условия проведения учебно-тренировочного процесса и специфика трудовой деятельности преподавателя-тренера, работающего с юными спортсменами, требуют от него умелого применения различных по своему влиянию эмоциональных нагрузок на личность юного спортсмена. Однако при всем этом, требования, предъявляемые к юным спортсменам со стороны преподавателя-тренера, должны быть согласованы в общем педагогическом процессе ДЮСШ.

На основании сказанного можно сделать вывод, что воспитание и формирование коллективистических отношений в условиях учебно-тренировочных занятий, у юных спортсменов положительно повлияет и на их отношение к другим видам деятельности. Юные спортсмены больше начинают осознавать общественную значимость не только учебно-тренировочные занятия избранным видом спорта, но и для основного вида их деятельности — учебы. Также заметно возрастает их общественная и трудовая активность.

#### **Используемая литература:**

1. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. / Учебное пособие.// Т., «Fan va texnojgiya», 2012, 96 с.
2. Жарова, Е.Н. Сравнительный анализ индивидуалистических и коллективистских ценностных ориентаций как социально-психологических характеристик молодежи. / диссер., канд-т психол. Наук. // М., 2010, 218 с.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихол. анализа / Учеб. для вузов по спец. «Психология». — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.
4. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / СПб.: Питер, 2002. - 368 с.: ил. - (Серия "Мастера психологии").

### **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ГОЛЬФИСТА В СИСТЕМЕ ТРЕХМЕРНОЙ ГРАФИКИ QUALISYS**

**Турантаева Г.Г., Пермяков Т.В., магистранты кафедры СТФ,  
Белорусский национальный технический университет**

В настоящее время спортивные тренировки требуют упорной работы над совершенствованием физических качеств спортсменов. В гольфе, как и во всех видах спорта, тренировка – это «процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов» [1].

В гольфе требования к точности выполнения двигательных действий объединяют в себе как необходимость выбора оптимальной траектории полета мяча, так и зависящую от этого точность попадания мяча в лунку. Для выполнения этих взаимодействий спортсмен должен обладать рациональной техникой двигательных действий. Вопросы тренировки точности движений длительное время привлекают внимание исследователей в разных видах деятельности человека [2].

Одним из фундаментальных навыков для игры в гольфе является свинг (замах), который необходим при полете мяча от пина до грена, и это может быть более пятидесяти ударов во время обычного раунда. Свинг в гольфе — это сложное и высоко скоординированное движение всего тела, позволяющее мячу преодолевать большие расстояния. Под свингом (английское *swing* – качание, колебание) в гольфе подразумевается совокупность вращательных движений звеньев тела, осуществляемых в определенной последовательности и направлениях и приводящих к удару клюшкой по мячу [3].

Изучение удара в свинге включает в себя анализ движений и комплексный анализ полученных данных. Спортивная биомеханика часто фокусируется на улучшении

спортивных результатов для достижения выдающихся результатов. Часто для контроля технической подготовленности высококвалифицированных гольфистов проводится оценка основных биомеханических параметров движений при выполнении свинга.

В данной работе исследуются кинематические особенности гольфиста во время повторных ударов на дальность клюшкой Драйвер. Сложное и асимметричное движение удара в гольфе включает значительные силы и диапазоны вращательных движений, требующего хорошей техники, благодаря современному аппаратно-программному комплексу (АПК) Qualisys можно имитировать зарегистрированные удары гольфиста, путем построения биомеханической модели.

Исследования проводились в рамках одного этапа, направленного на изучения механического движения клюшки, при котором ее головка движется по дуге кривой, обеспечиваемой последовательными действиями ряда ключевых звеньев тела гольфиста. В качестве таковых отобраны те звенья тела, вращательного движения которые в силу анатомического строения суставов спортсмена могут составить значительную часть дуги свинга. Маркеры от Qualisys крепились на основных конечностях спортсмена, на shaft и головке клюшки. Спортсмен совершал свой обычный удар на максимальное расстояние. Из нескольких ударов по мячу, были выбраны более удачные на наш взгляд свинги.

Для анализа полученных данных, был разработан шаблон в программной среде MS Excel, в котором строились таблицы и графики, характеризующие динамику скорости головки клюшки, средней угловой скорости плеч и бедра по фазам выполнения упражнения спортсменом.

Исходя из анализа изученной литературы дальность полета мяча напрямую зависит от точности удара и передача кинетической энергии мячу от головки клюшки. АПК Qualisys позволяет рассчитать скорости, как звеньев тела, так и скорость головки клюшки.

По нашим данным скорость головки клюшки непосредственно влияет дальность полета мяча, так как кинетическая энергия, передающаяся от клюшки к мячу, будет равна произведению массы на квадрат скорости, деленной на два.



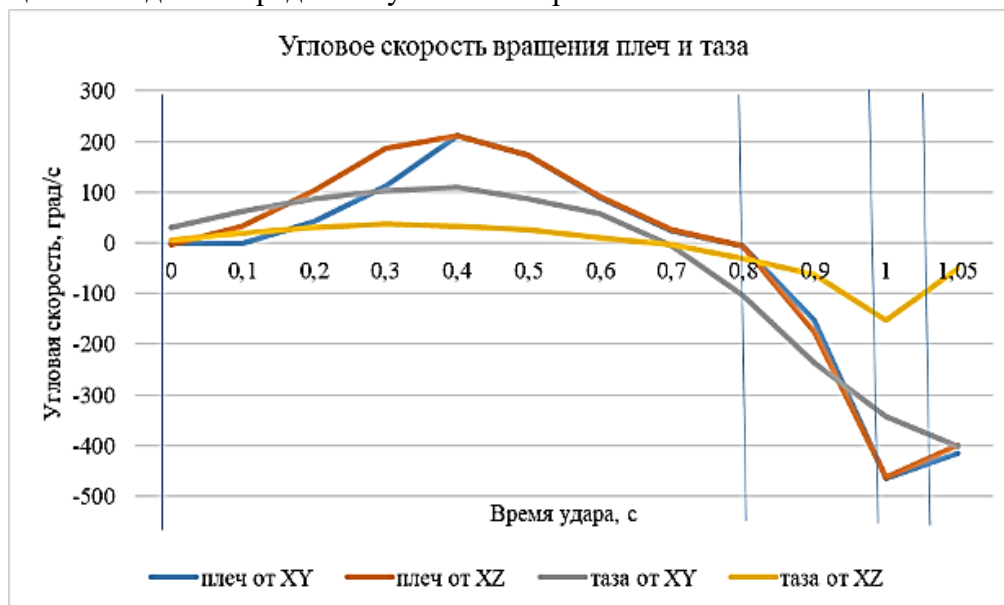
**Рис. 1.** Показатели скорости головки клюшки во время фазы «удара», при повторении спортсменом удара 11 раз.



Из представленного графика следует, что самый дальний удар произошел во время первого удара со скоростью головки клюшки - 46,86 м/с.

При биомеханическом анализе целесообразно описывать движение спортсменов отдельными промежутками времени. Для описания кинематических особенностей гольфистов удар был разделен на следующие основные фазы: 1 фаза – взмах назад, 2 фаза – мах вниз и 3 фаза – удара [4].

Во многих исследованиях, также рассматривается влияние вращения туловища на передачу скорости от туловища к рукам и от рук к клюшке. При расчёте вращения туловища необходимо определить угловые скорости плеч и таза.



**Рис. 2.** Показатели изменения угловых скоростей плеч и таза.

На данном рисунке показана схема изменения угловых скоростей таза и плеч, относительно двух плоскостей, по всем трем фазам. Наибольшее изменение скорости приходится на 2 фазу (мах вниз) до удара, так как туловище в данной фазе резко вращается назад за доли секунды (0,18 сек).

Таким образом, анализ биомеханики двигательных действий методом «захвата движений» позволяет выявлять слабые места в технике движений гольфистов и предоставляет возможность совершенствования технической подготовленности гольфистов, а также снижает риски возникновения спортивных травм.

### Литература:

1. Корольков А.Н., Содержание подготовки в гольфе. // Москва – 2014. – 3 с.
2. Jackson, J. (2001). The modern guide to golf club making: The principles and techniques of component golf club assembly and alteration (5th ed.). USA: Dynacraft Golf Products. pp.41–42.
3. Fradkin a.j., sherman c.a., finch c.f., Improving golf performance with a warm up conditioning programme, Br. J. SportMed., 2004, 38, 762–765.
4. Biomechanics of a Golf Swing, Дата доступа: 23.12.2021 г., ссылка на доступ: <https://studiousguy.com/biomechanics-of-a-golf-swing/>

## БОКСЧИ ҚИЗЛАРДА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИКНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БЎЙИЧА ТРЕНЕРЛАРНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

**Турдиев Ф.К., педагогика фанлари номзоди, доцент,  
Хадиятуллаев З.Ш., Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта  
тайёрлаш ва малакасини ошириш институти “Спорт бошқаруви” кафедраси  
Катта ўқитувчиси**

**Аннотация.** Ушбу мақолада боксчи қизларнинг тактик тайёргарлик даражаси, воситалари ва услубларини такомиллаштириш ва уларнинг касбий компетенцияларини ривожлантириш ҳақида фикр юритилган.

**Аннотация.** В этой статье изложена об уровне тактических подготовки и развитие методов их профессиональных компетенции.

**Annotation.** In this article highlighted about the level of tactical training boxer girls ‘and developing their professional competence.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, Ўзбекистонда хотин-қизлар спортини ривожлантириш, тактик тайёргарлик, касбий компетенция, юқори малакали боксчи-қизларни тайёрлаш.

**Ключевое слова:** развитие физического воспитание и спорта, развитие женского спорта в Узбекистане, тактическая подготовка, профессиональная компетенция, подготовка высококвалифицированных девушек боксёров.

**Key words:** improving physical culture and sport, developing women’s sport in Uzbekistan, tactic training, professional competence, train high qualified boxer girls.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузулмани яратиш, мамлакатнинг халқаро майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилаётганлиги, лекин жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишда қатор тизимли муаммолар ва камчиликларнинг мавжудлиги ушбу соҳада давлат сиёсатини самарали олиб боришга ва мамлакатнинг мавжуд салоҳиятидан тўлиқ фойдаланишга тўсиқликлар мавжудлиги таъкидлаб ўтилган. Шу сабабли хотин - қизлар спортини ривожлантиришга қаратилган чора-тадбирлар тизимини янада ислоҳ қилиш бугунги кунни давр талаби эканлигидан далолат бермоқда. Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш хотин - қизларни ҳар томонлама жисмонан ривожланиши ва физиологик функцияларнинг такомиллаштириш ва соғломлаштиришга қаратилган муҳим воситадир.

Ўзбекистонда бокс - энг оммавий Олимпия спорт турларидан бири. Боксчи-қизларнинг бундай кенг оммалашуви унинг томошабоплиги, спорт курашининг юқори эмоционал шиддати ва инсоннинг ҳаракат, психик ҳамда иродавий сифатларига ҳар томонлама таъсир кўрсата олиши билан тушунтирилади.

Бокс йилдан йилга хотин-қизлар орасида кенг тарқалмоқда. Ҳар йили юқори малакали боксчи қизлар қаторини катта муваффақиятларга эришиб келаётган иқтидорли ва моҳир спортчилар тўлдирмоқдалар. Бокс спортчидан нафақат жисмоний, балки ақлий жиҳатдан ҳам юқори даражада ривожланишни тақозо этади. Жангда “тез фикрловчи”, рингдаги доимо ўзгариб турадиган вазиятларни тўғри баҳолай ва таҳлил қила оладиган, техник ҳамда тактик жиҳатдан яхши тайёрланган спортчи ғалаба қозонади. Халқаро мусобақаларда рақобатнинг юксак даражада ўсиб бориши юқори малакали боксчи

қизларнинг тайёргарлик даражаси, воситалари ва услубларини такомиллаштириш зарурятини келтириб чиқаради. Ҳозирги босқичда янги машғулот услубларини ишлаб чиқиш, иш қобилиятини оширишнинг янги самарали воситаларини излаб топиш ўзбек боксчи қизларининг спорт маҳоратини ошириш асоси ҳисобланади.

**Тактика** - бокс назарияси жанг олиб бориш услуби турли хил бўлган рақиблар билан олишиш шакллари, турлари, услублари ва вариантлари ўрганилади. Боксчи қизларнинг тактик маҳорати жангнинг тўғри ташкил қилиниши ва унинг бошқарилиши билан белгиланади. Боксчи қизларнинг тактик маҳорати рақибнинг кучли томонларини бартараф этиш, унинг бўш томонларидан фойдаланиш ва шу билан бир вақтда индивидуал жанг олиб бориш услубини қўллай билишида намоён бўлади. Жангни бошқариш, уни олиб бориш санъати жанг режасини амалда қўллай олиш, унга аниқлик киритиш, зарур ҳолларда эса жанг давомида уни ўзгартира олишдан иборат. Жангни бошқариш кўникмаси боксчи-қизларнинг жанговар тез фикрлашига, унинг иродавий сифатларига боғлиқ. Жанг режасини тузиш боксчининг чуқур фикрлаш, рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш ва синтезлаш қобилиятига, шунингдек, техник-тактик воситаларнинг эгалланганлик даражасига боғлиқ. Улар қанча турли-туман бўлса, жангни режалаштириш вариантлари шунча кўп бўлади. Олишувни режалаштириш ва уни бошқариш боксчи-қизларнинг турли хил жанг шакллари қай даражада мукамал ўзлаштириб олганлиги билан чамбарчас боғлиқ. Юқори малакали боксчи қизларни тайёрлаш тизими, жумладан кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг даврлари, босқичлари, шу давр ҳамда босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик бўйича қўлланиладиган машғулот цикли (микро, мезо ва макроцикллар), машқлар ҳажми ва шиддати, уларнинг нисбати, мусобақа олдидан иш қобилияти ва спорт формасини шакллантириш, вақтинчалик сақлаб туриш, пасайтириш, уни қайта тиклаш, янада ўстириш каби муаммолар бугунги кунда соҳа олимлари томонидан илмий асослаб берилмоқда.

**Қобилият** - тренерлик фаолиятида қобилият аҳамиятли саналиб, у орқали ўзаро билимлар ва ҳаракатлар алмашинуви амалга ошади. Қобилиятлар бир неча турга бўлиниб, у спортчиларнинг ҳатти-ҳаракати ва ҳолатини, индивидуал-психологик хусусиятларини, спортчилардаги хатолар сабабларини аниқлаш қобилияти, машғулотга тайёргарлик бўйича маълумотларни жамлаш, машғулот жараёнида тренернинг ўзига тегишли ҳаракатлар тизимини режалаштириш ҳамда таълим жараёнида юзага келиши мумкин бўлган қийинчиликларни олдиндан кўра олиш ва уларни бартараф қилишдаги конструктив қобилияти, машғулот ва мусобақаларда таълим ва тарбия ишлари билан бирга жамоавий ўзаро ҳамкорликни ташкиллаштиришдаги ташкилотчилик қобилияти, инсонлар билан алоқа ўрната олиш, мулоқот воситаларини ишлата билишдек коммуникативлик қобилияти, машғулот жараёнини ва мусобақалардаги олишувларини таҳлил қилиш, спортга оид илмий адабиётлардан тўғри фойдаланиш, турли жисмоний машқларни тўғри режалаштириш орқали экспериментал тажриба орттириш ва уларни бажаришдек ижодийлик каби қатор қобилиятлар туркумини назарда тутати.

**Ҳужумкор** - шаклдаги жанг ташаббусни олиб қўйишни назарда тутувчи рақиб билан олишишнинг фаол шакли. У узоқ, ўрта ва яқин масофалардаги ҳужум, қарши ва жавоб ҳаракатлари ёрдамида амалга оширилади.

**Ҳимоя** - шаклидаги жанг ташаббусни тортиб олган рақибдан ҳимояланиш шакли ҳисобланади, бунда у мустақил ва ёрдамчи бўғин бўлиши ҳамда ҳужумнинг ривожланишида бирга амалга оширилиши мумкин.

Машғулотларда кўпроқ шартли жангларда тренер топшириғи билан чекланган ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари такомиллаштирилади. Техника мураккаброк

– жанговар вазиятга яқин шароитларда такомиллаштирилади. Техникани такомиллаштириш машғулотларида шаклланадиган сифатлар билан бир қаторда боксчи-қизларда, шунингдек олдиндан кўзлай билиш реакцияси тезлиги ҳамда аниқлигини (олдиндан сигналларни таҳлил қилиш бўйича ва эҳтимолга яқин башорат натижасида) ҳамда мураккаб танлаш реакциясини такомиллаштиради. Техникани такомиллаштириш бўйича машғулотнинг асосий қисмидан фарқ қилмайдиган тайёргарлик қисмидан сўнг боксчилар шартли жангдаги машқларга киришадилар. Уларда турли хил алдамчи ҳаракатларни (чалғитиш ва чорлашлар, турли масофаларда манёвр олиб бориш, жумладан оёқларда моҳирлик билан силжиб юриш), узоқ, ўрта ва яқин масофаларда хужум, ҳимоя ҳамда қарши хужум ҳаракатлари, яқин масофага кириш ва ундан чиқиш, рингда арқонлар ёнида ва ринг бурчагида ҳаракатларни бажариш, финтлар, хужум, ҳимоя ҳамда қарши хужум ҳаракатларини қўллаган ҳолда бир масофадан бошқасига ўтишни такомиллаштирадилар.

**Замонавий жанг** - турли масофаларда бажариладиган силжишлар, зарба ва ҳимоя ҳаракатларининг мураккаб уйғунлигидир. Рақиблар жанговар ҳаракатларини олиб борадиган масофа кўп ҳолларда боксчи-қизларнинг техникаси хусусиятларини, жангда турли хил жисмоний ва иродавий сифатларнинг намоён бўлишини белгилаб беради. Ҳар бир масофадаги олишув турли-туман шароитларда ўтади ва ўзининг қонуниятларига эга. Зарбаларни бериш ва ҳимояга ўтиш вақти рақиблар ўртасидаги масофага боғлиқ. Жанговар масофа қанча қисқа бўлса, зарба шунча тез ва сезилмасдан нишонга етиб боради ҳамда ундан ҳимояланиш шунча қийин бўлади. Масофа қанча узоқ бўлса, боксчи рақиб зарбаларидан шунча осонликча ҳимояланади. Ҳар бир масофа учун зарбалардан ҳимояланиш имкониятини белгилаб берувчи вақт чегараси мавжуд. Боксчи қизларда узоқ масофада ўрта масофага қараганда, ўрта масофада эса яқин масофага қараганда ҳимояланиш учун яхши шароит мавжуд. Узоқ масофада ўрта масофага нисбатан ҳаракатларни бажариш учун вақт кўп бўлишига қарамадан, у барибир секундларда ҳисобланади. Шунинг учун зарбадан ҳимояланаётганлар узоқ масофада турганликларига қарамадан, рақиб ҳаракатларига ўз вақтида реакция қилиш учун етарлича тез реакция ва ҳаракатга эга бўлишлари лозим. Боксчи қизларда турли масофалардаги вақт чегараси тегишли техник-тактик ҳаракатларни танлашни белгилаб беради, реакция ва фикрлаш тезлигининг, тезкорлик ва чақонлик, диққат ҳамда бошқа сифатларнинг турли даражада ривожланишини тақозо этади. Узоқ масофада, ўрта масофага қараганда, боксчи қизлар ҳар доим хужум бошлашга қийналади, чунки зарба бериш доирасидан ташқарида турган рақиб бошланғич ҳаракатларни нисбатан осонлик билан қабул қилади ва уларга ҳимояланиш билан реакция қила олади. Хужум ва қарши хужум рақиб учун кутилмаганда бўлиши учун боксчи, зарбани тайёрлаётиб, унинг диққатини масофани доимо ўзгартириб туриш ва алдамчи ҳаракатлар билан чалғитиши лозим.

Машғулотда тренер фаолиятининг муҳим таркибий қисми ўринлар, бирикишлар ва уларнинг ўзгаришлари, ҳимоя ва хужумларни ишоралар ёрдамида бажариш, хужум, қарши хужум, жавобларнинг турли усуллари бажарилишини ўз ичига оладиган ҳаракатлар ҳисобланади. Уларни қўллаш беллашув шароитларини моделлаштириш ва боксчининг техник-тактик такомиллашуви вазифаларини самарали ҳал этиш учун шароит яратишга имкон беради.

Хулоса қилиб айтганда, тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда боксчи қизларнинг машғулотларда кўпроқ спорт ва ҳаракатли ўйинлар, координация, тезкорликка мўлжалланган гимнастика машқлари, югуриш, сакраш, комбинациялашган эстафеталар қўлланилиши ҳамда снарядлар билан (тўлдирма ва теннис тўплари, ҳалқалар, гимнастика таёқчалари, арқон ва боксчи қизлар снарядлари) бажариладиган

машқларга катта эътибор бериш керак. Бу эса уларда бокс техникасини одатдаги кетма-кетликда бажариладиган усулларни амалиётда самарали қўллашларида туртки бўлувчи омил бўлиб хизмат қилади. Боксчи қизларни тактик тайёрлашда кўпроқ тайёргарлик даврида машқларининг тезланиш фазасини қайд қилиш ҳаракатларига катта эътибор қаратиш билан бирга уларни оддий зарбалардан мураккаб турдаги зарбаларга ўтиш малакасини шакллантириш зарур. Бунда боксчи-қизларнинг спорт натижаларининг янада тезроқ ўсишига хизмат қилади ва мусобақалардаги машқ бажариш ишончилигини оширади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров.- Киев, Просвещение, 1995.
2. Халмухамедов Р.Д. Бокс. -Тошкент. Лидер Пресс, 2008
3. Қосимбеков З.Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш (бокс, кикбоксинг, муайтай). - Тошкент. Лидер Пресс, 2005
4. Исроилов Ш.Х., Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Электрон мултимедиа дарслик. -Тошкент. ЎзДЖТИ, 2015.
5. Қодиров Э.И. Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг методологик асослари. Ўқув қўлланма. -Тошкент. ИТА ПРЕСС, 2014.
6. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. -Тошкент. ЎзДЖТИ, 2011.
7. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд.пед.наук – Т., 2002 – 132 с.
8. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
9. Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев/ Р.Д.Халмухамедов. – Т., 2009. – 158с.

#### **АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОВ 14-16 ЛЕТ**

**Умаров Д.Х., кандидат педагогических наук, профессор, УзГУФКС, Чирчик**

**Аннотация.** В представленной статье рассмотрены вопросы формирования программы, составленной на основе оптимальных вариантов различной по величине и целевой направленности тренировочной нагрузки в недельные микроциклы и их рациональное распределение в соревновательном макроцикле.

По всему спектру исследований проблем управления учебно-тренировочным процессом в различных видах спорта накоплен богатейший научный материал. Сформирована теоретическая база системы многолетней подготовки юных спортсменов, в частности методики тренировки, анализа техники, воспитания специально-двигательных качеств. Определены средств и формы контроля за величиной и направленностью тренировочной и соревновательной нагрузкой, состоянием функциональных систем организма спортсмена и т.д.

Рассматриваемый нами период подготовки состоял из двух этапов: предсоревновательного (6-14 микроциклы) и соревновательного (15-26 микроциклы) и решал задачи повышения работоспособности и развития специальной выносливости

гимнастов. Это достигалось за счёт повышения объёма и интенсивности нагрузки, многократного выполнения комбинаций и элементов высшей трудности.

Структура недельных микроциклов ЭГ на 1-ом этапе предусматривала в 1, 3 и 5-й дни недели выполнение комбинаций на всех видах многоборья, а во 2 и 6-й дни (вторник и суббота) выполнялись только элементы, связки и соединения. Заключительная часть основного занятия отводилась СФП (15-25 мин.). В первой половине дополнительной (вечерней) тренировки на 2-х видах многоборья изучались новые элементы высшей трудности. Вторая половина тренировки отводилась совершенствованию двигательных качеств (35-45 мин.). В четверг-СФП.

Специфика распределения тренировочной нагрузки юных гимнастов ЭГ на 1-ом предсоревновательном этапе и ее последующая коррекция заключались в следующем:

- с 1-го микроцикла гимнасты приступили к выполнению целых комбинаций на всех видах многоборья;
- объем нагрузки в среднем возрастает, на 50% относительно данных завещающего мезоцикла предыдущего года и достиг максимума к середине этапа;
- рост интенсивности несколько отстает от роста объема и достигает максимума лишь к концу 1-го этапа;
- к концу этапа, на 81,5% снижается объем упражнений ОФП.

Динамика показателей нагрузки ЭГ изменяется волнообразно, а в КГ, достигнув максимума к 8 - й неделе, удерживается на данном уровне до конца 1 –го этапа.

Согласно данным хронометража, объём нагрузки выше у гимнастов КГ на 2,5% ( $P > 0,05$ ), но при этом они существенно ( $P \leq 0,01$ ) уступают ЭГ по количеству комбинаций (61%), элементов высшей трудности (35%), упражнений СФП (60%) и интенсивности работы по элементам в подход (эл/подход).

На втором, соревновательном этапе у гимнастов ЭГ, при сохранившемся общем объеме нагрузки, возрастает количество выполненных целых комбинаций-на 54%, элементов высшей трудности-на 34%. и упражнений СФП-на 7,5%. Возросла интенсивность работы (по эл/подход на 22,5%), достигнув к концу этапа соревновательного уровня.

К концу 2-го этапа возрастает, до 5 в неделю, количество тренировочных занятий, отводимых работе по комбинациям (40-50 за микроцикл). Количество элементы высшей трудности составили 6-8%, относительно общего объема нагрузки за этап.

Проведенный сравнительный анализ показал, что параметры нагрузки, по данным хронометража учебно-тренировочных занятий предсоревновательного и соревновательного этапов подготовки, у гимнастов ЭГ существенно выше, относительно данных контрольной. Наиболее высокая степень различий отмечается по количеству выполненных целых комбинаций (на 95%), элементов высшей трудности (на 51%), упражнений СФП (на 31%) и интенсивности работы (элементов в подход, на 25,5%).

В целях существенного повышения работоспособности, специальной и функциональной выносливости перспективным гимнастам 11-13 лет рекомендовано планировать проведение двух «сверх-ударных» микроциклов (в завершающих 1 и 2-й соревновательные этапы микроциклах). Планируемая тренировочная нагрузка превышает применяемые в СДЮСШОР: по количеству элементов в 1,5 раза; по интенсивности работы - в 2,5 раза и по количеству комбинаций - в 4-5 раз. По завершению "сверх-ударного" следует планировать и проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл:

- применение в данном возрасте большой по величине и интенсивности тренировочная нагрузка не оказывает отрицательного воздействия на функциональное состояние организма подростков;

- полученные результаты свидетельствуют о научной обоснованности применения интенсивных режимов тренировки и их педагогической целесообразности на этапе углубленной специализированной подготовки юных гимнастов 11-13 лет;

- эффективность комплексной программы подтверждается данными корреляционного анализа, показавшие высокую взаимосвязь наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки с результатом основных соревнований ( $r = 0,701 - 0,8397$ )

- гимнасты ЭГ не только существенно повысили СФП ( $P \leq 0,01$ ), но и успешно выступили во всех планируемых соревнованиях и показали достоверно более высокие спортивные результаты, чем гимнасты КГ. В главном соревновании года (первенство республики среди юношей) разница в баллах за многоборье составила в среднем 5,9 балла.

## **ТАЛАБАЛАРНИ ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА МАЛАКАВИЙ ТАЛАБЛАРНИ БАЖАРИШ УСЛУБИЯТИ**

**Умаров Д.Х., педагогика фанлари номзоди, профессор, ЎзДЖТСУ, Чирчик**

**Аннотация.** В статье дан анализ экспериментального обоснования программы по этапного формирования профессиональных знаний и умений у студентов высшего педагогического образовательного учреждения.

Исследована структура и содержания учебных занятий по специализации гимнастика в условиях УзГУФКС, научно-обосновано технологическая последовательность обучения программных упражнений.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагог-мураббийни касбий-педагогик тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш, олимларнинг фикрича, олий педагогик ўқув-тарбия жараёнини такомиллаштиришга нафақат янги самарали ёндашувларни, балки куйидаги айрим ўзгаришларни ҳам киритишни тақозо этади:

- талабани ўқувчи ва талаба ёшларни ўқитиш, тарбиялаш ва соғломлаштириш билан боғлиқ ҳар қандай вазифаларни ҳал этишга қодир, профессионал педагогга айлантириш;

- талабалар тайёрлаш тузилмаси ва мазмунини ўзгартириш, янада сифатли ва профессионал даражада ўқитишга мўлжалланган олий таълим муассасалари учун гимнастика дастурини янгилаш.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда шуғулланувчиларнинг ўқув ва машғулот фаолияти тузилмаси ҳамда мазмуни, талабаларнинг танланган ихтисослик бўйича бўлажак педагогик фаолиятга махсус-ҳаракати ва касбий яроқлилигини аниқлаш мақсадида тадқиқотлар ўтказилди. Шунингдек, ЎзДЖТИ битирувчисига кўйиладиган талабларни амалга ошириш мақсадида гимнастика бўйича ихтисослашаётган 34 нафар талаба йигитлар билан педагогик тажриба ташкил қилинди ва ўтказилди. Тажриба вақтида синалувчилар 17 кишидан иборат иккита тенг гуруҳга: тажриба ва назорат гуруҳларига ажратилди. Ўқитиш гуруҳли машғулотлар шаклида ўтказилди, чунки улар энг оқилона ҳисобланади ва педагогик жараённинг барча шартлари ҳамда талабларига

риоя қилиш имконини беради. Ҳар битта ўқув машғулоти ва СПМО курси тузилмаси тайёрлов, асосий ва якуний қисмлардан иборат бўлди.

«Гимнастика» ихтисослиги талабаларининг барқарор ҳаракат малакасини шакллантириш ва касбий билимлар ҳамда кўникмаларни эгаллашлари учун асосий ва снарядли гимнастиканинг ҳар бир тури аҳамиятли эканлигини эътиборга олган ҳолда саккиз семестр давомида асосий гимнастика воситалари бўйича иш дастурлари материаллари ва ўқув амалиёти якунлари, шунингдек, жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат мусобақалари натижалари ўқув ва малакавий талабларни бажариш юзасидан таҳлил қилинди.

Аниқланишича, ўқув машғулотлари жараёнида ўқитувчилар сафланиш ва умумий ривожлантирувчи машқларни ўргатиш ҳамда такомиллаштириш учун иш дастурида ажратиладиган вақтни асоссиз равишда кўпайтиришган, бу ҳаракат кўникмасини шакллантириш ва махсус-ҳаракат (жисмоний ва хореографик) ҳамда техник тайёргарлик бўйича билим ҳамда кўникмаларни такомиллаштириш бўйича иш вақтининг камайишига олиб келган.

Табалалардаги кўникмалар ҳажми мактабдаги амалиётга тайёргарликнинг якуний босқичида  $8.5 \pm 0.5$  баллдан кам бўлмаслиги лозим эди. Аммо эксперт гуруҳининг маълумотларига кўра, талабалар «Саф», «Сафланиш усуллари» ва «Саф тортиш» машқлари гуруҳи бўйича қониқарли билимларни (гимнастикада қабул қилинган 10 балли баҳолаш шкаласи бўйича  $7.73 \pm 0.55$  балл) намоиш қилдилар. Талабаларда саккиз семестр давомида саф машқларини ўтказиш борасидаги назарий билимлар ва амалий кўникмаларнинг ўсиш катталиги, дастурда режалаштирилганидек, катта бўлмади. Аниқланишича, назарий билимлар даражаси амалий кўникмалар маълумотларидан аниқ паст ( $P < 0.05$ ).

Ўқув машғулотлари таҳлилининг кўрсатиши-ча, талабалар машғулотнинг тайёрлов қисмида (II, IV ва V бўлимлар) предметлар билан ва снарядларда (гимнастика ўриндиғи ва деворида) бажариладиган комплексларни тузишда ҳамда ўтказишда, шунингдек, машғулотларнинг якуний қисмида базавий жисмоний сифатлар ва координатсион қобилиятларни ривожлантиришда (III бўлим - мос равишда  $5.70 \pm 0.75$  ва  $6.52 \pm 0.68$  балл) кўпроқ қийинчиликка учрадилар. Ва фақат 1-гуруҳ машқларини (гавданинг турли қисмлари учун машқлар, алоҳида ўтказиш усули) талабалар бешинчи ва еттинчи семестрлар якунида «қониқарли» даражада ўзлаштирдилар, алоҳида машқлар комплексларини тузишди  $7.53 \pm 0.74$  балл баҳо билан ўтказишди.

Спорт назариясидан маълумки, гимнастика снарядларида бажариладиган элементлар, бирикмалар ва комбинацияларни муваффақиятли эгаллаш учун талаба бўғимларда юқори даражадаги ҳаракатчанликка, координатсион қобилиятларига, кучга ва махсус-куч чидамлилигига эга бўлиши лозим. Бироқ ўтказилган жисмоний тайёргарлик бўйича синовлар кўрсатганидек, аттестация мусобақаларининг асосий босқичида (6-семестр) талабаларда айнан ушбу сифатлар етишмаган.

Тадқиқот натижалари асосида қуйидагилар таклиф қилинди:

-тажриба гуруҳи талабаларининг академик машғулотларида асосий гимнастика бўйича дастурдаги машқларни ўргатиш;

-машғулотларнинг тайёрлов ва якуний қисмларига сафланиш (гимнастика), ишлаб чиқилган умумий ривожлантирувчи машқлар комплексларини (предметлар билан) ва амалий машқларни киритиш;

-яқинлаштирувчи - ривожлантирувчи йўналишга эга машқлар комплекслари ва гимнастика кўпкураши турларидаги тайёргарлик машқлари;



-такомиллаштириш ва назорат қилиш, шунингдек, тажриба гуруҳи талабалари учун асосий ва спорт гимнастикаси бўлимлари бўйича ўқув амалиётини СПМО курси машғулотларида ўтказиш, яъни биз гимнастика бўйича ихтисослашаётган талабаларда билим ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган аввал узилган жараёни бирлаштирдик. Қўшимча равишда назарий билимлар даражасини ошириш мақсадида мустақил тайёргарлик учун ажратилган соатлардан фойдаланилди.

Тажриба гуруҳи талабаларига асосий ва снарядли гимнастика бўлимлари бўйича ўқув амалиётини СПМО курси бўлимларида машғулотлар жараёнида ўтказиш таклиф қилинди:

- тайёрлов қисми (сафланиш ва умумий ривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинлар, АГ- юриш (юриш турлари); югуриш (югуриш турлари); яқинлаштирувчи машқлар;

- асосий қисм (снарядли гимнастика, АГ-тирмашиб чиқиш, югуриш (югуриш турлари); яқинлаштирувчи машқлар;

- якуний қисм (МЖТ, ҳаракатли ўйинлар, АГ- тўлдирма тўпларни узатиш; оддий сакрашлар).

Дастур бўлимларининг курс талабалари томонидан ўзлаштирилиш даражаси гимнастика кафедрасининг етакчи мутахассисларидан ташкил қилинган эксперт хайъати томонидан ҳар бир семестр якунида баҳоланди. Назорат гуруҳи талабаларининг тайёргарлик кўрсаткичи рейтинг баллари, тажриба гуруҳида эса - ўқув амалиёти натижалари (баҳоси) асосида баҳоланиши мумкин.

## **ТИПОВЫЕ МЕТОДЫ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗОК И ОТДЫХА В РАБОТЕ БОКСЁРОВ НА «ЛАПАХ»**

**Усмонов М.Қ., Термезский государственный университет**

**Актуальность.** Соревновательная деятельность спортсменов в единоборствах и, в частности, в боксе имеет вероятностный или конфликтный характер, а применение средств ведения поединков происходит в жестком лимите времени, усложняя реализацию тактических решений [2,5]. Вместе с тем, в научной и методической литературе по боксу до настоящего времени нет объективных данных о методах дозирования нагрузки и отдыха в работе на «лапах», которые представляют определенный интерес для тренеров, специализирующихся в области подготовки резервов и ориентированных к высшим достижениям. Следовательно, получение научной информации о методах дозирования нагрузки и отдыха в работе на «лапах», а также характеристиках ее взаимосвязей с условиями ведения поединков и выполнения специальных упражнений позволит оптимизировать методику подготовки квалифицированных боксёров при решении педагогических задач совершенствования боевых приемов и действий.

**Целью исследования** явилось: выявление оптимальных режимов чередования нагрузок и отдыха в работе на «лапах» в боксе.

Для достижения цели исследования была поставлена следующая **задача:** определить типовые режимы дозировки тренировочных нагрузок и отдыха квалифицированных боксёров в работе на «лапах».

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, хронометраж, монитор сердечного ритма «Polar», методы математической статистики.

Исследования проводились на предсоревновательном этапе подготовки к Чемпионату республики 2021 года. В исследованиях принимали участие 8 квалифицированных спортсменов, членов сборной команды Сурхандарьинской области по боксу, имеющих звание МС и КМС и ведущие тренеры узбекского бокса.

Применение боксёрских лап отмечается вариативностью: от отработки быстрых одиночных ударов до работы сериями с отработкой защитных действий, что способствует потенциалу данного вида снаряжения [1,3,4],

Анализ содержания тренировок на «лапах» квалифицированных боксёров в отдельных дозах работы выявил следующую закономерность: количество наступательных действий колеблется от 25 до 35%, оборонительных – от 65 до 75%. При этом интерес представляет сравнительный анализ количества наступательных и оборонительных действий в отдельные дозы работы по весовым категориям, которые составлены на основе средних арифметических данных:

Весовые категории	Дозировка работы	Действия наступления	Действия обороны
Легковесы	Малая	8	26
	Средняя	12	36
	Большая	16	44
Средневесы	Малая	16	32
	Средняя	20	54
	Большая	22	62
Тяжеловесы	Малая	15	40
	Средняя	18	60
	Большая	20	80

На основании проведенных исследований и полученных данных, нами сделана попытка сгруппировать работу на «лапах» по различным режимам работы и отдыха боксёров в процессе их деятельности. В частности, работа на «лапах» была разбита на три основные группы (режимы).

I. Режим почти непрерывной работы. Такая работа на «лапах» проводится с большой плотностью рабочего (активного) времени и интенсивности двигательной деятельности, где боксёр преимущественно работает на предельном напряжении. В этих случаях, дозы непрерывной работы сочетаются лишь с микропаузами отдыха, создаваемыми за счет объяснений и постановки новых заданий. Длительность таких работ на «лапах» в среднем колеблется от 18 до 20 мин. Наивысшая частота сердечных сокращений, при таком режиме работы, составляла 170-182 и более ударов в минуту, а наименьшая (в паузах отдыха) 130-140 уд/мин. В данных работах на «лапах» нами наблюдалось значительное количество самопроизвольно возникающих со стороны ученика микропауз, частота и длительность которых возрастала к концу урока. Такое поведение спортсмена следует рассматривать, как результат наступающего утомления,

связанного со снижением его работоспособности. Указанный режим проведения работы на «лапах» может иметь место, когда основной задачей ставится развитие специальной выносливости боксёра. У отдельных же тренеров, такое построение занятия превращается в шаблон и носит постоянный, раз и навсегда установившийся характер, что отрицательно сказывается на уровне тренированности спортсмена и состоянии его здоровья. Если количество всех проанализированных нами уроков взять за 100 %, то число уроков с данным режимом работы составит 27%.

2. Режим прерывисто вариативной работы. При таком режиме работа на «лапах» состоит из двух, а иногда и трех самостоятельных частей, но связанных между собой едиными задачами. Длительность каждой такой части колеблется в среднем от 7-ми до 10-ти мин., с перерывами между ними до 2-3 мин. и более. Отдельные дозы непрерывной работы в этих частях, делятся в среднем от 1-й до 2-х мин., перемежаясь с короткими паузами отдыха (от 10 сек. до 30 сек мин). По имеющимся у нас данным, частота пульса в таких уроках имеет следующий диапазон колебаний: в процессе работы – от 140 до 160 уд/мин; в паузах отдыха – от 96 до 126 уд/мин. Такое построение работы на «лапах» применяется иногда в предсоревновательном периоде, с целью подготовки организма спортсмена к специфическим условиям работы в соревнованиях, где интенсивная двигательная и нервно-эмоциональная деятельность боксёра в процессе боев, постоянно сочетается с относительно длительными интервалами отдыха между ними. Данный способ проведения работы на «лапах» не нашел еще широкого применения в практической деятельности тренеров и составляет 12% от всех зафиксированных нами уроков.

3. Режим прерывисто-повторной работы. В данной работе на «лапах» небольшие дозы непрерывной работы (от 1-ой до 3-х мин. каждая) чередуются с короткими паузами отдыха (от 30 сек. до 45 сек). При этом выявлено, что прерывисто-повторный режим проведения работы на «лапах», является наиболее типичным для большинства отечественных тренеров (61%).

Все приведенные выше данные (на основе обобщения опыта передовой практики и собственных исследований) свидетельствуют о большой вариативности применяемых в работе на «лапах» режимов работы и отдыха спортсменов и даваемых в них тренировочных нагрузок.

### Список литературы.

1. Агеев Н.Ф. Боксёрские лапы и их использование в процессе подготовки спортсменов-боксёров: методические рекомендации – Н. Новгород: ННГАСУ, 2015. – 37с. [Электронный ресурс] <http://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/860771.pdf>
2. Боксёрский клуб Александра Морозова [Электронный ресурс] <https://www.boxing78.ru/rabota-na-lapah/>
3. Жумсаков Р.Д. Дополнительная предпрофессиональная программа «Бокс», г. Новочебоксарск, 2017.
4. Как правильно отрабатывать удары на лапах. Методическое пособие по боксу "работа на лапах". Теория тренировки на боксёрских лапах. [Электронный ресурс].
5. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.

## ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Утегенов Ж.Ж. соискатель УзГУФКиС

**Аннотация.** В статье освещается проблема формирования потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях у студентов первого и второго курсов вуза.

**Izoh.** Мақолада университетнинг биринчи ва иккинчи курс талабалари ўртасида жисмоний тарбия ва соғломлаштириш дарсларига бўлган еhtiёжни шакллантириш муаммоси ёритилган.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, потребность, двигательная активность, организация самостоятельных занятий, студенты вуза.

**Введение.** На сегодняшний день важным условием воспитания подрастающего поколения являются последовательная замена ценностных ориентаций студентов, развитие их социальных и личностных интересов, связанных с двигательной активностью и здоровым стилем жизни, за счёт перевода внешних мотивов, направленных на двигательную деятельность, в лично значимые внутренние потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Одним из самых важных аспектов обновления физкультурного образования в высших учебных заведениях высшего образования выступает проблема формирования здорового стиля жизни, повышения уровня здоровья студентов. При этом общеизвестно, что ведущим фактором снижения уровня здоровья является фатальный дефицит двигательной активности студентов, который, по ряду исследований, равен только около 16–20% от нормативных требований [1].

По мнению методологов, изучающих проблемы сформированности потребности, у студентов высших учебных заведений в течение последних десяти лет отмечалось понижение личностной значимости ценностей физической культуры, и только в последние два года этот процесс стабилизировался и даже произошло небольшое повышение интереса студентов к активным занятиям физической культурой и спортом. С изменением общей парадигмы физкультурного образования в новых государственных образовательных стандартах здоровье сохранение и повышение уровня здоровья студентов стали иметь первостепенное значение.

**Основная часть.** Общеизвестно, что любая деятельность в том числе и физкультурно-спортивная, основана на врожденных и приобретенных потребностях в той или иной сфере жизнедеятельности. Это социокультурное наследие, поведенческие ценности отдельных групп людей, индивидуальные интересы конкретного человека и др.

Безусловное понижение объема физкультурно-спортивной деятельности студентов во многом определяется изменением мотивационных prerogativ. На это есть ряд причин, наиболее значимыми из них являются:

- изменения сознания и, как следствие, менталитета, связанные с глобальным цифровым мышлением молодого поколения;
- недостаточное внимание государственных и информационных институтов к проблеме физкультурно-оздоровительной направленности;
- недостаточное материально-техническое обеспечение физкультурного процесса многих образовательных учреждений;
- недостаточная методическая поддержка.

Всё это имеет определяющее значение, но окажется бесполезным, если не будет сформирована мотивационная сфера конкретного человека. Принятие ценностей физической культуры каждым студентом является целенаправленным воспитательным процессом изменения сознания молодого человека в период вузовского обучения, где целевой установкой становится развитие социальных и личностных интересов, связанных со здоровым стилем жизни, и, следовательно, формирование устойчивой потребности к занятиям двигательной деятельностью [2,3]. Поэтому обучающийся должен признать и принять социокультурное значение физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности, степень ее соответствия личностным интересам, желаниям, стремлениям. в этой связи личное отношение к физкультурно-оздоровительным ценностям выступает важнейшим условием формирования устойчивой потребности к занятиям двигательной деятельностью.

Ведущими структурными поведенческими компонентами студентов в области физической культуры являются мотивы, вытекающие в потребность, которая проявляется во внешней активности студента в виде системной реализации двигательной деятельности с осознанно поставленными целевыми установками, что в конечном итоге приводит к удовлетворению или неудовлетворению потребностей.

Резюмируя проведенное исследование, мы можем заключить, что у студентов 1-го и 2-го курсов вузов достаточно четко выстроено представление о физкультурной деятельности как важной для собственной самореализации в социуме, при этом они не в полном объеме могут выстроить личностную траекторию физкультурно-оздоровительной деятельности. важно отметить, что около 12% из опрошенных студентов негативно относятся к занятиям физической культурой, примерно 9% имеют нейтральную позицию.

**Заключение.** Модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента влияет на психофизическое здоровье человека и служит отличным средством активного отдыха.

**Выводы.** Практическая реализация модели и вовлечение студентов в проектирование индивидуальных оздоровительных программ с применением физкультурных технологий позволит повысить уровень физического состояния и вести физкультурно-оздоровительный стиль жизни. Итоговым результатом педагогического процесса станет готовность студентов к здоровому образу жизни.

### Литература.

1. Мирахмедов Ф.Т., Абдураимова Г.О. Двигательная активность и здоровье // Мол. ученый. 2017. № 2. с. 266–269.
2. Шашерин Э.В. Студенческая молодежь как особая социальная группа современного города // Вестн. соц.-полит. наук. 2013. № 12. с. 162–168.
3. Русаков А.А. Формирование стиля профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖЬЮ

Утегенов Ж.Ж., соискатель УзГУФКиС

**Аннотация.** В статье рассматривается модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания.

**Izoh.** Мақолада жисмоний тарбия жараёнида талаба ёшларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш модели кўриб чиқилади.

**Ключевые слова:** спортивные исследования, физкультурно-оздоровительный стиль, здоровье, двигательная активность, студент.

**Введение.** Проблема саморегулирования здоровья в особой степени касается студенческой молодежи, поскольку на этом этапе формируется индивидуальный стиль жизни человека, во многом определяющий его судьбу в будущем.

Основной чертой личностного развития в студенческом возрасте является ценностное самоопределение. Здоровье как универсальная человеческая ценность занимает определенное место среди других ценностей. Важно отметить, что в данном периоде становится возможным сознательный выбор здоровья как ценности и формирование здорового образа жизни.

Анализ работ современных исследователей [1-3] показал, что без внимания остаётся современный стиль жизни студенческой молодежи, как наиболее обоснованный и эффективный путь к укреплению здоровья. Стиль жизни в современных педагогических исследованиях представлен в качестве одной из категорий здорового образа жизни.

**Основная часть.** В иерархической структуре двигательной активности студентов можно выделить четыре самостоятельных уровня, которые отличаются характером двигательных режимов [4]:

- 1 уровень – низкий, студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья;
- 2 уровень – повседневная деятельность и занятия физической культурой;
- 3 уровень – самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также занятия в спортивных секциях, участие в физкультурных мероприятиях выходного дня;
- 4 уровень – активные участники здорового образа жизни.

В системе физического воспитания можно выделить понятие «физкультурно-оздоровительный стиль жизни» – это способ самовыражения индивидуальности человека в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта, направленный на укрепление здоровья, восстановление и поддержание работоспособности, физическое и духовное самосовершенствование, организацию культурного досуга. Эффективность формирования, укрепления и развития здоровья студентов вуза, воспитание у них культуры здоровья в образовательном процессе требует выявления структуры физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента, определения составляющих ее компонентов и показателей сформированности.

Технология формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента нами рассматривается как открытый творческий процесс, связанный с организацией и содержанием обучения, где студент решает задачи коррекции собственного здоровья и удовлетворения лично-значимых потребностей.

При создании мотивационной среды необходимо учитывать, что каждый студент обладает определённым жизненным опытом, поэтому ему интересно, если его опыт учитывается в приобретении новых знаний; он понимает, как полученные знания могут применяться в его повседневной жизни и профессиональной деятельности. Проведенный анализ современных педагогических концепций по формированию здорового образа жизни у студентов показал, что ведущими направлениями в решении данной проблемы являются средства физической культуры, которые стали основой модели формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни.

В качестве основных средств формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента были определены элементы базовой и оздоровительной физической культуры: это и разнообразные виды двигательной активности, спортивные мероприятия разного уровня, туристические походы, попутные тренировки, фитнес-программы, индивидуальная физкультурно-рекреационная деятельность. При проведении исследования применялись следующие методы: 1. Теоретический анализ. 2. Педагогический эксперимент. 3. Психолого-педагогическая диагностика. 4. Самооценка.

**Заключение.** Модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента влияет на психофизическое здоровье человека и служит отличным средством активного отдыха.

**Выводы.** Практическая реализация модели и вовлечение студентов в проектирование индивидуальных оздоровительных программ с применением физкультурных технологий позволит повысить уровень физического состояния и вести физкультурно-оздоровительный стиль жизни. Итоговым результатом педагогического процесса станет готовность студентов к здоровому образу жизни.

### **Литература.**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2006. – 352 с.
2. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. [Текст] / В.В. Колбанов – СПб.: Деан, 2000. – 256 с.
3. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) [Текст]: учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева – М.: Илекса, 2008. 432 с.
4. Кобяков Ю.П. Проблема унификации понятийного аппарата инновационных оздоровительных технологий [Текст] / Ю.П. Кобяков, А.В. Болотов // Теория и практика физической культуры. № 3. 2015. С.23-26.

# ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ СТУДЕНТОВ

## BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY MAHORATINI RIVOJLANTIRISH VA O‘QUVCHI-YOSHLAR JISMONIY MADANIYAT HARAKATINI BOSHQARISHNING SAMARALI USULLARI

### EFFECTIVE METHODS OF DEVELOPING THE PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND MANAGING THE STUDENT PHYSICAL CULTURE MOVEMENT

**Фатуллаева М.А.,** Преподаватель межфакультетской кафедры физической культуры и спорта Бухарского государственного университета. Узбекистан.  
Бухара,

**Хусенов Ш.А.,** Магистр 1-ступени Педагогического института при Бухарском государственном университете

**Аннотация.** В статье рассмотрены пути развития профессиональных навыков будущих учителей физической культуры, специфика педагогической профессии, ее социальная значимость, специфика управления студенческо-молодежным физкультурным движением.

**Ключевые слова:** учителя физической культуры, профессиональные качества, современная педагогика, человеческие и профессиональные качества, физкультурно-спортивный менеджмент.

**Annotatsiya.** Maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy mahoratini rivojlantirish yo‘llari, pedagoglik kasbining o‘ziga xos xususiyatlari, ijtimoiy mohiyati, o‘quvchi-yoshlar jismoniy madaniyat harakatini boshqarishning o‘ziga xos xususiyatlari aks ettirilgan.

**Kalit so‘zlar:** Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, kasbiy mahorat, zamonaviy pedagog, insoniy va kasb sifatlar, jismoniy madaniyat va sport boshqaruvi.

**Annotation.** The article describes the ways to develop the professional skills of future physical education teachers, the specifics of the pedagogical profession, its social significance, the specifics of the management of the student-youth physical culture movement.

**Keywords:** Physical education teachers, professional skills, modern pedagogy, human and professional qualities, physical culture and sports management.

Педагогическое мастерство учителя-воспитателя, педагогическое творчество, педагогическая техника, взаимодействие учителя и учащихся в образовательном процессе, тактика общения, культура речи, мышление, духовно-просветительская деятельность воспитателя и организация и осуществление воспитательной работы, в процессе которой учит особенности сдерживания поведения и эмоций, а также даются сведения о системе педагогической деятельности, развивающей их профессию. Педагогическое мастерство формируется в основе педагогической деятельности учителя. Педагогическая деятельность – это работа специально подготовленных педагогов, ответственных перед обществом и государством за подготовку подрастающего поколения к жизни и труду. [4].

Для приобретения педагогического мастерства учитель должен знать свой предмет в соответствии с требованиями времени, обладать педагогическими и



психологическими знаниями, а также человечностью, любознательностью и целеустремленностью. По мнению исследователей, основными составляющими педагогического мастерства являются следующие четыре компонента: а. приверженность профессии учителя; б. совершенное знание методов преподавания предмета; в. уметь демонстрировать педагогические способности; д. уметь применять педагогические приемы вместо них.

Педагогическая профессия имеет большое социальное значение. Ведь воспитатель — архитектор зрелости юных душ. Сегодня, воспитывая молодежь идейно и политически, обучая ее законам природы, общества, развития мышления, она, прежде всего, готовит подрастающее поколение к будущей трудовой деятельности, помогает им в приобретении профессий и социально-экономическом развитии, что немаловажно для общества он должен уметь решать поставленную задачу. Идея национальной независимости, сформировавшаяся в независимой Республике Узбекистан, признана в Конституции Республики для построения гуманного, демократического, правового государства и общества, а также для поднятия его на более высокий уровень социально-экономического и культурное развитие служит реализации целенаправленных благородных целей.

Именно эта обязанность будущих учителей физической культуры стать мастерами своей профессии, оказывать воспитательное воздействие на учащихся, развивать их интересы, способности, таланты, убеждения и практики. Требуется профессионал, который ищет оптимальные пути развития своих навыков. всячески. Для этого она поможет будущим учителям физической культуры постоянно исследовать свое профессиональное мастерство, создавать для этого разнообразные условия, оказывать необходимую материальную и научно-методическую помощь, повышать творческую инициативу учителя. У современного педагога должны быть отражены следующие умения: 1. Организационные способности – отражаются в интеграции учащихся, постановке задач, разделении обязанностей, выполнении общих заданий. 2. Дидактическая способность – проявляется в подборе и подготовке учебных материалов, выставок, стимулировании интереса и потребности учащихся в знаниях, повышении учебной активности. 3. Перцептивная способность - способность проникать в духовный мир обучающегося, определять и объективно оценивать психическое и эмоциональное состояние, проявляющееся в педагогической интуиции и сопереживании. 4. Коммуникативность – это способность общаться с учащимися, коллегами и руководством в соответствии с педагогической целью, быстро общаться, быть экстравагантным. 5. Суггестивная способность – это способность эмоционально воздействовать на учащихся, убеждать их в своих возможностях. 6. Исследовательская способность – способность изучать и оценивать педагогические ситуации и процессы. 7. Речевые навыки - четкая и убедительная, эмоциональная, культурная, лексически богатая техника речи. Человеческие качества педагога имеют особое значение в образовательном процессе. К таким качествам относятся человечность, справедливость, доброта, терпение, честность, правдивость, ответственность, справедливость, обязательность, объективность, великодушие, любовь к людям, уважение, высокая духовность, оптимизм, эмоциональное спокойствие, потребность в общении, интерес к жизни учащихся, благородство, самокритичность, дружелюбие, хладнокровие, достоинство, патриотизм, религиозные убеждения, принципиальность, эмоциональная культура и др. [4].

Учителя физической культуры должны обладать следующими человеческими и профессиональными качествами: организаторский талант; культура поведения, умение

выбирать учеников; анализ и анализ; создать здоровую рабочую атмосферу, уважать любое мнение, собрать вокруг себя трудолюбивых и предприимчивых людей и построить сильную команду; понимать людей, находить язык; справедливость, взаимопомощь, юридическая грамотность, опрятная одежда, открытое лицо, всегда готовый помочь людям, вежливость, регулярные физические упражнения, уверенный шаг, знание того, что критика в их пользу, разные основы науки и умение вести беседы на самые разные темы, быть в курсе новостей и многое другое. Эти качества важны в эффективном управлении физической культурой студентов и молодежи, а также в других сферах жизнедеятельности общества. Хотя вышеизложенное не раскрывает в полной мере содержание деятельности специалистов физической культуры и спорта, но оказывает определенное влияние на критерии оценки их результативности. Основа деятельности специалиста по физической культуре и спорту в полной мере отражается на его профессионализме, а также управленческой подготовке. В эффективности менеджера на первом месте стоят его личностные качества, а на втором - личностно-управленческие способности [2,8,9].

К особенностям управления физкультурным движением студентов относятся:

-Поскольку физкультурное движение является этической концепцией, связанной с воспитанием и поддержанием и укреплением здоровья населения, мы всегда должны развиваться и принимать этические решения в соответствии с целью. Потому что мы работаем на будущее нашей страны, формируя молодое поколение, которое растет в отрасли.

-Управление движением физической культуры есть результат науки и искусства, ярко выраженный в качественном и количественном отношении, в котором большое значение имеет взаимодействие между людьми.

- единство, взаимосвязанность межличностных, государственных и общественных отношений, отражающих содержание управления;

- широкое участие общественности в управлении физической культурой и спортом;

- Постоянное совершенствование управления физической культурой и спортом, широкое использование экономических, социально-психологических, организационно-педагогических методов и др. [1,5,6].

Еще один испытанный метод в физической культуре и спорте – это систематизация или управление физической культурой и спортом. Основным условием системного управления является связь и обратная связь, которая создает сильную и надежную систему управления путем установления связи и обратной связи между районами, городами, областями, высшими и средними специальными учебными заведениями, общеобразовательными школами. Конечно, для этого потребуются современные средства связи. В управлении физической культурой и спортом важно ставить четкие цели и задачи на месяц, год и перспективу, мобилизовать все силы и возможности для достижения поставленной цели [3, 7].

В управлении физической культурой и спортом большое значение имеет качество обслуживания или качество обслуживания населения. Поощрение клиентов, продвижение по службе, хорошие манеры, регулярное общение и мотивация сотрудников — все это способствует эффективности результатов управления.

Физическая культура и спорт также широко используются для сохранения и укрепления здоровья студентов и рабочих, а также работников психического здоровья. Оздоровительное направление физической культуры и спорта является правовой основой ее развития. Эта основа характеризуется принципом борьбы с

малоподвижностью (гиподинамикой), которая имеет место в общей популяции. Это связано с тем, что современные особенности современного производства требуют от людей сидеть во многих профессиях и меньше работать. Малоподвижность, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям, в том числе и профессиональным, нарушая работу основных систем жизнедеятельности организма. Неотъемлемая роль физкультурно-спортивной деятельности в борьбе, предупреждении и лечении таких негативных последствий.

Упражнения отдалают процессы старения на 10-15 лет, способствуют долгой и полноценной творческой жизни. Достижение хороших оздоровительных результатов в занятиях физической культурой, спортом, производственной гимнастикой, профессиональной физической культурой и т. д. следует определить как важное правило. Выбор средств и форм физической культуры должен основываться на принципе управления и координации двигательной активности с оздоровительной точки зрения. Для этого одной из обязательных задач учителей, тренеров и медперсонала является проверка здоровья перед выполнением любых упражнений и тренировок, что рекомендуется всем. В большинстве случаев ошибки могут быть допущены врачами и тренерами. Положительных результатов можно добиться только при занятиях физической культурой по осознанным, научно обоснованным, практическим рекомендациям.

#### **Список использованной литературы**

1. Постановление Министерства культуры и туризма Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему усилению популяризации массового спорта». 4 ноября 2003 г
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. -53б.
3. Nurullayev A.R. Jismoniy madaniyat va sport. Buxoro, 2018. -6 b.
4. Сайидахмедов Н. Педагогик маҳорат ва педагогик технология. - Т, 2003 -62 б.
5. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
6. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.
7. Nematovich K. S. 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. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
8. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg ‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
9. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

**Файзиев Я.З., преподаватель межфакультетская кафедра физкультуры и спорта;  
Бухарской Государственной Университет, Узбекистан, г.Бухара**

**Аннотация.** В данной статье проведена **физическая активность** человека и высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни — не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств

**Ключевые слова:** ВОЗ, физическая активность образовательный процесс, высшие учебные заведения, базовые дисциплины, цифровые технологии.

## PHYSICAL ACTIVITY OF A PERSON

**Fayziev Y.Z., Teacher, Interfaculty Department of Physical Education and Sports;  
Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara**

**Annotation.** This article describes the **physical activity** of a person and the **high potential** of a person, his healthy lifestyle is not an end in itself, but a natural necessity, on the basis of which the power and security of the country grows, a spiritually and intellectually developed personality is formed, capable of the highest manifestations of human qualities

**Keywords:** WHO, physical activity, educational process, higher educational institutions, basic disciplines, digital technologies.

**Что такое физическая активность?** По определению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

### **Каковы рекомендуемые уровни физической активности?**

Подробная информация для различных возрастных групп и конкретных групп населения о том, каковы необходимые для поддержания хорошего здоровья уровни физической активности, представлена в руководящих принципах и рекомендациях ВОЗ.

ВОЗ рекомендует:

**В течение суток детям грудного возраста (младше одного года) рекомендуется:**

- заниматься разнообразными видами физической активности несколько раз в день, в частности играя на полу во взаимодействии со взрослым; чем больше, тем лучше. Если ребенок еще не может самостоятельно передвигаться, ему рекомендуется проводить не менее 30 минут в день в положении лежа на животе (в различное время суток в периоды бодрствования);

- не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках, детских креслах или переносках и эрго рюкзаках).

Проводить время перед экраном не рекомендуется.

- в периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй;

- и иметь 14-17 часов (в возрасте от 0 до 3 месяцев) или 12-16 часов (в возрасте от 4 до 11 месяцев) качественного здорового сна, включая дневной сон.

#### **В течение суток детям в возрасте 1-2 лет рекомендуется:**

- в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, включая физическую активность умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше;

- не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках, детских креслах или переносках и эрго рюкзаках) и не оставаться в положении сидя в течение продолжительного периода времени.

- детям в возрасте 1 года проводить время сидя перед экраном (например, смотреть мультфильмы по телевизору или на переносных устройствах, играть в видеоигры) не рекомендуется.

- детям в возрасте 2 лет рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше.

- в периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй;

- иметь 11–14 часов качественного здорового сна, включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

#### **В течение суток детям в возрасте 3-4 лет рекомендуется:**

- в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, из которых не менее 60 минут – умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше;

- не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках) и не оставаться в положении сидя в течение продолжительного периода времени.

- Рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше.

- В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй; и

- иметь 10–13 часов качественного здорового сна, при необходимости включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

#### **Детям и подросткам в возрасте 5-17 лет рекомендуется:**

- уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой.

- уделять **минимум 3 раза в неделю** время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.

- Следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.

**Взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется:**

- уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;**

- или **аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю;** или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

- а также **дважды в неделю или чаще** уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на **развитие мышечной силы** всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;

- можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило **более 300 минут;** или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит **дополнительную пользу здоровью;**

- следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

**Взрослым в возрасте 65 лет и старше рекомендуется:**

- то же самое, что и взрослым предыдущей категории; а также

- в рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

**Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде**

Всем беременным женщинам и женщинам в послеродовом периоде, не имеющим противопоказаний, рекомендуется:

- уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю;**

- включать различные виды физической активности с аэробной нагрузкой и направленные на развитие мышечной силы;

- рекомендуется **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу для здоровья.

**Лицам, страдающим хроническими заболеваниями** (гипертонией, диабетом 2-го типа, ВИЧ и перенесшим онкологические заболевания) рекомендуется:

- уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;**

- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

- В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

- Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут в неделю; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.

- Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

#### **Детям и подросткам с ограниченными возможностями рекомендуется:**

- уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее **60 минут в день** на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой;

- уделять **минимум 3 раза в неделю** время аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему;

- **следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.

#### **Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:**

- уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;

- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

- В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

- Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.

- Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

- Можно перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

Жизнь организма, его рост и развитие зависят от двигательной активности, которая позволяет реализовать наследственную программу индивидуального развития. Именно благодаря движению организм восполняет не только потраченное, но и создает задел для дальнейшего развития.

Двигательная активность — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Оптимальная нагрузка - индивидуальна. Она должна учитывать особенности жизнедеятельности, состояния, возможности и способности индивида. Следует хорошо помнить, что наилучший оздоровительный эффект достигается только при строгой индивидуализации тренировочных нагрузок, исходя из возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья.

Сохранение здоровья в современных условиях невозможно без определенного объема и вида двигательной активности. Недостаток двигательной активности сам по себе приводит к расстройству здоровья и даже заболеваниям.

Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Двигательная активность улучшает функцию не только самой мышечной системы, но и всех жизненно важных органов, включая сердечную мышцу.

### **Список литературы**

1. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» Указ Президента Республики Узбекистан, от 30 октября 2020 года
2. КОНЦЕПЦИЯ развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007.
4. Пидкасистый П. И., Портнов. М. Л. Искусство преподавания. 2-е изд. (Первая книга учителя) М., 2000. - 212 с.



5. Туревский И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физического воспитания. - М., 2003. - 118 с.
6. Харламов И. Ф. Педагогика: Учебник. 7-е изд. - Мн.: Университетское, 2002. - 560 с.
7. Светличная Н.К. Формирование здорового образа жизни. Ф Т.: Таффакур қаноти, 2015 г.
8. Большая медицинская энциклопедия - т 5.- М. - 1977
9. Виленский Н. Я.. Физкультура и здоровье студента. - М., 2007. - с. 59-72
10. Мансуров С. Е., Шклярова О. А. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс, С-П., 2006. с. 37-51
11. Решетников Н. В. Физическая культура - М. - 2000. - с. 39-40
12. Сизанов А. Н. Психологические игры: какие мы на работе и дома. - Мн.: Выс. Шк., 1995. - 301 (стр. 108-109, 115-127)

#### **Интернет-сайты**

1. Википедия. Свободная энциклопедия. Гиподинамия //ru.wikipedia.org
  2. Медицинская библиотека гиподинамия-гипокинезия //www.nedug.ru
- Энциклопедии, справочная литература

### **BASKETBOL SPORT TURI ORQALI TALABA-YOSHLARNI SOG'LOMLASHTIRISH YO'LLARI**

**Farmonov. O'.A., BuxDU jismoniy madaniyat fakulteti "fakultetlararo jismoniy  
madaniyatva sport" kafedrasi dotsenti,  
Tolibjonov.R.T., BuxDU jismoniy madaniyat fakulteti 1-kurs "sport faoliyati"(voleybol)  
talabasi**

**Аннотация:** maqolada basketbolning talabalarga ta'siri o'rganiladi. Talaba yoshlar o'rtasida kundalik hayotda zarur bo'lgan muhim ko'nikmalarni shakllantirish o'rganildi. Ushbu sport orqali talabalarining sog'lig'ini yaxshilash ta'kidlangan. Tanaga hissiy va ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbolning sog'lom va rivojlangan talaba uchun ajralmas ekanligi qayd etildi

**Аннотация:** в статье изучено влияние баскетбола на студентов. Исследовано формирование важных навыков, необходимых в повседневной жизни. Выделены элементы улучшения здоровья учащихся посредством этого спорта. Показано положительное влияние на организм на эмоциональный фон. Отмечено, что баскетбол незаменим для здорового и развитого студента.

**Abstract:** the article studies the influence of basketball on students. The formation of important skills necessary in everyday life is investigated. The elements of improving the health of students through this sport are highlighted. The positive effect on the body on the emotional background is shown. It is noted that basketball is indispensable for a healthy and developed student.

**Kalit so'zlar:** mashqlar, jismoniy tarbiya, basketbol, to'pni uzatish, otish, talaba, mahorat.

**Ключевые слова:** упражнение, физическая подготовка, баскетбол, передача мяча, бросок, студент, навык.

**Keywords:** exercises, physical training, basketball, passing the ball, throwing, student, skill.

Jismoniy madaniyat, umuman olganda, har bir talabaning iqtisodiy, gumanitar yoki jismoniy madaniyat fakultetida tahsil olayotgan shaxs bo'ladimi - yo'qmi, muhim element hisoblanadi. Axir, har bir kishining ta'limi nafaqat ma'ruzalar, seminarlar va amaliyotlarni yetkazib berishni o'z ichiga oladi, balki ko'p jihatdan ko'rish, e'tibor, eshitish, aqlga ta'sir qiladi. Shu bilan bir vaqtda, har qanday o'rganish, ba'zi istisnolar bilan, talaba harakat past darajasi bilan bog'liq.

Biror kishi kam harakat qiladigan hollarda jismoniy mashqlar asab tizimining charchashini kamaytiradi, chidamlilikni oshiradi, immunitetni kuchaytiradi

Sport yuklamalari tananing nerv impulslarini bo'g'inlar va mushaklardan uzatishga majburlaydi, Markaziy asab tizimini faollashtiradi va uni yuqori faollik holatiga keltiradi. Shundan so'ng tananing tezroq va samaraliroq rivojlanishi boshlanadi, bu esa talabaning ma'lumotni yaxshiroq anglashiga olib keladi.

Jamiyatda ko'p narsalar o'zgardi, o'zgarishlar natijasida kompyuter bilan ishlashning hozirgi ko'rinishi aslida inson faoliyatining har bir turiga kiritilganligi bilan bog'liq bo'lib qoldi, operator faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ko'proq kasblar yaratilmoqda, bular odamdan tezkorlik qobiliyatini talab qiladi, harakatlarning bir turidan ikkinchisiga yoki uchdan biriga o'tadi. Hozirgi vaqtda insonga e'tiborni jalb qilish uchun juda katta imkoniyatlar mavjud, u qiyin va tezkor harakatlarni amalga oshirishi kerak.

Yuqorida aytilganlarning barchasiga qo'shimcha ravishda, samaradorlik, tezkor reaksiya, shuningdek, diqqatni jamlash va uni tarqatish qobiliyati, rivojlangan xotira, qisqa muddatli va uzoq muddatli fikrlash, axborotni qabul qilish va tahlil qilish tezligi, rivojlangan iroda, shuningdek, zamonaviy dunyoda ishga joylashish uchun zarur bo'lgan yetakchilik fazilatlarini va muvaffaqiyatli qabul qilgandan keyin ham mashaqatli mehnat talab etiladi.

Insonning energiyasi salomatlikni mustahkamlash uchun, psixologik va hissiy fonini rivojlantirish, ruhiy tushkunlikni keltirib chiqarish, shuningdek, eng yoqimli, bu qiziqarli. Talabalar muntazam faoliyatga muhtoj bo'lganda, aslida kundalik intellektual charchoq, kitob va kompyuterda uzoq vaqt ishlash, nazorat ishlariga tayyorgarlik ko'rish, kurs ishlarini yozish, abadiy uyqusizlik, umuman olganda, bularning barchasi psixologik beqarorlik, befarqlik va aqliy toliqishga olib keladi. Sport sog'lomlik garovi shiori ostida. Oliy o'quv yurtlari talabalarining aksariyati sport zaliga tashrif buyurish, basketbol, voleybol, fitness, gandbol, futbol, badminton, stol tennisi kabi faol, tez-tez jamoaviy jismoniy faoliyatni afzal ko'radi [1].

Basketbol - har qanday odamda turli xil vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi sport o'yindir.

Ushbu sport bilan shug'ullanish vaqtida bunday jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi:

- 1) tezlik qobiliyatlari;
- 2) tezlik va quvvatlanish;
- 3) chidamlilik qobiliyati.

Bunday dinamik mashqlar tizimi talabalarining psixologik foniga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mashqlar hislar, e'tibor, xotirani rivojlantiradi, fikrlash va tasavvurni kengaytirib yaxshilaydi, bularning barchasi to'g'ri idrokning asosiy shartlariga aylanadi va algoritmlarni to'g'ridan-to'g'ri mashq qilish va o'ynash uchun juda katta ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi barcha fazilatlar o'yinchi va butun jamoaning harakatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Basketbol odatda dastlab faqat talabalar uchun o'yin edi, ular qish paytida ishtirok etgan gimnastikadan charchagan, ular bir-biriga o'xshash mashqlarni zeriktirdilardi, ular nafaqat jismoniy jihatdan alohida-alohida odamlar sifatida rivojlanibgina qolmay, balki jamoalardagi o'rtoqlar bilan ham muloqot qilishni xohlashdi. **“Netball”** (basketbolning ikkinchi nomi) nafaqat “talabalar sporti”, balki XX asrda AQShda mashhur bo'lib, ular nafaqat universitet va kollejlarda, balki maktablarda ham shug'ullana boshladilar.

Zamonaviy insonni tushunishda bu to'p o'yini bo'lib boshqa yuqori darajadagi jismoniy faollik darajasidan farq qiladi va u ko'plab kuch va kardiojarrohlik vazifalarini o'z ichiga oladi. Basketbol-yugurish, yurish, to'p bilan muloqot qilish, translyatsiya qilish (to'pni his qilish), himoya qilish, jamoada ishlash qobiliyati, vaziyatni sovuqqonlik bilan baholash, eng yaxshi taktikani tanlashdan iboratdir. Bugungi kunga kelib, bu nafaqat o'yin-kulgi emas, balki bu sport ham jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lig'ini saqlab qolish uchun zamonaviy talabaga kafolat beradigan mashqlarning o'ziga xos tuzimasidir.

Basketbol - bu o'quvchi-talabalarning jismoniy tayyorgarligini va sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan bir qancha muhim elementlarni birlashtiradigan o'ziga xos sport turi.

**Birinchi**dan- bu o'yin barcha mushaklar, nafas olish, his-tuyg'ular va aqlni maksimal darajada o'z ichiga olgan mashqlardan iborat.

**Ikkinchi**dan- bu sport jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantirish, uning harakatlari uchun mas'uliyatni oshirish, o'yin jarayonida raqobat qobiliyati, tezlik, chidamlilik, e'tibor, aniqlik, kabi qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan muammolarni hal qiladi [2].

Basketbolning o'quvchi-talabalarning fiziologiyasiga bevosita ta'siri ko'rsatishi haqida gapiradigan bo'lsak, bir nechta asosiy anatomik o'zgarishlar mavjud:

1. Asab tizimi doimiy ravishda rivojlanib boradi, chunki organlarning faoliyati doimiy ravishda nazorat qilinadi. Ushbu sport bilan doimo shug'ullanadigan talaba periferik ko'rish xususiyatlarini yaxshilash uchun o'zgaradi. Ushbu o'zgarishlar vizual idrokning samaradorligiga muhim ta'sir ko'rsatadi. Tahlilga asoslanib, sistematik darslar yorug'lik impulslarining vizual ko'rishning taxminan 40% sezgirligini oshiradi. Yuqorida aytilganlarning hammasi tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bir turdagi faoliyatdan ikkinchisiga tezkor o'tish asab jarayonlarining o'ziga xos xususiyatlariga olib keladi. Bunday dinamika analizatorlarning funktsiyalarini, psixomotor funktsiyalarni va keyinchalik butunlay Markaziy asab tizimini yaxshilaydi.

2. Netball yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi, bu optimal jismoniy faoliyat tufayli sodir bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilarning yurak urish daqiqada 230 zarbaga yetadi, qon bosimi 190 millimetr simobdan oshmaydi [3].

Tadqiqotlar yurakning nisbiy hajmini (1300 - 1400 sm<sup>3</sup>) oshirdi. Basketbol bilan shug'ullanmaydigan odamlar bilan taqqoslaganda, 50% ishtirokchilarda bunday holatlar kuzatiladi.

3. O'yin davomida 120-150 litr hajmida bir daqiqa davomida 50-60 sikllarga yetib boradigan nafas olish dinamikasining yuqori chastotasi tufayli o'pka hajmi vaqt o'tishi bilan ortadi. Nafas olish tizimining yo'naltirilgan rivojlanishi insonga chidamlilik va energiya qo'shadi, shubhasiz, bu tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

4. Basketbolning mushak to'qimalariga ta'siri haqida gapirganda, "qizil" va "oq" tolalarning tarkibini o'zgartirish yoki "sekin" va "tez" ni tanlash kerak. Albatta, birinchi navbatda, bu tolalar nima ekanligini aytish kerak. "Qizil" yoki "sekin" tolalar pozitsiyani, holatni ushlab turish uchun mas'uldir, uzoq masofalarga harakat qilish yoki murakkab mashqlarni uzoqroq bajarishga imkonini beradi. Umuman olganda, "qizil" tolalar tananing chidamliligi va statikasini rivojlantiradi. "Oq" yoki "tez" tolalar insonning kuch va tezlikni yaxshilash uchun tanaga foyda keltiradi. Bundan tashqari, mushaklarni rivojlanishiga yordam beradi va mushaklarning miqdori uchun ham javobgar. "Qizil" va "oq" tolalar tarkibidagi o'zgarishlar quyidagicha kuzatiladi: "tez" tolalar hajmi oshadi va "sekin" navbati bilan kamayadi. Biroq, bu odamning kamroq chidamliligini anglatmaydi, chunki ularning sonini ko'paytirganda "oq" tolalar "tez" va "sayoz" vazifalarni bajarishga kirishadi.

5. O'yin davomida kuchli amplituda ko'p sonli harakatlar amalga oshiriladi. Bunda dinamika bo'g'imlarning harakatlanishini rivojlantiradi. Bundan tashqari, basketbolchilarning

o'ziga xos tana qizishi tufayli bo'g'imlarning "jarohati" olish kuchayish ehtimoli katta ko'rinishi mumkin, lekin bu moslashuvchanlik mashqlari, muskullarni qizdirish uchun tazor harakatlar, egiluvchanlik va boshqalarni o'z ichiga oladi

6. Ushbu sportda, shuningdek, o'yin davomida talabalarning harakatchanligi, signalning harakat tezligida doimiy o'zgarish yoki o'yin holatini qo'llab-quvvatlash orqali miya impulslarining tezligini oshadi. Shu nuqtada, o'yinchi o'rtoq yoki dushman harakatining tezligi va yo'nalishiga uzoq muddatli reaksiyaga egaligi ortadi. Yuqorida aytilganlarning barchasi asab jarayonlarining harakatlanishiga, ko'z va miyaning turli qismlarini shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi, yo'nalishni mo'ljalga olishni yaxshilashga yordam beradi.

7. Suyaklarni mustahkamlash yuklamalarning ortishi natijasida, harakat yo'nalishlarini muvofiqlashtirish va o'zgartirish bilan shug'ullanadigan maxsus jismoniy mashqlar tufayli yuzaga keladi. Bundan tashqari, o'yinchining suyaklarini mustahkamlashning muhim jihati uning ovqatlanish rejimi bo'lib, u ko'plab sut mahsulotlarini o'z ichiga oladi, bu ikkinchi darajali element, lekin juda muhimdir.

Basketbol mustaqil ravishda va juftlikda, shuningdek jamoalarda, harakatlanuvchi mini - o'yinlar, to'p bilan bog'liq vazifalar rivojlanish uchun ko'p qirrali imkoniyatlar, ularning harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatlari (reaktsiya tezligi, harakatga qarab tez o'zgarish, vaziyatga qarab, har xil, tezkor va tezkor harakatlarning aniqligi), va harakatlarning kuch va vaqt parametrlari, o'z harakatlarini muayyan, keng harakat tizimlarida muvofiqlashtirish qobiliyati) o'z ichiga oladi.

Ushbu sportning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardir: vaziyatlarning ikkinchi o'zgarishi, o'rtoqlar va raqiblarning murakkab harakatlar tizimiga yo'naltirilganligi, to'p bilan harakatlanishning turli elementlarini to'p bilan, to'psiz, harakat va harakatda, ba'zan esa harakatlar, masalan, hech qanday holatlarda otish.

Muvaffaqiyatli basketbol o'ynashning asosiy ko'nikmalarini egallashga intilgan talabalar uchun turli xil jismoniy tarbiya ishlab chiqildi.

1. Umumiy jismoniy tarbiya odamlarning boshlang'ich turdagi yoki keng qamrovli jismoniy ko'nikmalarga ega bo'lishlari uchun mo'ljallangan bo'lib, u jismoniy tayyorgarlikning yanada murakkab bosqichiga o'tish uchun zarurdir.

#### **UJT, birinchi navbatda, o'z ichiga oladi:**

- 1) har tomonlama sportni rivojlantirish;
- 2) sog'liqni saqlash elementi;
- 3) funktsional chidamlilikni oshirish;
- 4) jismoniy ish faoliyatini yaxshilash;
- 5) asosiy sport fazilatlarini ortib borishi va h. k.

2. Maxsus jismoniy tarbiya-muayyan sportga xos bo'lgan maxsus ko'nikmalarni egallash uchun zarur bo'lgan vositalar majmuasibo'lib (to'pni boshqarish, uni uzatish, Savatga tashlash va h.k.).

Bundan tashqari, ushbu turdagi jismoniy mashqlar turli xil sport xususiyatlarini rivojlantirishga imkon beradi, shu jumladan faol mushak massasini hosil qilish va sog'lig'ini yanada mustahkamlashdan iborat.

O'yinchining maxsus sport xususiyatlarini ishlab chiqishga qaratilgan bir nechta mashqlar mavjud:

1. Tananing, qo'llarning, oyoqlarning, bel muskullarining turli qism mushaklarini kuchaytirishga imkon beruvchi tezlik va kuch mashqlari. Mushak to'qimalarining tarkibini o'zgartiradi.

2. Har xil turdagi chidamlilikni rivojlantiradigan chidamlilik mashqlari, kuch, tezlik yoki kardiochidamlilikni oshiradi.

3. Talabalar tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (tezlik muvaffaqiyati o'yinning eng muhim elementlaridan biridir).

4. Qobiliyat mashqlari (bu basketbolchi uchun juda muhim xususiyatdir, aslida qobiliyat - bu keskin o'yin davomida juda zarur bo'lgan harakatlarning mukammal muvofiqlashtirilishidir).

5. Paylarni cho'zish mashqlari, moslashuvchanlik (bitta o'yinchi harakatlarining amplitudasi qanchalik yuqori bo'lsa, butun jamoaning o'yin natijasi shunchalik yaxshi bo'ladi).

To'g'ri jismoniy tayyorgarliksiz har qanday sportda (masalan basketbolda,) jismoniy ko'nikmalarni rivojlantira olmasligingizga mumkin.

Yuqorida aytilganlarning barchasini sarhisob qilar ekanmiz, talabalar uchun basketbol nafaqat qiziqarli o'yin, balki jismoniy rivojlanish, sog'lig'ini yaxshilash va mustahkamlash, shaklni qo'llab - quvvatlash imkoniyati, shuningdek, o'yin davomida talaba jismoniy va hissiy ruhiy jihatdan yengillashadi.

Ushbu o'yin, albatta, bunday imkoniyatga aylandi. Bundan tashqari, talabalar basketbol uchun zarur bo'lgan dinamik qobiliyatlarning keng doirasini rivojlantiradi. Umuman olganda, yuqorida ko'rsatilgan sportga asoslangan jismoniy mashqlar talabalarga sport va sog'lomlashtirish nuqtai nazaridan ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Basketbol// yoshlar ilmiy forumi. Talabalarning motor qobiliyatlarini rivojlantirish. [Elektron resurs]. [http://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/](http://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/).

2. Basketbol talabalarda vosita qobiliyatlarini rivojlantirish sifatida // xalqaro talabalar ilmiy axborotnomasi [Elektron resurs]. <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13805>

3. Basketbolning foydasi qanday?//Sportcom [Elektron resurs]. <http://sportkompass.ru/stati/v-chem-polza-basketbola/>

4. Basketbolning inson organizmiga ta'siri / / jismoniy tarbiya va sport [Elektron resurs]. <http://www.fizkulturai sport.ru/biologiya/fiziologiya/259-vliyanie-zanyatij-basketbolom-na-organizm-cheloveka.html>

5. O'.A.Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro., 2019y

6. У.А.Фарманов Теория и методика обучения (Баскетбол) учебник Бухара 2021г

7. Баскетбол: Учебник для институтов физ. культуры / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Боженар, Р.С.Мозола. - Киев, 1989.

8. Е. Р.Яхонтова. - М., 1987. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М., 1997

9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. - М., 1991.

10. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов факультета физ. культуры. - Пенза, 1997.

## TRENERNING TARBIYACHILIK VA MASHQLANTIRISH FUNKSIYALARI HAMDA ULARNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

**Fatullayeva M.A., "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi.  
Buxoro davlat universiteti,  
Baqoyeva D.B., Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi. Buxoro davlat universiteti**

**Annotatsiya.** Maqolada o'qituvchi – murabbiylarning tarbiyachilik va mashqlantirish funksiyasi hamda uning o'ziga xos jihatlari bayon qilingan. Trenerning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli funksional faoliyati ifodalangan.

**Kalit so'zlar.** O'qituvchi-murabbiy, trenerning kasbiy funksiyalari, trenerlik faoliyati, sport trenirovkasi, trenerning tarbiyalovchilik funksiyasi.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФУНКЦИИ ТРЕНЕРА И ИХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

**Фатуллаева М.А., Преподаватель кафедры «Межфакультетская физическая культура и спорт». Бухарский государственный университет,  
Бакаева Д.Б., Студентка 3 курса факультета физической культуры. Бухарский государственный университет**

**Аннотация.** В статье описаны функции воспитательное и взаимодействия педагогов, а также ее специфические особенности. Выражена многогранная, комплексная и сложная функциональная деятельность тренера.

**Ключевые слова.** Тренер-преподаватель, профессиональные функции тренера, тренерская деятельность, спортивная подготовка, воспитательная функция тренера.

## EDUCATIONAL AND TRAINING FUNCTIONS OF A COACH AND THEIR PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE

**Fatullaeva M.A., Teacher of the department "Interfaculty physical culture and sport".  
Bukhara State University  
Bakaeva D.B., 3-rd year student of the Faculty of Physical Education. Bukhara State University**

**Annotation.** In the article the main functions of educational and interactive communication of teachers, as well as its specific features. The multifaceted, complex and revealed functional activity of the coach is expressed.

**Keywords.** Coach-teacher, professional functions of a coach, coaching activities, sports training, educational function of a coach.

O'qituvchi-murabbiyning, mashaqqatli, serqirra mehnati, sportchilarni tayyorlashdagi tutgan o'rni va keng qamrovli funksional faoliyati nafaqat uning mehnat jarayonini vizual kuzatish asosida baholanishi mumkin, balki bir qator mualliflar fikriga qaraganda ushbu jarayon turli yo'nalishli tadqiqotlar yordamida o'rganilishi muhim hisoblanadi.

Trener shug'ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi sub'yekt bo'lib, u o'z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlash ishlariga qaratadi, balki birinchi navbatda har tomonlama shakllangan, sog'lom, yuksak ma'naviyatli, madaniyatli,

tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi, xalqchil va vatanparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo'lishi kerak. Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun trener faqatgina o'z sport turining ustasi va bilimdoni emas, balki u sport trenirovkasining anatomik, biomexanik, psixofiziologik, hatto bioximik asoslarini ham o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Yuksak ma'naviyatli sportchini tarbiyalash uchun trener ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Etika, estetika, umumbashariy va milliy qadriyatlarni bilgan trener o'z shogirdlariga namuna bo'ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o'rtasida obro'-e'tibor orttiradi. Bugungi sport mashg'ulotlariga xos katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto shikastlanganda ham o'zini g'alabaga safarbar qilish bilan bog'liq iroda, qat'iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham trenerning tarbiyalovchilik funksiyasiga asoslanadi [1,5,6].

Trener o'z o'quvchilariga xarakter, ong, diqqat, xotira, idrok, iroda, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni shakllantirish bilan bir qatorda, ularning yoshi, jinsi va individual imkoniyatlariga qarab mashg'ulot-musobaqa yuklamalarini tabaqalashtirilgan holda qo'llash me'yorlarini bilishi zarur. Chunki, tarbiya samaradorligi faqat so'z, nasihat, muloqot, suhbat vositasi orqali ta'minlanmaydi, balki amaliy mashg'ulot va musobaqalar davomida yanada jadallashadi.

Falsafiy-dialektik prinsiplarga muvofiq ma'lumki, faqat mashqlar yuklamalarini maqsadli, tabaqalashtirilgan va miqdorlangan tartibda sekin-asta oshira borish hamda qo'llash harakat natijasiga ijobiy ta'sir etuvchi proporsional shakllangan qaddi-qomatni tarbiyalashga imkon yaratadi, binobarin harakat madaniyati va san'ati (texnikasi – yunoncha *tehnis*) sayqal topadi. Bunday yondashuv doirasida tarbiyalashga rioya qilmaslik organizmda zo'riqish, o'ta toliqish yoki shikastlanish oqibatlariga duchor qilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, tarbiyalash, o'rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni “to'lqinsimon” prinsipda oshira borish falsafaning “shakl va mazmun” qonuniyatiga mos “tana shakli” (qaddi-qomat) va “boy harakat mazmuni”ni shakllantirishga turtki beradi. Aks holda falsafaning ikkinchi “sabab va oqibat” qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo'rma-zo'raki va betartib qo'llash “sabab” bo'lib, shikastlanish, jarohat yoki zo'riqish kabi “oqibat”ni yuzaga keltiradi[2,10,11].

Trenerning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashaqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Masalan, voleybol bo'yicha faoliyat yuritadigan trener faqatgina bir voleybolchini emas, balki barcha jamoa a'zolarini ularning xarakteridan qat'iy nazar yagona serqirra maqsad sari o'zaro hamjihatlik, hamkorlik va bir-biriga yordam ko'rsatish xislatlarini tarbiyalashi, jismoniy sifatleri va texnik-taktik ko'nikmalarini zarur tartibda shakllantirishi kerak bo'ladi. Ushbu jarayonlarda foydali natijalarga erishish shug'ullanuvchilar psixologiyasini muvofiq tartibda tarbiyalash, qiyinchiliklardan qo'rqmaslik, musobaqalarda o'ta hayajonlanish, tushkunlikka tushish (apatiya, lixoradka), titrash, befarq bo'lish holatlariga tushmaslik, aksincha, faol motivatsiya, ijobiy emotsional hissiyotlarni yuzaga keltirish choralari qo'llash talab qilinadi. Buning uchun trener mashg'ulotlar davomida ong, diqqat, idrok, xotira, tafakkur, iroda kabi ruhiy-intellektual xislatlarni ham tarbiyalashi maqsadga muvofiqdir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida “tarbiyachi”, “o'qituvchi”, “rahbar”, “trener” atamaları tez-tez qo'llanib turadi. Hatto shu kasb toifalariga mos alohida shtat lavozimlari ham belgilangan.

Mutaxassislarni mazkur toifalarga mansub shtat lavozimlariga bo'linishi, hatto ular barchasi ham tarbiya, o'rgatish (o'qitish), ham uslubiy, ilmiy va tashkiliy ishlar bilan shug'ullansalarda, bari bir ularning funksional faoliyati bir-biridan farq qiladi. Masalan, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalarida, dam olish maskanlarida va shunga o'xshash

tashkilotlarda “tarbiyachi” lavozimida faoliyat yurituvchi mutaxassislar asosan xulq-atvor, odob-axloq, ma’naviy-madaniy, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni tarbiyalash ishlari bilan shug‘ullanadilar.

O‘qituvchilar ta’lim muassasalarida ham o‘qitish (o‘rgatish), ham tarbiya ishlari bilan shug‘ullanadilar. Ammo, sport maktablari, sport klublari va terma jamoalarda faoliyat yurituvchi mutaxassis-trener, ushbu mavzu doirasida ijod qilayotgan deyarli barcha mualliflar fikriga qaraganda, ham tarbiyachi, ham o‘rgatuvchi, ham tashkilotchi, ham shug‘ullanuvchilarga ota, “o‘rtoq”, maslahatchi va shifokordir. Shuning uchun ta’kidlash joizki, trener “tarbiyalash asosida mashqlantirmaydi”, aksincha, “mashqlantirish asosida tarbiyalaydi”. Bunday yondashuv aynan trenerning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli funksional faoliyatini ifodalaydi.

Agar bola bog‘chada faqat kunduzi, ish kunlari ta’lim-tarbiya olsa, agar o‘quvchi va talabalar darsdan keyin uylariga ketsa, ular o‘qituvchining nazoratidan chetda qoladilar va ota-onaning nazoratiga o‘tadilar. Lekin, trener nafaqat kunduzi o‘z shogirdlarini mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, balki musobaqalarda va o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida kechayu-kunduz kuzatib boradi, nazorat qiladi, ovqatlanish, dam olish, uxlash va harakat me’yorlariga rioya qilishni talab qiladi.

Savol tug‘iladi: “Nima uchun trener mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, lekin aksincha emas?” Gap shundaki, psixologiyada shunday fikr ilgari suriladiki, “inson” o‘ziga xos xususiyatini tinch holatda emas, balki biror-bir amaliy faoliyatda (suhbat, qo‘shiq aytish, biror mashqni bajarish va h.k.) oshkor etadi. Binobarin, faqat so‘z, suhbat, ko‘rsatma yoki talab orqali sportchini “to‘laqonli” tarbiyalab bo‘lmaydi (aslida bu ham kerak chora), uning xarakteri, irodasi, qat’iyatliliigi, matonati va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirish imkoniyati o‘ta chegaralangandir. Aksincha, ushbu xislatlar kundalik mashg‘ulotlar, musobaqalar ta’sirida sayqal topadi, shakllanadi. Ma’lumki, “trener” va “trenirovka” atamaları o‘zining etimologik mohiyati bilan inglizcha “trening” so‘zidan olingan bo‘lib, “o‘rgatish”, “o‘qitish”, “o‘zlashtirish”, “takomillashtirish”, “tarbiyalash” kabi ma’nolarni anglatadi.

Trenerning “trenirovka” o‘tkazish davomida nafaqat axloq-odob, xulq-atvor, ruhiy-jismoniy iroda, ma’naviy-madaniy, etik-estetik va umuminsoniy qadriyatlar shakllanadi, tarbiyalanadi, balki qaddi-qomat va harakat madaniyati, estetikasi, funksional organlar (yurak, o‘pka, buyrak, mushak tolalari va h.k.) shakli va ularning ish qobiliyati o‘zgaradi – kuchayadi, jismoniy sifat, harakat malakalari va sport mahorati (“formasi”) tarbiyalanadi. Trenirovka o‘z mohiyati va mazmuni bilan “dressirovka” (fransuzcha – “dresser” – o‘rgatish ma’nosini anglatadi) jarayoniga aylanib qolishi mumkin emas. Boshqacha aytganda, trenerning trenirovka qildirish (mashqlantirish) funksiyasi tarkibidan “harakatni reflektiv (avtomatik – ongsiz ravishda) tarzda qayta-qayta tayyorlash” prinsipini chiqarib tashlash zarur. Bunday yondashuv asosida harakatni mashqlantirish sportchini “robot” qilib qo‘yadi, u musobaqa vaqtida mustaqil qaror qabul qilish va uni ijro etishni eplay olmaydi [3,7,8].

Trener trenirovka qildirish asosida yuqorida qayd etilgan barcha sifatlar, xislatlar, fazilatlar, hayotiy zarur harakat ko‘nikmalari (yurish-yugurish, o‘tirish-turish, to‘xtash, sakrash va h.k.), sport malakalarini “trener sportchi trener sportchi” sxematik prinsipda tarbiyalashi darkor. Bu borada u (trener), albatta shug‘ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini e’tiborga olishi shart.

### **Adabiyotlar ro‘yxati.**

1. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "Research park." (2021).
2. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in



volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

3. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *Academicia. An international multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.

6. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.

7. Nematovich K. S. 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. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

8. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – С. 2620-6269.

9. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg 'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.

10. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

11. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Файзиев Я.З., Бухарской Государственной Университет, Узбекистан, г.Бухара,  
Зиёев Д.Я., Бухарской Государственной Медицинской институт, Узбекистан,  
г.Бухара**

## **FUNDAMENTALS OF A HEALTHY STUDENT LIFESTYLE**

**Faiziev Y.Z., Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara  
Ziyoev D.Y., Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan, Bukhara**

**Аннотация.** Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни — не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств

**Ключевые слова:** Образовательный Процесс, высшие учебные заведения, базовые дисциплины, цифровые технологии.

**Annotation.** The high potential of a person, his healthy lifestyle is not an end in itself, but a natural necessity, on the basis of which the power and security of the country grows, a spiritually and intellectually developed personality is formed, capable of the highest manifestations of human qualities

**Keywords:** Educational Process, higher educational institutions, basic disciplines, digital technologies

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

**1. Плодотворный труд** - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Для студентов учеба является самым важным этапом на жизненном пути.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов)
3. Психические резервы.

**2. Рациональный режим труда и отдыха** - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для учебы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению успеваемости студентов.

**3. Следующим звеном здорового образа жизни является** искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, успеваемость, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

а) Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека.

Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

б) Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптома комплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

**4. Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.** Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть, если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

- Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:
- Прием пищи только при ощущениях голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые и положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека подчинены суточному ритму.

**5. Оптимальный двигательный режим** - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество -

выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

**6. Закаливание** - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность и успеваемость. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

**7. Личная гигиена** —она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для учебы и восстановления.

**8. Режим сна** - Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон — это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности и успеваемости, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Нельзя спать в верхней одежде.

Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время — это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

Неодинаковые условия жизни и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно - кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

## Литература

1. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» Указ Президента Республики Узбекистан, от 30 октября 2020 года
2. КОНЦЕПЦИЯ развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007.
4. Пидкасистый П. И., Портнов. М. Л. Искусство преподавания. 2-е изд. (Первая книга учителя) М., 2000. - 212 с.
5. Туревский И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физического воспитания. - М., 2003. - 118 с.
6. Харламов И. Ф. Педагогика: Учебник. 7-е изд. - Мн.: Университетское, 2002. - 560 с.

## АХОЛИНИНГ БАРЧА ҚАТЛАМЛАРИДА СОГ'ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҲАЙОТИЙ КО'НИКМАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ҲЕЧИМЛАРИ

**Fayziev Y.Z., BuxDU “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedراسи dotsenti,  
Hasanbayeva Z.R., Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 7-4 JM  
20-guruh 2 –kurs talabasi**

**Аннотация:** Ushbu tezisdа jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish to‘g‘risda fikr mulohazalar yuritilgan.

**Калит so‘zlar:** Jismoniy tarbiya, ommaviy sport, jismoniy faollik, infratuzilma, sog‘lom turmush tarzi.

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 tog‘risida”gi qaroriga asosan, ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha barcha hududlarda sport bo‘yicha targ‘ibot va tushuntirish ishlarini olib borish

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

1. Quyidagilar Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

- har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy oʻrta, oʻrta maxsus, professional va oliy taʼlim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shugʻullanishga shart-sharoitlar yaratish;

- ommaviy sportni rivojlantirish boʻyicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar oʻrtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda oʻtkazish;

- sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha taʼlim va umumtaʼlim muassasalari darajasida sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targʻib qilish;

“Mashhur sportchilar bilan maktab oʻquvchilarining uchrashuvlarini tashkil etish” loyihasi doirasida maktab oʻquvchilari hamda mahalla yoshlarining sportga boʻlgan qiziqishini yana-da kuchaytirish, jismoniy tarbiya va sportga jalb etish maqsadida yuqori natijaga erishgan sportchilar hududlardagi barcha tuman (shahar) maktablarga uchrashuvlar tashkil qilish.

Yuqori natijalarga erishgan sportchilar ishtirokida mahallalarda 561 dan ziyod davra suhbatlari va uchrashuvlar oʻtkazish. Uchrashuvlar davomida faxriy sportchilar yoshlarni qiziqtirgan savollarga javob berish bilan bir qatorda mahorat saboqlari, mahorat darslarini ham oʻtkazishdir.

2. Respublikada aholi oʻrtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda — yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, “Workout” (mahalla va koʻcha fitnesi) sport turlari boʻyicha musobaqalar tashkil etish.

Umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish

Jismoniy tarbiya va sport vazirligi bilan kelishilgan holda sportchi yoshlarni saralash va katta sportga iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya), yoshlar orasida sportni ommalashtirishda yuqori natijalarga erishish maqsadida hududlarning oʻziga xos xususiyatlari, aholining qiziqishi va xohish-istaklaridan kelib chiqib, umumtaʼlim maktablarini kamida bittadan ustuvor, istiqboldagi, rivojlanayotgan, shu jumladan milliy sport turlariga ixtisoslashtirish;

-umumtaʼlim maktablarining sport turlariga ixtisoslashuvidan kelib chiqib, ularning har birida har oyda kamida bitta sport turi boʻyicha sport musobaqalar oʻtkazilishi kerak.

-aholining keng qatlamlari, ayniqsa yoshlarni sogʻlom boʻlishga, ularning sport bilan chiniqishiga, jismoniy tarbiya va sportni kundalik turmush tarziga aylantirish zarur;

-aholining jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishi boʻyicha bilim va koʻnikmalarni oshirish;

-Respublikaning chekka hududlarida sogʻlomlashtirish ishlarini rivojlantirish uchun maktab va aholi oʻrtasidagi yoshlarga sport turlari boʻyicha tushuntirish va targʻibot ishlarini olib borish kerak, ularni sportga qiziqtirishini ortirish kerak ;

-ayniqsa oʻsib kelayotgan yosh avlodni sportga jab etish kerak.

2. “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” jismoniy tayyorgarlik sinovlarini oʻtkazishni joriy etish orqali 6,1 mln nafar (jami aholi soniga nisbatan 18 foiz) aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini oshirish.

Beshta muhim tashabbusni amaliyotga joriy etishni taʼminlash.

1. Ikkinchi tashabbus doirasida tizimli ravishda **“Yoshlar haftaligi”**, **“Mahalla va nuroniylar haftaligi”**, **“Taʼlim muassasalari haftaligi”**, **“Xotin-qizlar haftaligi”** musobaqalarining kalendar rejasini tuzish kerak.

2. Mahallalar, taʼlim muassasalari, korxonalar va tashkilotlarda aholi oʻrtasida 5500 dan ortiq ommaviy sport musobaqalari va tadbirlarini tizimli ravishda oʻtkazish orqali aholining keng qatlamlarini ommaviy jismoniy tarbiya va sportga jalb etilishini taʼminlash.

Oʻtkaziladigan musobaqalarga aholining 30 foizini qamrab olish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanadigan aholining umumiy sonini 20 foizga yetkazish.

Joylardagi urf-odat tusiga kirgan milliy xalq o'yinlari hamda milliy qadriyatlarni qayta tiklash, aholining keng qatlamini ayniqsa, yoshlarni milliy sport turlari va xalq o'yinlariga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

1. Mamlakatning bayram sanalarida, jumladan, 21-mart "**Navro'z**" umumxalq bayrami arafasida milliy va xalq o'yinlari bo'yicha barcha hududlarda sport musobaqalari va festivallarini tashkil etish lozim;

2. Yoshlar o'rtasida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini keng targ'ib qilish maqsadida **milliy kurash, uloq-ko'pkari, chillak, mindi, qarabtep, beshtosh, varrak uchirish** va boshqa xalq o'yinlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish.

Sportchi yoshlarni saralash va iqtidorli **sportchilarni tanlab olish (seleksiya), sport zaxirasini shakllantirish tizimini yo'lga qo'yish**, yoshlar orasida ommalashtirish, yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish.

1. O'quvchi-yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zarur sharoitlar yaratish maqsadida **7 ta** shahar, **18 ta** chekka tuman, qishloqlarda yangidan **25 ta** bolalar-o'smirlar sport maktablari va ularning filiallarini tashkil etish.

2. **625** nafar trenerlarni ish bilan ta'minlash, bir kunda qo'shimcha ravishda **34375** nafar o'quvchi-yoshlarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb qilishni nazarda tutish.

3. Sport turlari bo'yicha O'zbekiston chempionatlari hamda ommaviy sport musobaqalarini o'tkazish nizomlarida mazkur musobaqalarni to'rt bosqichli "tashkilot - tuman (shahar) - hudud - respublika" bosqichlarida o'tkazish nazarda tutiladi.

Shuningdek, respublikamizning barcha hududlarida **uyushmagan yoshlar** o'rtasida ommaviy sport tadbirlari ham muntazam ravishda o'tkash. Jumladan, joriy yilning shu davriga qadar respublika bo'yicha voyaga yetmagan yoshlar o'rtasida o'tkazilgan **7 012 ta** ommaviy sport tadbirlarida **703 894 nafar** (*shundan 272 319 nafar qizlar*) ishtirok etdi.

**Oilaviy sport musobaqalari** ham muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda. Xususan, **815 ta** oilaviy sport musobaqalarida **36 mingdan** ziyod oila a'zolari (*shundan 16 mingdan ortiq xotin-qizlar*) ishtirok etdi.

Aholini, ayniqsa xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish maqsadida mahalla, qishloq, istirohat bog'lar, korxonalar hamda muassasalarda ertalabki ommaviy badantarbiya mashqlari o'tkazilmoqda. Ushbu badantarbiya mashqlarida respublika bo'yicha aholining **21 foizi** (*shundan 10,1 % ayollar*) ishtirok etmoqda.

Bu kabi musobaqalar sport inshootlaridan samarali foydalanishga, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga, harakatli o'yin turlarini ommalashtirishga hamda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga zamin yaratadi.

#### **Adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924-son Farmoni

2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish KONSEPSIYA SI / O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoniga 1-ILOVA/.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 27 fevraldagi "Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-4623-son qarori.



## СПОРТДА АГЕНТЛИК ФАОЛИЯТИГА РУХСАТ БЕРИШ (ТУРЛИ СПОРТ ТУРЛАРИ МИСОЛИДА)

**Хаётов А.Х., Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш  
ва малакасини ошириш институти, доцент вазифасини бажарувчи**

**Аннотация:** Мақолада профессионал спортдаги агентлик фаолиятининг халқаро ҳуқуқий тартибга солиниши, шунингдек агентлик фаолияти билан шуғулланишга рухсат беришнинг (лицензиялаш, сертификатлаш, рўйхатдан ўтиш ёки аккредитация бериш) ўзига хос хусусиятлари футбол, хоккей, баскетбол, волейбол каби спорт турлари мисолида таҳлил қилинган.

**Калит сўзлар:** спортда агентлик фаолияти, спорт агенти, лицензиялаш, сертификатлаш, рўйхатдан ўтказиш, аккредитация, агентлик фаолияти бўйича регламент.

## ДОПУСК К АГЕНТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА)

**Хаётов А.Х., Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов  
по физической культуре и спорту, и.о. доцента**

Кўпгина спорт турларида спорт агентлари фаолиятида чекловлар деярли мавжуд эмас. Шу билан бирга, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, енгил атлетика каби алоҳида спорт турларида спорт агенти (вакили, воситачиси) фаолиятини амалга ошириш учун тегишли рухсатномага эга бўлиш талаб этилади.

Тегишли спорт турларида миллий ва халқаро даражаларда агентлик фаолиятига рухсат беришнинг ҳар хил турлари (лицензиялаш, сертификатлаш, рўйхатдан ўтиш ёки аккредитация бериш) мавжуд. Спорт агентлари (вакиллар, воситачилар) фаолиятини тартибга солишга оид баъзи мисолларни кўриб чиқамиз.

**Футбол.** Шунингдек таъкидлаш керакки, Халқаро футбол федерацияси FIFA нинг янги қоидалари футбол агентлари фаолиятини лицензиялашни тартибга солмаган ҳолда, минимал стандартлар ва талабларни жорий этиш орқали уларнинг фаолиятни самарали назорат қилишни, шунингдек воситачиларни (вакилларни меҳнат шартномалари ёки трансфер шартномалари тузишда) рўйхатдан ўтказишни таъминлашга қаратилган.

**Хоккей.** Халқаро хоккей Федерацияси (ИИHF) даражасида тасдиқланган хоккей агентларини лицензиялаш (сертификатлаш, аккредитация қилиш, рўйхатдан ўтказиш) билан боғлиқ умумий қоидалар мавжуд бўлмасада, бундай қоидалар асосан профессионал хоккей лигаларининг ички ҳужжатларида назарда тутилган. Масалан, Россияда хоккей агентлари фаолиятини тартибга солиш 2010 йилдан бери Континентал хоккей Лигаси тегишли Регламентига мувофиқ амалга оширилмоқда<sup>[1]</sup>.

Мазкур ҳужжатда белгиланган талабларга мувофиқ хоккей агенти:

- КХЛ аккредитациясига эга бўлиши;
- Фуқароларни Россиядан ташқарида ишга жойлаштириш билан боғлиқ фаолиятни амалга ошириш учун лицензияга иш билан боғлиқ фаолиятни амалга ошириш учун лицензияга эга бўлиши шарт (зарурат бўлганда).

КХЛ хоккейчилари фақат юқоридаги талабларга жавоб берадиган агентлар билан шартнома тузишлари шарт.

Хоккей агентларига аккредитация бериш Вақтли Низом қоидаларини бажариш тартибини белгилайдиган ва аккредитация билан боғлиқ бошқа масалаларни тартибга солувчи доимий коллегиал орган Хоккей агентларини аккредитация қилиш бўйича КХЛ кўмитаси томонидан амалга оширилади.

Аккредитация аризачининг хоҳишига кўра 1 йилдан 5 йилгача муддатга берилади.

Аккредитациянинг ҳар бир йили учун аккредитация учун белгиланган миқдорда тўлов (аккредитация тўлови) олинади.

Россия Федерациясида рўйхатдан ўтган ва қуйидаги талабларга жавоб берадиган юридик шахслар ёки яққа тартибдаги тадбиркорлар ариза берувчилар бўлиши мумкин.

Хоккей агенти фаолиятини тартибга солиш бўйича қоидаларнинг асосий ўзига хос хусусияти шундаки, аризачи камида бешта хоккейчи билан ҳамкорлик тўғрисида ёзма келишувларга эга бўлиши керак.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, агент Континентал хоккей Лигаси (КХЛ), Олий хоккей Лигаси (ВХЛ), Ёшлар хоккей Лигаси (ЁХЛ), Россия хоккей Федерацияси (РХФ), хоккей клубида ёки ушбу ташкилотларга алоқадор бошқа ҳар қандай ташкилотда амалдор шахс (ишчи, ходим ва бошқалар) бўлиши мумкин эмас.

Аккредитация тартиби қуйидагиларни ўз ичига олади: ҳужжатларни тақдим этиш ва суҳбатдан ўтиш, аккредитация тўловини тўлаш ва гувоҳномани бериш ёки бермаслик.

Аккредитация гувоҳномасини олгандан сўнг, Агент “КХЛ хоккей агенти” мақомидан фойдаланиш ҳуқуқига эга бўлади.

Агент хоккейчининг манфаатларини фақат улар ўртасида агентлик шартномаси тузилган тақдирдагина ҳимоя қилиши мумкин.

Агентлик шартномаси КХЛнинг намунавий шакли асосида тузилиши керак. Агар хоккейчи вояга етмаган бўлса, агентлик шартномасини унинг қонуний вакили ҳам имзолайди

Агентларга хоккей клуби билан меҳнат муносабатларида бўлиб турган хоккейчига хоккей клуби билан шартномани муддатидан олдин бекор қилишга ёки меҳнат шартномасида кўрсатилган мажбуриятларни бузишга ундаш мақсадида мурожаат қилиш тақиқланади.

Аккредитация учун зарур бўлган барча ҳужжатлар интернетда КХЛнинг Марказий скаутлар бюроси ва КХЛ ўйинчилари касаба уюшмасининг расмий веб-сайтларида жойлаштирилган.

КХЛ регламент қоидаларида спорт агенти учун белгиланган миқдордаги иш ҳақи кўзда тутилмаган бўлиб, одатда бу спортчи билан тузилган шартнома миқдорининг 5-10 фоизини ташкил қилади.

**Баскетбол.** FIBA sport агентларини лицензиялаш қоидаларини белгилайди ва уларга лицензия беради.

Миллий ассоциациялар спорт агентларини лицензиялашнинг ўз қоидаларини белгилаш ҳуқуқига эга.

Бунда, мазкур қоидалар:

- FIBA томонидан маъқулланган бўлиши;
- FIBA нинг умумий принципларига мос бўлиши;
- FIBA нинг ёзма розилиги олинганишидан олдин кучга кирмаслиги керак.

FIBA қоидалари устуворликка эга.

FIBA юрисдикциясига кирувчи Баскетбол клублари ва ўйинчиларига унинг лицензиясига эга бўлмаган ва унинг қоидаларига риоя қилмайдиган агентлар хизматидан фойдаланишга рухсат берилмайди.

Агар агент ўз мамлакатида адвокатлик (юримдик амалиёт) билан шуғулланиш учун лицензияга эга бўлса, лицензия талаб қилинмайди, аммо FIBA қоидаларига риоя қилиниши керак.

FIBA лицензияси персонал лицензия бўлиб, уни бошқа шахсга ўтказиш мумкин эмас.

Номзод судланганлиги йўқлигини тасдиқлаш керак. Агент лицензия бераётганда ва кейинчалик ҳар бир йил учун бадал тўлаши керак. У лицензия берилган йил охиридан бошлаб FIBA семинарларида қатнашиши шарт.

Баскетбол бўйича агент ўзининг касбий жавобгарлигини 250 000 Швейцария франки миқдорида суғурта қилиши шарт.

Тасдиқланган қоидаларга мувофиқ баскетболда спорт агентининг иш ҳақи спортчининг шартномаси миқдорининг 10 фоизидан кўп бўлиши мумкин эмас.

Агент в баскетболе обязан застраховать свою профессиональную ответственность на сумму 250 000 швейцарских франков.

Вознаграждение спортивного агента в баскетболе, согласно утвержденным правилам, не может быть больше 10% от суммы контракта спортсмена.

**Волейбол.** Халқаро волейбол Федерацияси томонидан спорт агентлари фаолиятини лицензиялаш қоидаларини назарда тутилган бўлиб, **тасдиқланган** қоидаларга мувофиқ, агентнинг халқаро трансферлар пайтида спортчилар, мураббийлар ва клубларнинг манфаатларини ҳимоя қилишдаги мақомини тасдиқлаш учун унга лицензия берилди.

Спортчилар, мураббийлар ва клублар лицензиясиз вакилнинг хизматларидан фойдалана олмайдилар, шунингдек биттадан ортиқ агентнинг хизматларидан фойдаланиш ҳам тақиқланган<sup>[5]</sup>.

Лицензиялаш қоидалари агентларга спорт жамоаларида иштирок этиш учун миллий федерациялар билан музокаралар олиб боришда ва мураббийларнинг шартномаларини тузишда қўлланилади.

Лицензиялаш қоидалари спорт терма жамоаларида мураббийларнинг иштирок этиши учун миллий федерациялар билан музокаралар олиб боришда ва шартномаларни тузишда ҳам агентларга нисбатан қўлланилади.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш жоизки, спортда агентлар фаолиятини тартибга солишда ягона бошқарув тизимини қўллаб бўлмайди, уларнинг фаолияти тегишли спорт турлари бўйича халқаро ва миллий даражада мавжуд муаммо ва манфаатлардан келиб чиқиб тартибга солиниши керак. Спорт агентлари фаолиятидаги яна бир муҳим жиҳат шуки, жамоавий ўйинларда ҳам, индивидуал спорт турларида ҳам барча агентлар (воситачилар, вакиллар) ўз фаолиятларини виждонан олиб боришлари ва манфаатлар тўқнашувига йўл қўймасликлари зарур.

#### **Фойдаланилган манбалар рўйхати:**

1. Қаранг: Временное положение КХЛ об аккредитации хоккейных агентов [Электронный ресурс] URL: [http://www.khlptu.ru/files/0/1/864\\_File\\_polozhenie-ob-akkreditatsii.pdf](http://www.khlptu.ru/files/0/1/864_File_polozhenie-ob-akkreditatsii.pdf)

2. Қаранг: [Электронный ресурс] URL: <http://agents-cib.ru/user/documents>

3. Қаранг: [Электронный ресурс] URL: <http://www.khlptu.ru/akkreditatsija-agentov/7PHPSESSID=7368977f0bf3e91edf25c313c2c62337>

4. Қаранг: Внутренний регламент ФИБА (Международной федерации баскетбола)(FIBA Internal regulations — book 3). [Электронный ресурс] URL: [http://www.fiba.com/downloads/Regulations/2012/FI\\_BABook3AG.pdf](http://www.fiba.com/downloads/Regulations/2012/FI_BABook3AG.pdf)

5. Электронный ресурс URL: [http://www.fivb.org/EN/FrVB/Document/Legal/FIVB.Agent.Regulations\\_en\\_20140404.PDF](http://www.fivb.org/EN/FrVB/Document/Legal/FIVB.Agent.Regulations_en_20140404.PDF)

6. Электронный ресурс URL: [http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/athlete-representatives?utm\\_source=GCSResults&utm\\_medium=googlecse&utm\\_campaign=Search%20term:%20'athlete's%20representatives'%20Pagel&utm\\_content=SIot2](http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/athlete-representatives?utm_source=GCSResults&utm_medium=googlecse&utm_campaign=Search%20term:%20'athlete's%20representatives'%20Pagel&utm_content=SIot2)

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА САЛОМАТЛИК

**Хайитова У.Т., Самарқанд Давлат тиббиёт университети, Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси ўқитувчиси**

**Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия ва саломатлик масалалари ёритилган бўлиб, унинг мазмунида саломатликнинг таърифи, уни сақлаш ва мустаҳкамлашда жисмоний тарбиянинг ўрни ва жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг асосий эҳтиёжлари келтириб ўтилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, саломатлик, шуғулланиш, асосий сабаблар.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы физического воспитания и здоровья, в содержание которых входит тариф здоровья, роль физического воспитания в его сохранении и укреплении, основные потребности физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, физические упражнения, первопричины.

**Долзарблиги.** Бугунги кунда аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш масалалари давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади. Саломатлик деганда, одатда, танада хасталикнинг йўқлиги тушунилади. Бироқ, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг таърифига кўра бу анча кенг маънодаги тушунча бўлиб, уни “фақатгина касалликнинг бор ёки йўқлиги эмас, балки инсоннинг тўла жисмоний, маънавий ва ижтимоий фаровонлиги”, деб тушуниш лозим. Саломатлик қимматбаҳо бойлик бўлиб, у одамларга шахсий, ижтимоий ва иқтисодий жиҳатдан самарали ва мазмунли ҳаёт кечириш имкониятини беради ҳамда ишлаш, ўқиш, оила ва жамоат ишларида фаол қатнашишларини таъминлайди.

Аҳоли, талабалар ва соҳа бўйича тажрибали бошқарув ходимлари ўртасида олиб борилган кўп йиллик педагогик тадқиқотларнинг натижаларига кўра, таълим муассасаларининг раҳбарларини жисмоний тарбия ва оммавий спортга тизимли ва мунтазам аҳамият бериши, уни рағбатлантириши муҳим аҳамиятга эга. Булардан ташқари, талабалар ташаббусларини мунтазам қўллаб-қувватлаш, уларни рағбатлантириб бориш ҳам муҳим.

Жисмоний тарбия ўз-ўзини ҳар томонлама ривожлантиришни мақсад қилиб қўйган, келажакда касбий ва ҳаётий мақсадларида юқори натижаларга эришишни орзу қилган замонавий талабаларнинг кун тартибида асосий ўрин тутади.

Албатта, ҳамма ҳам спортчи бўла олмаслиги мумкин, лекин жисмоний жиҳатдан келгусидаги иш фаолияти талаб қиладиган рухий-жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари керак. Энг оддий жисмоний машқлар ҳам организмда ижобий ўзгаришларга сабаб бўлиши мумкин. Муҳими, душанбани кутмасдан, бугундан жисмоний машқлар билан шуғулланишни бошлаш керак. Аксари талабалар олдида машқ қилиш билан боғлиқ муаммолар бир қатор бўлиб туради. Улар ичида кун тартибига риоя қилмаслик, эринчоқлик, вақтни қадрига етмаслик, мағлубият ва иш юришмаслигидан чекиниш

биринчи ўринларда туради. Лекин бизнинг ихтиёримизда ҳамиша яна бир уриниб кўриш имконияти мавжуд бўлади. Хуш, бундай салбий, самарасиз ҳолатларни олдини қандай олиш мумкин? Албатта, янги фаолият билан. Ҳар қандай салбий одатни тарк этиш учун, албатта янги, ижобий ҳамда кундалик меҳнат ва шахсий фаолият учун зарур бўлган одатни шакллантириш керак. Бунда жисмоний машқлар билан шуғулланиш энг осон, энг кам харажат ҳамда энг фойдали одат ҳисобланади. Юқорида айтиб ўтганимиздек, энг кичик жисмоний ҳаракатлар (машқлар) ҳам организмда ижобий ўзгаришларни вужудга келтиради. Қуйида биз жисмоний тарбия билан шуғулланишимиз учун зарур бўлган энг асосий ўнта сабабни кўрсатиб ўтишга ҳаракат қиламиз.

**Биринчидан**-жисмоний тарбия доимо соғлом бўлиб юриш учун энг муҳим сабабдир. Саломатлик қимматбоҳо бойлик. Биз буни йўқотганимиздан кейингина биламиз, аммо уни жисмоний машқлар орқали ва соғлом турмуш тарзини кечириш билан 70-80 ёшгача бешикаст ва даволанишсиз етказиб боришимиз мумкин.

Бозор иқтисодиёти шароитида касал бўлиш, айниқса оғир касал бўлиш барча учун катта фожиа. Оддий тиббий текширишлар (тахлиллар) учун ҳам миллионлаб пулингиз кетади, айниқса бу қимматбоҳо электрон ускуналар (МРТ)да бўлса. Булардан ташқари, даволаниш учун, текшириш учун сарфланган маблағдан камида уч-тўрт баробар кўп пул сарфланади. Бу оила бюджетига, оила аъзоларининг нотинчлигига қутилмаган сабаб бўлади.

**Иккинчидан**-жисмоний тарбия кайфиятни мунтазам яхшилаб боради. Машғулотлардан кейин одам ўз кучини, руҳиятини ва бошқа барча ҳаётий жараёнларни фаоллашиб, ошиб борётганлигини сезиб боради. Машқ жараёнида руҳият дам олади, кундалик ташвишлардан биров бўлсада чалғийди, кўнгилсизликларни унитади.

**Учинчидан**- жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ўз кучига ишончни орттиради, иродани мустаҳкамлайди, ўз-ўзига юқори баҳо беришни таъминлайди, инсонни шахс сифатида кучли қилади, кучли характерни шакллантиради ва ҳар қандай қийинчиликларни енгиш ва енгиб ўтиш мумкинлигига ишонтиради. Чунки машқ жараёни кўпгина қийинчиликлар билан боғлиқ ва уларни бажариш инсонни барча тўсиқларни енгиб ўтишга ўргатади.

**Тўртинчидан**-жисмоний тарбияда организм кислород билан яхши таъминланади. Кислород билан таъминланиш қон айланишини яхшилади ва барча ҳужайраларни ҳаётий функцияларини оширади, энг майда томир (капилляр)лар ҳам қон билан яхши таъминланади, ҳаракат реакциялари ортади, мушаклар, буғунлар яхши ишлайди, рефлекслар кучайди, одам сергак бўлади, ишончли ва тўғри қарорлар қабул қилади.

**Бешинчидан**-жисмоний машқ қилиш одамнинг ташқи кўринишини бутунлай ўзгартиради. Интернет манбааларида ўз танасини жисмоний машқлар ёрдамида ўзгартирган одамлар тўғрисидаги маълумотларни тақдим этувчи юзлаб сайтларни топиш мумкин. Жисмоний машқ натижасида қоматни ўзгартириш, хушбичим “фигура”ли бўлиш ҳозирда минглаб одамларга, ёшларга мотивация бўлиб хизмат қилади. Бу ҳолат ўтган асрнинг 60-70 йилларида Арнольд Шварцнегер, “Арнольд” феномени сифатида машҳур бўлган. Лекин бундай машқдан асосий мақсад шахсий ижобий ривожланиш ва маънавий камолот эканлигини унутмаслик керак.

**Олтинчидан**-мунтазам жисмоний тарбия тинч ва осойишта уйқуни таъминлайди. Тинч ва осойишта уйқу натижасида организмда стресс ва асаб зўриқишларини бартараф қилишга ёрдам берадиган эндорфин гармонлари ишлаб чиқарилади ва уйқусизликка барҳам берилади.

**Еттинчидан**-мунтазам жисмоний машқлар бажариш натижасида организмда ортиқча вазн йўқолиб боради, иштаҳо яхшиланади. Юқорида таъкидланганидек,

эндорфин моддаси кераксиз вақтда вужудга келадиган очлик ҳиссини тўсиб қўяди ва одамни ортикча овқатланишига йўл бермайди ҳамда ортикча семизликдан сақлайди.

**Саккизинчидан-** жисмоний тарбия ва спорт сурункали чарчокқа қарши туриш, стрессга чидамликни ошириш, ҳаётийликни ошириш ва мукамал саломатликни сақлаш усулидир. Спорт зали ёки майдончага чиқиб югуриш одамни ташқи шароитларнинг таъсирига ва кундалик ҳаёт босимига қарши кучлироқ қилади. Ҳар бир кун рағбат ва мақсадларга эришиш истаги билан тўла бўлади, ҳаёт давомида дадил қадам ташлашга ёрдам беради.

**Тўккизинчидан-** турли хил жароҳатлар, оғир касалликлар ва жарроҳлик амалиётларидан кейин тананинг тез тикланиши учун жисмоний машқлар катта ёрдам беради. Қизиғи шундаки, касалликлардан кейин ёки касалликлар давомида жисмоний машқлар билан меъёрида шуғулланиш барча ҳолатларда ўзини оқлайди. Спортнинг ижобий таъсири доимо сезиларли бўлади, чунки тана ва унинг аъзолари аввалгидан анча кучли бўлиб боради.

**Ўнинчидан-** сиз умуман, жисмоний тарбияни ва спортни ўз турмуш тарзингиз мазмуни сифатида қабул қилишингиз мумкин. Спорт билан шуғулланган одам ўзини, шахсиятини ва ҳаётини тубдан ўзгартиради. Спортни ҳатто ўзига хос терапия деб аташ мумкин. Мўрт ва нозик қизлар ўзларини ҳимоя қила олишлари ва хавфли вазиятда жиноятчини қайтаришлари учун жанг санъатлари бўлимига ёзилади. Таянч-ҳаракат тизимидан оғир жароҳат олган одамлар гимнастика ёки йога билан шуғулланишни бошлайдилар. Спорт-бу шахсий матонатдир.

Шуни эсда тутиш керакки, спорт билан шуғулланиш учун ҳеч қандай ғайритабиий қобилият ёки билимга эга бўлишингиз шарт эмас. Бу ерда жинс, ёш, маълумот ёки молиявий ҳолат муҳим рол ўйнамайди. Муҳими, спортга биринчи қадам қўйиш учун ўзида куч топа олиш истаги ва қобилиятидир. Буни бошланг ва спорт сизнинг иштиёқингизга айлансин, шунда ҳатто кексаликда ҳам ўзингизни бошқалардан кўра соғлом ва кучлироқ ҳис қиласиз, энг муҳими, олдингидан соғлом ва кучлироқ бўласиз. Бизнинг эртанги соғлом кунимиз, бугун бажарадиган жисмоний машқларимиз натижасидир!

### Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4063-сон қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йи 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони,

4. Холова Ш.М. Талаба қизлар жисмоний фаоллигини оширишнинг замонавий илмий методик асослари. Тошкент, 2022 й.

# OLIMPIYADA O'YINLARI TARIXINI O'RGANISHNING SPORTCHI YOSHHLAR MA'NAVIY TARBIYASIDAGI O'RNI

Xasanova M.A., Toshkent shahridagi 322-umumta'lim maktabi o'qituvchisi

## THE ROLE OF STUDYING THE HISTORY OF OLYMPIC GAMES IN THE SPIRITUAL EDUCATION OF YOUNG ATHLETES

Khasanova M.A., teacher of 322 secondary school in Tashkent City

**Kalit so'zlar:** sport, Olimpiya, muqaddas olov, beshkurash, Zevs, ozod yunon.

**Аннотация:** Мақоллада олимпиада о'yinlari tarixi, uning yoshlar ma'naviy tarbiyasidagi o'rni, o'yinlar qoidalari, shuningdek. qaysi sport turlaridan musobaqalar o'tkazilgani haqida so'z boradi.

**Аннотация:** В статье рассказывается об истории древних олимпийских игр, а также, о роли этих игр в духовном воспитании юных спортсменов, рассматриваются правила и ход игр и по каким видам спорта проводились олимпийские соревнования.

**Annotation:** The article tells about the history of the ancient Olympic Games, as well as the rules and course of the games and what kinds of sports were organized for Olympic events.

Qadimgi Yunonistonda boshlangan olimpiyada o'yinlari tarixini o'rganishning sportchi yoshlar ma'naviy tarbiyasidagi o'rni juda ham beqiyos. Zero, ular yoshlarni Vatanni sevish, uni jon-jahdi bilan himoya qilish, mard, jasur va qo'rqmas bo'lishga chorlagan. Darhaqiqat, bolalikdan yunonlar ongiga jamoat ishlari shaxsiy yumushlardan yugori turishi hagidagi g'oya singdirilar edi. Maktablar faol fugarolar, vatan himoyachilarini tarbiyalashi lozim edi. Sportni rivojlantirish va olimpiyada o'yinlariga ommaviy qiziqish ham shunga xizmat qilar edi.

Arslonni yenggan Gerakl haykaliga nazar tashlaymiz. Qadimgi yunon haykaltaroshi Geraklni barvasta va pahlavon sifatida tasvirlagan. Orqa oyoqlarida turib olgan bahaybat arslon esa Geraklning elkasidan ham kelmaydi. Ammo nega Gerakl libossiz tasvirlangan? Bu qadimgi yunon tasviriy san'atining o'ziga xos jihatlaridan biridir. Haykaltarosh nazarida Geraklning kuch-qudratini ko'rsatish muhim edi. Bordi-yu usta haykaltarosh bahodirni kiyimda tasvirlasa, uning arslonni yengayotgan mushak va changallaridagi kuchni ko'rmagan, qudratli, mashq korgan tanasi gozalligini his etmagan bo'lardik. Bunday manzarani sportning disk uloqtirish va boshqa sport turlarida ham ko'rishimiz mumkin.

Birinchi Olimpiyada o'yinlari miloddan avvalgi 776-yilda Yunoniston janubidagi Olimpiya shaharchasida bo'lib otgan. Bu shahar diniy markaz bo'lib, u erda Yunonistonning barcha burchaklaridan sportchilar kelishgan. Bu aholi punkti edi, shahar emasdi, balki ruhoniylar panteon ilohlarni ululash uchun yig'ilishgandi. Har to'rt yilda bir marta ular sportchilarni "Olimp xudolariga yaqin", "odamlar orasida eng zo'r" va "tanlanganlar" deb atash uchun sport musobaqalarini o'tkaza boshladilar. Keyin musobaqalar kongil ocharlighi tufayli bu an'ana Yunonistonning barcha hududlaridan sportchilarni jalb qilishni boshladi. Yunonlar o'yinlarga katta ahamiyat berichardi. O'yinlar paytida "muqaddas tinchlik" e'lon qilinardi, urushlar to'xtatilardi va "kechagi dushmanlar" eng tezkor, chaqqon va kuchli deb nomlanish huquqi uchun tinchlik sari kurashardilar.

Sport barcha yunonlar uchun sevimli mashg'ulot bo'lgan ekan. Miloddan avvalgi 776-yilda ilk bor otkazilgan Olimpiya o'yinlari turli-tuman sport musobaqalari orasida eng asosiysi hisoblangan. Ana shu sanadan boshlab har to'rt yilda bir marta Olimp tog'ida muqaddas olov

Quyosh nurlaridan yondirilgan, Yunonistonning to'rt tarafidan kelgan sportchilar beshkurashda bellashar edilar. Beshkurash esa uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, nayza uloqtirish, yugurish, куч синашиш va kurashdan iborat bo'lgan. Ot choparda esa aravalarda va otlarda poyga uyushtirilgan edi. Dastlabki Olimpiya o'yinlarida faqatgina bitta musobaqa - yugurish bo'lgan (192,27 metr masofaga). Qadimiy Olimpiya o'yinlari dasturida yakka kurashning uch xil turi – boks, kurash va pankration ham bo'lgan.

Odamlar va sportchilar Olimpiyaga eson-omon etib kelishlari uchun o'yinlar o'tkazilayotgan paytda urushlar to'xtatilgan. Yunonistondagi Olimpiya o'yinlari oliy xudo, yunonlarning 18 ta xudosining rahnamosi, Olimp xudosi Zevs sharafiga bag'ishlab o'tkazilgan. Afsonalarga kora olimpiyada o'yinlari asoschisi Gerakl hisoblangan.

Olimpiya o'yinlari qayerdan paydo bo'lganligini bir o'ylab ko'raylik. Olimpiya nima o'zi, nima uchun har to'rt yilda o'tkaziladi? Ehtimol, ko'pchiligimiz Olimpiya Gretsiyadagi tog' ekanini va afsonaga ko'ra, ellinlarning ma'budlari o'sha tog'da yashab, gullab-yashnaganini va u erda aravalar va shu kabi jiyozlarda biror musobaqalar bo'lib o'tganligini eshitgandirmiz.

Qadimgi Yunonistonda o'tgan Olimpiya o'yinlari o'ziga xos milliy ruhda tashkil etilgan. Olimpiya o'yinlarida faqat jinoyat sodir etmagan, shaniga dog' tushirmagan, ozod tug'ilgan yunon ishtirok etishga va ularni tomosha etishga haqli edi. Musobaqalarda uch karra g'olib bolgan sportchi Olimp tog'ida o'z haykalini o'rnatishga haqli bo'lgan.

Yunonlar yil hisobini ham Olimpiya o'yinlariga qarab yuritganlar. G'oliblar muqaddas zaytun daraxti novdalaridan to'qilgan gulchambar bilan taqdirlangan. Ayollar Olimpiya o'yinlarida qatnasha olmasdi. Ullar o'yinlar paytida hatto Olimp tog' yaqiniga ham kela olmasdilar. Faqatgina bitta ayol - dehqonchilik va hosildolik ilohasi Demetra sharafiga qurilgan ibodatxonasining xizmatchisi kirishi mumkin bo'lgan, buning uchun unga alohida joy hozirlangan. Ayollar uchun yugurish boyich alohida musobaqalar o'tkazilar edi.

Milodiy 394-yilda ustma-ust sodir bo'lgan zilzila oqibatida Olimpiya vayron bo'lgani sababli qadimiy Olimpiya o'yinlari ham o'tkazilmay qoldi. Yana boshqa manbalarga qaraganda 394-yilda Rim imperatori Feodosiy I Olimpiya o'yinlarini o'tkazishni taqiqlagan. Rimliklarning fikricha, Olimpiyada xristiyan dinining yunonlar orasida tarqalishiga salbiy ta'sir ko'rsatgan va to'sqinlik qilgan va 1500 yil davomida jahon Olimpiya o'yinlaridan mahrum bo'ldi.

Nihoyat 1894-yilda Olimpiya o'yinlari qayta tiklandi. Olimpiya o'yinlari ochiladigan kunda qadimgi mash'ala yoqish odati hozirgacha saqlanib qolgan. Quyosh nurlaridan yondirilgan mash'ala Olimpiya musobaqalari o'tkaziladigan joyga hozir ham keltiriladi.

### **Adabiyotlar ro'xati**

1. Mirziyoyev SH.M. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillasitirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'isida. PF-5924 son Farmon. 2020 yil 24 yanvar
2. Boynazarov F. Qadimgi dunyo tarixi. Toshkent, "Meros", 2004-yil, 153-156- betlar.



## БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК АРСЕНАЛНИ ҚЎЛЛАШИНING ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

**Халмухамедов Р.Д., п.ф.д. профессор, ЎзДЖТСУ**

Боксчиларни рингда муваффақиятли чиқишларига, уларнинг техник-тактик тайёргарликлари даражалари анча катта даражада таъсир кўрсатади [1,3,4]. Буни ҳисобга олган ҳолда, боксчиларнинг техник-тактик арсенални қўллашининг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш учун анкета-сўров ёрдамида, ёши 18 дан то 30 ёшгача бўлган (ўртача ёши – 23,6), бокс билан шуғулланиш стажи 3 дан то 12 йилгача бўлган 27 нафар ҳаракатдаги боксчилар тадқиқ қилинди. Уларда қуйидаги кўрсаткичлар қайд қилинди: спорт фаолиятининг натижалари, жанговар туриш ҳолати (чапақай, ўнгақай), жангни олиб бориш стили (хужумкор, қарши хужум), жангга кўрсатма берилганлиги, зарбалар ва жангда қўлланиладиган ҳимоя ҳаракатлари, беллашувда қўлланиладиган усуллар арсенали, тактик типга мансублиги (суръатчи, ўйинкор, нокаутчи) – фоизларда ифодаланди.

Анкета-сўров маълумотларининг таҳлили, математик статистика усуллари ёрдамида амалга оширилди (М, δ, Стъудентнинг t - мезони).

Анкета-сўров натижалари, барча синовдан ўтувчилар жангни олиб бориш стили бўйича хужумкор спортчиларга ажратилганлигини кўрсатди, улардан 14 нафари хужумкор ва 13 нафари қарши хужум стилида жангни олиб борувчи боксчилар чапақай боксчиларни ташкил қилди (жангни ўнг томонлама жанговар туриш ҳолатида олиб борадилар). Чапақай боксчиларнинг нисбатан кам миқдори (7,24%), улар билан беллашувлар пайтида қийинчиликларни юзага келтиришга анча даражада қўмаклашади, бу тўғрисида, В.А.Петуховнинг [2] тадқиқотлари натижалари далолат беради.

Муддатидан олдин ғалаба қозонишлар (нокаут билан, аниқ устунлиги туфайли) сони тўғрисидаги анкета саволларига жавоб бериш натижалари кўрсатадики, спорт усталари бўлмиш жангни хужумкор шаклда олиб борадиган боксчиларда бундай ғалабалар 38,1%, спорт усталигига номзодларда эса, ғалабаларнинг умумий сонидан – 7,7% га кам ( $p < 0,05$ ); қарши хужум стилидаги спорт усталарида бундай ғалабалар 32,7%, спорт усталигига номзодларда - 22,2% ( $p < 0,05$ ); жангни хужум стилида олиб борувчи спортчиларда очколар бўйича қозонган ғалабалар сони, мос равишда спорт усталарида - 61,9% ва спорт усталигига номзодларда - 69,6%, қарши хужум стилидаги спортчиларда мос равишда спорт усталарида - 67,3% ва спорт усталигига номзодларда - 77,8% (1-жадвал).

1-жадвал

### Эришилган ғалабалар сони, %

Тадқиқ қилинаётган кўрсаткичлар	Малакаси	Хужумкор (n= 14)		Қарши хужум (n= 13)	
		М	δ	М	δ
Муддатидан олдин қозонилган ғалабалар сони	спорт усталари	38,1	1,91	32,7	1,64
	спорт усталигига номзодлар	30,4	1,52	22,2	1,11
Очколар бўйича қозонилган ғалабалар сони	спорт усталари	61,9	4,33	67,3	4,71
	спорт усталигига номзодлар	69,6	3,48	77,8	3,89

Жангни хужумкор стилда олиб борувчи боксчиларни қарши хужум стилидаги боксчилардан устиворлиги, жанговар ҳаракатларнинг юқори зичлиги (суръати) ҳисобига ( $p < 0,01$ ) ҳамда нокаут қиладиган зарба ҳисобига ( $p < 0,05$ ) ғалаба қозониш истакларидан ташкил топади. Бунда, жангни қарши хужум стилида олиб борувчи боксчилар, хужумкор стилдагилардан, ўз беллашувларини техник-тактик устиворлик ҳисобига ютиш ниятида 41,1% га ( $p < 0,01$ ) устун туришади. Юқорида баён қилингандан шу нарса келиб чиқадики, хужум стилидаги боксчилар катта миқдорда зарбалар бериш ҳисобига ғалаба қозонишга интилишади, бу, жанговар ҳаракатларнинг зичлигини оширишга кўмаклашади, қарши хужум стилидаги боксчилар эса, ўз беллашувларини, асосан моҳирона устиворлик ҳисобига ғалаба қозонишга интилишади, бунда, улар рақибнинг хатоларидан аниқ ва тезкор қарши хужум учун фойдаланишади [1, 5].

Тадқиқотларнинг юқорида баён қилинган натижаларини умумлаштирган ҳолда, қуйидаги хулосаларга келиш мумкин:

1. Хужумкор стилдаги боксчилар қарши хужум стилидаги боксчилардан қуйидагилари билан фарқ қилади: жанговар ҳаракатларнинг юқори зичлиги, нокаут қиладиган зарбалар, ўрта ва яқин дистанцияларда 3-4 та зарбалардан иборат сериялар ҳисобига ғалабага эришишни афзал кўрадилар, бунда, ҳимоя ҳаракатлари асосан қўллар ҳисобига амалга оширилади.

2. Қарши хужум стилидаги боксчилар, хужум стилидаги боксчилардан қуйидагилари билан фарқ қилади: очколар бўйича ғалабалар сонининг кўплиги билан, чунки мазкур спортчиларнинг 90% да жангдан олдин техник-тактик устиворлик ҳисобига “очколар бўйича ғалаба қозониш” кўрсатмаси бўлади, бунда, асосан узоқ дистанцияда якка ва иккита зарбалар қўлланилади, ҳимоя ҳаракатлари оёқларнинг ҳаракатлари ёки қўллар, тана ва оёқларнинг уйғунлигида бажарилган ҳаракатлар ҳисобига қўлланилади.

### **Адабиётлар.**

1. Анашов В.Д. Мусобақа олди босқичида малакалий боксчиларда техник-тактик тайёргарлигининг самарадорлигини ошириш услубияти. / Автореф. дис. ... пед. ф.ф.д. (PhD). -Т.: 2021. - 58 б.

2. Петухов В.А. Исследование плотности и эффективности ударных действий боксеров и методики их совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 19 с.

3. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка /Монография. - М.: ИНСАН, 2000. - 432 с.

4. Халмухамедов Р.Д. Bokschilarning spot-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, - 2011. -473б

5. Яцын Ю.В., Сальников В.А., Ткаченко Г.С. Динамика соревновательной эффективности у боксеров, различающихся типологическими особенностями // Вопросы современного бокса: Сб. науч. статей. - М., 1994. С. 83-84.

## SPORT TA'LIM MUASSASASI RAHBARINING MADANIYATI VA MAS'ULIYATI

**Xasanov A.X., Dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutii, "Ijtimoiy fanlar" kafedrası mudiri**

### ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА РУКОВОДИТЕЛЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

**Xasanov A.X., Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, доцент кафедры «Общественных дисциплин»**

### SPIRITUALITY OF THE LEADER IN MANAGEMENT

**Hasanov A.X., Institute of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports, dotsent of "Social Sciences"**

**Annotatsiya.** Rahbar shaxs madaniyati va ma'naviyatida mas'uliyat hissi yuksak bo'lishi, rahbar boy ma'naviyatga ega bo'lishi lozimligi masalalari yoritilgan.

**Аннотация.** Освещены ряд вопросов, которые отражают и способствуют культурной и духовной зрелости и грамотности руководителя

**Annotation.** Issues of high sense of responsibility in the spirituality of a noble person, the need for a leader to have a rich spirituality are covered.

**Annotation.** The teacher has covered such issues as determining the purpose of the lesson, making decisions, planning, organizing the course process, controlling its course and result, if necessary, changing the content.

**Kalit so'zlar:** madaniyat, manaviyat, rahbar shaxs, sport, xodimlarni rozi qilish, axborot texnologiyalar, rahbar shaxs madaniyati va ma'naviyati, davlat mukofotlari, gender tenglik.

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi kunda sport maktabi rahbar shaxsining madaniyati va ma'naviyati qanday bo'lishi kerak? Uning asosini qanday g'oyalar tashkil qiladi? Prezidentimizning har bir chiqishlarida ana shu masalalar ham o'z aksini topdi. Sport maktabi jamoasini rozi qilish, ularning tashvishlaridan uzoq bo'lmaslik, ularning dardi bilan yashash har qaysi rahbardan o'z ishiga tanqidiy qarab, men shu talablarga javob beryapmanmi yoki yo'qmi, degan savolni o'ziga berishni, o'z mas'uliyatini oshirish, zimmasiga yuklatilgan vazifani o'z vaqtida bajarish va qonunga so'zsiz itoat qilishni taqozo etmoqda.

Rahbar ma'naviyati to'g'risida gap ketganda, ko'pincha, rahbarning tarixni, allomalarimiz merosini, go'zallik, yaxshilik - yomonlik haqidagi bilimlarini tushunishadi. Aslida bular rahbar ma'naviyatining bir bo'lagi, xolos. Zamonaviy rahbar ma'naviyati nixoyatda ko'pqirrali, tobora boyib, o'zgarib boruvchi tushunchadir. Prezidentimiz nutqlarida zamonaviy rahbar ma'naviyatida ustuvor bo'lishi kerak bo'lgan fazilatlar o'z aksini topgan.

Bugun sport maktabi rahbari ma'naviyati zaruriy fazilat va xislatlardan tashqari sport ta'lim muassasasida ishni tashkil qilishda izlanish, tashabbuskor bo'lish, boqimandalik, xo'jasizlik dardlarini davolash, kadrlarni tanlash, tayyorlash va joy-joyiga qo'yish, korrupsiyaga qarshi kurashish, jamoada mehnat qilayotgan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ijtimoiy himoya qilishni ta'minlash, xotin-qizlar va erkaklar uchun gender tenglik, teng huquq hamda imkoniyatlar yaratilishini va rahbarlik lavozimlariga iqtidorli, talabchan va mas'uliyatli ayollar nomzodlarini tavsiya qilinishini ta'minlash, sport bo'yicha

mutaxassislarning xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq xamda imkoniyatlarning buzilishiga doir murojaatlarini ko'rib chiqish, davlat mukofotlari va ko'krak nishonlariga tavsiya qilish hamda rag'batlantirishda tenglikni ta'milash hamda kasbiy yo'nalishda teng imkoniyatlar yaratilishi, ayniqsa ayollar va qizlarni doimiy ravishda bepul tibbiy ko'rikdan o'tkazish yuzasidan yuqori tashkilotga takliflar kiritish, maktabda bir xil lavozimlarda ishlayotgan xotin-qizlar va erkaklarga oylik ish haqi va unga tenglashtirilgan boshqa to'lovlar teng to'lanishinni monitoring qilish, gender tenglikni ta'minlash madaniyatini shakllantirish, sportchi o'quvchilarni o'z iqtidorini namoyon qilishi uchun barch sharoitlarni yaratish maqsadida sport maktabida targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish kabi qo'shimcha talablarni ham o'z ichiga oladi.

Sport maktabi rahbari davlatning insoniy timsoli demakdir. Ko'zlangan, oldimizga qo'ygan ulkan vazifalarni bevosita amalga oshiruvchi shaxs - davlat vakilidir. Bu ulug' martabani egallashni xohlovchilar ko'p, lekin bu burch va huquq har bir tashkilotda faqat bir kishiga ishoniladi. Bu rahbarlikka nomzodlar orasidan eng xalolini, eng tadbirkorini, eng fidoyisini, eng mohiri, eng vatanparvarini, eng bilimlisini tanlash zarurati va muammosini paydo qiladi.

Rahbar shaxs madaniyati va ma'naviyati qanday bo'lishi kerak? Uning asosini qanday g'oyalar tashkil qiladi? Prezidentimizning har bir chiqishlarida ana shu masalalar ham o'z aksini topdi. Jamoa a'zolarini rozi qilish, ularning dardi bilan yashash har qaysi rahbardan o'z ishiga tanqidiy qarab, men shu talablarga javob beryapmanmi yoki yo'qmi, degan savolni o'ziga berishni, o'z mas'uliyatini oshirish, zimmasiga yuklatilgan vazifani o'z vaqtida bajarish va qonunga so'zsiz itoat qilishni taqozo etadi.<sup>14</sup> Demak, rahbar shaxs ma'naviyatida, avvalo, mas'uliyat hissi yuksak bo'lishi lozim. Bu hisni nimalar tashkil qiladi? Uni "inson, uning hayoti, erkinligi, sha'ni, qadr-qimmat va boshqa daxlsiz huquqlarini oliy qadriyat"<sup>15</sup> deb bilish tashkil qiladi. Shu ma'noda rahbar shaxs madaniyati va ma'naviyati g'oyasining birinchi elementi inson qadrini ulug'lashdir. Bu ulkan mas'uliyat hissini paydo qiladi. Shu ma'noda rahbar shaxs ma'naviyati g'oyasining asosiy elementini inson huquqlarini ro'yobga chiqarish tashkil etadi.

Rahbar shaxs o'z faoliyatida adolat tamoyillariga rioya qilmas ekan, uning ishlari talab darajasida bo'lmaydi. Rahbar shaxsning adolati mulkka, o'zgalar haqqiga va jamiyat manfaatlariga nisbatan odil munosabatda bo'lishda namoyon bo'ladi. Prezident o'z nutqida nafaqat Toshkent shahrida, balki Respublikaning turli viloyatlarida bunday "rahbar"lar ko'plab uchrashini aytib o'tdi. Ular qaerdan paydo bo'lmoqda? Sabablardan biri, bunday rahbar shaxslarning suyagi Sovet totalitar tuzumida "qotgandi". Bu tuzum mulkni umumiy deb e'lon qilib, uni talon-taroj qilishga yo'l qo'ygandi. Natijada, rahbar shaxslar nopok yo'llar bilan boyish yo'llarini o'zlariga "kasb" qilib olgandi. Ular uchun adolat tuyg'usi mutlaqo begona. Nafs balosiga uchragan bundaylar istiqloq yillariga kelib ham o'tish davri murakkabliklaridan o'z manfaatlarini yo'lida foydalana boshlashdi.

Ma'lumki, Amir Temur "Kuch – adolatda" tamoyiliga asosan davlatni boshqargan va u quyidagi qoidalarga binoan boshqaruvni tashkil qilgan:

o'z davrida mavjud qadriyatlarga asoslanish, jamiyatni 12 ta ijtimoiy tabaqaga bo'lib boshqarish, har bir ishda kengashib yo'l tutish, boshqaruvda faqat qonunlarga itoat qilish, davlat xizmatchilarini rag'batlantirib borish, fuqarolarni rozi qilish, elning aziz kishilarini muhtaram tutish, shijoat bilan ish yuritish, fuqaro ahvolidan hamisha ogoh bo'lish, xizmatdagi faol

<sup>14</sup> Mirziyoyev Sh. M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. Sh.M. Mirziyoev. –Toshkent : O'zbekiston,

<sup>15</sup> O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi 13-modda. 2017 y.

kishilarni qadrlash, yaxshi kishilar xizmatini unutmashlik, qo‘shinning ta‘minotini talab darajasida yo‘lga qo‘yish<sup>16</sup>.

Bu Amir Temur boshqaruvda qo‘llagan adolat tamoyillaridir. Ularning mohiyatini faqat inson manfaatlari tashkil qiladi. Buyuk Amir Temur ta‘kidlaydiki, “Davlat agar qonun-tartib asosida qurilmas ekan, unday saltanatning shukuhi, qudrati va tartibi yo‘qoladi”<sup>17</sup>.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mirziyoyev Sh.M. O‘zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi. 2021-yil 31-dekabr
2. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent.: «O‘zbekiston», 2021-yil.
3. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. Toshkent.: «O‘qituvchi», 1993-yil, 182-bet.
4. Mavrulov A. Vatanni sevish mas‘uliyati. T.: “Sano-standart”, 2015, 67-bet.
5. Oltinov U.. Mafkuraviy targ‘ibotni uslubiy takomillashtirish yo‘llari. Toshkent, Mchj “Garuda”. 1-bet
6. Muhammad Quronov. Ogohlik: tarix va zamon saboqlari. Toshkent, Ma‘naviyat, 2015. 40 - bet.
7. Tolametov A.A. Sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilarni malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish. Academic research in educational sciences, 2021

## **ПУТИ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Хасанов Р.А., Преподаватель межфакультетская кафедра физкультуры и спорта;  
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан**

**Аннотация:** статья посвящена пути и проблемы формирования здорового образа жизни. Указано воздействие на молодой организм современных условий жизни, особенно негативное наличие психологических перегрузок.

**Ключевые слова:** социальный фактор, формирование здорового образа жизни, здоровый образ жизни, психологические аспекты, мотивация.

## **WAYS AND PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Hasanov R.A., teacher, Interfaculty Department of Physical Education and Sports;  
Bukhara State University, Bukhara, Republic of Uzbekistan**

**Annotation:** the article is devoted to the ways and problems of forming a healthy lifestyle. The impact of modern living conditions on a young organism is indicated, especially the negative presence of psychological overloads.

**Keywords:** social factor, formation of a healthy lifestyle, healthy lifestyle, psychological aspects, motivation.

**Здоровый образ жизни как социальный фактор: реальное положение и проблемы**

---

<sup>16</sup> Temur tuzuklari. – T.: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2013. 74-78-betlar

<sup>17</sup> Shu manba. 78-bet

Одной из важнейших проблем социальной политики является формирование здорового образа жизни населения. Согласитесь, что здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек - здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

На здоровье человека, как известно, оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд. Труд - неперенное и естественное условие жизни, без которого "...не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь". Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определенное время отводите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности - оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей детей и молодежи, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактике неблагоприятных возрастных изменений у пожилых людей.

Неперенное слагаемое здоровья - рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни! Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность,

снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

Сегодня, большинство употребляет большое количество некачественной пищи, пищи лишенной основных компонентов, нужных организму и здоровому пищеварению. В результате чего, организм постоянно перегружен совершенно ненужным и бесполезным грузом, отнимающим наши жизненные силы. Поэтому для коррекции питания мы применяем биологически активные добавки, которые дают организму все нужные компоненты для нормальной работы и восстанавливают нарушения в организме, приобретенные за долгие годы неправильного образа жизни.

Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики) - также неперемное условие здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

Мощное оздоровительное средство - закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к собственному капиталу должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общемировой значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

Казалось бы, все ясно. Но на практике получается не совсем так. Мы все с вами являемся свидетелями того, что из года в год ухудшается состояние здоровья населения республики, областей России в целом. Этому способствуют социально-экономические факторы, ухудшение экологической обстановки, заметное снижение двигательной активности, неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие веры в самого себя, семью, как опоры общества и т.д.

Известно также, что состояние здоровья населения лишь на 8% зависит от деятельности системы здравоохранения и на 58% - от образа жизни, далее от экологической обстановки (23%) и питания (11%).

Вызывает большую озабоченность и тот факт, что в настоящее время Российская Федерация по уровню смертности и средней продолжительности жизни устойчиво занимает одно из последних мест среди индустриально развитых стран. Согласно прогнозу Госкомстата России и Центра экономической конъюнктуры при Правительстве Российской Федерации в течение ближайших 10 лет численность населения страны может сократиться на 11,2%. По оценкам специалистов 70% населения России живет в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает, как мы знаем, приспособительные и компенсаторные механизмы, поддерживающие здоровье. Об этом свидетельствуют увеличение психических заболеваний, неврозов, депрессий, рост алкоголизма и наркомании (около 2 млн. человек в России), сердечно-сосудистых заболеваний

Снижается уровень физической подготовленности учащейся молодежи. Около 50% призывников не выполняют предусмотренных нормативов, 20% - признаются по состоянию здоровья непригодными к службе в армии, а число больных наркоманией увеличилось на 63%.

Как видите, ко всем прочим проблемам прибавилась еще одна серьезная проблема - наркомания. Среди причин ее распространения отмечают: рост безработицы, увеличение свободного времени без его организации, разрушение системы внешкольного воспитания, а самая главная причина - любопытство, вызванное публикациями, передачами по радио и телевидению, фильмами, связанными с наркотическими средствами.

Здоровье женщин - матерей в значительной степени определяется состоянием его в подростковом возрасте. Данные многолетних исследований показывают, что практически у каждой десятой девочки (14-17 лет) отмечено дисгармоничное развитие, у каждой четвертой - нарушение скелета, в 14% случаев выявляется артериальная гипертония. Изменения в состоянии здоровья более чем у 30% девушек позволяет отнести их в группу с хроническими заболеваниями. В результате, от больных родителей рождаются больные дети, а значит, в будущем - больные родители. Круг замкнут.

Вызывает тревогу и болезнь цивилизации - гиподинамия. Если раньше простой физический труд в основном удовлетворял потребность организма в мышечной деятельности, то сейчас ситуация резко изменилась. Прежде всего, это связано с урбанизацией, механизацией и автоматизацией, компьютеризацией труда, развитием средств связи, транспорта, бытовой техники .... Наука не стоит на месте. Это, конечно, хорошо, но! Сидячий образ жизни вредит здоровью, вызывает рост заболеваемости. И, тем не менее, он охватывает все больше слоев населения, и его преодоление стало острой социальной проблемой. А роль и значение медицинских мер в этом малоэффективны. Значит, необходимы другие пути. Какие?

М.А. Грязнова предлагает следующее:

**Первое.** Переориентация медицинской науки и здравоохранения на первичную профилактику. Что мы имеем здесь в виду? Стоимость профилактических программ несравненно ниже стоимости лечения пациента и их дальнейшего социального обеспечения по причине нетрудоспособности и инвалидности. В Канаде было подсчитано, что затраты в год на программу профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в провинции с населением в 1 млн. человек (практически как Республика Мордовия) равняются стоимости содержания одной койки интенсивной терапии в год. Многие профилактические программы в странах, добившихся успехов в борьбе с заболеваниями, начались в неблагоприятной для этих стран экономической период. Этому есть объяснение: дефицит средств заставляет лучше планировать их использование. Данное положение справедливо и для нашей России.

В рамках бюджетного финансирования необходимо использовать финансовые средства для развития профилактики в виде перераспределения ресурсов внутри здравоохранения. Конечно, в условиях дефицита в скудном бюджете трудно изыскать какие-либо средства. Развитие профилактики требует перераспределения финансирования внутри сектора здравоохранения, отказ от финансирования на койко-день и переход на финансирование на душу населения. Одним из источников финансовой поддержки профилактики на уровне первичного здравоохранения могут стать средства страховых организаций, фонда обязательного медицинского страхования.

**Второе.** Гигиеническое обучение и воспитание. Формирование здорового образа жизни, воспитание общей культуры здоровья - важнейшая часть существования человека в современном мире. Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья населения, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний.



Поскольку процесс формирования здоровья должен быть непрерывным и последовательным, то реализацию курсов и программ гигиенического воспитания в учебных заведениях предпочтительнее возлагать на педагогов, прошедших у врачей-специалистов по гигиеническому и психическому воспитанию расширенную подготовку. Поэтому необходима корректировка программ подготовки в ВУЗах как педагогов, независимо от профиля преподаваемого ими предмета, так и врачей, независимо от специальности.

**Третье.** Санитарная пропаганда прошлых лет не приносила ощутимых результатов в формировании ЗОЖ и заметным образом не влияла на демографические показатели населения. Поэтому необходимы новые подходы в укреплении здоровья, определения мотиваций, поиск иных путей побуждения сознания на укрепление и сохранение физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни. Необходим комплексный подход по формированию у населения навыков здорового образа жизни. А это значит, должна быть разработана и принята Государственная программа здорового образа жизни на федеральном уровне, поскольку указанные проблемы, по большому счету, волнуют не только жителей Мордовии. Программа, которая предусматривала бы создание нормальных социально-экономических и экологических условий, стимулирующих здоровый образ жизни, снижение общего уровня заболеваемости, инвалидности и преждевременной смертности, формирование у каждого потребности в здоровом образе жизни. Сейчас же складывается впечатление, что в стране у нас пропагандируется нездоровый образ жизни, иногда выгоднее быть инвалидом, больным, чем здоровым, так как зарплата у многих категорий граждан ниже, чем пособия или пенсии по инвалидности. Это - тоже серьезная проблема, и, думаю, Правительству России тоже следует над этим подумать.

Общеизвестно, что занятия физической культурой и спортом, наряду с прямым положительным эффектом, значительно снижают воздействие негативных факторов социальной среды на человека. Физическая активность способствует отказу от вредных привычек, повышает здоровье, работоспособность, способствует увеличению сопротивляемости организма экологически неблагоприятной окружающей среде. В связи с этим в республике большое внимание, на наш

Все забывают о таком народном изречении, как: <В здоровом теле - здоровый дух>. Тем Оно менее, оно очень актуально. Ведь здоровье подразумевает не только физическое и психическое благополучие, но и нравственное. Моральные качества человека, его мышление, психические способности; начала, определяющие поведение и действия людей, их внутренняя моральная сила (проще говоря, <дух>) определяются, прежде всего, физическим и психическим здоровьем.

Таким образом, говоря о нашем обществе, можно сказать, что практически здоровых людей нет, потому что одни страдают физическими и психическими заболеваниями, а другие нравственными.

Здоровый образ жизни - это задача, требующая разрешения и исследования. Подходить к ней нужно не только в целом всем обществом, ища и находя пути ее разрешения, но и каждому самостоятельно не мешало бы задуматься о том, что в этой жизни ему действительно дорого. Каждый должен понимать, что никакие материальные и другие ценности будут ему не нужны, если у него не будет здоровья.

Повернуть человека лицом к своему здоровью - очень и очень сложно, но решать эту проблему жизненно важно. И решать ее нужно сообща. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. При встречах, расставаниях

с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

### **Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни молодежи**

Физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан. Стране необходимы здоровые граждане, которые считают спорт естественным дополнением к своей личной и профессиональной жизни. Состояние здоровья населения и привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни, поскольку здоровая нация - основа процветания государства. Последние тенденции политики нашего государства в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о ее нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан. По данным специалистов в области здравоохранения здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой и спортом, положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья.

Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Очевидно, что в последнее время интерес к здоровому образу жизни и спорту в нашей стране значительно возрос.

На сегодняшний день можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на формирование здорового жизнеспособного молодого поколения:

1. Развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом.
2. Совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ.
3. Активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства.
4. Популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ.
5. Использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Массовый спорт еще некоторое время назад был недооценен в нашей стране как интересное и функциональное по социальной ценности зрелище и форма физической активности. На сегодняшний день ситуация меняется. В республике регулярно проводятся массовые любительские физкультурно-оздоровительные соревнования среди детей и молодежи, доступные каждому желающему. Такие соревнования, как "Кросс наций", "Лыжня России" и другие, способствуют привлечению большого числа молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Проведение спортивных праздников, открытие спортивных центров и освещение этих событий в средствах массовой информации также способствуют формированию убеждения молодого поколения в престижности здорового образа жизни.

Необходимо учитывать мотивационную функцию зрелищности профессионального спорта. В стране успешно и на высоком уровне проходят чемпионаты мира, России, Европы по различным видам спорта. Проведение международных крупномасштабных соревнований показало, что яркое, эмоциональное освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации может вовлечь в мир спорта многих.

Подготовка к проведению престижных всемирных соревнований даст возможность строительства новых спортивных объектов, что послужит дополнительным толчком к развитию массового спорта.

#### **Список литературы**

1. Большая медицинская энциклопедия - т 5.- М. - 1977
2. Виленский Н. Я.. Физкультура и здоровье студента. - М., 2007. - с. 59-72
3. Мансуров С. Е., Шклярова О. А. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс, С-П., 2006. с. 37-51
4. Решетников Н. В. Физическая культура - М. - 2000. - с. 39-40
5. Сизанов А. Н. Психологические игры: какие мы на работе и дома. - Мн.: Выс. Шк., 1995. - 301 (стр. 108-109, 115-127)

#### **Интернет-сайты**

1. Википедия. Свободная энциклопедия. Гиподинамия //ru.wikipedia.org
  2. Медицинская библиотека гиподинамия-гипокинезия//www.nedug.ru
- Энциклопедии, справочная литература

## **ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

### **Хайитов Т.Ш., Жиззах ДПИ ўқитувчиси**

**Аннотация.** Ушбу мақолада талаба-ёшларни жисмоний маданиятини шакллантириш муаммолари ёритилган бўлиб, мазмунида жисмоний маданиятнинг аҳамияти, мазмуни, шакллари ва баҳолаш меъёрлари ва мезонлари тўғрисидаги маълумотлар ёритилган.

**Калит сўзлар:** талаба-ёшлар, жисмоний маданият, шакл ва мазмун, баҳолаш меъёрлари ва мезонлари.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы формирования физической культуры студентов, в содержании которых речь идет о значении, содержании, формах и критериях, и критериях оценивания физической культуры.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, форма и содержание, критерии и критерии оценивания.

**Долзарблиги.** Жисмоний тарбия, жисмоний маданият педагогика фанининг мутахассислаштирилган бўлимидир. Жисмоний тарбия ўсиб жисмоний маданиятга айланади ва жамиятдаги ижтимоий педагогик жараёни ташкил қилади. Бунга қарамасдан таълим муассасалари (боғча, мактаб, лицей, касб мактаблари, олий таълим)да жисмоний тарбия дарслари 14 йил давомида узликсиз ўтказиб борилсада, жисмоний маданият машқлари билан шуғулланувчилар сони унчалик кўп эмас. Спорт иншоотларидан фойдаланиш даражаси ҳам паст, 50 % спорт иншоотларида бўш қолиш ҳолатлари кузатилган.

Фан ва техника тараққиёти, айниқса янги ахборот технологияларининг вужудга келши ва ривожланиши кишиларни жисмоний фаоллигини кескин чеклаб қўйди. Ҳозирда жаҳон интернет тўридаги ижтимоий тармоқларга миллионлаб кишилар боғланиб қолган ва интернет қарамлигига тушиб қолган. Уларнинг асосий қисми ёшлар. Бу ҳолат уларни деярли 90 % жисмоний фаоллиги ва саломатлиги даражасини пасайишига сабаб бўлмоқда.

2015 йилдан буён, ўтган қисқа вақт мобайнида жисмоний маданият машғулотларини такомиллаштириш, уни халқимизнинг, айниқса ёшларни кундалик турмушига тадбиқ этиш бўйича улкан ташкилий, ҳуқуқий-меъёрий ишлар амалга оширилди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йи 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва “воркаут” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5282-сон қарорлари қабул қилинди. Натижада аҳоли яшаш жойларида велоспед йўлаклари, воркаут, стретбол майдончалари ташкил қилинди, “5000 қадам”, “10000 қадам” каби саломатлик марафонларига асос солинди.

Бугунги кунда ислохатларнинг, шу жумладан жисмоний маданият машғулотларининг асосий йўналишлари қуйидагиларга қаратилган:

Пандемия шароитида аҳолининг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш;

Жисмоний маданият машғулотларида ўқувчи ва талаба-ёшларни соғлом жисмоний ривожланишини ва жисмоний тайёргарлигини таъминлаш;

Ўқувчи ва талаба-ёшларда соғлом турмуш тарзи малака ва кўникмаларини шакллантириш;

Ақлий ва жисмоний меҳнатни мувофиқлаштириб бориш ҳамда келгуси меҳнат фаолиятида жисмоний маданият машғулотлари билан мустақил шуғулланишни одатга айлантириш;

Оилада, яшаш жойида, меҳнат жамоасида жисмоний маданиятни, оммавий спортни, соғломлаштирувчи гимнастикани тарғиб қилиш, спорт йўриқчиси малакаларига эга бўлишга қаратилган.

Олиб борилаётган ислохотлар ва амалга оширилаётган тадбирларга қарамасдан бугунги кунда аҳолининг оммавий жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш даражаси юқори эмас. Бу умум аҳоли сонига нисбатан, 2020 йилда 19 %, 2021 йилда 28 % эканлиги ва уни 2025 йилгача 40 % га кўтариш вазифаларида белгиланган [3]. Бу кўрсаткич Япония, Хитой, АҚШ, Германия каби ривожланган мамлакатларда 60 % дан юқори. Шунингдек, таълим муассасаларида жисмоний маданият бўйича ўтказиладиган машғулотлар сифатининг пастлиги, оммавий мусобақалар кам ўтказилиши, кўргазмали чиқишлар йўқлиги ва бошқа бир қатор сабаблар ҳам масаланинг долзарблигини тасдиқлайди.

### **Асосий қисм.**

Жисмоний маданиятли киши нимаси билан фарқ қилади? Жисмоний маданиятнинг шаклланганлик даражаси кўрсаткичларини икки гуруҳга бўлиш мумкин: биринчи, сифат кўрсаткичлари, иккинчи, сон кўрсаткичларидир.

Сон кўрсаткичларига нисбатан сифат кўрсаткичларининг шаклланганлик даражаси муҳимроқдир. Сабаби, сон кўрсаткичлари сифат кўрсаткичларининг натижаси сифатида намоён бўлади.

Уни тадқиқотчи Холова Ш.М. қуйидаги мезонларда 100 баллик тизимда белгилаган:

Эрталабки бадан тарбия машқларини мунтазам бажариш, кун тартибига қатъий амал қилиш-5-10 балл;

жадвал бўйича жисмоний маданият дарслари ва машғулотларига мунтазам қатнашиш-5-10 балл;

Жисмоний маданият ва спорт –соғломлаштириш тадбирларида, оммавий мусобақаларда мунтазам иштирок этиш-5-10 балл;

куннинг иккинчи яримида, спорт тўғарагида ёки мустақил жисмоний машқлар билан ҳафтасига камида уч марта, мунтазам шуғулланиш, спорт даражасига эга бўлиш-10-15 балл;

Табиатнинг соғломлаштирувчи воситалари орқали организмни чиниқтириш тадбирларини амалга ошириш ( иссиқ, совуқ, сув муолажалари ва б.)-10- 15 балл;

меҳнат жамоасида ҳамкасблар билан, оилада ота-оналар, ака-укалар, опа-сингиллар ва бошқалар билан оддий жисмоний маданият машғулотларини ташкил этиш, уларнинг жисмоний маданияти юзасидан ғамхўрлик қилиш, шарт-шароитлар яратиш, тарғибот ишларини олиб бориш-5-10 балл; шахсий ва жамоат гигиенасига (тозалик ва покизалик) овқатланиш тартибига, сифатига тўлиқ риоя қилиш-5-10 балл;

Зўравонлик, ичиш, чекиш, хафагарчилик ва бошқа зарарли одатлардан сақланиш, мавжуд жамият қонунларини, бошқаларнинг ҳуқуқларини ҳурмат қилиш, муҳим ҳаётий режаларга эга бўлиш, ўзига ишонч, руҳий барқарорлик, ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш, ожизларни ҳимоя қилиш ва уларга ёрдам бериш ва б.-10 -20 балл [5].

Юқоридаги кўрсаткичлар жисмоний маданиятни шаклланганлик даражасини энг юқори кўрсаткичлари сифатида белгиланган.

### **Хулосалар**

Оммабоп адабиётларда, мустақил равишда жисмоний маданиятни шакллантириш учун турли воситалар таклиф этилган:

Бир кунда 10 минг қадам юриш;

Бир кунда 15-20 минут атайлаб юриш;

Ҳафтасига 6-10 соат фаол ҳаракатда бўлиш;

Бир кеча-кундузда 2000 ккал қувват сарфлаш;

Минутига 120 марта юрак уриши билан ҳаракатланиш ва б.[4].

2. Ҳозирда чет мамлакатлар тажрибаси асосида жисмоний маданиятнинг 20 дан зиёд замонавий соғломлаштирувчи воситалари жадал ривожланиб келмоқда. Буларга аэробика, гидробика, ритмик гимнастика, гимнастика рақслари, фитнес, платес, шейпинг, йога, тай-си-зи, у-шу, фалун-дафа, ци-гун, корсифит, воркаут, бодибилдинг каби турларни мисол келтириш мумкин.

3. Бу ноанъанавий турлар бўйича малакали мутахассислар тайёрлаш долзарб масалалардан биридир.

### **Адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4063-сон қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сон қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йи 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармони.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони,

5. Холова Ш.М. Талаба қизлар жисмоний фаоллигини оширишнинг замонавий илмий методик асослари. Тошкент, 2022 й.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК**

**Холова Ш.М., преподаватель, Ташкентский государственный университет  
узбекского языка и литературы имени А. Навои, «Социально-гуманитарный  
факультет»**

**Аннотация.** Данные исследования позволяют выявить мотивы, которые побуждают женщин всех возрастов заниматься аэробикой. Эти мотивы можно разделить на 4 группы: косметические - снижение веса, улучшение осанки, походки и общего внешнего вида; медицинские аспекты и гигиенические навыки - снижение заболеваемости, употребления алкоголя и курение, правильный режим питания и т.д.; физическая работоспособность; нервно-психическая устойчивость и самочувствие.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, двигательной активности, спорт, гимнастика, ритмической гимнастики, аэробика.

Как уже отмечалось выше, изучение режима двигательной активности студенток показывает, что он далеко не полностью отвечает современным требованиям. Вместе с тем, вопрос вовлечения молодежи в сферу физкультурного движения имеет общегосударственное значение.

Прежде всего, появился целый ряд новых, нетрадиционных видов спорта и оздоровительной деятельности, которыми занимаются женщины. Феминизация спорта проявилась в том, что женщины начали организованно заниматься, казалось бы, чисто мужскими видами спорта: боксом, борьбой, тяжелой атлетикой, футболом, хоккеем и т.д. Правда, во многих странах женские группы по названным выше видам спорта малочисленны и цель их - в первую очередь достижение спортивных результатов, а не оздоровительные аспекты. Поэтому мы остановимся на новых видах физической активности и оздоровительной деятельности женщин.

Многие ведущие зарубежные исследователи стали опираться на концепцию, согласно которой занимающиеся физической культурой и спортом не ставят перед собой конкретных спортивных результатов, а получают в процессе занятий возможность общения, улучшения самочувствия, здоровья и т.д. Это привело к тому, что в ряде стран, спорт высших достижений и оздоровительный спорт отмежевались друг от друга. В последнем появилось множество новых видов физической активности, ранее не входящих в традиционные программы спортивно-оздоровительной работы и деятельности спортивных клубов и центров.

В числе факторов, способствующих появлению новых и нетрадиционных видов двигательной активности, В.М. Смолевский называет: поиск нового в данной сфере; неудовлетворенность гимнастикой в той ее форме, которая преподносится; рекламу новых видов гимнастики и зарубежного образца (В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев, 1992). [1]

Приобщение женщин к физической активности и спорту - дело более трудное, чем к любой другой деятельности. По мнению многих исследователей, женщины отдают предпочтение физической активности, учитывая ее многоплановое влияние на их организм и образ жизни. Однако лишь определенные виды физической активности вписываются в понятие половой идентичности и совместимости с представлениями о женственности и имидже женского тела и фигуры. Отметим, что рассматриваемые в нашем исследовании новые виды физической активности относятся именно к этой категории. Катализатором для занятий во многих случаях, - считает Р. Дим, - является восприятие собственного тела и влияние возраста на него". "Тирания стройности" и желание быть всегда молодой, также, толкают женщин к занятиям физическими упражнениями. Причем эти женщины полагают, что не всякая физическая активность позволяет добиться результатов. Этого, к примеру, не дают занятия стрельбой и даже теннисом. А вот занятия аэробикой и ее разновидностями - дают. Кроме того, желание остаться подвижной и быть менее зависимой от медицины также способствует более активному вовлечению женщины в занятия новыми видами [2].

Для поддержания интереса к урокам физической культурой использовались разнообразные, специфичные для данного вида двигательной деятельности методы:

-метод музыкальной интерпретации (конструирование упражнения и его вариация в соответствии с изменениями в содержании музыки); -метод усложнения (логическая последовательность в подборе упражнения с учетом их доступности для занимающихся);

-метод сходства (при подборе нескольких упражнений за основу берется одна двигательная тема);

-метод блоков (объединение между собой ранее изученных упражнений в хореографическое соединение);

-метод «Калифорнийский стиль» (комплексное сочетание всех предыдущих методов).

Представленная структура занятий может иметь различные варианты содержания и продолжительности, которые зависят от поставленных задач.

В отдельных типах урока может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее увеличивается аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

Каждая часть урока решает определенные частные задачи:

1. Подготовительная – постепенное повышение ЧСС, подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке, увеличение подвижности в суставах.
2. Основная часть – увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны», повышение функциональных возможностей организма, увеличение расхода калорий.
3. Заключительная часть урока – постепенное снижение обменных процессов в организме, снижение показателей ЧСС до уровня, близкого к норме в покое [4].

Анализ доступной научно-практической литературы свидетельствует о серьезной поисковой работе кафедр физического воспитания вузов в Республика Узбекистан целью повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Разрабатываются различной направленности рабочие программы: оздоровительные, профессионально-прикладные, спортивно-ориентированные и т.д.

Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности. Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ ВУЗов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры.

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию будут учитывать запросы и возможности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей. А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного образовательного процесса, является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с "самореализацией".

В нашем исследовании на основании полученной от студентов релевантной информации о физкультурно-спортивных интересах, предложена экспериментальная программа ритмической гимнастики для студенток. Принципиальным отличием ее от существующих программ является внедрение в практику работы групп ритмической гимнастики комплексов физических упражнений, дифференцированных по уровню координационной сложности, и разноплановых дыхательных и психорегулирующих упражнений с целью не только повышения всех исследуемых показателей, но и формирования мотивации студенток к регулярным занятиям ритмической гимнастикой.

Анализ данных многолетнего эксперимента показал, что экспериментальная методика проведения учебно-тренировочных занятий по ритмической гимнастике позволила качественно повысить эффективность учебного процесса, что реально отражается на уровне физического развития, физической подготовленности, работоспособности, самочувствии, физическом состоянии студенток. Кроме того, отмечается значительное улучшение качества знаний студенток экспериментальной группы в области "Физическая культура и спорт", их умение контролировать свое самочувствие и дозировать нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями.



Естественно, на фоне происшедших сдвигов наблюдается повышение мотивации к выполнению физических упражнений.

### **Литература**

1. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию для студентов вузов / В. П. Карташев, Г. М. Хайрисламова, Л. С. Овчинников, А. И. Рыжков. – Ташкент, 2004.
2. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учебное пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. И. Филимонова. – Москва: «Союз», 2000.
3. Гуломов А.Х., Е.Тихонова, Г.Ф. Гулямова Талаба-қизларни спортга жалб қилиш масалалари, конф. материаллари, Самарканд. 2004.
4. Kholova Sh.M. Issues of physical maturity in the works of Alisher Navoi., Current issues of cultural life and the development of social sciences and humanities in Central Asia. International conference package. 2020. June.-В.149-153.

## **ЭРТАЛАБКИ БАДАНТАРБИЯ - СОҒЛИҚНИ САҚЛАШНИНГ УСТУВОР УСУЛДАРИДАН БИРИ СИФАТИДА**

**Ходжаев Ф., п.ф.н, профессор, Жисмоний тарбия ва спорт бўйича  
мутахассисларни малакасини ошириш институти**

Кун тартиби - меҳнат қилиш, овқатланиш, ухлаш ва дам олишдан иборат бўлади. Кун давомидаги фаолият билан бирга ухлаш, овқатланиш ва дам олишни меёрида тартибли амалга ошириш ҳамда жисмоний ҳаракатларни бажариш зарур. Кун тартиби интизомли бўлишга ҳамда вақтни тежашга ўргатади. Кун тартибига амал қилиш – инсон организмнинг фаол ишлаши ва саломат бўлишининг кафолатидир.

Тадқиқотларга кўра, XIX-асрнинг иккинчи ярми ва XX-аср бошларида маърифатпарвар аждодларимиз яратган педагогик асарларнинг аксариятида боласини жисмоний жиҳатдан соғлом этиб тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилган.

Жумладан, Абдурауф Фитратнинг “Раҳбари нажот” асарининг “бола тарбияси” номли бобида шундай дейилади: “Бадан тарбиясига қадим замондан бошлаб катта аҳамият берилган. Инсоннинг бутун аъзоси саломат ва қувватга эга бўлмаса, унда инсон узоқ яшамайди. Ахир инсоннинг танасидаги аъзоларидан бирига халал тегса, у киши ишдан қўлини тортиб, бошқаларнинг муҳтожига айланади”.

Ҳамма ҳам соғлом, тетик ва бақувват бўлишга ёшлигидан ҳусни ҳамда қобилиятини сақлашга ҳаракат қилади. Бунга эришишни асосий омилларидан бири жисмоний ҳаракат саналади.

Албатта, барчанинг ҳам юқори малакали спортчи бўлиши, мусобақаларда қатнашиб, мукофотлар олиши шарт эмас. Лекин инсон мунтазам равишда ўз имкониятидан келиб чиқиб спорт билан шуғулланиши, жисмоний чиникиши ёки ҳар куни бажариш имкони бўлган 15-20 дақиқалик эрталабки бадан тарбия машғулоти, 40-60 дақиқа давомида очик ҳавода пиёда юриш, тунги уйку олдидан 20-30 дақиқалик сайр қилиш бу инсон соғлиги учун кониқойда.

Замонавий тиббиёт инсоннинг жисмоний меҳнатга бўлган кам ҳаракати туфайли унинг саломатлик даражасининг пасайиши, ички аъзолар фаолиятининг бузилиши, ишлаш қобилиятининг паст кўрсаткичи ва талаб даражасида бўлмаган жисмоний

ривожланиш каби ҳолатларнинг мавжудлигини кўрсатмоқда. Зеро, хушсизлантирувчи ва соғлигига шикаст етказувчи нарса узоқ вақт жисмоний ҳаракат қилмасликдир, деган фикрлари ҳам шунда.

Буюк олим, философ, ҳаким Абу Али ибн Синонинг, “Мунтазам равишда бадан тарбия билан шуғулланиб турса, ҳеч қандай дори-дармонни истеъмол қилишга ҳожат қолмайди” деган ўғити ҳар бир инсоннинг ҳаётини шиорига айланса, киши ҳеч қачон касаликка чалинмайди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, ўсиб келаётган авлодни баркамол қилиб вояга етказишга, шу билан бирга уларнинг бўш вақтидан унумли фойдаланишга имкон беради. Инсон организми ташқи муҳит билан уйғун, бир бутун ҳолда ривожланади. Ушбу уйғунлик барча аъзолар фаолиятини мия ва марказий асаб тизими орқали бошқариб туради. Доимий, узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлигига яхши таъсир этади, яъни модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари ва озиқ моддаларини яхши ўзлаштиради, парчаланган моддалар организмни тезроқ тарқ этади.

Эрталабки бадан тарбия машғулотлари билан барча ёшдаги кишилар шуғулланиши мумкин. Машғулотлар узлуксиз, доимий равишда бажарилгандагина ижобий натижа беради. Узоқ муддатли танаффус эса олдинги машғулотлар таъсирининг пасайишига олиб келиши мумкин. Демак, ўз организмни чиниқтириш, меҳнат унумдорлигини ошириш, соғлиқни мустаҳкамлаш асосида узоқ умр кўришни истаган ҳар бир киши доимо жисмоний тарбия билан шуғулланиши, шунингдек, кундалик фаолиятини муайян тартиб асосида олиб бориши зарур.

Шу сабабли, фаол жисмоний ҳаракат қиладиган кишилар руҳи енгил, тетик, қувватга тўлган, дили равшан кайфияти юқори ва барқарор бўлади. Жисмоний машқларни бажариш натижасида организмнинг ҳимоя тизими яхши ривожланади.

Болалик, ўсмирлик давридан бошланган чиниқиш машғулотлари айниқса, фойдалидир. Ҳар бир киши ўз организмни мустаҳкам тартибга ўргатиши зарур. Бадантарбия очик тоза ҳавода сайр қилиш, спорт ўйинлари каби чиниқтирувчи машғулотлар билан шуғулланиш узоқ умр кўриш ва саломатликни таъминловчи омиллардандир. Бундан ташқари, бизнинг иссиқ иқлим шароитида ноанъанавий усуллар билан ҳам организмни чиниқтириш мақсадга мувофиқдир. Хусусан, турли хил оёқ ванналари, туз ва тош йўлакчаларида юриш, шунингдек, уйқудан олдин ва кейин очик ҳавода сайр қилиш сингари чиниқтириш усуллари организм имун тизимининг фаолиятини кучайтиради. Бир сўз билан айтганда, саломатлик, одамнинг руҳи соқинлиги ва ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларига қарши тура олиш қобилиятидир. Чиниқиш эса организмни сув, қуёш ва ҳаво таъсирида секин-аста мослаштира бориш механизми саналади. Соғлом турмуш кечириш учун албатта, организмни турли табиий муҳит шароитларида чиниқтириш лозим. Буни, айниқса ёшларимиз онгига сингдириш зарур. Зеро, болалик, ўсмирлик давридан чиниқиш бир умр соғлом яшаш, узоқ умр кўриш гаровидир.

“Соғ танда, соғлом ақл”, - деб бекорга айтилмаган, шунинг учун мунтазам равишда эрталабки бадан тарбия билан шуғулланиш, инсонни нафақат соғлом бўлишига, балки яхши фикрлашга, яхши ўқишга ва узоқ умр кўришга, куч-қувват мадад бўлади.

## ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Холдорова А., студентка 3-курса факультета «Менеджмент», Ташкентского Государственного экономического университета

**Аннотация.** В данном тезисе освещено развитие, роль и значение олимпийского движения. Также рассмотрены задачи олимпийского движения и олимпизма, влияющие на развитие спорта в целом.

**Ключевые слова:** Олимпийское движение, олимпизм, спорт, идея, культура, общество.

**Введение.** Не одно тысячелетие Олимпийская идея служит человечеству. В каждой стране она развивается специфично, в конкретном преломлении через призму национальной культуры, истории и духовности. Ввиду этого, в число целей, преследуемых авторами, входит изучение специфики Олимпийского движения в Узбекистане, раскрытие роли Олимпизма в воспитании подрастающего поколения страны.

Многочисленные факторы определяют преимущества одного государства над другим, в мире спорта такая идея имеет еще большее значение, поскольку многочисленные победы спортсменов одной страны становятся предметом гордости и социального преимущества. Проще говоря, победы, одержанные на Олимпийских играх, представляют страну как более развитую и более сильную по сравнению с другими. Таким образом, завоевание медалей на Олимпийских играх или чемпионатах мира является профессиональной задачей экономической активности государства. В связи с чем, государства поддерживают Олимпийское движение и олимпийский дух на своей территории, а Республика Узбекистан - одна из них.

**Основная часть.** После обретения независимости спорт в нашей стране ведёт активное развитие и стремится завоевать достойное место на мировой спортивной арене. Только спорт за короткое время сможет сделать популярным и знаменитым государство во всём мире.

Спорт - одна из древних традиций узбекского народа. Кроме национальных спортивных игр в Узбекистане также развиваются олимпийские и современные виды спорта. Мы всегда гордимся победами и достижениями наших спортсменов на чемпионатах мира, Азиатских и Олимпийских играх. Получив свое отражение в Олимпийском движении - спорт укрепляет дружбу среди народов и сохраняет мир. Олимпийское движение и Олимпизм — это возвышение человеческих ценностей путём мира в обществе.

Ничто не сможет сравниться с Олимпийским движением в развитии спорта. Современное Олимпийское движение в Узбекистане занимает особое место в культурной и социальной жизни общества, в том числе, оказывает серьёзное влияние на жизненный образ людей, а также зарождает спортивную деятельность человека. Олимпийское движение нашло своё подтверждение в желании людей понимать друг друга, в стремлении к миру и развитию человеческих ценностей.

Фундаментом, основными официальными правилами и разъяснениями Олимпийских принципов является Олимпийская Хартия и Международный Олимпийский комитет. Олимпийское движение и Олимпизм — это философия жизни, спорта и специальных мировоззрений, которые заключаются во многих функциях

общества. Олимпизм — это не только социальная черта общества, но и учение, которое всесторонне развивает современного человека путём физического воспитания и спорта. Олимпийское движение и Олимпизм открывают многогранные стороны важных проблем общества в целях освещения этих проблем в научной литературе для осознания этого педагогами, историками и социологами. Все эти научные исследования направлены на одну цель - повысить идейные значения и практическую оценку Олимпийского движения в обществе. Воспитание в спортсменах гуманизма и чувства преданности высоким культурным ценностям на основе олимпийских идей - является одной из целесообразных направлений Олимпийского движения. Большое значение имеют радио, телевидение и средства массовой информации в продвижении олимпизма.

В современном обществе возникает необходимость проведения научно-исследовательских работ по воспитанию учащейся молодёжи на основе идей олимпизма.

На XII конгрессе Международного Олимпийского комитета, прошедшем в 1994 году в столице Франции Париже, Президентом Международного Олимпийского комитета Х.А.Самаранчем было высказано мнение о распространении идей Олимпийского движения и олимпизма в целом. На конгрессе, посвящённом 100-летию Международного Олимпийского комитета было сказано «что, обучение идеям Олимпийского движения и олимпизма должно осуществляться в каждом звене общества». В заключении конгресса было отмечено следующее: все участники Олимпийского движения должны улучшить нравственные, культурные, образовательные ценности олимпизма и спортивной практики. Спортивная практика осуществляется в соответствии с олимпийскими принципами. В частности, для развития олимпизма в образовательных учреждениях нужно использовать эффективные формы обучения.

Проанализировав научно-методическую литературу, которая посвящена развитию, роли и значению Олимпийского движения, можно заметить наличие ещё не изученных сторон олимпизма в современных условиях педагогами, философами, научными соискателями и учёными. Нужно обогатить и сохранить особое значение идей олимпиады, духа Олимпийского движения и олимпизма среди учащейся молодёжи. Разумные реформы являются одними из основных задач в развитии Олимпийского движения. Это значит, олимпизм является одним из основных путей воспитания в учащейся молодёжи исторических и социально-культурных ценностей. Исходя из педагогической точки зрения, современным требованием является поиск новых концепций олимпизма. Олимпийское движение должно служить высшим идеям гуманизма. Современное требование нашего времени - проведение научных исследований идей Олимпийского движения.

Современная теория Олимпийского движения основывается на современном понятии олимпизма. Её основная цель - с помощью спорта воспитывать и направлять учащуюся молодёжь следовать принципам мира, честной игры, содружества и понимания друг друга.

**Выводы.** Концепция Олимпийского движения и олимпизма, разработанная в конце XIX и начале XX века Пьером де Кубертенем, направлена на воспитание, развитие, а также пропаганду гуманизма и спортивной культуры. Ценности Олимпийского движения признаны общечеловеческими, на основе имеющихся источников системы олимпизма.

Таким образом, благодаря осуществляемому руководством Республики Узбекистан масштабным преобразованиям в сфере спорта и Олимпийского движения, занятие олимпийскими видами спорта стало одной из престижных сфер деятельности,

особенно среди молодёжи. В свою очередь, имена талантливых представителей Узбекистана, удостоившихся престижных международных наград, вписаны в летопись отечественного и мирового спорта.

### **Использованная литература**

1. L.Kun «Vseobschaya istoriya fizicheskoy kultury i sporta», Moskva-1972.
2. B.Hanin «Vsyo ob Olimpiyskih igrakh», Moskva-1980.
3. Avtorskiy kollektiv, «Tvoy olimpiyskiy uchebник», Moskva-1999.
4. A.Normuradov, I.Morgunova «Olimpiyskie igryi i osnovi Olimpiyskih znaniy», Tashkent-2011.

## **ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ХИЗМАТИДА**

**Холова Б.Д., Тошкент шаҳар, Сергели тумани 3-сонли ўрта мактаб жисмоний тарбия фани ўқитувчиси**

Мазкур мақолада хотин-қизлар спортини ривожлантириш фақатгина масаланинг моддий –техник жиҳатлари билан балки шу ёш авлодни глобал миқёсда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш тўғрисида баён этилади.

Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг қарорига мувофиқ ҳамда қизларни, айниқса қишлоқ жойлардаги қизларни спорт билан шуғулланишига фаол жалб этиш учун зарур шарт-шароитларни яратиш, болалар спорти объектларида болалар ва ўқувчи ёшлар билан ишлаш учун аёллар орасида юқори малакали, профессионал тайёрланган устоз кадрларни кенг жалб этиш, уларнинг меҳнатини моддий рағбатлантиришни кучайтириш масалалари. Аёл мураббийларни иш билан таъминлаш тўғрисида ва рағбатлантиришга доир меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлари ҳақида.

Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарор “Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тўғрисида” ги Қарорлар ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларнинг қабул қилиниши, уларнинг босқичма-босқич ҳаётга тадбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси “Таълим тўғрисида” ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги Қонунларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб халқаро стандартлага мос спорт мажмуаларни кад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли халқаро мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий маҳсулидир. Лекин юксак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли заҳираларни етиштириш билан боғлиқдир.

Спорт фаолияти жараёни ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассислар тайёрлашга юқори талаб қўяди.

Кейинги ўн йилликлар ичида замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келмокда. машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта маъсулият юклайди. Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ҳам аёл мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар.

Хозирда Республикамиз вилоятларида аёл мураббийларнинг камлиги долзарб муаммосига айланган.

Малакали аёл мураббийлар орқали спорт билан шуғулланувчи хотин-қизлар сафини кенгаяди.

Таҳсинга сазовор жойи шундаки, Президентимизнинг хар-бир асарлари ёки маърузасида қайси соҳа ёки йўналишга оид бўлишидан қатъий назар, унда кўпинча жисмоний тарбия ва спорт мавзусига алоҳида урғу берилади.

Чунончи жисмоний тарбия – умумий тарбиянинг бир тури бўлиб, унинг асл мазмуни ҳаракатларга ўргатиш ва инсоннинг жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчилар тайёрлаш учун, балки соғлом генафондни таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилиши даркор. Юртбошимиз айтганидек: “Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ албатта ўзининг келажagini барпо этади”. Демак оммавий спорт, айниқса хотин-қизлар спортини илмий асосда ривожлантириш, унинг ташкилий ва технологик асосларини яратиш, бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Хотин-қизлар спортини ривожлантириш суръатини жадаллаштириш, айниқса, қишлоқ ҳудудларда ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб қилиш ҳамда уларнинг мунтазам шуғулланишларига шароит яратиш, умумий ўрта таълим тизимини такомиллаштириш бўйича қабул қилинган истиқболли режа вазифаларини изчиллик билан амалга ошириш каби долзарб масалаларни Давлат умуммиллий дастурига асосан глобал миқёсда самарали хал қилиш имкониятларини очиб беради.

Шу билан бир қаторда болалар, ўқувчи ёшлар ва хотин-қизлар спортини тўғри ташкил қилиш, улар организмни ривожлантириш хар бир жисмоний сифат ва функционал имкониятларини ўзига хос сенситив даврларини эътиборга олиш зарурлиги билан боғлиқдир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг самарадорлиги нафақат уларнинг узлуксизлиги ва мунтазамлиги билан белгиланади, балки, у машғулотлар ҳажми муддати ва таъсир этиш қиймати билан асосланиши лозим. Бинобарин хотин-қизлар спортида аёл мураббийларнинг нечоғлик муҳим аҳамият касб этишини аниқлаш ва уларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун шароит яратиш ва шу шароит самарадорлигини ошириш билан боғлиқ бўлган моддий, ҳуқуқий, меъёрий ва ташкилий омиллар ҳолатида муҳим аҳамият касб этади.

Хулоса қилиб айтганда, хотин-қизлар спортини ривожлантириш фақатгина масаланинг моддий –техник жиҳатлари билан белгиланади, балки шу ёш авлодни глобал миқёсда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, машғулотларни миллий асосда ташкиллаштириш ва спорт маҳоратларини фундаментал бўлиши аёл мураббийларнинг тайёргарлигини самарали шаклланиши муҳимлигига эътибор қарататиш керак.

### Адабиётлар

1.Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 – jild. – T.: ITA – PRESS, 2015.

2. Xurramov Q.J. Bolalar va o'smirlar organizmini shakllanishining yosh xususiyatlari. –T.: ITA – PRESS, 2015.

## UMUMTA'LIM JISMONIY TARBIYASI TIZIMIDA GIMNASTIKANING O'RNI

**Xo'rozov G'.K., JTVSBMQTMOI o'qituvchisi**

Maqolada maktab jismoniy tarbiya tizimida gimnastikadan foydalanishning asosiy yondashuvlari tahlil qilingan. Umumta'lim maktabida sport bilan shug'ullanishning eng muhim maqsadlari - o'quvchilarni gimnastika mashqlarining turlari bilan tanishtirish, to'g'ri texnikaning asosini qo'yish.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, jismoniy madaniyat, jismoniy rivojlanish, jismoniy madaniyat va sport faoliyati, maktab jismoniy tarbiya tizimi.

В статье анализируются основные подходы к использованию гимнастики в системе школьного физического воспитания. Важнейшая цель занятий спортом в старшей школе – познакомить учащихся с видами гимнастических упражнений, заложить основы правильной техники.

**Ключевые слова:** гимнастика, физическая культура, физическое развитие, физкультурно-спортивная деятельность, школьная система физического воспитания.

So'nggi vaqtlarda yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan shu g'ullanishida an'anaviy va anchadan beri amalda qo'llaniladigan shakllari endi zamonaviy talablarga javob bermasligi va uni yanada samarali shakllarga aylantirish zarurligi tobora ko'proq anglanilmoqda. Shundan kelib chiqib, innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etishning yangi g'oyalari va yondashuvlarini izlash zarurati tug'iladi .

Harakat samaradorligini oshirishning eng samarali usuli bu jismoniy faollikdir. Jismoniy tarbiyaning mazmuni moddiy, estetik va ma'naviy qadriyatlarning majmuasi bilan ifodalanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining natijasi - bu jismoniy tayyorgarlik va ko'nikmalar, qobiliyatlarining mukammallik darajasi, hayotiy kuchlarning yuqori darajada rivojlanishi, sport yutuqlari, axloqiy, estetik, intellektual rivojlanish, sog'lom turmush tarziga yo'naltirishdir.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport ishlarining asosiy maqsad va vazifalari bugungi kunda o'quvci yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni oshirish, sog'lom turmush tarziga tayyorgarlikni shakllantirish, sport mashg'ulotlariga qiziqishni rivojlantirish, jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, axloqiy, hissiy, intellektual, ijtimoiy-madaniy va estetik shaxsiyatni, ijodiy qobiliyat va kognitiv ehtiyojlarni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgandir .

Shuni ham tan olish kerakki, maktab o'quvchilari uchun musobaqa ishtirokchilari o'rtasida shiddatli raqobat, g'oliblarning faqat kichik bir guruhini rag'batlantirish, sport musobaqalarini tashkil etishning an'anaviy modeli kabi jarayonlar ancha jiddiy kamchiliklarga egadir. Bu ishtirokchilarning har qanday yo'llar va usullar bilan g'alaba qozonish hissini, boshqalardan ustunligini ochiq ko'rsatish, shon-shuhratga erishish, g'alaba bilan bog'liq moddiy manfaat olish, qimmatbaho sovrinlarni qo'lga kiritish istagini tu g'diradi (hatto sog'liq uchun zararli bo'lsa ham, axloqiy tamoyillar buzilsa ham).

Ta'lim tizimida pedagoglar ko'pincha jismoniy tarbiya va sport mash g'ulotlarini amalga oshirishning to'rtta asosiy yo'nalishidan foydalanadilar.

Birinchi yo‘nalish birinchi navbatda jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘quvchilarning ma‘lum bilimlarni o‘zlashtirishlariga, shuningdek, ko‘nikmalari va malakalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Ikkinchi yo‘nalish doirasida asosan, jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi rivojlanishiga va majburiy mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirish orqali mashg‘ulot samaradorligiga e‘tibor qaratiladi.

Uchinchi yo‘nalish sportga yo‘naltirilgan bo‘lib, birinchi navbatda mashg‘ulotlarning bo‘lim va sinf-dars shakllarini oqilona birlashtirishga, sportning ayrim turlarini amalga oshirishga asoslangan. Ushbu jarayondagi asosiy vazifa -jismoniy faoliyatning afzal bo‘lgan turlari bo‘yicha tizimli tayyorgarlik ko‘nikmalarini shakllantirishdir.

To‘rtinchi yo‘nalish doirasida o‘quvchilarning salomatligi va ularning jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi insonning eng yuqori qiymati deb hisoblanadi.

Maktabda jismoniy tarbiyani takomillashtirishning barcha to‘rtta yo‘nalishi, ularning har birini amalga oshirish doirasida, o‘quvchilarning ehtiyojlari va qiziqishlarini hisobga olgan holda o‘zgaruvchan o‘quv dasturlarini yaratishga katta ahamiyat berilishi bilan ta‘minlangan bo‘ladi. Shuningdek o‘qituvchining kasbiy imkoniyatlari inobatga olinib u ikkita blokdan iborat bo‘lishi kerak deb taxmin qilinadi: bular, majburiy (asosiy) va differentsial (o‘zgaruvchan)dir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirishning muqobil shakllari, jismoniy tarbiya darsining an‘anaviy shakllaridan farqli o‘laroq, o‘quv guruhlarida o‘quv jadvalidan tashqari o‘quv rejimida mashg‘ulotlarni tashkil etishga imkon beradi. Shu bilan birga, bolalar o‘z qiziqishlari va intilish darajalariga qarab, dars turini tanlashda to‘liq erkinlikka ega bo‘lishadi.

Gimnastika nazariyasi gimnastika predmetini mohiyati va mazmuniga, uning maqsadi va vazifalariga, jismoniy tarbiya sistemasidagi gimnastikaning o‘rni va ahamiyatiga daxldor masalalarni ishlab chiqadi. Gimnastika mashqlarni o‘rganish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida asosiy o‘rinda turadi. Gimnastika o‘zida kelayotgan avlodga ta‘lim va tarbiya berish sistemasidagi pedagogik bilim soxasi, otilishi shart bo‘lgan o‘quv darsi xisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o‘qitiladi.

Gimnastika jismoniy tarbiya vositalari gimnastika tarixi uning va metodlaridan biri sifatidagi rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastika dars berish metodikasi bo‘limida esa ta‘lim va tarbiyaning umumiy asoslari, turli kontingentlar mashg‘ulot uyushtirish metod va pryomlari qarab chiqiladi. Amaliy mashg‘ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish va jismoniy maxsus xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, ko‘nikma va malakalari orttirishga qaratilgan bo‘ladi.

Gimnastika musobaqalari ishtirokchilardan ko‘proq jismoniy kuch va irodaviy sifatlarni talab qiladi. Gimnastikada ikkita juda muhim omil ob'ektiv ravishda birlashtiriladi: bir tomondan, bolalar ushbu raqobatbardoshlikdan estetik va axloqiy qoniqish oladi, atrof-muhit haqidagi bilimlar zaxirasini kengaytiradi, boshqa tomondan ular amaliy mashg‘ulotlarga qo‘shiladi. Bularning barchasi shaxsiyatning shakllanishiga hissa qo‘shadi.

Shunday qilib gimnastika-bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, gimnastikaning xarakter xususiyatlari va funktsiyalarini yaxshilashga qaratilgan murakkab samarali ta‘lim vositalaridan biridir. Gimnastika maktab o‘quvchilarining psixologik va pedagogik bilim olish jarayonlariga samarali ta‘sir qiladi: fikrlash, e‘tibor, xotira, idrok, tasavvur, o‘qish kabi qobiliyatlarni rivojlantiradi va fiziologik jihatdan nafas olish tizimini, metabolizmni, qon aylanishini yaxshilaydi.

O‘quvchilar o‘qituvchilari bilan birgalikda o‘quv mash g‘ulotlarini tashkil etish uchun innovatsion pedagogik texnologiyalarni izlash va joriy etishga harakat qilishadi va ushbu jarayonda maktab o‘quvchilari uchun gimnastikaining jozibadorligi va ahamiyati yaqqol



ko‘rinadi. Gimnastika o‘qituvchiga o‘quvchilar bilan ishlashda bir qator muhim va strategik vazifalarni hal qilishga imkon beradi, ularning jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirish, o‘z tanasizni boshqarishni o‘rganish, his-tuyg‘ularini barqarorlashtirish, nafaqat jismoniy, balki aqliy, psixofiziologik, ijodiy qobiliyatlar, axloqiy sifatlarni namoyon etdiradi. Gimnastikani jismoniy tarbiya darslarida, maktablardagi uzaytirilgan tanaffuslarda, uzoq kunlik guruhlarda muntazam ravishda ishlatish vosita rejimini optimallashtirishga, sog‘lig‘ini va aqliy faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Gimnastikani haqli ravishda o‘quvchilarning barkamol rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi vositasi deb atash mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Turdimurodov, D. Y. (2021). Preschool period: pedagogical aspect of education of will in a child. Current Research Journal of Pedagogics. 47-51.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashgulotining nasariy asoslari (uslubiy qo‘llanma). O‘DJTI. -T.: 2009.
3. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish uslubi. O‘quv qo‘llanma. -T.: Fan va texnologiya, 2013.

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Холмуродов Л.З.,** Узбекский государственный университет физической культуры  
и спорта, доцент,

**Иргашев Н.Н.,** Узбекский государственный университет физической культуры и  
спорта, магистрант

**Аннотация:** в работе рассматривается поиск методик по улучшению уровня развития скоростных качеств юных боксеров

**Анотация:** Yosh bokschilarning yuqori tezlikdagi fazilatlarining rivojlanish darajasini oshirish usullarini izlash hisobga olinadi

**Ключевые слова:** юные боксеры, специальная физическая подготовка, этап начальной подготовки, круговая тренировка, скоростная подготовка, двигательная реакция.

**Калит so'zlar:** yosh boks, maxsus jismoniy tarbiya, boshlang'ich tayyorgarlik, tuman tayyorlash, tezyurar mashg'ulot, motor reaksiyasi.

Бокс один из самых древних олимпийских видов спорта. Его популярность в мире не подлежит сомнению. В последние годы бокс в нашей стране получил большое развитие, национальная сборная Узбекистана добилась впечатляющих успехов. Однако необходимо уделить внимание подготовке новой плеяды талантов. На сегодня в республике боксом занимаются более 23 тысяч юношей. Действуют 227 детско-юношеских спортивных школ, 13 специализированных на единоборствах ДЮСШ, 15 колледжей олимпийского резерва, 8 школ-интернатов по олимпийским и национальным видам спорта[1]

Многие спортивные специалисты уже выявили основные модельные характеристики современного бокса и подготовки спортсменов в нем. на первый план выходит методическое обеспечение спортивной тренировки на всех возрастных этапах подготовки спортсменов. И в этом вопросе мы вступаем в некоторые противоречия,

главное из которых это возрастающая конкуренция между различными школами бокса и недостаточная разработанность методики тренировочного процесса. Следующее противоречие мы находим между возрастающими требованиями к физиологическому состоянию организма спортсменов, развитию их основных физических качеств и предельными возможностями спортсменов.

**Актуальность.** Ведущие специалисты бокса [2,3] отмечают, что в специальной физической подготовке спортсменов основной уклон необходимо делать на развитие скоростных способностей, в воспитании которых важную роль отводят простой и сложной двигательной реакции. В бою все эти реакции чередуются одна за другой, и являются качественными предпосылками к мгновенной оценке пространственно-временных параметров, быстрой ответной реакции, точности двигательных действий в условиях меняющейся соревновательной деятельности.

Проблема развития скоростных способностей является чрезвычайно сложной в теоретическом и методическом плане, поскольку разные виды скоростных способностей мало коррелируют друг с другом и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы, что требует использования разнообразных методов и методических приемов с целью их совершенствования.

Кроме того, при развитии скоростных способностей необходимо учитывать чувствительный период, который по мнению большинства авторов приходится на 10-14 лет, когда возможен наибольший прирост скоростных способностей, связанный с большой подвижностью нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы. Однако до настоящего времени остаются неизученными вопросы применения целенаправленных средств скоростной направленности в процессе формирования спортивной техники у юных боксеров 13-14 лет.

Проблема исследования состоит в том, что тренеры-преподаватели по боксу зачастую испытывают затруднения при построении процесса воспитания скоростных способностей юных боксеров 13-14 лет, так как в имеющихся источниках научно-методической литературы не в полной мере отражены особенности методики воспитания скоростно-силовых способностей юных боксеров 13-14 лет, их взаимосвязи с другими физическими способностями.

**Цель исследования:** определить эффективность разработанных комплексов специальных упражнений на развитие скоростных качеств у боксеров 13-14 лет

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование.

Анализ литературных источников показал, что многие факторы, оказывающие влияние на уровень развития скоростных способностей определяются генетически и трудно поддаются совершенствованию. Успешность развития скоростных способностей зависит от учета чувствительных периодов их развития и применения как можно более разнообразных средств их развития. С учетом чувствительного периода развития скоростных способностей в тренировочном процессе юных боксеров на этапе начальной подготовки развитие скоростных качеств должно являться приоритетным.

Для достижения высокого уровня скорости необходима определенная система выбора упражнений и их организации. Для совершенствования скоростных способностей боксеров 13-14 лет, которые проявляются в способности боксера выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально-подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, «бой с тенью», упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.). Для боксера очень важно

усовершенствовать правильную скоростную форму тренировки и доводить до совершенства быстроту, точность двигательных навыков и реакций во всех их разнообразных формах.

Как показали физиологи - профессора Н. Зимкин, Н. Яковлев, А. Крестовников и др., - скоростная форма тренировки должна быть основной формой в любой спортивной специализации, так как только такая форма занятий может правильно ориентировать тренеров в подборе средств разносторонней физической подготовки спортсменов. Однако, как показали дальнейшие исследования (и анализ практического опыта, чрезмерное увлечение узконаправленной скоростной формой тренировки может привести к отрицательным результатам - к раннему переутомлению и даже ухудшению функциональных возможностей организма боксера.

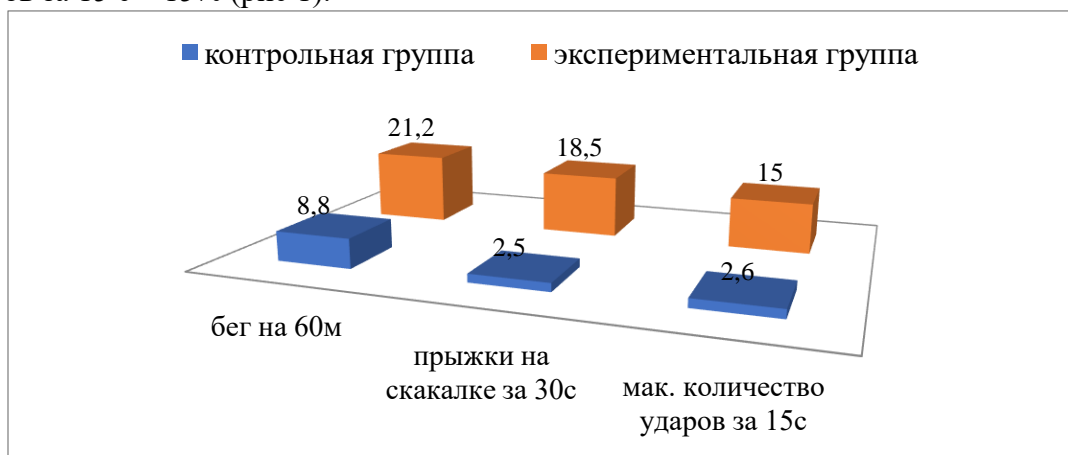
Скоростные способности юных боксеров напрямую связаны с быстрой реакции. Тесная связь между общей и специальной быстротой обычно проявляется у спортсменов младших разрядов на ранних этапах их спортивного становления. В условиях поединка боксёр сталкивается с комплексным проявлением всех форм быстроты (быстротой одиночных и серийных ударов, передвижений, быстротой принятия защиты).

Между перечисленными формами скорости боксёра не существует переноса тренированности. Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств одновременно всех перечисленных форм.

В исследовании участвовали юные боксеры в возрасте 14 лет. Для оценки уровня развития их скоростных способностей использовались следующие тесты: бег на 69м, прыжки через скакалку в течение 30с, максимальное количество ударов за 15 с.

Для совершенствования скоростных способностей два раза в неделю применялся метод круговой тренировки. В рамках круговой тренировки использовались упражнения на различные виды проявления скоростных способностей. Кроме того, раз в неделю использовался комплекс упражнений на развитие специальных скоростных способностей. Таким образом, была увеличена доля средств скоростной подготовки за чет средств ОФП, средств специальной подготовки и круговой тренировки.

В ходе эксперимента были получен прирост результатов по контрольным тестам: бег на 60м - 20,1%, прыжки на скакалке за 30с – на 18,5%, количество максимальных ударов за 15 с – 15% (рис 1).



**Рисунок 1 Прирост результатов в скоростной подготовке в ходе исследования**

Выводы: таким образом, комплекс подобранных упражнений благоприятно сказался на уровне развития скоростных качеств юных боксеров.

### Список использованной литературы

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию бокса» от 29.04.2021 г. № ПП-5099
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. / К.В. Градополов. – 4-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 338 с.
3. Супов Б.П. Очерки спортивной деятельности боксеров / Б.П. Супов. – М.: МИИТ, 2004. – 324 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

**Частоедова А.Ю.,** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, доцент,  
**Иргашева Ш.Б.,** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, магистрант

**Аннотация:** в работе рассмотрено место и значение тактической подготовки в ходе многолетней подготовки фехтовальщиков.

**Anotoratsiya:** Ko'p yillik lavozimlarda tayyorgarlik kurslarida taktik tayyorgarlikning o'rni va ahamiyati ko'rib chiqiladi..

**Ключевые слова:** фехтование, тренировочный процесс, тактические знания, тактические умения, тактическое мышление, тактические навыки, оперативная информация, многооперационность перемещения, технико-тактическая подготовленность.

**Kalit so'zlar:** o'qitish jarayoni, taktik bilim, taktik fikrlash, taktik fikrlash, tezkor ma'lumot, ko'p ishlaydigan, texnik va taktik tayyorgarlikni harakatlantiradigan.

В Узбекистане наблюдается рост интереса к фехтованию со стороны молодёжи. Способствуют этому и удачные выступления наших фехтовальщиков на международных соревнованиях. Принятые в последние годы Федерацией фехтования Узбекистана комплексные меры по развитию вида спорта, включённого в программу Олимпийских игр с 1896 года, оказались довольно успешными. На мировых первенствах, начиная с 2016 года, узбекистанские спортсмены стали стабильно входить в **30** сильнейших команд по фехтованию. Более того, есть основания полагать, что уже очень скоро они займут в фехтовании лидирующие позиции, как минимум в Центральной Азии.

Для достижения успеха в различных видах фехтования в современных социально-экономических условиях необходимо применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности. Стремление претендовать на передовые международные позиции должно базироваться на такой системе подготовки спортсменов, которая бы соответствовала современным тенденциям развития спорта и единоборств, в частности.

В современной научно-методической литературе накоплены значительные эмпирические и теоретические знания, позволяющие конкретизировать основные положения системы многолетней подготовки спортсменов. В работах ведущих специалистов в разработке данной проблемы изложены концептуальные положения организации многолетней подготовки, обобщая которые можно констатировать, что этот процесс, имеющий собственные пути развития от новичка до чемпиона или рекордсмена, целесообразно рассматривать как целостный процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями. [1,3]

Одним из важных звеньев этой системы является технико-тактическая подготовка, посредством которой спортсмен реализует свой накопленный в других видах подготовки потенциал и получает возможность достижения желаемого спортивного результата. Этот вид подготовки подчинен общим теоретико-методическим и практическим закономерностям, одной из которых является периодизация многолетней подготовки. Это значит, что становление высшего спортивно-технического мастерства в системе многолетнего совершенствования включает несколько временных отрезков – этапов, которые характерны своей продолжительностью, целями, задачами, средствами и методами достижения цели, спецификой формирования спортивного мастерства в зависимости от пола спортсмена и его индивидуальных особенностей, вида спорта и узкой специализации.

Эффективная подготовка спортсменов экстра-класса в фехтовании должна базироваться на всестороннем изучении предпосылок, проблем и факторов, влияющих на качество ее проведения и определяющих возможности дальнейшего совершенствования. [1,3]

В спортивном фехтовании, как и в других видах единоборств, деятельность соперников характерна многооперационностью перемещений в соревновательном пространстве, как самих спортсменов, так и используемых ими предметов, регламентированных правилами проведения соревнований. При этом в действиях участников предусмотрены произвольный выбор атак и противодействий атакам, вариативность способов их подготовки и применения, взаимозаменяемость между разновидностями действий.

Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и, безусловно, тактическое мышление. Получение и трансформирование специальной информации, позволяющей принимать решение в соответствии с создавшейся ситуацией в экстремальных условиях соревновательной борьбы, является необходимым для успешной реализации тактических намерений соревнующихся. Кроме того, применение двигательных действий и выбор ситуаций отличается не только своего рода «раздвоенностью» поиска между намерениями, но и источниками и способами оценки информации перед наступлением или обороной. Следовательно, тактическая информация определяет выбор намерений и двигательных действий для эффективного ведения соревновательной борьбы и ориентирует на тренировку тактической направленности [4].

Ситуации в боях, даже часто повторяющиеся, во многом трудно предсказуемы, ибо объективные условия затрудняют оценки, как предполагаемых, так и создавшихся ситуаций, а также выбор тактических намерений и применение боевых действий. Тем более, что непрерывный тактический поиск в боях предъявляет повышенные требования к аналитическим системам спортсменов и усиливает психическую напряженность перед схватками в боях на соревнованиях [2,5]. Решения, направленные на анализ замыслов

противников, и точный выбор намерений, адекватных создавшейся (создаваемой) ситуации, зависят от объема тактических знаний у спортсменов, реализуемых через специальные умения. Именно формирование тактических знаний и умений оперативно «считывать» специальную информацию для подготовки и применения боевых действий является фундаментом тактической подготовленности занимающихся. Ведь условия соревновательного противоборства определяют наличие большого объема и разнообразия тактической информации, которую спортсмен анализирует перед каждым эпизодом или боем, а также в динамике многоступенчатых соревнований, как и по этапам многолетней тренировки.

В ходе исследования на основе анализа опыта ведущих тренеров мира нами были выделены факторы, наиболее значительно влияющие на результативность соревновательной деятельности. Были систематизированы на основе экспертной оценки тренеров, с целью дальнейшего анализа, компоненты тактической подготовки и проанализирован ее состав с оценкой наиболее востребованных тактических знаний и умений. На основании видеозаписей ведущих фехтовальщиков оценивался уровень анализа текущей информации во время боя, а также их тактические знания и умения. Учитывая полученные сведения, была предложена методика по повышению уровня тактического мышления.

Эффективность тренировки по предложенной технологии, направленной на формирование и развитие тактических знаний, умений и навыков, и интегрируемой в систему многолетней тактической подготовки спортсменов, обеспечивается, как теоретическим усвоением, так и практическим овладением тактическими действиями в моделируемых ситуациях, приближенных к экстремальным условиям соревновательных поединков. Методика повышения уровня знаний и умений на различных этапах многолетней тренировки фехтовальщиков направлена на совершенствование технико-тактических составляющих применения действий у спортсменов, что определяет эффективность соревновательной практики.

Методы технико-тактической подготовки должны включать усложнения условий выбора и реализации намерений в схватке, а также способствовать формированию оптимальной структуры последовательного применения средств единоборства в схватке и поединке на основе особенностей соревновательной деятельности спортсменов в конкретном виде оружия.

**Вывод:** Соревнования высшего ранга последних лет показали, что современный поединок во всех видах единоборств представляет собой реализацию высокого уровня подготовленности спортсмена. Перспективы развития единоборств определяются особенностями соревновательной деятельности элитных спортсменов – лидеров мирового спорта. Выступления лучших единоборцев мира на крупнейших соревнованиях содержат важную информацию, анализ которой позволяет не только определить современные тенденции развития вида спорта, но и, сделав определенные обобщения, совершенствовать тренировочный процесс.

### Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимп. л-ра, 1999. - 318 с.
2. Мовшович, А. Д. Тренировка юных фехтовальщиков: монография: по материалам науч. исслед.. – М.: Физ. культура, 2013. – 114с
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - Киев: Олимп. л-ра, 2014. - 679 с.

4. Рыжкова Л. Г., Тышлер Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. – М. Академический проект, 2010 – 192с

5. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. - М.: Академический проект, 2010. — 133 с.

## **ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**Частоедова А.Ю.,** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, доцент,

**Гусева Е.А.,** Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, магистрант

**Аннотация:** в работе на основе анализа научных источников и результатов анкетирования раскрывается значение развития координационных качеств в подготовке волейболистов.

**Anotoratsiya:** ilmiy manbalar tahlili va savol belgisi natijalari asosida voleybolchilarni tayyorlashda muvofiqlashtirish sifatini rivojlantirish muhimligi oshkor etilmoqda.

**Ключевые слова:** волейбол, двигательно-координационные качества, вестибулярный аппарат, вестибулярная сенсорная система, анкетирование.

**Kalit so'zlar:** voleybol, dvigatelni muvofiqlashtirish fazilatlarini, vestibulyar apparat, vestibulyar sensorli tizim, so'rovnom.

Не секрет, что в последние годы наши сборные в игровых видах спорта развиваются не столь успешно. В пример можно привести волейбол. В связи с данным обстоятельством назрел вопрос по поиску методик, позволяющих добиться значительного роста результатов в данном виде спорта.

Современный волейбол связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении игры основано на высоком уровне развития двигательных качеств волейболистов [1,2]

Результативность соревновательной деятельности волейболистов в значительной мере связана с уровнем развития ведущих двигательно-координационных качеств, совершенствование которых в значительной мере осуществляется через тренировку вестибулярного аппарата. Среди специальных проявлений физических качеств волейболистов необходимо развитие «взрывной» силы, быстроты перемещений, прыгучести, скоростной, прыжковой и игровой выносливости, ловкости, что взаимосвязано с координационными способностями и вестибулярной устойчивостью [1]. Активация вестибулярной системы в спортивных играх оказывает существенное влияние на спортивные, функциональные и психологические показатели организма спортсмена.

**Актуальность.** Одним из эффективных способов повышения вестибулярной устойчивости является специальная физическая тренировка. Однако в научно-

методической литературе недостаточно уделяется внимания средствам и методам развития у волейболистов координационных способностей и вестибулярной устойчивости, отсутствует научно обоснованная технология их улучшения с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов. В связи с этим, разработка методики специальной физической подготовки волейболистов для повышения их координационных способностей и вестибулярной устойчивости является актуальной проблемой.

Таким образом, *целью работы* является поиск методики специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов.

*Методы исследования.* Для решения поставленной задачи были использованы анализ научно-методической литературы и метод анкетирования.

Одним из главных направлений развития координационных способностей в различных видах спорта считается расширение двигательного опыта занимающихся и овладение новыми умениями и навыками с постепенным повышением координационной сложности упражнений. Авторы рекомендуют применять упражнения близкие к соревновательным, с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов, так и в условия их выполнения [4]. Анализ теоретических понятий и практики спортивной подготовки, позволил сделать следующие выводы:

- координационные способности не являются физическими качествами и, следовательно, их формирование не является задачей физической подготовки спортсмена;

- координационные способности лежат в основе рациональной и вариативной техники, но не являются умением или навыком, а также не относятся к тактике ведения игры, следовательно, теоретически задачи формирования координационных способностей не могут решаться ни в рамках технической, ни в рамках тактической подготовки;

- факт существования и безусловной значимости координационных способностей не вызывает ни у кого сомнения, в то же время в теории и практике подготовки спортсменов не уточнено, в рамках какого вида подготовки формируются координационные способности;

- задачи формирования координационных способностей решаются в процессе общей и специальной физической, технической и тактической подготовки спортсмена, но не сводятся ни к одной из сторон подготовки, а составляют как бы одну из стержневых основ всего ее содержания;

- в теории и методике спортивной тренировки нет точного определения координационной подготовки и не совсем понятно ее место в системе многолетней подготовки [4].

В то же время, по мнению Л.П. Матвеева, координационная подготовка является важным фактором достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта и должна быть выделена в самостоятельный раздел подготовки спортсмена, со своими задачами, средствами и методами для каждого вида спорта. Такое же мнение имеет В.И. Лях, который предлагает включить в программу тренировочного процесса, наряду с такими разделами подготовки, как физическая, техническая, тактическая, психологическая, раздел общей и специальной координационной подготовки.

Рассматривая подготовленность спортсмена в рамках системного подхода, есть основание выделять координационные способности как связующий фактор всей системы подготовленности спортсмена, которая включает в себя физическую,



техническую и тактическую подготовленность и их взаимосвязи. Уровень развития координационных способностей определяет уровень подготовленности спортсмена как в целом, так и в частности - в технической, тактической и физической подготовке, и особенно в таких видах спорта, как спортивные игры. А координационная подготовка соединяет в единое целое (систему) все остальные виды подготовки спортсменов и определяет их эффективность. При этом под координационной подготовкой понимают педагогический процесс формирования и совершенствования координационной готовности к управлению и согласованию двигательных действий, с целью повышения их эффективности в условиях соревновательной деятельности.

С целью выявления значимости различных физических и специальных качеств для волейболистов проведено анкетирование волейболистов и тренеров волейбольных команд. Результаты анкетирования показали, что координационные способности являются значимыми для соревновательной деятельности волейболистов (рис 1).

Характеризуя собственно координационные способности, респонденты акцентировали внимание на вестибулярную устойчивость и ритм. При этом большинство респондентов сказали, что на занятиях по физической подготовке недостаточно уделяется времени на тренировку вестибулярной устойчивости. Вопрос о средствах и методах формирования координационных способностей и вестибулярной устойчивости вызвал затруднения. Были перечислены элементы из акробатической подготовки, упражнения из других видов спорта. Тренера указали на недостаточность методических рекомендаций по данной проблеме в специализированной литературе.

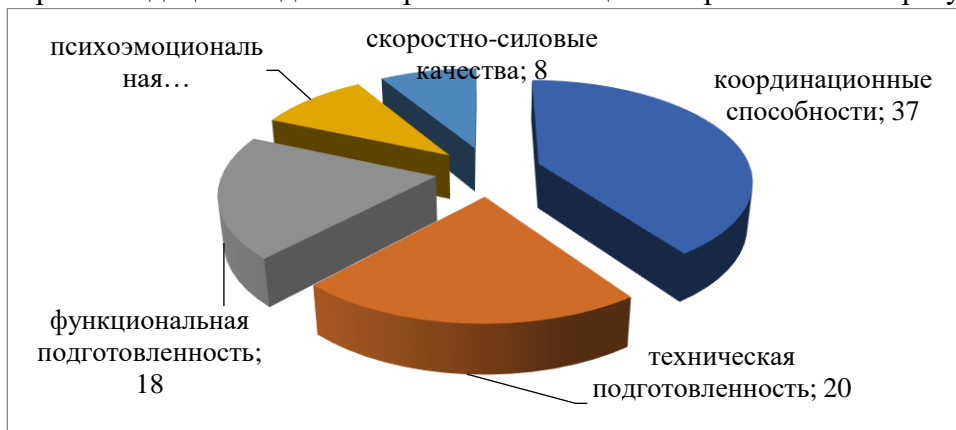


Рисунок 1. Значимость физических и специальных качеств волейболиста

**Выводы:** Вышесказанное свидетельствует о необходимости внесения изменений в содержание физической подготовки волейболистов, а также разработки методик, направленных на развитие координационных способностей и повышение вестибулярной устойчивости спортсменов.

#### Список использованной литературы

1. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. - 368 с.
2. Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Кунянский В. А. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре – М. Терра-Спорт, 2005 г.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с,
4. Таран И.И., Внебрачный Д.И. Координационная подготовка баскетболистов: учеб.-метод. пособие - ВЛГАФК, 2007 – 107с

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Шахридина Л.Н., доцент (PhD), Навоийский государственный педагогический институт

**Аннотация** В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься спортивными упражнениями, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований. Стремление к «спортивному долголетию» не должно приходить в противоречие с интересами сохранения здоровья.

В данной статье написано старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

**Ключевые слова:** здоровья, физическими упражнения, физической нагрузки, физической культуры, спорт.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Старение характеризуется следующими функциональными изменениями. В нервной системе изменяется баланс тормозных и возбуждающих процессов, их сила, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности. С возрастом слабеет сократительная функция миокарда, понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утончается, просвет уменьшается. При чрезмерных физических нагрузках, резком охлаждении, сильном волнении и по другим причинам давление может повыситься так резко, что возможны разрывы сосудов [1]. Снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы проявляется в замедлении восстановительных процессов после физической нагрузки.

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; в уменьшении величины проявляемой силы и т.п. Наряду с функциональными изменениями наблюдается мышечная атрофия: мышцы уменьшаются в объеме, становятся слабыми[2].

Существенные изменения отмечаются с возрастом и в костно-суставном аппарате. Суживаются суставные полости, разрастаются образования по краям эпифизов костей, разрыхляется костная ткань (остеопороз), кости становятся хрупкими. В пожилом и старшем возрасте часты случаи деформации позвоночного столба (кифосколиоз).

В процессе старения постепенно изменяется обмен веществ, становясь менее интенсивным в связи с замедлением окислительных процессов. Возрастное нарушение окислительно-восстановительных процессов может быть причиной различных обменных расстройств. Наиболее распространенное из них – ожирение. Вес тела к 50 годам, как правило, увеличивается, а в старшем возрасте уменьшается. С возрастом ухудшается и терморегуляция, понижается сопротивляемость организма к так называемым простудным заболеваниям.

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфофункционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и в снижении показателей

отдельных физических качеств. Формирование новых двигательных навыков у людей пожилого и старшего возраста происходит замедленно, нарушаются же приобретаемые новые быстро[3].

Таким образом, чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми сложными формами движений. Однако при прочих равных условиях такая возможность определяется уровнем предварительной физической подготовленности и систематичностью текущих занятий физическими упражнениями. Целенаправленное использование средств физической культуры позволяет не только приостановить возрастную инволюцию физических качеств, но и намного продлить поступательное развитие отдельных двигательных способностей. Так, у спортсменов нередко наблюдается прогресс в силовых упражнениях до 45 лет и позже [4].

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключается в том, чтобы:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания: последовательно воплощать эти знания в практические умения [5].

Частные и дополнительные задачи определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта[6].

В пожилом и старшем возрасте используются многие из средств физического воспитания, применяемые в зрелом возрасте. Однако предпочтение все больше следует отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть точно дозированы по нагрузке.

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Применяются также такие игры, как теннис, бадминтон, городки.

В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения:

1. Улучшить дыхания во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее действие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься спортивными упражнениями, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований. Стремление к «спортивному долголетию» не должно приходиться в противоречие с интересами сохранения здоровья. Поэтому соревнования оправданы лишь при условии особенно тщательного врачебного контроля и лишь в тех видах спорта, в которых с полной уверенностью можно гарантировать оздоровительный эффект, либо которые не относятся к высокоинтенсивным видам двигательной деятельности.

В целом удельный вес двигательной активности в режиме жизни людей пожилого и старшего возраста может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрастать, хотя интенсивность двигательного режима становится меньшей. С уходом на пенсию существенно увеличивается время досуга, которое целесообразно отдавать ежедневным занятиям физическими упражнениями, активному туризму и другим формам физической культуры. Увеличивается также возможность использования оздоравливающих факторов природной среды, соблюдения адекватного особенностей режима занятий, отдыха, сна, питания и других специальных гигиенических условий.

#### Литература

1. Вилькин Я.Р., Кановец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. - Мн.: Тесей, 2003.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. И доп. – М.: Академия, 2001.
5. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. –М.: Советский спорт, 2005.
6. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн.: Полымя, 1985.

### МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУЖУМДАГИ ТЕХНИК– ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ

Шермухамедова Н.Н., ЎЗДЖТСУ 2-курс магистранти

**Калит сўзлар:** юқори малакали гандболчилар, хужум ҳаракатлари, тўпни илиб олиш, тўпни узатиш, дарвозага зарба бериш, самарадорлик кўрсаткичлари.

**Keywords:** highly skilled handball players, attacking movements, receiving the ball, passing the ball, hitting the goal, efficiency indicators.

**Аннотация.** Мақолада юқори малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолияти жараёнлари педагогик тадқиқ этилиб, хужум ҳаракатларини ташкил этишдаги техник-тактик ҳаракатларининг хажм ва сифат кўрсаткичлари аниқланган.

**Аннотация.** В статье исследована соревновательная деятельность гандболистов высокой квалификации где были определены количественные и качественные параметры технико-тактических действий в атаке.

Замонавий гандбол спортчидан ҳар тарафлама тайёргарликни талаб этиб, бунда спортчининг тезлиги, атлетик кучи, махсус чаққонлиги юқори техник-тактик тайёргарлиги асосийлардан ҳисобланади. Юқори самарадорликдаги техник – тактик ҳаракатларни мусобақа шароитида амалга оширишда спортчининг жисмоний тайёргарлигини юқори даражада бўлиши муҳим эканлигини, олиб борилган бир қатор илмий тадқиқот ишларининг натижалари кўрсатмоқда [1,2].

Бугунги кун гандболчилари баланд бўйли бўлиб у ҳаракатчан, ўткир зехнли, мусобақа шароитида тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва 2 тайм мобайнида жамоада юқори даражадаги ўйин фаолиятини кўрсатиши талаб этилмоқда [1].

Илмий изланиш натижаларига кўра, гандбол спорт турида хужум ҳаракатларини ташкил этиш бугунги кунда актуал бўлиб бораётганлиги қайд этилмоқда [2]. Бу ҳолат айниқса бизнинг ўзбек гандболида долзарблиги юқорилигини эътироф этиш керак. Чунки, кейинги йилларда замонавий гандболнинг тенденцияларидан бирига айланиб бораётган – юқори самарадорликдаги хужум ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган илмий изланишларни деярли олиб борилмаётганлигини билдириш керак.

**Тадқиқот ишимизнинг мақсади:** Юқори малакали чизик ўйинчиларининг хужумда бажарадиган техник-тактик ҳаракатларини кузатиш, баҳолаш ва таҳлил қилишдан иборат.

**Тадқиқот вазифалари:**

1. Махсус манбаларни таҳлилини амалга ошириш;
2. Юқори малакали гандболчиларнинг мусобақа шароитида хужум ҳаракатлари педагогик таҳлилини амалга ошириш.

Тадқиқотни ташкил этилиши. Тадқиқот ишларимиз 2020 йилнинг сентябрь - декабрь ойлари оралиғида ташкил этилди. Тадқиқот икки босқичда амалга оширилди. Тадқиқотнинг биринчи босқичида олдимизга қўйилган вазифа сифатида мавзу бўйича замонавий ҳолатнинг назарий таҳлилларини амалга оширишдан иборат бўлди.

Тадқиқот ишларининг иккинчи босқичида гандболчиларнинг мусобақа фаолияти натижаларини педагогик таҳлил этиш бўлган. Бунда гандболчилар томонидан амалга ошириб борилаётган асосий тактик-техник ҳаракатларнинг хажм ва сифат кўрсаткичлари ўрганилиб, натижалар таҳлил этиб борилган. Бунинг учун амалиётга жорий этилган педагогик кузатиш ва таҳлил этиш усулларидадан фойдаланилди.

**Тадқиқотларда Ўзбекистоннинг гандбол бўйича етук жамоаларинининг чизик ўйинчиларининг фаолиятлари тадқиқ этилди.**

Тадқиқот натижалари.

Ўйинларни таҳлил қилишда биз олий лига жамоаларидан сараланган ўйинчиларнинг олтитасини танлаб олдик ва улар томонидан қайд этилган натижалар куйидагича бўлди (1-жадвал).

Кузатув натижасига кўра, Ф-в мусобақаларда ўртача 64 маротаба тўп узатган бўлиб, самарадорлик кўрсаткичи 96,9%ни ташкил этди, тўпни илиб олиш техник ҳаракати эса, 58 маротаба амалга оширилиб, самарадорлик кўрсаткичи 84,4%ни кўрсатди. Дарвозага зарба бериш техник ҳаракати ўртача 12 маротаба амалга оширилган

бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 83,3%ни ташкил этади.

Ф-в Х. томонидан жами бажарилган техник-тактик ҳаракатлар сони 134 тани ташкил этиб, шулардан 13 таси самарасиз бажарилган.

Қ-в Х. тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 59 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 1 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 98,3% кўрсатди. Тўпни илиб олиш техник ҳаракати ўртача 56 маротаба бажарилиб, шулардан 7 таси самарасиз бўлиб, самарадорлик кўрсаткичи 87,5%ни ташкил этди. Дарвозага зарба бериш техник ҳаракати ўртача 16 маротаба бажарилиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 87,5% ни ташкил этди. Қаюмов Х. томонидан ўртача, жами 131 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 10 таси самарасиз бажарилган.

М-в С. мусобақада ўртача 67 маротаба тўп узатган бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 97,% кўрсатди. Тўпни илиб олиш техник ҳаракати ўртача 61 маротаба бажарилиб, шулардан 6 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 90,1%ни ташкил этди. Дарвозага зарба бериш техник ҳаракати ўртача 14 маротаба амалга оширилган бўлиб, шулардан 3 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 78,5% ни ташкил этади. М-в С. томонидан ўртача, жами 142 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 11 таси самарасиз бажарилган.

А-в З. тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 51 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 96,1% кўрсатди. Тўпни илиб олиш техник ҳаракати ўртача 69 маротаба бажарилиб, шулардан 12 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 82,6%ни ташкил этди. Дарвозага зарба бериш ҳаракати ўртача 13 маротаба бажарилиб, шулардан 3таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 76,9% ни ташкил этди. Ахунов З. томонидан ўртача, жами 133 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 17 таси самарасиз бажарилган.

*1-жадвал*

**Мусобақа шароитида гандболчилар томонидан ҳужумда бажарилган техник-тактик ҳаракатларни ўртача хажм ва сифат кўрсаткичлари. n= 5**

№	Ф.И.Ш.	Тўпни илиб олиш			Тўп узатиш			Дарвозага зарба бериш			Σ	
		Умумий ҳаракатлар сони	Самарасиз ҳаракатлар	С.К.%	Умумий ҳаракатлар сони	Самарасиз ҳаракатлар	С.К.%	Умумий ҳаракатлар сони	Самарасиз ҳаракатлар	С.К.%	жами	Жами самарасиз ҳаракатлар
1	Ф-в Х.	58	9	84,4	64	2	96,9	12	2	83,3	134	13
2	Қ-в Х.	56	7	87,5	59	1	98,3	16	2	87,5	131	10
3	М-в С.	61	6	90,1	67	2	97,0	14	3	78,5	142	11
4	А-в З.	69	12	82,6	51	2	96,1	13	3	76,9	133	17
5	А-в М.	49	14	71,4	42	4	90,5	8	3	62,5	99	21

А-в М. томонидан, тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 42 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 4 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 90,5% кўрсатди.

Тўпни илиб олиш техник ҳаракати ўртача 49 маротаба бажарилиб, шулардан 14 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 71,4%ни ташкил этди. Дарвозага зарба бериш ҳаракати ўртача 8 маротаба бажарилиб, шулардан 3 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 62,5% ни ташкил этди. А-в М. томонидан ўртача, жами 99 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 21 таси самарасиз бажарилган.

**Хулоса.** Гандбол спорт турини жаҳон миқёсида мавқеини жадал суратда ўсиб бораётганлиги сабаб, етук жамоалар томонидан қайд этилаётган юқори спорт натижалари, спортчиларнинг тайёргарлик даражаларини акс эттирувчи кўрсаткичлар ҳам тобора юқорилаб бормоқда. Шу билан бирга ўзбек гандболчиларининг бугунги кундаги кўрсатаётган мусобақа натижалари жаҳоннинг етук жамоалари натижаларидан сезиларли даражада, бир қатор компонентларда ортда эканлигини эътироф этиш керак. Бундай ҳаракатларга дарвоза томон берилаётган зарба ҳаракатларини ҳам келтириб ўтишимиз мумкин. Кузатилган учрашувларда бу ҳаракатларнинг самарадорлик кўрсаткичлари айрим учрашувларда 60 %га ҳам етмаганлиги аниқланган. Кучли рақиб қаршилиқ қилаётган ўйин вазиятларида самарадорлик натижалари юқори бўлмаган. Бу каби ҳолатлар эса, ўз навбатида спортчиларнинг тайёргарлик жараёнларини шундай тарзда ташкил этиш кераклигини билдирадики, уларнинг натижалари мусобақа фаолияти натижаларига ижобий таъсир кўрсатиб, техник-тактик ҳаракатларнинг самарадорликларини оширишга тўғридан-тўғри хизмат қилиши керак. Бунга эришиш учун эса, машғулотларда айнан мусобақа фаолияти ҳолатларини акс эттирадиган вазиятларни моделлаштирган ҳолда тайёргарлик воситаларини амалиётга кенг жалб этиш кераклигини.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Акрамов Ж.А. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. // Фан-спортга, №3, 2006, С.29-33.
2. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей совершенствования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации. // Фан-спортга, №3, 2005, С.24-26.

### **ПОКАЗАТЕЛИ, ОТРАЖАЮЩИЕ СТЕПЕНЬ КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ (СКС) ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Шермухамедов А.Т., Махкамов Э., магистрант 2-курса Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта**

**Ключевые слова:** специальная подготовка, процесс соревновательной деятельности, технико-тактические действия, степень координационной сложности.

**Keywords:** special training, process of competitive activity, technical and tactical actions, degree of coordination complexity.

**Введение.** Умение действовать в сложных игровых условиях не является сильной стороной подготовленности наших мастеров футбола, что наиболее ярко проявилось на последнем чемпионате Азии в игре сборной команды Узбекистана. Еще более заметное отставание от своих зарубежных сверстников в этих компонентах игры наблюдается у

наших юных футболистов, о чем неоднократно подчеркивалось в высказываниях и публикациях специалистов. А как известно, чтобы показывать эффективную игру, в том числе в сложных игровых ситуациях необходим соответствующий вид подготовки.

Наблюдения показывают, что в узбекском футболе несмотря на выполняемые ряд мероприятий по совершенствованию организации тренировочным процессом юных футболистов, всё ещё имеются нерешенные актуальные вопросы. Одним из таких моментов считается рациональное планирование в ходе подготовки специальных тренировочных средств. Посвященные этому вопросу работы исследовательского характера в нашей стране проводились крайне мало. Особенно мало исследовательских работ проводимые с юными футболистами. Эти факторы говорят о необходимости проведения соответствующих исследовательских работ с юными футболистами и определяют актуальность наших исследований.

**Целью исследования.** Исследовать соревновательную деятельность, а также эффективность использования специальных тренировочных средств по степени координационной сложности юных футболистов.

**Методы и организация исследования.**

Для решения поставленной цели осуществлялись педагогические наблюдения за соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью футболистов групп спортивного совершенствования.

С целью оценки активности и эффективности ТТД футболистов проводились педагогические наблюдения с помощью соответствующих методик, где регистрировались действия и показатели.

Для фиксации показателей соревновательной деятельности футболистов были заранее разработаны соответствующие протоколы для регистраций. Педагогические наблюдения проводились во время официальных матчей, а именно в ходе чемпионата города Ташкента (ТФА).

Наблюдения за учебно-тренировочной деятельностью испытуемых осуществлялись на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода,

**Результаты исследования.**

В соответствии с разработанной В.Невмяновым классификацией весь объем запланированной нагрузки, в зависимости от условий выполнения ТТД, был распределен по трем степеням координационной сложности (СКС). К первой СКС были отнесены ТТД, выполняемые на месте либо на удобной, невысокой скорости движения игрока и мяча; ко второй (средней) – на невысокой скорости движения игрока или мяча, либо того и другого, при наличии пассивных препятствий, игровые действия, выполняемые в неопорном положении; к третьей (высокой) - в условиях активного сопротивления.

С использованием разработанной классификации был проанализирован весь объем специализированных нагрузок в течение специально-подготовительного этапа.

Проведенный анализ позволил заключить, что исследуемый контингент 16-летних футболистов академий, из всего объема специальной подготовки, порядка 74-78% упражнений выполняет в оптимальных условиях (1-я СКС), 13-19% - на скорости (2-я СКС) и 7-9% - в единоборствах (3-я СКС).

Таким образом, основной объем специализированных нагрузок в тренировочной деятельности выполняется в условиях низкой координационной сложности, в то время, как, согласно полученным нашим данным, в соревновательной деятельности юные футболисты порядка 50% ТТД выполняют в условиях средней и высокой координационной сложности.



Команда «Бунёдкор» проанализированных играх в среднем за игру выполнила 682 ТТД при эффективности 64%. ТТД, выполненные в оптимальные условия (СКС-1), составили 48 % от общих действий. ТТД, выполненные при дефиците времени и пространстве (СКС-2), составили 34% от общих действий. Действия, выполненные в условиях активного сопротивления (СКС-3), составили 18% от общих действий.

Полученные данные свидетельствуют о существенном различии между структурой специализированных нагрузок футболистов в тренировке и в условиях соревновательной деятельности.

**Выводы.** Анализ тренировочных планов, а также собственные наблюдения за тренировочными занятиями футбольных команд показывают, что тренеры не планируют и не проводят систематического контроля тренировочных нагрузок с точки зрения интенсивности, объёма и направленности воздействия.

Одним из важнейших критериев, характеризующих мастерство футболиста, является уровень его помехоустойчивости к сбивающим факторам игры, усложняющим двигательную координацию.

В процессе традиционной подготовки по программе спортивных школ или футбольных академии большинство юных футболистов не приобретают достаточной двигательной помехоустойчивости, что зачастую является основной причиной их профессиональной непригодности при отборе в команды мастеров.

Основным сдерживающим фактором в подготовке квалифицированного резерва является явное несоответствие параметров тренировочной нагрузки требованиям игры. Собственные исследования показали, что у футболистов групп спортивного совершенствования (16-лет) в процессе игр более половины всех ТТД (53-55%) проводят на скорости и в условиях противоборств с соперником, в то время как в тренировке такие упражнения составляют лишь 24-26% всего объема специальной подготовки.

Повышение объемов координационно сложных нагрузок в структуре специальной подготовки 15-16-летних футболистов до 36-52%, по сравнению с традиционной структурой (24-26%), позволяет достигнуть высокого уровня подготовленности игроков и показателей соревновательной деятельности, характерных для взрослых квалифицированных спортсменов.

## **O'ZBEK JANG SAN'ATIDA QO'LLANADIGAN ATAMALAR XUSUSIDA**

**Shermuhamedova Z., O'zDJTUSU sport o'yinlari fakulteti talabasi,  
Ayxodjayeva M.S. O'zDJTUSU, dotsent v.b.**

**Annotatsiya.** Maqolada mualliflar o'zbek tilida sport atamalarining qo'llanishidagi muammolar ustida qisqacha to'xtalib, o'zbek jang san'ati sport turida qo'llanadigan sof o'zbekcha atamalarga diqqatlarini qaratganlar. Ota-bobolarimiz jang texnikasi va harbiy uslublaridan iborat merosining bir necha yillar davomida o'rganilishi ularning yuzaga kelishiga asos bo'lganligini qayd etganlar.

**Kalit so'zlar:** o'zbek jang san'ati, jang texnikasi, hujum usullari, himoya usullari, majmua, zarba, Sherdor holati, Vatan majmuasi, Qalqon majmuasi.

**Аннотация.** Авторы в статье затронули проблемы, связанные с использованием спортивных терминов в узбекском языке, и сосредоточили внимание на чисто узбекских терминах, которые применяются в узбекском боевом искусстве. Они отметили, что

многоелетнее изучение наследия наших предков, состоящего из боевой техники и военных методов, были основой для их возникновения.

**Ключевые слова:** узбекские боевые искусства, боевая техника, методы атаки, методы защиты, комплекс, удар, позиция “Sherdor”, позиция “Родина”, комплекс “Щит”.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev o‘zbek tiliga davlat tili maqomi berilganining o‘ttiz yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi nutqida: “Globallashuv sharoitida milliy tilimizning sofligini saqlash, uning lug‘at boyligini oshirish, turli sohalarda zamonaviy atamalarning o‘zbekcha muqobilini yaratish, ularning bir xil qo‘llanishini ta‘minlash dolzarb vazifa bo‘lib turibdi”, – deb ta‘kidlagan edi [1]. Chindan, tilimiz davlat tili maqomini olganiga chorak asrdan oshsa ham, ko‘pgina tor ixtisoslik sohaslarida rus tilidan qabul qilingan yoki rus tili orqali kirib kelgan yevropacha atamalar keng qo‘llanib kelmoqda. Jumladan, sport sohasida. Ammo o‘zbek jang san‘ati sport turi bundan mustasno, deb aytishga to‘la haqqimiz bor.

Mazkur sport turi qonun-qoidalari O‘zbekiston Respublikasi Taekwondo ITF federatsiyasi prezidenti, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy, qora kamar 7 dan taekwondo sohibi, tajribali jang san‘ati ustasi Po‘lat Usmonov, shuningdek, O‘zbek jang san‘ati federatsiyasi faxriy prezidenti A.X.Nasirova tomonidan ishlab chiqilgan.

Ma‘lumki, turkiy xalqlar qadimdan o‘zlarining jangariligi bilan ajralib turgan, jang san‘ati turlari bu o‘lkalarda nihoyatda rivojlangan. U ota-bobolarimizdan qolgan buyuk meros bo‘lib, Temuriylar jang san‘atining zamonaviy ko‘rinishi hisoblanadi. Bu yangi yakkakurash zamirida “temuriylar jang usuli”, “qo‘l san‘ati”, “kurash”, “yetti tirsak” kabi usullarning eng sara, mukammal harakatlari mujassamlangan. Ota-bobolarimizning jang texnikasi va harbiy uslublaridan iborat merosi bir necha yillar davomida o‘rganilib, ular boshqa jang tizimining eng samarali metodlari bilan boyitildi hamda o‘zbek jang san‘ati sport turining qonun-qoidalari ishlab chiqildi.

Spot sohasidan yiroq bo‘lgan insonda bir savol tug‘ilishi tabiiy: jang san‘atida yigirmadan ortiq faol jang turlari mavjud, ular xalq ichida keng ommalashgan bo‘lsa, yana bir jang turining nima keragi bor? Gap shundaki, o‘zbek jang san‘ati tizimi bir qancha o‘ziga xos xususiyatlarga ega:

- bu aynan bizning millatimizga xos sport turu, unda o‘zbekona liboslar va o‘zbek tilidan foydalaniladi;

- bir vaqtning o‘zida ham himoya, ham hujum usullari qo‘llaniladi;

- bu sport turu yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar ochadi;

- huquq-tartibot idoralari va sport maktablarida o‘zbek jang san‘ati elementlaridan foydalanish mumkin;

- bu yoshlarda tarixiy merosimizga qiziqish, buyuk ajdodlarimizga nisbatan ehtirom tuyg‘ularini uyg‘otish vositasi hisoblanadi.

O‘zbek jang san‘ati zamonaviy jang san‘ati bo‘lib, u o‘zbek xalqi va boshqa xalqlarga oid jang san‘atlarining eng samarali tizimlari elementlari va an‘analarini o‘zida mujassam etgan.

O‘zbek jang san‘ati 5 yo‘nalishdan iborat:

- sport-sog‘lomlashtiruvchi (40 yoshdan kattalar uchun);

- qo‘l san‘ati (3000 dan ortiq qo‘l harakatlari);

- temuriylar jang san‘ati (pichoq, qilich, tayoq, nayza bilan ishlash);

- jang kurashi (kurash).

O'zbek jang san'ati texnikasi – bir necha ming turli qo'l, oyoq zarbalari, turli predmetlarni (qilich, pichoq, tayoq, uzun tayoq) otishlardan iborat.

O'zbek jang san'ati sporti yoshlarni vatanga muhabbat, sadoqat ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Buyuk ajdodlarimiz va O'zbekistonning tarixiy shaxslari ismlaridan rasman himoya, hujum harakatlari va majmualarni atash uchun foydalanilgan. Musobaqa davomida albatta mamlakatning davlat ramzlariga katta e'tibor beriladi. Sportchilarning sport kiyimida milliy qadriyatlar aks ettiriladi [4].

2009-yil dekabr oyida Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan o'zbek jang san'ati sport turiga O'zbekiston milliy sport turi maqomi berildi.

O'zbekiston jang san'ati tarkibiga quyidagi musobaqalar kiradi:

I. O'zbek jang san'ati sparringlari:

1. Bolalar va o'smirlar - 2 daqiqa muddatli 2 tur, tur o'rtasida 1 daqiqalik tanaffus bilan, shuningdek, 6 nafar sportchidan tashkil topgan jamoa uchun 2 daqiqalik 1 raund.

2. Kattalar - 3 daqiqa, tur o'rtasida va 6 nafar sportchidan tashkil topgan jamoa uchun 3 daqiqalik 1 raund, 1 daqiqa tanaffus bilan.

II. Musobaqada texnik harakatlar majmuyini namoyish qilish:

1. Individual yo'nalishda - 1 ishtirokchi.

2. Jamoaviy yo'nalishda - jamoa 6 ishtirokchidan tashkil topadi.

O'zbek jang san'atida qo'llanadigan atamalar o'ziga xos tarzda tanlangan, muallif ularning jarangdor, esda qolarli bo'lishiga e'tibor qaratgan.

Masalan, **Sherdor majmuasi** eng asosiylaridan biri bo'lib, u birinchi holat hisoblanadi, bunda qo'llar mushti tugilgan holida rostlab ko'tarilgan, oyoqlar orasi yelka kengligidan biroz kattaroq ochilgan va tizzalar sal bukilgan vaziyatda bo'ladi.

**To'g'ri musht zarbasi:** qo'llar mushti tugilgan, birinchi qo'l zarbasi uchun rostlangan holda oldinga chiqadi, ikkinchi qo'l himoya vazifasida qoladi.

**Xanjar qo'l zarbasi:** qo'l barmoqlari yozilgan, bir-biriga tegib tekis turadi, faqat bosh barmoq bukilgan holatda bo'ladi; bunda bir qo'l zarbaga tayyor, ikkinchi qo'l himoya vazifasida qoladi.

**To'g'ri tep zarbasi:** dastlab Sherdor, ya'ni tayyorlik holatida turiladi va bir oyoq ko'tarilib, zarba tizzadan chiqariladi; zarba nishonga tekkanidan so'ng oyoq o'z joyiga qaytadi.

**Yarim yonbosh zarbasi:** Sherdor holatidan bir oyoq ko'tariladi, oyoq uchlari orqaga burilib, tizzadan zarba chiqadi va bunda yerda turgan oyoq yon tomonga burilgan holatda bo'ladi.

**Burama musht zarbasi:** zarba beradigan qo'l mushti tugilgan holatda raqib yuzining jag' qismiga yo'naltirilgan bo'ladi, himoyadagi qo'l esa xanjar zarbasi kabi tutiladi. Ammo shuni ilova qilish lozimki, bunday zarbalarni amalga oshirishga faqat ko'rgazmali chiqishlardagina ruxsat etiladi, rasmiy musobaqalar chog'ida yuz qismiga zarba berish qat'iy tanqiqlanadi.

**Yonlama zarba:** Sherdor holatidan orqada turgan oyoq bilan oyoq kaftini ichkariga qayirgan holda zarba beriladi, bunda tizzalar bukilmaydi, tayanch oyoq biroz yon tomonga burilgan bo'ladi.

O'zbek jang san'atining yana bir qancha o'ziga xos majmualari mavjud. Masalan:

**Vatan majmuasi.** Bu majmua tarkibiga to'g'ri musht, to'g'ri tep, xanjar qo'l, yonlama zarbalari kiradi.

**Qalqon majmuasi** – bu majmua tarkibiga to'g'ri musht, xanjar qo'l, burama musht zarbalari kiradi.

Shuningdek, **Istiqlol, Barkamol avlod, Berdaq, Amir Temur** kabi majmualar mavjud.

Aslida, o‘zbek jang san’atining mingdan ortiq zarbalari, demak, ularning mingdan ortiq atamalari mavjud bo‘lib, bu atamalarning deyarli barchasi sof o‘zbek tilida ekanligi bilan e‘tiborga sazovordir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 21-oktabrdagi “O‘zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqeyini tubdan oshirish chora-tadbirlari tog‘risida”gi PF-5850-sonli Farmoni. (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 20.04.2019.06/19/5712/3034-son).
2. Ayxodjayeva M.S., Axmedova X.O. Русско-узбекский тематический словарь спортивных терминов. I и II части. Т., 2010 г.
3. <https://lex.uz/docs/-3171590>
4. <https://www.ziyouz.com>

## **ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА МАЛАКАЛИ МУТАХАССИСЛАРДАН ИБОРАТ ИЛМИЙ ГУРУХЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

### **Шопулатов А.Н., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети**

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси юртимизни дунёга тинитиш билан бирга аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга хизмат қилиб келмоқда. Мазкур ҳолатни янада ривожлантириш мақсадида тизимли ишлар ташкил қилиниб, аҳолини жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга қаратилган чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Амалга оширилаётган ишлар натижаси сифатида 2021 йилда Япониянинг Токио шаҳрида бўлиб ўтган XXXII олимпияда ўйинларида юртимиз вақллари фаол иштирок этиб, жаҳонда 32 ўринни эгаллашди. Албатта, ушбу натижаларни ушлаб қолиш билан бирга янада яхши натижаларга эришиш учун тинимсиз меҳнат қилиш ҳамда инновацион ёндашувларни жорий қилиб бориш керак бўлади. Шундай ёндашувлардан бири тизимда мавжуд муаммоларни ўрганувчи комплекс илмий гуруҳларни ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этади. Бундай гуруҳлар соҳадаги илм-фан янгиликларидан спорт турини ривожлантиришда фойдаланиш, спортчилар жисмоний тайёргарлигига илмий-психологик жиҳатдан ўзгартиришлар киритишда тренер ва спортчи ҳамкорлигини таъминлаб муаммоларни аниқлайди ҳамда бартараф этиш бўйича тавсиялар бериб боради. Уларнинг фаолияти бир-бири билан тўлиқ боғлангандагина натижа беради. Чунки тренер, етакчи мутахассис (олим) ҳамда спортчи ўртасида ўзаро бир-бирини тушунадиган муҳит шаклланмас экан амалга оширилган ишларнинг самараси билинмайди.

Шунинг учун ҳам тренер, спортчи ҳамда етакчи мутахассис (олим)ларни ҳамкорлик муносабатларини ривожлантириш, ҳамкорликда ишлаш механизмларини такомиллаштириб бориш ҳамда бу жараёнда ҳар бир субъектнинг ўз вазифасини тўғри бажаришини назорат қилиш юксак натижаларга эришининг горови бўлиб хизмат қилади. Жаҳоннинг кўпгина терма жамоалари фаолияти шу тартибда ташкил этилаётганлиги бугун ҳеч кимга сир эмас. Мазкур жараённи тўлиқ тасаввур қилиш учун қуйидаги жадвални ишлаб чиқдик (1-расм).



**1-расм. Тренер, етакчи мутахассис (олим) ҳамда спортчи ўртасида ўзаро бир-бирини тушуниб ишлаш схемаси.**

Бугунги кунда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси тизимида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети жисмоний тарбия ва спорт тизимига мутахассислар ва мураббийлар тайёрлашга ихтисослаштирилганлигини сабабли асосан терма жамоалар ва федерациялар билан ҳамкорлик ишларни амалга ошириб келмоқда. Федерацияларга асосан илмий-методик ёрдам кўрсатиб келинмоқда. Кўрсатилган ёрдамлар эвазига федерациялар профессор-ўқитувчиларнинг замонавий хорижий олий таълим муассасаларида малака ошириб келишларида моддий ёрдам кўрсатиб келмоқда. Университет мутахассислик кафедралари салоҳиятини оширишда кафедра профессор-ўқитувчиларининг амалий тажрибасини ошириб бориш ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳамда Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитасининг 2019 йил 11 июлдаги “Комплексе илмий гуруҳ фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги 20-к/к, 2-к/к-сонли қўшма қарори асосида терма жамоаларнинг мусобақа жараёнини ўрганиш ҳамда уларга илмий-методик ёрдам кўрсатиш мақсадида комплекс илмий гуруҳ ташкил қилинди. Комплекс илмий гуруҳга 2019 йилда университетнинг 26 нафар профессор-ўқитувчилари бириктирилди ҳамда терма жамоаларнинг тайёргарлигини ривожлантириш бўйича илмий-услубий ёрдам кўрсатиш ишлари йўлга қўйилди. Бироқ, комплекс илмий гуруҳ аъзолари ҳамда тренерлар ўртасидаги тушунмовчилик сабабли ишлар давом эттирилмади. Натижада комплекс илмий гуруҳ фаолиятини ташкил этиш ишлари ривожлантирилмади. Бу эса, фикримизча терма жамоаларнинг тайёргарлигини илмий-тадқиқот натижалари асосида ташкил қилишда ўз самарасини кўрсатмади.

Ўтказилган таҳлил натижалари ушбу жараёнда тренер, спортчи ҳамда етакчи мутахассис (олим)ларга берилган вазифаларни амалга оширишда кўпгина тушунмовчиликлар бўлганлигини кўрсатди. Мазкур ҳолатни таҳлил қилган ҳолда қуйидаги ишларни амалга ошириш комплекс илмий гуруҳ фаолиятини янада ривожлантириш имкониятини яратиб беради:

- Спортни ривожлантириш вазирлиги ҳамда Миллий олимпия қўмитаси ҳуридаги комплекс илмий гуруҳларни ташкил қилиш зарур ҳисобланади. Мазкур гуруҳ аъзолари кўп йиллик тажрибага эга бўлган, етакчи мутахассис ва олимлар иборат бўлишига алоҳида эътибор қаратиш керак;

- Спорт федерацияларида спортчилар тайёргарлигини ташкил этишда муммоларни аниқлаш жараёнида тренер, спортчи ҳамда етакчи мутахассис (олим)лар иштироки таъминлаш зарур;

- аниқланган муаммоларни кичик қисмларга бўлиб ўраниш, яъни маълум бир муаммони бартараф этиш орқали тренер ва спортчининг ҳамкорликдаги фаолиятдан манфаатдор бўлиши;

- шу билан бирга олим ўзи раҳбарлигида ўз спорт тури бўйича кичик гуруҳни шакллантириши лозим. Олимлар жамоасини, яъни муаммони хусусиятидан келиб чиқиб, кичик илмий гуруҳга биолог, спорт шифокори, диетолог ва бошқа мутахассисларни жалб қилиш керак бўлади. Чунки, ҳамкорликда ишлаш - коллаборация (collaboration - ҳамкорлик, ҳамкорликда ишлаш), муаммони нафақат ҳар томонлама ўрганиш, балки уни бартараф этиш бўйича зарур чоралар кўриш имкониятини ҳам яратиб беради. Шунингдек, амалга оширилган ишлар бўйича жамоавий илмий мақолалар, жамоавий монографиялар ёзиш ҳамда илмий-тадқиқот ишлари, лойиҳаларни бажариш малакасини ривожлантиришда ҳам самарали усуллардан бири ҳисобаланди.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги "2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги ПҚ- 5281-сон қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳамда Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитасининг 2019 йил 11 июлдаги "Комплекс илмий гуруҳ фаолиятини ташкил этиш тўғрисида"ги 20-к/к, 2-к/к-сонли қўшма қарори.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ БОРЦОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ УТОМЛЕНИЮ**

**Шиян В.В., доктор педагогических наук, профессор, Россия, Москва**

**Ключевые слова.** Спортивная борьба, двигательный навык, физическое утомление, лактат, рН крови.

**Аннотация.** Соревновательный поединок борцов приводит к существенному физическому утомлению спортсменов и вызывает предельные биохимические изменения в показателях концентрации лактата или сдвигов рН крови. В результате проведенного исследования было обнаружено достоверное влияние степени физического утомления борца на длительность выполнения отдельных временных фаз броска прогибом. Были выделены и количественно охарактеризованы три фазы в изменении длительности выполнения отдельных элементов в технике выполнения приемов борьбы: фазы вработывания, стабилизации и утомления.

## **METHODOLOGICAL FEATURES OF IMPROVING THE RESISTANCE OF WRESTLERS' MOTOR SKILLS TO PHYSICAL FATIGUE**

**Shiyan V.V., Ph.D. Doctor of science (Education) Professor, Moscow, Russia**

**Keywords.** Keywords. Wrestling, motor skill, physical fatigue, lactate, blood pH.

**Annotation.** A competitive duel of wrestlers leads to significant physical fatigue of athletes and causes extreme biochemical changes in lactate concentration or blood pH shifts. As a result of the study, a significant effect of the degree of physical fatigue of a wrestler on

the duration of the execution of individual time phases of the deflection throw was found. Three phases in the change in the duration of the execution of individual elements in the technique of performing wrestling techniques were identified and quantitatively characterized: the working out phase, stabilization phase and fatigue phase.

Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе считают одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения коронных приемов на всем протяжении соревновательного поединка (Дадаян А.В.- 1996, Игуменов В.М.- 1972, Ионов С.Ф.- 1973, Лавлинский А.С.- 1986, Новиков А.А.- 1963, Скопинцева И.Н.- 1982, Шахмурадов Ю.А.- 1976, Шиян В.В.- 1998 и др.).

Однако результаты исследования частных аспектов этой проблемы, рассмотренные различными авторами, зачастую носят противоречивый характер. Прежде всего это относится к проблеме совершенствования устойчивости технического мастерства борцов к сбивающему влиянию физического утомления. В частности, высказывались полярные мнения о пользе (Скопинцева И.Н. 1982, Хренов А.П., 1973) и вреде (Самвелян Л.А., 1971) совершенствования технико-тактического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки.

Отсутствие у специалистов единого мнения о характере влияния физического утомления борца на стабильность выполнения технического действия и способах повышения устойчивости техники выполнения приемов к физическому утомлению, характерному для реальных условий соревновательной деятельности борцов, затрудняет внедрение результатов научных исследований в практику подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям.

Все это выводит проблему повышения надежности проявления технико-тактического потенциала борца в условиях высокоинтенсивной мышечной работы соревновательного поединка в качестве одной из наиболее актуальных для современной теории и методики спортивной борьбы.

Суммируя результаты проведенных исследований, выполненных в рамках единой методической программы изучения двигательного навыка спортивной борьбы на основе оценки длительности выполнения различных фаз приема, можно предложить унифицированную программу относительного простого и надежного биомеханического анализа технического мастерства спортсмена. В качестве отправных точек для проведения количественного анализа двигательного навыка при выполнении броска следует ориентироваться на определение четырех временных признаков:

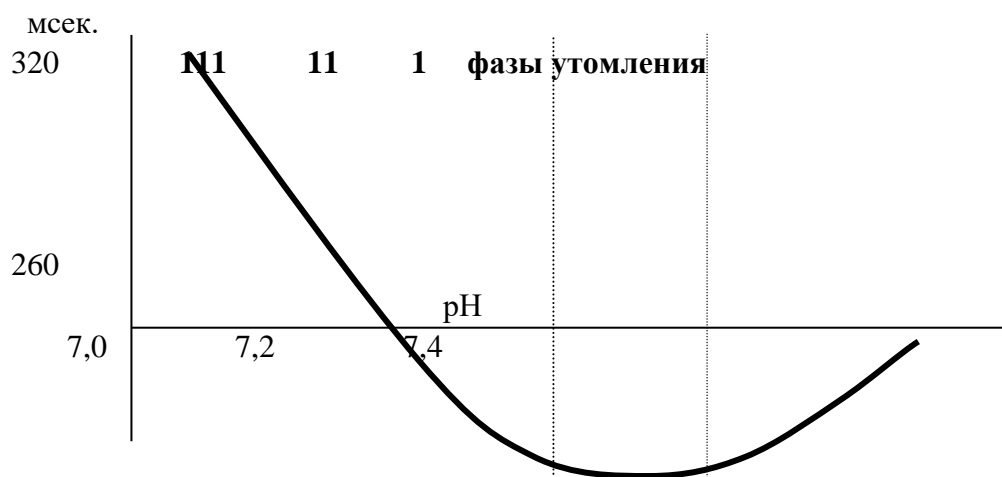
- латентный период двигательной реакции,
- длительность фазы подхода,
- длительность фазы отрыва-полета,
- общее время броска.

При этом необходимо отметить, что, с точки зрения спортивной практики, длительность различных фаз броска имеет неодинаковое значение для характеристики степени устойчивости двигательного навыка при выполнении конкретного приема. Большинство специалистов считают наиболее значимой, характеризующей степень освоенности технического действия, длительность фазы подхода.

В результате проведенного исследования было установлено достоверное влияние степени физического утомления, оцениваемого по величине ацидотических сдвигов

после выполнения специфической нагрузки, на характер динамики отдельных фаз ритмовой структуры технического действия борца.

На рисунке 1 представлена динамика времени фазы подхода (ФП) в зависимости от величины кислотических сдвигов, наблюдаемых у борца после выполнения серии лабораторных нагрузок различной интенсивности.



**Рис. 1** Влияние физического утомления борца на длительность выполнения фазы подхода (ФП) при броске манекена прогибом

Результаты исследования показали, что физическое утомление борца может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на параметры выполнения броска. В соответствии с полученными данными были выделены три фазы изменения техники броска под влиянием прогрессирующего физического утомления:

1. Фаза вработывания - характеризуется уменьшением времени ФП под влиянием постепенно возрастающего физического утомления. Положительные сдвиги в показателе ФП наблюдаются при снижении значений рН от исходных значений покоя до уровня 7,28 условных единиц. (В спортивной педагогике этот эффект связывают с разминкой).

2. Фаза стабилизации - характеризуется стабильными значениями ФП на уровне лучших индивидуальных параметров. Стабильно высокие значения ФП наблюдаются при условии выраженного физического утомления, приводящего к кислотическим сдвигам в диапазоне от 7,2 до 7,28 условных единиц рН.

3. Фаза утомления - характеризуется резким увеличением времени ФП под влиянием прогрессирующего утомления при значениях рН ниже 7,2 условных единиц.

Результаты педагогических наблюдений за эффективностью реализации приемов показывают, что после второй минуты соревновательного поединка происходит значительное (примерно в три раза), практически линейное снижение доли реализованных в течение поединка приемов.

Темпы снижения количества реализованных попыток уменьшаются с 24,2 % на второй минуте до 8,7 % на последней минуте схватки. Скорее всего такое снижение показателей соревновательной деятельности обусловлено нарастанием степени физического утомления, сопровождающимся значительными кислотическими сдвигами в организме спортсмена, характерными для фазы утомления, при которой отмечается значительное нарушение оптимальной структуры технического действия борца.

В нашей интерпретации обобщение полученных данных может иметь вид предположения о том, что надежное проявление технико-тактического мастерства борцов в условиях ответственных поединков в значительной мере зависит от степени



устойчивости двигательного навыка спортсмена к сбивающему влиянию интенсивной физической нагрузки (при значениях рН ниже 7,2), суммирующей по мере увеличения количества поединков в соревнованиях.

Если предположить, что совершенствование технико-тактического мастерства борцов на фоне физического утомления является оправданным и приносит существенную пользу спортсменам, то сразу возникают естественные практические вопросы:

- При каком физическом утомлении следует заниматься вопросами совершенствования технико-тактического мастерства борцов, как его контролировать и применять?

- Какова должна быть специфичность, длительность и интенсивность физической нагрузки при моделировании рабочего состояния физического утомления?

- Какова должна быть продолжительность и характер тренировочной работы по совершенствованию технико-тактического мастерства борца при выполнении работы на фоне специально дозированного физического утомления?

- Каким образом следует применять подобную методику совершенствования технико-тактического мастерства борца при построении отдельного тренировочного занятия или микроцикла подготовки спортсменов?

Рассмотрение этих практических вопросов теории и методики подготовки высококвалифицированных борцов потребует проведения специальных поисковых исследований.

### Список литературы

1. Бегидов В. С., Пархоменко А.Н., Шиян В.В. Взаимосвязь особенностей проявления анаэробных возможностей и реализации технико - тактического потенциала у борцов в условиях соревновательных поединков // Теория и практика физ. культуры. - 1988. - № 11 . - С. 45 - 47.

2. Волков Н. И., Шиян В. В. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности // Теория и практика физ. культуры. - 1983 . - № 3. - С. 23 - 25.

3. Грузных Г. М. Экспериментальное исследование выносливости и методов ее совершенствования у спортсменов с различными морфологическими особенностями: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. - М., 1972 . - 23 с.

4. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 209 с.

5. Моногаров В. Д. Утомление в спорте.- Киев : Здоровья , 1986 .- 117 с.

6. Новиков А. А., Дахновский В. С., Самвелян Л. А. Исследование основных параметров двигательного навыка в борьбе под влиянием утомления // На борцовском ковре. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - С. 24 - 29.

7. Новиков А. А., Сурыхин С.В. Анализ вариативности фазовой структуры контратакующих действий в борьбе дзюдо // Теория и практика физич. культуры. - 1981. - № 7. - С. 8 - 11.

8. Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Причины потери эффективности атакующих действий в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: физкультура и спорт, 1976. - С. 15 - 17.

8. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. - М.: Физкультура и спорт , 1983 . - 176 с.

9. Подливаев Б.А., Багаев С.В. Некоторые аспекты повышения надежности технико-тактических действий в борьбе // Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: ФОН, 1989. - С. 56 - 57.
10. Рыбалко Б. М., Хренов А. П., Тронин Н. И. К вопросу оценки степени утомления борцов в схватках // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1978. - С. 38 - 41.
11. Самвелян Л. А. Повышение устойчивости атакующего действия борца против нарастающего утомления: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. - М., 1971. - 20 с.
12. Самвелян Л.А., Мецатунян Л.А. Совершенствование технического мастерства борцов в условиях нарастающего утомления // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - С. 53 - 57.
13. Скопинцева И. Н. Один из способов объективной оценки технического мастерства борцов // Теория и практика физ. культуры. - 1982. - № 10. - С. 21 - 23.
14. Хренов А. П. Исследование динамики и путей повышения некоторых показателей двигательных функций у борцов в связи с нарастающим утомлением: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. - Смоленск, 1972. - 19 с.
15. Шахмурадов Ю.А. Исследование процесса реавтоматизации и восстановления сложных тактико-технических действий борца: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. - М., 1975. - 22 с.
16. Шепилов А. А., Климин В. П. Выносливость борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 142 с.
17. Шиян В.В. Влияние физического утомления борца на кинетику временных фаз броска прогибом // Теория и практика физич. культуры. - 1996. - № 6. - С. 48 - 50.
18. Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореферат дис. ... доктора пед. наук. - М., 1998. - 41 с.

## **ОЛИМПИА ҲАРАКАТИ ВА СПОРТ СОҲАСИДАГИ ИСЛОҲОТЛАР ХУСУСИДА**

**Эргашев К.Ш., департамент директори, Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси**

**Аннотация:** Мазкур тезисда мамлакатимизда Олимпия ҳаракати ва спортни ривожлантиришда амалга оширилаётган ислохотлар тўғрисида қисқача маълумот берилган.

**Калит сўзлар :** Қарор, спорт, Олимпия ҳаракати, Олимпия ўйинлари, спорт тадбирлари, баркамол авлод, жисмоний тарбия.

Мамлакатимиз Ҳукумати томонидан белгилаб берилган юксак мақсадимиз - жисмоний ва маънавий етук, миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбия топган ёш авлодни вояга этказиш йўлида спорт – Олимпиада ўйинлари энг муҳим ва самарали воситаларидан бирига айланган. Зеро, тинчлик элчиси дея тариф берилган спорт саломатлик, баркамоллик, гузаллик, қатъият, мардлик, ғурур ва ифтихор каби тушунча ва фазилатлар омили сифатида ҳам эътироф этилади.

Маълумки, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакиллантириш, келажак авлодни ҳар томонлама баркамол қилиб вояга этказиш мустақиллигимизнинг илк йиллариданоқ давлатимиз сиёсатини устувор вазибаларидан бири сифатида белгилаб қуйикди. Ўтган

давр мобайнида эзгу мақсадга эришиш, фарзандларимизнинг ўз ақл-заковати ва истеъдодини тула намоён этиши, уларни бугунги ва эртанги ҳаётимизнинг ҳал қилувчи кучига айлантириш йўлида залворли ишлар амалга оширилди.

Кўп сонли омиллар бир давлатнинг иккинчиси устидан устунлигини белгилаб берса, спорт оламида бу ғоя янада каттароқ аҳамиятга эга, чунки бир мамлакат спортчиларининг кўплаб ғалабалари миллий ғурур ва ижтимоий устуворлик сабабларидан бирига айланади. Соддароқ қилиб айтганда, Олимпиада ўйинларида қозонилган ғалабалар мамлакатни бошқа давлатларга нисбатан юқорироқ сиёсий ва иқтисодий ривожланганлигини кўрсатади. Шундай қилиб, Олимпиада ўйинлари ёки жаҳон чемпионатларида медаллар ютиб олиш давлат иқтисодий фаоллигининг профессионал вазифаси ҳисобланади. Бунга боғлиқ ҳолда давлатлар ўз худудидида Олимпия ҳаракати ва Олимпиада руҳини кўллаб-қувватлайдилар, Ўзбекистон Республикаси ҳам ана шундай давлатлардан биридир.

Ўзининг тарбиявий аҳамияти, байрам маросимлари, санъати билан вужудга келган обру-еътибори, буюк алоомалари, олимлари, файласуфлари ва шоирлари ўз ҳиссасини қўшган алоҳида муҳит ҳамда спортга умумбашарий маданиятнинг ажралмас қисми деб қарашга имкон берадиган гўзал рамз бўлмаса, буларсиз Олимпиада ҳаракати, Олимпиада ўйинларининг ўзи ҳам ҳозиргидек ривожланмаган бўларди.

Кўплаб Юнон олимлари, файласуфлари Олимпиада ўйинларида иштирокчи сифатида қатнашишни ўзи учун фахр деб билганлар. Элладанинг кўпгина илғор мутафаккирлари трибуналардан Ўйинлар мадҳини куйлаб, спортчилар қаҳрамонлигини шарафлаганлар.

Олимпиада ўйинлари ғояси - қитъа, минтақа (қадимги юнон даври), бутун оламда (янги давр) тинчлик ғояси демакдир. Гомер, Арасту, Софокл, Платон, шоир Лукиан, Афлотун, Гелен Олимпиада ўйинлари ғоясини ўз асарларида куйлаганлар, Архимед, Пифагор, Арасту, Аристотел каби олимлар Олимпиада ўйинларида кўп марталаб иштирок этганлар ва буни ўзлари учун шараф деб билганлар.

Буюк олим Абу Али Ибн Сино шундай деган эди: «Мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланган одам дори-дармонга муҳтож бўлмайди». У ўз беморларини нафақат дори дармонлар, балки жисмоний машқлар воситасида даволаш сифатида қўллаган.

Олимпиада ўйинларини тиклар экан, Пер Кубертен дунёдаги барча соғлом кучларни ушбу ғоя йўлида бирлаштирган ҳолда оламда тинчликни сақлаб қолиш ғоясини илгари сурган.

Бугунги кунда жисмоний машқлар билан шуғулланиш юқори натижаларга эришиш эмас, балки уларнинг кенг аҳоли оммасига соғломлаштириш, таълим- тарбия таъсирини юксалтиришга қаратилган. Ана шундай кенг миқёсдаги муаммони ҳал қилиш йўлида спорт мусобақалари шакл-шубҳасиз, энг самарали воситадир деб айтишимиз мумкин.

Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт миллий моделининг ўзига хос белгиларидан бири унинг руҳий, маънавий моҳияти бўлиб, у ўзбек халқига хос фикрлаш тарзи, унинг билимга бўлган интилиши, рақибларига бўлган иззат ҳурмати, юксак маънавияти, халқ жисмоний ва руҳий ривожининг уйғунлиги, олижаноблиги, хайрихоҳлиги, меҳмондўстлиги, очиқ кўнгиллилиги ва дўстоналилигига асосланади.

Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортининг маънавий, руҳий моҳияти давлатимиз раҳбари Шавкат Мирзиёев томонидан ишлаб чиқилган мамлакатни маънавий тиклаш концепциясига, унинг кўплаб асарлари бағишланган.

Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт моделини яратмай туриб миллатни маънавий тиклаш тўғрисида сўз юритиши мумкин эмас. Бошқа тарафдан,

жисмоний маданият тизими миллатнинг бораётган асосий йўли, унинг маънавий, иқтисодий ва сиёсий тараққиётдан чеккада қололмайди. Маънавий ва моддий маданиятни уйғунлаштирар экан, инсонни ҳар томонлама тараққий эттириш мақсадида жисмоний маданият ва спорт ҳамisha маданиятнинг ўта муҳим қисми бўлиб қолади ва доимо ўз тараққиётида миллий юксалишга ҳамда инсон сивилизацияси ютуқларига таянади. Бу нуқтаи назардан Олимпизм ғояларига таянган Олимпиада ҳаракати жаҳон жисмоний маданияти ва спортнинг ўта муҳим компонентларидан бири эканлиги жуда қадрлидир. Олимпизм, Олимпиада ҳаракатининг ғоявий асоси сифатидаги моҳияти маданият, илм-фан, маънавият ва спортни инсонни уйғунлик ва камолот сари йетаклаш ҳамда халқлар ўртасидаги дўстликни мустаҳкамлашдан иборатдир. Шу сабабли Олимпиада ҳаракати жисмоний маданият ва спортга инсоний кўриниш бахш этиб, ушбу социал институтни инсонга, унинг эҳтиёжларига янада яқинлаштиради.

Олимпиада ғояси бир неча минг йиллардан бери инсонга хизмат қилиб келмоқда. У ҳар бир мамлакатда ўзига хос тарзда ривожланиб, маҳаллий халқнинг миллий маданияти, тарихи, маънавияти унга бевосита таъсир кўрсатади. Шу сабабли муаллифларнинг мақсадларидан бири Ўзбекистондаги Олимпиада ҳаракатининг ўзига хос тарафларини ўрганиш, Олимпизмнинг мамлакатда ўсиб келаётган авлодни тарбиялашдаги ролини бизнинг ҳаётимизга тадбиқ этиш ҳисобланади.

2022 йилнинг 21 январида Ўзбекистон Миллий Олимпия кўмитаси 30 ёшга тўлди. Ушбу санани спортчилар, тренерлар, Олимпия ҳаракати ташкилотчилари бўлғуси Олимпиада, Жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ўйинларига қизгин тайёргарлик жараёнида кутиб олдилар.

«Оммавийликдан олий спорт ютуқларига ёки оммавийликдан Олимпиада медалларига» ибораси шунчаки шиор эмас, балки замонамизни долзарб ҳаётий талаби, ҳаётий эҳтиёжидир.

Мустақилликка эришганидан сўнг Ўзбекистон демократик жамият қуриш йўлини танлади. Олимпия ҳаракати – айнан ана шу демократик жамиятни қўллаш демакдир. Олимпиада ўйинларида турли мамлакат, миллат ва ҳар хил дин вакиллари мукофотлар учун ҳалол кураш олиб борадилар. Ўйинларнинг барча иштирокчилари, улар ким – спортчи, мураббий, делегация раҳбари ё хизмат кўрсатувчи ходим эканлигидан қатъи назар ўзаро тенгдирлар.

Мустақиллик шарофати туфайлигина Ўзбекистон Халқаро Олимпия ҳаракатининг энг фаол аъзосига, Олимпиада ўйинларининг тенг ҳуқуқли иштирокчисига айланди. Моҳир спортчиларимиз халқаро мусобақаларнинг энг олийси ҳисобланган бу ўйинларда кўрсатган юксак натижалари билан жаҳон спорт ҳамжамияти таҳсинларига сазовор бўлмоқдалар.

Сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, унинг ташкилий-ҳуқуқий асосларини янада мустаҳкамлаш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, спортчиларни ижтимоий ҳимоя қилиш механизмларини такомиллаштириш борасида изчил чоратadbирлар амалга оширилмоқда.

Президентимиз Ш.М.Мирзиёев таъкидлаганларидек “Бугун биз юртимизда кенг кўламли ислохотлар ва жадал ўзгаришларни амалга оширмоқдамиз. Ва бу йўлда жисмоний соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш бизнинг устувор вазифамиз ва биз бунинг учун бор куч ва маблағларимизни сафарбар этамиз”. Ушбу фикрлардан кўриниб турибдики жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат раҳбари эътиборидаги масалалардан биридир.

Ҳозирги кунда Республикамиз спортини ривожлантириш соҳасида катта ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олган ҳолда спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ҳамда моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги дастурлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Спорт - бу миллатнинг ўзлигини англашда, унинг аниқ мақсадлар сари жипслашуви ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда қудратини жаҳон узра намоён бўлишида муҳим аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда, мамлакат спортини ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим масаладир. Зеро, жисмонан бақувват ва соғлом миллат қудратли бўлади, унинг давлати ҳар томонлама мустаҳкам бўлиб, буюк тараққиёт сари ривожланиб боради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “2024 йилда Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-5281-сонли қарорига асосан Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси томонидан иқтидорли ва истиқболли спортчиларни саралаш (селекция) масалаларида ёш спортчиларга алоҳида эътибор қаратилиб, уларни маҳоратини намоён қилишлари учун барча зарурий чоратadbирларни амалга оширилмоқда. Бу жараён мактабгача таълим муассасалари, ўрта умумтаълим мактаблари, ўрта махсус ва олий таълим тизимидаги барча ташкилотлар билан ҳамкорликда амалга оширилмоқда. Бундан ташқари Олимпия ўйинлари дастурида ўрин олган спорт федерация ва ассоциациялари билан бевосита тасдиқланган режалар асосида миллий терма жамоа спортчиларини тайёрлаш ишлари амалга оширилмоқда.

Юқорида кўрсатилган муваффақиятлар замирида энг аввало, мамлакатимизда Олимпия ҳаркати ва спортни ривожлантириш, унинг моддий техник базасини мустаҳкамлаш, ёшлар орасида оммавийлигини ошириш борасида давлатимиз ва Ҳукуматимиз томонидан кўрсатилаётган юксак эътибор ва ишонч ётибди.

Ишончимиз комилки, бугун қилинаётган сайёҳи ҳаракатлар, шахсан Президентимиз томонидан кўрсатилаётган бундай ғамхўрлик 2024 йилда Париж (Франция) мезбонлик қиладиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларида албатта, ўз натижасини беради.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЪЛИМИНИНГ ПЕДАГОГИК САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ**

**Эргашев В.С., НДПИ**

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт инсон саломатлигини таъминловчи асосий воситалардан бири сифатида шаклланиб ббораётган экан, уни ҳар томонлама ривожлантириш, оммавийлаштириш учун лозим бўлган барча вазифаларни амалга ошириш зарур ҳисобланади. Айниқса, жисмоний тарби ва спортни ривожлантиришда комплекс ёндошувни амалга ошириш, яъни мазкур ҳаракатлар негизида барча фанлар интеграциясини шакллантириш ҳамда сафарбар қилиш тизимидаги муаммоларни комплекс ўрганиш имкониятини яратиб беради.

Ҳозирда мамлакатимизда ҳам жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилмоқда. Бу борада соҳани ривожлантиришга қаратилган бир қанча меъёрий ҳужжатлар қабул қилинди. Аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб

қилиш, спорт турларини ривожлантириш, замонавий спорт турларини шакллантириш ишлари ривожлантирилмоқда.

Бу эса жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда барча фанларга тегишли бўлган муаммоларни ўзаро ҳамкорликда ўрганиш ёки мазкур муаммоларни ўрганувчи фанларни ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Мазкур ҳолатда бундай муаммоларни ўрганишга қаратилган илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш фанлар кесимидаги муаммоларнинг моҳиятига чуқур кириб боришда ҳамда ўрганишда зарур ҳисобланади.

Барча соҳаларда бўлгани каби жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам замонавий талаблар ҳамда янги ишлаш услубига эга мутахассисларга эҳтиёж ошиб бормоқда. Бунда халқаро стандартларга мувофиқ комплекс билимларга эга малакали кадрлар тайёрлаш сифатини яхшилаш, спортда илм-фанни жадал ривожлантириш, юқори малакали рақобатбардош тренер-ўқитувчилар, мутахассисларни тайёрлаш ишлари соҳа олдида турган долзарб вазифалардандир.

Ҳозирда дунё олимлари томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг касбий билимлари, амалий кўникмалари, соҳавий малакаларини оширишнинг илмий-услубий ҳамда ташкилий асосларини такомиллаштириш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларнинг муҳим жиҳати шундаки, спорт мутахассисларини тайёрлаш ҳамда аҳоли орасида оммавий спортни ривожлантиришда турли соҳалар ҳамкорлигига эътибор қаратилмоқда. Натижада, бир томондан иқтисодий юксалиш ортмоқда, иккинчи тарафдан жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари дунёқарашида моддий манфаатдорликнинг асосий мотивга айланиши, жисмоний кучни доминант сифатида билиш каби муаммолар юзага келмоқда. Бу эса бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг тафаккур тарзини комплекс ривожлантириш билан боғлиқ тадқиқотларни ташкил қилишни талаб қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори, 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори, 2021 йил 5 ноябрдаги "2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги ПҚ- 5281-сонли қарори, 2021-йил 5-ноябрдаги "Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва «workout» спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-5282-сон қарорлари мазкур масалаларга алоҳида эътибор қаратиш зарурлигини кўрсатмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси янада ривожлантиришда қуйидаги вазифаларни амалга ошириш зарур ҳисобланди:

аҳоли ўртасида оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш мақсадида ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда самарали илмий асосланган воситалар ва услубларни ишлаб чиқиш;

селекция ишларини самарали ташкил этиш мақсадида тренер-селекционер ва мутахассисларга методик ёрдам бериш;

хорижий олий таълим муассасалари билан ҳамкорликда соҳада малакали мутахассислар тайёрлаш;

спорт таълим муассасаларини илмий-методик таъминлаш, шу жумладан, спорт турлари бўйича ўқув-методик қўлланмалар ва намунавий ўқув дастурларини ишлаб чиқиш;

тренерлар учун ўқув кўлланмалар, дарсликлар ва кўргазмали материаллар ишлаб чиқиш ва чоп этиш.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни”.-Б.29.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
5. Юров И.А. Психологические свойства спортсменов: учебное пособие. -М.: РУСАЙНС, 2021. -108 с.
6. Танибердиев А.А. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари учун кластер модулини ишлаб чиқиш.-пед.фан.фал.док.дис.автореферати.-Чирчиқ,2019.-Б.59.
7. Тухтахўжаев Х.Б. Педагогика олий таълим муассасаларида талабалар таълимини индивидуаллаштириш (жисмоний тарбия мисолида).-пед.фан.фал.док.дис.автореферати.-Т.2018.-Б.60.

## **ЎҚУВЧИЛАР САЛОМАТЛИГИГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТАЪЛИМ МУҲИТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

### **Эргашев В.С., НДПИ**

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

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

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

Ҳозирги шароитида мактаб ўқувчилари зиммасига ёш авлодни билимли, тарбияли қилиб тарбиялаш маъсулият билан бирга уларнинг касб танлашга алоҳида аҳамият

берилиши талаб қилинади.

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

Касб танлашнинг нима учун кечикиб бориш сабабларини ўрганиш натижасида кўйидагиларни аниқлаш мумкин:

Баъзи кишилар ўзлари танлаган касбидан қониқиш ҳосил қилмас экан. Демак, бундан шундай хулоса чиқариш мумкин: ўқувчи – ёшларни мактаб ёшидаёқ турли хил касблар билан таништириб бориб, турли хил намоёндалар ва турли спорт турлари бўйича юқори натижалар кўрсатиб келаётган етакчи спортчилар билан учрашувлар ўтказиш, касб танлашга йўналтирилган, ўйинлар ташкил қилиш ҳамда спорт турлари бўйича спорт мусобақаларини ўтказишни тақозо этади.

Ўқувчи-ёшларни касб танлашга йўналтириш, уларни турли хил касблар тўғрисида маълумотлар бериш педагогик тадқиқотларда энг долзарб муаммолардан бири бўлиб қолаверади.

Ушбу муаммони ёритишда бир қанча олимлар ўз ҳиссаларини қўшишган. Жумладан, улар ўз илмий тадқиқотларида ўқувчиларни касб танлашга йўналтириш, касб танлашга қизиқишни шакллантириш борасида бир қанча назарий ва амалий ишларни амалга оширишган.

Аммо ўқувчи-ёшларни касб танлашга йўналтиришнинг назарий ва амалий ҳаётида «профессионал қизиқиш» тушунчаси ҳалигача тўлақонли ёритилмаган. Касбга йўналтириш ишларини ўрганиш вақтида ушбу йўналишнинг долзарблигини инобатга олган ҳолда мактабларда жисмоний тарбия ўқитувчиси касби бўйича, қўшимча дарслар ўтказиш, спорт мусобақалари, етакчи спортчилар билан учрашувлар ва турли хил тадбирлар, кечалар ташкил қилиш лозим. Бундай тадбирлар ўқувчи-ёшларда жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига нисбатан ҳурмати ортади ва шу касбни эгаллашга бўлган қизиқишни шаклланишда муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Бундан ташқари ўқувчи-ёшларга меҳнатсеварлик маъсулиятини ҳис этиш, қиладиган ҳар бир ишларига ижобий ёндошиш танлаган касбига нисбатан ҳурмат ҳиссини тарбия қилишга ёрдам беради.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги "2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги ПҚ- 5281-сонли қарори.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги "Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва «workout» спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-5282-сонли қарори.



5. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Пед. фан. док. ... дис. –Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2004. – 210 б.

6. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ростов-на-Дону:2006.–28 с.

7. Бавтрюков И.А. Формирование психолого-педагогической компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ульяновск: 2009. – 25 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.

9. Тўхтабоев Н.Т. Жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий маҳоратини ривожлантиришга ташкилий-педагогик ёндашув. п.ф.н. илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати Т.: 2011. – 24 б.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОТБОРА ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ

Эрматов Ш.С., соискатель УзГУФКиС

**Аннотация.** В статье предлагается методика отбора одарённых детей в футболе.

**Izoh.** Мақолада футболда иқтидорли болаларни танлаш методологияси таклиф қилинган

**Ключевые слова:** спортивные исследования, отбор, футбол, одарённые дети.

**Введение.** Достижение высоких результатов в спорте обусловлено, в том числе, и факторами функционального состояния систем организма, различных видов подготовленности, умения реализовывать свои потенциальные возможности в процессе соревновательной деятельности. Очевидно, что это определяет необходимость отбора таких игроков, которые обладают наиболее высоким уровнем развития важных для футбола качеств, способны лучше адаптироваться к специфическим для данного вида спорта нагрузкам и эффективно реализовывать во время матча свои возможности [1,2]. Отсутствие эффективной методики спортивного отбора приводит к тому, что разные тренеры, работающие с юными футболистами, на своё усмотрение используют неодинаковые по составу и степени прогностической информативности критерии, а также системы оценки этих показателей. В свою очередь это снижает эффективность процесса тренировки в связи с ошибками в определении перспективности футболистов, в аспекте отбора технически, тактически, физически и функционально наиболее подготовленных и умеющих успешно реализовывать свои потенциальные возможности в условиях соревновательной деятельности. Отсюда становится очевидной необходимость разработки научно обоснованной модели спортивного отбора юных футболистов с учётом их морфологических, физиологических и функциональных особенностей, а также специфики условий занятий футболом

**Основная часть.** В теории и методике футбола сформировалось противоречие, заключающееся в предпринимаемых специалистами попытках найти пути повышения качества игры футболистов профессиональных и сборных команд, в том числе и за счёт выявления наиболее перспективных спортсменов, и отсутствии эффективной методики определения целесообразности их отбора для дальнейшего повышения мастерства в

избранном виде спорта на основе комплексного учета показателей физического развития, функционального состояния основных систем организма, различных видов подготовленности и соревновательной деятельности.

Данное исходное противоречие позволило определить актуальную для теории и методики футбола проблему, заключающуюся в необходимости разработки эффективной модели спортивного отбора юных палестинских футболистов в процессе многолетней подготовки. Результаты исследований в различных видах спорта, в том числе и в футболе, убедительно доказывают, что эффективность соревновательной деятельности детерминирована влиянием целой группы факторов, включая функциональное состояние основных систем организма, физическое развитие, физическую и технико-тактическую подготовленность спортсменов

На основе этого было сделано предположение о том, что выявление аналогичных зависимостей у юных футболистов позволит определить состав информативных критериев для различных этапов многолетней подготовки, а также разработать модель спортивного отбора, которая на основе комплексного учета этих показателей даст возможность объективно оценивать степень индивидуальной перспективности юных спортсменов к дальнейшему совершенствованию в футболе.

Показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем юных футболистов 7-18 лет, в разной степени отличающиеся от границ возрастных норм, характеризуются полифункциональностью, обеспечивающей на этапах многолетней подготовки достаточный по объему состав информативных критериев отбора и объективность оценки перспективности дальнейшей подготовки в избранном виде спорта, определение содержания и эффективности учебно-тренировочного процесса.

Объективность комплексной оценки перспективности юных футболистов и точность определения степени целесообразности их отбора для дальнейших занятий избранным видом спорта обеспечиваются системой информативных критериев, состав которых дифференцируется на значимые для всех возрастных групп (ЧСС в покое, коэффициент выносливости, ЖЕЛ, тест Купера, бег на 30 м, прыжок в высоту и длину с места, удар мяча на дальность) и на те, которые целесообразно использовать дополнительно, начиная с 10-12 лет (проба Руфье и бросок набивного мяча двумя руками из-за головы), с 13-15 лет (систолическое и диастолическое артериальное давление, проба Штанге, проба Генча, проба Р(УС170)) и с 16-18 лет (МПК).

Выявление перспективных юных палестинских футболистов в процессе многолетней подготовки обеспечивается разработанной моделью спортивного отбора, включающей проективный, содержательный, процессуально-технологический, контрольный модули, которая позволяет на основе методики комплексного учета показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния основных систем организма и соревновательной деятельности рассчитать индивидуальный показатель перспективности для спортсменов, чтобы дифференцировать их по степени целесообразности дальнейшего совершенствования в футболе.

**Заключение.** Реализация разработанной модели спортивного отбора позволит выявлять наиболее перспективных для занятий футболом юных спортсменов, что повысит эффективность процесса их подготовки и соревновательной деятельности в многолетнем аспекте, улучшит качество формирования тренировочных групп и комплектования состава профессиональных клубных и сборных футбольных команд различного уровня.

**Выводы.** Включение результатов исследования в содержание процесса подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта позволяет повысить профессиональную компетентность студентов средних и высших учебных заведений и слушателей учреждений послевузовского образования.

#### **Литература.**

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Староста В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста. - Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. - №2. - 2003. - С. 23-25.

## **МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ**

**Эрматов Ш.С., соискатель УзГУФКиС**

**Аннотация.** В статье предлагается определение понятия «отбор», обсуждаются вопросы методики отбора одаренных детей в футболе.

**Izoh.** Мақолада "селексия" тушунчасининг таърифи таклиф қилинган, футболдаги иктидорли болаларни танлаш методологияси муҳокама қилинган.

**Ключевые слова:** спортивные исследования, отбор, футбол, одарённые дети.

**Введение.** Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств. Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В этих условиях первостепенное значение приобретет глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективной методики отбора для занятий тем или иным видом спорта. Особенно важно правильно определить способности к спортивной деятельности у детей 8-9 лет, поскольку именно в этом возрасте они обычно привлекаются к занятиям в большинстве видов спорта.

В современном спорте не может быть универсального подхода к определению перспективности занимающихся для занятий выбранным видом спорта. Хотя нет сомнения в том, что соответствующим подбором средств, методов и тренировочных нагрузок можно стимулировать морфологические, физиологические и психологические возможности применительно к требованиям избранного вида спорта. Достижение наивысших спортивных результатов зависит также от одаренности и потенциальных способностей для занятий определенным видом спорта. Работа является продолжением исследований, изложенных в [1,2] и посвящена вопросам определения методики отбора одаренных детей в футболе.

**Основная часть.** Остановимся на некоторых понятиях и определениях. Это связано с тем, что в практике многие тренеры, говоря о каких-то моментах отбора, подразумевают совершенно другие понятия. Итак, большинство специалистов считает, что отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и

способности детей для специализации в том или ином виде спорта. В то же время отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных результатов. Спортивная ориентация - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется вид спорта, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку. Таким образом, задача отбора - отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации - исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен. Кроме указанных понятий есть еще одно - спортивная селекция, которая подразумевает отбор игроков с приблизительно одинаковым уровнем квалификации для включения их в команду определенного ранга (команду мастеров, сборную республики, страны и др.).

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Это объясняется тем, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР и других до настоящего времени просто физически не в состоянии принять всех желающих. Основные положения теории способностей и методики спортивной ориентации и отбора позволяют считать, что способности детей могут быть исследованы более глубоко и результативно, если они будут изучаться одновременно с позиции отбора и теории обучения, вместе с тем, мероприятия по спортивной ориентации и отбору немыслимы в отрыве от организационно - методических основ многолетней спортивной подготовки, а их разработка должна вестись с применением эффективных форм и методов тренировки. Многие тренеры используют различные критерии для отбора наиболее способных детей, однако эти критерии в большинстве случаев носят односторонний или субъективный характер. Зачастую отбор производится вообще стихийно или в лучшем случае тренеры ориентируются на уже сформированный уровень технико-тактических умений и навыков, проявляемых детьми в контрольных играх. Потенциальные возможности детей в расчет, как правило не принимаются.

Вопросы отбора в футболе разнообразны, многоплановы и имеют свою специфику в зависимости от поставленных задач и конкретных этапов подготовки футболистов. В работе проведены углубленные морфо-биомеханические исследования юных футболистов 8-10 лет, занимающихся в группах ДЮСШ по специально разработанной программе, включающей комплекс тестов, способствующих эффективному отбору спортсменов различного возраста и подготовленности в команды. Установлено, что уровень морфофункциональной и двигательной подготовленности юных футболистов на протяжении педагогического эксперимента, по приросту анализируемых показателей имеет следующие особенности:

- из морфологических параметров наименьший прирост наблюдался в обхвате голени - от 0,6% до 4,4% и длине голени - от 1,9% до 5,7%, а наибольший - в длине бедра - до 7,8%, и массе тела - до 10,2%;

- прирост двигательных показателей наименьший - в беге на 30 м - до 8,3%, и 60 м - до 6,3%, максимум же был замечен в прыжках в длину с места и в отжимании - 19,4%, и 30,8% соответственно.

**Заключение.** Выполненное исследование показало, что проведение ранней спортивной ориентации в футболе способствует составлению адекватной учебной программы в ДЮСШ и ДЮСШОР.

**Выводы.** Системный анализ литературных данных, опрос квалифицированных тренеров и специалистов, а также обобщение полученных в результате исследования показателей указывает на отсутствие научно-методических и практических сведений, которые способствовали бы или раскрывали аспекты ранней ориентации у юных футболистов, основываясь на их индивидуальных особенностях. Исследование показало, что существуют различные по достоверности связи между показателями морфофункциональной и специальной подготовленности. При оценке в целом этих уровней установлено, что более высокие футболисты - менее техничны ( $r=-0,464$ ) и обладают худшим игровым мышлением ( $r = -0,434$ ), а также на экспертную оценку специалистов общей физической подготовленности у юных футболистов влияние не оказывает длина и масса тела ( $r = 0,273$  и  $r = 0,031$  соответственно).

### **Литература.**

Бахрах И. И., Дорохов Р. Н., Попов И. М. Спортивно-медицинские аспекты отбора и ориентации. Смоленск, 1978. -164 с.

1. Волков В. М. Филин В. П. Спортивный отбор, М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

**Юсупова Г.О., студентка ТГПУ имени Низамий**

**Аннотация.** В научной статье рассматривается теоретическое обоснование образовательной концепции содержательного и процессуального обеспечения построения системы формирования культуры здоровья студентов в ходе их профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** культура здоровья, студенческая молодёжь, концепция, физическая культура личности, здоровье сбережение.

**Annotation.** The scientific article deals with the theoretical substantiation of the educational concept of substantive and procedural support for building a system of forming a culture of students' health in the course of professional training.

**Key words:** health culture, student-age population, concept, personal physical culture, health protection.

Успешное решение задач по совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодёжи. В связи с этим одной из приоритетных задач современного этапа модернизации высшего образования должно стать сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Студенческая молодёжь – это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, хорошо адаптирующаяся к комплексу факторов социального и природного окружения и вместе с тем в силу ряда причин, как отмечают исследователи (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Л. И. Лубышева, А. В. Лотоненко, А. Г. Трушкин и др.), подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья. Процесс

формирования культуры здоровья студентов является актуальной педагогической проблемой и требует комплексного решения системы взаимосвязанных вопросов. При этом образовательная среда призвана способствовать не только профессиональному росту будущего специалиста, но и самому процессу формирования культуры здоровья.

Поэтому социальный анализ, поиск путей сохранения и развития населения, его здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности должен быть адресован обществу, которое начнёт понимать свою ответственность за физическое, социальное и психологическое благополучие новых поколений. Становится очевидным, что образовательная система может и должна стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья и способствовать формированию культуры здоровья молодёжных социальных групп, в том числе и студенчества. «Потенциал студенческой молодежи – один из самых ценных ресурсов страны, как и другие жизненно важные ресурсы, его нужно формировать, развивать и рационально использовать» [3, с. 21].

При этом, по мнению Н. А. Рыбачук, важнейшей производной взаимодействия ценностей физической культуры для личности является улучшение состояния культуры здоровья и её компонентов (социальной, психологической и физической составляющих здоровья) [4, с. 5].

Выдвижение проблемы сохранения здоровья студенческой молодёжи в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность её педагогической разработки в теоретическом и практическом аспектах, необходимость развёртывания соответствующих научных исследований и выработки методических и организационных подходов к формированию культуры здоровья, к сохранению здоровья и его развитию. «Культура здоровья студенческой молодежи должна формироваться на протяжении всего обучения в высшем учебном заведении, и молодые люди должны понимать необходимость создания ценностных, смысловых и деятельностно-практических основ сохранения и укрепления здоровья» [1, с. 87].

Разработка системы и технологии формирования культуры здоровья студентов на современном этапе развития высшего образования является чрезвычайно актуальной проблемой.

О. А. Калимуллина и О. В. Сироткина подчёркивают, что технология формирования культуры здоровья – это система форм, методов и средств развития творческих сил человека, направленных на создание и развитие нравственного, психологического и физического благополучия личности обучающегося, сохранение и развитие общественного здоровья [2, с. 130].

В основу концепции формирования культуры здоровья студенческой молодёжи должны быть положены следующие постулаты:

1. На основании системного подхода к решению сложных задач системного развития ведущим системообразующим фактором концепции являются цель и целевые установки. В качестве цели определяется формирование культуры здоровья студентов. Целевыми установками являются повышение жизнеспособности, формирование гибкого поведения, обеспечение условий для профессионального саморазвития личности.

2. Следует объединить системообразующие факторы окружающей природной и социальной среды (в том числе и среды обучения и воспитания) и внутренние потребности каждой личности и придать им функциональную однонаправленность на реализацию указанной выше цели и целевых установок.

3. Концепция культуры здоровья студенческой молодёжи должна включать в себя следующие компоненты: определение структуры и организации системы; определение

свойств и функций системы; определение способов и механизмов её образования и способов её дальнейшего развития.

4. Основой разработки концепции формирования культуры здоровья студентов является личностно-ориентированное образование. Главными задачами при такой организации педагогической деятельности являются: обеспечение личностного роста, развития субъектности, саморазвития студента; повышение уровня его интеллектуального и физического развития; формирования в его сознании целостной картины мира.

5. Главными принципами функционирования создающейся системы формирования культуры здоровья студенческой молодёжи являются гуманизация и демократизация.

6. Доминантной составляющей процесса формирования культуры здоровья студента являются занятия физическими упражнениями в различных формах, так как именно они формируют физическую культуру личности, составная часть которой – культура здоровья.

7. Основой концепции формирования личностной культуры здоровья является формирование ценностных ориентиров студенческой молодёжи на здоровьесбережение.

Таким образом, на основе взаимодействия организационных структур, реализующих культурный комплекс (ректорат, кафедра физического воспитания, обеспечивающая формирование культуры здоровья студентов, и др.), и непосредственно самой студенческой молодёжи возникает соответствующая социальная среда, воздействующая на формирование культуры здоровья молодых людей. В создании здоровьесберегающей среды значительную роль играют психолого-педагогические условия для физкультурно-оздоровительной деятельности и воздействие на молодежную микросреду, в результате взаимодействия которых студент принимает идеологию физкультурно-оздоровительной деятельности, позитивно воспринимает культуру здоровья и изменяет своё отношение к самосохранению здоровья.

#### **Литература:**

1. Городецкий А. В. Философия. Общество. Природа: учебно-методическое пособие для студентов, магистров и аспирантов / А. В. Городецкий. – Днепр: Издательство ПФ «Стандарт-Сервис», 2017.

2. Калимуллина О. А. Формирование культуры здоровья студенческой молодёжи в условиях свободного времени / О. А. Калимуллина, О. В. Сироткина // Вестник КАЗГУКИ. – 2018. – № 2. – С. 126–131.

3. Личность. Спорт. Духовная культура: интегральное измерение: монография Под ред. Л. П. Корогод. – Днепр : ПФ «Стандарт-Сервис», 2018. – 308 с.

4. Рыбачук Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.08 – теория и методика профессионального образования. Адыгейский государственный университет / Н. А. Рыбачук. – Майкоп, 2003. – 46 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Юхананов Барахай (Тель – Авив, Израиль)

**Аннотация.** В статье обсуждаются вопросы включения метода имитационного моделирования в арсенал методов теории физической культуры.

**Izoh.** Мақолада жисмоний маданият назарияси усуллари арсеналига тақлид моделлаштириш усулини киритиш масалалари кўриб чиқилади.

**Ключевые слова:** спортивные исследования, имитационное моделирование, научный эксперимент.

**Введение.** Работа является продолжением исследований, изложенных в [1], и посвящена построению имитационных моделей различных аспектов физической культуры в новых социально-экономических условиях. Как утверждается в [1], имитационное моделирование является одним из видов компьютерного моделирования. В частности, оно может использоваться для оптимизации моделей, путём нахождения лучшего решения проблемы или задачи из нескольких возможных вариантов. Объектом имитационного моделирования служит какая-либо модель. В широком понимании модель - это образ или прообраз какого-либо объекта или системы объектов, используемый при определённых условиях в качестве их "заместителя" или "представителя". Модель - это образец, служащий эталоном (стандартом), устройство, воспроизводящее, имитирующее что-либо, такой материальный или мысленно представляемый объект, который в процессе исследования замещает объект-оригинал так, что его непосредственное изучение даёт новые знания об объекте-оригинале.

**Основная часть.** Из литературы известно, что имитационное моделирование – это процесс создания модели реальной системы и проведение экспериментов на этой модели с целью понять поведение этой системы и оценить различные стратегии, обеспечивающие ее функционирование. Процесс разработки имитационной модели включает в себя несколько этапов:

- определение проблемы;
- определение факторов, которые взаимодействуют при возникновении наблюдаемых симптомов;
- выявление причинно-следственных связей;
- формулировку общих правил;
- построение математической модели, включающей правила принятия решений, источники информации и взаимодействие компонентов системы;
- проверка адекватности модели реальному объекту (в нашем случае массовой физической культуре);
- перестройку в рамках модели организационного взаимодействия и правил принятия решений (в нашем случае, определенных педагогических воздействий) для достижения желаемого результата.

В [1] отмечено, что полная классификация возможных видов моделирования крайне затруднительна, хотя бы в силу многозначности понятия "модель". Остановимся на структурно-функциональных и логико-математических моделях. Тогда:

- структурно-функциональное моделирование, при котором моделями являются схемы (блок-схемы), графики, чертежи, диаграммы, таблицы, рисунки, дополненные специальными правилами их объединения и преобразования;



- математическое (логико-математическое) моделирование, при котором моделирование, включая построение модели, осуществляется средствами математики и логики.

Для имитационного моделирования структурно-функциональную модель необходимо дополнить параметрами, данными, описывающие детали функционирования процесса (это дает возможность уже называть данную модель логико-математической). Таким образом, полученную модель можно рассматривать как алгоритм функционирования объекта, реализованный в виде программного комплекса для компьютера (т.е. на данном этапе уже можно говорить об имитационной модели).

Цели проведения подобных экспериментов на ЭВМ могут быть самыми различными – от выявления свойств и закономерностей исследуемой системы, до решения конкретных практических задач.

Как следует из определения, имитация – это компьютерный эксперимент. Единственное отличие подобного эксперимента от реального состоит в том, что он проводится с моделью системы, а не с самой системой. Часто практически невыполним или требует значительных затрат сбор необходимой информации для принятия решений. Однако чтобы адекватно оценить риск необходимо иметь достаточное количество информации для формулировки правдоподобных гипотез о вероятностных распределениях ключевых параметров проекта. В подобных случаях отсутствующие фактические данные заменяются величинами, полученными в процессе имитационного эксперимента (т.е. сгенерированными компьютером).

Имитационное моделирование представляет собой серию численных экспериментов призванных получить эмпирические оценки степени влияния различных факторов (исходных величин) на некоторые зависящие от них результаты (показатели).

В общем случае, проведение имитационного эксперимента можно разбить на следующие этапы:

1. Установить взаимосвязи между исходными и выходными показателями в виде математического уравнения или неравенства.
2. Задать законы распределения вероятностей для ключевых параметров модели.
3. Провести компьютерную имитацию значений ключевых параметров модели.
4. Рассчитать основные характеристики распределений исходных и выходных показателей.
5. Провести анализ полученных результатов и принять решение.

Результаты имитационного эксперимента могут быть дополнены статистическим анализом, а также использоваться для построения прогнозных моделей и сценариев.

**Заключение.** Определено понятие «имитационное моделирование» применительно к спортивным исследованиям. Показано, что именно имитационное моделирование позволяет провести научный эксперимент без использования реальной ситуации.

**Выводы.** Следует более широко применять методы имитационного моделирования в процессе подготовки судей по спортивной борьбе.

#### **Литература.**

1. Чистяков В.А., Аронов Г.З. Имитационное моделирование в сфере физической культуры. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Выпуск № 21 – 2006 год.

## YOSH GANDBOLCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA MAXSUS TEZKORLIK QOBILIYATINI ANIQLASH USULLARI

**Yusupov Z.Z., Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

**Tadqiqotning dolzarbligi:** Tezkorlik sifati 8 yoshdan 10 yoshgacha juda tez ortadi, keyin 12 yoshgacha sekinroq ortib boradi, so'ngra to'xtamaydi, hatto pasayadi. 15 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda qayta orta boshlaydi. Agar jismoniy imkoniyatlar aerob-anaerob chidamkorlik ustunligida proporsiyonal shakllantirilgan bo'lsa, tezkorlikning asosi bo'lmish psixokinetik faollik xam sayqal topadi, binobarin, xarakat tezligi, texnikasi, uning koordinatsion nusxasi va aniqligi uzoq vaqt saqlanishi mumkin.

**Tadqiqotning maqsadi:** Yosh gandbolchilarni tanlab olish jarayonida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'psiz va to'p bilan yugirish tezligi xamda darvozaga qanchalik to'g'ri otishini tajriba asosida o'rganishga bag'ishlangan. Gandbolda keskin o'zgaruvchan vaziyatlar va raqib yoki raqiblar qarshiligi ta'sirida qayd etilgan xarakatlarini mahorat bilan bajara olish muvofiq vaziyatli mashqlar yordamida shakllantirishdir.

**Izoh:** Tezkorlik bu-ma'lum sharoyitda qisqa vaqt ichida, eng ko'p xarakatlarni bajara olish qobiliyatidir.

**Tadqiqotni tashkil etish:** Tadqiqotimizda 5-sonli BO'SM da dastlabgi tayyorlov guruxiga qabul qilingan 10 nafar yosh gandbolchilar orasida olib boriladi. Sportchilarimizda jismoniy sifatlaridan biri tezkorlik sifatini shakllantirish tahlil qilinadi. Tadqiqotimiz kunduz kuni ikki soatli mashg'ulot jarayonida olib boriladi.

Yuqoridagi maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi test sinovlari belgilab olindi:

1. 6 metrli masofadan 9 metrli masofaga mokisimon yugirib borib qaytish 30 soniya ichida nech marotaba borib qaytishi xisoblaniladi.

2. 9 metrli masofada 6ta to'plarni darvozaga tezlik bilan 6 metrlik chiziqdan otish. (Vaqtga)

3. 30m masofaga To'p bilan fishkalar orasidan tezlikda yugurish.

4. 30 soniya ichida sherik bo'lib bir biriga to'p uzatish: ikki o'yinchi oraliq masofasi 6 metr uzoqlikda turadilar va sherik uchun bitta to'p. Boshlovchinning buyrug'i bilan sheriklar bir biriga tezlikda to'p uzatadilar. 30 soniya tugashi bilan mashq tugatiladi, boshlovchi 30 soniya ichida nech marta sheriklar bir biriga to'pni uzatganligini xisoblaydi.

Olingan natijalarni Microsoft Office Word 2010 dasturi orqali jadvalga yozib boriladi.

### **Tadqiqot natijalari:**

T/r	F.I.Sh	Maxsus mokisimon yugirish.	9 metrli masofada to'plarni darvozaga otish	To'p bilan fishkalar orasidan yugurish	Sherik bo'lib bir-biriga to'p uzatish
1	Karimov B.	14	29.3	5,3	10
2	Tillayev E.	13	27.8	4,9	
3	Maxmudov T.	13	28.8	5,2	9
4	Uralov I.	12	28.5	5,0	
5	Nurimov Q	10	30.5	5,5	11
6	Yusupov D.	11	27.7	4,8	
7	Nematov F.	14	29.1	5,2	10
8	Po'latov Q.	12	28.6	5,0	
9	Tursunov J.	13	28.2	4.9	9
10	Ermatov X.	11	28.7	5,1	

## **Xulosa**

Jadvalda to'ldirilgan natijalardan shu ma'lum bo'ldiki, 2-3 yil davomida shug'illanayotgan BO'SM sportchilarida, tadqiqot davomida o'ta zo'riqish vujudga kelganligi, mashg'ulotlar jarayonida yuklamalar noto'g'ri yoki meyorda berilmagani tufayli teskorlik sifati past rivojlanganligi aniqlandi. Bunga sabab murabiylarning pedagogik ko'nikmalari yaxshi rivojlanmagani, o'z ishiga loqayd bo'lishi, mashg'ulotlarda sportchilarga e'tibor qaratmaganligidandir.

Shu sabab mashg'ulotlarga yana quyidagi tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni kiritish lozim :

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugirishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugirish;
- 25-50m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi tagidan yoki ustidan yugirib o'tish;
- o'rta masofaga yugirayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- dastlab yugirib borishdab so'ng (6-8m) 20-30m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish (рывок) va tez yugirishlar xar xil estafetalarda musobaqa uslubida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Xulosa qilib aytgach, yosh gandbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirishimizdan maqsad yuqoriligi amalda ko'rsatib turibdi. Mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etib va sportchilarga to'g'ri yuklamalar bersak, jismonan sog'lom, baquvvat, komil inson va kelajakda yetuk sport ustalarini tarbiyalashga erishgan bo'lamiz.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. "Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatgichlarini aniqlash usulari" uslubiy qo'llanma 2015 yil
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. "Даствлабкн тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари" Услубий қўлланма 2016 йил
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi" Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari" Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г
5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari" Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

**BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA SHUG‘ULLANUVCHI  
DZYUDOCI QIZLARNING JISMONIY VA TEXNIK HARAKATLARNI  
RIVOJLANTIRISH**

**Yusupova M.Y., Mamatxojayeva D.X., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘zbekiston, Chirchiq shahri**

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ДЗЮДОИСТОК,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДЕТСКИХ И ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ**

**Юсупова М.Ю., Маматхужаева Д.Х., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Узбекистан, город Чирчик**

**THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL MOVEMENTS OF  
JUDOISTS INVOLVED IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS**

**Yusupova M.Y., Mamatxojayeva D.X., Uzbek state university of Physical education and SportUzbekistan, Chirchik city**

**Kalit so‘zlar:** zamonaviy, yutuq, kadr, bolalar, barkamol, hayriya, taraqqiyot, sog‘lom, avlod, rivojlanish, daraja, mutaxassis, texnika, o‘smir, usul.

**Ключевые слова:** современный, достижение, ценность, дети, совершенный, благотворительность, прогресс, здоровый, поколение, развитие, уровень, специалист, техника, подросток, метод.

**Keywords:** modern, achievement, value, children, perfect, charity, progress, healthy, generation, development, level, specialist, technique, teenager, method.

**Dolzarbliqi.** O‘zbekistonda dzyudo sport turining rivojlanish bosqichi, to‘g‘ridan-to‘g‘ri sport maktablarida shug‘ullanuvchi bolalar va o‘smirlar bilan mashg‘ulotlar tashkil qilishga chambarchas bog‘liq. Qanchalik darajada bolalar va o‘smirlardan sportchilar tayyorlash, o‘rgatish jarayoni samarali yo‘lga qo‘yilsa, keyingi dzyudo sport turini rivojlanish bosqichi ham shunchalik samaraliroq bo‘lishi ko‘zda tutuladi.

Respublikamizda ko‘pgina bolalar va o‘smirlar sport maktablari mavjuddir. Har bir sport maktabida o‘ziga xos yutuqlarga ega sportchilarga ega ekanliklari sport musobaqalarida yuqori o‘rinlarni qo‘lga kiritayotganliklari hammaga ma‘lum. Lekin erishilgan va erishilayotgan yutuqlarga qaramasdan, yosh dzyudochilarni texnik harakatlari tayyorgarligi ustida hali ancha mashaqqatli ishlar olib borilishi va texnik harakatlarni takomillashtirish lozim bo‘ladi. Bunday fikrlarni aytib o‘tishda, ko‘pgina olib borilgan tadqiqotlar va kuzatishlar natijalariga asoslanish mumkin. O‘zbekistonda zamonaviy ta‘limni amaliyotga tatbiq etish asosida bilim berish jarayonining potentsial imkoniyatlarini yuzaga chiqarish bosqichi davom etmoqda. Sport murabbiylar ayni paytda innovatsion texnologiyalarni mashg‘ulotlar jarayoniga kiritish orqali mashg‘ulot samaradorligi va sifatini oshirishni ko‘zlamodalar. Avvalambor, shuni ta‘kidlash joizki, sport sohasida mehnat qilayotgan har bir murabbiylarda falsafiy jabhalaridan, ilm-fan, texnika hamda jismoniy tarbiya va sport va sohasidagi o‘zgarishlardan, yangi paydo bo‘lgan dunyoqarash va ilmiy oqimlardan xabardor bo‘lishlari shart. O‘tgan yillarimizga nazar tashlab, ularni sarhisob qilsak, mustaqilligimiz sharofatini yanada chuqurroq anglaymiz. Biz sportda va ta‘limda butunlay yangilanish, yangi jarayonga tom ma'noda o‘tish va unga moslashish davrini boshimizdan kechirdik. Hozirda barcha sport turlari kabi dzyudo

sport turi ham yurtboshimizning jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan oqilona siyosati tufayli yuksak taraqqiyot sari intilmoqda. Shulardan, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" g'oyalariga hamoxang bo'lgan uch bochqichli uzluksiz musobaqalar tizimi dasturlarida dzyudoni mustahkam o'rin egallaganligi bunga yaqqol misol bo'la oladi. Shu bilan bir qatorda dzyudo sport turinining yoshlarga o'rgatish uchun yangi ta'lim texnologiyalari yetarlicha ishlab chiqish kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining bolalar sportini rivojlantirishga doir qarorlari ushbu muammoni izchillik bilan ijobiy hal etilishiga imkon yaratadi. Ta'kidlash o'rinliki qayd etilgan hujjatlarda bolalar sportini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni o'tkazish asosida istedodli sportchilar tayyorlashning ilg'or texnologiyalarini amalga tadbiiq qilish zarurligi alohida takidlab o'tilgan. Zamonaviy sportda musobaqa samaradorligi, jismoniy, texnik tayyorgarlikni rivojlantirishni o'rgatishni to'g'ri yo'lga qo'yilganligi bilan bevosita bog'liqdir. Yuqori mahoratli sportchilarni tayorlash jarayonida dasturlashtirilgan ta'lim usulida o'qitishga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Ana'naviy dasturlarga asoslangan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojlarini to'liq ta'minlamaydi. O'qitishda rejalarni shug'ullanuvchilarni jismoniy, tayyorgarliklarini e'tiborga olgan holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Demak ushbu malakalarni qanchalik rivojlanganlik darajasi dasturlashtirilgan mashg'ulot va ta'lim usulida o'qitish bilan belgilanadi. Shunday ekan dzyudo sport turida yosh sportchilarni jismoniy sifatlarini dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab toki takomillashuv jarayonining eng yuqori bosqichigacha uzluksiz shakllantirib borilishi maqsadga muvofiqdir. Dastlabki o'rgatish bosqichida yosh dzyudochi bolalarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantiruvchi mashqlarni juda ehtiyotkorlik bilan qo'llash jarayonning eng asosiy sifatlaridan biridir. Chunki, me'yorida ortiq bo'lgan mashqlarni surunkali qo'llash katta yuklama sifatida, mushaklarni va bo'g'inlarda zo'riqish asoratini vujudga keltirishi mumkin. Bu esa bora-bora o'z navbatida patologik o'zgarishlarga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Aksincha me'yorida kam darajada qo'llaniladigan mashqlar jismoniy sifatlarini rivojlantirmasligi yoki sust rivojlanishi isbotlangan. Demak, dzyudochilarni tarbiyalash jarayonida, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi an'anaviy va noan'anaviy uslublarni qo'llash samaradorligini tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biridir.

**Tadqiqot maqsadi.** Bolalar va o'smirlar sport maktablarida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy va texnik harakatlarni rivojlantirishdan iborat.

Bolalar va o'smirlar sport maktablarida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy va texnik harakatlarni rivojlantirish tadqiqotimizdan maqsad va vazifalardan kelib chiqib biz boshlang'ich tayyorgarlik guruhida tahsil oluvchi dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini takomillashtirishda umumrivojlantiruvchi va jismoniy sifatlarini, texnik harakatlarni takomillashtirishda quyidagi harakatli o'yinlardan foydalanib bellashuv o'tkazdik:

- belbog'dan foydalanib har xil holatdan turlicha tortib olish;
- bir-biriga qarama-qarshi turib qo'llardan itarish;
- guruh bo'lib navbat bilan yelkadan oshirib tashlash;
- xo'rozlar janggi;
- doira ichidan sherikni tortib chiqarish va boshqalar.

Ushbu bellashuv natijasida sportchilarda shakllanadigan asosiy yoki maxsus mushak guruhlarining rivojlanganligi darajasi ularning har tomonlama tayyorgarligiga bog'liq hisoblanadi. Bunga dzyudo usullarini bajarishda asosiy ishni bajaradigan mushaklar hisoblanadi, natijada jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga ham alohida ahamiyat beriladi.

Yosh dzyudochi qizlarning alohida mushak guruhlarini rivojlantirishning yanada samarali vositalarini izlash natijasida maxsus mashqlardan foydalanildi. Shunday qilib, biz

dzyudochi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va texnik harakatlarini takomillashtirish orqali har tomonlama optimal sport formasiga ega dzyudochi sportchilarni tarbiyalash mumkinligi to'g'risidagi fikrimiz tasdig'ini topdi. Dzyudochi qizlarning chidamliligi ularning bellashuvni yuqori saviyada davom ettirgan vaqti va buni butun musobaqa davomida saqlanib turgan holati bilan o'lchanib boriladi.

Dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda va texnik harakatlarini takomillashtirish o'quv-mashg'ulot jarayonidagi mashq yuklamalarini bajarish vaqtida katta ahamiyatga ega. Mashg'ulot vaqtida mashqlarni bajarishda vaqtni oshirib borish usuli mashg'ulotlarda asta-sekinlik bilan ko'p marta mashq qilish va mashqlarni takrorlash vaqtining uzayib borishi bilan belgilanadi.. Bunda mashqlarning shiddati o'zgarmaydi. Bu usul nafas tizimi ishini ham yaxshi yo'lga qo'yishi maqsadida ma'lum bir ishni bir qancha vaqt birligi ichida bajarishni ta'minlaydi va o'z samarasini beradi.

**Xulosa.** Adabiyotlar tahlili va olib brogan tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi va texnik usullarni bajarish asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini usullar, maxsus testlar yordamida rivojlantirish va baholash mumkin bo'ladi. Yosh sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha tafovutlarning mavjudligini qayd etish mumkin. Mutaxassislar bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashg'ulot jarayonida ulardan foydalanish zarurligini takidlab o'tgan. Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va texnik harakatlarini takomillashtirish muayyan darajada harakatlar tezligini belgilaydi, shuningdek bu jarayon chidamlilik hamda chaqqonlikni talab qiluvchi bellashuvlarda va musobaqalarda ham katta ahamiyatga egadir. Dzyudochilarning bellashuv vaqtida berilgan yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati, ularning shu yuklamalarga nisbatan chidamkorligi bellashuvni yuqori saviyada davom ettirgan vaqti va butun musobaqa davomida saqlanib turgan holati bilan aniqlanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil, 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi"dagi qonuni (yangi tahrir) O'RQ-394 sonli. 04.09.2015 yil
3. Саламов Р.С. Jismoniy tarbiya va uslubiyati.1,2 jild. Т.:ИТА-press.2018-296б.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Т.:ЎзДЖТИ 2020.-263б.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т.: ЎзДЖТИ 2018.-286 б.
6. Yusupova M.Y. Sport takomillashuv guruhlarida dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish. //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 78-82.
7. Berdiyev F.O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 61-67.
8. Yuldashevich T. J. Methodological Features of The Application of Unconventional Means of General Physical Training in The Teaching and Training Process of Young Greco-Risk Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 58-62.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Юсупова Г.О., студентка ТГПУ имени Низамий

**Аннотация.** В данном тезисе рассматриваются вопросы по развитию спортивного менеджмента в Узбекистане. Также даны выводы по значению и функции спортивного менеджера в спортивных организациях.

**Ключевые слова.** Менеджмент, спортивный менеджер, спортивные учреждения.

**Актуальность.** Спорт и физическая культура функционируют в Узбекистане в форме множества разнообразных физкультурных и спортивных организаций. В Узбекистане работу по физической культуре и спорту сейчас проводят множество различных организаций физкультурно-спортивной направленности. Руководителям и персоналу этих организации ежедневно приходится решать широкий круг самых разнообразных вопросов и проблем. Выражаясь профессиональным языком, руководителям и персоналу всех спортивных организаций приходится заниматься менеджментом. Спортивный менеджмент - это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в современных рыночных условиях.

**Цель работы:** изучение функции спортивного менеджера в спортивном учреждении.

Спортивный менеджмент - один из видов отраслевого специального менеджмента, который имеет дело с управлением организациями физкультурно-спортивной направленности.

Физическую культуру и спорт в качестве объекта социального управления необходимо рассматривать как определенное множество физкультурно-спортивных организаций - спортивных школ, спортивных клубов, федераций, спортивных команд по видам спорта. Общий и специальный менеджмент имеет еще одно характерное свойство. Менеджмент связан с наличием в организации профессиональных руководителей, которых за рубежом называют менеджерами. Спортивный менеджер - это специалист, занимающий, как правило, руководящую должность в физкультурно-спортивной организации и владеющий искусством научного управления.

Все современные спортивные клубы Узбекистана можно с точки зрения обслуживаемого контингента, выделив следующие их виды:

спортивные клубы, созданные на базе промышленных предприятий в форме общественных объединений;

студенческие спортивные клубы в вузах;

школьные спортивные клубы;

спортивные клубы профессиональной отрасли, игровые виды, являющиеся, как правило, коммерческими организациями;

фитнес-клубы, спортивно-оздоровительные центры.

Функции в спортивном менеджменте представляют собой обособившиеся в процессе разделения труда относительно самостоятельные, специализированные виды управленческой деятельности, которые выражают направления или стадии целенаправленного воздействия субъекта управления на управляемый объект. Функции занимают одно из центральных мест в теории и практике спортивного менеджмента, так как они раскрывают его сущность и содержание отраслевой управленческой деятельности.

**Выводы.** Анализ зарубежной литературы показывает, что профессия спортивного менеджера - организатора спортивных зрелищ и соревнований весьма престижны в странах Европы и других стран, где существуют специальные колледжи и факультеты при университетах, готовящих спортивных менеджеров из числа студентов-спортсменов. Акцент на перспективы роста и дальнейшего развития спортивной организации. Укомплектованность спортивной организации небольшим числом высококвалифицированных сотрудников - физкультурно-оздоровительная и спортивная работа специалистов с различными группами клиентов, имеющих разное состояние здоровья и физической подготовленности, предъявляет повышенную ответственность за эффект оказываемых услуг. Таким образом, спортивный менеджмент - это специальная теория и практика управления физкультурными и спортивными организациями в рыночных условиях, это один из отраслевых видов менеджмента, одна из отраслевых сфер управленческой деятельности в условиях рыночной экономики.

#### **Литература:**

1. Каримов И.А., «Мировой финансово-экономический кризис, пути и меры по его преодолению в условиях Узбекистана», Т. - 2009.
2. Башкирова М.М., Гуськов С.И. Спортивно-оздоровительные клубы: за рубежом. - М.: ВНИИФК, 2004. - С. 28.
3. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие / В.В.Галкин. - М.: КНОРУС, 2006. - С. 320.
4. Юкаева В.С. Менеджмент. Учебное пособие. - М.: ИТК «Дашков», 2004. - С. 104.
5. European Sport Management Quarterly. Vol. 3. - n. 1 - March 2003. Copyright 2003 Meyer and Meyer Sport. - 72 p.

### **ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ**

#### **Юсупов З.З., Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)**

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Ҳукуматимиз томонидан спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Ватанимиз равнақи ва халқимиз фаровонлигини таъминлашнинг муҳим шarti бўлган ҳар томонлама соғлом ва баркамол авлодни шакллантириш, жисмоний тарбия ва спортни кенг ривожлантириш, халқ манфаати учун бутун борлиғи билан кураша оладиган инсонларни тарбиялашда спортнинг ўрни ва аҳамияти беқиёсдир.

Мустақиллик шарофати билан соғлом турмуш тарзини кучайтириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт борган сари сиёсат даражасига кўтарилмоқда.

Қайси давлат ва жамиятда соғлом ва баркамол авлод вакиллари кўп бўлса, катта спортдаги натижалари сони ва салмоғи ҳам шунга монанд ортиб бораверади.

Мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро андозаларга мос спорт иншоотларининг барпо этилиши, спортчиларни турли миқёсдаги халқаро мусобақаларда иштирок этиб, муайян йутуқларга эришишни таъминлайди.



Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қатарда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам жиддий эътибор қаратилмоқда. Йилдан йилга республикамизда ҳалқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар қаторидан жой олмоқда. Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

**Тадқиқотнинг долзарблиги:** Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига жисмоний техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш, машғулот жараёнини режалаштириш ва намунавий ишчи дастурини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга тадбиқ этиш, бугунги кунда долзарблигича қолмоқда. Мазкур муоммо ҳақида бир қатор илмий мақолаларда фикрлар билдирилган, лекин мусобақа фаолиятига малакали гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Ҳозирги кунда гандбол спорт турида ечимини кутаётган кўпгина муоммолар мавжуд. Турли ёшдаги ва малакадаги гандболчиларни кўпгина тайёргарлик турларида ўқув-машғулотларини режалаштириш ишлари, психологик тайёргарлик масалалари, тибий-биологик текширув муоммолари, турли малакадаги гандболчиларнинг функционал тайёргарликларини ташкил этиш муоммолари қаторида, техник-тактик тайёргарлик масалалари ҳам ҳазирда долзарб муоммо ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг ўрганилганлик даражаси:** Гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига техник-тактик тайёргарлигини ўрганиш ва таҳлил қилиш масалалари кўпгина мутахасислар томонидан ўрганилган. Буларга В.И.Изаак, М.А.Годик, Клусов Н.П., Корягин В.М., Игнатаева В.Я., Тхорев В.Н., Овчинникова А.Я., Ривкин А.А., Пашев В.Б., Акрамов Ж.А., Павлов Ш.К., Абдурахмонов Ф.А., Набиев Т.Э., ўзининг илмий ишларида гандболчиларнинг самарали ўйин кўрсатишлари учун мусобақага тайёргарлик кўришдаги ҳар бир босқичида (тайёрлов, умум, махсус) жисмоний техник-тактик ҳаракатларини тўғри йўналтириш кераклигини эътироф этади.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Юқори малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига тайёрлаш тизими, мусобақаларда ўйинчиларнинг сифат кўрсаткичларини аниқлаш ва махсус тестлар асосида жисмоний техник-тактик тайёргарлигини баҳолаш, ҳамда такомиллаштириш воситаларини ишлаб чиқиш ва амалиётга тадбиқ этиш.

**Тадқиқод вазифалари:** Юқорида қайд этилган мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар асосида тадқиқод олиб борилди.

1. “Андижон” ҳамда “СКИФ” жамоаларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини махсус тестлар ёрдамида аниқлаш.
2. Гандболчиларнинг машғулотларда жисмоний техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш жараёнини ўрганиб чиқиш.
3. Тестлар ёрдамида ўйинчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини баҳолаш.
4. Машғулот ва мусобақа фаолиятини таҳлили асосида гандболчиларнинг жисмоний техник-тактик тайёргарлигини самарадорлигини ошириш йўллари аниқлаш.

**Тадқиқотнинг усуллари:** 1. Махсус адабиёт ва илмий методик мақолалар ҳамда илмий ишларнинг таҳлили. 2. Педагогик назорат. 3. Гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларининг таҳлили. 4. Гандболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини махсус тестлар асосида баҳолаш.

**Тадқиқоднинг илмий янгилиги:** Олиб борилган тадқиқотимизда гандбол бўйича Ўзбекистон олий лига жамоалари “СКИФ” ҳамда “Андижон” гандбол жамоаларининг техник-тактик тайёргарлиги ўрганилди ва амалий тавсиялар берилди ҳамда амалиётда қўлланилди.

**Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти:** Мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини қўллаш учун куйдагилар ишлаб чиқилди; ҳар хил спорт ўйинлари турлари билан шуғулланиш вақтида техник ва тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга ёрдам бериш ҳамда алоҳида ҳаракат сифатларига мақсадли таъсир кўрсатиш имконини берувчи турли хил мусобақалар ташкил этилиши тасниф қилинди; гандболчиларнинг жисмоний техник-тактик тайёргарлиги самарадорлигини оширувчи мусобақа машиқларидан фойдаланиш жорий қилинди.

Гандбол бўйича илмий ишлар, илмий мақолалар адабиётларни таҳлил қилганда шуни гувоҳи бўлдики, гандболчиларнинг жисмоний техник-тактик тайёргарлигига эътибор кам бўлган. Шу мавзуга бағишланган тадқиқотлар атига 14% ни ташкил қилади.

Гандбол ҳужумчиларининг мусобақалардаги кўрсаткичларини куйдагича баҳолаш мумкин: - Ҳужумчи ҳаракатларининг махсулдорлиги; - Ўйинда техник-тактик усулларни қўллаш; - Ўйинчи зарбаларини аниқлиги, нишонга, мўлжалга аниқ етиб бориши; - Фаоллиги, ўйинда тўпсиз ҳаракат қилиш, бўш жойни топиш, зарба бериш нуқтасида ўз вақтида бўлиш.

Олий лига жамоаларини мусобақаларга тайёргарлигини кузатганда шуни гувоҳи бўлдики, умумий тайёргарлик машқлари 22,6% ни, махсус машқлар 38,5% ни махсус ўйинларга тайёргарлик машқлари 22,5% ни, мусобақага ўхшаган машқлар 17% ни ташкил этади. Аэробик йўналишдаги машқлар 35,7% ни, аэробик машқлари 2,8% ни ташкил этади.

Мусобақаларга тайёргарлик даврида жамоа ўйинчиларини авваломбор махсус дастур асосида тайёргарлик кўришини ташкил қилиш ва шу дастур билан таништириш зарур.

Таҳлил натижалари шуни кўрсатиб турибдики, шу вақтгача тайёргарлик жараёнида энг мураккаб ва махсус машқларга эътибор кам бўлган ва атига 13% ни, мураккаб машқлар ташкил қилса, 20,1% ни махсус машқлар ташкил этади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг (МЖТ) мусобақалар давридаги асосий вазифаси гандболчиларнинг жисмоний ва техник-тактик маҳоратларини, тезкорлик, куч, чидамлилик, позициян ўйинлари, тактик ўйинлари, тайёргарлик даври ҳолатида сақлаб қолиш ва ўйинда намоиш этишдан иборат.

Тадқиқот натижалари шуни тақазо этдики, биз машғулотларда қўллаган машқлар натижасида “СКИФ” жамосининг жисмоний тайёргарлиги, тадқиқотдан олдинги кўрсаткичларига кўра тайёргарлик даражаси ўсганлиги кузатилди. “СКИФ” жамоасининг умумий жисмоний тайёргарлиги 3,14%, махсус жисмоний тайёргарлиги эса 3,28% ўсганлиги исботланди. “СКИФ” ҳамда “Андижон” жамоаларининг натижаларини ўзаро солиштирганимизда эса, тадқиқотдан олдин “СКИФ” жамоасининг тайёргарлиги “Андижон” жамоасининг тайёргарлигига нисбатан бирмунча пастроқ эди, тадқиқотдан кейин бу икки жамоанинг тайёргарлик даражаси деярли тенглашди ва Ўзбекистон чемпионатининг сўнгги турида “СКИФ” жамоаси барча жамоалар устидан ғалаба қозониб, умумий ҳисоб бўйича чемпионатнинг учинчи ўрнидан жой олди.

Замонавий гандболда малакали гандболчиларни, жаҳоннинг етук жамоалари сингари мусобақа фаолиятларида юқори натижаларни қўлга киритишларида, гандболчиларнинг жисмоний техник-тактик тайёргарлик даражаларини оширишда ўқув-машғулот жараёнларини тўғри ва самарали ташкил этиш, гандболчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ва техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириб боришимизда педагогик кузатувларнинг ўрни беқиёсдир.

Бугунги кунда гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига жисмоний техник-тактик тайёргарлиги билан биргаликда психологик тайёргарлиги ҳам муҳим аҳамият касб этади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko’rsatkichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo’llanma 2015 yil
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. “Дастилабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Mashg’ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko’rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г
5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

### **СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ВА ГАНДБОЛ СПОРТ ТУРИ ОРҚАЛИ ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

#### **Юсупов З.Ш., ЎзДЖТСУ катта ўқитувчиси**

Олимларимиз “соғлиқ” ва “соғлом турмуш тарзи” – бу фақатгина моддий ва маданий имкониятга эришиш ҳамда уни “кўз-кўз” қилиш учунгина эмас, балки ҳар бир инсон ўзини “мен шахсман” деб билса, у “соғлом турмуш тарзини” ўзи яшаш усули сифатида танламоғи лозим, -деб таъкидлайдилар. Бошқача қилиб айтганда, жисмоний тарбия ёки спорт билан шуғулланиш – бу “хўжа кўрсинга” эмас, балки кундалик одатга айланиши лозим. Бу борада И.А.Каримов: “Соғлом авлодни тарбиялаш барчанинг, бутун жамиятнинг, шу юртда яшайдиган ҳар бир инсоннинг асосий иши, инсоний бурчидир”, - деб таъкидлаганлар. Айни кунда ушбу масаланинг амаий долзарблиги янада ортиб бормоқда.

Маълумки жаҳонда наркомания ва наркотик моддалар билан боғлиқ жиноятчиликнинг тарқалиши умумбашарий муаммога айланиб бормоқда. Наркомания ва токсикомания ҳоллари билан курашиш тажрибасининг кўрсатишича, асосий эътиборни ушбу ҳодисалар оқибатларини бартараф этишдан ҳам кўпроқ ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилиш, аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштиришга, вояга етмаганлар ўртасида ҳуқуқбузарлик, жиноятчилик, гиёҳвандлик, диний экстремизм каби иллатларнинг аянчли оқибатларини ва компьютерлардаги ҳар хил ўйинлардан, ноқонуний хабарлардан фойдаланмасликни олдини олишга ҳамда ёш авлодни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашга қаратиш лозим.

Жисмоний тарбия ва спорт орқали ёшлар ўртасида хавфли нохуш ҳолатларни камайтиришга йўналтирилган тадбирларга қуйидагиларни киритиш мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз:

Мактабларда дарсдан ташқари вақтларда фаолият юритувчи жисмоний тарбия ва спорт секцияларини кенг тарзда ташкил қилинишига имкониятлар яратиш.

Шулар жумласидан гандбол секциялари ҳам ушбу вазифани ечиши негизларидан бири бўлади.

Гандбол – жамоавий спорт тури. Мусобақаларда иштирок этиш гандболчиларнинг маҳоратини оширишга ёрдам беради. Аммо сифатларни тарбиялашга ёшга хос хусусиятларга боғлиқ бўлади. Гандболда индивидуаллик қуйидагича амалга оширилади: ёши, жинси, ўйин ампуласига қараб, антропометрик биологик ҳолат. Тегишли ёшдаги болалардан мувофиқ босқичга таалуқлисидан ортиғини талаб қилиши мумкин эмас. Айниқса, техника ва тактика асосида тузилган мусобақа жараёнида.

Ёш ўйинчиларни тайёрлашда жисмоний қобилиятларни юкламаларни кўпайтириш ҳисобига ривожлантириш лозим. Бир хил ёшдагиларда бу даврда куч кўпаяди, яна бирида эса чидамлик ва бошқ. Бу давр тегишли ҳаракат сифатларини такомиллаштириш учун қулай бўлиши мумкин ва мураббий махсус йўналишдаги юкламаларни бериб ривожланишга қулайлик яратади.

**1-жадвал**

Жисмоний сифатлар Морфофункционал кўрсаткичлар	9	10	11	12	13	14	15	16
	Гавда узунлиги				+	+	+	+
Мушаклар ҳажми				+	+	+	+	
Тезлик	+	+	+					
Тезкор-куч сифатлари		+	+	+	+	+		
Куч								
Чидамлик	+	+					+	+
Анаэроб имконият	+	+	+				+	+
Эгилувчанлик	+	+						
Координацион имконият	+	+	+	+				
Мувозанатни сақлаш		+	+	+	+	+		

Жадвалда барча гандболчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг даврлари кўрсатилган. Аммо юқори даражадаги спорт натижаларига эришиш учун қобилиятини гандбол гуруҳларидан ташкил топиши ҳисобга олиши зарур.

Гандболда ташкил қилинган машғулотлар жисмоний тарбия тизимни олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотнинг асосий мазмуни кишини мутаносиб камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиш ва Ватанни ҳимоя қилиш учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожланишдан иборат бўлиши керак.

Гандболчининг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари гандбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Гандболчиларнинг таълим ва машғулот жараёнида қуйидаги вазифаларни ҳал этиш лозим:

А) спортчилар организмнинг (нафас олиш, юрак- қон томири ва бошқа системалар ) функционал имкониятларини кенгайтириш;

Б) спортчининг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;  
В) спорт соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;

Г) меҳнатсеварлик, интизомлик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

Машғулот жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларига эришиш учун инсон организмнинг ғоят катта имкониятларидан тўлароқ фойдаланиш имконини беради.

Гандболчиларни тайёрлашда уларнинг ҳаммаси ҳам келгусида ўз фаолиятларини профессионал спортда давом эттирмасаларда, соғлом турмуш тарзи бир умрга ҳаётий мазмунга айланиб қолади. Буларнинг барчаси мамлакатимизда ислохатлар, аввало инсон манфаатларини таъминлашга хизмат қилаётганидан далолатдир.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko’rsatkichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo’llanma 2015 yil

2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. “Даствлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил

3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Mashg’ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko’rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil

4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г

5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

## **КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШДА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ҲАМДА РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ**

**Юсупов З.З., педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)**

**Танланган мавзунинг долзарблиги.** Умумий жисмоний машқларни бажариш, ҳаракат ишини бошқарадиган, механизм такомиллашишига ёрдам беради. Ҳаракат маркази узоқ муддат давомида бир хилдаги импульсларни юбориш ва қабул қилишга мослашади. Узоқ муддатли машғулотлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида мушакларда юзага келадиган ўзгаришлар морфологик ва биокимёвий хусусиятлар билан белгиланади. Улардаги моддалар алмашинуви жараёни, бажарилаётган иш даражасига мослашади. Бундай машғулотларни бажаришда вегетатив органларда юзага келадиган ўзгаришлар айниқса юрак — қон томирлари ва нафас органлари терморегуляцияси такомиллашиши кузатилади. Бу ҳолат асосан нерв гуморалрегуляцияси орқали бошқарилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни тарбиялашда спорт машғулотларини услублари: стандарт ўзгарувчан, конбинациялашган, айланма машғулот, мусобақа ва умумий жисмоний тайёргарлик, спорт турлари талабига қараб бажарилади ва ўйин услубларидан фойдаланилади.

10-12 ёшдаги ўқувчилар машғулототида турли шиддатларда умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантириш: Машғулот жараёнини 60% ни умумий жисмоний тайёргарлик ташкил этади. Гандбол ўйинида умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантириш ўйин техникаси ва тактикасини тарбиялашга олиб келади. Техникани мукаммал бажаришга фундамент яратиб беради.

Умумий жисмоний тайёргарликни талаб қиладиган, гандбол спорт ўйинидаги натижаларни яхшилайти жисмоний сифатларни ривожлантиради. Шу сабабли юқоридаги маълумотларни инобатга олган ҳолда болаларда умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантириш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

**Илмий ишнинг янгилиги:** 10—12 ёшли болалар билан ўтказиладиган умумий жисмоний тайёргарлик учун восита, услублар тайёрланди ва нисбати аниқланди. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гандболчининг техник-тактик кўникма ва малакаларини шакллантиришга ёрдам беради.

**Тадқиқотнинг мақсади.** 10-12 ёшли болалар ва ўсмирларни умумий жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш ва ривожлантириш йўллари.

**Тадқиқотнинг вазифаси:**

1. 10-12 ёшли гандболчиларни умумий жисмоний тайёргарлигини тестлар ёрдамида назорат қилиш.

2. Биз тавсия этган усул ва воситалардан фойдаланиш

**Тадқиқотлар объекти:** Тадқиқот ишлари 2015-2016 йиллар оралиғида олиб борилди. Тошкент шаҳар Яккасарой тумани 2-сонли Болалар ўсмирлар гандбол мактабида шуғулланувчи гандболчиларидан тажриба гуруҳи ташкил қилиб тадқиқот ишларини олиб бордик. Бизнинг тажриба гуруҳимизда 12 нафар 10-12 ёшли гандболчилар иштирок этдилар.

**1-жадвал Болаларнинг умумий жисмоний тайёргарликларини баҳолаш.  
(Тадқиқотдан олдин)**

№	Ф.И.Ш	30 метр масофага югуриш (сония)	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	Гандбол тўпини узоқ масофага отиш. (м)		100 метр масофага моксишон югуриш (сония)	Купер тести, м
				Ўнг қўл	Чап қўл		
1	У-Д	6,9	155	14	9	33,3	1470
2	Ғ-Ф	6,5	161	13	10	32,1	1465
3	И-О	6,8	158	12	8	31,6	1450
4	Т-Д	7,5	154	11	8	31,1	1540
5	Ғ-Б	7,2	160	15	9	30,5	1520
6	М-З	7,6	163	10	10	31,7	1490
7	Д-О	6,2	152	12	9	30,8	1465
8	Э-Ғ	6,3	164	11	9	29,9	1555
9	М-Э	7,2	167	10	8	29,5	1565
10	Б-Д	7,4	163	13	9	32,4	1590
11	Т-М	7,3	156	12	8	32,1	1485
12	Р-И	7,1	157	13	10	31,5	1590
<b>Х</b>		<b>7,0</b>	<b>159,1</b>	<b>12,1</b>	<b>8,9</b>	<b>31,3</b>	<b>1515,4</b>

**тезкорлик**– тиззани юқориқоқ кўтариб ва қадамларни макси-мал тезликда қўйиб югуриш; 4-6 серия қайтарилади

– 25-80 м масофага оёқ учида депсиниб тез сакраб-сакраб ҳаракат қилиш; 4-5 марта, 2-4 серия.

– максимал суръатда айлантирилаётган калта ва узун арғамчи билан сакраш; айланиб турган арғамчи тагидан ёки устидан югуриб ўтиш; 10-15 марта 2-4 серия.

– дастлаб югуриб боришдан сўнг (6-8 м) 20-30 м масофада максимал тезликка эришиш. 2-4 марта, 5-6 серияли.

**Сакровчанлик**-жойдан икки оёқлаб сакраб, осилган жисмларга қўл текказиш (10-15-20 сонияда максимал марта сакраш),

-бир ва икки оёқда 20-30 м узунликка кетма-кет сакраш, 2-3 серия

-чуқурликка сакраб тушиб, юқорига сакраб, максимал баландликка осилган жисмга қўл текказиш, 10-15 марта

### Болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш.

(Тадқиқотдан кейин) 2-жадвал

№	Ф.И.Ш	30 метр масофага югуриш. (сония)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	Гандбол тўпини узок масофага отиш. (м)		100 метр масофага моксишон югуриш (сония)	Купер тести м
				Ўнг қўл	Чап қўл		
1	У-Д	6,9	165	15	11	29,8	1620
2	Ғ-Ф	6,5	175	15	11	28,8	1650
3	И-О	6,8	164	14	9	27,6	1700
4	Т-Д	6,9	168	16	11	27,5	1710
5	Ғ-Б	6,9	173	14	10	26,8	1690
6	М-З	6,5	178	16	12	29,1	1730
7	Д-О	6,2	160	15	11	27,4	1640
8	Э-Ғ	6,3	169	16	10	26,7	1690
9	М-Э	5,7	176	15	10	27,6	1710
10	Б-Д	6,2	177	14	11	29,4	1720
11	Т-М	5,8	165	16	9	26,5	1658
12	Р-И	6,1	168	14	12	28,5	1730
<b>Х</b>		<b>6,4</b>	<b>169,8</b>	<b>15,0</b>	<b>10,5</b>	<b>27,9</b>	<b>1687,3</b>

### Хулоса

Гандбол спорт туридаги мувоффақият, фақат шу турнинг ўзига ҳос томонларини ифода этувчи айрим қобилиятлар билангина эмас балки организмнинг функционал имкониятларининг умумий даражаси билан ҳам белгиланади. Шу сабабдан маҳсус жисмоний тайёргарлик, умумий жисмоний тайёргарлик билан бирга қўшиб олиб бориладиган спортчининг жисмоний тайёргарлиги ҳар томонлама бўлиши мумкин.

Беш ёналиш бўйича олдин ва кейин олинган тест натижалари билан солиштирганимизда уларнинг ўртача кўрсаткичи яъни орасидаги фарқи 1-йўналиш бўйича, 30 метр масофага югуриш. (сония)  $X=0,6\%$  Жойдан туриб узунликка сакраш (см)  $X=10,7\%$ , гандбол тўпини узок масофага отиш. (м) ўнг қўл  $X=2,9\%$ , чап қўл  $X=1,6\%$ , 100 метр масофага моксишон югуриш (сония)  $X=3,4\%$ , ва купер тести м  $X=171,9\%$ , ўсанлиги кўрсаткичларда маълум бўлди.

Олти ойлик машғулотлар бошида ва якунида ўрганилган умумий жисмоний таёргарликни ривожланганлиги кузатилди. Шу муддат давомида тажриба гуруҳида

умумий жисмоний таёргарликни ривожлантириш мақсадида қўлланилган машқлар мажмуаси ёш гандболчиларнинг умумий жисмоний таёргарликни ривожланишига олиб келди.

Умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик учун замин яратади, яъни танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш учун зарур шарт - шароит яратиб беради.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. "Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarini aniqlash usulari" uslubiy qo'llanma 2015 yil
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. "Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари" Услубий қўлланма 2016 йил
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi" Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari" Конституция Республики Узбекистан- образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г
5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari" Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

## **ЁШ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ**

**Юсупова Г.О., ТДПУ талабаси**

**Аннотация.** В этой статье подчеркивается, что для того, чтобы быть здоровым, человек должен ответственно подходить к повседневной физической активности и вести здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** семья, сила, здоровое поколения, общество.

**Annotation.** The article emphasizes that in order to be healthy, a person must take a responsible approach to daily physical activity and a healthy lifestyle.

**Supporting concepts:** family, strength, healthy generations, society.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, айни вақтда Республикамизда жисмоний жиҳатдан етуқ, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислохотлар босқичма-босқич амалга оширилиб келмоқда. Чунончи, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги янги Қонуни ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида»ги Қарор мазмунида бу йўлда амалга оширилиши кўзда тутилган вазифалар ўз ифодасини топган.



Буюк ҳаким Абу Али ибн Синонинг: «Бадантарбия - соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир», - деган ўғитлари ҳар қандай инсоннинг ҳаётини шиориға айланса жамиятимиздаги турли касалликларга чалиниш ва уларнинг олдини олишга ижобий таъсирини кўрсатган бўлар эди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ўсиб келаётган авлодни баркамол бўлиб вояга етиши, шу билан бирга бўш вақтдан унумли фойдаланишга имкон беради.

И.П.Павлов организмнинг ташқи муҳит билан уйғун, бир бутун ҳолда ривожланишини қайд этиб ўтади. Ушбу уйғунлик, шунингдек, барча аъзолар фаолиятини марказий асаб тизими системаси бошқариб туради. Жисмоний машғулотни ташкил этиш у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай балки яхлит организм ҳолатига ўз таъсирини ўткази. Доимий, узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Чунончи, модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озиқ моддаларни яхши ўзлаштиради, парчаланган моддалар организмни тезроқ тарқ этиши кузатилади. Шунингдек, юрак чиниқади ва янада чидамли бўлади.

Бадантарбия, гимнастик машғулотлар орасида туризм ва спорт жисмоний ҳаракатнинг турли шакллари ҳисобланиб, улар орасида энг асосийси ва кенг тарқалгани - эрталабки бадантарбия машғулоти дир.

Эрталабки бадантарбия машғулотлари билан барча ёшдаги кишилар шуғулланишлари мумкин.

Машғулотлар узлуксиз, доимий равишда бажарилгандагина ижобий натижа беради. Узоқ муддатли танаффус эса олдинги машғулотлар таъсирининг пасайишига олиб келади.

Демак, ўз организмни чиниқтириш, меҳнат унумдорлигини ошириш, соғлиқни мустаҳкамлаш асосида узоқ умр кўришни истаган ҳар бир киши доимо жисмоний ҳаракатларни ташкил этиб туриши, шу билан бирга кундалик фаолиятини маълум тартиб асосида олиб бориши керак бўлади.

Ҳозирги вақтдаги турмуш тарзи одамдан ҳаддан ташқари ҳаракатчанликни талаб қилмайди. Бу гап айниқса, талабалар, мактаб ўқувчилари, ақлий меҳнат ишчилари, энгил жисмоний фаолият билан шуғулланувчи кишилар, турли даражадаги раҳбарларга алоқадордир. Биз ўз кун тартибимизни таҳлил қилиб, аслида ҳеч қандай жисмоний юклама олмаётганлигимизга ишонч ҳосил қиламиз. Мисол учун мактаб ўқувчилари ва талабаларни олиб кўрадиган бўлсак, уларнинг кўпчилиги жуда оз жисмоний ҳаракат қиладилар.

Уларнинг айримлари зўрға уйқудан турадилар, эрталаб бадантарбия билан мунтазам шуғулланмайдилар. Ўқишга жамоат транспортида, баъзан эса шахсий машинада борадилар. Деярли ҳаракатсиз 6-8 соат давомида мактабда ёки 10-12 соат мобайнида илмгоҳда шуғулланадилар. Шундан кейин яна транспортда уйга қайтадилар. Дарс тайёрлаб, уй юмушларини бажариладилар, соат 23-24 гача телевизор томоша қилиб ёки интернетга кириб машғул бўлиб, сўнг уйқуга кетадилар. Шу тарздаги тартиб ҳар кун давом этиб, организм етарли даражада жисмоний ҳаракат қила олмайди.

Ҳаракат учун энергия зарур, энергия эса озиқ-овқат маҳсулотлари ёғ ва углеводларни қайта ишлаш йўли билан олинади. Ҳаракат - нафас, қон томирлари, овқат ҳазм қилиш, қон ишлаб чиқариш тизимларини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракат қиладиган кишилар руҳи энгил, тетик, қувватга тўлган, дили равшан, кайфияти юқори ва барқарор бўлади. Жисмоний машқларни бажариш натижасида организмнинг ҳимоя воситалари яхши ривожланади. Бу ўринда чет эл физиолог олимлари томонидан 200 нафардан ортиқ кишилар иштирокида ўтказилган тадқиқот натижасини қайд этиб ўтиш жоиз: тадқиқотни

Ўтказишдан кўзланган мақсад: жисмоний машқлар билан доимий равишда ва изчил шуғулланувчи кишиларнинг ҳис-туйғулари даражасини аниқлашдан иборат бўлган. Тадқиқотчилар қуйидаги ишончли хулосага келганлар: респондентларнинг 72 фоизи ўзларини жуда бахтиёр деб ҳисоблаганлар, бунинг сабаби сифатида улар узлуксиз равишда жисмоний машқлар билан шуғулланишни қайд этадилар. 28 фоиз респондентлар ўзларини «бахтиёрман, бироқ у даражада эмас» дея жавоб берганлар. Ичкиликбозликни даволаш билан шуғулланган шифокорларнинг фикрича, жуда кўп миқдорда спиртли ичимлик истеъмол қиладиган кишилар доимий равишда югуриш билан шуғуллансалар, дарддан халос бўлишлари мумкин экан.

Болалик, ўсмирлик давридан бошланган чиниқиш машғулоти айниқса фойдалидир. Ҳар бир киши ўз организмни мустаҳкам режимга ўргатиши зарур. Бадантарбия, очиқ тоза ҳавода сайр қилиш, спорт ўйинлари каби чиниқтирувчи машғулоти билан шуғулланиш – узоқ умр ва саломатликни таъминловчи омиллардандир.

Шунингдек, жисмоний ҳаракатлар мажмуига кунига 15-20 дақиқалик эрталабки бадантарбия машғулоти, 40-60 дақиқадан иборат очиқ ҳавода пиёда юриш, тунги уйку олтидан 20-30 дақиқа сайр этиш ва ҳоказолар киради. Булардан ташқари бизнинг иссиқ иқлим шароитимизда анъанавий усулларга қараганда ноанъанавий усуллар билан организмни чиниқтириш мақсадга мувофиқ [1].

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. “Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари”. – Т.: «Ўзбекистон», 2011 й.

## **YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA MAXSUS CHIDAMKORLIGINI ANIQLASH YO'LLARI**

**Yusupov Z.Z., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat: tezkorlik va chidamlilikning sintezi xisoblanadi. Bu ikki sifat sport maxorati o'sgani sayin oshib boradi. Mazkur mavzuni " Yuqori malakali gandbolchilarni maxsus chidamliligini aniqlash yo'llari" deb tanlashimizdan maqsad, bugungi kunda sport turlari ichida shug'ullanuvchilar soni jixatidan nihoyatda keng ommaviylashganligi bilan muhim o'rinni egallaydi.

Gandbolning sirlarini to'laonli mukammal egallash, maxsus chidamlilikni oshirish yo'li va usullarini to'la o'rganish bilan bir qatorda sportchining ushbu faoliyati xaqida bilim, malaka, tushuncha texnik va taktik maxoratini bugungi kun talabi darajasida o'rganish omillarini ochib berishdir.

**Tadqiqotning dolzarbligi;** Gandbolchilarning maxsus chidamkorligini ko'rsatkichlarining tekshirish ishlari kam olib borilgan shu sababli hozirgi kunga keli gandbolchilarning qon tomir va nafas olish sistemalarning qanchali jismoniy yuklamalarga chidamliligi va tasirini aniq aytish qiyin shu sababli tanlangan mavzu hozirgi kunda eng muxim muamolarni yechimini berishi ko'zda tutilgan. Shu bilan birga aytshimiz mumkunki hozirgi kunda chidamkorligini tizimnin chuqur va aniq o'rganish lozimligini talab qilmoqda.

**Tadqiqotning ob'yekti va pridmeti;** Tadqiqotimizning obyekti bo'lib 22-24 yoshlardagi 14 nafar yuqori malakali gandbolchilar bo'lib ular ikki guruxga bo'lingan xolda tadqiqot olib boriladi. Tadqiqotning pridmeti gandbolchilarda maxsus chidamlilik sifati biz ishlab chiqan maxsus testlar yordamida aniqlanadi. Bu usuldan foydalanish bizga yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini qay darajadiligini aniqlash va mashg'ulotlarga to'g'ri yondashish masalalarini xal etib beradi deb o'ylayman.

**Tadqiqotning maqsadi;** tadqiqotimizning maqsadi gandbolchilarda mashg'ulot yuklamalari chidamkorligini tizimga tasirini tekshirish va aniqlash. Tuzib chiqilgan mashqlar majmuasi orqali chidamkorligini tizimini yaxshilashdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari;** jismoniy yuklama tasiri ostida chidamkorlik sifati kunduz kunlari ikki soatli mashg'ulot yuklamasi jarayonida aniqlanadi. Tuzib chiqilgan mashqlar majmuasi mashg'ulotga tadbiiq qilinadi va chidamkorlik sifati o'zgarishi tekshiriladi va aniqlanadi.

**Ishning nazariy ahamiyati;** yuqori malakali gandbolchilarda maxsus chidamkorlik sifati eng muxim jismoniy sifatlardan bo'lip uni aniqlashda taxil qilishda va to'g'ri ko'rsatmalar orqali gandbolchilarning maxsus chidamkorlik sifatini to'g'ri rivojlanishiga olib keladi. Bu yo'l bilan gandbolchilarning mashg'ulot yuklamalariga bardoshligi va ko'nikmasini oshirishga turtki bo'ladi.

### **Chidamkorligini tizimining rivojlanish natijalari.**

Tadqiqot guruxi				Nazorat guruxi			
Nazorat meyorlari	Birinchi davr	Ikkinchi davr	Farqlanishi % da	Nazorat meyorlari	Birinchi davr	Ikkinchi davr	Farqlanishi % da
1000 m, yugurish	4.41	3.90	-11.56	1000 m, yugurish	4.37	4.22	-3.43
1500 m, yugurish	7.56	6.80	-10.05	1500 m, yugurish	7.46	7.27	-2.55
2000 m, yugurish	11.09	9.66	-12.89	2000 m, yugurish	11.12	10.66	-4.14
KUPER test	2036	2292	12.57	KUPER test	2014	2093	3.92

### **Xulosa**

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga tayangan xolda shuni aytshimiz mumkinki o'tkazilgan tadqiqotimiz o'zining ijobiy tarafini namayon etib hozirgi paytdagi dolzarb bo'lgan savolarga javob bo'ladi deb o'ylayman. Mashg'ulot jarayoniga tadbiiq qilingan mashqlar majmuasi tadqiqot guruxiga ijobiy tasir ko'rsatib gandbolchilarning maxsus chidamlilik sifatini yuqori darajada rivojlanishiga sabab bo'ldi deb bemalol ayta olamiz. Nazorat guruxining natijalari tadqiqot guruxining natijalariga qaraganda pastligi ayon bo'ldi.

O'tkazilgan tadqiqotlarimizning asosiy maqsadi amalga oshirildi va olg'a surilgan ilmiy farazning qanchalik to'g'riligi o'z isbotini topti deb ayta olamiza.

Bir so'z bilan aytganda gandbolchilarning maxsus chidamlilik sifati to'g'ri rivojlantirishga va nazorat qilishga imkon yaratildi. Tadqiqotimizga ko'ra shuni kuzatiki yuqori malakali gandbolchilar mashg'ulotlaridagi yuklamalarga qo'shimcha mashqlarni qo'shish orqali chidamlilik sifati va jismoniy sifatlarini rivojlanishini aniqlash mumkin shu bilan birga aytish mumkinki BOSM va o'rta talim maktablarida gandbol mashg'ulotlarida qo'shimcha

mashqlarni ishlab chiqish va mashg'ulotlarga tadbiq qilish orqali o'sib kelayotgan yosh gandbolchilarni kelajagda yetuk gandbolchi bo'lib yetishishiga sabab bo'ladi deb ayta olamiza.

### **Adabiyotlar**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. "Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatgichlarini aniqlash usulari" uslubiy qo'llanma 2015 yil
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. "Даствлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари" Услубий қўлланма 2016 йил
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi" Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari" Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г
5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari" Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ**

### **Юхананов Б., старший тренер Апоэль Тель Авив (Израиль) по борьбе, высшее образование, вторая степень**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психологических – педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Понятие "психологическая подготовка" включает в себя две категории:

1. Общая психологическая подготовка.
2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решаются следующие специфические задачи:

- а) Воспитание моральных качеств.
- б) Воспитание волевых качеств.
- в) Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
- г) Развитие процессов восприятия, таких, как "чувство соперника," "чувство времени и пространства" и другие.
- д) Развитие внимания, его устойчивости сосредоточенности, распределения и переключения.
- е) Развитие тактического мышления.
- ж) Развитие способности управлять своими эмоциями.

### **Воспитание моральных качеств.**

В процессе подготовки спортсмена чрезвычайно важно параллельно с воспитанием физических качеств и совершенствованием техника – тактических действий воздействовать на формирование его характера в личностных качествах. Следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях необходимо последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, тактично устраняя негативные проявления с помощью коллектива.

### **Воспитание волевых качеств.**

Волевые качества спортсмена устойчиво проявляются тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются мировоззрением спортсмена, твердыми убеждениями и моральными установками. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений. Для воспитания **смелости** и **решительности** необходимо использовать упражнения выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

### **Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.**

Высокое чувство коллективизма товарищеские взаимоотношения, сплоченность – необходимые условия хорошего психологического климата на тренировочных занятиях и соревнованиях.

### **Целеустремленность и настойчивость.**

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

Чтобы стимулировать интерес к своей спортивной деятельности в тренировочном процессе полезно использовать эмоционально наполненные упражнения повышенной сложности, контролируя их выполнение.

### **Выдержка и самообладание.**

Выдержка и самообладание – чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность подавленность). Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные ситуации с внезапно меняющейся обстановкой и при этом добиваются того, чтобы спортсмен не терялся в этих условиях, управлял своими действиями, сдерживая отрицательные эмоции.

### **Инициативность и дисциплинированность**

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности в тренировочной и соревновательной деятельности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных техника – тактических действий в учебно – тренировочном процессе. При этом спортсменам предлагается принимать самостоятельное решение, используя для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности.

### **Развитие процессов восприятия.**

Умение ориентироваться в любой обстановке – важнейшее качество спортсмена. В большой степени оно зависит от восприятия движений как своих, так и соперника во времени и пространстве. В основе этого лежат тонкие мышечно – двигательные ощущения и координация движений.

### **Развитие внимания.**

Эффективность техника – тактических действий в учебно – тренировочном процессе в значительной мере определяется развитием внимания: его объема, интенсивности, устойчивости распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся движениях спортсмен воспринимает большое количество различных техника – тактических действий в учебно – тренировочном процессе. Это свойство внимания характеризуется его объемом. Вместе с тем спортсмены должны уметь концентрировать внимание (сосредоточиться) на наиболее важных деталях. Это относится к интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлечениям и действию сбивающих факторов свидетельствует об устойчивости внимания.

### **Развитие тактического мышления.**

Тактическое мышление определяет творческий характер соревновательной деятельности и развивается с помощью соревновательных упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации. При этом внимание спортсмена акцентируется на умении разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть наиболее вероятные ходы его действий, на умении ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя ключевые моменты. Спортсмен высокой квалификации должен уметь оперативно находить рациональные решения и использовать наиболее эффективные для конкретной соревновательной ситуации техника – тактические действия.

### **Развитие способности управлять своими эмоциями.**

Умения спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в значительной степени содействует росту его спортивного мастерства. Позитивное или негативное отношение к отдельным моментам, которые либо облегчают, либо затрудняют преодоление спортсменом субъективных и объективных трудностей. Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и ответственности соревнований.

### **Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

Психологическая подготовка к предстоящему соревнованию строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

- а) осознание спортсменами значимости предстоящего соревнования.
- б) изучение особенностей условий предстоящего соревнования (время, место проведения).
- в) изучение сильных и слабых сторон противника, подготовка к соревнованию с учетом их и своих возможностей в настоящий момент.
- г) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.
- д) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, как можно более полной информации о противнике. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своего спортсмена, тренер

разрабатывает план предстоящего выступления, реализация которого моделируется и уточняется в деталях учебно – тренировочных занятиях.

Для решения пятой задачи можно использовать следующие методические приемы:

а) сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью приказа ободрения, самовнушения.

б) направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и их эмоционального состояния.

в) использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

## **YOSH GANDBOLCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH USHLARI**

**Yusupov Z.Z., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

Jismoniy tayyorgarlik shug'ulanuvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy taraqqiyot yo'nalishdagi qobiliyatlarini rivojlantirishga ham katta hissa qo'shadi. Shu bois mashq jarayonining dastlabki tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish uchun umumiy vaqtning 80 % ajratiladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik o'rtasida muhim farq mavjud. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, harakatlarning uyg'unligi va boshqalar rivojlantiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida sport turlari va ularning asosiy usul (mashq)larini o'rganish va ularni bajarish, mahoratini oshirish bilan izohlanadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Dastlabgi tayyorgarlik bosqichida shug'ulanuvchi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini taxlil qilish.

**Tadqiqotni olib borilishi:** Tadqiqotimiz Toshkent shxar Yakkasaroy tumanida joylashgan 2 – sonli bolalar, o'spirinlar sport maktabida olib boriladi. Tadqiqotimizda 9-11yoshli, 1-2 yil sport tajribasiga ega bo'lgan sportchi bolalar ikki guruxga bo'lingan xolda tadqiqot olib boriladi. 20 nafar shug'ulanuvchilar ikki guruxga bo'lingan xolda tadqiqotimizda qatnashadilar. Bular tadqiqot guruhi va nazorat guruhlari.

Tadqiqot guruxida mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar mashg'ulotga qo'shilgan holda olib boriladi. Nazorat guruxida esa maktab mashg'ulotlaridagi ish reja asosida mashg'ulotlar olib boriladi. Tadqiqotimiz kunduzgi mashg'ulotlar jarayonida olib boriladi (3-4 mashg'ulot davomida). Bunda shug'ulanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi testlar orqali tekshiriladi. Testlar orqali mashg'ulot jarayonida berilayotgan yuklamalar shug'ulanuvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotganini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Testimiz ikki davrga bo'lingan holda, yani birinchi davr tadqiqotimiz boshida, ikkinchi davr tadqiqotimiz oxirida olinadi. Birinchi davrdan olingan natijalar jadval orqali ifodalanadi. Tadqiqotimiz oxirida olingan natijalarni o'rtacha xisobi chiqariladi va ikkila davrni bir biriga solishtiriladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ulanuvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun quydagi test sinovlari belgilab olindi.

-Turgan joyidan uzunlika sakrash.

-60m ga yugurish.

-argimchada sakrash.

-tennis to'pini uloqtirish.

Turgan joyidan uzunlika sakrash:

Shug'ulanuvchilar belgilangan chiziqqa kelib, ikki oyoqlarini bir chiziqqa parallel qo'ygan xolda to'g'riga deysinib sakridilar. Shug'ulanuvchilar kelib tushgan joylarida turishadi. Belgilangan chiziqda (star chizig'i) shug'ulanuvchi kelib tushgan joy uzoqligi o'lchanadi.

60m ga yugurish:

Belgilangan start chizig'idan 60m uzunlikda finish chizig'i belgilanadi. Shug'ulanuvchilar navbat bilan start chizig'iga kelib boshlovchining buyrugi bilan finish tamon bor kuchlari bilan yugurushadi. Finish chizigini kesib o'tishi bilan boshlovchi sekundamerini to'xtatadi.

Argimchida sakrash:

Arg'imchida o'quchilar 30 soniya ichida nechi marta sakraganliklari xisoblanadi.

Tennis to'pini uloqtirish:

Gandbol maydonida belgilangan chiziqda shug'ulanuvchilar navbat bilan turishadi. Shug'ulanuvchi tennis to'pi bilan boshlovchining buyrug'ini kutadi. Buyruqdan keyin uch qadamda tennis to'pini uzoqlikka otadi. Tennis to'pi tushgan joydan start chizig'igacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Tadqiqot davomida olingan natijalarning umumlashtirilib o'rtacha xisobi chiqariladi. Majmuaviy testlarning xar bir qismidan olingan natijalarni bir biriga qo'shiladi va kelib chiqqan soni ishtirokchilar soniga bo'linadi. O'tkazilgan tadqiqotimizning birinchi davrini ikkinchi davriga solishtirish uchun  $[(y/x)-1]*100$  formula orqali aniqlanadi. Bunda Y- ikkinchi davrda olingan natijalarning o'rtacha xisobi, X- birinchi davrda olingan natijalarning o'rtacha xisobi bo'ladi. Bu formula orqali ikki davr mobaynida gandbolchilarda chaqqonlik sifati necha foyizga rivojlangani yoki zo'riqqanligini aniqlashimiz mumkin bo'ladi

Jadvalda tadqiqot davomida olingan natijalarning o'rtacha xisobi chiqarilgan va bir biriga solishtirilgan.

Majmuaviy meyorlar	Guruxlarning o'rtacha natijalari					Farqlanishi % da
	Tadqiqot		Farqlanishi % da	Nazorat		
	1 davr	2 davr		1 davr	2 davr	
Tennis to'pini uloqtirish. (m)	33.3	39.2	17.7	33,9	35,5	4.7
Arg'imchada sakrash (60s)	72.3	81.3	12.4	72,7	75,1	3.3
Turgan joyida uzunlikka sakrash (sm)	147.2	171.2	16.3	159,5	165,8	3.9
60m ga yugurish (s)	12.48	10.61	-14.5	12,12	11,14	8.2

### Xulosa

2 -sonli bolalar o'spirinlar sport maktabidagi shug'ulanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanganligi ko'ra quyidagi xulosaga kelindi;

- Shug'ulanuvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi balki jismoniy sifatlarini xam ijobiy tarafdga o'zgarishiga erishdik deb ayta olamiz;



- jismoniy tayyorgarlik va rivojlanishni aniqlash va rivojlantirish uchun shug'ulanuvchilarning harakat sifatlariga (kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va boshqalar) oid umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, xarakatli o'yinlar qo'llanildi, shuning natijasida shug'ulanuvchilarda jismoniy tayyorgarlikda o'sish kuzatildi;

- shug'ulanuvchilarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishini ta'minlash maqsadida tajriba olib borilgan tadqiqot guruxida mashg'ulotlar jarayonida qo'shimcha mashqlar berish asosida ularning jismoniy sifatleri va jismoniy tayyorgarligi o'sishiga erishildi;

Biz kelajakda ish faoliyatimiz jarayonida shug'ulanuvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga e'tiborni qaratishimiz bilan bir vaqtda shug'ulanuvchilarda o'zining jismoniy rivojlanishini hamda jismoniy taraqqiyotini doimo kuzatib, nazorat qilib borish, ko'nikmalarini singdirishni odat tusiga kiritishimiz, kelajak yosh-avlodni jamiyatga munosib, sog'lom kishilar qilib yetishtirish maqsadida ish olib borishimizni shior qilib olishimiz kerak.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. "Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarini aniqlash usulari" uslubiy qo'llanma 2015 yil

2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. "Даствлабкн тайёрлов боскнчнда гандболчнларнннг куч снфатнн рнвожлантнрнш усулларн" Услубнй кўлланма 2016 йнл

3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi" Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil

4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari" Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г

5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari" Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

## **ЁШЛАРНИ СОҒЛОМ БЎЛИБ ШАКЛЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ**

**Юсупова Г.О., ТДПУ талабаси**

**Аннотация.** В этой статье объясняется роль и важность физического воспитания в поддержании здоровья человека.

**Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, метод, талант.

**Annotation.** The article explains the role and importance of physical education in keeping a person healthy

**Supporting concepts:** sport, physical education, method, talent.

Ҳар кнм ўзнн жнсмнан тарбнйлашн учун жнсмоннй тарбнй ва спортнннг зарурлнгнн тушуннб етншн ва кунт бнлан ўзнга ёққан маълум бнр жнсмоннй машғулотлар тнзнмн асоснда саломатлнгнн шакллантнрншн керак.

Халқимиз фарзандларининг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия жарёнида амалга оширилади.

Жисмоний тарбия мақсади жамиятнинг соғлом, хушчақчақ, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр турган инсонларни тарбиялашдан иборат. Бу эса узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараён дур.

Жисмоний тарбия жарёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади:

- соғлиқни мустаҳкамлаш организмни чиниқтириш ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳамда иш қобилиятини ошириш;
- ҳаётга зарур бўлган, жумладан, амалий характерга эга бўлган ҳаракат малака ва кўникмани эгаллаш;
- кишининг маънавий ва иродали сифатини тарбиялаш;
- жисмоний сифат (тезкорлик, куч, эпчиллик, чидамлик)ни ўстириш;

Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари ҳукуматининг ҳамда Республика Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг қарорларидан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Республикада амалга ошириладиган жисмоний тарбиянинг ўз олдига қўйган мақсади соғлом, руҳан тетик ва бунёдкор инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат. Бу мақсад Республикада жисмоний тарбия билан шуғулланувчи барча муассаса ташкилотлар учун зарурий вазифадир.

Баркамол авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, соғлом меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилувчи тарзида ўсишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор. Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари керак бўлади. Бу эса ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдигаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Болалар мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданок меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошланган ишини охирига етказиш, саботлилик хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади. Зеро, келажакдаги баркамол авлод бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажакнинг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

Ёш авлод соғломлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний тарбияни яхшилашда, халқ миллий ўйинлари ва спорт турларининг катта аҳамиятга эга эканлига маълум. Яна шуни ҳам таъкидлаш жоизки, бу халқаро майдонда спорт алоқаларини кенгайтиришнинг кенг имкониятларини очиб беради, шунинг учун уларни ўрганиш жуда зарур ва бу ўйинлар ўқувчиларни халқимизнинг маданий бойликлари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиришда, анъаналар чашмасини очишга, уларнинг бугунги ўзига хосликлари, ҳозирги ҳаётга сингдириш йўлларини аниқлаб, уни бойитишга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия спортнинг энг таъсирчан усулларидан бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда муваффақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларининг руҳи, табиати, савияси иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари каби томонларига ҳам эътибор бериш зарурлигини келтириб чиқаради [1].

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситалари ёрдамида боболаримиз улар ўсиб келадиган ёш авлодда чакқонлик, эпчиллик, кучлилиқ ва сабр-тоқат каби хусусиятларини шакллантирганлар, фарзандларни ҳаётий қийинчиликларга ва табиатнинг инжиқликларига нисбатан бардошли, бақувват қилиб тарбиялаганлар. Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан бақувват, соғлом, меҳнатга ва ватанни ҳимоя қилишга тайёр бўлиб ўсишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор. Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия

билан шуғулланишлари, турли спорт ва миллий ўйинлардан фойдалана билишлари керак. Бу эса баркамол авлод тарбиясини янада яхшилаш, кучайтириш, уларни ўз халқи ва жамият олдигаги бурчини ҳис этиш, меҳнатсеварлик руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Бунинг маъноси болаларда мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданок меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошлаган ишини охирига етказиш хусусиятларини тарбиялаш демакдир. Бунинг учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари ҳам жуда қўл келади, чунки бу нарса шахсни руҳий, жисмоний маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг энг муҳим шаклларида ҳисобланади. Зеро, милатнинг келажаги бўлган ёшларни етук, соғлом, комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагига хизмат этади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Усмонхўжаев Т.С, Юсупов В.Ж, Акрамов Ж.А., Усмонхўжаев С.Т. Жисмоний тарбия. (Касб-хунар коллежлари учун дарслик). –Т.: “Ўқитувчи”, 2008.

## **GANDBOLCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA YOSH DARVOZABONLARNING MUSOBAQA MOBAYNIDA HIMOYADAGI TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARINI ANIQLASH USULLARI**

**Yusupov Z.Z., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

Yuqori malakali darvazabonlarni tayyorgarligini oshirishda ko'pincha mutaxassislar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Mutaxassislar darvazabonlarni maydonda samarali tarzda o'yin ko'rsatishlari uchun mashg'ulotlarning o'tish jarayonini, nazariy va uslubiy to'g'ri yondashish kerakligini ta'kidlashadi. Gandbol mashg'ulolarida ilmiy manbaalar, pedagogik, fiziologik soxasidagi adabiyotlar tahlil qilinib umumlashtiriladi.

Tahlil qilish jarayonida darvazabonlarni jismoniy texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga doir nazariy va amaliy mashg'ulotlari o'rganiladi.

Ushbu tadqiqot ishi shundan iboratki, biz o'yin jarayonida darvazabonlar harakatlarini kuzatib bordik va olingan ma'lumotlarni bir biriga taqqosladik. Bu yo'l bilan darvazabonlarning texnik-taktik ko'nikmalarini baxolash va rivojlantirishga zamin yaratadi.

Maqsadi-yuqori malakali darvazabonlarning himoyadagi texnik taktik harakatlarini o'rganish va ularning samaradorligini oshirishda amaliy tavsiyalar berish.

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Darvazabonlar tayyorgarligining o'ziga hos xususiyatlarini o'rganish.
2. Darvazabonlarning samaradorligini aniqlash
3. Olingan natijalarni bir biriga solishtirish.

Tadqiqotimizda Sirdaryo viloyatida 14-15 yoshli gndbolchilar orasidagi tuman birinchiligida musobaqasida tadqiqotlar olib borildi. Tadqiqotimizda 2-sonli maktab jamoasi darvazaboni va 14-sonli maktab jamoasi darvazabonlari tadqiqotimizda qatnashadilar. Daravazabonlarning musobaqa davomidagi ximoya o'yin texnik-taktik xarakatlari pedagogik uzatuvlar olib borildi va olingan natijalar taqqoslandi.

Maxsus ishlab chiqilgan bayonnomada (pratakol) o'yin davomida darvazabonlarning to'p bilan ximoyadagi bajaradigan barcha harakatlari qayt qilindi.

Barcha muvaffaqiyatli harakatlar "+" belgisi bilan, xatolar esa "-" belgisi bilan baholandi.

2-sonli maktab jamoasi darvazaboni  
(6ta o`yin)

Harakatlar tavsifi	Yon burchaklardan otilgan to`plar	Erkin to`p tashlash xududidan otilgan to`plar	7 metrlik jarima joyidan otilgan to`plar	8 metrlik uzoqlikdan otilgan to`plar
Umumiy otilgan to`plar soni	20	45	16	42
Qaytarilgan to`plar soni	16	32	12	33
Samaradorlik koeffisienti	80%	71.1%	75%	78.5%

14-sonli maktab jamoasi darvazaboni  
(6ta o`yin)

Harakatlar tavsifi	Yon burchaklardan otilgan to`plar	Erkin to`p tashlash xududidan otilgan to`plar	7 metrlik jarima joyidan otilgan to`plar	8 metrlik uzoqlikdan otilgan to`plar
Umumiy otilgan to`plar soni	22	42	13	46
Qaytarilgan to`plar soni	8	20	6	22
Samaradorlik koeffisienti	36.3%	47.6%	46.1%	47.8%

**XULOSA.**

To`pni qaytarishda darvozabonlar har xil usuldan foydalanishadi. Darvozabonlarning to`pni qaytarish uchun asosan quyidagi usullardan foydalanishar ekan. 2-sonli maktab jamoasi darvazaboni Yon burchaklardan otilgan to`plar jamosi uchn ijobiy xarakatlari 80%, erkin to`p tashlash xududidan otilgan to`plar 71.1%, 7 metrlik jarima joyidan otilgan to`plar 75%, 8 metrlik uzoqlikdan otilgan to`plar 78.5% tashkil etib Muxlisa o`z jamosi uchun umumiy 76.15% ijobiy foyda keltirgani aniqlandi.

14-sonli maktab jamoasi darvazaboni Yon burchaklardan otilgan to`plar jamosi uchn ijobiy xarakatlari 36.3%, erkin to`p tashlash xududidan otilgan to`plar 47.6%, 7 metrlik jarima joyidan otilgan to`plar 46.1%, 8 metrlik uzoqlikdan otilgan to`plar 47.8% tashkil etib Mubina o`z jamosi uchun umumiy 44.45% ijobiy foyda keltirgani aniqlandi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, darvozabonlarning hujum va himoyadagi texnik-taktik harakatlarini baravar rivojlantirib borish va turli hildagi mashq usuullaridan foydalanish zarur ekan. Quyida biz yuqori malakali darvozabonlarning texnik-taktikharakatlarini rivojlantirish uchun uchun mashqlar majmuini tavsiya etamiz.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati.**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. "Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko`rsatgichlarini aniqlash usulari" uslubiy qo`llanma 2015 yil

2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. “Даствабкн тайёрлов босқичнда гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услугубий кўлланма 2016 йил

3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Mashg’ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko’rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil

4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан- образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г

5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

## МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ОММАЛАШТИРИШ

Юсупова Г.О., ТДПУ талабаси

**Аннотация.** В этой статье обсуждается здорового образа жизни и её факторы. Разъясняются про правила ведения здорового образа жизни. Дано студентам конкретные медицинские и гигиенические знания о здоровом образе жизни, сформировать у них понимание влияние ведения здорового образа жизни на развитие человеческого организма.

**Annotation.** In this article discusses a healthy lifestyle and its factors. Explains about the rules of a healthy lifestyle. Students are given specific medical and hygienic knowledge about a healthy lifestyle, to form their understanding of the influence of a healthy lifestyle on the development of the human body.

**Ключевое слова.** Здоровый образ жизни, заниматься спортом, быть сильным, работоспособие, массовый спорт, физическое нагрузка.

**Key words.** Healthy life style, go in for sport, to be strong, hardworking, mass sport, physical load.

Мустақил Ватанимизнинг биринчи ордени «Соғлом авлод учун» деб аталгани, «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармасининг ташкил топгани, 2000 йилни «Соғлом авлод йили», 2010 йилни «Баркамол авлод йили» деб эълон қилингани ҳам юқоридаги фикримизнинг ёрқин ифодасидир. Таълим муассасалар фаолиятидаги спорт соғломлаштириш йўналишни кучайтириш ҳамда тизимли равишда тиббий маданият, санитария ва гигиена ҳамда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини аҳолининг кенг қатламлари орасида татбиқ этиш мақсадида Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2012 йил 11 сентябрдаги 263-сонли буйруғи ишлаб чиқилди ва ҳозирги кунда республикамизнинг барча вилоят ва туманларида ушбу буйруқ асосида "Соғлом турмуш – келажак пойдевори" ҳаракат дастури бўйича иш олиб борилмоқда.

Саломатлик ҳар бир инсон учун бебаҳо бойлик сифатида жамият ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг муҳим шартларидан бири бўлмоқда. Дарҳақиқат, Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг таърифига кўра: «Саломатлик–касаллик, бирор нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки жисмоний, ақлий (руҳий) ва ижтимоий хотиржамликдир». Саломатликни ҳар қанча моддий бойлик ва маблағ эвазига сотиб олиб бўлмайди. Инсон мустаҳкам саломатликка эга бўлгандагина бахтли яшаши мумкин. Шундай экан, саломатлик – мавжуд барча қадриятлар орасида энг олийси сифатида қадрланмоғи лозим. Бунинг учун ҳар бир инсон мустаҳкам саломатликка эришиш йўлини, саломатликнинг сир-асрорларини чуқур билиши ва тўлақонли саломатликнинг ягона йўли соғлом турмуш тарзи эканлигини англаб етиши лозим.

Турмуш тарзини белгиловчи бош омил инсоннинг ўзидир. Соғлом турмуш тарзи –шундай яшаш тарзики, унда одамлар саломатлигига таъсир кўрсатувчи зарарли омиллар бўлмаслиги, инсон улардан онгли равишда ўзини четга олиши керак. Соғлом турмуш тарзида яшаган инсонлар кундалик ҳаёт меъёрини тўғри ташкил қиладилар. Таъкидлаш муҳимки, ўқиганда, ухлаганда, юрганда, овқатланганда, дам олганда, кулганда, йўталганда ўзига хос меъерий ҳолат бўлиб, ана шу меъернинг бузилиши муайян маънода, саломатликка зарар етказди. Бу ҳолатни кўп ёшлар англашмайди, унга риоя қилишмайди.

Спортчиларнинг соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари:

- Жамоа ва шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш;
- жисмоний фаоллик;
- кун тартибига риоя қилиш;
- зарарли одатлардан тийилиш;
- тўғри овқатланиш;
- руҳий хотиржамлик;
- тиббий маданият;
- жинсий тарбия.

Маълумки, турмуш тарзи соғлом ва носоғлом бўлиши мумкин. Соғлом турмуш тарзида яшаган фаолият юритадиган спортчилар кундалик ҳаёт меъёрини тўғри ташкил қиладилар. Таъкидлаш муҳимки, ўқиганда, ухлаганда, юрганда, овқатланганда, дам олганда, кулганда, йўталганда ўзига хос меъерий ҳолат бўлиб, ана шу меъернинг бузилиши муайян маънода, саломатликка зарар етказди. Бу ҳолатни кўп ёшлар англашмайди, унга риоя қилишмайди. Халқимиз азал-азалдан жисмонан бақувват, маънан соғлом кишиларга катта эътибор, ҳурмат ва ҳавас билан қараган. Ана шундай инсонлардан бири Хоразм элининг асл фарзанди, кураги ерга тегмаган курашчи Паҳлавон Маҳмуд халқ қаҳрамони сифатида эътироф этилган. Ҳар бир ёш жисмоний тарбия турини танлашдан олдин, биринчи навбатда, ўз соғлиқ даражасини тиббий кўрикдан ўтиш йўли билан баҳолаш, қайси спорт тури билан шуғулланиш мумкинлигини, у ёшига, йил фаслига, организмнинг айна пайтдаги ҳолати ва шу каби ўзига хос хусусиятларга баҳо бериб, жисмоний фаоллик турини тўғри танлаши зарур. Ҳар бир инсонда жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш оиладан бошланади. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазибалари қуйидагилардан иборат:

- бутун кун давомида яхши кайфиятда бўласиз;
- ишингиз унумли, ижодий фаолиятингиз кучли бўлади;
- асаблар тизими мувозанатлашиб, босиқ, мулоҳазали бўласиз;
- фаоллик, ташаббускорлик, қийинчиликдан, довюрак, дўстлик ҳиссиётларини шакллантиради;

- мунтазам равишда жисмоний машқ билан шуғулланиш гигиеник кўникмаларнинг шаклланишига олиб келади;
- организмдаги ёғлар камайиб, ихчам, эпчил, чаққон бўласиз;
- мушакларингиз тортишиб, қоматингиз кўркам ва келишган бўлади;
- томирларда қоннинг оқиши яхшиланиб, тана ва аъзоларга кислород ҳамда озикларнинг бориши яхшиланади;
- организмнинг ҳимоя қобилияти ошади;
- ўзгаларга қараганда ёш, кўркам, ишчан ва соғлом бўласиз.

Жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида эрталабки бадантарбия оммавийлиги билан аҳамиятга эга. Турли хил жисмоний машғулотлар ёрдамида юрак ва тана мушакларини ишлашга мажбур қилиш, бундай машғулотларни белгиланган бир вақтда бажариш ва бунда маълум тартибга риоя қилиш, ақлий ва жисмоний меҳнатни галмагал алмаштириб бажаришни одат тусига киритиш, кабилар шулар жумласидандир.

Маълумки биз наслимизнинг келажаги – соғлом авлод учун курашар эканмиз ўз мақсадимизга эришиш учун миллатни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатишимиз керак бўлади. Соғлом авлод деганда, биз фақат жисмонан бақувват фарзандларни эмас, балки маънавий жиҳатдан ҳам бой ва соғлом авлодни назарда тутишимиз лозим. Зеро, маънавий соғлом бўлмасдан туриб, жисмонан соғлом бўлиш мумкин эмас. Ҳар иккала тушунча бир бирига мос ва бири иккинчисидан тақазо қилади. Ҳам жисмонан, ҳам маънавий соғлом авлодга эга бўлган халқни эса синдириб бўлмайди. Биз жисмонан соғлом, юксак маънавиятли ва ягона миллий ғоя асосида жипслашган миллатни шакллантиришни бош мақсад қилиб кўяр эканмиз уни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатишимиз лозим.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Мўминов Ҳ. Соғлом турмуш тарзи–саломатлик илми ва амали. –Т. 2006.
2. Абдуллаев И.К. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. –Т.: 2006.
3. Саидов У., Умаров Б., Эргашев Ф. Баркамол авлод тарбияси.–Т.«Akademiyа», 2005.

## **KO'P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING MUSOBAQA SHAROITIDA HUJUMDAGI TEXNIK-TAKTIK HARAKATINI BAXOLASH**

**Yusupov Z.Z., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

**Tadqiqotning dolzarbligi:** Xozirgi yillarga kelib gandbolda markaziy o'yinchilar jamoning asosiy o'yinchilaridan biri xisoblanadi. O'yining ijobiy tarafiga o'zgartrishda asosiy "Aplua" o'yinchisi xisoblanadi. Markaziy o'yinchilarning xujumdagi xati xarakatlari hozirgi payitga kelib kam tekshiruvlar olib borilgan. Yuqoridagi fikirlarga tayangan xolda shuni aytish mumkunki markaziy o'yinchining xujumdagi xati xarakatlarini taxlil qilish hozirda dolzarb muamolardan biri xisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** O'zbekiston Respublikasida gandbol sport turi bo'yicha musobaqasida ishtirok etkan o'yinchilarning xujumdagi texnik- taktik xarakatlarini taxlil qilish orqali tadqiqotimizni olib boramiz. Tadqiqotimizda "OTMK", "AOZK", Qoraqalpoqg'iston, Xorazm, "SKIF" terma jamolarning markaziy o'yinchilarining xujumdagi texnik-taktik xarakatlarini taxlil qilamiz.

**Tadqiqotni olib borilishi:** Tadqiqotimizda ishtirok etayotgan gandbolchilarning xujumdagi aldamchi xarakatlari taxlil qilinadi. Olingan natijalarning samarali va samarasiz xarakatlari xisoblanib tuzilgan jadvalga yozib boriladi. Olingan natijalarning ko'fsisenti ishlab chiqiladi.  $(X/Y)*100$  bu formula yordamida biz o'yinchining xujumdagi texnik-taktik xarakatlarini samaradorlik ko'fsisentini xisoblab chiqarish mumkun. Bu formulada X- samarali bajarilgan xarakatlar soni. Y- darvozaga otilgan to'plar va aldamchi xarakatlar.

### **Tadqiqotning natijalari:**

#### **Musobaqa davomida gandbolchilarning texnik-taktik xarakatlarining natijalari va samarali o'yin ko'fsisent natijalari.(1-jadval).**

1-jadval

Jamoa ishtirokchilari.	Aldamchi xarakatlar	Samarali xarakatlar	Samarasiz xarakatlar	Samarali o'yin ko'fsisenti
“OTMK” komandasi.	25	17	8	68%
“AOZK” komandasi.	29	19	10	65.5%
Qoraqalpog'iston komandasi.	32	21	11	65.6%
“Xorazm” komandasi.	30	19	11	63.3%
“SKIF” komandasi.	33	25	8	75.7%

### **Xulosa.**

Tadqiqotimizga ko'ra shu malum bo'ldiki musobaqa davrida xar bir jamoa ishtirokchilari shidatli shujumlar uyushtirgani va xujumda texnik-taktik xarakatlarini, juda ko'p kombinatsiyalarni bajarishgani aniq bo'ldi. Musobaqa davrida ishtirokchilarning orasida eng ko'proq samarali o'yin ko'rastgan va jamosiga samarali o'yni bilan yordam bergan o'yinchi “SKIF” komandasi bo'ldi. Tadqiqotimizning samarali o'yin ko'fsisenti “SKIF” komandasiga qaraganda biroz past ko'rsatkich ko'rsatgan o'yinchi “OTMK” komandasi bo'ldi. Qolgan uch jamo azolarining natijalari bir-birlariga yaqin va o'xshash bo'ldi. Xulosa qilib aytadigan bo'lask musobaqa davrida o'z jamosi uchun eng yaxshi o'yin ko'fsisentiga ega bo'lgan o'yinchi “SKIF” terma jamo azosi bo'ldi. Tadqiqotimiz davomida eng past ko'fsisentka “Xorazim” terma jamosining o'yinchisi bo'ldi.

Tadqiqotga ko'ra “SKIF” komandasi mashg'ulotlar jarayonida texnik-taktik xarakatlarni yaxshi o'zlashtirgani aniqlandi. Tadqiqotimizning quyi pog'onasida joylashgan Xorazim jamosining markaziy o'yinchisi mashg'ulotlar jarayonida texnik-taktik xarakatlarini past darajada rivojlantirgani aniqlandi. Tadqiqotimizga suyangan xolda shuni aytish mumkunki mashg'ulotlar davomida markaziy o'yininchilarning xujumdagi texnik-taktik xarakatlariga ko'proq ahamiyat berish kerak, aks xolda markaziy o'yininchilarning musobaqa sharoitida samarali o'yin ko'fsisentlariga salbiy tasir ko'rsatib jamoni yutqazish darajasigacha olib kelishi mumkun. Yuqoridagi natijalarga tayangan xolda shuni aytish mumkunki olg'a surilgan ilmiy farazimiz va maqsadimiz o'z ispotini topti deb bemalaol ayta olamiz.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo'llanma 2015 yil
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил



3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Mashg’ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko’rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil

4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г

5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

## СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ОИЛАДАН БОШЛАНАДИ

Юсупова Г.О., ТДПУ талабаси

**Аннотация.** В статье даётся краткий обзор роли и значения семьи в воспитании здорового поколения.

**Ключевые слова:** семья, сила, здоровое поколения, общество.

**Annotation.** The article provides a brief overview of the role and importance of the family in the upbringing of a healthy generation.

**Supporting concepts:** family, strength, healthy generations, society.

Ҳар қандай жамиятнинг асосини, ўзагини оила ташкил этади. Халқимизнинг азалий қадриятлари, анъаналари ҳисобланмиш: ҳалоллик, ор-номус, меҳр-оқибат, садоқат, меҳнатсеварлик, ватанпарварлик каби инсоний фазилатлар, энг авалло, оилада шаклланади. Айниқса, ўзбек оилаларининг мустаҳкамлиги, муқимлиги ва мангулиги ана шу маънавий анъаналарга таянганлиги билан боғлиқдир. Шуларни ҳисобга олган ҳолда “ўзбек оилаларининг маънавий асосларини тадқиқ қилиш” муҳим аҳамиятга эга.

Соғлом авлодни тарбиялаш ҳамма замонларда ҳам жамият ривожини, тараққиётининг асосий белгиловчи мезони бўлиб келган. Жамият равон ривожини, осудалигини таъминлашга хизмат қиладиган инсон маънавий баркамол бўлиши учун энг аввало жисмонан соғлом бўлиши лозим. Инсоннинг куч ва қобилиятларини таҳлил этганда, у учга бўлинади: жисмоний, ақлий ва ахлоқий.. Шунга биноан инсоннинг бу куч қобилиятларининг тараққий этиши, юксалишини таъмин этадиган тарбия ҳам уч қисмга ажралади: булар бадан тарбияси, ақл тарбияси, ахлоқ тарбиясидир.

Болаларни оилада тарбиялашнинг асосий вазифаларидан бири ахлоқий тарбиядир. Оила - болаларнинг катталар, ака-укалар, опа-сингиллар билан алоқасининг дастлабки мактабидир. Оилада бола катталарни ҳурмат қилиш, кексалар ва касаллар ҳақида ғамхўрлик қилиш, бир-бирига ўзаро ёрдам кўрсатишни ўрганади. Биргаликда бажариладиган уй ишларида, яқин кишилар билан бўлган муносабат натижасида болаларда бурч, ўзаро ёрдам, масъулият ҳисси таркиб топади. Ота-оналарнинг шахсий намунаси, уларнинг ўзаро ҳурмати, бир-бирлари ва болалар ҳақида ғамхўрлик қилиши, муомалаларида нозиклик ва меҳрибонликнинг намоён бўлиши оилада болаларни ахлоқий тарбиялашнинг энг яхши воситасидир. Агар болалар оилада соф, гўзал, ахлоқий

муносабатларни кўрсалар, катта бўлгач, ўзлари ҳам шундай яхши муносабатлар кўрсатишга интиладилар [1].

Ҳар қандай жамиятда бўлгани каби бизнинг жамиятимизда ҳам ҳар бир алоҳида шахс ва яхлит халқ манфаатларини ҳимоя қилувчи, уларни бирлаштирувчи, юрт тинчлиги ва турмуш фаровонлигини таъминловчи илғор ғоялар борки, уларнинг ҳар бир фуқаро томонидан анланганлик даражаси ана шу жамиятнинг ривожланиши тамойилларини белгилайди. Шу маънода шахсдаги ахлоқийлик ва эътиқодлилики ана шундай соғлом дунёқарашларни, теран фикрлашни таъминловчи ижтимоий психологик омил ҳамда шарт-шароит, деб эътироф этиш мумкинлиги, унинг моҳиятини илк болаликдан оила муҳитида, ундаги кадриятлар доирасида, ота ва онанинг обрўси, билимдонлиги, ўрнак бўлувчи шахс сифатидаги таъсирида улар онгига сингдириш психологик аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳам биринчи Президентимиз И.Каримов оила ва ундаги анъаналарга, миллий кадриятларимизга жуда катта эътибор бериб, оиланинг мустақкам бўлиши, унда ёш авлод тарбиясининг тўғри йўлга қўйилганлиги энг аввало улардаги мустақил фикрлаш, соғлом эътиқод ва теран дунёқарашни шакллантиришда муҳим роль ўйнашини таъкидлаб, шу аснода таркиб топадиган қарашлар тизимини миллатнинг мафкураси, деб таърифлайдилар: «Одамларнинг минг йиллар давомида шаклланган дунёқараш ва менталитетига асосланган, айна вақтда шу халқ, шу миллатнинг келажагини кўзлаган ва унинг дунёдаги ўрнини аниқ-равшан белгилаб беришга хизмат қиладиган, кечаги ва эртанги куни ўртасида ўзига хос кўприк бўлишга қодир ғояни мен жамият мафкураси деб биламан».

Айнан мустақиллик йилларида ёшларни оила ва унда сақланиб келаётган азалий кадриятлар таъсирида ахлоқан тарбиялаш муаммоси кўплаб назарий ва эмпирик изланишлар предметиға айланмоқда. Зеро, бундай ёндашув ўтмиш алломаларнинг фалсафий-ғоявий қарашлари, оила ва оилавий тарбия масалаларига бағишланган ўғитлари маъно-моҳиятиға мосдир.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. “Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари”, Т «Ўзбекистон» 2011 й.

## **KO'P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TARBIYALASH USULLARI**

**Yusupov Z.Z., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

**Mavzuning dolzarbligi.** Zamonaviy gandbol musobaqalarida yuksak natijalarga erishish uchun sportchilar organizmi katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga tayyor bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida sportchi shu tayyorgarlik davrining qaysi bosqichida shug'ullanishidan qat'iy nazar qo'llaniladigan trenirovka mashqlari yuklama jihatidan uning funksional va jismoniy imkoniyatiga mos bo'lishi kerak. Aks holda, ya'ni katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlar zo'rama-zo'raki berilaversa, shug'ullanuvchi organizmida zo'riqish alomatlarini paydo bo'ladi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatini musobaqa tarzida o'tkaziladigan nostandart estafetali o'yinsimon mashqlar yordamida shakllantirish

samaradorligini o'rganishdan iborat. Tadqiqotning maqsadi - nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan yuqori malakali gandbolchilarda an'anaviy (standart) va noan'anaviy (nostandart o'yin estafetali) kuch mashqlarini shu sifatga qanday ta'sir ko'rsatishini pedagogik tadqiqot yordamida o'rganishdan iborat.

Nazorat guruhi amalda qo'llanilib kelinayotgan mashg'ulotlar dasturi asosida shug'ullanib bordilar. Tajriba guruhida quyidagi nostandart o'yin estafetali kuch mashqlari qo'llanildi.

**Yuqori malakali gandbolchilarda kuch sifatini rivojlaganlik darajasi (X).**

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Turnikda tortilish	10,0	9,5
Brusyada qo'llarni bukish-yozish	10,8	10,2
Gorizontal yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish	13,5	12,7

**Nazorat va tajriba guruhlarida qo'l va oyoq kuchini turli mazmunli mashg'ulotlar ta'sirida o'zgarishi**

T/R	Testlar	Guruh	Tajribadan avval	Tajribadan so'ng
1.	Turnikda tortilish	NG	10,4	11,2
		TG	10,2	16,6
2.	Brusyada qo'llarni bukish-yozish	NG	11,4	12,6
		TG	11,8	19,8
3.	Gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish	NG	12,6	14,2
		TG	13,0	22,2

Mazkur mashqlar majmuasining pirovard samaradorligi quyidagi testlar yordamida baholanadi:

1. Turnikda tortilish;
2. Brusyada qo'llarni bukib-yozish;
3. Gorizontal yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish.

**Xulosalar**

Yuqori malakali gandbolchilarda kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha 6 oy davomida o'tkazilgan pedagogik tajribamiz natijalari shuni ko'rsatdiki, nostandart o'yinsimon yo'nalishiga ega mashg'ulotlar shu sifatlarni an'anaviy standart mashg'ulotlarga ko'ra samaraliroq shakllantirar ekan. Agar tadqiqot boshlanishidan avval nazorat va tajriba guruhlarida qo'l-oyoq mushaklari deyarli bir-biridan farq qilmagan bo'lsa, pedagogik tadqiqot muddati tugaganidan so'ng nostandart, o'yin mashqlari bilan shug'ullangan yuqori malakali gandbolchilarda mazkur sifatlar nisbatan ancha progressiv rivojlanganligi kuzatildi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan o'yinsimon nostandart kuch mashqlari o'ta samarali ekanligini isbotlab berdi. Chunonchi, ushbu guruhda tajribadan avval olingan natijalar nazorat guruhiga nisbatan deyarli farq qilmadi. Lekin, 6 oylik tajribadan so'ng turnikda tortilish 6,4 martaga, brusyada qo'llarni bukish-yozish 8,0 martaga va gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish 9,2 martaga ortdi. Bu holat qo'llanilgan eksperimental mashqlarning qanchalik samarali mohiyatga ega ekanligini namoyish etdi.

### **Adabiyotlar ro'yxati.**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. "Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarini aniqlash usulari" uslubiy qo'llanma 2015 yil
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. "Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари" Услубий қўлланма 2016 йил
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi" Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari" Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г
5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. "Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari" Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

## **ЗНАЧЕНИЕ ЗНАНИЙ КЛАССИФИКАЦИИ ПРИЕМОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ**

**Юхананов Б., (Тель-Авив, Израиль)**

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности подготовки судей по спортивной борьбе. Даны особенности построения классификации приемов спортивной борьбы. Предложены рекомендации по совершенствованию подготовки судей по спортивной борьбе.

**Ключевые слова:** подготовка судей, классификация приемов, спортивная борьба, технико- тактические действия.

**Введение.** Сложность судейства с каждым годом возрастает. Объективные трудности судейской деятельности в значительной мере обусловлены высокой динамичностью и быстрой сменой технико- тактических действий, в которых от судей требуется безошибочных решений. Однако в судействе, как и в любой другой деятельности, возможны различные ошибки, связанные с недостаточной квалификацией судей, отсутствием единства в понимании правил в судействе. Развитие спортивной борьбы как вида спорта в мире и в нашей стране, привело к возникновению противоречия между требованиями, предъявляемыми к уровню подготовленности судей, и реальными их возможностями осуществлять данный вид деятельности.

Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной борьбе многогранна. Для целенаправленного управления подготовкой спортсменов тренер должен уметь: собрать информацию о спортсменах, а также о среде, в которой они живут, тренируются и соревнуются и проанализировать ее; принять решение о стратегии подготовки спортсменов, составить планы и программы их подготовки; осуществить на практике программы и планы подготовки спортсменов, контролировать для этого ход реализации составленных программ и планов; по необходимости вносить коррективы в

тренировочный процесс. Управление соревновательной деятельностью включает разработку плана предстоящих соревновательных поединков и контроля за их осуществлением. При разработке плана предстоящего поединка тренер должен обладать информацией о противнике, для того чтобы определить наиболее эффективные тактические действия его ученика для достижения победы над противником. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности позволяет выявить сильные и слабые стороны в подготовке того или иного спортсмена. Эта информация необходима для внесения корректив в тренировочный процесс.

Умение руководить соревновательной деятельностью борцов в ходе поединка складывается из умения наблюдать и анализировать различные технико-тактические ситуации, а также принимать необходимые решения в виде конкретных указаний. В практической деятельности тренеру необходимо уметь организовывать и проводить различные соревнования. Для этого он должен знать правила вида борьбы, уметь выполнять судейские обязанности и готовить всю необходимую документацию для проведения соревнований.

Большое значение в подготовке судей по спортивной борьбе имеет знание классификации, систематизации и терминологии приемов спортивной борьбы.

**Цель исследования** заключается в определении значений знаний классификации приемов борьбы в процесс профессиональной подготовки судей.

**Результаты исследований и их обсуждения.** Спортивная борьба отличается от других видов спорта многообразием технических действий спортсмена. Для упорядочения технических действий борца и для создания возможности общения между специалистами борьбы разработана классификация, систематика и терминология техники борьбы.

Внутренние связи между приемами борьбы рассматриваются на основе систематики. Систематизировать — это означает приводить в систему, располагать в определенном порядке, устанавливать определенную последовательность. В данном случае, в слагаемых техники борьбы. В отличие от классификации, в ходе которой рассматриваемые объекты, с учетом их сходства и взаимосвязи, относятся к тому или иному подразделению, при систематизировании объекты сопоставляются между собой для выявления, установления их последовательности. Систематизирование раскрывает возможности данной классификационной схемы, вскрывает ее недостатки.

Задачей классификации и систематики спортивной борьбы является отражение сущности борьбы. Классификация и систематика не могут быть созданы без предварительной работы по определению понятий (бросок, перевод, сваливание и т.д.). Удачно составленная классификация является основой для создания научно обоснованной терминологии. Терминология борьбы — это совокупность терминов, которыми пользуются специалисты в научной и педагогической работе. Терминология данного множества предметов, построенная на основе их классификации и систематики, передает сведения о сущности предмета и поддается целенаправленному совершенствованию. Такую терминологию называют научно обоснованной.

Таким образом, когда речь идет о классификации, систематике и терминологии, то в самом перечислении этих понятий можно усмотреть последовательность работы по классифицированию. То есть, вначале создается классификация, в результате которой образуется определенная система, а затем уже на ее основе даются научно обоснованные названия всех приемов борьбы.

Содержание различных видов борьбы, несмотря на специфику действий борцов в каждом отдельном виде, имеет общую основу и классифицировано по единому признаку.

В связи с этим была разработана единая классификация и систематика техники спортивной борьбы (таблица). При этом специфика каждого вида полностью сохраняется, как сохраняется и присущая только ей техника.

#### Классификация и систематика техники спортивной борьбы

1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
КЛАССЫ	ПОДКЛАССЫ	ГРУППЫ	ПОДГРУППЫ
Приемы в стойке	Переводы Сваливание Броски	Рывком, нырком, вращением, выседом Сбиванием, скручиванием <b>Наклоном через спину</b> (поворотом), через плечи	поворотом, прогибом, вращением, сбиванием, скручиванием, седом
Приемы в партере	Перевероты Броски Выход наверх	Рывком, вращением, выседом	поворотом, прогибом,

При разработке единой классификации и систематики основных приемов техники борьбы ставились следующие задачи:

- отразить сущность борьбы во всей ее сложности и многообразии взаимосвязей технических действий;
- отразить происходящее на ковре безотносительно к виду борьбы;
- способствовать выявлению общего для всех видов борьбы;
- сохранить специфику каждого вида борьбы;
- представить возможность каждому виду борьбы заимствовать все лучшее из других видов (включая национальные);
- классифицировать основные приемы техники в так называемом “школьном исполнении”;
- способствовать созданию общих для всех видов борьбы понятий и определений техники и созданию терминологии каждого вида, основанной на общих принципах.

Главной особенностью единой классификации и систематики спортивной борьбы является то, что все ее уровни являются поэтапным отражением техники любого вида спортивной борьбы и способствуют упорядочению многочисленных элементов.

Первый уровень - классы - указывает, в каком положении осуществляется борьба. Технические действия борьбы выполняются как в стойке, так и в партере.

Второй уровень - подклассы - указывает, что выполняется в борьбе (бросок, перевод, переверот и т.д.).

Третий уровень - группы - указывает, как выполняется прием, т.е. возможные разновидности основных действий атакующих борцов при выполнении приемов. Например, броски бывают наклоном, прогибом, подворотом и т.д.

Четвертый уровень - подгруппы - указывает на возможные захваты руками, действия ногами и другие особенности выполнения приемов, т.е. вариативность самих приемов внутри групп.

**Выводы:** 1. Определены наиболее проблемные стороны в организации процесса подготовки судей по спортивной борьбе к практической деятельности: профессиональные знания и осведомленность в особенностях построения классификации приемов борьбы.

2. Выделены основные организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки судей по спортивной борьбе начальной категории к практической деятельности.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВОПРОСОВ МОТИВАЦИИ НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

**Ядгаров Д.Б., Ургенчский государственный университет физической культуры и спорта, преподаватель кафедры**

**Аннотация.** В статье представлены результаты анализа научной литературы, касающейся развития мотивации к спорту у школьников. Раскрываются проблемы формирования мотивации и ее актуальность в процессе физической подготовки школьников.

**Annotatsiya.** Maqolada maktab o'quvchilarida sportga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish bo'yicha ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalari keltirilgan. Maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya jarayonida motivatsiyani shakllantirish muammolari va uning dolzarbligi aniqlangan.

**Ключевые слова:** мотивация, двигательная активность, урок физической культуры.

**Kalit so'zlar:** motivatsiya, jismoniy faoliyat, jismoniy tarbiya darsi.

Человеку необходимо рассчитывать силы, время, возможности для достижения той или иной цели, мобилизуя свои способности. Получая удовлетворение от характера деятельности, а не только от ее результата, человек, благодаря своей активности, приобретает новые социально значимые результаты, утверждает в правильности своей позиции. Человек сам определяет требуемое «количество» активности в выбранной деятельности [1, с. 131; 2, с. 17].

Характер отношения человека к деятельности и уровень достигнутых результатов в ней в значительной степени определяется мотивацией деятельности. В этой связи проблема мотивации является кардинальной проблемой в педагогике и психологии. Личность характеризуется мотивацией как субъект деятельности, раскрывается в истоках, сущности и содержании своей активности, в регулятивных и адаптационных возможностях [3, с. 61; 4, с. 172].

Термин «мотивация» представляет собой более широкое понятие, чем термин «мотив». Он используется в современной науке в двойном смысле: как обозначение системы факторов, определяющих поведение (мотивы, потребности, намерения, стремления, цели, и т.д.), и как процесс, характеризующий стимулирование и поддержание поведенческой активности на определенном уровне. Мотивацию можно определить как совокупность причин, детерминирующих поведение человека, активность его деятельности и направленность [5, с. 218].

В литературе ученые рассматривают мотивацию как направляющую и ведущую инстанцию в том смысле, что она целенаправленно руководит поведением. Это подчеркивает специфичность мотивации. Так, на основе теории деятельности и работ

О.В. Дашкевича, В.А. Демина, Р.А. Пилюяна, Г.П. Фураева и др. установлено, что мотивация - это устойчивое состояние человека, возникающее в результате подсознательного соотнесения своих ведущих потребностей и возможностей с предметом предстоящей деятельности, совпадение которых приводит его к осознанию и постижению конкретной деятельности и способствует появлению системы целей, направленных на овладение ее предметом.

Следующим актуальным моментом является то, что потребность не может стать удовлетворенной, если не возникает своеобразное потребностное состояние, которое, в свою очередь, связано с возбуждением чувствительных центров (так называемое специфическое возбуждение), с возбуждением центров эмоций (частично специфическое); с возбуждением, отражающим возникновение временного доминантного очага, требующего своего разрешения (неспецифическое возбуждение). С психологической точки зрения (Е.П. Ильин), биологическая потребность представляет отражение в сознании этих видов возбуждения: специфическое возбуждение отражается в виде ощущения возникших отклонений от нормы, частичное специфическое - в виде переживания -45- приятного или неприятного, а неспецифическое - в виде внутреннего напряжения и стремления усилить или устранить переживание.

Таким образом, любому виду потребности (в том числе и потребности в движении) соответствует то или иное «потребностное» состояние, вызывающее, в свою очередь, определенной силы и остроты побуждение к активным действиям. В результате этих действий определяется предмет (или предметы) удовлетворения конкретной потребности (биологической или социальной).

#### **Литература:**

1. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. - Киев: Здоровья, 1987. - 226 с.
2. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности как социальнобиологическая проблема [Текст] / В.К. Бальсевич // Вопросы философия.-1981.-№8.-С. 14-18.
3. Ярашев, К. Д. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта / К. Д. Ярашев, А. У. Рашидов // Фан-Спортга. – 2020. – № 6. – С. 61-62.
4. Rashidov A. U, "Formation of Styles of Managerial Thinking as a Factor in the Preparation of a Future Specialist for Managerial Activities in the Field of Physical Culture and Sports." JournalNX, vol. 7, no. 03, 2021, pp. 172-176.
5. Rashidov A. U. The importance of studying the social portrait of a modern manager for the formation of a methodology for preparing future specialists for managerial activities in the field of physical culture and sports //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 212-218.



## **YOSH ERKIN KURASHCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA USLUBIY MUAMMOLARI**

**Qayumov X.M., Anarbayev T.R., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası o‘qtuvchisi**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tuzilmasida mashg‘ulot chidamkorligini. Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tuzilmasida kuch qobiliyatları natijaviylikni belgilab beruvchi va mashg‘ulotning ko‘p qirrali faoliyatini kafolatlovchi harakat tezligi, epcillik,maxsus chidamkorlik muhim elementlardan biri hisoblanadi.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tayyorgarlik, murakkab, kompleks, integralsifatdir, kuch, tezligi, epcillik,maxsus chidamkorlik, musobaqa

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ**

**Қаюмов Х.М., Анарбаев Т.Р., Преподаватель кафедры теории и методики международной борьбы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается выносливость борцов вольного стиля в структуре показателей физической подготовленности. В структуре показателей физической подготовленности борцов вольного стиля одним из важных элементов является быстрота движений, ловкость, специальная выносливость, что определяет эффективность и разносторонность тренировок.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, комплекс, комплекс, интеграл, сила, быстрота, ловкость, специальная выносливость, соревнование.

**Dolzarlīgi.** Har qanday sport turida yuqori sport natijalariga erishishda sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi katta ahamiyatga ega.Shuning uchun har bir aniq sport turida sportchi jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolari ayni vaqtda eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Harakat sifatları tarbiyalanadigan,harakatlarni yuqori texnikasi va samarali taktikasi amalga oshiriladigan erkin kurashda ham jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ancha katta hisoblanadi.Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi ko‘p jihatdan sportchining musobaqalardagi erishgan natijalariga ko‘ra aniqlanadi.Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tuzilmasida kuch qobiliyatları natijaviylikni belgilab beruvchi va mashg‘ulotning ko‘p qirrali faoliyatini kafolatlovchi harakat tezligi, epcillik,maxsus chidamkorlik muhim elementlardan biri hisoblanadi. Alohida olingan jismoniy sifatlar hech qachon ajralgan holatda namoyon bo‘lmaydi, ya’ni har biri alohida-alohida bo‘lib juda xilma-xil o‘zaro uyg‘unlikda kompleks ishlaydi.Bunga asoslanib shuni aytish mumkinki, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni belgilovchi jismoniy sifatlar ham kuch, ham chidamkorlik va boshqa sifatları turli uyg‘unligidagi yagona murakkab, kompleks, integralsifatdir.

Shuni ham yodda tutish kerakki, mashg‘ulot chidamkorligi kuch, tezkor-chidamkorlik yig‘indisi hisoblanmaydi, bu poydevori baribir chidamkorlik hisoblangan, harakat faoliyatining har bir aniq paytida bajarilishidan kelib chiqib, muayyan tartibda yoki munosabatda doim birgalikda ishlaydigan tezkorlik, kuch, portlash kuchi va boshqa sifatları ko‘p marta namoyon

bo'lishidan (2-3 soat davomida) jamlanadigan murakkab, kompleks, integral sifatdir. Yana bir marotaba ta'kidlab o'tamizki, erkin kurashchilarni kuch, tezkorlik, va boshqa sifatlar ham juda zarur, biroq ular alohida-alohida ajralib namoyon bo'lmaganligi tufayli doim murakkab o'zaro uyg'unlikda bo'ladi. Ko'rinmaydigan shaklda mavjud bo'lishiga qaramay, kuchni, tezkorlikni, chidamkorlikni har birini alohida emas, balki tezkor-kuch yoki mahg'ulot chidamkorligini rivojlantirish zarur.

Harakatlarda tezkor-kuch chidamkorligi, zarur bo'ladigan tezkor-kuch chidamkorligi doim sifat jihatdan farqlanadi. Ehtimol mashg'ulot chidamkorligini, uning negizida yotgan asosiy harakat vaqti turiga muvofiq atalishi to'g'ridir. Aytaylik, gilamda harakatlanishda zarur bo'lgan chidamkorligini "mashg'ulot" chidamkorligi yoki musobaqa esa –"musobaqa" chidamkorligi deb ataymiz.

Mashg'ulot chidamkorligini harakat faoliyatlarini o'zi kabi bunday differensiyalanishi ushbu muammoni chuqur nazariy tushunish uchun va uni amalda hal etish uchun juda kerak. Shuning uchun kurashchilarda

Mashg'ulot chidamkorligi shartli ravishda uning turlariga mashg'ulot va musobaqa chidamkorligi ajratiladi, ularning har biri sportchi bellashuv jarayonida bajarishiga to'g'ri keladigan xilma-xil usullar oqimini muvaffaqiyatli uddasidan chiqishi uchun yordam beradi. Yosh kurashchilarda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari juda muhim hisoblanadi. Aniqlanishicha, har bir yosh guruhlarida yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarligi beshta omil bo'yicha aniqlanadi: 10-12 yosh: 1-umumiy kuch tayyorgarligi (26%); 2-tezkor-kuch tayyorgarligi (22%); 3-harakat reaksiyasi (19%); 4-maxsus kuch tayyorgarligi (16%); 5- maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi. 13-14 yosh: 1-tezkor-kuch tayyorgarligi (25%), 2-maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi (21%), 3-nisbiy kuch (18%), 4-antropometrik ko'rsatkichlar (14%), 5-harakat reaksiyasi; 15-17 yosh: 1-maxsus sport-kuch tayyorgarligi (18%), 2-"tezkor" kuch (20%), 3-nisbiy kuch (15%), 4-sport tayyorgarligi (14%).

Yosh erkin kurashchilarda ephillikni rivojlantirishga turli harakat vazifalarini va sportchi qobiliyatlariga ta'sir ko'rsatuvchi kompleks mashqlarga ustunlik berish tavsiya qilinadi. Bunda yetakchi rol ularni rivojlantirishning o'zaro bog'liq uslubiga tegishlidir. 10-11 yoshda bir nechta harakat sifatlari va qobiliyatlariga bir vaqtda ta'sir ko'rsatish tavsiya qilinadi. O'rta yoshda murakkablashtirilgan sharoitlarda texnik-taktik usullarni bir vaqtda bajarish bilan ephillikni rivojlantirishga urg'u berish tavsiya qilinadi. Kompleks vositalarni qo'llanilishi koordinatsiya bazasini kengayishiga va harakatlarni boshqarish mexanizmlarini takomillashtirishga olib keladi, bu esa o'z navbatida ta'lim jarayonlarini tezlashishiga va himoyada ishlash asosiy usullarni takomillashtirishga yordam beradi. 10-11 yoshli kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi jarayonlarida umumiy hajmning 50% gacha vaqtini, 13-14 yoshda – 35%gacha vaqtini ephillikni rivojlantirishga ajratish tavsiya qilinadi. Ma'lumki, mashg'ulot jarayonidagi asosiy vositalar qabul qilingan toifalanishga muvofiq umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik vositalarga bo'li nadigan jismoniy mashqlar hisoblanadi, oxirgilari esa o'z navbatida, maxsus tayyorgarlik va musobaqa yoki asosiy mashqlarga bo'linadi.

Mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llanilishi kurashchini umumiy mashg'ulot chidamkorligini yaxshilashga, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llanilishi esa erkin kurashchini maxsus tezkor-kuch chidamkorligini rivojlantirishga yordam beradi. Har bir bajari layotgan mashqlar, ya'ni sportchi tomonidan amalga oshirilayotgan jismoniy ish o'zining muhit, vaqt va dinamik tavsifiga hamda u boshqa ishdan, ya'ni doim biron-bir aniq vazifani hal etishga yo'naltirilgan hamda boshqa bajariladigan jismoniy mashqlardan farq qiladigan sifat va miqdoriy parametrlariga ega.

Shuning uchun aynan birgina jismoniy mashq bir vaqtning o'zida umumiy va maxsus jismoniy tayyor-garlik vositasi bo'la olmaydi. Chunki maxsus chidamkorligini oshirish negizida faqat ulargagina xos muhit, vaqt va dinamik tavsif hamda sifat va miqdor parametrlari ustunligi bilan musobaqa mashqlari yotadi. Boshqa har qanday jismoniy mashqlarni qo'llanilishi doim umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llanilishi kabi talqin qilinadi, chunki bu jismoniy mashqlar kurashchilarning musobaqa mashqlariga mos kelmaydigan o'zining muhit, vaqt va dinamik tavsifiga hamda sifat va miqdor parametrlariga ega. Bundan tashqari, erkin kurashchi maxsus musobaqa chidamkorligi yoki uning xilma-xil turlari darajasini oshirish uchun harakat aktlari va harakatlarni musobaqa jarayonlariga muvofiq tartibda bajarish lozim. Xatto ko'p yillik takomillashuvning erta bosqichlarida ham kelgusida tor mutaxassislikni rejalashtirish talablariga muvofiq mashg'ulot vosita va uslublarini, turli yo'nalishga ega ishlar nisbatini qat'iy tartiblashtirish maqsadga muvofiq.

Isbotlanishicha, bolalik va o'smirlik davrida sportchilar tomonidan bajariladigan, kelgusi ixtisoslikka mos kelmaydigan umum tayyorgarlik ishlarining katta hajmi yosh sportchilarni tabiiy iste'dodlarini so'ndirishi va ularni yuqori natijalarga erishish imkoniyalaridan mahrum qilishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonida sherik bilan ishlarini bajarishda yuklamaning katta qismi oyoq mushaklariga tushadi, shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan biri hisoblangan bu mashqni bajarilishi, ya'ni bajarilish

tartibidan kelib chiqib, yoki kuch, yoki tezkor chidamkorlikka urg'u berish bilan umumiy tezkor-kuch chidamkorligini yaxshilashga yordam beradi.

Ish tartibini o'zgartirish bilan biz, yoki kuch, yoki tezkorlik yo'nalishi bilan maxsus chidamkorlikni differensial rivojlanti rishimiz mumkin. Shunga o'xshash tarzda, biz tomonimizdan ajratilgan kurashchilarga "mashg'ul" yoki "musobaqa" tavsifidagi umumiy va maxsus tezkor-kuch chidamkorligining boshqa turlarini ham yaxshilashimiz mumkin.

Ta'kidlanishicha, erkin kurashchilarning sport mahorati darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun vositalar tanlovini

shunchalik differensial olib borilishi kerak, chunki yangi sportchiga nisbatan yuqori malakali ekin kurashchi umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi ancha yuqori bo'ladi. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun sport mashg'ulotlarining dastlabki yillarida jismoniy mashqlarni keng zaxirasidan foydalanish mumkin, demak sport mahorati o'sgani sayin mashg'ulot jarayonlariga faoliyati ahamiyatli darajada musobaqalarda ishtirok etish natijaviyligiga bog'liq bo'lgan asosan aynan o'sha mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatuvchi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan jismoniy mashqlarni mashg'ulot jarayonlariga kiritish, ya'ni musobaqa jarayonida asosiy jismoniy yuklamani o'tkazuvchi mushak guruhlari uchun mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, erkin kurashchilarda jismoniy tayyorgarlikka katta ahamiyat berilgan. Bir vaqtning o'zida, kurashchilar tayyorgarligining ushbu bo'limiga yetarli darajada e'tibor qaratilmayapti. Jismoniy tayyorgarlik tuzilmasi va erkin kurash uchun yetakchi bo'lgan jismoniy sifatlar to'plami haqida fikrlar deyarli uchramaydi. Mashg'ulot jarayonini tashkil etish bo'yicha, xususan, ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida eng muhim uslubiy ko'rsatmalar amalda qo'llanilmagan. Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib, sportni zamonaviy rivojlanish darajasi talablariga javob beradigan sportchilar jismoniy tayyorgarligining zamonaviy metodikalarini ishlab chiqish zaruriyati mavjud.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. F.A.Kerimov – "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. T., 2018yil.

2. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T.; 2017 yil.
3. Abdulleyev Sh.A., Xolmurodov L.Z. Erkin kurash T.-2017 25b
4. Adilov S.Q., Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash) 2020-yil 70 b
5. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayerov, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg'ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o'rganish. Academic research in educational sciences, 2(4), 1717-1722.
6. Tastanov, N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017,
7. Арсланов Ш., Адилев С., Люлина Е., & Ташматов А. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет
8. Раджапов М. А. и др. СПОРТЧИНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИ БИРЛИГИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 133-139.

## **TALABA YOSHLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH**

**Qosimov U., Samarqand davlat arxitektura qurilish institute dotsenti,  
Eshmurodov Q.A., Samarqand davlat arxitektura qurilish instituti o'qituvchisi**

**Аннотация:** Jamiyatni sog'lomlashtirish va sog'lom ijtimoiy muhitni qaror toptirish, yoshlarni komillikka yo'naltirib tarbiyalash, yoshlar (akmeologik) yuqori qarashlarining shakllanishida sog'lom turmush tarzi muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Bolalik, o'smirlik, talabalik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari ayniqsa foydalidir. Har bir kishi o'z organizmini mustahkam rejimga o'rgatish badan tarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o'yinlari chiniqtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, uzoq umr va salomatlikni ta'minlovchi omillardir. Doimiy ravishda jismoniy harakat bilan shug'ullanish va kun tartibiga rioya qilish.

**Аннотация:** здоровый образ жизни служит важным фактором оздоровления общества и формирования здоровой социальной среды, воспитания молодежи в направлении совершенства, формирования высоких молодежных (акмеологических) взглядов. Знание основ образа жизни учащихся (соблюдение режима дня, регулярные занятия бодибилдингом, соблюдение гигиенических правил, Правильное питание, отдых, отказ от негативных привычек курения, употребления алкоголя, профилактика травм различного характера).

**Калит so'zlar:** Sog'lomlashtirish, sog'lom turmush tarzi, yoshlar tarbiyasi, jismoniy kamolot, sog'lom turmush tarzi asoslari: badan tarbiya, ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, doimiy harakatda bo'lish.

**Ключевые слова:** оздоровление, здоровый образ жизни, воспитание молодежи, физическое совершенство, основы здорового образа жизни: бодибилдинг, питание, соблюдение режима дня, постоянное движение.

Hozirgi davrda xalqimizga xos va mos hayot kechirishni tashkil qilishda soglom turmush tarzini shakllantirish hamda, unga muntazam ravishda rioya etib yashashi, jismonan soglom, manaviy barkamol avlodni shakllantirishi, mehnat qilishi, dam olishi va ijtimoiy faoliyat ko'rsatishiga yordam berishda integratsiyalashtirish jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Integratsiyalashtirish soglom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladigan omillarni

birlashtiradi, bu esa yoshlarning har tomonlama va eng muhimi ma'naviy jihatdan yuksalishiga xizmat qiladi "Integratsiya(lot-integer-butun)-ayrim qism va elementlarni larni bir butunga birlashtirishdir".Sog'lom turmush tarzini integrativ jarayon bo'lib, ijtimoiy borliq hamda munosabatlarning moddiy va ma'naviy faoliyatining konkret sharoitlari bilan bogliq bolgan shakllari majmuasidir.

Yoshlar akmeologik qarashlarining shakllanishida soglom turmush tarzi muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham Yo'l boshchimiz, "Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bolishi"ni har tomonlama asoslab berdi. Darhaqiqat, sog'lom turmush tarzi kishilarning hayot darajasi,sihat salomatligi, kayfiyati, intilishlari, ishonchi, etiqodi, kundalik o'zgarishlar, ijtimoiy- iqtisodiy va ma'naviy taraqqiyoti darajasi bilan,eng muhimi, yosh avlod tarbiyasini integrativ jarayonlar bilan bog'liqdir.

Hozirgi globallashuv va integratsiyalashuv jarayonlari jadallashib borayotgan bir davrda yoshlarimizni hushyor qilib tarbiyalashda soglom turmush togrisidagi g'oyalarni amaliyotda asosli misollar bilan tushuntirib, ularning qalbiga singdirilsa shundagina olib borilgan ishlarimiz samarali bo'ladi.

Yuqoridagi fikrlar amalga oshirish oshirilib borilsa, sog'lom turmush tarzining shakllanib borishiga, farzandlarimiz jismonan sog'lom, ma'nan boy qilib tarbiyalanishiga va jamiyatimiz barqaror taraqqiyotiga hissa qo'shilgan bo'ladi.

Har qanday millatning taraqqiyoti jamiyatning asosiy qatlami bolgan yoshlarning ongi va tafakkuriga, ularning mamlakatda bolayotgan ozgarishlarga nisbatan munosabatiga qarab baholanadi. Chunki yoshlar yangiliklarga qiziquvchan, ozgaruvchan sharoitlarga tez moslashuvchan, shuningdek, salbiy hodisalarga ham tezda beriluvchan bo'ladi. Shuning uchun ta'lim-tarbiya, madaniyat va manaviyat haqida gap ketganda, ko'proq yoshlar nazarda tutiladi. Hozirgi globallashuv jarayonda yoshlar tarbiyasi, ma'naviyati yanada muhim bo'lib bormoqda.

Davlat va jamiyatda qanday islohotlar amalga oshirilmasin, avvalo, sog'lom muhit, teran fikr, yetuk tafakkur hisobga olinadi. Shu bois islohotlar samarasi o'laroq soglom turmush tarzi barcha qilinadigan ishlarning asosiy mezonini belgilaydi. Yoshlar esa soglom turmush qarzini yaratuvchisi sifatida o'zlarining madaniyatlilik darajasini kashf etadi. Binobarin, soglom muhit biz aytayotgan madaniyatlilikning voqealidagi ijtimoiy-falsafiy manzarasini namoyon qiladi.

Yoshlar jamiyatning eng aktiv qismi bo'lib, o'zlarining bunyodkorlik ishlari bilan ijtimoiy hayotning hamma sohalariga sezilarli ta'sir ko'rsatib, mamlakatimizning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shmoqdalar. Binobarin, mamlakatni yanada takomillashtirish jarayonida yoshlar ta'lim- tarbiyasi, ularning ijtimoiy aktivligi juda zarurdir.

Hozirgi avlodning, ayniqsa yoshlarning Vatan oldidagi, tarix oldidagi xizmati eng avvalo, mamlakatimizda qurilayotgan demakratik jamiyatni yanada takomillashtirish vazifasini qay darajada uddalashi bilan o'lchanadi?!

Yoshlar tarbiyasi haqida qayg'urish – ertangi kun, yorqin kelajak haqida qayg'urish demakdir. Yosh avlodning mamlakat iqtisodi va madaniyatini rivojlantirishga qo'shayotgan hissasi qanchalik salmoqli bo'lsa, jamiyat ularga shunchalik ko'p nematlar beradi. Jamiyat – yoshlarga,yoshlar- jamiyatga! Yoshlarning huquq va vazifalarining birligi ana shunday o'zaro munosabatda o'z ifodasini topadi.Yoshlarning aktiv foaliyati ularni har tamolama kamol toptirish bilan bog'liqdir. Shu sababdan yoshlarda yuksak g'oyaviylik,e'tiqodni, mehnatga ijodiy munosabat,axloqiy poklikni tarbiyalash, ijtimoiy aktivlikning shakllanishi va takomillashuviga ta'sir etadigan omillarni ishlab chiqish, barkamol avlodning voyaga yetishiga oliy o'quv yurtlaridagi o'quv jarayoni bilan bir qatorda tarbiyaning boshqa shakllari ahamiyatini oshirish, yoshlarda aktiv hayotiy pozisiyani, ijtimoiy aktivlikni shakllantirish va takomillashtirish kabi masalalar katta ahamiyat kasb etadi.

Talabalik yillari – yoshlar hayotining eng muhim, rivojlanish davridir. Bu davrda yoshlar jismoniy kamolotga yetadilar, hayot ma'nosini chuqurroq anglaydilar, jamiyatda o'z o'rnini topish yo'lida izlanadilar. Xuddi ana shu davrda yuksak ideallar uchun aktiv kurashchining xususiyatlari shakllanadi, tajribasi ortadi. Binobarin, talabalik davri - orzu va ishonchlar, kelajakka intilishlar, bo'lajak rejalarning shakllanish davridir. Ana shu davrda yoshlar ijtimoiy mehnatni to'g'ri baholay oladigan, mamlakat oldidagi vazifalarni, shaxs va jamiyat manfaatlarining uyg'unligini, jamiyat boyliklarining qiymatini, davlatimiz belgilab borayotgan vazifalarini to'g'ri anglashga intiladigan barkamol shaxsga aylanadilar. Shu bois ham ijtimoiy taraqqiyot talaba yoshlarning ijtimoiy faoliyatining hamma sohalarida aktiv bo'lishini, o'ziga va boshqalarga nisbatan talabchanlikni talab etadi.

Oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan yoshlar bu xususiyatlarini ishtimoiy hayotda to'la namoyon etish imkoniyatiga egadirlar.

Talaba yoshlar deganimizda, ishlab chiqarishdan ajralgan va ajralmagan holda oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan 17-27 yoshlardagi yigit va qilar tushuniladi. Mamlakatimizda ishlab chiqarishdan ajralmagan oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan yoshlarning umumiy sarfi yildan-yilga tez sur'atlar bilan o'sib bormoqda.

Har tomonlama yetuk kishini kamol toptirish o'z-o'zidan amalga oshmaydi, albatta. Buning uchun ko'p yillar davomida tinimsiz g'oyaviy - siyosiy tarbiya jarayonini amalga oshirish - yoshlarda, jumladan, talabalar yuksak e'tiqodni, demokratik ideallarga cheksiz ishonchni, g'oyaviy matonatni, siyosiy hushyorlikni, buzg'unchi g'oya va mafkuralarning zararli ta'siriga qarshi kurashish ko'nikmasini shakllantirish kerak.

Bugungi talaba yoshlar ertangi kunda mamlakatimiz oldida turgan ulug'vor vazifalarni amalga oshirishga tayyorlanayotgan kishilardir. Bugungi talabalar istiqloq mash'alini yoqqan kishilar avlodi, ular yaratayotgan yangi jamiyatni kelajak tomon olib boruvchi yoshlardir. Ular bu boradagi mas'uliyatni doimo esda tutmoqlari kerak.

Jamiyatimiz rivojining hozirgi bosqichida yoshlarning ma'naviy sohadagi aktivligi ularning o'z hayotiy pozitsiyasini ongli va ijodiy ravishda amalga oshirishdan iboratdir. Bunday pozitsiya- yurtimizda ozod va obod vatan, erkin va farovon hayot qurishi siyosatining mohiyatini bilishini, ijtimoiy hodisalarga teran munosabatni, jamiyat taraqqiyotining ustuvor vazifalarini chuqur o'rganishini yanni nazariya bilan amaliyotni mohirona qo'shib olib borishni, mehnatga aktiv munosabatni, yuksak e'tibor axloqiy vazifalarni nomoyon etishni anglatadi.

Jamiyatimizni milliy qadriyatlar asosida, jumladan yoshlarning aktivligini yanada kuchaytirishda oliy oquv yurtlari oldiga juda katta va ma'sulyatli vazifalar qo'yilmoqda. Bizning mamlakatimizda demokratiyani rivojlantirish, soglom turmush tarzini mustahkamlash, yangi insonni kamol toptirishning muhim muammolari amalda hal qilayotgan hozirgi bosqichda yoshlarning roli tobora ortib bormoqda.

Jamiyatning ijtimoiy taraqqiyotada inson omili muhim o'rin tutadi. Bu masala ayniqsa, bizning jamiyatimizda istiqloq yillarida ahamiyat kasb eta boshladi. Insonni qadrlash, uning manfaatlarini royobga chiqarish va munosib turmush sharoitini yaratib berish davlatimizning eng muhim ustivor vazifalaridan biriga aylandi. "Yoshlar yili" da bu boradagi ishlarni yanada rivojlantirish imkoniyatlari kengaydi.

Inson kamol topib borar ekan, uning maqsad mudaolarini o'zida mujassam etuvchi muhitdagi sog'lom turmush tarzini uch tushuncha tashkil qiladi:

1. Inson hayotiy maqsadiga ega bo'lishi;
2. Insonni o'z o'rnini egallashi;
3. Insonni hayotda mazmunli yashab o'tishi.

Bu masalalar bevosita insonning ma'naviy – axloqiy tarbiyalash bilan bog'liqdir. Chunki bunday tarbiya vositasida inson o'ziga manfaat keltiradigan hayotiy maqsadni belgilab olishi, farovon hayot kechirishga asos bo'ladigan muayyan muhitda o'z o'rnini egallashi va albatta ularning natijasida hayotini mazmunli yashab o'tishi mumkin. Shu ma'noda bu kategorial tushunchalarni yoshlar ongiga singdirish dolzarb bo'lib turibdi.

1. Hayotiy maqsadga ega bo'lish. Inson faqat ma'naviy – axloqiy tarbiya vositasidagina hayotiy maqsadga keladi. Unda bir qoida hukumrondir: hech kim yomonlikni yoki o'ziga zarar keltiradigan narsani hayotiy maqsad sifatida tanlamaydi. Chunki, hech bir kimsa bola tarbiyasi bilan shug'ullanganida, o'z tarbiyasidagi kishiga yomonlikni maqsad qilib olishini tavsiya qilmaydi. Bu tarbiyaning o'zgarimas qonunlari. Biroq, ma'naviy – axloqiy tarbiyasi yetarli bo'lmagan kishilarning bolada yomonlik niyatini hosil qilishiga urinishi ham bor gap.

Sog'lom hayotiy maqsad bugungi kunda halol mulkga ega bo'lish, axloqiy yetuklikka intilish, o'zgalar bilan hamjihatlikda yashash va barcha ma'naviy – axloqiy illatlardan voz kechish kabi tushunchalarni qamrab oladi. Chunki bozor iqtisodiyoti va demokratik davlatchilik sharoitida sog'lom hayotiy maqsad moddiy va ma'naviy qadriyatlarga oid tushunchalarni uyg'un qabul qilish asosida tarkib topadi.

Zero, ma'naviy axloqiy tarbiyada insonda hayotiy maqsadni shakllantirish uchun moddiy va ma'naviy manfaatdorlik keltiradigan tushunchalar uyg'un holda tarkib toptirilishi kerak.

2. Hayotda o'z o'rniga ega bolish. Ma'naviy-axloqiy tarbiya insonda mustahkam hayotiy pazisiyani shakllantiradi. Buning uchun axloq, kasb-hunar va ijtimoiylashtirish masalalariga diqqat qilinishi kerak. Mutadil axloqiy munosabatlarga ega bo'lish inson uchun muhim hususiyatdir bunda halollik, yaxshilik, o'ktamlilik, tushunuvchanlik kabi fazilatlarning shaxsda tarkib topishi muhimdir. Zamon talablariga mos kasb va hunar kishining hayotda o'z o'rnini topishida eng muhim omil hisoblanadi.

3. Hayotni mazmunli yashash. Ma'naviy-axloqiy tarbiya insonni o'z umrini mazmunli yashab o'tish asoslari bilan tanishtiradi. Buning negizida baxt tashkil qiladi. chunki inson zotining hech biri baxtsiz bolishni istamaydi. Lekin hamma ham baxtli bo'lish yo'lini anglab olavermaydi. Shu ma'noda bugungi kunda oilaparvarlik, vatanparvarlik va millatparvarlik fazilatlariga ega bolish jamiyatimizda shaxsning baxtli yashashi uchun asos boladi. Bundan tashqari, inson o'z imkoniyatlari va sharoitlari doirasida orzu- havas qilishni o'rganishi kerak.

Hulosa shunday bo'ladiki, ma'naviy-axloqiy tarbiya insonni sog'lom turmush tarzi bilan qurollantiradi. Sog'lom turmush tarzi insonni bu hayotda insoniylik mezonlarga amal qilgan holda yashab o'tishni taqozo etadi. Sog'lom hayot kechirish va baxtga intilib yashash sog'lom turmush tarzidir. Shu sababli bu tushuncha be vosita manaviy – axloqiy tarbiya bilan bog'liq mazmunga ega. Jismoniy faollik, jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarida ishtirok etish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish bugungi kunda turmush tarziga singdirish shu bilan birga organizmning tabiiy harakatchanligini oshirish. Jismoniy barkamollik va ruhiy birdamlik fazilatlarni shakllantiradi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy – amaliy anjuman materiallari I qism, Termiz 2003, 112 b.

2. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy – amaliy anjuman materiallari. Samarqand 2004, 61 b.

3. O'zbekiston yoshlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari. Oliy ta'lim muassasalari ilmiy – nazariy anjuman materiallari. T.: 2008, 106 b.
4. Yoshlarning akmeologik qaraashlarini shakllantirishda sog'lom turmush tarzining o'rni. Xalqaro ilmiy – amaliy konferensiya materiallari. T.: 2008. 41, 42, 55, 236 b.
5. Karimov I.A. Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'ladi. T.: 13. O'zbekiston, 2005, 34, 35 b.

## **TAEKVONDO SPORT TURIDA NAZARIY BILIMLARGA EGA BO'LISHNING AHAMIYATI**

**Qo'chqarov B.O., O'zMU. "Taekvondo va sport faoliyati" kafedrası o'qituvchisi,  
Qo'chqarov Sh.O., Urganch davlat universiteti o'qituvchisi**

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada taekvondochilarni nazariy mashg'ulotlarni amalga oshirish davomida alohida qoidalarni amaliyotdan misollar keltirish orqali mustahkamlash, ularni ko'rgazmali sxemalar, diagramma, jadvallar va boshqa ko'rgazmali qo'llanmalar yordamida namoyish qilish va mashg'ulotlar va musobaqalarni tahlil qilish tahlildan keladigan xulosa, xulosadan keladigan yangi fikrlarning tahlili natijasida murabbiy tomonidan sportchilarga ularning umumiy holatda musobaqa jangini qanday o'tkazish, ma'lum bir aniq raqiblar bilan qanday jang olib borish o'rganib chiqilgan.

**Аннотация:** Эта статья закрепляет правила тхэквондо во время теоретического обучения, приводя примеры из практики Демонстрировать их с помощью наглядных схем, диаграмм, таблиц и других наглядных пособий, а также анализировать уроки и конкурсы в результате анализа, анализа новых идей тренер учил спортсменов, как вести борьбу в их общем состоянии, как бороться с конкретными соперниками.

**Kalit so'zlar:** taekvondo nazariya bilim sport mashg'ulot musobaqa ilmiy tajriba natija.

**Ключевые слова:** тхэквондо теория знание спорт обучение соревнование научный опыт результат.

Nazariya - bilimning biror sohaga oid asosiy g'oyalar tizimi, voqelik qouniyatlari va undagi muhim aloqalar haqida bir butun tasavvur beradigan bilim shaklidir. Nazariy bilim bu - har bir sohaning asosi, har qanday soha nazariy bilimlardan, tushunchalardan iborat va shu tushunchalar amaliy harakatlarning asosi, poydevori bo'lib xizmat qiladi, jumladan taekvondoda ham.

Nazariya - deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi, asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi. Nazariya - ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchagakeltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliigi sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi. Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab etish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan



bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir. "Sport nazariyasi" ni ko'p funktsionalli jamiyat hodisasi sifatida, jismoniy madaniyat instituti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv predmetidir. Sport nazariyasi gepotezo-deduktiv yoki induktiv-deduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va emperik (amaliy tajriba) holatini logik bog'liqligiga ega. Sport nazariyasi bir-biri bilan bog'langan, predmet va xodisalar majmuida, sport sohasiga taalluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funksiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metadologik funksiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

1. Dastlabki emperik asoslari (tajriba yo'li bilan) - bu sport faoliyati to'g'risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muhtoj ma'lumotlardir.

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

- ko'p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini onglab yetishi va amaliy qayta tuzilishida aniq haqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushuniladi, bu esa onglab yetgan maqsadni o'z ichiga oladi.

- asosiy tamoyillari dastlabki holatda, kerakli qonuniyatlarni bildiradigan nazariya kutadigan ma'lumotlardir.

3. Dastlabki logik asoslari - sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u xodisa va predmetlar xususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo'lgan bilimni ham ko'rsatadi.

4. O'zining nazariy qismi - bajarilgan mashqlardan yig'ilgan samaradorligini qoldiq oqibatini, tushuntirish va tasdiqlashni o'z ichiga oladi. Shunday qilib sport nazariyasi - bu sportni ahamiyati to'g'risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimidir. Nazariyaga insonni harakatga undovchi omil sifatida e'tibor beradigan bo'lsak, har qanday sportchi eng avvalo ma'lum bir harakatni bajarishdan oldin u haqida qandaydir tushunchaga ega bo'lishi lozim. Murabbiy yordami yoki sportchi o'zining sezgi xususiyatlari bilan, harakatlarni ko'rish yoki eshitish evaziga nazariy bilimlarni o'zida hosil qiladi va keyinchalik amalda bajarish xissi uyg'onishi orqali harakatga kirishadi. Nazariy bilimni o'zgarmaydigan ma'lum bir to'xtab qolgan tushuncha deb qabul qilish noto'g'ri. Nazariy bilim doimiy ravishda sayqallanib, o'zgarib boradi. Nega? Chunki inson tafakkuri o'sib borgani sari unda, oldin hosil bo'lgan nazariy xulosalarga bo'lgan tahlil kuchayib boradi. Masalan, 5 yil oldingi xulosalarimiz, fikrlarimizni hozir o'ylab ko'rsak, o'zimizga kulguli tuyiladi. Nahotki shunday xulosa chiqargan bo'lsam? Deb o'zimizdan uyali ketamiz. Nazariy bilimning shaxsda rivojlanishi ikki xil holatda bo'ladi. Bilim sayqallanib, rivojlanib, mukammallashib borishi yoki asosli tahlil, va inkor etuvchi axborotlar bilan olingan bilimni noto'g'ri ekanligini anglash va undan voz kechish. Bundan xulosa chiqarish kerakki nazariy bilim bu qotib qolgan fikr emas. U doimiy ravishda zamon holatiga qarab, inson tafakkurining o'sib borishi bilan yoki ma'lum bir turdagi o'zgarishlar (sport qonun qoidalarini o'zgarishi, yangi atamalarni kirib kelishi va hk) nazariy bilimlarni butunlay o'zgartirib yuborishi mumkin. Masalan, taekvondo sport turida "yop chagi" zarbasi klassik taekvondo davrida sparing jarayonida deyarli ishlatilmagan, va bu zarba musobaqalarda qo'llanilganda ham hech qanday ball berilmagan, lekin hozirgi zamonaviy taekvondoda sensor tizimli himoya vositalarni kirib kelishi "yop chagi" zarbasi eng asosiy texnik harakat hisoblanib qoldi. Ushbu zarba orqali sensor tizimda ball olish oson ekanligi musobaqalarda o'z isbotini topa boshladi. Bu ma'lumotlar, murabbiy va sportchilar nazariy tushunchalarini o'zgarishiga sabab bo'ldi. Bilim va tushunchalar zamon va makon o'zgarishiga

qarab, o'z shaklini ma'lum bir ko'rinishga o'zgartirishi mumkin ekan. Aniq fanlar va bir qator sohalarga tegishli tushunchalar bundan mustasno albatta. Nazariy bilimlarni tahlil qilish, qandaydir xulosalarni paydo qiladi, xulosalar esa yangi bilimni hosil qiladi. Nazariy bilimni e'tirof etish to'g'ri lekin, faqat bir tomonlama yondashish noto'g'ri. Tahlildan keladigan xulosa, xulosadan keladigan yangi fikrlarning tahlili natijasida, doim yangi bilimlarni hosil qilish harakatida bo'lish kerak. Tahlil, xulosa va yana tahlil, bu uchlik tizimining aylanma harakati bizga to'plangan bilimlarni saralab, eng foydalisini, eng ishonchlisini o'zimizga olib qolishimizga yordam beradi. Mana shu saralovchi usulni murabbiy va sportchilar o'zlashtira olsalar unda ularda shaxsiy yuksalish xususiyati paydo buladi. Insonning ma'lum bir bilimlar darajasida qotib qolishligi, atrofidagilarningundan zerikishiga olib keladi. Xulosa qilganda har qanday shaxs nafaqat sportchi, balki eng avvalo murabbiylar, o'z atrofida bo'lib o'tayotgan voqelik, hodisalarni tahlil qilib borishi, o'z ustida tinmay ishlashligi va nazariy bilimlarini doimiy ravishda oshirib borishi kerak ekan. Inson nazariy bilimni qanday olishi mumkin, albatta birinchi navbatda sohaga tegishli kitoblar o'qishi, kerakli axborotlarni to'plashi, ularni tahlil qilishi orqali yuzaga keladi.

Muhokama bu – bilimlarni saralashda va to'g'ri qaror qabul qilishda eng foydali bo'lgan usullardan biri bo'lib, bunda muhokamada ishtirok etuvchi bir-necha nafar shaxslarning saviyasi, tajribasi bilan o'rta tashlangan fikr samarali sayqallanadi. Nazariy bilimlarni, to'g'ri va noto'g'ri, kerakli va keraksiz turlarga ajratishimiz mumkin. Axborotni haqiqiyligini, sof ma'lumot ekanligini yuqorida ta'kidlaganimizdek uchlik tizimi (tahlil+xulosa+tahlil) va muhokama orqali aniqlashimiz mumkin. Ushbu tizim elagidan o'tgan har qanday nazariy bilim, uni mustahkamlanishiga, ishonchli manbaaga aylanishiga va kerakli ilmlar bilan boyishiga olib keladi va yolg'on, keraksiz ma'lumotlar o'z-o'zidan tushib qolishiga sabab bo'ladi. Shuningdek nazariy bilimlarni egallashda, mutaxassislikka oid, hozirgi zamon talabiga mos bo'lgan va real hayotdagi soha (taekvondo sporti tizimi doirasida) muammolariga yechim bo'la oladigan jihatlariga ham e'tibor qaratish lozim. Zamonamizning yana bir asosiy muammolaridan biri bu, shaxni universallikka intilishidir. Ya'ni, hayoti va faoliyatiga umuman keraksiz bo'ladigan bilimlarni o'rganishqa vaqt sarflash, bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Ta'lim tizimida yoshlarni qobiliyatlari va qiziqishlarini inobatga olish va tizimli saralashni mavjud emasligi, maxsus yo'naltirilgan ta'lim dasturlarini yo'qligi, uning o'rniga yoshlarni ko'plab kerakli-keraksiz bilimlar bilan boshlarini to'ldirilayotgani, turli sohalar bo'yicha qisman ma'lumotga ega bo'lgan chala kadrlar bo'lib yetishishiga sabab bo'lmoqda. Kelajakda bir sohaning eng zo'r mutaxassisi bo'lib yetishishiga to'sqinlik qilmoqda. Har qanday sohada, xususan taekvondo sportini rivoj topishida ham universallikdan qochish va bir sohaga ta'luqli bilimlarni chuqur egallash orqali malakali, professional kadr bo'lib yetishishni ahamiyati va o'zni beqiyos.

Shuningdek nazariy mashg'ulotlar davomida sportchilar taekvondoning rivojlanish tarixi, sport yo'nalishida klassifikatsiyasi, taekvondoning texnikasini tahlil qilish, o'qitish va mashg'ulotlar usullari, sparring taktikasi, musobaqa qoidalari va hokazo yo'nalishlarda bilimlarni o'zlashtiradi.

Taekvondochilar taekvondo nazariyasini o'rganish bilan birgalikda sport yo'nalishida takomillashishga nisbatan aloqasi bo'lgan fiziologiya, psixologiya, pedagogika, gigiyena va boshqa zarur turdosh fan soharining asosiy masalalari bilan ham tanishishadi.

Nazariy mashg'ulotlarni amalga oshirish davomida alohida qoidalarni amaliyotdan misollar keltirish orqali mustahkamlash, ularni ko'rgazmali sxemalar, diagramma, jadvallar va boshqa ko'rgazmali qo'llanmalar yordamida namoyish qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Nazariy mashg'ulotlar emotsional holda o'tkazilishi talab qilinadi, bunda mashq qiluvchilarning nafaqat aqliy holatlariga ta'sir ko'rsatish, balki ularning his – tuyg'ulariga ta'sir

ko'rsatishga harakat qilinadi. O'qituvchi o'zining aytmoqchi bo'lgan so'zlarini to'g'ri tanlay olishi, tushintirib berishda mashq qiluvchilar uchun yetib boradigan shaklda ma'lumotlarni bera olishi talab qilinadi. Nazariy bilimlarni sportchilar ma'ruza, seminar va boshqa shakldagi mashg'ulotlar davomida o'zlashtiriladi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishning o'ziga xos shakli sifatida quyidagilar ko'rsatib o'tiladi: oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilish, mashg'ulotlar va musobaqalarni kuzatishni tahlil qilish, musobaqalardagi yechimlarni tahlil qilish.

**Oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilish.** Mashg'ulotlarni tashkil qilishning shakllaridan biri oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilishdan tashkil topadi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulot butunlay nazariy ko'rinishda, shuningdek, bir qismi o'quv-mashg'ulotlar darsi ko'rinishida amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda tajribali sportchilar o'zlarining bo'lajak, nisbatan kuchli raqiblarini o'rganishga harakat qilishadi, ya'ni ular bilan sparring jangiga yaxshiroq darajada tayyorlanish amalga oshiriladi.

Raqibning sport tayyorgarligini tahlil qilishda uning mahoratining barcha jihatlarini, uning bo'y va yoshi kabi jihatlarini batafsil o'rganib chiqish talab qilinadi. Eng avvalo, uning jismoniy jihatdan, iroda, texnik va taktik tayyorgarligida kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganib chiqish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Raqibning sport mahoratining barcha jihatlariga aniqlik kiritish orqali sportchi sparring davomida qanday vositalarga ahamiyat berish kerakligini, raqibning kuchli tomonlari nimada ekanligini aniqlab olish, ya'ni g'alabaga olib keluvchi yo'llarni belgilab olishni amalga oshiradi. Raqibning mashhur bo'lgan, «sevimli, eng asosiy» usullariga nisbatan sportchi samarali himoyani ishlab chiqishi talab qilinadi, yanada yaxshiroq usul – bu qarshi hujum usullarini ishlab chiqish bilan bog'liq hisoblanadi. Aniq bir raqib bilan jang o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish va jangni o'tkazishda sport mahorati bo'yicha o'zida mavjud bo'lgan barcha ustunliklardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilish uchun murabbiy nafaqat u bilan uchrashuvga chiquvchi sportchining o'zining diqqat-e'tiborini jalb qiladi, balki uning o'rtoqlarini ham tahlil jarayoniga jalb qilishni amalga oshiradi. Bu holat sportchilarning emotsional holatini oshiradi, ularda ijodiy fikrlashni o'yg'otadi, aniq belgilangan raqiblar bilan jang olib borishda nisbatan samarali hisoblangan vositalarni aniqlab olishga yordam beradi.

**Mashg'ulotlar va musobaqalarni kuzatishni tahlil qilish.** O'quv-mashg'ulotlar ishlari davomida mashg'ulotlar va musobaqalarni tahlil qilish sezilarli o'rin egallaydi. Bu ko'rinishdagi tahlil mustaqil holatidagi nazariy mashg'ulotlar ko'rinishida o'tkazilishi mumkin yoki o'quv-mashg'ulotlar davomida joy ajratilishi asosida amalga oshirilishi mumkin.

Mashg'ulotlar va musobaqalarni tahlil qilish ularning amalga oshirilishidan keyin tezda yoki mashq qiluvchilar hali u haqda batafsil ma'lumotlarni esdan chiqarmagan holda, yaqinda amalga oshiriluvchi amaliyot mashg'ulotlari davomida tashkil qilinishi mumkin. Tahlillarni amalga oshirish davomida sportchilarning o'zlari faol ishtirok etishlariga intilish talab qilinadi. Bu tahlillar davomida sportchilarning ishtirok etishi ularning muhokama qilinuvchi masalaning tub mohiyatiga chuqur kirib bora olish imkonini beradi. Bu mashg'ulotlarda mashg'ulotlar va musobaqalarning tahlil qilinishida har bir sportchining chiqishiga baho beriladi, ularning jismoniy, irodaviy, texnik va taktik tayyorgarligi tahlil qilinadi. Sport mahoratining har bir jihatini qarab chiqishda uning ijobiy tomonlarini, ayniqsa tayyorgarlikning kamchiliklari, salbiy jihatlarini alohida qarab chiqish talab qilinadi. Alohida holatlarni yaqqol misollar bilan tasvirlab berish muhim hisoblanadi. Kamchiliklarni ko'rsatib o'tish orqali murabbiy ushbu kamchiliklarning sabablarini ochib berishi, ularni bartaraf qilish yo'llarini belgilashi zarur hisoblanadi. Bu mashg'ulotlar davomida chiqarilgan xulosalarni har bir sportchi navbatdagi

mashg'ulotlarda hisobga olishi talab qilinadi. Agar nazariy mashg'ulotlarda sparringning alohida lahzalarini ko'rsatib berish talabi yuzaga kelsa, u holda bu yaqinda o'tkaziluvchi o'quv-mashg'ulotlar mashqlarida ko'rsatib beriladi.

**Musobaqalardagi yechimlar.** Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda maxsus mashg'ulotlar amalga oshiriladi. Ushbu mashg'ulotlarda murabbiy tomonidan sportchilarga ularning umumiy holatda musobaqa jangini qanday o'tkazish, ma'lum bir aniq raqiblar bilan qanday jang olib borish va hokazo holatlar haqida yechimlar belgilanadi. Musobaqalardagi yechimlar o'quv-mashg'ulotlar yoki mashg'ulotlar mashqlarining tarkibiy qismi sifatida amalga oshirilishi mumkin.

Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarda musobaqalarning tavsiflari beriladi, jamoa va har bir ishtirokchi oldida tegishli bajarilishi kerak bo'lgan vazifalar belgilanadi, musobaqalar vaqti davomida saqlanishi talab qilinuvchi tana vaznini va rejimni oqilona tarzda kamaytirish ko'rsatib o'tiladi, har bir sportchiga ma'lum bir aniq raqib bilan jang olib borish davomida sport mahoratining ijobiy jihatlaridan yaxshiroq darajada foydalanish bo'yicha topshiriqlar beriladi, tashkiliylikning muhim ahamiyatiga urg'u beriladi, tartibga amal qilish, jamoaviy maqsad sari intilish va hokazolarga e'tibor qaratiladi.

Xulosa qilib aytganda, taekvondo sport turida falsafiy, etika va estetikaga oid bilimlarni, shuningdek sohaning asosiy nazariy bilimlarini o'rganish, shaxsni kelajakda yetuk kadr bo'lib yetishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Bugungi kunda nazariyani amaliyot bilan bog'liq holda o'rganish, sport sohasini yanada rivojlantirish va mavjud muammolarni bartaraf etishning asosiy omillaridan biri bo'lib qolmoqda.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора тadbirlari tўғрисида”ги ПФ-5924 – сонли фармони. лех.уз
2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., “Таеквондо nazariyasi va uslubiyati” Тошкент “TURON-IQBOL” 2015 у. 563 б.
3. Baek Mun Jong. Taekwondo .T.ILMIY-TEKNIKA AXBOROTI-PRESS NASHIRYOTI, 2017-108,b
4. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальнымх и учебно-тренировочнымх группах. Киев, 2010.
5. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997
6. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993.

## МУНДАРИЖА/ СОДЕРЖАНИЕ/ CONTENT

1	Приветственное слово.....	5
2	Абдурахманов Ф.А., Шермухамедова Н.Н. Ёш гандболчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини тадқиқ этиш.....	6
3	Abdullaev A.A., Sabidova R.O., Madraximova M.Y., Abdullaeva N.B. O‘quvchilarining harakat faoliyatini jismoniy vositalar orqali optimallashtirish masalalari.....	7
4	Абдумаликова М.Б. Особенности психологической подготовки спортсменов-олимпийцев.....	9
5	Abdullaev A.A., Satvaldieva N.Z., Adashboev M.K., Agzamova G.Z. O‘quvchilarda jismoniy tarbiya darslarida халқ о‘yinlarning o‘rgatish tushunchalarni shakllantirish.....	11
6	Абдурасулов М.Б. Системный подход в подготовке специалистов с высшим физкультурным образованием.....	14
7	Андреев В.В., Андреев В.В. Предсоревновательный стресс как средство преодоления критических ситуаций в спорте.....	17
8	Aliyev I.B. Kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari.....	19
9	Арзибаев Қ.О. Ўсмирларни спорт билан шуғулланишида мотивациянинг ахамияти хусусида.....	23
10	Artikbayev O.S. Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida ommalashtirishning normativ-huquqiy asoslari.....	26
11	Akhmedjanov SH.B. Physical education and self-education of the person in the educational process in physical culture.....	29
12	Алимбоева Р.Д. Куч сифатларини тарбиялашда машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар.....	31
13	Алмакаева Р.М., Сулейманова С.Ф. Управление социально-психологическим климатом в командах по спортивным видам спорта.....	34
14	Асатова Г.Р., Кадиров Ш.А. Профессиональный спорт как часть спорта высших достижений.....	37
15	Аташайхов А.А. Тренернинг педагогик маҳорати.....	42
16	Акмалов А. Паралимпия тарихи ва рамзларининг моҳияти.....	43
17	Андрис Э., Ходжаев Ф. Обзор: детская легкая атлетика, базовая основа спорта высшей квалификации.....	45
18	Ахмедов А.А. Ёшларнинг соғлом турмуш тарзи ва ҳаракат фаоллигининг муаммолари.....	49
19	Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная мыслительная деятельность спортсмена в структуре психологической подготовленности.....	52
20	Бабаян С.С. Управление деятельностью профессиональным футбольным клубом.....	54
21	Басов М.А. Фармакологическое обеспечение восстановления спортсменов в борьбе самбо на восстановительном этапе.....	57
22	Баймурадов Р.С. Преимущества физической активности и риски, связанные с малоподвижным образом жизни.....	60
23	Vaxtiyrov V.D. Adaptiv sport o‘yinlari 7x7 futbol sport turlarida hujum texnikalarini takomillashtirish.....	65

24	Бойбобоев Б.Ғ., Ғуломов У.Б., Ғуломова О.Б. Бошланғич жисмоний маданият жамоаларида олимпизм.....	67
25	Бегимкулов З.А. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантиришда малака ошириш жараёнидан фойдаланиш.....	70
26	Boboyarova N.S. Talabalar hayot faoliyatida sog`lom turmush tarzini shakllantirish.....	73
27	Болтаев А.А. Волейболчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларини танлаш ва ундан фойдаланиш.....	75
28	Болтаев А.А. Волейбол спорт турида сакравчанлик қобилиятларини шакллантириш.....	79
29	Гончарова О.В. Актуальные теоретико-методические проблемы развития физической культуры и спорта.....	83
30	Гончарова О.В. Цифровые технологии в трехуровневой системе подготовки спортсменов.....	86
31	Гуслистова И.И. Олимпийская педагогика пьера де кубертена как основа олимпийского образования.....	90
32	Davidov V.V. Ijtimoiy tarmoqlarda marketing (social media marketing) .....	94
33	Дадабаев О.Ж. Бектемиров Э.У. Методика повышение физической подготовленности юношей учебно-тренировочных групп по дзюдо.....	98
34	Davlatova L.T. Adaptiv sport o`yinlari (voleybol) o`qirish metodikasida harakat uslublarini o`rgatish va rivojlantirish.....	101
35	Димура И.Н. Качество жизни студенток: скрытые эмоциональные проблемы?.....	104
36	Дусанов У.С. Применение средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студенческой молодежи.....	107
37	Дусанов У.С. Средства спортивно-оздоровительного туризма.....	109
38	Jo`raboev A.B., Ernazarova F.M., Mirzaeva M.A., Anarboeva S.J. Jismoniy tarbiya darslarida milliy kurash turining rivojlanish yo`llari.....	111
39	Жигалина В.Д., Бегидова Т.П. Система спортивной подготовки в паралимпийском спорте.....	113
40	Замятина Е.А., Ивченко Е.В., Ивченко Е.А. Психологическая подготовка пловцов на этапе спортивного совершенствования.....	115
41	Ziyatov M.N. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida 6-7 yoshli bolalarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodikasi.....	118
42	Зырянова И.В., Дорофейков В.В., Шубин К.Ю., Гольберг Н.Д. Холекальциферол и растительные стероиды как альтернатива допинговым препаратам в спорте.....	124
43	Ибрагимов Б.Б. Цели и задачи системы повышения квалификации специалистов по спорту в республике Узбекистан.....	127
44	Иванов Д.И. Психологическое выгорание в системе олимпийского движения.....	129
45	Ибрагимов М.Б., Бобоев О.О. Футболчи аёллар учун ўтиш даврида машғулот юкламаларини режалаштириш .....	131
46	Иванков Ч.Т., Хегай А.В., Пося В.Н. Реализация динамических ситуаций борцов 16 -18 с нарушениями слуха, занимающихся в секции тхэквондо ДЮСШ .....	135

47	Иванков Ч.Т., Хегай А.В., Пося В.Н., Фадин В.Н. Реализация системы физических упражнений для совершенствования физической и технической подготовки юных спортсменов с нарушением слуха.....	140
48	Ирматов Р.С., Кутлимуратов И.Х. Футбол бўйича ҳакамларнинг ўйиндаги ҳаракат фаолиятини ўрганиш натижаларини таҳлил қилиш.....	146
49	Islomova K.F. Problems of healthy lifestyle and movement activity of youth....	149
50	Исмоилов И.З. Регби ўйин техникаси ва тактикаси.....	151
51	Ibragimova L.A., Ziyatov M.N. Optimization of innovative pedagogical technologies of organization of rhythmic gymnastics in preschool education....	154
52	Ибрахимов С.У. Акмеологик ёндашув асосида бўлажак спорт мураббийларини гуруҳ аъзолари орасидаги зиддиятларни бартараф этишга тайёрлаш жараёнининг педагогик-психологик хусусиятлари.....	158
53	Исмаилова А. Р. Особенности метода дифференцированной физической подготовки юных теннисистов Узбекистана.....	160
54	Исмаилова А.Р. Дифференцированная физическая подготовка юных теннисистов.....	163
55	Ishankulov B.M. Maktab o'quvchilari o'rtasida "alpomish" va "barchinoy" maxsus test sinovlarining ijtimoiy va tarbiyaviy xususiyatlari.....	165
56	Ishonqulov B.M. Kurash turlarida portlovchan kuchni oshirish omillari.....	167
57	Kadirov A.A. Izmaylov A.A. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning organizmga ta'siri .....	169
58	Кадыров С. Э. Методика силовой и скоростно-силовой подготовки квалифицированных дзюдоистов.....	171
59	Кадыров С. Э. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик.....	173
60	Каримов У. Основные закономерности развития физических способностей.....	176
61	Kadirov A.A. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik.....	178
62	Каримов У. Морфологические, физиологические и психические особенности юношеского организма.....	181
63	Каргин Н.Н. Методологические проблемы организации системы подготовки спортсменов высокого класса /олимпийского резерва.....	183
64	Каримов У. Силовые способности и методика их развития.....	192
65	Каримов У. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе.....	195
66	Kadirov A.A. Gipoksiya sharoitlarida sportchilarni tayyorlash tizimi.....	196
67	Каримов У. Физиологические основы спортивной тренировки: формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.....	199
68	Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Турсунов А.Т. Определение факторов риска здоровью спортсмена.....	202
69	Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Турсунов А.Т. Определение наиболее важных факторов риска здоровью спортсмена с помощью методов интеллектуального анализа данных.....	206
70	Kholova Sh.M. Physical education of student youth in modern conditions.....	208
71	Kurganov O.N., Berdiyev F.O. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish.....	212
72	Krasnova G.M. 1918-1941 yillarda o'zbekistonda suzishning rivojlanishi.....	214

73	Mamurov B.B. O‘zbekiston sharoitida sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralash olimpia sari qadam tashlashning eng asosiy omilidir.....	217
73	Мазина Е.А. Состояние уровня знаний и умений педагогической подготовки учителей по физической культуре при помощи социологического опроса.....	220
75	Махмудова М.М. Ўзбек жанг санати спорт турининг комплекс машқларини табақалаштириш ва таснифлаш .....	231
76	Маъмуров Б.Б., Наврузов З.С. Основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры.....	234
77	Мамбетжумаев Т.Т. Методика специальной силовой подготовки юных баскетболистов.....	238
78	Мамбетжумаев Т.Т. Обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки.....	240
79	Мелешкова А.В., Мельникова Ю.А. Методика общей физической подготовки легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями на тренировочном этапе.....	241
80	Mukhammetov A.M. Individualization of the evaluation of students' performance of standards and tests.....	244
81	Muzafarova L.M., Talaba yoshlarda motor faoliyati va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish.....	246
82	Mirzaev A.M., Hakimov J.K., Ro‘ziboev F.R., Abdurasulova M.A. Sport to‘garak mashg‘ulotlar jarayonida stol tennis o‘yinlarini o‘tkazish.....	248
83	Мурсакулов А.А., Шодиев О.Т. Паралимпия ҳаракатини ривожлантириш имкониятлари.....	249
84	Mirbabaev M.I. Sportda o‘z-o‘zini tarbiyalash.....	252
85	Мурадасилова Э.Р. Методические особенности развития координационных способностей у гимнасток .....	254
86	Mullabayeva M.S. Recommendations for effective organization of sports activities.....	257
87	Мовлонов Б.Р. Жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштиришда олимпизм ғояларининг ўрни.....	259
88	Мурадасилова Э.Р. Методические особенности развития скоростно-силовых качеств гимнасток .....	261
89	Мирзакулов А.Г. Формы организации учебных занятий по физической и боевой подготовки курсантов.....	263
90	Мирзакулов А.Г. ИИВ академияси курсантларини тиббий назорат натижаларига мувофиқ жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш қоидалари.....	266
91	Нарзиев Ш.М., Сулайманов С.С. Ёш спортчиларнинг фаоллигини оширишда спорт иншоотларининг аҳамияти.....	268
92	Назарова К.С. Ўзбекистон спорт мактабларида олимпизмни тарғиб қилиш аҳамияти.....	274
93	Набиев Т.Э. Целенаправленное развитие двигательных способностей студентов.....	275
94	Нарзуллаев Ф.А. Волейболчиларни тайёрлашда самарали воситаларнинг ўрни ва аҳамияти.....	278



95	Нежкина Н.Н., Соколовская С.В. Персонафикация программ двигательной активности населения с учетом информативных показателей вегетативного гомеостаза.....	279
96	Нормурадов А.Н. Токио олимпиада ўйинлари таҳлили.....	283
97	Насиров Ш.Т., Насиров Н.Т., Иргашева Ш.Б. Медальный период у высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах.....	286
98	Неъматов Б.И., Ибрагимов М.Б. Малакали футболчи қизларни мусобақа даврида машғулот юкламаларини режалаштириш.....	289
99	Неъматов Б.И. Спорт турлари бўйича федерацияларнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги фаолияти.....	292
100	Oripov O.O., Xudayberganova S.A. Yoshlarda olimpiya bilimlarini takomillashtirish yo‘llari.....	294
101	Oripov O.O., Bekjonova Sh.B. Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish istiqbollari.....	296
102	Оздаева В.Р. Моделирование поединков в подготовке дзюдоистов различных весовых категорий.....	299
103	Палибаева З.Х. Паралимпийское движение в республике узбекистан. Значение адаптивно-оздоровительных методик на основе новых технологий в подготовке паралимпийцев .....	302
104	Pulatov J.A. Olimpiya sport turlarida trener-o‘qituvchilarning emotsional toliqishi va uni psixoprofilaktikasi.....	305
105	Пўлатова Г.Д., Миразимова Ф.П. Жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг координацион қобилиятини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантириш.....	307
106	Рябов А.А. Проблемы и особенности занятий легкой атлетикой для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	312
107	Прокопьев И.П. Бады в профилактике аллергических поражений у спортсменов сложнокоординационных видов спорта.....	314
108	Разуваева И.Ю. Развитие олимпийского и паралимпийского движения в Узбекистане.....	317
109	Рашидов А.У. Подготовка менеджеров для сферы физической культуры и спорта.....	319
110	Рафиев Ҳ. Вилятда юксак махоратли спортчиларни тайёрлаш хусусида.....	322
111	Рафиев Ҳ. Ёшлар жисмоний маданият таълими хусусида.....	324
112	Ro‘zmetov R.T., Ro‘zmetov A.T. Yoshlar jismoniy tarbiyasida jismoniy fazilarlarni o‘rni va ahamiyati.....	326
113	Ro‘zmetov R.T., Ro‘zmetov A.T., Raximova M.P. Organizmning o‘shishi va rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar.....	329
114	Ruziboyeva M.E., Kushbakova S.E. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta’lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash.....	332
115	Саидрахимов М.Н. Особенности подготовки боксеров-юношей в зависимости от весовой категории.....	333
116	Sattorov A.E., Jo‘raev A.B. Yuqori malakali futbolchilarni jismoniy tayorgarlik darajasini rivojlantirishning usul va metodlari.....	336
117	Sattorov A.E., Samadova Sh.Q. Jismoniy tabiya va sport muassasalarida psixologik xizmat ko‘rsatish ijtimoiy – psixologik muammo sifatida.....	339

118	Саидрахимов М.Н. Оғир вазн тоифаларидаги спортчиларнинг машғулотларини индивидуаллаштириш муаммолари.....	341
119	Самойлюков С.С., Лавриченко С.П. Особенности тренировочного процесса гандболистов в адаптивном спорте глухих .....	344
120	Салимов Ў.Ш. Талабалар соғлом турмуш тарзини такомиллаштиришнинг ноанъанавий воситалари ва усуллари.....	345
121	Светличная Н.К. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийском и паралимпийском спорте.....	348
122	Сулейманова С.Ф., Алмакаева Р.М. Специальная физическая подготовка теннисистов как важный раздел скоростно-силовой подготовки.....	352
123	Sultonova D.F. Jismoniy mashqlarning fiziologik tasnifi.....	356
124	Тангриев А.Т. Развитие и регулярные занятия физической культурой и спортом среди молодёжи.....	359
125	Тангриев А.Т. Соғломлаштириш машғулотларида бадан тарбия машқларини ташкил этиш методикаси .....	360
126	Ткачук М.Г., Дюсенова А.А., Кокорина Е.А., Соболев А.А. Половой диморфизм морфофункциональных показателей у представителей единоборств.....	363
127	Tolametov A.A., Amanov A.N., Yusuphanova F.A. O'zbekistonning olis hududlarda istiqomat qilayotgan хотин-қизлар orasidan sportchilar yetishib chiqishining dolzarb muammolari.....	366
128	Tolametov A.A., Amanov A.N., Nuriddinov A.H. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutda axborot xavfsizligi sohasida huquqiy boshqarish.....	368
129	Тошмуродов О.Э. Развитие подвижности опорно-двигательного аппарата у юных борцов .....	370
130	Туркменов М.Д. Педагогические основы формирования коллективистических отношений в детско-юношеской спортивной секции.....	372
131	Турантаева Г.Г. Биомеханические параметры гольфиста в системе трехмерной графики qualisys.....	375
132	Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш. Боксчи қизларда тактик тайёргарликни такомиллаштириш бўйича тренерларнинг касбий компетенцияларини шакллантириш.....	378
133	Умаров Д.Х. Анализ тренировочной нагрузки гимнастов 14-16 лет.....	381
134	Умаров Д.Х. Талабаларни гимнастика бўйича малакавий талабларни бажариш услубияти.....	383
135	Усмонов М.Қ. Типовые методы дозирования нагрузок и отдыха в работе боксёров на «лапах».....	385
136	Утегенов Ж.Ж. Потребности студенческой молодежи к физкультурно оздоровительным занятиям .....	388
137	Утегенов Ж.Ж. Физкультурно-оздоровительные занятия со студенческой молодёжи .....	390
138	Фатуллаева М.А., Хусенов Ш.А. Эффективные методы формирования профессиональных навыков будущих учителей физкультуры и управления физической культурным движением студентов.....	392
139	Файзиев Я.З. Физическая активность человека.....	396

140	Farmonov. O'.A., Tolibjonov.R.T. Basketbol sport turi orqali talaba-yoshlarni sog'lomlashtirish yo'llari.....	401
141	Fatullayeva M.A., Baqoyeva D.B. Trenerning tarbiyachilik va mashqlantirish funksiyalari hamda ularning pedagogik ahamiyati.....	406
142	Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я. Основы здорового образа жизни студента.....	409
143	Fayziev Y.Z., Hasanbayeva Z.R. Aholining barcha qatlamlarida sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish muammolari va yechimlari...	414
144	Хаётов А.Х. Спортда агентлик фаолиятига рухсат бериш (турли спорт турлари мисолида).....	417
145	Хайитова У.Т. Жисмоний тарбия ва саломатлик.....	420
146	Xasanova M.A. Olimpiyada o'yinlari tarixini o'rganishning sportchi yoshlar ma'naviy tarbiyasidagi o'rni.....	423
147	Халмухамедов Р.Д. Боксчиларнинг техник-тактик арсенални қўллашининг ўзига хос хусусиятлари.....	425
148	Xasanov A.X. Sport ta'lim muassasasi rahbarining madaniyati va mas'uliyati...	427
149	Хасанов Р.А. Пути и проблемы формирования здорового образа жизни....	429
150	Хайитов Т.Ш. Талабалар жисмоний маданиятни шакллантириш.....	435
151	Холова Ш.М. Возможности организации двигательной активности студентов.....	438
152	Ходжаев Ф. Эрталабки бадантарбия - соғлиқни сақлашнинг устувор усулдаридан бири сифатида.....	441
153	Холдорова А. Значение олимпийского движения в развитии физической культуры и спорта в узбекистане.....	443
154	Холова Б.Д. Хотин-қизлар спорти баркамол авлодни тарбиялаш хизматида.....	445
155	Хо'rozov G'.K. Umumta'lim jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning o'rni.	447
156	Холмуродов Л.З., Иргашев Н.Н. Развитие скоростных качеств юных боксеров на этапе начальной подготовки.....	449
157	Частоедова А.Ю., Иргашева Ш.Б. Формирование тактических знаний фехтовальщиков в системе многолетней подготовки.....	452
158	Частоедова А.Ю., Гусева Е.А. Значение координационных способностей и вестибулярной устойчивости в подготовке волейболистов.....	455
159	Шахриддинова Л.Н. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.....	458
160	Шермухамедова Н.Н. Мусобақа шароитида гандболчиларнинг хужумдаги техник–тактик ҳаракатлари самарадорлигини .....	460
161	Шермухамедов А.Т., Махкамов Э. Показатели, отражающие степень координационной сложности (скс) юных футболистов в тренировочной и соревновательной деятельности.....	463
162	Shermuhamedova Z., Aухodjayeва M.S. O'zbek jang san'atida qo'llanadigan atamalar xususida.....	465
163	Шопулатов А.Н. Олимпия ўйинларига тайёргарлик даврида малакали мутахассислардан иборат илмий гуруҳларни шакллантириш методикаси.	468
164	Шиян В.В. Методические особенности совершенствования устойчивости двигательных навыков борцов к физическому утомлению.....	470
165	Эргашев К.Ш. Олимпия ҳаракати ва спорт соҳасидаги ислохотлар хусусида.....	474

166	Эргашев В.С. Жисмоний тарбия ва спорт таълимнинг педагогик самарадорлигини ошириш йўллари .....	477
167	Эргашев В.С. Ўқувчилар саломатлигига йўналтирилган таълим мухитини шакллантириш .....	479
168	Эрматов Ш.С. Совершенствование методики отбора одарённых детей в футболе.....	481
169	Эрматов Ш.С. Методика отбора одаренных детей в футболе.....	483
170	Юсупова Г.О. Совершенствование культуры здоровья студенческой молодёжи.....	485
171	Юхананов Барахай Применение метода имитационного моделирования при подготовке судей по спортивной борьбе.....	488
172	Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida maxsus tezkorlik qobiliyatini aniqlash usullari.....	490
173	Yusupova M.Y., Mamatxojayeva D.X. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy va texnik harakatlarni rivojlantirish.....	492
174	Юсупова Г.О. Совершенствование спортивного менеджмента в Узбекистане.....	495
175	Юсупов З.З. Гандболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини ташкил қилишда жисмоний сифатларни назорат қилиш .....	496
176	Юсупов З.Ш. Спорт ўйинлари ва гандбол спорт тури орқали ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш.....	499
177	Юсупов З.З. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида гандболчиларни танлаб олишда умумий жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш ҳамда ривожлантириш усуллари.....	501
178	Юсупова Г.О. Ёш авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли ва аҳамияти.....	504
179	Yusupov Z.Z. Yuqori malakali gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida maxsus chidamkorligini aniqlash yo'llari .....	506
180	Юхананов Б. Психологическая подготовка в олимпийском спорте.....	508
181	Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uslublari .....	511
182	Юсупова Г.О. Ёшларни соғлом бўлиб шаклланишида жисмоний тарбиянинг ўрни.....	513
183	Yusupov Z.Z. Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh darvozabonlarning musobaqa mobaynida himoyadagi texnik-taktik harakatlarini aniqlash usullari.....	515
184	Юсупова Г.О. Мактаб ўқувчилари ўртасида соғлом турмуш тарзини оммалаштириш.....	517
185	Yusupov Z.Z. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yuqori malakali gandbolchilarning musobaqa sharoitida hujumdagi texnik-taktik harakatini baholash.....	519
186	Юсупова Г.О. Соғлом авлодни тарбиялаш оиладан бошланади .....	521
187	Yusupov Z.Z. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash usullari.....	522
188	Юхананов Б. Значение знаний классификации приемов спортивной борьбы в подготовки судей.....	524

190	Ядгаров Д.Б. Исследование вопросов мотивации на занятия спортом в двигательной активности школьников.....	527
191	Qayumov X.M., Anarbayev T.R. Yosh erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda uslubiy muammolari.....	529
192	Qosimov U., Eshmurodov Q.A. Talaba yoshlarning sog'lom turmush tarzi va harakat faolligini oshirish.....	532
193	Qo'chqarov B.O., Qo'chqarov Sh.O. Taekvondo sport turida nazariy bilimlarga ega bo'lishning ahamiyati.....	536

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ

“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ФАН”

Халқаро илмий-амалий анжуман

Т Ў П Л А М И

С Б О Р Н И К

Международной научно-практической конференции  
«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ»

"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS"

International Scientific and Practical Conference

Nashr.lits. AIN№ 283, 11.01.16.

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»

Toshkent sh, Farg‘ona yo‘li, 222/7

Ofset qog‘oz. Bichimi 60x84/16

Times garniturasida ofset usuli. Shartli bosma tabog‘i 12,5

Buyurtma № 24. Adadi 100 nusxada

«Munis design group» MChJ bosmaxonasida chop etildi.

100000 Toshkent sh., Buz-2 mavze, 17-A uy.