



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI



QIRG'IZISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT AKADEMIYASI



“GIMNASTIKA SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLAR”

XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN
15-16 MART

CHIRCHIQ-2024

4964



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI



QIRG'IZISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT AKADEMIYASI



“GIMNASTIKA SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLAR”

XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN

15-16 MART

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 8/4 1. 2758/5

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
B.T.TURUSBEKOV NOMIDAGI QIRG'IZISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT AKADEMIYASI

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КИРГИЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИМЕНИ Б.Т.ТУРУСБЕКОВА

MINISTRY OF SPORTS REPUBLIC OF UZBEKISTAN
UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
KYRGYZ STATE ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
NAMED AFTER B.T.TURUSBEKOV

“GIMNASTIKA SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNI
ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI”
XALQARO ILMIY – AMALIY ANJUMAN
2024 yil, 15-16 mart

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО – ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ
ВИДОВ СПОРТА»
15-16 марта, 2024 год

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE “MODERN PROBLEMS AND PROSPECTS
FOR THE DEVELOPMENT OF GYMNASTICS SPORTS”
March 15-16, 2024 year

UDK: 796.4.

KBK: 75.6

G-33

"Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari" xalqaro ilmiy amaliy anjumani to'plami. - Toshkent.: 2024. — 523 b.

Tashkiliy qo'mita:

F.I.Sh

Lavozimi

R.M. Matkarimov	Rektor, tashkiliy guruh raisi
M.O. Arzikulov	Sport vazirligi bo'lim boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
Sh. Mirzanov	Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
B.B. Musayev	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
A.Z. Xodjaev	O'quv ishlari bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
J.Sh. Zarifboyev	Xalqaro hamkorlik bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
I.I. Ibragimov	Moliya-iqtisod ishlari bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
S.A. Eshtayev	Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra mudiri - tashkiliy guruh kotibi (bosh koordinator)
A.K. Eshtayev	Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra professori - tashkiliy guruh a'zosi
M.N. Umarov	Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra professori - tashkiliy guruh a'zosi
X.X. Umarov	Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra dotsenti - tashkiliy guruh a'zosi
D.R. Ishtayev	O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
I.L. Raxmanov	Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
R. Babajanov	Yoshlar bilan ishlash, ma'naviyat va ma'rifat bo'limi boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
A.N. Shopulatov	Ilmiy-pedagog kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
A. Jumaniyazov	Universitet matbuot kotibi - tashkiliy guruh a'zosi
R.F. Kuchkarov	Raqamli ta'lim texnologiyalari markazi boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi

Xalqaro ilmiy - amaliy anjuman materiallari to'plamida O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollarning dolzarb muammolari. iqtidorli gimnastikachilarni tarbiyalash va maqsadli tayyorlash muammolari, jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsion texnologiyalarni qo'llashning istiqbolli yo'llari, turli yo'nalishdagi tashkilotlarda jismoniy tarbiya, sport trenirovka mashg'ulotlarida o'quv jarayonining innovatsion shakl, visita va texnologiyalari, mashg'ulotda nuqsonlari bo'lgan shaxslar bilan adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi, jismoniy tarbiya va sportni tibbiy-biologik va ruhiy-pedagogik ta'minotining dolzarb masalalariga bog'liq muammolar va ularning yechimlariga bag'ishlangan ma'lumotlar muhokamasi o'rin olgan.

To'plamda nashr etilgan maqolalardagi ma'lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas'uldirlar.

Mas'ul muharrir:

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent S.A. Eshtayev, X.X. Umarov.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

ISBN 978-9910-9399-5-2

TABRIK SO'ZI

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo'lida tizimli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda. Ushbu tizimda amalga oshirilayotgan ishlarining asosiy maqsadi xalqimiz salomatligini yanada mustahkamlashdan iboratdir. Mazkur harakatlar negizida har bir sport turini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining gimnastika sport turini ham ommalashtirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Maqsad yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdan iborat.

Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoev 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni, 2022 yil 23 dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-sonli qarorida qabul qilinishi gimnastika sport turini ham ommalashtirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Maqsad yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdan iborat.

Hozirda, ishlarimizning davomi sifatida har bir sport turini rivojlantirishga alohida yondoshishimiz kerakligi ayon bo'lib bormoqda. Shunday sport turlaridan bir gimnastika hisoblanadi. Gimnastika yosh sportchilardagi layoqatlarni shakllantiruvchi bazaviy elementlarni rivojlantiruvchi sport turidir.

Umuman olganda bugungi anjuman doirasida gimnastikadagi yetul mutaxassislar bilan o'zaro tajriba almashish, muammolarni birgalikda hal qilish bo'yicha o'zaro kelishish, sohani rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish ko'zlangan ishlarimizning maqsadini tashkil qiladi. Oliy o'quv yurtlarida gimnastika darslarini o'qitishning dolzarb muammolarini o'rganish mamlakatimizda gimnastikani rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur sport turini yanada rivojlantirish yo'lida **trampolin, sport aerobikasi, sport raqslari** yo'nalishlarini tashkil qilish ham zarur hisoblanadi.

Mazkur **"Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari"** mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman mamlakatimizda gimnastika yanada rivojlantirishga xizmat qiladi deb, hisoblayman hamda anjuman ishiga muvaffaqiyat tilab qolaman.

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektor
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor R.M. Matkarimov*

SHO'BA, SOG'LOM TURMUSH TARZIDA HARAKAT FAOLLIGI VA OMMAVIY SPORT

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Албеков Шокир Адилбекович

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан старший
преподаватель цикла Физической подготовки

E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация. Для успешного развития отрасли физической культуры и спорта необходима научно обоснованная стратегия развития. Стратегия развития должна учитывать приоритетные направления для всех составляющих отрасли и их особенности. В качестве конкретных мероприятий можно предложить расширение старых и использование новых источников-финансирования, расширение сети спортсооружений, привлечение детей и молодежи к занятиям спортом, проведение масштабных социальных программ и акций, реформирование и оптимизация структуры управления отраслью физической культурой и спортом. Завершающим этапом разработки стратегии является внедрение программно-целевого планирования в спортивные организации и отрасль в целом.

Ключевые слова: стратегия, планирование, управление, миссия, ресурсы, цели, задачи, результаты, спортсооружения, финансирование, услуги, мероприятия, реклама, оптимизация.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI STRATEGIK RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport sohasini muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan rivojlanish strategiyasi zarur. Rivojlanish strategiyasi sanoatning barcha tarkibiy qismlari uchun ustuvor yo'nalishlarni va ularning xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Muayyan tadbirlar sifatida eski manbalarni kengaytirish va yangi manbalardan foydalanish, sport inshootlari tarmog'ini kengaytirish, bolalar va yoshlarni sport bilan shug'ullanishga jalb qilish, keng ko'lamli ijtimoiy dasturlar va tadbirlarni o'tkazish, jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish tizimini isloh qilish va optimallashtirish taklif qilinishi mumkin. Strategiyani ishlab chiqishning yakuniy bosqichi sport tashkilotlariga va umuman sohaga dasturiy maqsadli rejalashtirishni joriy etishdir.

Kalit so'zlar: strategiya, rejalashtirish, boshqarish, missiya, resurslar, maqsadlar, vazifalar, natijalar, sport jihozlari, moliyalashtirish, xizmatlar, tadbirlar, reklama, optimallashtirish.

STRATEGIC DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS INDUSTRY

Annotation. A scientifically based development strategy is necessary for the successful development of the physical culture and sports industry. The development strategy should take into account the priority areas for all components of the industry and their features. As specific measures, it is possible to propose the expansion of old and the use of new sources of financing, the expansion of the network of sports facilities, the involvement of children and

youth in sports, the implementation of large-scale social programs and actions, the reform and optimization of the management structure of the physical culture and sports industry. The final stage of strategy development is the implementation of program-oriented planning in sports organizations and the industry as a whole.

Keywords: strategy, planning, management, mission, resources, goals, objectives, results, sports facilities, financing, services, events, advertising, optimization.

Значимость развития физической культуры и спорта Узбекистана определяется проблемами в состоянии здоровья нации и необходимостью физического воспитания как элемента национальной безопасности и самостоятельности государства. Под физической культурой и спортом мы понимаем всю отрасль народного хозяйства, связанную с предоставлением физкультурно-спортивных услуг, услуг их дополняющих и сопутствующих, спортивных товаров, а также вся совокупность отношений, которая складывается между людьми по поводу потребления физкультурно-спортивных услуг. Всю отрасль физической культуры и спорта можно разделить на три основные составляющие: массовый спорт или спорт для всех, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

В связи с тем, что отрасль физической культуры и спорта относительно недавно перешла из государственного сектора в сектор рыночной экономики, то и отечественные исследования ведутся в этом направлении недавно, а, следовательно, пока не имеют под собой прочной методической и научной базы. Поэтому, имеет смысл воспользоваться наработками зарубежных авторов (в частности американских), а также российских исследователей, которые представляют интерес по причине общего спортивного прошлого и очевидного прогресса в спорте Узбекистана в последнее время.

Миссия должна иметь подробное воплощение в виде перечня целей и задач. Таким образом, миссию отрасли физической культуры и спорта можно сформулировать как «повышение уровня здоровья населения». Это возможно за счет: увеличения количества занимающихся физической культурой и спортом; предоставления разнообразных и доступных всем слоям населения физкультурно-спортивных услуг; укрепления материальной базы отрасли (ремонт существующих, строительство новых спортивных сооружений); полноценного финансирования отрасли; повышения квалификации работников, занятых в сфере физической культуры и спорта.

Стратегия развития физической культуры и спорта базируется на сочетании успешного роста всех составляющих этой сферы, а именно: массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта.

В общих чертах для массового спорта стратегические направления развития должны предусматривать: увеличение количества занимающихся физической культурой и спортом; привлечение к массовым, регулярным занятиям всех слоев населения, независимо от уровня доходов, социального положения, возраста и др.; повышение общего уровня здоровья населения, увеличение продолжительности жизни, снижение смертности, повышение рождаемости; популяризация спорта, выработка правильного здорового образа жизни; ориентация молодежи и детей на занятия спортом; увеличение спортивно-оздоровительных центров и клубов до количества, отвечающего потребностям населения; возможность проведения гибкой ценовой политики на предоставляемые физкультурно-оздоровительные услуги; создание сети муниципальных физкультурно-оздоровительных клубов; удовлетворение потребностей и интересов населения в области физической культуры

спорта путем предоставления высококачественных и разнообразных физкультурно-спортивных услуг.

Для профессионального спорта стратегическими направлениями являются: получение прибыли за счет предоставления зрителям спортивно-зрелищного продукта высокого качества; повышения уровня национальных чемпионатов по видам спорта; участие в международных турнирах и соревнованиях; развитие новых видов спорта, усовершенствование правил проведения соревнований, расширение спортивного календаря.

Для спорта высших достижений стратегия развития заключается в: совершенствовании мастерства спортсменов, завоевание ими наград, установление рекордов и др.; развитии и финансировании на должном уровне детского и юношеского спорта, ведь он является базисом для достижения будущих спортивных успехов; создании благоприятных материальных условий для подготовки действующих спортсменов; развитии новых видов спорта, увеличение количества соревнований; создании социальных программ по защите спортсменов, ветеранов спорта.

Также международной тенденцией является усиление роли муниципалитетов в развитии сферы физической культуры и спорта. Именно местные органы власти должны отвечать за развитие сети спортивных сооружений и др. Зарубежный опыт доказывает, что такая схема работает очень эффективно. Сегодня тяжело найти европейскую страну, где бы муниципалитеты не занимались осуществлением на своей территории соответствующей политики в области физической культуры и спорта. Это является следствием не только принятых местным правительством законодательных актов, а и эволюции общества, что все больше склоняется к активному и здоровому образу жизни. Велика роль муниципальных органов в финансировании физической культуры и спорта. По нашему мнению средства, которые выделяются из государственного бюджета должны идти на содержание государственных спортивных органов, проведение спортивных мероприятий национального и международного масштаба, строительство сооружений национального значения, подготовку кадров, проведение научно-исследовательской деятельности. Средства же местных органов власти надо тратить на развитие спорта для всех, частично на спорт высших достижений, строительство и эксплуатацию спортивных сооружений муниципального значения. На данный момент местные органы власти не имеют финансового фундамента для воплощения подобных финансовых схем в жизнь. Именно в таком положении необходимо четкое распределение направлений финансирования и зон ответственности разных органов управления сферой физической культуры и спорта, которое может быть обеспечено при модели раздельного управления спортом. То есть, правильная структура власти будет источником правильного финансирования, когда оба направления спорта, и массовый и спорт высших достижений, будут управляться соответствующими органами, которые будут ставить перед ними адекватные задачи и цели и финансировать их согласно этим целям.

Рекомендуется внедрить программно-целевое планирование во всех физкультурно-спортивных организациях, объединенные целевые комплексные программы которых решали бы задачи, поставленные в целевой комплексной программе города, региона, страны в целом: комплексное развитие физической культуры спорта; подготовка квалифицированных спортсменов; физическое воспитание детей и молодежи; подготовка, трудоустройство и повышение квалификации физкультурных кадров; научные исследования по важнейшим

проблемам физической культуры и спорта, расширение информационной базы, программно методическое обеспечение.

Литература:

1. Золотов М.И. Экономика массового спорта / М.: Физическая культура, 2005г.
2. Бюллетень спортивной информации "Клиринг Хаус"
3. Кузин В.В., Золотов М.И., Кутепов М.Е. Возможности финансирования спорта за счет игорного бизнеса // Теория и практика физической культуры. – 1999г. - №4.
4. Lisa Pike Masteralexis "Principles and practice of sport management", An Aspen Publication, Gaithersburg, Maryland, 1998.

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Албесков Шокир Адилбекович

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан старший преподаватель цикла Физической подготовки

E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются особенности стратегического управления в сфере физической культуры и спорта в Республики Узбекистан и анализируется Стратегия развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, стратегическое управление, стратегическое планирование, стратегия.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI STRATEGIK BOSHQARUV

Annotatsiya: Maqolada O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi strategik boshqaruvning o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqiladi va jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish strategiyasi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, strategik menejment, strategik rejalashtirish, strategiya.

STRATEGIC MANAGEMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article examines the features of strategic management in the field of physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan and analyzes the Strategy for the development of physical culture and sports.

Keywords: physical education and sports, strategic management, strategic planning, strategy.

В современных социально-экономических условиях невозможно выстроить эффективную систему физической культуры и спорта без стратегического видения ее развития в будущем, в основу которого должно быть положено не только определение

перспективных направлений данной сферы, но и выбор оптимального пути её развития на основании анализа альтернативных возможностей, а также учета мнений экспертного сообщества, профессиональных спортсменов и общества в целом. Без стратегического видения развития сферы физической культуры и спорта – как и без государственного долгосрочного определения направлений её совершенствования – невозможно проведение эффективной государственной политики, одобряемой и поддерживаемой обществом, а также рациональное распределение ресурсов в данной сфере.

Стратегия представляет собой определение основных долгосрочных целей и задач, выработку направлений действий по их выполнению и распределения ресурсов, необходимых для их достижения. В рамках государственного управления разработка стратегии относится к сфере стратегического управления, которое рассчитано на достижение долгосрочных целей и задач с минимальным использованием ресурсов, но максимальным эффектом и которое направлено на использование потенциальных возможностей и избежания перспективных угроз. В основе стратегического управления лежит стратегическое планирование, которое представляет собой процесс создания долгосрочных программ и планов мероприятий, связанных в пространстве (по исполнителям) и во времени (по срокам).

В физической культуре и спорте стратегическое планирование имеет ряд специфических черт, связанных с особенностями данной сферы. Первая из них связана с анализом информации касательно уровня развития физической культуры и спорта в стране, в рамках которого учитываются не только показатели развития отдельных отраслей данной сферы (физкультурно-спортивное образование, инвалидный и детско-юношеский спорт, профессиональный спорт и т.п.), но и общественное мнение о ее развитии; итогом аналитического этапа стратегического планирования в сфере физической культуры и спорта выступают итоговые выводы не только об уровне развития данной сферы в государстве, но и о состоянии здоровья нации, на основании чего формируется заключение о наиболее проблемных вопросах, а также о наличии и недостатках стратегических ресурсов, способных изменить ситуацию в данной сфере в лучшую сторону. Вторая особенность заключается в том, что на этапе аналитической работы в рамках стратегического планирования основные тенденции развития физической культуры и спорта по динамике основных показателей сравниваются с аналогичными показателями зарубежных стран. На основании подобного сопоставления и комплексного анализа развития сферы физической культуры и спорта, а также с учетом мировых тенденций развития проводится подготовка и обоснование альтернативных вариантов развития рассматриваемой сферы. В настоящее время в качестве альтернативных вариантов наиболее адекватными считаются следующие: 1) стратегия стратегической поддержки (комплексная государственная поддержка профессионального и всех видов массового спорта, а также спортивной индустрии); 2) стратегия «разумной достаточности» (в рамках которой государство поддерживает лишь «необходимый минимум» сферы физической культуры и спорта, делая акцент на ее предполагаемом самофинансировании и саморегулировании); 3) стратегия селективной (выборочной) поддержки отдельных направлений физкультуры и спорта, в том числе, т.н. «национальных» видов спорта или перспективных направлений, которые в будущем могут обещать наилучшие результаты. Выбор конкретной стратегии развития физической культуры и спорта осуществляется на основании стратегических приоритетов государства, а также его финансовых и организационных ресурсов.

Список использованных источников

1. Киржнер, Л.А., Киенко, Л.П. Менеджмент организаций [Текст] / Л.А. Киржнер, Л.П. Киенко. – М.: КНТ, 2009. – 688 с.
2. Калякина, И.М. Стратегическое управление. Конспект лекций [Текст] / И.М. Калякина // Официальный сайт Южного федерального университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://gimu.tti.sfedu.ru/ucheba/umk_discpl/strateg/lek_strateg.pdf.
3. Смирнова, О.О. Стратегическое государственное планирование в России: учеб. пособие [Текст] / О.О. Смирнова. – М.: Издательство МНЭПУ, 2010. – 142 с.

VOLEYBOL VOSITALARI YORDAMIDA TALABALARNING KASBIY KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Arabov Erkin Oltiyevich

Qarshi irrigatsiya va agrotexnologiyalar instituti "Matematika, jismoniy tarbiya va sport kafedrası" o'qituvchisi

E-mail: e.arabov72@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim talabalarida voleybol vositalari yordamida kasbiy ko'nikmalarini va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama sog'lom, barkamol shaxs bo'lib yetishishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangisha yondashuv asosida ta'lim berish yo'llari bilan bir qatorda pedagogik faoliyatda yetuk mutaxassis bo'lib shakllanish yo'llari ham ko'rsatilagan.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy tarbiya, ta'lim, tarbiya, barkamol avlod, ma'naviy-axloqiy tarbiya, voleybol, kasbiy ko'nikmalar, shaxsiy sifatlar.

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ

Аннотация: В данной статье рассматривается развитие профессиональных навыков и личностных качеств студентов высших учебных заведений с помощью волейбольных инструментов, физической культуры, физического воспитания, укрепления здоровья, физического развития, физического развития, укрепления здоровья, а также способы обучения на основе Показаны также новый подход к пропаганде здорового образа жизни, пути становления зрелого специалиста педагогической деятельности.

Ключевые слова: вoleybol, физкультура, образование, воспитание, гармоничное поколение, духовно-нравственное воспитание, вoleybol, профессиональные навыки, личностные качества.

DEVELOPING PROFESSIONAL SKILLS OF STUDENTS USING VOLLEYBALL TOOLS

Annotation: In this article, the development of professional skills and personal qualities of higher education students with the help of volleyball tools, physical culture,

physical education, health promotion, physical development, physical development, health strengthening, along with ways of teaching on the basis of a new approach to promoting a healthy lifestyle, ways of becoming a mature specialist in pedagogical activities were also shown.

Key words: volleyball, physical education, education, upbringing, mature generation, spiritual and moral education, volleyball, professional skills, personal qualities.

Kirish. Hozirda Voleybol sport turi rivojlangan davlatlarda musobaqa hamda mashg'ulot jarayonida vositalarni tabaqalashtirish, funksional zahira imkoniyatlarini boshqarishga qaratilgan organizmni tiklovchi texnologiyalar ishlab chiqish, texnik va taktik imkoniyatlari oshirish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Yetuk mutaxassis olimlarning ta'kidlashicha, sport mahoratini oshirish fanidan "Voleybol" materialini o'qitishga korreksion yondashuv bo'yicha pedagogik ko'nikmalar va shaxsiy sifatlarni shakllantirish uchun ushbu sport turi vositalaridan foydalanish istiqbollari bugungi kungacha yetarlicha o'rganilmagan.

Maqsad va vazifalar. Voleybol sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko'p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug'ullanish organizmning bir qator tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra voleybol ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'rinda ega. Voleybol sport hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va turbiy bo'linmalarda voleybol bilan shug'ullanishadi. Voleybol bog'larda, cho'milish joylarida, dam olish uylarida, ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi [1; 14-16-b., 2; 4-7-b., 6; 65-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislari tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizologik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnomma, matematik statistik usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchiligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining mantiqiyliigi, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchiligi empirik ma'lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umum-e'tirof etilgan statistik usullaridan foydalanilganlik va tanlovning kengligi bilan ta'minlangan.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarida sportga nisbatan qiziqish va qadriyatlar, ularning o'zgarishi xususiyati natijalari bayon qilingan, jismoniy tarbiya sohasida oliy ma'lumotiga ega mutaxassislarning kasbiy faoliyatini kompleks holda aks ettiruvchi eng muhim sifatlarining batafsil tavsifi berilgan, sport ixtisosligining jismoniy tarbiya pedagogining kasbiy ko'nikmalari shakllanishiga ta'sir etish darajasi aniqlangan, voleybol vositalari orqali samarali shakllantiriladigan shaxsiy sifatlar va qobiliyatlar ro'yxati aniqlangan, pedagogika

oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fakultet talabalariga "Sport maxoratini oshirish" o'quv fanini o'qitishda vositalar xamda tashkiliy-uslubiy usullar tizimi ishlab chiqilgan hamda taqdim etilgan.

Voleybol vositalari yordamida talabalarining jismoniy sifatlarini variativ tizimi asosida takomillashtirish mexanizmi 5 blokdan iborat. Bloklarda talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar, ularning qo'llanilish uslubi, vazifalari, ta'sir yo'nalishi hamda nomoyon bo'lish shakillari yoritib berilgan. [6; 65-b.]

Jismoniy tarbiya o'qituvchilar tomonidan bildirilgan fikr mulohazalarni tahlil qilib, bu kamchiliklarni bartaraf etishga imkon beruvchi usullarni topish mumkin. Sport ixtisosligining jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchining kasbiy ko'nikmalarini shakllanishiga ta'sir etish darajasi to'g'risida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar fikr-mulohazalari tahlili shuni aniqlab berdiki, sport o'yinlarida ko'proq shakllanadigan kasbiy ko'nikmalar va qobiliyatlar sifatida g'alabaga bo'lgan iroda (2,81 b.), qat'iyatlilik (2,76 b.), o'zini nazorat qilish (2,73b.), faollik, stresslarga bardoshlilik, chidamlilik, jur'at, mehnatsevarlik va bir zumda ko'rish reaksiyasi qayd etilgan.

Gimnastika sport turlarida 100% respondentlar birinchi o'ringa ishga bo'lgan ijodiy yondashuv (3,00 b.) qo'yilgan. keyin ma'suliyat (2,93 b.) va mehnatsevarlik (2,83 b) qayd etilgan. Yakkakurash ixtisosligiga ega respondentlar g'alabaga bo'lgan iroda (2,81 b.), burch hissi, muloqatchanlik va faollikni, tezlik-kuch sport turlari vakillariga esa mehnatsevarlik (3,00 b.), g'alabaga bo'lgan iroda (2,82 b.) va bardoshlilik (2,78 b.) ajratib ko'rsatilgan. Aniqlanishicha, boshqa sport turlariga nisbatan (1-jadvalga qarang). sport o'yinlari bilan shug'ullanadigan ko'proq pedagogik ko'nikmalar (2,65 b.), irodaviy (2,81 b.), intellektual (2,55 b.) va psixofiziologik ko'nikmalar (2,83 b.) rivojlanar ekan.

1-jadval.

Sport ixtisosligining kasbiy ko'nikma va qobiliyatlarning shakllanishiga ta'siri darajasi (ball)

№	Kasbiy ko'nikma va qobiliyatlar	Sport o'yinlari		Yakkakurash		Tezlik-kuch sport turlari		Gimnastika	
		$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin
1.	Irodaviylik	2,81	2	2,84	1	2,66	3	2,32	4
2.	Psixofiziologik	2,83	1	2,40	2	2,11	4	2,38	3
3.	Ishga bo'lgan munosabat	2,68	2	2,55	3	2,31	4	3,00	1
4.	Pedagogik	2,65	1	2,14	3	2,13	4	2,51	2
5.	Intellektual	2,55	1	2,35	2	2,25	4	2,30	3
6.	Axloqiy	2,48	2	2,79	1	2,39	4	2,44	3
7.	Jamoda o'zini tutish	2,42	1	2,32	3	2,24	4	2,36	2
8.	Shaxsiy	2,22	4	2,32	3	2,42	2	2,65	1

Olingan natijalardan kelib chiqib, voleybol vositalari yordamida kasbiy ko'nikmalar hamda qobiliyatlarni hosil qilish va shakllantirish masalalarini o'rganish uchun quyidagilarni tanlab oldik: pedagogik ko'nikmalar ular orasida voleybolni o'qitish davomida o'z rivojini taqozo etuvchi va har xil shug'ullanuvchining ushbu sport turida muvoffaqiyatlarga erishish imkoniyatiga asoslanuvchi qobiliyat hisoblanishi oldindan ko'ra bilish va bashoratlash: intellektual sifatlar, bu yerda asosiy e'tiborni oldindan ko'ra bilish hamda bashoratlash bilan bevosita bog'liq bo'lgan intuitsiya va tasavurga qaratamiz: irodaviy sifatlar, ular orasida

g'alabaga bo'lgan iroda, tirishqoqlik, o'zini nazorat qilishni ajratamiz, zero ular ko'proq ball to'plagan.

Voleybol mashg'ulotlarining aniq kasbiy ko'nikmalarini xosil qilish imkoniyatlarini tekshirish voleybolni o'qitishga bo'lgan yangi yondashuvlarni qo'llash zaruratini belgilab beradi. O'qitish shartlari, birinchidan, umuman talabalar sporti xususiyatlari, ikkinchidan, talabalarning bo'lajak kasbpedagogikaning o'ziga xos xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Xulosa. Pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya kafedralarining yetakchi o'qituvchilari orasida o'tkazilgan anketa so'rovi oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega mutaxassslarning kasbiy faoliyati mohiyatini kompleks holda aks ettiruvchi eng muhim ko'nikmalarni, shuningdek, sport ixtisosligining jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy ko'nikmalari shakllanishiga ta'sir etish darajasini aniqlash imkonini berdi. Sport o'yinlarida ko'prok shakllanadigan kasbiy ko'nikma va qobiliyatlar sifatida g'alabaga bo'lgan iroda (2,81 b.), qat'iyatlilik (2,76 b.), o'zini nazorat qilish (2,73 b.), stresslarga bardoshli, chidamkorlik, jurtat, mehnatsevarlik va bir zumda ko'rish reaksiyasi qayd etildi. Gimnastika sport turlarida 100% respondentlar birinchi o'ringa ishga bo'lgan ijodiy yondashuv (3,00 b.) qo'yilgan, keyin ma'suliyat (2,93 b.) va mehnatsevarlik (2,83 b) qayd etilgan. Yakkakurash ixtisosligiga ega respondentlar g'alabaga bo'lgan iroda (2,81b.), burch hissi, muloqotga kirishuvchanlik faollik, tezlik-kuch sport turlari vakillariga ega mehnatsevarlik (3,00 b.), g'alabaga bo'lgan ishonch (2,82 b.) va bardoshlilik (2,78 b.) ajratib ko'rsatilgan.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 14-16-b.
2. Boltayev Z.B. – “Voleybol nazariyasi va uslubi” – Darslik. Samarqand – 2019., 4-7-b.
3. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: “Олимпия”, 2007. – 31 с.
4. Пулатов А.А., Уматов А.А. Волейбол мусобақа ўтказиш тартиби ва қондалари. –Т.: “Илмий техника ахборот-пресс”, 2018. – 42-45 б.
5. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Т., 2008. – 38 б.
6. Худойберганов О.Э. Волейбол воситалари ёрдамида педагогик олийгоҳларда jismoniy madaniyat fakulteti talabalari nining kasbiy kunikmalarini shakllantirish mexanizmi//Pedagogika fanlari b'uyicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiya si autorreferati, 2023. - 65 b.

YOSH QIZLARNI BADIY GIMNASTIKA SPORT TURIGA TANLAB OLISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH USULLARI

Atamurodov Shodiyor O'ralovich

Jizzax davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti, dotsenti

Abdullayev Dilshod Xamidulla o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti, dotsenti

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada eng zamonaviy texnologiya orqali badiiy gimnastikaga yosh sportchilarni tanlashning nazariy imkoniyatlari, badiiy gimnastikaga yosh sportchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish usullari, gimnastika

mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish, shuningdek boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yuklamalarni rejalashtirishning dolzarb muammolarini ochib berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Badiiy gimnastika, yosh sportchilarni tayyorlash, zamonaviy texnologiyalar, pedagogik tajriba, matematik-statistika.

МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОТБОРЕ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Направлена на раскрытие теоретических возможностей подготовки и отбора юных спортсменов для художественной гимнастики, методов использования современных технологий в подготовке спортсменов к художественной гимнастике, организации и проведения занятий гимнастикой, а также актуальных проблем планирования нагрузок на начальной тренировке. этап.

Ключевые слова: Художественная гимнастика, подготовка юных спортсменов, современные технологии, педагогический опыт, математика и статистика.

METHODS OF USING MODERN TECHNOLOGIES IN SELECTING ATHLETES FOR ARTISTIC GYMNASTICS

Abstract. It is aimed at revealing the theoretical possibilities of training and selection of young athletes for rhythmic gymnastics, the methods of using modern technologies in training athletes for rhythmic gymnastics, the organization and conduct of gymnastics classes, as well as the actual problems of planning loads at the initial training stage.

Keywords: Divine gymnastics, preparation of young sportsmen, modern technologies, pedagogical experience, mathematics and statistics.

Yangi O'zbekiston sharoitida har tomonlama yetuk va barkamol avlodni tarbiyalash va yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston hukumati so'nggi yillarda mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari va qarorlari, shuningdek, Olimlardan V.M.Smolevskogo, M.L.Juravina, V.M.Barshay, V.N.Kurys, I.B.Pavlov, Godik M.A., Baramidze A.M., Kiseleva T.G kabi tadqiqotchilar va soha mutaxassislarining tadqiqot ishlari, darsliklari, o'quv qo'llanmalari va uslubiy ko'rsatmalari maqolani metodologik asosini tashkil etadi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar, kuzatish uslubi, qiyosiy tahlil uslubi, suhbat uslubidan foydalanildi.

5-6 yoshli qizbola organizmining jadal o'sadigan va har tomonlama rivojlanadigan davridir. Bu yoshda harakat funksiyalari juda rivojlangan bo'lib, bola faol hayot kechiradi. Umurtqa pog'onasi egiluvchan bo'lib, batafsil qotmagan bo'ladi.

Bir-biriga bog'lab turuvchi bo'g'imlar cho'ziluvchan va mustahkam emas. Harakat markazi va muskullar endi rivojlanayotgan mayda va aniq harakatlarni bajarish mushkulroq. Yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas. Atiga 15 daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reflekslari yaxshi rivojlangan. Bu yoshda bolaga qomatni tik tutishni o'rgatishga katta ahamiyat berish lozim.

Hozirgi kunda Yangi O'zbekistonda yosh badiiy gimnastikachilar trenirovka mazariyasi va uslubiyati sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar 5-6 yoshli bolalarni gimnastika turlari bilan shug'ullanishga jalb etish holatlariga alohida e'tibor qaratib boshladilar. Yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud. Biroq o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzilishi, yuklamaning "ichki" va "tashqi" tomonlarini nazorat qilish vositalari, uning organizm tizmlariga ko'rsatadigan ta'siri bugungi kunda ilmiy jihatdan o'rganilmaganligi sohada maxsus tadqiqotlarni tashkil etilishi hamda ilmiy asoslashni talab qiladi. Adabiy manbalarini taxlil qilish va umumlashtirish as'nosida ma'lum bo'ldiki, maktabgacha hamda kichik maktab yoshidagi bolalarning maxsus-harakat qobiliyatlari va bazaviy jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida yosh badiii gimnastikachilarning maxsus harakat (MHT), maxsus-jismoniy (MJT) hamda texnik tayyorgarlikni (TT) majmuali nazorat qilishning umumali tizimini ishlab chiqishga yagona yondashuvning yo'qligi mavzuning dolzarbligidan dalolat beradi.

Badiiy gimnastika sportchilarni tanlab olishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish juda muhimdir. Bunda sportchilarning yaxshi ko'rish, o'rganish va tanlashga yordam beradi. Zamonaviy texnologiyalar orasida video taqvim va boshqa multimedia vositalari, shuningdek, interaktiv darsliklar va onlayn qo'llanmalar kabi turli xil vositalar mavjud.

Tadqiqotning maqsadiga erishish uchun quyidagi vazifalar oldinga qo'yildi:

1. Yuqori malakali badiiy gimnastikachilarning musobaqa faoliyatining miqdoriy va sifat tavsiflarini o'rganib chiqish.

2. O'yinlararo sikllarda turli davomiylikdagi yuklamalar tuzilmasini o'rganib chiqish.

3. Yuqori malakali badiiy gimnastikachilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish asosida o'yinlararo sikllarda mashg'ulot jarayonlarini boshqarishga oid uslubiy yondashuvni ishlab chiqish va tajribalarda asoslash. Bu vazifalarni hal etish uchun quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalanildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili;

2. Tadqiqotda pedagogik kuzatuvlar;

3. Tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish;

4. Pedagogik tajriba;

5. Matematik-statistika

Tajriba guruhiga dastur bo'yicha dars va mashg'ulot jarayonlarini olib boradigan bo'lsak nazorat guruhida ilmiy uslubiy adabiyotlarga tayanib o'zimiz ishlab chiqqan dastur asosida dars va mashg'ulotlarni olib bordik.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili Tadqiqot davomida ushbu mavzuga bag'ishlangan 40 dan ortiq adabiyot manbaalari tahlil qilindi va malakali badiiy gimnastikachilar tayyorgarligining turli bosqichlarida tanlash uslubi va uslubiyatlari haqidagi tadqiqotlar umumlashtirildi.

Tadqiqotda pedagogik kuzatuvlar. Jizzax shahar IBO'SMning badiiy gimnastika bo'limi shug'ullanuvchilari va 37-DMTT badiiy gimnastikachilari bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar jarayoni 2022-yil mart-aprel oylarida kuzatuvga olindi.

Ular bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar hajmi yo'nalishi o'rganilib qiyosiy tahlil etildi va pedagogik tajriba uchun mashg'ulot yo'nalishlari belgilab olindi.

Pedagogik tadqiqodni tashkil etish 3 bosqichda tashkil etildi.

1-bosqich: 2022-yilning aprel-may, iyun oylarida mavzuning dolzarbligi, mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili olib borildi va muammolar o'rganildi.

2-bosqich: badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi yoshlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulot yo'nalishi tuzilishi hamda ularning jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik darajasi bo'yicha joriy tadqiqotlar tashkil qilib o'tkazildi. Unda shug'ullanuvchilarni antrometrik ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus testlar yordamida aniqlandi.

3-bosqich: 2022-yilning sentyabr-noyabr oylarida Jizzax shahar IBO'SMning badiiy gimnastika bo'limi tarbiyalanuvchilari bilan tashkil etildi.

Unda tadqiqot oldidan jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanib mashg'ulot yo'nalishlari belgilandi va yuklamalar taqsimlab olindi shu asosda pedagogik tajriba o'tkazildi.

Pedagogik tajribada Jizzax shahar IBO'SMning badiiy gimnastika bo'limi shug'ullanuvchilarining bo'y, qo'l, oyoq uzunliklari va yelka kengligi, ko'krak qafasi kengligi, o'rkaning tiriklik sig'imini hisobga olgan holda pedagogik tajribada bir qancha usullardan foydalandik.

Tajriba va nazorat guruhi tarbiyalanuvchilarining ayrim natijalari bir-biriga yaqin ko'rsatkich holatni ko'rishimiz mumkin. Tajribadan so'ng jismoniy rivojlanish bo'yicha olingan ma'lumotlarni solishtirib ko'rganimizda quyidagi natijalar namoyon bo'ldi.

Adabiyotlar ro'yhati

1. A.K. Eshtayev, N.R. Xasanova, V.B. Eshtayeva Badiiy gimnastika. Darslik "O'Z KITOB SAVDO NASHRIYOTI" –T.; 2020 yil.

2. M.N.Umarov, N.X. Fetxullova Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti" - Ch.: 2020 yil.

3. Xasanov Anvar. (2023). duties of football players on the field Anvar Takhirovich Hasanov JDPU. "Physical culture" faculty.

4. Xasanov Anvar. (2023). Forming a conscious attitude of adolescents towards their health. 10.13140/RG.2.2.25438.41289.

5. Atamurodov Shodiyor O'rolovich. (2023). Development of students 'interest in subjects in higher education institutions. 5.2. 346-349.

YOSH BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

Atamurodov Shodiyor O'rolovich

Jizzax davlat pedagogika universiteti, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Ibrohimov Izzatulla Umrzoq o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti, jismoniy madaniyat fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayoni haqida mulohaza yuritamiz.

Kalit so'zlar: Bolalarning jismoniy tayyorgarligi, sport o'yinlari, ta'lim, tarbiya, jismoniy mashq.

Аннотация: В данной статье мы рассматриваем процесс организации занятий по физическому воспитанию с детьми раннего возраста.

Ключевые слова: Детская физическая подготовка, спортивные игры, воспитание, тренировка, физические упражнения.

Abstract: In this article, we discuss the process of organizing physical education classes with young children.

Key words: Children's physical fitness, sports games, education, training, physical exercise.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi barcha zamonlarda ham yetakchi o'rinlarda turgan. Qadimda balalarning sport o'yinlari bilan shug'ullanib borishi doimiy yo'lga qo'yilgan. O'z farzandlarining Sog'lom, kuchli va baquvvat bo'lishlari orzusi barcha ota-onaning istak hamda tilaklariga aylanib bo'lgan ijtimoiy xoldir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari esa ana shunday sharaflı vazifalarni amalga oshirishda muhim omillik kasb etib borayotgani o'z ta'kidini topib bormoqda. Jismoniy tarbiya darslari ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega.

Ta'lim berish vazifalari bolalarni dasturda ko'zda tutilgan jismoniy mashqlarni (yoxud mashqlar turkumini) bajarishga, o'rganilgan mashqlarni rivojlantirishga shuningdek, ko'nikma va malakalarni boyitishga, o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda qo'llashga o'rgatishdan iborat. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish dasturdagi butun o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi.

Ayrim ta'lim vazifalarni xal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur bo'ladi. Ayrimlarini xal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi. Masalan, arqonga qo'llarda tirmashib chiqish usullarini o'rganishni va bunda harakatlarni tug'ri ravbatlantirilishini bir darsda o'rgatish mumkin emas. Bu umumiy vazifa bo'lib uni bajarish uchun darslar turkumi talab qilinadi. Yosh bolalarni arqonni oyoqlari bilan qisib ushlagan holda tirmashib chiqishga bir dars mashg'uloti davomida ham o'rgatish mumkin. Bu kichikroq xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur usullarni o'rgatishdagi darslarning aniq vazifalaridan biri sifatida ko'rish mumkin. Ta'lim vazifalari shuningdek, bolalarning jismoniy mashqlarni tug'ri bajarish xaqidagi bilimlarni olishlarini ham xal qiladi. Yosh bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini tashqil etish jarayonida fakat ta'lim-tarbiya vazifalarigina emas, balki insoniy fazilatlar shuningdek; do'stlik- o'rtoqlik, diqqat – e'tiborlilik, intizomlilik, irda, saranjonlilik, buyumlarni extiyot qilish odati, mustaqillik, maqsadga intilish va qiyinchiliklarni yengishda qatiqlik tarkib toptirilib boriladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari xam tarbiyaviy vazifalar kabi xar bir mashg'ulotda xal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini tug'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyim-bosh kiyib shug'ullanish, mashg'ulot joyida zaruriy sanitariya – gigiena xolatini saqlash, darslarni ochiq xavoda o'tkazilishini ta'minlash – Sog'lomlashtirish vazifalarini xal etishda qulay va muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya darslarida bolalar tezda uyushqoqlikka erishishni, barcha harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishni) xali muayyan bajarilishini egallamaganliklari sababli, ular bilan milliy harakatli o'yinlarni o'ynashni tashqil etish juda muhimdir. Ayniqsa 7-10 yoshdagi bolalarning anatomofiziologik, psixologik xususiyatlarini xisobga olishga tug'ri keladi.

Bu yoshdagi bolalarda yurak, o'pka va qon tomir tizimining rivojlanishi bir muncha orqada qolgan bo'ladi. Muskullari ayniqsa, qorin bo'shlig'idagi xamda orqa tomon mushaklari xali bo'sh bo'ladi. Shuningdek, tayanch apparatining mustahkamligi yanada katta emas. Shunday ekan, shikastlanish holati ro'y berishi yuqori darajada bo'ladi. Yugurish va sakrash bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar vaqtigacha bo'lmog'i hamda dam olish tez-tez

takrorlanishi bilan birga o'tishi ta'minlanadi. Xuddi shu yoshdagi bolalar sakrash bilan o'ynaladigan o'yinlarni juda yoqtiradilar. Bu yoshdagi bolalar uchun qulay o'yinlar – «chopib o'tish» o'yinlari xisoblanadi. Masalan, «Chaqqon bolalar», «Bo'ri zovurda», «Ikki sovuq» o'yinlari o'ynalganda bolalar qisqa chopib o'tishdan keyin dam olish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Kuzatishlardan berilgan ma'lumotlarga ko'ra maktablarda o'tkaziladigan gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari darslarida harakatli o'yinlardan to'liq foydalanilmaydi. Yosh bolalarni jismoniy tarbiyalashni dars mashg'ulotlaridagina muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydi. Haftada bo'ladigan ikki soatli mashg'ulot tegishli bilimlarni, jismoniy mashqlarga oid malaka va ko'nikmalarni mustahkam o'zlashtirishga kamlik qiladi.

O'quv materialini o'zlashtirishda katta samaraga erishish uchun o'quvchilar ko'proq mustaqil tarzda ishlashlari zarur bo'ladi. Bunday faoliyat turidan biri uyga berilgan vazifani bajarishdir. Uyga vazifa o'tilgan materialni puxta egallashga, bolalarda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ko'nikmasini tarbiyalashga yordam beradi. Uyga beriladigan vazifa umumiy va shaxsiy (xar bir o'quvchining xususiyatlarini xisobga olgan holda) bo'lishi mumkin. Uyga beriladigan vazifalarga yurish va yugurish, kalta argimchida sakrashni mashq qilish, 2 ta xarakatli o'yinlar qoidasini va tartibini bilishni, uch xarakatda arqonga tirmashib chiqishni mashq qilishni, badantarbiyaning dastlabki ikki majmuali mashqlarini bilishni va bajara olish yuklamalarini kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Badantarbiya o'zga tadbirlar bilan birga yosh bolalar tomonidan mustaqil bajariladigan uzviy jarayon bo'lib, u tug'ri ijro etilishi natijasida tanada kun davomida to'planuvchi chiqindilarni yo'qotadi. Buyuk alloma Ibn Sino «Tib qonunlari»da ta'kidlashicha, Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya bo'lib, keyin ovqat va uyqu tadbiri bo'lgan. Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakatdir. Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi kishida tug'ma issiqlik oshadi, tanasiga yengillik beradi. Mijoz hamda ilgari o'tgan kasalliklar tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muxtoj bo'lmaydi. Bolalarga yoshligidan boshlab milliy sport o'yin turlari bilan birga boshqa sport turlari - futbol, voleybol, qo'l to'pi, basketbol kabi o'yinlarni o'ynatishni, ularni o'ynash usullari va qoidalari bilan tanishishlarini ta'minlab borish lozim bo'ladi. Bola endigina maktabga qadam quyar ekan, u hali bunday sharoitga moslashmagan bo'ladi. Bunda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari dars va darsdan tashkari mashg'ulotlarda turli sport o'yinlarini tashkil qilishlari orqali, shu yoshdagi bolalarning jismoniy shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini o'ttirishlariga ko'makdosh bo'lib qolaveradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. П.Матвеев. Теория и методика физической культуры М.«ФИО» 1997 йил.
2. Ю.Б.А.Ашмарин. Теория и методика физического воспитания. Москва 1990 год.
3. Axmedov F.Q., Atamurodov Sh.O'. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent-2019 yil.

O'QUVCHI SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY VA MA'NAVIY-AXLOQIY TARBIYA

Atamurodov Shodiyor O'ralovich

Jizzax davlat pedagogika universiteti, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

Sulaymonov Zayniddin Asqar o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti, jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich

Annotasiya: Mazkur maqolada barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlash jarayonini tadqiq qilish haqida mulohaza yuritilgan.

Kalit so'zlar: Sinf, dars, integratsiya, pedagogika, innovatsiya.

Аннотация: В этой статье мы обсуждаем процесс интеграции физического и духовного образования в формировании гармонично развитого поколения.

Ключевые слова: Аудитория, урок, интеграция, педагогика, инновации.

Abstract: In this article, we discuss the process of integrating physical and spiritual education in the formation of a harmoniously developed generation.

Key words: Classroom, lesson, integration, pedagogy, innovation.

Integratsiya jarayonining ildizi uzoq o'tmishdagi klassik pedagogikaga borib taqaladi bunda fanlararo bog'liqlik g'oyasi bilan ifodalanib, o'quv materialini mazmunini o'rganish, tabiatni yaxlit birbutun sifatida talqin qilishni nazarda tutadi.

O'quv materialini integratsiyalashda intilish so'zsiz ravishda jahonda ham, milliy pedagogikamizda ham tabiiy va etakchi xarakter kasb etadi.

Hozirgi vaqtda o'tmish va ta'lim berishdagi integratsiya muammosiga yanada kuchli e'tibor qaratilmoqda. Biroq, yuqoridagi fikrlarga tayangan holda aytish mumkinki, integratsiya jarayon sifatidafundamental ilmda ham uning shaxobchalarida ham paydo bo'ladi. Hozirgi vaqtda zamonaviy maktabda integratsiyani pedagogik muammolarni echimini topuvchi, maktabdagi faoliyatni yaxshilashga, pedagoglar jamoasini salohiyatini oshiruvchi, ularga o'qitishning optimal yo'llarini topishga xizmat qiluvchi omil deb qaralmoqda.

Innovatsion pedagogika hozirgi davirda norasmiy fan sfatida ma'lum bo'lgan biroq kun sayin butun jahon soha mutaxassislarining e'tiboriga tushib jadal rivojlanib borayotgan bilimlar tizimidir. Uning ta'limiy ahamiyatini tan olgan pedagoglar jamoasi olimlar shu bosdan ham mavjud ananaviy pedagogikaga tanqidiy yondashmoqdalar. Hozirgi kunlarda shakllanib rivojlanib borayotgan mazkur yangi fan haqida jiddiy fikrlar bildirilyapti uning asosiy vazifasi hukmron bo'lib turgan butun o'quv tarbiya tizimi nazariyasini innovatsiya amolida qayta tashkil etib o'zlashtirishdir. Innovatsion pedagogika – hukmron nazariya va amaliy muammolarni hal etishning asosi qilib olingan. Innovatorlar fikricha asosan adabiy munozir pedagogik nazariyalar eskitib qolgan yangi sharoitda hozirgi avlodni bu yo'l bilan tarbiyalash mumkin emas. Hozirgi pedagogika fanidagi vaziyat umumiy holda shundan iborat. Bu vaziyatda innovatsiya juda muhim pedagogika – bilimlar tizimidir obektivlik maqsadga muvofiqlik, mustahkamlik bir-biriga zid bo'lmaslik uning asosiy xarakteristikalaridir "Pedagogika tizimini har qanday ilmiy nazariya kabi tizimini tashkil etuvchi tamoyillari loyhalashtiradi va ushlab turadi yani ushbu tizim asosiy bilimlarga asoslanishi asosiy holdir.

Jahon pedagogik nazariyasi tarbiyaviy jarayon sharti bilan bog'liq yuqorida turgan edamlarning g'oyalari qanday bo'lishi bilan bog'liq allaqachon etirof etganligi. O'sib borayotgan avlodlar tarbiyasi juda jiddiy ish bo'lib uning o'tkinchi narsalarga bog'liq etib qarayish mumkin emas. Ma'lum bo'lishicha amaliyotda yo'l ko'rsatuvchi pedagogik nazariyalarimizning asosiy kamchiliklaridan biri bilim va ta'limning ustunligini qattiq bo'rtirib yuborishdadir insoniy ma'naviy mehnat tarbiyasi zarariga bilimda yodlab olish

hajmi ko'payib borishi maktab hayotida odatiy hol bo'lib qoldi. Bu holatdan chiqish uchun bo'lgan har qanday harakat innovatsion deb hisoblanayapti va bu holda ular o'z nomlariga mosdir. Innovatsion pedagogikani ko'pincha an'anaviy muqobil pedagogika deb ataydilar. Bu fikrga qo'shilmaslik mumkin emas hech bo'lmaganda eng oddiytushunchalar bo'yicha sinl ham o'qituvchi ham, dars mazmuni va darsliklar yo'qolib ketmaydi. Agardapedagogik tizim saqlanib qolsa unda faqat uni mukammallashtirish haqida gapirish mumkin faraz qilayotgan rivojlanish strategiyamiz rivojlantiruvchi o'qitish yo'naltirishlaridan end avvalo o'qitilishlarini maktabda o'qishga boshlashgacha yaxshi rivojlangan tuzilmalarini shakllantirish hamda bu harakatlar endi paydo bo'lib kelayotgan jarayonlarni uyg'unlashtirib olib borishga qaratilganstrategik yo'limiz.

Butun taraqqiyotning o'z avlodlari haqidagi g'amxo'rligi mantiqiy asoslangandidaktik va pedagogik tizim tuzishga amal qilishdir xuddi ana shuning uchun ham metodologik asos negizi sifatida keng ma'noda tabiatni o'rgatuvchi soha bo'lib xalq pedagogikasi hisoblanadi. Bolalar qanday bo'lib tug'ilish uning ota-onasidan bo'lak hech kimga bog'liq emas, lekin har bir insonning yetarlicha rivojlanishi barkamol shaxs darajasiga yetishi o'zicha yoqqan mashg'ulot va hayotda o'z o'rnini topishi o'z umrini hayotiy meyorlarga munosib o'tkazishi, avvalo maktabga bog'liq.

Bugungi kunda o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlash, ayniqsa, ularni har tomonlama sog'lom va barkamol qilib tarbiyalashda fanlararo integratsiyani rivojlantirishni amalga oshirish muhim ijtimoiy-pedagogik hodisa sanaladi. Ushbu muammoning echilishi uzluksiz ta'lim tizimi oldida turgan muhim pedagogik vazifani hal etishda nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Jumladan:

- barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlash jarayonini pedagogik muammo sifatida chuqur o'rganish va asoslash;

- o'quvchilarni jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning mazmuni va pedagogik-psixologik xususiyatlarini ishlab chiqish;

- o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasinita'minlashning maqbul shakl, metod va vositalarini aniqlash;

- o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasinita'minlashning prinsip, qonuniyatlarini ishlab chiqish;

- barkamol avlod shaxsini shakllantiruvchi jismoniy mashqlarni tanlashning ma'naviy-axloqiymezonlarini yaratish;

- o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasinita'minlash dasturini ishlab chiqish;

- o'quvchilarda jismoniy tarbiya orqali ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirishning shakl,metod va vositalarini aniqlash bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar yaratish.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlash jarayonini tadqiq qilish o'z echimini kutayotgan dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik maxorat. Toshkent TDPU 2003 yil.

2. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat (O'quv qo'llanma). – T.:O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006 y. – 160 b.

3. R.A.Mavlonova, N.Raxmonqulova "Boshlang'ich ta'limining

integratsiyalashgan pedagogikasi" T.: Ili-Ziyo 2009 y.

4. R.A.Mavlonova N.Raxmonqulova "Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi innovatsiyasi va integratsiyasi. T.: G'.G'ulom 2013 y.

КОЭФФИЦИЕНТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРУДНОСТИ – МЕТОД САМОКОНТРОЛЯ В ГИМНАСТИКЕ

Эштаев Анвар Курганович
УзГУФКС профессор
E-mail. eshtayev57@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ субъективного состояния гимнастов. В ходе исследования установлены трудности возникающие при выполнении элементов. Выявлено, что рационализация управления тренировочным процессом при определении данных самоконтроля позволит реализации принципа сознательности и активности. Самоконтроль позволил повышения результативности тренировочного процесса в освоении сложных элементов гимнастического многоборья.

Ключевые слова: трудность, контроль, методы субъективных оценок, программа, виды подготовки.

INDIVIDUAL DIFFICULTY COEFFICIENT – METHOD OF SELF-CONTROL IN GYMNASTICS

Annotation. The article presents an analysis of the subjective state of gymnasts. In the course of the study, the difficulties encountered in performing the eliminations were established. It is revealed that rationalization of the training process management when determining self-control data will allow the implementation of the principle of consciousness and activity. Self-control made it possible to increase the effectiveness of the training process in mastering complex elements of the gymnastic all-around.

Keywords: difficulty, control, methods of subjective assessments, program, types of training.

Введение. Оценка состояния спортсмена с помощью инструментальных исследований не всегда возможна, к тому же в большинстве случаев изучаются лишь отдельные функции организма. Поэтому представляется целесообразным для оценки состояния готовности спортсмена использовать наряду с инструментальными исследованиями методы субъективных оценок (самооценок) подготовленности.

Систематическая оценка собственного состояния помогает спортсмену полнее познать себя, более эффективно вместе с тренером планировать подготовку. Некоторые тренеры, к сожалению, не доверяют самооценкам спортсменов именно из-за их субъективности.

Проведенные исследования показали, что субъективные оценки могут с успехом использоваться для определения состояния спортсменов, желания тренироваться. С их помощью можно с высокой точностью определить тяжесть мышечной работы, дать оценку качеству тренировки. Доказано, что с накоплением опыта точность субъективных оценок повышается, а надежность увеличивается, особенно если их регулярно сопоставлять с соответствующими объективными оценками.

Методы самоконтроля в гимнастике получают все более широкое распространение (М.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский, Л.Я.Аркаев, Н.С.Сучилин, М.Н.Умаров, Д.Х.Умаров, А.К.Эштаев и др.).

Цель исследования. Выявить напряженность учебно-тренировочного процесса и на их основе сравнить темпы роста сложности программ для выявления наиболее перспективных юных гимнастов.

Задача исследования. Разработать и экспериментально обосновать новый метод этапного контроля и самоконтроля.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс молодёжной сборной команды.

Предмет исследования: трудности возникающие у гимнастов при выполнении сложных упражнений.

Суть этого метода состоит в комплексной самооценке трудностей, возникающих у гимнастов при выполнении отдельных элементов или комбинаций. В процессе трехлетних исследований в сборной молодежной команды страны был разработан и апробирован на практике метод, названный «коэффициентом индивидуальной трудности» (КИТ), куда вошли субъективные оценки физических трудностей (ФТ), технических трудностей (ТТ), психологических трудностей (ПТ) и факторы субъективного отношения гимнаста к выполняемым элементам и комбинациям (КО), выраженные в количественных величинах.

Чтобы помочь спортсмену определить степень трудности выполняемых элементов и комбинаций, были разработаны специальные оценочные таблицы, дифференцирующие представления о преодолеваемых им трудностях по всем четырем разделам КИТ. Для примера приводим одну из них (табл. 1).

Гимнаст оценивает свое отношение к трудностям, определяя их степень как «легко», «средне», «тяжело».

Технические трудности, связанные с освоением или выполнением гимнастических элементов, соединений и комбинаций и зависящие от их технической сложности и координационных способностей гимнаста («непонимание техники» и своих действий) «тяжело» по ФТ, ТТ, ПТ, и «нравится», «нечто среднее», «не нравится» - по СО, что переводится по разработанной шкале в количество единиц - соответственно 0, 5, 10.

Технические трудности, связанные с освоением или выполнением гимнастических элементов, соединений и комбинаций и зависящие от их технической сложности и координационных способностей гимнаста («непонимание техники» и своих действий) «тяжело» по ФТ, ТТ, ПТ, и «нравится», «нечто среднее», «не нравится» - по СО, что переводится по шкале в количество единиц - соответственно 0, 5, 10.

Определить КИТ по целым комбинациям в видах многоборья быстрее и проще, поэтому такой КИТ мы считаем упрощенным вариантом. Для детального анализа проводится опрос по элементам или связкам соревновательных программ. Предварительно комбинация разбивается на элементы или части, оцениваемые отдельно, результаты суммируются, и выводится КИТ в целом по соревновательной программе. Каждую комбинацию мы разбивали на 7 частей (комбинации у гимнастов старших разрядов содержат в среднем по семь наиболее сложных элементов или связок).

Минимальный («идеальный») КИТ как по элементам, так и по комбинациям соревновательной программы равен нулю. Максимальное значение КИТ по

комбинациям - 210 (по 10 единиц за каждый из 4 факторов на всех 6 видах многоборья), по элементам - 1920 [10 единиц X 8 (7 частей комбинации + комбинация в целом) X 4 фактора трудностей X 6 видов многоборья]. За соревновательную программу вместе с ИТ по комбинациям - 480, по элементам - 3840. Это в том гипотетическом случае, если гимнасты овладевают новой программой и совершение не освоены как элементы, так и комбинация в целом, то есть «все трудно».

Таблица 1

Коэффициенты индивидуальной трудности гимнастов в период совершенствования ими произвольных программ

Виды многоборья	Гимнаст А						Гимнаст Б					
	ФТ	ТТ	ПТ	СО	КИТ	Место	ФТ	ТТ	ПТ	СО	КИТ	Место
Польные упражнения	5	5	0	0	10	5	10	15	5	10	40	6
Конь	0	10	10	5	25	2	25	20	15	20	80	3
Кольца	10	0	0	5	15	4	50	20	25	0	95	1
Прыжок	0	0	0	0	0	6	25	35	20	5	85	2
Брусья	10	10	10	5	35	1	35	20	20	0	75	4
Перекладина	0	10	10	0	20	3	2.5	25	20	0	70	5
Итого	25	35	30	15	105	--	170	131	10	35	430	--
Место	3	1	2	4	--	--	1	2	3	4	--	--

Так, например, выглядят коэффициенты индивидуальной трудности гимнаста А (по комбинациям) и гимнаста Б (по элементам) в период совершенствования ими соревновательных программ (табл. 1).

Анализируя субъективное отношение гимнаста А. к своей программе в видах многоборья, можно сделать следующие выводы: наиболее низкие показатели у данного гимнаста в комбинации на брусьях (КИТ - 35), лучше - прыжке (КИТ-0). Если же анализировать по видам субъективных трудностей (по вертикали) то у гимнаста А плохая техническая подготовленность (ТТ - 35 единиц). Сумма КИТ 6 видов произвольной программы равна 105.

У гимнаста Б максимальный КИТ отмечен на кольцах - 95, этот снаряд для него наиболее трудный. Совершенно очевидно, что гимнаст слабо подготовлен физически, так как «физическая трудность» составила у него 170 единиц.

Сюда же, в таблицу, желательно добавлять раздел «Сложность программы в условных единицах», принятый в гимнастике, где элементы высшей группы трудности оцениваются в Е-0.5, D-0.4, C-0.3, B-0.2, A-1-единиц, выполнение всех спец требований по 0.5 балла. У гимнаста А. сложность комбинаций соревновательной программы в условных единицах выглядит следующим образом (табл. 2).

Таблица 2

Количество элементов и трудности соревновательной комбинация гимнаста А.

Виды многоборья	Количество элементов						Сложность в условных единицах	Место
	Е	Д	С	В	А			
Вольные упражнения	1	5	4	1	1		5,1	2
Конь	2	5	3	1	1		6,2	1
Кольца	1	3	5	1	1		5,5	4
Прыжок	5,5			5,5			5,5	1
Брусья	2	2	3	1	1		5,0	5
Перекладина	2	5	3	1	1		6,2	1
Итого	8	20	18	5	5		33,5	

Высокая сложность комбинации в условных единицах не означает, что она самая трудная для исполнения. КИТ гимнаста в этом плане дает дополнительную информацию. Видно, что не такая сложная комбинация на брусьях у гимнаста А., с точки зрения ее оценки на соревнованиях (33,5 условных единицы) ставит серьезные трудности перед гимнастом при ее исполнении (КИТ равен 35 - больше, чем в других видах многоборья). Естественно, что при анализе, когда учитываются объективная и субъективная оценки, тренеру легче строить тренировочный процесс данного гимнаста, решать вопрос об освоении новых элементов. Подобную самооценку целесообразно проводить в начале и в завершение определенных этапов или периодов подготовки, когда определение исходного и конечного уровня подготовленности имеет принципиальное значение (например, на этапах освоения новой или модернизации программы).

Предложенная методика оценки определения трудности возникающих у гимнастов при выполнении гимнастических упражнений на видах многоборья систематически, поэтапно, в течение длительного времени контролируя одних и тех же спортсменов по этой методике, позволит не только выявить их готовность в данный момент, но и определить напряженность тренировочного процесса.

STRUCTURAL PECULIARITIES OF LEARNING ELEMENTS WITH RHYTHMIC GYMNASTICS GIRLS AT DIFFERENT LEVELS OF PREPARATION

Eshtaev S.A., Khakimova D.K.

Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq

E-mail: Eshtaev84@mail.ru

Annotation: The article deals with the analysis and description of the structural features of the formation of motor skills to perform basic elements with girls engaged in rhythmic gymnastics at different stages of training, as well as the construction and correction

of the educational and training process within the republican specialized children's junior school of Olympic reserve specializing in gymnastic sports.

Keywords: Gymnast, training, structure, physical training, set of exercises, linear structure, mixed structure, spiral structure.

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗУЧИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ С ДЕВОЧКАМИ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы анализа и описания структурных особенностей формирования двигательных навыков выполнения базовых элементов с девочками занимающимися художественной гимнастикой на различных этапах подготовки, а также построения и коррекции учебно-тренировочного процесса в рамках РСДЮСШОР специализирующихся по гимнастическим видам спорта.

Ключевые слова: Гимнастки, тренировка, структура, физическая подготовка, комплекс упражнений, линейная структура, смешанная структура, спиральная структура.

TAYYORGARLIKNING TURLI BOSQICHLARIDA BADIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARGA ELEMENTLARNI O'RGATISHNING TUZILMAVIY XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Maqolada tayyorgarlikning turli bosqichlarida badiiy gimnastika bilan shug'ullandigan qizlarga bazaviy (asosiy) elementlarni bajarish uchun harakat ko'nikmalarini shakllantirishning tuzilmaviy xususiyatlarini tahlil qilish va tavsiflash, shuningdek gimnastika sport turlariga ixtisoslashgan RIOZBO'SM doirasida o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzish (tashkil etish) va o'zgartirish kiritish masalalari muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: Gimnastikachilar, mashg'ulot, tuzilma, jismoniy tayyorgarlik, mashqlar majmuasi, chiziqli tuzilma, aralash tuzilma, spiral tuzilma.

Introduction. The linear teaching structure assumes that students learn the programme material in a strictly sequential manner in a set amount of time in a certain period of time in the conditions of a training lesson. The mixed structure is the most popular system of learning. It allows you to gain a complete knowledge of a subject in a few years. Spiral learning structure - based on an initial learning focus on the basic facts of a subject, with additional details introduced as learning progresses. Both the initial basic facts and the links to later details are emphasised repeatedly throughout the learning to help enter into long-term memory [1,4]

Purpose of research.

To develop an effective variant of the structure of teaching perspective elements to gymnasts of different levels of preparation.

Research objectives.

1.Determine the structural features of teaching gymnastic elements according to the scientific and methodological literature.

2.To develop the program of training of gymnastic elements on the basis of optimization of structure of training for gymnasts of various qualifications.

3.Experimentally substantiate the effectiveness of the proposed training option.

Methods and organization of the study.

The experiment is conducted since September, on the basis of republican specialized children's junior sports school of Olympic reserve. 30 gymnasts in each structure, 15 in the experimental group and 15 in the control group take part in the Experiment. In the course of the Experiment it was proposed to train the body difficulty elements for each structural. For readiness to train the selected elements, a number of control exercises recommended by the program for RSDYUSSHOR were proposed, which consisted of 10 exercises that showed readiness to learn new perspective elements (Fig. 1).

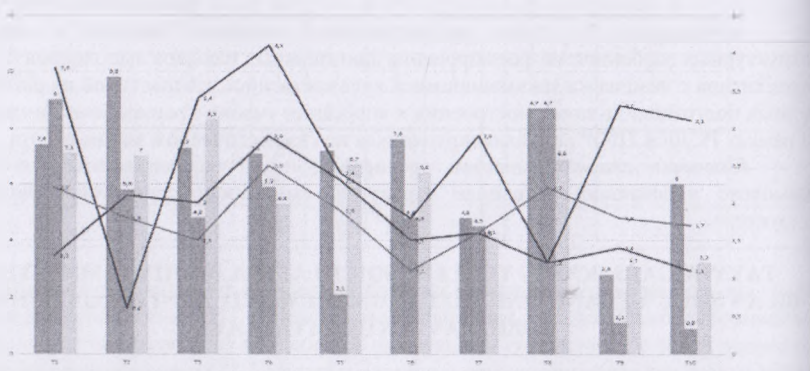


Figure 1. Analyzing the level of readiness of gymnasts of the experimental group to learn complex rhythmic gymnastics elements

1. Holding the legs in the bridge
2. Stretching from the bench
3. Transverse stretching
4. Lying on your stomach, bending back, holding 90 degrees
5. Double jump with rope in 30 second
6. Jump in length
7. Abalakov's jump
8. Equilibrium in all directions
9. Balance on the passé with closed eyes (Romberg test)
10. Balance on the relevé

The results of the study and their discussion.

The linear structure for teaching the body difficulty elements, was proposed for the 2008 gymnasts (Fig. 2). This is due to the presence of a relatively large motor skill set. Without being able to go back and repeat the training program from the beginning. Perspective and multistructured elements were selected for training. Turning Stag Leap with switch of straight leg, also with ring, with back bend of the trunk, Utyascheva (U2), Fouetté: vertically extended leg from the side with the help of the arms. [2]

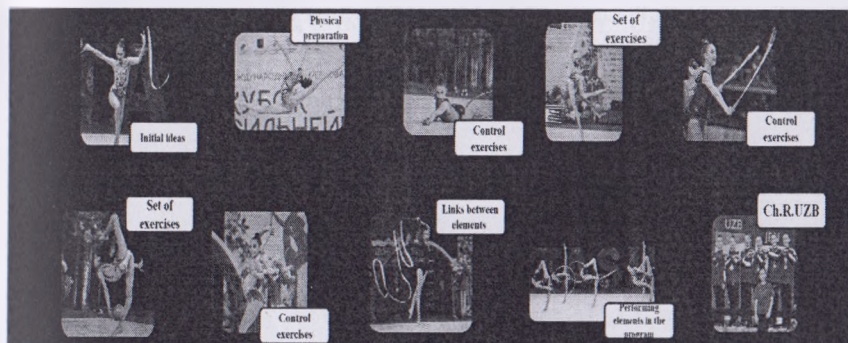


Figure 2. Linear structure for teaching the body difficulty elements

The mixed structure for teaching the body difficulty elements, was proposed for the 2013 gymnasts (Fig. 3). The process physical training and performing elements in links, performing elements in the program is carried out in a linear structure, and the sets of exercises are carried out in a spiral structure, which allows gymnasts to return and go through the complex again. Perspective and multistructured elements were selected for training. Switch Stag Leap, straight-leg passing with a reverse torso bend, Fouetté consisting of min. 3 same shapes, Fouetté: with the leg extended horizontally from the side. [3]

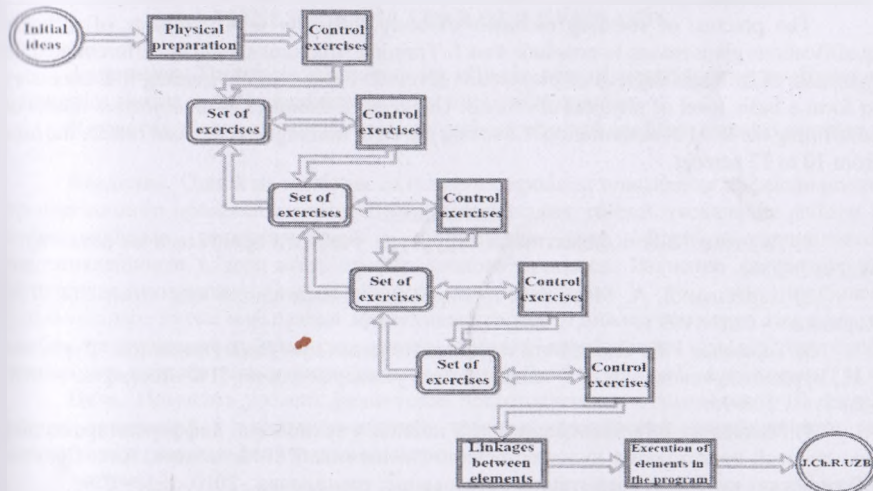


Figure 3. Mixed structure for teaching the body difficulty elements

The spiral structure for teaching the body difficulty elements, was proposed for the 2013 gymnasts (Fig. 4). Spiral structure of body difficulty training is carried out on gymnasts of 2017. The spiral structure allows gymnasts to go through all parts first or the part that gymnasts did not learn well during training. Perspective and multistructured elements were

selected for training. Split Leap with back bend of the trunk, Back split with trunk forward at horizontal, Ring with help. [1]

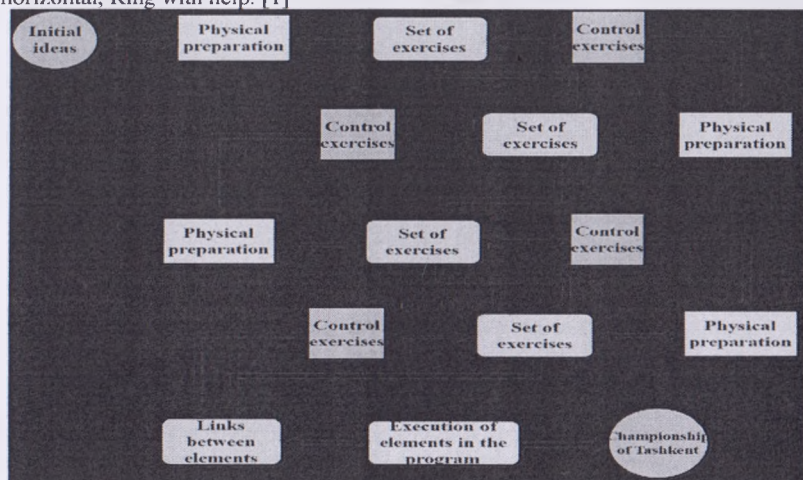


Figure 4. Spiral structure for teaching the body difficulty elements

Conclusion

The practice of learning elements of body difficulty with gymnasts of different qualifications gives reason to conclude that: 1. Training structures should be differentiated for gymnasts of different degrees of preparation levels. 2. For successful training it is necessary to form a basic level of physical abilities. 3. Use control exercises as an objective means of controlling the level of assimilation. Choosing the right training structure can reduce the time from 10 to 17 percent.

References:

- 1) Дьяченко В.К. Коллективная структура учебного процесса и ее развитие. - М., 2011. - 230с.
- 2) Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимнастикой. Л.А. Карпенко. - СПб. 1999 г.
- 3) Терехина, Р.Н. Сложность соревновательных программ гимнасток / Терехина Р.Н., Бурда Андрианова Л.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7. – С. 92-95.
- 4) Медведева Е.Н. Инновационный подход в технологии дифференцированной технической подготовки в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №1. - С. 66.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ 8-10 ЛЕТ

Эштаев С.А., Хакимова Д.К

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

E-mail: Eshtaev84@mail.ru

Аннотация. В статье говорится об эффективности круговой тренировки на занятиях по художественной гимнастике и всестороннее развитие физических качеств.

Ключевые слова. Гимнастки, круговая тренировка, станции, физические качества, комплекс упражнений.

AYLANMA MASHG'ULOT 8-10 YOSHLI GIMNASTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING SAMARALI VOSITASI SIFATIDA.

Annotatsiya. Maqolada badiiy gimnastika mashg'ulotlarida aylanma mashg'ulotlarning samaradorligi va uning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda maqsadga muvofiqligi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar. Gimnastikachilar, aylanma mashg'ulotlar, stantsiyalar, jismoniy fazilatlar, mashqlar to'plami.

CIRCUIT TRAINING AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF 8-10 YEAR OLD GYMNASTS

Annotation. The article talks about the effectiveness of circuit training in rhythmic gymnastics classes and all-round development of physical qualities.

Keywords. Gymnasts, circuit training, stations, physical qualities, exercise complex.

Введение. Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Изучение литературных источников позволяет нам выдвинуть предположение о том, что наиболее рациональным путем повышения эффективности как отдельного занятия, так и всего учебно-тренировочного процесса может служить применение методов круговой тренировки, разработанных английскими учеными Р. Морганом и Г. Адамсоном. [1]

Цель. Повысить уровень физической подготовленности гимнасток 8-10 лет на основе включений в занятие комплекса круговой тренировки, направленного на всестороннее развитие физических качеств.

Задачи.

1. Изучить возможности использования методов круговой тренировки в организации физической подготовки гимнасток.
2. Разработать комплекс круговой, направленный на развитие физических качеств у гимнасток 8-10 лет.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики на изменение уровня физической подготовленности гимнасток 8-10 лет.

Методы и организация исследования.

Для получения информации тренерами проводилось тестирование по комплексам контрольных упражнений, состоящих из:

- 1.И.П- лежа на спине, руки вверх касаясь руками носков(книжки)
- 2.И.П- лежа на животе, руки за голову, подъем туловища назад.
- 3.И.П-скакалка сзади, двойные прыжки через скакалку.
- 4.Шпагат с правой и левой ноги с опоры с наклоном назад и захватом за голень.
- 5.Упражнение «мост в захват» из положения стоя.
- 6.Бросок обруча кувырок назад ловля, бросок обруча прыжок на 360°
- 7.Боковое, вертикальное равновесие на полупальце.
8. 2 Переворота вперед, встать на полупальцы.

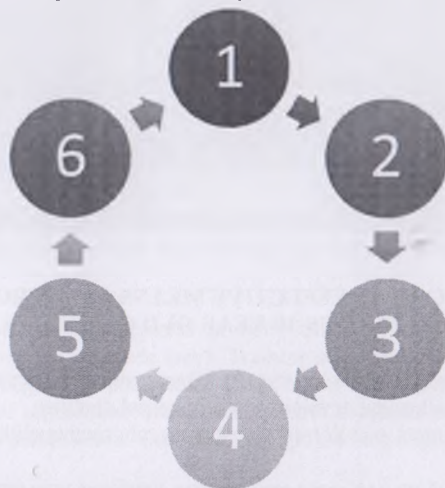


Рисунок 1. Порядок прохождения станций для гимнасток 8-10 лет

Комплекс упражнений для развития физических качеств для гимнасток 8-10 лет

Станции	Дозировка	Содержание
Станция 1	15 раз	И.П—лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-4 пережат на грудь, удержание туловище в стойке на груди. 5-8 медленно вернуться в И.П.
Станция 2	30 раз, 50 раз	Прыжки из глубокого приседа, колени к груди, двойные прыжки через скакалку.
Станция 3	15 раз	И.П-лежа на спине, руки вперед. 1-сед высокий угол , руки вперед 2И.П. 3-сед правая вверх , руки вперед 4И.П. 5-сед левая вверх, руки вперед 6И.П. 7-сед высокий угол, руки вперед 8И.П.

Станция 4	8 раз	И.П.- основная стойка. 1-колесо, 2-кувырок вперед, 3-встать в равновесие панше, 4-7 удержание равновесие панше 8 И.П. 1-переворот назад, 2- прыжок на 360°, 3-встать в равновесие кольцо, 4-7 удержание равновесие 8И.П.
Станция 5	15 раз	И.П. правый шпагат руки вверх. 1-наклон туловища назад 2 И.П. 3-поворот туловища влево (поперечный шпагат) 4-наклон туловища вправо 5И.П (поперечный шпагат) 6-поворот туловища влево. 7-наклон туловища назад 8И.П.
Станция 6	10 раз	1.Бросок мяча правой рукой, шенэ на 180° 2.Ловля мяча правой рукой. 3.Бросок мяча правой рукой, бочонок на 360° 4.Ловля мяча левой рукой. Повторить левой рукой.

Результаты исследования и их обсуждение.

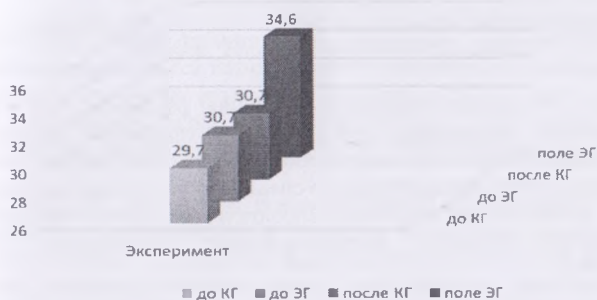


Рисунок 2. Сравнительный анализ физической подготовленности до и после эксперимента

Краткое содержание.

1. Анализ специальной литературы показал, что в художественной гимнастике метод круговой тренировки применяется крайне редко, несмотря на многие свои преимущества.

В ходе педагогического наблюдения выяснилось, что тренеры включают комплекс, направленный на развитие физических качеств в основном в подготовительную часть учебно-тренировочного занятия 50%, реже в заключительную часть 33%, и 17% предпочитают распределить его на протяжении всего учебно-тренировочного занятия. Так же выявлено, что 53,3 предпочитают давать упражнения, направленные на развитие физических качеств, в виде комплекса, 33,3 по индивидуальному заданию и только 13,4 в виде круговой тренировки.

2. Нами был разработан комплекс круговой тренировки, предусматривающий развитие физических качеств 8-10 лет. Комплект состоял из 6 станций, где были предложены упражнения, всесторонне воздействующие на повышение уровня физических качеств.

3. Проведённый педагогический эксперимент доказал эффективность разработанного комплекса круговой тренировки, направленного на развитие физических качеств у детей 8-10 лет. О чём свидетельствуют результаты тестирования в контрольной и экспериментальных группах.

Использованная литература

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980. - 257 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. Для ВУЗов. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 304 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт; 1988 - 330с; ил. - (Наука - спорту; Основы тренир.

ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗНАЧИМОСТЬ РАВНОВЕСИЯ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Фетхуллова Н.Х.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик
кандидат педагогических наук, доцент.

Аннотация: определена значимость функции равновесия, ее влияния на качество выполнения программных упражнений в спортивной гимнастике и в акробатике. Выявлены особенности выполнения упражнений в равновесии на руках в зависимости от вида спорта, квалификации и специфики подготовки спортсменов.

Ключевые слова: стойка на руках, акробатические упражнения, специально-двигательная подготовленность, координационные способности, техническая подготовленность.

Актуальность. Упражнения в равновесии - сложный двигательный навык, состоит из двух взаимосвязанных частей: умением сохранять стойкое положение тела на уменьшенной площади опоры и умением выполнять разнообразные двигательные действия в этих условиях. Известно, что сохранять равновесие более легко при выполнении хорошо освоенных действий и значительно труднее при плохо усвоенных или совсем незнакомых движениях [1,2].

В сложно-координационных видах спорта сложность и трудность равновесий весьма различна и их эффективное выполнение зависит от владения рядом навыков и наличия определённых качеств, в частности, предельно развитой активной гибкости, специальной силы, отлично развитого чувства баланса в условиях меняющейся ориентировки в пространстве.

Обобщая мнения ведущих авторов [1,2,3,5] на равновесие влияет ряд факторов:

- уровень развития физических и координационных качеств;
- психологический настрой и эмоциональное состояние спортсмена;
- состояние нервно-мышечного аппарата;
- психологический настрой и эмоциональное состояние;
- точность движений, обеспечивающая рациональное расположение звеньев тела над опорой и в безопорном состоянии.

К факторам, влияющим на устойчивость равновесия в условиях опоры, также относятся положение общего центра тяжести по отношению к плоскости опоры; высоту центра тяжести, служащего опорой, его устойчивость; скорость движения тела, его равномерность и др. [2].

В сохранении равновесия принимают вся система анализаторов (двигательный, зрительный, вестибулярный). Однако тренеры не уделяют внимания тренировке анализаторных систем организма, играющих ведущую роль в освоении сложных по координации движений, в частности, при обучении упражнениям в перевернутом положении.

Цель: изучить факторы влияющие на качество выполнения упражнений в равновесии руках в гимнастических видах спорта.

Методы и организация исследования. Объектом наблюдений были 40 квалифицированных спортсменов (28 гимнастов, 12 акробатов). Изучались методы и средства обучения, количественные и качественные показатели выполнения стоек на руках.

Уровень специально-физической, технической и функциональной подготовленности определялся по результатам выполнения комплекса специальных упражнений [4].

Для определения взаимосвязи между специально-физической, технической и функциональной подготовленности занимающихся был проведен корреляционный анализ.

Результаты исследования. Анализируемые произвольные композиции спортсменов высокого класса насчитывали 12 элементов, из которых 8 выполнялись через положение стойки на руках, что составило 67%. На долю стоек на руках и элементов, проходящих через положение стойки у спортсменок квалификации, кандидат в мастера спорта приходилось 55,5%, 45% составляли подъемы, перелеты и соскоки.

При этом, по результатам предварительных исследований при выполнении соревновательных комбинаций до 40 % ошибок было связано именно с нарушением равновесия в стойках на руках (неуверенный выход в стойку, ошибки в технике исполнения, сильное балансирование, недостаточная фиксация (менее трех секунд), падения со стойки), что без сомнения указывает на недостаточную стойкую подготовленность исследуемой группы спортсменов.

Согласно полученным данным устойчивость в равновесии на руках у акробатов зависит от силы мышц кисти и разгибателей рук ($r=323-428$), которая характеризуется как умеренная.

Между выполнением стойки на руках и уровнем силовой выносливости мышц сгибателей рук у гимнастов отмечена статистически достоверная взаимосвязь ($r=645$ при $P<0,05$) которая характеризуется как выраженная. Слабая связь обнаружена между выполнением стойки на руках и подвижностью в суставах ($r=240$ и $r=286$ соответственно) (рис.1).

У всех занимающихся обнаружена зависимость между качеством выполнения стойки на руках, тестом Яроцкого ($r=426$) и пробой Ромберга ($r=305-614$), (при $P<0,05$).

Качество выполнения стойки на руках связано с показателями сложной двигательной реакции (СДР) ($r=503-824$), что объясняется необходимостью быстрого реагирования организма на малейшие нарушения равновесия и внесения необходимых коррекций (рис.2).

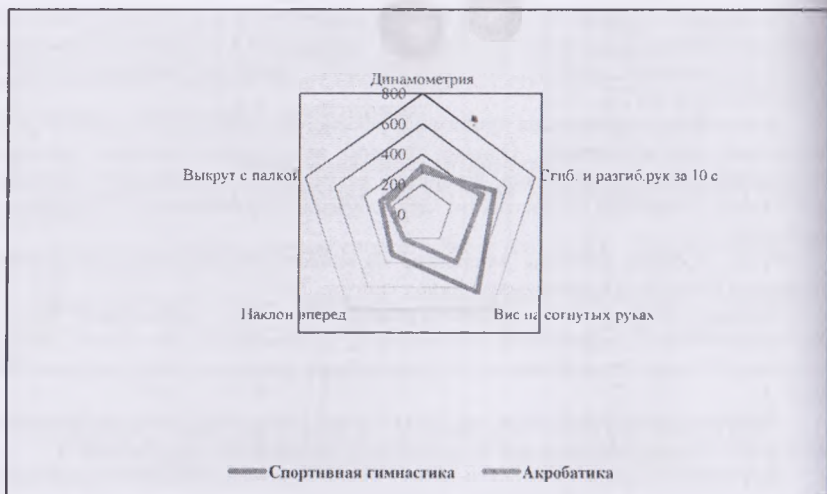


Рис.1. Коэффициенты корреляции между выполнением стойки на руках и уровнем специальной физической подготовленности спортсменов

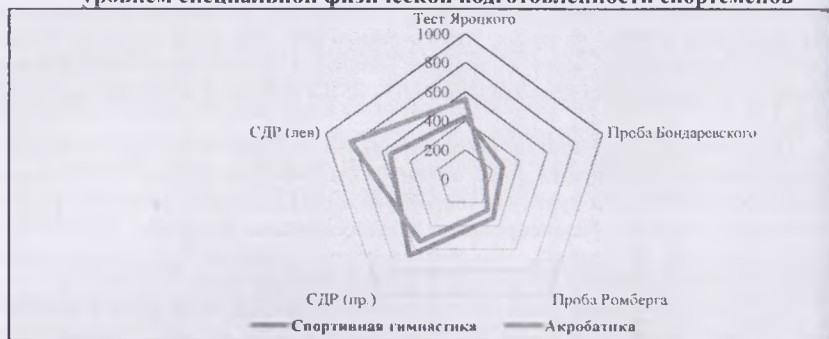


Рис.2. Коэффициенты корреляции между выполнением стойки на руках и функциональными пробами на равновесие

Таким образом, условия, в которых совершается двигательная деятельность спортсмена, оказывают специфическое влияние на функцию равновесия, совершенствуя ее в строго определенном плане. Поэтому подбор упражнений для развития способности сохранять равновесие на руках должен осуществляться в соответствии с особенностями техники выполнения основных (соревновательных) упражнений.

Заключение

1. Наиболее существенными ошибками допускаемыми спортсменами являются нарушение равновесия. Отмечено, при хорошем функциональном состоянии развитие умений и навыков происходит гораздо успешнее. На начальном этапе подготовки

необходимо применять методику комплексной двигательной тренировки.

2. В каждом виде спорта стойке на руках отведена определенная роль, а именно:

- в спортивной гимнастике - исходное, промежуточное (проходящее через положение стойки на разновысоких брусьях) или конечное положение большинства маховых и силовых упражнений;

- в спортивной акробатике - основное, базовое упражнение, без которого невозможно освоение других элементов.

3. Основную роль в механизме регуляции позы играет суставная проприорецепция, однако работа по регуляции позы становится неустойчивой без участия вестибулярного и зрительного анализаторов.

4. Качественное освоение упражнений в равновесии является условием для дальнейшего освоения и совершенствования техники, более сложных по структуре двигательных действий в видах спорта со сложной координацией движений.

Литература

1. Болобан В.Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В.Н.Болобан //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010.- № 6. - С. 14-24.

2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с.

3. Кивихарью И. В., Бичурин Р.Р. Специальная физическая подготовка в мужских акробатических парах на этапе высшего спортивного мастерства. \ Ученые вестники университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185).- С.162-166.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.

5. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Обучение упражнениям в равновесии на руках методом предписаний алгоритмического типа. \Учебное пособие.- Ташкент:УзГосИФК, 2000г.- 103 с.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Федорова С.В.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г Чирчик И.о. доцента

Билялова Н.

Студентка 1 курса

E-mail: svetlanafed18041979@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается роль фигурного катания в формировании здорового образа жизни. Авторы анализируют влияние этого вида спорта на физическую активность, координацию и общую физическую подготовленность.

Ключевые слова: физическая подготовленность, контрольные тесты, фигурное катание.

FIGURE SKATING AS ONE OF THE MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS

Abstract: The article examines the role of figure skating in the formation of a healthy lifestyle. The authors analyze the impact of this sport on physical activity, coordination and general physical fitness.

Keywords: physical fitness, control tests, figure skating.

Введение. Обеспечение здоровья и укрепление физической подготовленности детей стали ключевыми задачами в современном обществе. Эти аспекты играют важную роль не только в успешной учебе и карьере, но и в обеспечении общественного благосостояния в республике. Исследования показывают, что до 70% состояния здоровья человека зависит от условий его формирования в детском возрасте. Однако отсутствие акцента на здоровье и здоровый образ жизни у детей и их родителей является одним из факторов, способствующих снижению уровня здоровья подрастающего поколения. Сегодня беспокойство вызывает рост заболеваемости среди детей и подростков, а также уменьшение физической активности и зависимость от компьютеров, что в итоге влияет на общий уровень здоровья детей. [2.4.5]

В период младшего школьного возраста дети проявляют ярко выраженную потребность в познании и активности. Важно в этот период формировать их знания о здоровье, внушать представления о здоровом образе жизни, развивать двигательные умения и навыки, а также укреплять физические качества. Фигурное катание на коньках, являясь одним из современных спортивных направлений в республике Узбекистан, становится эффективным средством для всестороннего физического развития и поддержания здоровья у людей разного возраста. Благодаря легкой регулировке нагрузки при занятиях, фигурное катание на коньках может успешно использоваться в качестве средства физического воспитания для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [3]

Цель исследования экспериментально обосновать положительное воздействие занятий фигурным катанием на коньках на физическую подготовленность и здоровье дошкольников.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с января 2023 г. по май 2023 г., в исследовании принимали участие 10 юных фигуристок возрастом 4-5 лет, которые составили экспериментальную группу (Э.Г.) и 10 детей 4-5 лет ДООУ № 410 города Ташкента (К.Г.). Уровень физической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий.

В контрольной группе проводились занятия физической культурой по программе дошкольного образования, тогда как юные фигуристы экспериментальной группы три раза в неделю занимались фигурным катанием в оздоровительной группе на базе катка Айс сити.

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы детей, находятся на одном уровне развития физических способностей (табл 1).

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности детей 4-5 лет

Контрольные тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	P
	До экспер.	После экспер.	Прирост %	До экспер.	После экспер.	Прирост %		
	X ± m	X ± m		X ± m	X ± m			
Бег 30 м с высокого старта (с)	9,44± 0,3	9,19±0,2	2,72	9,45±0,1	9,42±0,4	0,31	0,51	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	75,1± 2,6	82,6 ± 1,77	9,98	74,5±3,03	77,8±1,65	4,42	1,98	<0,05
Равновесие «Цапелъка» (с)	4,63±0,91	5,71±1,61	23,2	4,60±0,73	4,91± 0,55	6,71	0,47	<0,05
Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	3,20±1,72	6,0±1,1	87,5	3,40±1,17	4,40±0,93	29,4	1,11	<0,05
Поднимание туловища из н.п. лежа за 30 сек (кол-во раз)	4,70±0,95	6,90±1,97	46,8	4,70±1,34	5,50±0,93	17,0	0,64	<0,05

Анализ литературных данных позволил разработать контрольные упражнения (тесты) для определения физической подготовленности детей 4-5 лет. Были выбраны следующие тесты: бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места, равновесие «Цапелъка», прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа.

Данные сравнительного анализа, которые мы получили позволяют утверждать, что в экспериментальной группе прирост всех показателей уровня физической подготовленности выше, чем в контрольной группе.

Сравнивая данные ЭГ и КГ в тесте «Бег 30 м с высокого старта» можно увидеть, что прирост процентного результата в контрольной группе составил 0,31 %, а в экспериментальной группе 2,72%. В контрольном тесте «Прыжок в длину с места» разница процентного прироста составила 5,56%.

Однако, процент прироста результатов по тесту «Прыжки на скакалке» (87,5% и 29,4% соответственно) у детей экспериментальной группы достоверно выше контрольной группы и притом значительно,

Анализируя полученные результаты теста «Равновесие Цапелъка» можно увидеть прирост показателей на 23,2% в Э.Г, в то время как в К.Г. прирост составляет 6,71%. Значительный прирост показателей наблюдается и в тесте «Поднимание туловища» 46,8% и 17% соответственно.

Выводы

1. Согласно мнению отечественных исследователей, младший школьный возраст представляет наилучший временной период для развития физических способностей

детей. В этом периоде дети проявляют интерес и склонности к определенным видам физической активности, что может свидетельствовать о их предрасположенности к конкретным видам спорта.

2. Анализ научно-методической литературы показал, что задачи физического воспитания в младшем школьном возрасте включают в себя: повышение уровня здоровья, формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, обеспечение гармоничного физического развития, а также разработку устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Основные цели также включают овладение навыками важных двигательных навыков, развитие координационных способностей, формирование знаний по основам здорового образа жизни, введение в основы различных видов спорта и технику безопасности, а также воспитание морально-психических качеств.

3. В результате проведенного эксперимента установлено, что исследуемые показатели в обеих группах указывают на прирост результатов у всех, занимающихся по завершению эксперимента. В тоже время величина прироста всех показателей в исследуемых нами контрольных тестах у детей 4-5 лет экспериментальной группы достоверно выше данных контрольной группы, что подтверждает положительное воздействие занятий фигурным катанием на коньках на физическую подготовленность детей.

На основании вышеизложенного можно заключить, что анализ показателей физической подготовленности детей, занимающихся фигурным катанием, и тех, кто не занимается физической культурой, выявил значительные различия в развитии физических навыков. Это подчеркивает важность включения физической активности в режим занятий, не только для достижения успеха в фигурном катании, но и для общего физического благополучия детей. Этот вывод поддерживает необходимость сбалансированного подхода к занятиям спортом и подчеркивает, что физическая подготовленность играет ключевую роль в достижении выдающихся результатов в спорте и в жизни в целом.

Литература

1. Губа В.П. с соавт. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: Монография. /В.П.Губа, Г.И.Попов, В.В.Пресняков, В.С.Леонтьев – М., "Спорт", 2020. -324 с.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. «СПОРТ» /В.Н.Платонов. - М.: 2022. -656 с.: ил.
3. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. - М., «Sport», 2015г.
4. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Отбор, моделирование и прогнозирование в спорте: учебник М.Н.Умаров, Д.Х.Умаров–Т.: «O'ZKITOBSAVDONASHIRIYOTI» NMIU, 2023 -600 с.
5. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания: - Т.: «O'ZKITOBSAVDONASHIRIYOTI» MIU, 2022. – 268 с.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА

Горшкова М.А.

ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»

Россия, г.Орехово-Зуево

E-mail: marucja.78@mail.ru

Аннотация: развитие физических качеств у подрастающего поколения – это актуальная проблема в современном обществе. Массовый спорт имеет огромное значение для общества, обеспечивая преимущества для здоровья. В данной статье хотелось бы раскрыть одну из эффективных форм массового спорта – спортивный праздник.

Ключевые слова: физическое воспитание, массовый спорт, спортивный праздник, форма воспитания, физическое развитие, физкультурные мероприятия.

SPORTS FESTIVAL AS AN EFFECTIVE FORM OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS

Abstract: the development of physical qualities in the younger generation is an urgent problem in modern society. Mass sports are of great importance to society, providing health benefits. In this article I would like to reveal one of the most effective forms of mass sports – a sports holiday.

Keywords: physical education, mass sports, sports festival, form of education, physical development, physical culture events.

Введение. В настоящее время развитие массового спорта во многих странах мира, в том числе и в России, одна из приоритетных задач в воспитании здорового общества. Правительство ежегодно финансирует строительство новых спортивных комплексов, создаются умные спортивные площадки в рамках федерального проекта «Бизнес-спринт», активно развивается спортивная инфраструктура в регионах, выделяются средства на реконструкции существующих спортивных сооружений, также активно развивается студенческий спорт.

Цель и задачи. Основной целью развития массового спорта во все времена были укрепление здоровья, улучшение физического развития и активный отдых. К задачам, которые решает массовый спорт относятся: сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности; массовый спорт помогает в формировании личности человека, влияет на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивает у человека потребности, вкусы и идеалы и др [2].

Методы и организация исследований. В данной статье хотелось бы поделиться практическим опытом пропаганды занятий спортом и здорового образа жизни среди молодежи.

Итак, ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет» (ГГТУ) один из крупнейших вузов Восточного Подмосковья. На базе ГГТУ реализуются более 30 различных направлений, где обучается свыше 10 тысяч студентов. Кафедра физического воспитания обеспечивает развитие физических качеств всех студентов университета, а также, с 2012 года, реализует подготовку будущих учителей физической культуры. Среди студентов профиля «Физическая

культура» есть Чемпионы Европы, участники Олимпийских игр, мастера по различным видам спорта. Хорошо выстроена работа с выпускниками данного факультета.

Несмотря на хорошие условия для занятий спорта (два спортивных зала, летняя площадка с тренажерами на улице, вечерние занятия в бассейне, в игровых и тренажерном залах спортивного комплекса) со стороны студентов наблюдается пассивность и отсутствие интереса занятий спортом.

Кафедра физического воспитания проводит работу по привлечению студентов к различным видам спорта. На базе ГГТУ открываются спортивные секции: настольный теннис, волейбол, бадминтон, мини-футбол, общая физическая подготовка и др. Создан актив из студентов, которые в телеграмм-канале (Точка Спорта ГГТУ) ведут просветительскую работу.

На наш взгляд одной из эффективной формой пропаганды здорового образа жизни и привлечение интереса к занятиям спортом является спортивный праздник.

Результаты и их обсуждение. Помимо мощной пропаганды, спортивные праздники несут огромный воспитательный и образовательный потенциал, поскольку они осуществляют общекультурные и специфические функции физического воспитания и способствуют проявлению творческих способностей студентов. Поэтому спортивные праздники рассматриваются в педагогической литературе как специфическая форма деятельности и самостоятельности людей по удовлетворению потребностей в занятиях физическими упражнениями и активном отдыхе на фоне положительных эмоций [3].

Соблюдение принципов культурологического подхода к процессу организации спортивного праздника является необходимым условием, которое способствует переходу спортивного праздника из простого развлекательного массового зрелища, и одно из средств физического воспитания.

Спортивный праздник- это всегда радостное общение, искренний радужный смех, удивление и восторг, а положительные эмоции и творчество важнейшие факторы оздоровления [1].

В ГГТУ стало традицией проводить спортивные праздники в теплое время года – на улице, а в осенью и зимой в спортивных залах. В программу, как правило, включается парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, спортивные танцы, песни, а также награждение за спортивные достижения.

Подготовка к празднику начинается заранее. С телеграмм-канале вывешивается объявление о проведении праздника и сразу среди студентов находится много желающих стать волонтерами и участвовать в подготовке и проведении праздника. Участие студентов в организации праздника наряду со взрослыми обеспечивает преемственность и способствует сохранению традиций игровой деятельности и передачи их от поколения к поколению.

В проведении праздника огромную помощь и поддержку оказывают партнеры кафедры физического воспитания и ГГТУ, выпускники, творческие коллективы города и федерации по различным видам спорта.

Хочется отметить, что в проведении спортивного праздника ГГТУ не ограничивается только участием студентов. На своей площадке мы объединяем школьников, учащихся колледжей города. И таким образом, количество участников достигает больше 1000 человек, охватывая разные возрастные категории. Традиционно праздник состоит из двух частей: первая часть – официальное открытие, с участием

и творческих коллективов; вторая – проведение мастер-классов по различным видам спорта с участием всех желающих.



Спортивные мастер-классы, обладающие высоким потенциалом для развития интереса у молодежи, можно интегрировать со спортивными праздниками, добиваясь тем самым ещё большего эмоционального фона мероприятия.

Заключение. Таким образом, спортивные праздники – яркое, эмоциональное мероприятие. Спортивный праздник – это синтез искусства и спорта. Данная форма способна на эмоциональном уровне положительно действовать на молодежь, вызывая интерес к занятиям спортом.

Библиография:

1. Малиновская, Н.В. Место спортивно-массовых мероприятий в системе гуманитарных педагогических технологий в области физкультурного образования / Н.В. Малиновская. – Текст: непосредственный // Современные технологии физического воспитания. – 2016. – № 27. – С. 11-14.
2. Смолев, П.П. Рекреационная физическая культура в форме спортивных праздников / П.П. Смолев. – Текст: непосредственный // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – Казань, 2015. – С. 470.
3. Тимофеева, В.В. Спортивные праздники как одна из форм работы по физическому воспитанию в школе / В.В. Тимофеева, О.В. Шиленко. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. – 2020. – С. 85-89.

СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТУТГАН ЎРНИ.

Жўрабаев Абдукарим Маматкулович

Жиззах давлат педагогика университети, Жиззах шаҳри.

E-mail: abdukarimjoraboyev09@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада инсон ўз саломатлигини яхшилаш соғломлаштириш учун соғлом турмуш тарзининг аҳамияти, саломатликни сақлаш ва организмни меърида машқлантириш воситаси саналган чиниктириш, тўғри овқатланиш, одамнинг сихат-саломатлигига зарарли таъсир этадиган одатлар ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: Саломатлик, ортиқча вазн, толиқиш, сайир килиш, атеросклероз, гиподинамия, психоэмоционал, мушаклар релаксацияси.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Аннотация: В данной статье представлена информация о значении здорового образа жизни для улучшения здоровья человека, обычаях, которые вредно влияют на здоровье человека.

Ключевые слова: Здоровье, лишний вес, насыщение, вялость, атеросклероз, гиподинамия, психоэмоциональность, релаксация мышц.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE.

Abstract: In this article, the importance of a healthy lifestyle for the improvement of a person's health, the means of maintaining health and exercising the body in moderation is listed. training, proper nutrition, and habits that have a harmful effect on human health are given.

Key words: Health, overweight, fatigue, walking, atherosclerosis, hypodynamia, psychoemotional, muscle relaxation.

Соғломлаштириш ер куррасида долзарб муаммо бўлиб, унинг воситаларидан ҳамма ўз ҳаёти давомида имконият даражасида фойдаланади, лекин ҳар бир инсон ўзини соғломлаштириш борасида амалий чора-тадбирларни қўллай билиши лозим, бунинг учун назарий билимга, амалий кўникмага эга бўлмоғи керак. Соғломлаштиришда бадантарбия, гигиена ва массаж алоҳида ўринга эга. Соғлом турмуш тарзи-ҳаёт фаолиятининг сихат-саломатликни сақлаш ва уни яхшилашга қаратилган чора-тадбирлар мажмуасидир. У ҳар тарафлама ривожланиш, саломатликни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ижодий иш қобилиятини узайтириш, иш қобилиятини юқори даражага етказиш, ҳар бир инсонда ижобий сифатларни очишга қаратилади. Соғлом турмуш тарзини текширган кўпчилик олимларнинг фикрига кўра, ҳар бир инсонни саломатлик даражаси белгилаб беради. Соғлом турмуш тарзини, аввало, ҳар бир инсон билиши ва унга ижобий ёндашиши лозим. Агарда юқоридаги кўнидаги ҳар бир инсон амал қилса, тугилган боланинг соғлом бўлиши учун қўлимиздан келган чора-тадбирларни қўришимиз лозим.

Масалан: янги тугилган чақалокнинг олти ой мобайнида она сути билан етарлича таъминланишининг ҳар хил юқумли касалликлардан узоқда бўлишига, боланинг бақувват, онанинг соғлом бўлишига олиб келиши буюк аллома Ибн Сино ўғитларидан бирига яхши маълум. Оилада чақалок бўлган хонадонларда онанинг овқати ва овқатланишига аҳамият бериш она ва боланинг соғлом бўлишида амалий аҳамиятга эга. Бу ҳақда ҳам Ибн Синонинг «Тиб конунлари»да алоҳида ўрин ажратилган. Соғлом турмуш тарзи ҳар бир одамнинг кун тартибига киритилиши лозим бўлиб, у қуйидагиларни: унумли меҳнат, тўғри ташкил этилган меҳнат ва дам олиш, зарарли одатларга барҳам бериш, одам танасига ёқимли таъсир этадиган ҳаракат тартиби, шахсий гигиена, чиниқтириш, меъёрида овқатланишни ўз таркибига олади.

Унумли меҳнат соғлом турмуш тарзининг асоси ҳисобланади. У ҳар бир одамнинг кун тартибигади асосий ўринга эга бўлган фаолият ҳисобланиб, одамни иқтисодий томондан таъминлаш учун зарур асос яратади, иккинчи томондан эса моддий бойлик яратади. Унумли меҳнат жараёнида одам саломатлигига физик, кимёвий, биологик ва ижтимоий омиллар ўз таъсирини кўрсатади. Меҳнат жараёни давомида одамлар ҳар хил ноқулай ташки шароит омилларига дуч келиши мумкин. Шунинг учун ҳар доим ноқулай меҳнат шароитининг олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар қўрилади.

Тўғри ташкил этилган меҳнат ва дам олиш ҳар бир меҳнат муассасаси одамларнинг сихат-саломатлигини яхшилаш борасида оммавий жисмоний тарбиядан фойдаланиши катта амалий аҳамиятга эга. Айрим меҳнат корхоналарида иш бошламасдан олдин ўтказиладиган бадантарбия машқлари, меҳнат жараёни давомида олиб бориладиган бадантарбия машғулотлари, иш тугагандан сўнг саломатлик марказларида шугулланиш, сузиш тўғарақларида қатнашиш саломатликни сақлашга хизмат қилади.

Зарарли одатларга барҳам бериш. Одамнинг сихат-саломатлигига зарарли таъсир этадиган одатлар: тамаки чекиш, алкоғолли ичимликлар истеъмол қилиш, наркотик моддалар қабул қилиш, жинсий алоқага ружу этишдан ҳосил бўладиган оқибатларни ҳисобга олиб, имконият даражасида уларга барҳам бериш лозим. Булар саломатликнинг ашаддий душмани ҳисобланади.

Ёқимли ҳаракат тартиби соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми ҳисобланади. Унинг асосини мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шугулланиш ташкил этади. Бу борада жисмоний тарбия ва спорт биринчи ўринда туради. Оммавий

соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт алоҳида аҳамиятга эга. Буни ўз даврида Ибн Сино ҳам таъкидлаб ўтади.

Чиниктириш- кучли соғломлаштирувчи восита. У кўп касалликларга барҳам беради, умрни узайтиради, узок вақт ижодий иш қобилиятини сақлаб туради, қон айланишини яхшилайти, модда алмашишни меъёрига келтиради, шамоллашларни олдини олади. Ҳар бир одам ўзини қуёш билан, сув билан, ҳаво билан, жисмоний машқлар билан чиниктириб бориши лозим.

Меъёрида овқатланиш-соғлом турмуш тарзининг асосидир. Меъёрида овқатланиш организмнинг тўғри ўсиши ва ривожланишини таъминлайди, саломатликни сақлайди, юқори иш қобилиятини сақлаб туради ва умрни узайтиради. Ҳар бир одам кун давомида сарфлаган энергияни қоплайдиган, оксил, ёғ, карбонсув, витамин, минерал моддаларга бўлган эҳтиёжни қоплайдиган ҳолатда овқатланиши лозим.

Тажриба шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия билан шуғулланишни бошлаган одам нафакат ҳаётининг узайтирилишига эришади, балки унинг сифатини ҳам оширади. Қуйидагилар исботланган:

- доимий жисмоний юкламаларга ўзини йўналтирган одамлар юрак қон-томир касалликларига, яъни ҳозирги даврда ўлимнинг асосий сабабчиси бўлган атеросклероз, юракнинг ишемик касаллиги ва гипертония касаллигига уч марта камроқ дучор бўлар эканлар;

- етарли бўлмаган жисмоний фаоллик (гиподинамия) қанд касаллигига дучор бўлиш хавфи тугдириши бўғимларда дегенератив ўзгаришлар, остеохондроз ва «олдий» шамоллашларга олиб келиши мумкин;

- яхши жисмоний формада бўлган одамларда саратон (рак) касаллигига бўлган мойиллик пастроқ бўлиши кузатилган, масалан, кам ҳаракатли одамларга нисбатан югуриш билан мўтадил шуғулланувчиларда саратон касаллигига дучор бўлиш энг паст даражада бўлар экан. Югуриш билан шуғулланувчиларда саратон кам ҳаракатли одамларга нисбатан 4 марта кам, югуриш билан шуғулланувчи аёлларда эса бу кўрсаткич 6 баробар паст бўлар экан;

- етарли бўлмаган жисмоний фаоллик организмни химояловчи кучларнинг пасайишига, психозмоционал, ҳаддан ташқари юклама ва ҳар хил ноҳуш омилларга бардошлилигини пасайтиради.

Олимлар шуни таъкидлашадики, доимий интенсив жисмоний машқлар (бир ҳафтада 2 соатли машғулотлар, агар ҳар куни 1 соатдан бўлса, ундан ҳам яхши) секин югуриш, теннис, эшак эшиш, сузишлар ўрта ҳисобда одамнинг умрини 6-9 йилга узайтирар экан.

Умумривожлантириш машқлари қон айланишни яхшилайти, модда алмашишини кучайтиради, таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлайди ҳамда организмга умумий ва маҳаллий таъсир кўрсатади. Булар ўз навбатида қуйидагича классификацияланади.

Анатомик белгиси бўйича:

- қўллар, елка камари, бўйин, тана, тос камари, оёқлар мушакларига бериладиган машқлар. Бу машқлар у ёки бу мушак гуруҳларига йўналтирилиб, шу орқали ички органлар фаолиятига ҳам таъсир қилади.

Фаоллик белгиси бўйича:

- Актив (фаол) машқларни одам мустақил ва онгли равишда бажаради. Булар доволаш жисмоний тарбия воситаларининг асосий таркибини тузади. Бу гуруҳдан бўшаштиришга бериладиган машқларни алоҳида ажратиш мумкин. Бундай машқлар

умумий организмга ҳар томонлама таъсир этади: мушаклар тонусини пасайтиради, нерв тизимини тинчлантиради, тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Қўллар ва оёқлар мушакларини бушаштиришда силташ ва силтаниш ҳаракатлари ёрдам беради. Ёутун танани бушаштириш учун, масалан илиқ ваннага тушиш кифоя, бундан ташқари,โปรดали им-пулслар билан, яъни бош билан «ишлаш» яхши наф беради;

- Пассив машқлар ташқаридан кўрсатиладиган ёрдам билан бажарилади. Бу машқлар оёқ, қўллар шоллигида, миокард инфарктининг бошланғич даврида, суяклар синганида татбиқ этилади. Машқ эттириляётган мушаклар пассив ҳаракатда тулик бушаштирилган бўлиши шарт.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Muqimov O.Э. (2020). Sportning jamiyatda tutgan o'rnini va ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1). извлечено от <https://education.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/74>

2. Xaydarov I.S. (2021). "O'quvchi yoshlar sog'lom turmush tarzini shakillantirishda sport mashqlarini o'rni". Физическое воспитание, спорт и здоровье, 3(3). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/2771>

3. Олимов А.И. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish interfaol usullardan foydalanishning pedagogik asoslari: Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5.

МАКТАБЛАРДА ГИМНАСТИКА ДАРСЛАРИДА ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Жўрабаев Абдукарим Маматкулович

Жиззах давлат педагогика университети Жиззах шаҳри.

Ҳасанов Бегзод

1-курс талабаси

E-mail: abdukarimjoraboyev09@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада Ўзбекистонда умумтаълим мактабларида янги педагогик технологиялардан фойдаланиш, спортчиларда, айниқса, ёшларда миллий қадриятларни сингдиришда гимнастика дарслари, спорт машғулотлари ва мусобақалар давр талабларига мос равишда бўлиши лозимлиги хақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: Оммавий спорт, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, гимнастика мусобақалар тизими, педагогик технология.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛАХ

Аннотация: В данной статье рассматривается использование новых педагогических технологий в общеобразовательных школах Узбекистана, уроков гимнастики в целях привития национальных ценностей спортсменам. особенно молодежи, приводятся сведения о том, что спортивная подготовка и соревнования должны проводиться в соответствии с требованиями времени.

Ключевые слова: Массовый спорт, физическая культура, физическое воспитание, спорт, система соревнований по гимнастике, педагогическая технология.

USE OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN GYMNASTICS LESSONS IN SCHOOLS

Abstract: In this article, the use of new pedagogical technologies in general education schools in Uzbekistan, gymnastics lessons in instilling national values in athletes, especially in young people,

Key words: Mass sports, physical culture, physical education, sports, system of gymnastics competitions, pedagogical technology.

“Педагогик технология” тушунчаси таълим-тарбиянинг барча соҳалари ва тармоқларига жумладан, гимнастика фани жараёнига ҳам кенг ҳамда чуқур сингиб бораётган янги услубий воситалардан биридир. Унинг турлари, қўлланиш йўллари фанларни ўқитиш усуллари билан бевосита боғлиқ бўлади.

Гимнастика дарслари, спорт машғулоти ва спорт мусобакалари жараёнларида педагогик технологияларнинг қуйидаги турлари кўпроқ қўлланилмоқда, яъни:

1. Ўқитувчи ва мураббийларнинг юксак тажриба ҳамда педагогик маҳоратлари:

- сўзлар орқали тушунтиришда бевосита машқларни ўзи ёки иктидорли ўқувчи-спортчиларнинг кўрсатиб бериши;

- машқларни алоҳида (якка тартибда) ва умумий бўлиб (барча шуғулланувчилар) бажаришда намунали ва хатоларга йўл қўйганларни ажратиб кўрсатиш;

- саф тартиб, умумивожлантирувчи машқлар ва спорт турлари бўйича машқ қисмларининг (элементлар) техник бажарилишини суратлар (плакат), чизмалар, слайдлар, видео, компютерлар орқали намойиш қилиш;

- гимнастика спорт турлари бўйича шуғулланувчиларнинг мураккаб ва нозик машқлар ва уларни бажаришдаги ҳаракатлар, амалий мазмунларни оғзаки тушунтириб (айтиб) беришни талаб этиш;

- синов-ҳисоб ва тестларнинг натижаларини таҳлил қилиш, салбий томонларни йўқотиш йўллари ўргатиш.

2. Ноанъанавий асбоб-ускуналардан фойдаланиш ва янги техник усулларни ўргатиш:

- ўқувчи-ёшларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарликларини эътиборга олган ҳолда миллий ҳаракатли ўйинларни (дастурда бўлмаган) танлаш ва уларни амалда бажариш; очик майдонда хари (бревно), нарвонга ўхшаш (тик, қия, текис ва ҳ.к.) осилиб, эмаклаб, тортилиб ўйнайдиган мосламаларни яратиш ва уларда жисмоний сифатларни тарбияловчи машқ-ўйинларни ўргатиш;

- ёғоч (тўнка), чим девор, ёғоч панжаралардан сакраб ўтиш, таяниб сакраш ва шунга ўхшаш машқ-ўйинларни мусобака шаклида ташкил қилиш;

- баҳорнинг (куз) иссиқ кунларида оқар сув (агар бўлса), қўлмак ва ховузларда кечиб ўтиш, ким қўп вақт ичида сув тагида туриш (нафас саклаш), орқа-чалқанча сузиш каби ўйин-машқларни бажартириш;

- ўқувчиларнинг ёшига қараб оғир тошлар (3-5,6-8 кг) ёки ёғочларни (кунда-тўнка) 10-15м (20-25 м) масофаларга тез олиб бориш (қўлтиклаб ёки кучоклаб);

- думалоқ ва ясси (ялпоқ) тошларни улоктириш учун кириб (эговлаб) мослаштириш ва улардан дарсларда фойдаланиш;

- кишлоқ шароитларида дўнглик (қир, адир) ва сойлик жойларда югуриш (кросс);

- имконият даражасида от, эшакларда пойга, улоқ ва оғдариш каби мураккаб миллий ўйинлардан фойдаланиш.

3. Болалар, ўқувчи ёшлар ва талабаларга мустақил ишлар топшириш;

- гимнастика, жисмоний маданият, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари бўйича ўқув қўлланмалар, журналлар, газеталар, илмий тўпламлар, плакатлар, туратларни йиғиш ва тўплаш (коллекция) қилиш бўйича баҳс, мусобақалар уюштириш;

- гимнастика асбоблари (турник, брус, халқа, кон ва ҳ.к) ва бошқа спорт турлари бўйича кичик шакллар (мини асбоблар) ясашни ўргатиш;

- халқ миллий ўйинларининг номларини айтиш, миллий кураш бўйича жаҳон ва олимия ўйинлари чепионларини санаш, спорт клубларининг етакчи футболчиларини айтишга мусобақа-баҳс уюштириш;

- маълум мавзуда рефератлар тайёрлашни талаб этиш ва ҳ.к.

Бу йўлда олий таълим муассасаларининг ўрни ва салоҳияти анча устувор эканлигини инкор қилиб бўлмайди.

Маълумотларга қараганда Ўзбекистонда 200 дан ортиқ олий таълим муассасалари (филиаллар ҳисобига) мавжуд бўлиб, уларда 510 мингдан ортиқ талабалар таълим олишади. 50 та олий ўқув юртида спорт клуб расмий равишда фаолият кўрсатиб, турли спорт секцияларида 210 мингдан ортиқ талабалар мунгазам шугулланишади. Талабалар орасида Алпомиш ва Барчиной саломатлик тестлари талабаларини бажарганлар ҳар йили 40 минг кишини ташкил этади.

Олий таълим муассасаларида 100 нафардан ортиқ жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар фаолият кўрсатмоқда. Уларнинг 200 дан ошиги хотин-қизлардир. Мутахассислар орасида 12 нафар фан докторлари ва профессорлар, 110 дан ортиқ фан номзодлари ва доцентлар, 364 катта ўқитувчилар, 600 нафар ўқитувчилар фидокорлик билан меҳнат қилмоқда.

Вилоятлардаги университетлар ва педагогика институтларида жисмоний маданият факултетлари мавжуд бўлиб, улар кадрлар тайёрлашдагини эмас, балки етук ва маҳоратли спортчилар тайёрлашда ҳам катта хизмат қилмоқда.

Давлат Дастури асосида олий таълим муассасаларида Бошланғич таълим ва спорт тарбиявий ишлари. Мактабгача тарбия ва болалар спорти, спорт (касбий) таълим факултетлари мавжуд бўлиб, уларда ҳам гимнастика мутахассисларини тайёрлаш йўлига оширилмоқда. Уларга ҳам ҳар йили давлат гранти ва шартномалар асосида талабалар қабул қилиниб, уларнинг сони ҳамма 1000 дан ошади.

Олий таълим тизимида жисмоний маданият ва спорт соҳасида мутахассис кадрлар тайёрлаш ишлари янги йўналишларга қўйилиб, талаба ёшларнинг жисмоний ва маънавий баркамоллигини тарбиялашда мақсадли фаолиятлар қўлланилмоқда. Бу ўз навбатида спорт клубларини ҳар бир олий таълим муассасида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг қўламини тобора кенгайтиришда хизмат қилмоқда.

Барча соҳалардаги каби олий таълим тизимида ҳам гимнастика спорт турларини ривожлантириш ва талабаларни спорт билан мунгазам шугуллан-тиришда спорт иншоотларининг ўрни муҳим аҳамиятга эгадир.

Республика олий ўқув юртлари тасарруфида мавжуд спорт зал футбол майдони. 20 дан ортиқ сув ҳавзалари мавжуд. Шунингдек гимнастика спорт ўйинлари, кураш, бокс, оғир атлетика, теннис ва бошқа спорт турлари бўйича махсус заллар, мослаштирилган хоналар ҳам мавжуд.

Бу соҳада энг юқори кўрсаткич ва сифатли спорт жихозларига эга бўлган олий ўқув юртлари оз эмас. Улар орасида Ўзбекистон Миллий университети, Тошкент

Давлат Техника университети, Андижон, Наманган, Самарканд, Бухора Давлат университетлари намуна бўла олади.

Талабалар спортини давр талаблари асосида ривожлантириш учун фақат спорт иншоотларини қўпайтириш эмас, балки дарс жараёнларининг сифати ва сонини ҳам замон талаби даражасида оширишга тўғри келади.

Жисмоний баркамоллик ҳаёт кўзгусидир. Унга етишиш ва эришиш учун илк ёшликдан бошлаб мунтазам равишда гимнастика ва спорт машқлари билан шугулланиш талаб этилади. Бу асосан оила шароитида ота-оналарнинг эътибори билан боғлиқ бўлади. Яъни биргаликда машқ-ўйинларни бажариш, спорт кийимлари ва жихозлари билан таъминлаш, айниқса, мустақил равишда соғломлаштирувчи гимнастик машқларни доимий равишда бажариб бориш билан амалга оширилади. Бу жараёнлар ҳам маълум педагогик технологиялар ва усулларни талаб этади. Шу сабабдан оиладагилар ва айниқса ўқувчи-ёшлар бу йўللарни пухта эгаллашларига тўғри келади.

- Телевидения ва радиода бериб бориладиган эрталабки бадантарбияда гимнастика машқларини биргаликда бажариш

- Гимнастикадан тараққий этган давлатлар иш тажрибасини ўрганиш

- Ўқитувчи-мураббийларни гимнастика бўйича ҳалқаро стандартлар даражасида қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш

- Мактабларда гимнастика бўйича масофавий таълимни ривожлантириш. Хулоса қилиб айеганда, гимнастика ва унинг турлари (гуруҳлар) шахобчалари (элементлар) кишиларнинг жисмоний ривожланиши, ёшларнинг ҳар томонлама баркамоллигини тарбиялашга қаратилган ижтимоий-педагогик жараён ҳисобланади. Спорт гимнастikasi, бадий гимнастikasi иктидорли ёшларнинг маҳорати, гўзаллик оламидаги нафосатларни тарбиялаш, уларни намоиш йилишга қаратилганлиги билан ижтимоий-маланий ва тарбиявий жараёндир.

Гимнастиканинг турлари билан шугулланиш ҳаёт гўзаллиги, жисмоний баркамоллик, умрни узайтириш, меҳнат қobiliяти ва иш самарадорлигини таъминловчи энг муҳим омил сифатида эъқилигини назарий ҳамда амалий жиҳатдан тан олиш, уларни тўла эгаллаш ҳозирги давр ўқувчи ёшларининг бурчи ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, янги таҳрир 6-сентябрь 2015.

2. Абдумаликов Р. Хаммабон гимнастика, илмий-оммабон рисола, 1991.

3. Гимнастика дарслик, 1979 й. Нашридан А.И.Ефименко таржимаси. 1982.

4. Кудратов Р.Қ. Абдумаликов Р.А. Холдаров Т. Соғлом авлод тарбиясида тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. 2003.

SOGʻLOM TURMUSH TARZIDA BADIY GIMNASTIKANING OʻRNI.

Latipova Nigora Isakovna

Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Fargʻona filiali “Koʻpkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası oʻqituvchisi

E-mail: latipovanigora@gmail.com

Annotatsiya: Yurtimiz kelajagi uchun sogʻlom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda katta. Ayniqsa, xotin-qizlarni jismoniy

tarbiya va sportga jalb qilish borasida amalga oshirilayotgan ishlar misolida o'quv muassasalari, mahalla va boshqa tashkilotlar tomonidan tashkil etilayotgan tadbirlarni ko'rish mumkin.

Tayanch so'zlar: jamiyat, ijtimoiy-siyosiy, ma'naviy, qadriyat, jismoniy, sog'lom tumush, gender tenglik, oila, insonparvarlik, mehrbonlik, sog'lom avlod, go'zallik.

РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

Аннотация: Значение физического воспитания для воспитания здорового поколения и взросления для будущего нашей страны очень велико. В частности, на примере проводимой работы по привлечению женщин к занятиям физической культурой и спортом можно увидеть мероприятия, организуемые учебными заведениями, махаллями и другими организациями.

Ключевые слова: общество, социально-политическое, духовное, ценностное, физическое, здоровый образ жизни, гендерное равенство, семья, гуманность, доброта, здоровое поколение, красота.

THE ROLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN A HEALTHY LIFESTYLE.

Summary. For the future of our country, the importance of raising a healthy generation and physical education in adulthood is very great. In particular, on the example of the work carried out on the involvement of women in physical education and sports, activities organized by educational institutions, neighborhoods and other organizations can be seen.

Key words: society, socio-political, spiritual, value, physical, healthy lifestyle, gender equality, family, humanity, kindness, healthy generation, beauty.

Kirish. Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng jamiyatimizda yuz berayotgan tub ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlarini, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlarini yanada ko'tarishni taqozo etadi. Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda katta. So'nggi yillarda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizning har bir hududida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish borasida amalga oshirilayotgan ishlar misolida o'quv muassasalari, mahalla va boshqa tashkilotlar tomonidan tashkil etilayotgan tadbirlarni ko'rish mumkin.

Yurtboshimiz rahnamoligidagi ushbu imkoniyatlarni keng yo'lga qo'ygan holda, har bir o'quvchi qiz o'z oldidagi mas'uliyatlarni to'g'ri anglay bilishi, jismoniy tarbiya va sportni kundalik hayotiga singdirishi lozim.

Maqsad va vazifalar. Xotin qizlar sportini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib turibdi. Yosh go'dakni kelajakda sport ustasi bo'lib yetishishida ona birinchi navbatda muhim rol o'ynaydi. Har bir ona jismoniy tarbiyani sog'liq uchun muhimligini his qila bilsa, o'z go'dagini ham sog'lom tarbiya qila oladi.

Mamlakatimizda ayollar sportini rivojlantirish juda muhim va kerakli ekanligi yana bir bor isbotlandi va xotin qizlar sportini rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda.

Chunki bizga sog'lom avlodni onalarimiz yaratib beradi. Qizlarimizning sportga jalb qilish borasidagi vazifalarining samaradorligini oshirish uchun, avvalambor ota-onalar ham bunga e'tiborli bo'lishlari talab etiladi.

Xotin-qizlarning jamiyatdagi rolini oshirish, xotin-qizlar va erkaklar o'rtasida gender tenglikka erishish, oilani mustahkamlash, onalik, otalik va bolalikni muhofaza qilishga qaratilgan davlat siyosati amalga oshirilmoqda.

Xotin qizlarni sportga jalb qilishda sportning nozik, yengil turlari bilan shug'ullanish qizlar organizmi uchun xavfsiz hisoblanadi. Har bir qiz bola avvalambor o'z organizmidagi talab va ehtiyojlarni hisobga olgan holda sport turini tanlashi kerak.

Bunga misol qilib sportning nafis turlaridan biri – badiiy gimnastika haqida alohida to'xtalish lozim. Bu sport turi qizlar organizmi uchun juda ham foydali va samarali ta'sir ko'rsatadi. Mazkur sport turi bilan shug'ullanish natijasida qizlarda noziklik, harakatlarning mayinligi hamda go'zal qaddi-qomat shakllanadi. Shu bilan birga jismoniy sifatlarning egiluvchanlik, epcillik, chaqqonlikning rivojlanishi va tarbiyalanishiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Badiiy gimnastika insonning o'z gavdasini mukammal egalashga o'rgatadi, musiqaviylikni tarbiyalaydi, ritm hissini paydo qiladi va albatta organizmni chiniqtiradi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Badiiy gimnastika turi bugungi kunda mamlakatimizning barcha hududlarida, ayniqsa qishloq joylarida keng rivojlanmoqda.

Bir necha yil avval badiiy gimnastika sport turiga uncha e'tibor berilmas, sharoitlar talabga javob bermas edi. Shu bois o'zbek qizlari bu nafis sport turiga e'tibor qaratmaganlar.

Hozirgi paytda badiiy gimnastika – olimpiya sport turi bo'lib, unda sportchi qizlar texnik mahorat va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishda bellashadilar. Ko'plab o'zbek qizlarimiz Osiyo, Jahon miqyosidagi musobaqalarda bellashib yurtimizni bayrog'ini yuqori cho'qqilarga ko'tarib yangi O'zbekistonni tanitib kelmoqda.

Bugungi kunda Jamg'arma mablag'lari hisobidan Farg'ona viloyatida namunaviy loyihalar bo'yicha bir qancha bolalar sporti ob'ektlari barpo etildi va foydalanishga topshirildi. Mazkur inshootlar belgilangan me'yorga asosan to'liq sport anjomlari bilan jihozlangan. Buning natijasida hozirgi vaqtda sport seksiyalarida o'quvchi yoshlar muntazam ravishda sport bilan shug'ullanmoqda, shulardan ko'pchiligini qizlar tashkil etadi. E'tiborlisi, qishloq joylarida qizlarning badiiy gimnastika sport turiga qiziqishlari juda balanddir. Lekin bir necha yil avval badiiy gimnastika qishloq joylarida uncha rivojlanmaganligi va mutaxassislar kamligi bois ularning bu sport turini chuqurroq egallashlari qiyinchilik tug'diryapti.

Bunga misol qilib, Farg'ona viloyatida bo'lib o'tgan Respublika chempionatiga saralash musobaqalarni olishimiz mumkin. 2020-2023 yillarda bo'lib o'tgan musobaqalarda tumanlardan 8 tasi kelgan, qizlarning shug'illanishlari texnik, taktik jihatdan 50% tashkil etadi. 3 yil davomidagi kuzatuvlar deyarli o'zgarishsiz qoldi. 2023 yilda bo'lib o'tgan musobaqalarda 10 ta tuman ishtirok etib, bu ko'rsatkich 60% tashkil etdi xolos.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Sharoitlar talabga javob beradigan darajada, lekin tumandagi chekka qishloqdagi sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida qizlar ko'p, lekin sportda kamolotga erishish guruhlarida sportchi qizlarimiz soni kamayib ketmoqda.

Xulosa. Demak, tumanlarda sharoitlardan kelib chiqqan holda qizlarning ishtiyoqlarini ko'tarib, murabbiylar malakalarini oshirsa, kelgusi yillarda qilgan mehnatlari samarasini ko'rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A.Achilov Badiiy gimnastika. Uslubiy qo'llanma. Toshkent – 2010, 9-12 b.

2. Isakovna, N. L. (2023). Pedagogical psychological capabilities of extracurricular activities in the development of social sociability in children. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 13, 1-7.

3. NI Latipova. "Talabalar ijtimoiy tashabbuskorligini rivojlantirishda ta'lim muassasasining ijtimoiy-madaniy muhiti rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari". Scholar 1 (28), 20-24

4. Isakovna, L. N. (2023, January). Extracurricular activities in students in grades 5 and 9 develop social initiative through events. In E Conference Zone (pp. 1-14).

5. NI Latipova. Differentiated Methodology for Assessing the Prospects of Children in Rhythmic Gymnastics at the Initial Stage of Sports Improvement Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching (pp.10-14).

6. Латипова Н.И., Охунова М.О. Здоровый образ жизни населения Узбекистана. "Мамлакатимиз олий таълим тизимида jismoniy madaniyat mutaxassislarini kasbiy mahorati va amaliy tayёрgartirishni takomillashtirish" xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari (733-735 b)

HARBIYLASHTIRILGAN TA'LIM MUASSASALARINING KURSANTLARINI JISMONIY TARBIYA VA SPORT YORDAMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

IV Akademiyasi jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrası katta-o'qituvchi murabbiyi

E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotatsiya: Sog'lik va uning inson uchun muhimligi xaqida ko'plab ta'kidlanadi. Asrimizning ekologik muammolar va ijtimoiy ziddiyatlar kuchaygan davrida jamiyatning qadriyatlari va nufuzli masalalarida biri bo'lgan bu vazifa dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Sog'liq insonning jasmonan barkamol va ma'naviy yetuk qilib tarbiyalash natijasi bo'libgina qolmay, balki mutaxassislikni egallash va kelajakda kasbiy faoliyatni samarali tashkil etish omili bo'lib ham xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: harbiylashtirilgan, kursant, jismoniy tarbiya, sport, trenirovka, sportchi, turizm, sog'lom turmush tarzi.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ВОЕНИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: Много говорится о здоровье и его важности для человека. В период нарастания экологических проблем и социальной напряженности нашего века эта задача, являющаяся одной из важнейших в вопросах ценностей и престижа общества, становится одной из актуальных. Здоровье служит не только результатом воспитания человека как физически совершенного и духовно зрелого, но и фактором овладения специальностью и эффективной организации будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: военизированный, курсант, физкультура, спорт, тренировка, спортсмен, туризм, здоровый образ жизни.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR CADETS OF PARAMILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract: There is a lot of talk about health and its importance to humans. At a time of increasing environmental problems and social tension in our century, this task, which is one of the most important in matters of values and prestige of society, is becoming one of the most urgent. Health is not only the result of educating a person as physically perfect and spiritually mature, but also a factor in mastering a specialty and effectively organizing future professional activities.

Keywords: paramilitary, cadet, physical education, sports, training, athlete, tourism, healthy lifestyle.

Salomatlik umum insoniy global muammo bo'lib, sog'lik tushunchasining asosiy mahiyati to'liq o'rganib chiqilmagan. Butun dunyo sog'likni saqlash jamiyati taklifiga ko'ra - sog'lik - insonni faqat kasalliklarda holi holati emas, balki jismoniy, ruhiy va iqtisodiy ta'minlanganlik holati bo'lib hisoblanadi. Sog'likni muhim jihatlaridan biri jismoniy va aqliy yuklamalarga, atrof muhitning ta'sirlari, iqlim sharoitlari, suvning aylanishi, elektromagnit maydonlari, hayvonot va o'simlik dunyosi, jamiyat tuzilishi, mehnat va hayot faoliyati talablariga moslashuvchanlik - adaptasiya qobiliyati.

Inson sog'ligiga ta'sir etuvchi omillarni ilmiy tadqiqot qilish natijalarini tahlil etishda quyidagi xulosalarni qilish mumkin. Inson sog'ligi bog'liq bo'ladi:

- Hayot tarzi va hayot sharoitlariga 50 %;
- Irsiy ko'rsatkichlarga 20%;
- Ekologik omillarga 20-25 %;
- Tibbiy ta'minotga 10 %.

Organizm kasllanishishining asosan ikki sababi bor: organizm morfo funksional holati va atrof muhitning ta'siri. Demak kasalliklarni oldini olishning ikki yo'li bor: atrof muhitning salbiy ta'sirlarini bartaraf etish yoki organizmni sog'lomlashtirish, moslashuvchanlik qobiliyatlarini takomillashtirish, bu bilan atrof muhit salbiy ta'sirlariga organizm chidamliligini o'tirish. Birinchi usul juda qiyin, chunki atrof muhitning barcha salbiy ta'sirlarini bartaraf etish imkoniyati cheklangan. Ikkinchi usul esa ishonarli. Bu usul kasalliklar chaqiruvchi holatlardan holi bo'lish bilan birga, organizmni chiniqtirish, atrof muhit salbiy ta'sirlariga ta'sirchanlikni kamaytirish maqsadida, tashqi ta'sirlarga moslashuvchanlikni shakllantirishni ta'minlaydi.

Organizm tabiatan o'zini yangilash va takomillashtirishga qodir bo'lib, butun umr davomida sog'likni mustahkamlash uchun faoliyat olib boradi. Buning uchun har bir inson o'zining yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklariga muvofiq o'zning xissasini qo'shishi kerak. Inson hayot tarzi uning shaxs xususiyatlari, yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, yil davrlari, iqlim xususiyatlari, yashash joyi va sharoitlari, jamiyatning taraqqiyoti hamda inson qadriyatlarini, dunyoqarashlari, ijtimoiy va ma'naviy salohiyati, madaniyat va dunyo taraqqiyotiga bo'lgan munosabatiga bog'liq bo'ladi. Har bir inson o'z yaqinlari, jamoasi va jamiyat oldida o'zining xulq atvori, sog'ligining holati hamda o'zini hurmat qilishi bilan javobgar bo'lib hisoblanadi.

Oxirgi yillarda talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommaviylashtirish, salomatlikni mustahkamlash masalalariga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Jamiyat oliy ta'lim muassasalari tayyorlayotgan bo'lg'usi mutaxassislarning sog'ligi, kasbiy faoliyatda kasalliklarga chidamliligi, ishchanlik qobiliyatini doimo yuqori darajada bo'lishi xaqida qayg'urmoqda.

Sogʻlikni mustaxkamlash, rivojlantirish uchun muntazam jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish kun tartibini ilmiy uslubiy koʻrsatmalar asosida tashkil etish kerak. Aqliy mehnat jarayonida jismoniy harakatlarni amalga oshirmaslik organizm funksiyalarini oʻzaro muvofiqlikda faoliyat olib borishini taʼminlay olmaydi.

Biologik ritmlar – tirik organizmlarda boʻladigan biologik jarayonlar oʻzgarishlarining jadalligi va xususiyatlari. Inson organizmi baʼzi tizimlari va organlarining bioritmlari oʻzaro muvofiqlikda organlar faoliyatini bir maromda tashkil etishni taʼminlaydi. Yuqori darajada ishchanlik qobiliyatini taʼminlash uchun bioritmlarning qonuniyatlari asosida kun tartibiga oʻrnatilish kerak. Ish vaqti organizm hayotiy muhim funksiyalarining jadalligi ortishi vaqtiga toʻgʻri kelishi mehnat samaradorligini oʻrtirishga katta yordam beradi. Masalan insonda mehnat samaradorligi ertalabki soat 6 dan soat 12 gacha va tushdan keyin soat 17 dan soat 20 gacha yuqori darajada boʻladi. Shu vaqtlarda organizm barcha funksiyalari ham faollashgan boʻladi. Kechasi soat 2 dan soat 4 gacha va kunduzi soat 13 dan soat 16 gacha mehnat samaradorligi pasayishi kuzatiladi.

Kun tartibida uyqu muhim ahamiyatga ega boʻlib, uyqu organizm dam olishining asosiy shakli hisoblanadi. Uyqu bosh miya poʻstlogʻida tormozlanish hisobiga yuzaga keladi. Tormozlanish nerv toʻlalarining zoʻriqish va toliqishdan saqlaydi. Uyqu – ruhiy himoyaning muhim vositasi boʻlib, uyqu davomida neyronlar tinchlanib, ularning faolligi tiklanadi. Uyqu koʻplab organlar va tizimlar faoliyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Uyqu jarayonida arterial bosim, mukullar tonusi meʼyorga keladi, teri qatlami tomirlari kengayib modda almashinuvi yaxshilanadi.

Kun davomidagi, haftadagi va yil davomidagi dam olishlar vazifasi - jismoniy va asabiy – ruhiy zoʻriqishlarni bartaraf etish. Dam olish shakllari ikki hil boʻladi: passiv dam olish - deyarli tinch holda dam olishni koʻzda tutadi. Aktiv dam olish - kam hajmdagi jismoniy harakatlar bajarish bilan tashkil etiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, aktiv - faol dam olishda ishchanlik qobiliyati, passiv dam olishga nisbatan tez tiklanadi. Shunga asosan ishchanlik qobiliyatini saqlash va oʻrtirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Mirzakulov A.G. Jismoniy tarbiya va sport. // Oʻquv qoʻllanma. T.: 2023 yil. B. 111.
2. Jammатов J., Roʻzmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Oʻquv qoʻllanma. Urganch 2020 yil.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oʻquv qoʻllanma. – T., 2018. – 172 b.

ҲАРБІЙЛАШТИРИЛГАН ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ КУРСАНТЛАРИНИ ЖИСМОНІЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

IIIV Akademiyasi jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida katta - oʻqituvchi murabbiyi

E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: мақолада ҳарбийлаштирилган таълим муассасалари курсантларнинг куч фазилатларини ривожлантиришга қаратилган бир қатор самария машқлар ва тавсиялар келтирилган.

Калит сўзлар: ҳарбийлаштирилган, курсант, жисмоний тарбия, спорт, тренировка, спортчи, туризм, соғлом турмуш тарзи.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ ВОЕНИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Аннотация: В статье представлен ряд эффективных упражнений и рекомендаций, направленных на развитие силовых качеств курсантов в военизированных учебных заведениях.

Ключевые слова: военизированный, курсант, физкультура, спорт, тренировка, спортсмен, туризм, здоровый образ жизни.

METHODS OF DEVELOPING THE STRENGTH ABILITIES OF CADETS OF PARAMILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Abstract: The article presents a number of effective exercises and recommendations aimed at developing the strength qualities of cadets in paramilitary educational institutions.

Keywords: paramilitary, cadet, physical education, sports, training, athlete, tourism, healthy lifestyle.

Куч қобилятларининг йўналтирилган ривожланиши факат мушаклар максимал таранглашгандагина юз беради. Шунинг учун куч тайёргарлиги услубиятининг асосий муаммоси, машғулотлар жараёнида мушаклар кучланишининг энг юқори даражасини таъминлашдир. Услубий жиҳатдан максимал кучланишлар ҳосил қилишнинг турли йўллари бор: ўта огир юкларни бир неча марта кўтариш, катта бўлмаган огирликдаги юкларни кўп марталаб кўтариш; мушаклар доимий чўзилган ҳолда, ташқи қаршиликларни енгил ва ҳ.к. Келтирилган мушак кучланишларини ҳосил қилишнинг куйидаги усуллари мавжуд:

1. Максимал уринишлар усули
2. Чегаравий бўлмаган уринишлар усули
3. Изометрик уринишлар усули
4. Изокинетик уринишлар усули
5. Динамик уринишлар усули
6. “Жадал” усул

Таъкидлаб ўтиш керакки, усулларнинг бундай номланиши куч машғулотлари назарияси ва амалиётида кенг тарқалган. Уларнинг яхши томони қисқалигида. Лекин илмий нуқтаи-назардан кучни ривожлантириш усулларини бундай номлаш жуда ҳам тўғри эмас, чунки, масалан, максимал изогермик ва изокинетик уринишлар усуллари, қайтарма машқлар синфига ҳам қиради. Мушакларнинг динамик қисқариши нафакат динамик уринишлар усулига, бошқа кўплаб усуллар учун ҳам ҳосилдир.

Максимал уринишлар усули. Мазкур усул машғулотларни субмаксимал, максимал ва ўта максимал огирликлар билан ўтказишга асосланган. Ҳар бир машқ бир неча марта такрорланади. Бир уринишда чегаравий ва ўта юқори қаршилиқни енгган,

оғирлик 100% ва ундан кўп бўлган ҳолда машқларни такрорлашлар сони 1-2, кўп билан 3 марта бўлиши мумкин. Уринишлар сони 2-3, уринишдаги қайтаришлар орасида дам олиш 3-4 дақиқа, уринишлар орасида 2 дан 5 дақиқагача. Чегарага яқин ҳаракатлар билан машқларни бажаришда (максималдан 90-95% оғирлик билан) бир уринишдаги ҳаракатлар қайтарилиши сони 5-6, уринишлар сони 2-5. Машқларни қайтариш орасидаги дам олиш вақти 4-6 дақиқа ва уринишлар орасида 2-5 дақиқа қайтаришлар суръати - эркин, тезлик - энг камдан максималгача. Амалиётда бу усулнинг турли йўллари бор, уларнинг асосида оғирликларни оширишнинг турли усуллари мавжуд.

Шуни назарда тутиш керакки, чегаравий юкламалар ҳаракатлар техникасини назорат қилишни қийинлаштиради, жароҳат олиш айниқса, болаларда ва ёшловчиларда кўп шугулланиб юбориш хавфини кучайтиради. Шунинг учун, у олий маҳкали спортчиларнинг машғулотларида асосий, лекин ягона бўлмаган усулдир. У софласига 2-3 марта қўлланилади. Катта вазнлар, баъзи ҳолларда 7-14 кунда бир марта қўлланилади. 100%дан ортиқ юклар билан машқлар шериклар ёрдамида ёки махсус юкламаларни қўллаш йўли билан ўтказилади. 16 ёшгача бўлган болаларга бундай усулни қўллаш тавсия этилмайди.

Қайтарма максимал уринишлар усули максимал динамик кучни мушаклар қисмини сезиларли кўпайтирмасдан ошириш учун асосий ҳисобланади. Уни қўллаш учун спортчи олдиндан тайёргарлик кўрган бўлиши лозим. Ушбу усул ўсмирларнинг куч даражасини баҳолаш учун ўтказиладиган назорат синовлари асосида ётиши мумкин. Назорат учун машқлар, масалан, полдан штангани тортиш; горизонтал ётган ҳолда штанга кўтариш; елкада штанга билан ўтириб туриш.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Мирзакулов А.Г. Жисмоний тарбия ва спорт. // Ўқув қўлланма. Т.: 2023 йил. Б. 111.
2. Жамматов Ж., Рўзметов Н. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. Урганч 2020 йил.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. – Т., 2018. – 172 б.

WORKOUT (воркаут) КАК СРЕДСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мусаев Бахром Бахтиярович

Узбекского государственного университета физической
культуры и спорта, профессор

Аннотация: в статье рассмотрена проблема здравоохранения, адаптивных возможностях и обеспечение физической активностью людей посредством упражнений оздоровительно-развивающего вида спорта воркаута против собственного веса. Показаны основные базовые элементы упражнений воркаут. Приведен пример упражнений на турнике для начинающих воркаутеров.

Ключевые слова: воркаутер, физическая активность, комплекс упражнений, турник, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные работы.

SOG'LOM TURMUSH TARZIDA WORKOUT MASHQLARI VOSITASI SIFATIDA

Annotatsiya: maqolada sog'liqni saqlash, moslashish qobiliyati va o'z vazniga qarab sog'lomlashtiruvchi sport mashqlari orqali odamlarning jismoniy faolligini ta'minlash muammosi ko'rib chiqilgan. Workout mashqlarining asosiy bazaviy elementlari ko'rsatilgan. Boshlang'ich workouterlar uchun turnikda bajariladigan mashqlar misoli keltirilgan.

Kalit so'zlar: workotchi, jismoniy faollik, mashqlar kompleksi, turnik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari.

Актуальность. Здоровый образ жизни как обобщенное понятие (научная категория), интегрирующее систему общеукрепляющих и общегигиенических факторов, (принципов, норм), которые повышают адаптивные возможности человека и способствуют полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия [4]. Самым доступным и не надоедливым средством могут служить дворовые турники, которые есть сегодня на каждом квартале и комплексе жилых домов.

Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена советского союза стран, главным образом, в целях распространения физкультурных занятий среди молодежи и тем самым способствованию здоровому образу жизни и физическому развитию. С этой же целью были введены нормативы «Алпомиш и Барчиной», в которые также входили подтягивания на турнике и подъём из виса в упор переворотом или силой. Уже тогда многие ребята начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. Появлялись даже организованные сообщества по занятию культуризмом.

Воркаут (англ. «Workout» – тренировка) – система тренировок с собственным весом или небольшим отягощением, основой которых является пропорциональное развитие силы, выносливости и гибкости всего тела; новый вид спорта, входит в состав дисциплин воздушно-силовой атлетики.

Таким образом с 2021/2022 учебного года для учащихся должны быть разработаны критерии оценки их физической работоспособности (бег, метание, прыжки, тяга) в зависимости от возрастной группы, фиксировать эти показатели на отдельной странице в рейтинговом дневнике. При поддержке государственной программы началось активное строительство специальных площадок со всеми необходимыми спортивными снарядами для занятий уличной гимнастикой. Впоследствии, например, в спальных районах города Ташкента, парках и при торгово-развлекательных комплексах, появились площадки где можно пользоваться спортивным инвентарём безвозмездно и в любое время суток. Также начали регистрировать региональные федерации по данному виду любительского спорта который за короткий период переходят уже в профессиональный вид.

Организация исследования. Существующие факты неутешительного положения неудовлетворительного состоянии здоровья населения на сегодняшний день свидетельствуют о том, что назрела острая необходимость проведения системной физкультурно-оздоровительной работы в целях повышения уровня физической активности и физического состояния людей. В связи с этим являются актуальными проблемы эффективного использования физкультурно-оздоровительных технологий, основанных на широком использовании физкультурных средств в том числе и средства уличной гимнастики work out.

При правильном подходе тренировки без дополнительного отягощения можно гармонично развить и укрепить все тело. Базовые упражнения с собственным весом включают в себя всем знакомых движения — подтягивания, отжимания, планка и другие функциональные упражнения — каждое из которых имеет огромное количество вариаций (Таблица-1).

Средствами могут служить следующие:

1. Средства нормализации и уточнения представлений в сознании начинающих атлетов;
2. Средства, входящие в среду обучения (стандартные, нестандартные);
3. Правила, сознательная срочная информация о предпринятых действиях (точно-неверно);
4. Контроль для совершенствования техники выполнений и развития базовых движений;

Таблица-1

Распространённые упражнения для тренировки

№	Названия упражнения	Примечание к упражнению
1	Подтягивания на перекладине-силовое упражнение на повторение	при качественном исполнении подбородок необходимо поднимать выше перекладины, при опускании корпуса вниз - полностью разгибать руки в локтях, не допускать маховые и рывковые движения корпуса. в качестве усложнения могут выполняться подтягивания разными хватами (верхним, нижним, широким, узким, скрестным), подтягивания за голову, на одной руке, с поочерёдной переменной рук, с имитацией походки (робостайл), с утяжелителями, горизонтальные подтягивания (или «печатная машинка», выполняются горизонтальные движения корпуса влево и вправо (вперёд-назад) при положении подбородка выше перекладины. руки необходимо стараться полностью разгибать в локтях), подтягивания в переднем вися и так далее
2	Выходы на две руки на перекладине - также силовое упражнение на повторение	для качественного исполнения необходимо при поднятии корпуса вверх над перекладиной и опускании полностью разгибать руки в локтях. избегать маховых и рывковых движений
3	Отжимания от земли / пола — упражнение на повторение	принимается упор лёжа на полу. после, согнув руки в локтях, опускается тело до параллели с полом; затем, полностью разогнув руки, возвращается тело в исходное положение. Существуют разновидности и усложнения с разными вариантами расположения рук (по ширине), опоры рук (ладонь, кулак, пальцы и так далее), высоты опоры (например, «отжимания Ганнибала», которые выполняются как обычные отжимания, но руки кладутся

		на возвышение примерно 30-70 см, в этом случае можно опускать тело ниже передней опоры; в другом случае на возвышение кладутся ноги)
4	Отжимания на брусках	для качественного исполнения необходимо избегать маховых и рывковых движений корпуса, при поднятии вверх - полностью разгибать руки в локтях, а при опускании - сгибать руки в локтях до 90°, или менее, корпус должен подниматься и опускаться в вертикальном положении, без наклона туловища вперед. Значительно более сложные упражнения - отжимания на брусках в горизонте (при выполнении необходимо контролировать положение корпуса строго в горизонтальном положении) и в стойке на руках (при выполнении стараться держать тело прямым, без завалов вперед или назад, руки перпендикулярны земле)
5	Передний вис	также может выполняться как статическое упражнение, с задержкой корпуса тела в горизонтальном положении относительно земли на время, при удержании руками за перекладину турника (перекладина спереди от спортсмена); или как упражнение на повторение с поднятиями корпуса до горизонта. Может быть усложнен исполнением, удерживаясь только одной рукой за перекладину, удерживаясь на пальцах, совершая боковые повороты в висе и так далее

Организм человека — это единая система, поэтому работать с ней нужно комплексно. Упражнения с собственным весом воздействуют сразу на все группы мышц, а не на каждую в отдельности. Благодаря тому, что такая физическая нагрузка естественна для организма, снижается риск перегрузки организма и травмирования. Как правило, самые слабые зоны организма — запястья, локти, колени, нижняя часть спины, бедра, ромбовидные мышцы (мышцы, поднимающие лопатку), позвоночник, плечи и шея. Тренировки с собственным весом естественным образом воздействуют на суставы, укрепляют связки и сухожилия и при соблюдении техники безопасности не причиняют им вреда. Более того, снижается риск возможных повреждений в будущем.

В таблице-2 приведен пример комплекса упражнений воркаутера за неделю. Все упражнения можно усложнять количеством повторений и наращивания количество.

Таблица-2

Комплекс упражнений начинающего воркаутера

№	Название упражнения	Количество выполнения	Примечания
1	Подтягивание на турнике	5 раз в 3 подхода	первый — с широким хватом; второй — со средним хватом; третий — с узким хватом.
2	Отжимание	5-7 раз в 3 сета	первый сет ладони — под плечами или чуть шире;

			второй сет – ладони на расстоянии 10-15 см друг от друга; третий сет – ладони вместе.
1	Вис на турнике с поднятием ног	5-10 раз в 2-3 подхода	при выполнении упражнения на пресс ноги должны подниматься и отпускаться прямыми
4	Поднятия туловища	10-15 раз в подхода	при выполнении упражнения скручивания на пресс
5	Поднятия туловища в висе	8-10 раз в подхода	выполнять упражнения нужно зацепившись ногами за перекладину. Новички обязательно должны выполнять упражнения под страховкой – напарник должен внимательно следить за выполнением упражнения и быть готовым в любой момент «подхватить» при падении
6	Приседания	15 раз в 3 сета	упражнения выполняются медленно, глубоко опустившись
7	Вис на турнике	15-20 сек в 3-4 подхода	при выполнении упражнения нужно постараться максимально расслабить мышцы спины, это позволит растянуть поясничный отдел позвоночника

Примечание: Тренироваться на турнике рекомендуется через день, по 30–40 минут. Перед каждой тренировкой нужно разминаться в течение 10-15 минут.

Таким образом можно сделать вывод, из контекста «здоровый образ жизни» следует, что в него вкладывают смысл способа организации жизни человека, направленного на профилактику болезней и укрепление здоровья. В любой деятельности, в том числе здоровьесозидающей, большое значение имеют процессы познания и мотивации. Пропаганда здорового образа жизни, информационно-просветительская работа должны быть ориентирована на формирование у человека мотивационной модели, позволяющей человеку осмысленно и целесообразно осуществлять физическую активность, направленную на сохранение своего здоровья. Упражнения воркаут можно отнести к самым доступным и эффективным средств совершенствования и укрепления здоровья.

Использованная литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».

2. Bibi Gram, Andreas Holtermann, Karen Søgaard, Gisela Sjøgaard. Effect of individualized worksite exercise training on aerobic capacity and muscle strength among construction workers - a randomized controlled intervention study // Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. - 2012-09. - Т. 38, выпуск №5. Стр. 467-475. - ISSN 1795-990X 0355-3140.

3. Оралов А.А., Гиль А.Ю., Поликина О., Андреев Е.М., Школьников В.М. Социальные и медицинские аспекты сохранения здоровья мужчин трудоспособного возраста // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2011. - Т., вып. №1. - ISSN 2076-4618.

4.Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. –2016 г.- №4. - Стр. 654-658.

5.Musaev B., Nurmamatova S. Basic of learning walking in figure skating //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – T. 11. – №. 2. – С. 1350-1356.

ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мусаев Бахром Бахтиярович

Узбекского государственного университета физической культуры и спорта,
профессор

Аннотация: в статье рассмотрена проблема здравоохранения, адаптивных возможностях и обеспечение физической активностью людей посредством упражнений оздоровительно-развивающего вида спорта воркаута против собственного веса. Приведен пример упражнений на турнике для начинающих воркаутеров.

Ключевые слова: воркаутер, физическая активность, комплекс упражнений, турник, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные работы.

SOG'LOM TURMUSH TARZI GAROVI

Annotatsiya: maqolada sog'liqni saqlash, moslashish qobiliyati va o'z vazniga qarshi sog'lomlashtiruvchi sport mashqlari orqali odamlarning jismoniy faolligini ta'minlash muammosi ko'rib chiqilgan. Boshlang'ich workoutlar uchun turnikda bajariladigan mashqlar misoli keltirilgan.

Kalit so'zlar: workotchi, jismoniy faollik, mashqlar kompleksi, turnik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari.

Актуальность. Указом президента страны от 11 апреля 2022 года «О мерах по выводу на новый уровень вовлечения молодежи в массовые занятия спортом в микрорайонах» с 2022 года в рамках ежегодного «Молодежного форума», который традиционно проводится 30 июня – День молодежи Республики Узбекистан и в декабре пятитатпное публичное соревнование по футболу, мини-футболу, волейболу, легкой атлетике, шахматам, шашки, настольный теннис, стритбол, воркаут будет внедрена система спортивных соревнований [1]. С вязы с этим возникает вопрос об научном обеспечении данной сферы. В научной литературе, рассматривающей проблемы физической активности и улучшения здоровья человека, широкое распространение получило использование понятия «здоровый образ жизни». Научно-технический прогресс и интернет технологии заставили людей в врасплох, так как они стали менее физически активными. Своего рода гаджеты, смартфоны, смарт браслеты и т.д. устройства которые предназначены для облегчения и усовершенствования жизни на самом деле отрицательно влияют на психофизическое состояния и здоровья человека в целом. Решением проблемы защиты и сохранения здоровья людей исследователи увязывают не только с улучшением экологической ситуации, но и с осознанием каждым человеком ценности здоровья и ответственности за свое здоровье.

Здоровый образ жизни как обобщенное понятие (научная категория), интегрирующее систему общеукрепляющих и общегигиенических факторов, (принципов, норм), которые повышают адаптивные возможности человека и способствуют полноценному выполнению им социальных функций и достижению долголетия [4]. Самым доступным и не надоедливым средством могут служить дворовые турники, которые есть сегодня на каждом квартале и комплексе жилых домов.

Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена советского союза стран, главным образом, в целях распространения физкультурных занятий среди молодёжи и тем самым способствованию здоровому образу жизни и физическому развитию. С этой же целью были введены нормативы «Алпомиш и Барчиной», в которые также входили подтягивания на турнике и подъём из виса в упор переворотом или силой. Уже тогда многие ребята начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. Появлялись даже организованные сообщества по занятию *культуризмом*.

В 2000-е с развитием интернета на сайте, предоставляющем услуги видеохостинга, начали появляться любительские видеоролики с тренировками на улице (*street workout*) в США и в гетто (*ghetto workout*) [2]. Некоторые ролики вызвали большой интерес у молодёжи по всему миру и подобные ролики стали снимать в других странах, используя в названиях те же слова (*workout*). Со временем данное увлечение стало приобретать форму молодёжного движения в странах постсоветского пространства, например в России, Казахстане, Белоруссии и на Украине.

Воркаут (англ. «Workout» – тренировка) – система тренировок с собственным весом или небольшим отягощением, основой которых является пропорциональное развитие силы, выносливости и гибкости всего тела; новый вид спорта, входит в состав дисциплин воздушно-силовой атлетики.

Особенность тренировочной программы заключается в выполнении стандартных комплексов базовых упражнений. При этом атлет может тренироваться как на специально оборудованных спортплощадках, так и без дополнительного оборудования (на земле). Воркаут – спортивная дисциплина, возникшая в околоспортивной субкультурной среде. По этой дисциплине регулярно проводятся мастер-классы, показательные выступления, соревнования и фестивали, которые уже не ограничивают участников возрастными рамками [4].

На это увлечение молодёжи обратили внимание и власти многих стран, в том числе и Узбекистан. Как по просьбам общественности, так и в рамках государственного правления был отдан Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №11ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта». В рамках развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни среди населения республики было рекомендовано выделить в качестве приоритетных виды спорта: ходьбу, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол, «Workout» (квартальный и уличный фитнес). В связи с этим Кабинету Министров было дано указание до 1 июня 2021 года развивать такие виды спорта, как ходьба, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол и воркаут, а также Паралимпийское движение, вовлечение людей с ограниченными физическими возможностями в физкультуру и спорт. Особенно важное из этого принять решения об утверждении программ мероприятий, направленных на укрепление здорового образа жизни среди женщин, воплощающих идею «Здоровая

женщина - большое будущее», вовлечения их в занятия физической культурой и спортом [1].

Таким образом с 2021/2022 учебного года для учащихся должны быть разработаны критерии оценки их физической работоспособности (бег, метание, прыжки, тяга) в зависимости от возрастной группы, фиксировать эти показатели на отдельной странице в рейтинговом дневнике. При поддержке государственной программы началось активное строительство специальных площадок со всеми необходимыми спортивными снарядами для занятий уличной гимнастикой. Впоследствии, например, в спальных районах города Ташкента, парках и при торговых развлекательных комплексах, появились площадки где можно пользоваться спортивным инвентарём безвозмездно и в любое время суток. Также начали регистрировать региональные федерации по данному виду любительского спорта который за короткий период переходят уже в профессиональный вид.

Обсуждение литературного анализа. В связи с этим, глядя на результаты деятельности в области физической культуры и спорта в Узбекистане, можно увидеть, что организация общественных и спортивных мероприятий, то есть дополнительная работа или работа от простого к сложному, не раскрывается с научной точки зрения и состоит из бесцельных упражнений. Анализ показывает, что в контексте Узбекистана такая ситуация в первую очередь связана с тем, что она не адаптирована и не развита в компонентах этой деятельности, таким как возраст, пол, интересы, социально-политические взгляды и место в труде и обществе.

В настоящее время остро стоит проблема оздоровления населения, особенно здоровья подрастающего поколения, а значит, и здоровья нации в целом. В последние годы нередко встречаются факты, свидетельствующие о низком уровне здоровья населения. Особенно можно подчеркнуть период пандемии 2020 года. Люди были вынуждены ограничивать свою физическую активность, не выходить из дома без острой необходимости, так как этого требовали правила личной безопасности. Так же, одной из причин неудовлетворительного состояния здоровья населения всех возрастных категорий является отсутствие реально действующей системы физкультурно-оздоровительной работы в спортивно-физкультурных организациях в целом. Нет методических разработок, описывающих последовательность использования различных форм проведения занятий, оздоровительно-развивающих средств с учётом возрастных групп и состояния здоровья населения.

Организация исследования. Существующие факты неутешительного положения неудовлетворительного состоянии здоровья населения на сегодняшний день свидетельствуют о том, что назрела острая необходимость проведения системной физкультурно-оздоровительной работы в целях повышения уровня физической активности и физического состояния людей. В связи с этим являются актуальными проблемы эффективного использования физкультурно-оздоровительных технологий, основанных на широком использовании физкультурных средств в том числе и средства уличной гимнастики work out.

При правильном подходе тренировки без дополнительного отягощения позволяют гармонично развить и укрепить все тело. Базовые упражнения с собственным весом включают в себя всем знакомых движения – подтягивания, приседания, отжимания, планка и другие функциональные упражнения – каждое из которых имеет огромное количество вариаций (Таблица-1).

Средствами могут служить следующее:

1. Средства нормализации и уточнения представлений в сознании начинающих спортсменов;
2. Средства, входящие в среду обучения (стандартные, нестандартные);
3. Правила, сознательная срочная информация о предпринятых действиях верно-неверно);
4. Контроль для совершенствования техники выполнения и развития базовых упражнений;

Таблица-1

Распространённые упражнения для тренировки

№	Названия упражнения	Примечание к упражнению
1	Выход силы на перекладине-силовое упражнение на повторение	при качественном исполнении подбородок необходимо поднимать выше перекладины, при опускании корпуса вниз - полностью разгибать руки в локтях, не допускать маховые и рывковые движения корпуса. в качестве усложнения могут выполняться подтягивания разными хватами (верхним, нижним, широким, узким), подтягивания за голову, на одной руке, с поочерёдной переменной рук.
2	Штиц на кольцах упражнение на повторение	для качественного исполнения необходимо при поднятии корпуса вверх над перекладиной и опускании полностью разгибать руки в локтях, избегать маховых и рывковых движений
3	Отжимания в стойке на руках упражнение на повторение	принимается стойка на руках. после, согнув руки в локтях, опускается головой до пола; затем, полностью разогнув руки, возвращается тело в исходное положение. Существуют разновидности и усложнения с разными вариантами расположения рук (по ширине), опоры рук (параллельно и на одной жерди стоялок), высоты опоры.
4	Отжимания на брусьях в горизонте	для качественного исполнения необходимо избегать маховых и рывковых движений корпуса, при поднятии вверх - полностью разгибать руки в локтях, а при опускании - сгибать руки в локтях до 90°, или менее, корпус должен подниматься и опускаться в горизонтальном положении, без наклона туловища. Значительно более сложные упражнения - отжимания на брусьях в горизонте (при выполнении необходимо контролировать положение корпуса строго в горизонтальном положении) и в стойке на руках (при выполнении стараться держать тело прямым, без завалов вперёд или назад, руки перпендикулярны земле)
5	Передний и задний горизонт на кольцах	также может выполняться как статическое упражнение, с задержкой корпуса тела в горизонтальном положении относительно земли на время. при удержании руками за кольца (кольца впереди и сзади); или как упражнение на повторение с опусканием корпуса до горизонта.

	Может быть усложнён исполнением, удерживаясь только с утижилителями , удерживаясь на пальцах, совершая боковые повороты в висячем положении и так далее
--	---

Организм человека – это единая система, поэтому работать с ней нужно комплексно. Упражнения с собственным весом воздействуют сразу на все группы мышц, а не на каждую в отдельности. Благодаря тому, что такая физическая нагрузка естественна для организма, снижается риск перегрузки организма и травмирования. Как правило, самые слабые зоны организма – запястья, локти, колени, нижняя часть спины, бедра, ромбовидные мышцы (мышцы, поднимающие лопатку), позвоночник, плечи и шея. Тренировки с собственным весом естественным образом воздействуют на суставы, укрепляют связки и сухожилия и при соблюдении техники безопасности не причиняют им вреда. Более того, снижается риск возможных повреждений в будущем.

Таким образом можно сделать вывод, из контекста «здоровый образ жизни» следует, что в него вкладывают смысл способа организации жизни человека, направленного на профилактику болезней и укрепление здоровья. В любой деятельности, в том числе здоровьесозидающей, большое значение имеют процессы познания и мотивации. Пропаганда здорового образа жизни, информационно-просветительская работа должны быть ориентирована на формирование у человека мотивационной модели, позволяющей человеку осмысленно и целесообразно осуществлять физическую активность, направленную на сохранение своего здоровья.

Использованная литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 11 апреля 2022 года «О мерах по выводу на новый уровень вовлечения молодежи в массовые занятия спортом в микрорайонах».
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».
3. Bibi Gram, Andreas Holtermann, Karen Søgaard, Gisela Sjøgaard. Effect of individualized worksite exercise training on aerobic capacity and muscle strength among construction workers - a randomized controlled intervention study // *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. - 2012-09. - Т. 38, выпуск №5. Стр. 467-475. - ISSN 1795-990X 0355-3140.
4. Оралов А.А., Гиль А.Ю., Поликина О., Андреев Е.М., Школьников В.М. Социальные и медицинские аспекты сохранения здоровья мужчин трудоспособного возраста // *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*. - 2011. - Т., вып. №1. - ISSN 2076-4618.
5. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // *Современные научные исследования и инновации*. – 2016 г. - №4. - Стр. 654-648.
6. Musaev B., Nurmamatova S. Basic of learning walking in figure skating // *Academicia: an international multidisciplinary research journal*. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 1350-1356.

FUTBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

Ochilov Rufat Qo'qonovich

Qarshi davlat universiteti O'zbekiston Qarshi sh.

E-mail: ochilovrufat77@gmail.com

Annotatsiya. Ilmiy maqola futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishni o'rganishga bag'ishlangan. Chidamlilik, xususan, maxsus chidamlilik kabi jismoniy sifatni rivojlantirishning ahamiyati jahon arenalarida yuqori darajadagi raqobat bilan bog'liq. Maqolaning maqsadi maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mavjud adabiyotlarni tahlil qilish va eng samarali vosita va usullarni topishdan iborat.

Kalit so'zlar. Umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, mashq, futbolchi, sifat, intensivlik.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Научная статья посвящена изучению развития специальной выносливости футболистов. Важность развития таких физических качеств, как выносливость, особенно выносливость, связана с соревнованиями высокого уровня на мировых аренах. Цель статьи - проанализировать существующую литературу по развитию специальной выносливости и найти наиболее эффективные средства и методы.

Ключевые слова. Общая выносливость, специальная выносливость, упражнения, футболист, качества, интенсивность.

METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PLAYERS

Annotation. The scientific article is devoted to the study of the development of special endurance of football players. The importance of developing physical qualities such as endurance, especially endurance, is associated with high-level competitions on world arenas. The purpose of the article is to analyze the existing literature on the development of special endurance and find the most effective means and methods.

Keywords: General endurance, special endurance, exercises, football player, qualities, intensity.

Kirish. Futbolchining jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida eng yuqori saviyada ishlash qobiliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarning maqbul rivojlanishini ta'minlash asosiy vazifalardan biridir. Jismoniy sifatlarga kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, tezkorlik kiradi. Takidlash joizki ushbu sifatlarning barchasi hayotiy ahamiyatga ega. Chidamlilik insonning jismoniy tayyorgarligi uchun eng muhim sifat bo'lib, u hayot uchun va organizmning mehnat qobiliyati uchun juda muhimdir. Maxsus chidamlilik ko'p jihatdan futbolga xosdir [1,2]. Futbolchilarning chidamliligi bu nisbatan yuqori intensivlikdagi uzoq muddatli harakatlanish qobiliyatidir. Chidamlilik darajasi bir necha omillar bilan belgilanadi: tananing alohida qismlarining funksional rivojlanishi, mushaklarning muvofiqlashtirish qobiliyatlari, o'yinchining ruhiy holati, barcha organlardan maqbul foydalanish kabilar bilan belgilanadi. Kuch qobiliyatlarining namoyon

bo'lishi chidamlilik uning darajasini belgilaydigan omillarga bog'liq. Uning o'ziga xos tuzilishi ham mavjud. Shuning uchun, futbolchilarda umumiy va maxsus chidamlilik ajralib turadi. Umumiy chidamlilik o'yinchining uzoq vaqt davomida tananing o'rtacha intensivligini (ayniqsa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari) harakatlarini bajarish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Barcha mushak guruhlar¹ ishlaydi, bu maxsus chidamlilikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maxsus chidamlilik futbolchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlik bilan murakkab vosita harakatlarini (o'yin talablariga muvofiq) bajarish qobiliyati bilan belgilanadi. Bu qobiliyat organizmning maksimal intensivlik bilan harakatlanayotganda samaradorlikni saqlab qolish qobiliyatiga bog'liq. Bu asabiy jarayonlarning tezligi va barqarorligi bilan tavsiflanadi. Anaerob sharoitida ham fiziologik jarayonlarni yuqori darajada ushlab turish qobiliyati ham maxsus chidamlilikka tegishli.

Tadqiqotning maqsadi eng samarali vosita va usullarni, optimal ketma-ketlikni aniqlash uchun maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilishdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Umumiy chidamlilikning rivojlanishi maktabgacha yoshdan 30 yoshgacha sodir bo'ladi, so'ngra 60 yoshga kelib erkaklar va ayollarda kamayadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 14 yoshdan 20 yoshgacha. Adabiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, hozirgi paytda ko'p sonli maxsus chidamlilik turlarini nomlash mumkin. Ushbu turdagi chidamlilikning xususiyati maksimal, submaksimal, yuqori va o'rtacha kuch sohalarida ishlarni bajarishdir.

Sport amaliyotida to'plangan ko'plab ilmiy ma'lumotlar va katta tajribaga asoslanib, sabr-toqatni rivojlantirishning optimal usuli izchil yo'l - avval mustahkam "poydevor" qo'yish, so'ngra maxsus chidamlilikni rivojlantirish deb ta'kidlash mumkin. Ularning ketma-ketligi quyidagicha: 1-bosqich - umumiy chidamlilikni rivojlantirish; 2-bosqich - maxsus poydevorni shakllantirish; 3 bosqich - maxsus poydevorni mustahkamlash; 4-bosqich - eng yaxshi sport natijalariga erishishga qaratilgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Har bir bosqichning davomiyligi sportchilarning qobiliyatlari va ish intensivligi darajasiga to'g'ri kelishi kerak [5]. Nafaqat charchaganlarga, balki charchoqqa qaramay, faol harakatlarni davom ettiradigan kishiga ham chidash. Bu shuni anglatadiki, yuqori darajadagi chidamlilik yuqori darajadagi axloqiy va, ayniqsa, irodali fazilatlarini nazarda tutadi. Iroda insonning axloqiy va ruhiy fazilatlarining faol namoyonidir: o'yinchi to'siqni ko'radi va ongli ravishda, iroda harakati bilan uni engib chiqadi. Sportchilarning o'yin faoliyati mohiyatini va o'yinda ularga tushadigan yukni bilish juda muhimdir.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Ma'lumki, futbolchining faoliyat qutb zonalarida sodir bo'ladi: bir tomondan, maksimal intensivlikdagi qisqa muddatli ish (tezlashishlar, sakrashlar, to'p uchun kurash va boshqalar); boshqa tomondan, o'yin vaqti 90 minutni tashkil etadi, bu o'rtacha ishni anglatadi. O'rtacha rejimda mashg'ulotlar maksimal intensivlik ishiga salbiy ta'sir qiladi deb o'ylaganingizda, futboldagi chidamlilik muammosining butun qiyinligi aniq bo'ladi. Futbolchining tanasi aerobik jarayonlarning barcha zaxiralaridan to'liqroq foydalanadigan tayyorgarlik davrining birinchi yarmida chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Keyinchalik, tanani kislorod etishmasligi rejimida ishlashga odatlanganda, biz maxsus chidamlilikni rivojlantirish va tayyorgarlikning ikkinchi bosqichi haqida gaplashamiz. Asosiy davrda maxsus chidamlilik eng yuqori darajada saqlanishi kerak. Chidamlilikni rivojlantirishni tanlangan sport turida ko'rsatiladigan yetakchi jismoniy fazilatlar bilan bog'lash muhimdir. Bu hal qilindi o'quv mashg'ulotlarida ishlatiladigan vositalar to'plami (kuch, moslashuvchanlik, tezkorlik, irodaviy fazilatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar). Shuningdek, asosiy vositalar o'zlarining sport mashg'ulotlari va qiyin, murakkab, engil va oddiy sharoitlarda har kuni bajariladigan maxsus mashqlar sifatida ishlatiladi. Shu bilan birga, qiyin va murakkab

sharoitlarda mashg'ulot ishlarining hajmi engil sharoitlarda ishlash miqdori bo'yicha taxminan teng bo'lishi kerak. Bu vosita mahoratiga "kuch buzilishi" ni kiritmaslik uchun kerak. Oddiy sharoitda o'zlarining sport turlari bo'yicha mashqlar mahoratni barqarorlashtirish va anaerobik imkoniyatlarni oshirish uchun kam intensivlik bilan, agar ularning maqsadi faol dam olish bo'lsa va undan yuqori intensivlik bilan bajariladi. Qiyin va engil sharoitda ishlashning intensivligi kelajakdagi raqobatdoshga yaqin, u yurak urish tezligi daqiqada 190 martaga etadi. Umumiy chidamlilik bilan bir qatorda, futbolchilarda alohida chidamlilik shakllanishi kerak. Futbolda maxsus chidamlilik o'yinchining o'yinning so'nggi daqiqasigacha ma'lum bir tempni ushlab tura olishida namoyon bo'ladi. Maxsus chidamlilikning bir turi tezlikka chidamlilikdir. Ushbu sifatning yuqori darajada rivojlanishi bilan futbolchi jirkanish va tezlashishning maksimal tezligini saqlaydi, o'yin davomida texnikani samarali bajaradi. Maxsus chidamlilikning namoyon bo'lishi bir necha fiziologik va ruhiy omillarga bog'liq. Asosiy fiziologik omil - bu o'yinchining anaerob qobiliyati. Tezlikka chidamlilikni rivojlantirishda anaerobik mexanizmlarni takomillashtirish uchun takroriy, o'zgaruvchan, intervalli va raqobatlashadigan usullardan foydalaniladi. Dumaloq mashg'ulotlar ham maqsadga muvofiqdir. Uning afzalligi shundaki, u yukni qat'iy tartibga solishni individualizatsiya bilan muvaffaqiyatli birlashtiradi (3, 4). Shaxsiy yuk "maksimal sinov" deb nomlangan, ya'ni tuman mashg'ulotlari majmuasiga kiritilgan har bir mashq uchun individual mashqlarni (takrorlash, tezlikni) maksimal darajada bajarish testi yordamida aniqlanadi. Yosh futbolchilarning tuman mashg'ulotlarida maxsus chidamliligi poydevorini yaratish qattiq dam olish oralig'ida o'zgaruvchan intervalli usul bo'yicha amalga oshiriladi. Har bir alohida "stansiya" da o'tkaziladigan aylanma mashqlari texnik jihatdan sodda bo'lishi kerak. Mashqlar majmuasida asosan futbolchilarning harakatlanish sifatlarini rivojlantirish uchun tavsiya etilgan mashqlar hamda boshqa sport turlaridan yordamchi mashqlar bo'lishi kerak. Jismoniy mashqlar paytida yuklar faqat individual bo'lishi kerak.

Natijalar. Jismoniy mashqlar tezligi maksimal darajadan 80-85 foizni tashkil qiladi. mashq oxiriga kelib yurak urish tezligi 175-180 zarba / min oralig'ida bo'lishi kerak. Dam olish vaqti - kamida 45-90 sek. va 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak. Yosh futbolchilar tanasida yukni kuzatib borish qulayligi uchun yurak urish tezligi bo'yicha barcha mashqlarni intensivlikning uchta guruhiga bo'lish mumkin (past, o'rta, yuqori). Kam intensiv mashqlarga pulsning tezligi 120-130 mart / min ga yetadigan mashqlar kiradi. Mashq qilish tezligi maksimal darajadan 50-65% gacha. Kam intensiv mashqlarga aylana bo'ylab oddiy yugurish, to'pni tezlashtirmasdan dribbling qilish, turli xil gimnastika mashqlari, statik holatdan darvozaga zarba berish va hk. O'rta intensiv mashqlar qatoriga puls 130-165 mart / min ga yetganda mashq kiradi. Mashqlar tezligida maksimal 70-85%. Masalan, har xil yugurishlar, har xil tezlanishlar (20-30 m) va jerklar (10-15 m), turgan joydan uzunlikka sakrash, sonni ko'kragiga tortayotganda yuqoriga sakrash, shuningdek, dribblingdan so'ng to'pni uzatishda, to'pni cheklangan joyda chalg'itishda, to'p bilan tezlikda dribbling qilish, to'p bilan turli xil estafetalar. Yuqori intensiv mashqlar orasida puls tezligi 170-190 mart / min ga yetadigan mashqlar mavjud. mashqning maksimal tezligida. Masalan, "shatll" yugurish, cho'ktirish joyidan sakrash, raqibning qarshiligi bilan 8-10 m masofadan so'ng to'pni darvozaga tepish, maxsus topshiriq bilan o'ynash (yuqori tempni ushlab turish, jamoadagi o'yinchilar sonini kamaytirish), cheklangan maydonlarda o'ynash 2×2 , 3×3 , 4×4 , 5×5 , 6×6 (5). 15-16 yoshli futbolchilar uchun og'ir yuk bilan chidamlilik mashqlari bo'yicha mashg'ulotlar haftada bir martadan ko'p bo'lmagan, 17-18 yoshda esa haftasiga 2 marta o'tkazilishi mumkin. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun mashg'ulotga kiritilgan har bir mashqning energiya "qiymatini" aniq belgilab olish qobiliyati trening vositalari va usullarini aniqroq va maqsadga muvofiq tanlashga imkon beradi.

Raqobatbardoshga yaqin bo'lgan mashg'ulot ishlarining vazifasi sportning o'ziga xos turi bo'yicha mashqlarni raqobatdoshlarga qaraganda uzoqroq vaqt davomida bajarish qobiliyatini kuchaytirishdan iborat bo'lib, bu organlar va tizimlar funksiyalarini muvofiqlashtirish va o'zaro bog'liqligini yaxshilashga, raqobatbardosh faoliyatni amalga oshirishga ishonch hosil qilishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda ko'plab sport turlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari o'xshashdir. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalariga raqobatdoshlariga imkon qadar yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari kiradi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usullariga intervallli usul, aylanma o'qitish usuli, o'yin usuli, takroriy usul va boshqalar kiradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Годик, М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе//Футбол: Ежегодник,-1981./Сост. В.П. Климин, С.А. Савин, Ю.М. Арестов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 74 -77.

2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник, рекомендованный УМО / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. - М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2012. -520 с.

3. Мавлиев, Ф.А. Показатели аэробной работоспособности у спортсменов игровых видов спорта/Ф.А. Мавлиев, А.Х. Валияхметов, Ш.Р. Еникеев, А.С. Назаренко, И.Е. Коновалов//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2018. - 1(155). -С.150-153.

4. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений: учебное пособие, рекомендованное УМО / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник. Ульяновск, 2010. -255 с.

SPORT TO'GARAKLARI ORQALI TALABALARDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH

Ro'ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o'g'li

Qarshi irrigatsiya va agrotexnologiyalar institute "Matematika, jismoniy tarbiya va sport"
kafedrası dotsenti p.f.b.f.d (PhD)

E-mail: bunyod_2020@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur tesisda bo'lajak o'qituvchi shaxsini ijtimoiylashtirishda jismoniy madaniyati roli ochib berilgan. Jismoniy rivojlanish, har tomonlama sog'lom, barkamol shaxs bo'lib yetishishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash yo'llari haqida nazariy ma'lumotlar keltirilgan..

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sport to'garaklari, barkamol avlod, ma'naviy-axloqiy tarbiya, ma'naviy-axloqiy mezon.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ КРУЖКИ

Аннотация: В данной дипломной работе раскрывается роль физической культуры в социализации личности будущего учителя. Теоретические сведения о физической культуре, физическом воспитании, фитнесе, физическом развитии,

физическом развитии, способах укрепления здоровья излагаются в физическом развитии, становлении здорового, всесторонне развитого человека.

Ключевые слова: физическая культура, спортивные кружки, зрелое поколение, духовно-нравственное воспитание, духовно-нравственные критерии.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN STUDENTS THROUGH SPORTS CLUBS

Abstract: This thesis reveals the role of physical culture in the socialization of the personality of the future teacher. Theoretical information about physical culture, physical education, fitness, physical development, physical development, and ways to strengthen health are presented in physical development, becoming a healthy, well-rounded person in all respects.

Key words: physical culture, sports circles, mature generation, spiritual and moral education, spiritual and moral criteria.

Ma'rifatparvar yurtdoshlarimizdan Abdulla Avloniy aytganidek uyg'onish davrida jismoniy tarbiyaga e'tibor yanada kuchaydi. Abdulla Avloniyning ta'lim – tarbiyaga oid asarlari “Birinch muallim”, “Ikkinchi muallim”, “Alifbedan so'ng o'quv kitobi” kabi nomlar bilan atalgan. Olim 1913-yilda yozgan va 1917-yilda ikkinchi bor nashr etilgan “Turkiy Guliston yoxud axloq” darsligida e'tiborini bolalar tarbiyasiga qaratgan. Abdulla Avloniy tarbiyani:

1. “Tarbiyaning zamoni”.
2. “Badan tarbiyasi”.
3. “Fikr tarbiyasi”.
4. “Axloq tarbiyasi” kabi to'rt turkumga bo'ladi.

O'smirlarni tarbiyalashda bu to'rt masala g'oyat muhim ahamiyat kasb qilishini anglaydi. Bola tarbiyasida, muallif, bola yashab turgan sharoit, muhit kishilarning roli katta ekanligini ko'rsatadi va bu sohada oila, maktab sharoitini ham nazar e'tiboridan chetda qoldirmaydi. Tarbiya bolaning axloqiga, xulq atvoriga kuchli ta'sir etishini ta'kidlash bilan bir qatorda ota-onalarni o'z bolalarini tarbiyalashga chaqiradi. Ta'lim bilan tarbiya bir-biri bilan bog'liq bir butun jarayon ekanligini ta'kidlaydi. Oliy ta'lim muassasasi talabalari bilan olib boriladigan sport mashg'uloti va turli xil sport-sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonida quyidagi asosiy vazifalarni hal etish maqsad qilib olinadi:

- talabalarning salomatligini mustahkamlash;
- talabalarni har tomonlama uyg'un rivojlantirish;
- talabalarni jismoniy va sport mahoratini oshirish;
- jismoniy sifatlarni tarbiyalash va harakat ko'nikma-malakalarini rivojlantirish;
- har kunlik mehnat faoliyatini yaxshilash;
- bolalarda milliy g'oyani shakllantirish, ma'naviy-ma'rifiy tamoyillar asosida jamoatchilik ruhida tarbiyalash;

- oliy ta'lim muassasalari terma jamoasi uchun zahiradagi sportchilarni tayyorlash; bu maqsadlarni amalga oshirishda oliy ta'lim muassasalarining faoliyati turli guruhlarda, darsda va darsdan tashqari vaqtlarda o'quv sport mashg'ulotlari maqsadli, zamonaviy ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida tashkil qilishga qaratilishi lozim.

Quyidagi rasmda talabalarni sport to'garaklari orqali jismoniy madaniyatni rivojlantirish xususiyatlari bayon etilgan:

Jismoniy bilim ko'nikmalarini shakllantirish
Sport formasiga ega bo'lishlikni tarbiyalash
Talabalarni sport etikasi bilan tanishtirish va tarbiyalash
Jismoniy tayyorgarlik va sport mahoratini oshirish
Talabalarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish
Talabalar sport ta'limi sifatini oshirish
Mamlakatimizda professional, ommaviy sport, shu jumladan, sport o'yinlari va sport turlari bilan shug'ullanuvchilar ko'lamini kengaytirish
Mamlakat terma jamoalariga sifatli sport zaxirasi va tarkibini shakllantirishning samarali tizimini yaratish
Ta'lim va sport-ta'lim muassasalari sport to'garaklarida yuqori malakali trenerlar va boshqa sport mutaxassislari hamkorligini yo'lga qo'yish
Jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro va davlatlararo sport aloqalarini tajribalaridan samarali foydalanish
Sport to'garak mashg'ulotlarida ommabop sport dasturlari, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ommaviy adabiyotlar, video va kino materiallardan foydalanish

1-rasm. Sport to'garaklari orqali talabalarda jismoniy madaniyatni rivojlantirish xususiyatlari

Sport sohasining yetuk olimlaridan biri professor H.T.Rafiyeov o'zi olib borgan tadqiqotida jismoniy tarbiya va sport ishining amaliy natijasi sifatida 1998 yilda maxsus terminologik lug'atini nashr ettirdi. O'zbek tilida jismoniy tarbiya va sportga oid atamalarining ona tilimizda ham naqadar keng va miqdoran ko'p tarqalganligi haqida yaqqolroq tasavvur hosil qilish maqsadida mana shu lug'atga murojaat etishning o'zi ham yetarli, deb hisoblaymiz. H.T.Rafiyeov tomonidan tuzilgan lug'at sof terminologik xarakterdaligi bilan ahamiyatlidir. Unda faqat ruscha atama va uning o'zbekcha muqobili o'z ifodasini topgan bo'lib, uning biron-tasiga ham izoh berilmagan. Lug'atda tushunchani to'g'ri ifodalash, qisqa va ixcham atama tanlash, atama yaratishda ona tili imkoniyatlaridan unumli foydalanish va hokazolarga to'liq javob bera oladigan leksemalarni amalda qo'llash uchun tavsiya berilgan. Shu nuqtai nazardan kelib chiqib aytish mumkinki, muallif bu maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshira olgan.

Hozirgi kunda oliy ta'lim muassasalari oldida turgan muhim masalalardan biri, bu talabalarining jismoniy faolligini shakllantirish, va ularning sog'lig'iga to'g'ri munosabatda bo'lishdir. Ushbu muammolarni turli xil ijtimoiy-pedagogik vositalar va usullar bilan hal qilish mumkin, shu o'rinda, bolalar va o'spirinlarning jismoniy faolligini shakllantiradigan yoki to'sqinlik qiladigan turli xil omillarni hisobga olish maqsadga muvofiqdir.

Samarali tashkil qilingan to'garaklar talabalarining qiziqishni irodaviy sifatlarini, qobiliyatlarini, har tomonlama tarbiyalashni va qiyinchiliklarni bartaraf etishga undaydi. O'qituvchi darsga qiziqitira olmasa darsni zerikarli o'tsa, talabchan bo'lmasa talabalar darsga qatnashmay, o'zlariga biriktirilgan auditoriyada intizomsizlik hamda salbiy holatlarga olib keladi. Qiziqarli mashg'ulot talabalarga quvonch baxsh etadi, lekin shunga e'tibor berish kerakki, o'quvchi darsga qiziqishi emas balki, keyinchalik shug'ullanib yuqori natijalarga erishish yo'llari va vositalarini topishi lozim bo'ladi.

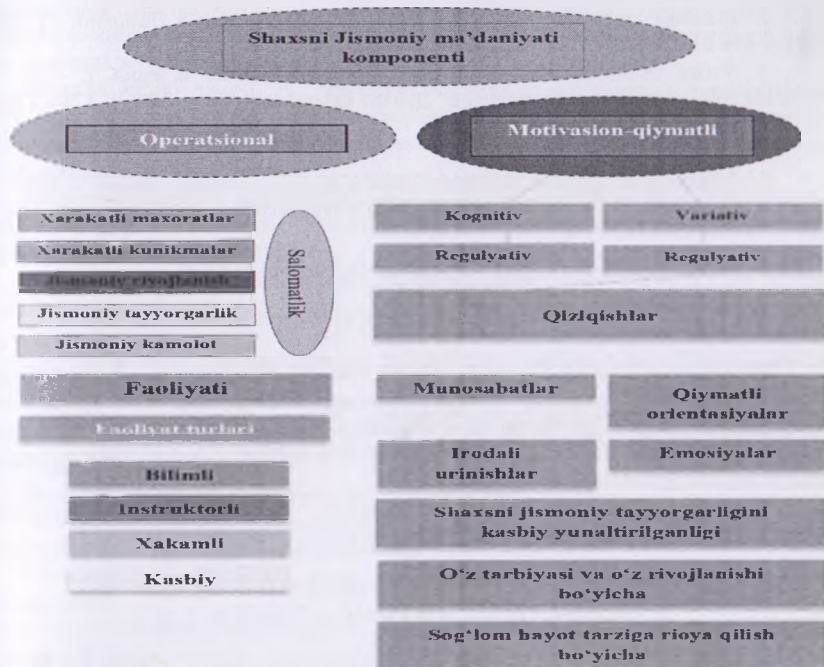
Sport to'garaklari o'qituvchilarining oldidagi vazifasi talabalar faolligini yuqori darajaga ko'tarish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turli xil mashg'ulotlarni innovatsion usullar orqali tashkil etish talab etadi.

Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni muvaffaqiyatli tashkil etish maqsadida 1-2 bosqich talabalari bilan ishlashning ijtimoiy-pedagogik texnologiyasini ishlab chiqish lozim, degan xulosaga kelindi.

Mazkur texnologiya takabalarda sport to'garaklari orqali jismoniy madaniyatini rivojlanish darajasini o'lchash mezonlari, ko'rsatgichlari va metodlari namoyon etilgan.

"Talabalarning jismoniy madaniyati" tushunchasini mazmun va mohiyatini ko'rib chiqishda biz sport madaniyati to'g'risidagi tizimli, shaxsiyatli, tashkillashtirilgan xarakteristikani (tizimli yondashuv) sport madaniyati to'g'risidagi tasavurlardan, uning sport faoliyatini maqsadlari va mazmunlari (faoliyatli yondashuv), hamda talaba shaxsini xususiyatlari (shaxsiyatli oriyentirlangan yondashuv)dan ko'rib chiqdik.

Talabalar jismoniy madaniyatini zaruriy komponentlarga ajratdik ular: motivatsion, shaxsiyatli-axloqiy, jismoniy, axborotli, operatsion, refleksif komponentlar.



2-rasm. Shaxs jismoniy madaniyat komponenti.

Mazkur komponentlar talabalarni sport olami bilan o'zaro bog'langanlik darajasini aniqlaydi, hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiradi va o'zining majmuida talaba yoshlarni muvaffaqiyatli sport faoliyatiga imkonlarini ochib berib, sport madaniyatini funksional tizimini yaratadi. Ushbu komponentlarni har biri talaba-shaxsini sport madaniyatini rivojlantirishda asosiy rol o'ynaydi va tegishli o'ziga xos mazmuni bilan tavsiflanadi.

Xulosa qilib aytganda talabalarda sport to'garaklari orqali jismoniy madaniyatning har bir komponenti rivojlanish darajasi uning tarkibiy mezonlarini integratsiyalangan baholash

orqali, jismoniy madaniyatning umumiy rivojlanish darajasi esa uning jismoniy komponentlarini barcha tarkiblarini rivojlanishini integratsiyalangan bahosi orqali aniqlanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ro'ziqulov B.B. Turli o'yin ampluasiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2023. - 64 b.

2. Ro'ziqulov B.B. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy madaniyatini rivojlantirishning yangicha asoslari. // Tadbirkorlik va pedagogika. ilmiy-uslubiy jurnal ISSN: 2181-2659. 2/2023. 140-146 bet.

3. Суннатова Р.И. Индивидуально-типологические особенности мыслительной деятельности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук.-Ташкент: НУУз, 2001, 41 с.

4. Салиева З.Т. - Педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг маънавий маданиятини ривожлантириш механизмларини такомиллаштириш. Пед. фан. док. (DSc)... дис Тошкент, 2017. – 215 б.

5. Фалсафа: комусий лугат (Тузувчи ва масъул муҳаррир Қ.Назаров). – Т.: Шарқ, 2004. – 496 б.; 173-б.

6. Ўзбек тилининг изоҳли лугати. 5 жилдди. Иккинчи жилд. Е – М. – Т. "Ўзбекистон миллий энциклопедияси" Давлат илмий нашриёти, 2006. – 178 б. 176-б.

5 - 7 ЁШЛИ БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИ МАШҒУЛОТ МАЗМУНИ ВА ТУЗИЛИШИ

Султанова Мушарафхон Худойкул кизи
ТДИУ

E-mail: musharrafsultonova96@gmail.com

Аннотация. Тажириба гуруҳлари ўзлаштирган, элементларнинг умумий ҳажми кўрсаткичлари кўпқурашнинг ҳамма турларида амалда бир хил бўлди (спорт мактабларида предметлар билан махсус ишлаш юқори турса ҳам). Тажириба гуруҳи гимнастикачиларида махсус-ҳаракат тайёргарлиги бўйича бажарилган машқларнинг сони, назорат гуруҳиникидан анча юқори.

Калит сўзлар. бошланғич тайёргарлик босқичи, ҳаракат сифатлари, кийишқоклик, эпчиллик, чидамлилиқ, координацион қобилият.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ГИМНАСТИКЕ 5 - 7 ЛЕТ

Аннотация. Показатели суммарного размера освоенных экспериментальными группами элементов были практически одинаковыми во всех видах мультиспорта (хотя специальная работа с предметами в спортивных школах была высокой). Количество упражнений, выполняемых гимнастками экспериментальной группы, значительно превышает аналогичный показатель контрольной группы.

Ключевые слова: начальный этап подготовки, двигательные качества, ловкость, ловкость, выносливость, координационные способности.

CONTENT AND STRUCTURE OF PREPARATION FOR GIRLS IN RHYTHMIC GYMNASTICS 5 - 7 YEARS OLD

Annotation. The indicators of the total size of the elements mastered by the experimental groups were practically the same in all types of multi-sport (although special work with objects in sports schools was high). The number of exercises performed by the gymnasts of the experimental group is much higher than that of the control group.

Keywords: initial training stage, movement qualities, agility, dexterity, endurance, coordination ability.

Бадий гимнастиканинг асосий мазмуни, ифодавий ҳаракат санъатидир. Яхши орашланиш тайёргарлигисиз, ифодавий ҳаракатланиш кўникмаси ва юкори усталик даражасига эришиш мумкин эмас. Бадий гимнастикага илк қадамни 5-7 ёш ва ундан катта болдин кўриш мақсадга мувофиқдир; чунки бола организми зарур ҳаракат сифатларини, айнан, қийишқоқлик, эпчиллик, чидамлилиқ, координацион қобилиятларни тез ўзлаштиради, гавдасини бошқара олади, такомиллантиради, широйли ҳаракатланади, ўзида ишонч туйғусини мустаҳкамлайди, бу бугунги дунёнинг катта спортида жуда муҳимдир.

Шундан келиб чиқиб, ёш гимнастикачиларнинг функционал имкониятлари, индивидуал ва туғма қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда бошланғич босқичдаги тайёргарликни ўқув тренировка жараёни бошқаришининг специфик ўзига ҳосликларини тодиққ этиш, долзарб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Тайёргарликнинг бошланғич босқичида бадий гимнастика воситаларини рационал тарқатиш ҳисобида, ёш гимнастикачилар махсус ҳаракатланиш қобилиятлари даражасини ошириш.

Тадқиқот натижалари: бошланғич тайёргарлик босқичи мактабгача ёш (5-6 ёш) ва кичик мактаб ёшини ўз ичига олади ва бола ҳаётида ҳал қилувчи рол ўйнайди.

Асосий мақсад. Спорт ва жисмоний тарбия билан машғулотларни бошлаш-соғлом, кучли ва гармоник ривожланган ёш авлодини тарбиялашда мустаҳкам асосни яратишдан иборат.

Биринчи босқиснинг бадий гимнастикадаги кўп йиллик тайёргарлиги-қобилиятни болаларни аниқлаш ва бошланғич тайёргарликни асосли амалга ошириш-мустаҳкам фундамент яратиш.

Бошланғич тайёргарликнинг асосий мақсади:

1. Шуғулланувчилар организмнинг барча аъзо ва системаларини гармоник ривожлантириш ва соғлигини мустаҳкамлаш.

2. Машқ бажараётганда туғри комат ва гармоник стини (мактабни) шакллантириш.

3. Турли томонли, балансланган, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (жисмоний қобилиятларнинг бошланғич ривожланиши).

4. Базовий кўникмаларни хареографиянинг оддий машқларида, предметсиз ва предметли ўзлаштириш.

5. Тайёрлов, якуний ва оддий базовий элементларни предмет ва предметсиз ўзлаштириш.

6. Специфик сифатларни ривожлантириш: ракс, мусикавий, ифодавий ва ижобий активлигини.

7. Бадий гимнастика машғулотларига кизикишни пайвандлаш, тартиблиликни, аккуратнийликни ва ҳаракатчанликни тарбиялаш.

8.Кўргазмали чиқишларда, назорат дарсларида, болалар мусобақаларни катнашиш.

Бошлангич тайёргарликнинг асосий воситалари қуйидагилардан иборат:

1.Юриш ва югуришда машқлар: тоvonларда, думалаш, юмшок, пружина билан.

2."Мақтаб" элементлари, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, хореография тайёрлов, предметсиз якунловчи элементларнинг партерли разминкаси.

3.Юқорида қайд этилган элементлар билан гимнастик девор ёнида оддий разминка.

4."Предметлар билан ўргатувчи" дарслар: тўп, лента, арқон билан.

5.Предметсиз, арқон билан, тўп ва лента билан майда моторикани ривожлантирувчи комплекслар ёки оддий комбинациялар.

6.Чегараланган майдонда кўрсатиш учун тўғри келадиган оддий кўргазмани ракс-спортив комбинациялар: оила даврасида, болалар богчасида ёки байрамда.

7.Харакатланиш ва мусобақавий ўйинлар.

8.Жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича мусобақалар, ота-оналар учун очик дарслар.

Тайёргарликнинг бошлангич босқичда машгулотлар хафтасига 2-3 марта, 1-3 соатдан режалаштирилган эди ва мазмун бўйича фаркланди:

1-чи машгулот: разминка, предметсиз машқ, арқон билан, ўйинлар;

2-чи машгулот: разминка, ракс элементлари, тўп билан машқлар;

3-чи машгулот: разминка, мусикавий-харатланиш тайёргарлиги, лента.

Маълумки, организмнинг шаклланган даврида (5-7 ёш)хис қилишнинг даврий ўзгариши кузатилади, берилган вақтда зарур натижага эришишни қийинлаштиради. Шунинг учун тайёргарлик турларининг ўзгариш тенглиги (спортив-техник тайёргарлик томонига), организмнинг ёшга нисбатан ривожланиш жараёни билан боглиқ, гимнастик кўнкараш турларида, асосий харакатларга ўргатиш техникасини табиий бузилишига олиб келади.

Амалий ишда тренерлар тез-тез бошлангич ва махсус тайёргарлик босқичларида режа-график тузиш зарурияти билан тўкнашадилар.

Биз томондан тавсия этилган тайёргарлик орасидаги фарқни тасаввур қилиш учун, биз уни БЎСМ, БЎОЗСМ ўқув дастурлари учун, тавсия этилган, аналогик структура билан солиштирдик ва амалиётда реал фойдаланиладиган тренировка билан ҳам.

Айтилганларни инобатга олган ҳолда, тажрибавий текширув учун биз томондан бошлангич тайёргарликнинг ўқув дастури тавсия этилди, у БЎОЗСМ ёш гимнастикачиларнинг 1-2-3 йил ўрганаётган гуруҳларида синалди.

Бизнинг фикримизча, гимнастка машгулотлари билан шуғулланишнинг ёшнинг пасайиши, уларнинг ташкил этишнингқатъий дифференцировкани ёндашувини талаб этади.

Харакат тайёргарлиги даражасини баҳолашни, малакали, маҳоратли ва биз учун зарур бўлган, объектв мутахассислар амалга оширдилар. Натижаларни таққослаш учун баҳолашнинг ягона 10 балли тизимидан фойдаланилди, тайёргарликнинг барча турига ва хар бир конкрет нормативига.

Ишлаб чиқилган ва тажриба жараёнида қўлланилган машқлар комплекси, ёш спортчиларнинг харакатланиш қобилиятларини такомиллаштириш учун, ўқув-тренировка жараёнининг тайёрлов даврида фойдаланилди, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга ҳам йўналтирилди. Хар бир машқлар комплекси 2 хафта

10-12 машгулот) бажарилди. Хаммаси бўлиб олти шундай машқлар комплекси этилди, уларни бажариш 12 ҳафтага (3 ой) мўлжалланган, яъни, йиллик типовой ҳафтанинг ҳамма тайёров даврига.

Маълумотларга кўра, асосий гуруҳ гимнастикачилар ҳаракат тайёргарлигининг натижаси, тадқиқот якунлангач, барча тадқиқ этилаётган кўрсаткичлар бўйича нозоратчиликдан ишонarli юкори.

Гимнастикада тайёргарлиқнинг спортив-техник критериялари бўлиб икки кўрсаткич хизмат қилади. Шундан келиб чиқиб, биз тажриба натижалари сифатида кўридагиларни кўрсатамиз.

-спортив-техник натижа балларда, ИИИ. ИИ. И чи ёш ва ИИИ, ИИ катталар разрядининг классификацион дастурида чиқиши бўйича.

Ёш гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиқни уддасидан чиққанлиқларини таъкидлаш мумкин. Тажриба гуруҳи гимнастикачиларида разрядли тадабларни бажариш баллари йиғиндиси, ўртача ҳолда $39,8 \pm 1.17$ балл, нозорат гуруҳида эса — $33,08 \pm 2,77$ баллни ташкил этди. Тажриба гуруҳлари ўзлаштирган, элементларнинг умумий ҳажми кўрсаткичлари кўпкурашнинг ҳамма турларида амалда бир хил бўлди (спорт мактабларида предметлар билан махсус ишлаш юкори турса ҳам). Тажриба гуруҳи гимнастикачиларида махсус-ҳаракат тайёргарлиғи бўйича бажарилган машқларнинг сони, нозорат гуруҳиникидан анча юкори. Юқоридагиларга таянган ҳолда, жадвалда келтирилган тажрибада олинган солиштирма маълумотларни ҳисобга олиб, хулоса қилиш мумкинки, тадқиқот бошида илгари сурилган гипотеза ўзининг исботини топди.

SPORTCHILARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLARI

Tolibayevich Abdurashid Nomozov

JDPU. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh avlodni tarbiyalashda sportning ahamiyati hamda o'zini qanchalik muhimligini ta'kidlab o'tilgan

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzini esa o'z oilasidan boshlay olishi va hayotda doymio o'zini nazorat qilishiga bog'likdir.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В данной статье подчеркивается значение и роль спорта в воспитании молодого поколения.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни зависит от умения начинать со своей семьи и всегда контролировать себя в жизни.

FAKTORY, VLIYAYUSHCHIE NA ZDOROVYY OBRAZ JIZNI SPORTSMENOV

Abstract: This article emphasizes the importance and role of sport in the education of the younger generation.

Key words: A healthy lifestyle depends on the ability to start with your family and always control yourself in life.

Bizga ma'lumki har bir inson o'z sog'ligi to'g'risida ko'proq, keng fikr qilish shart, buning uchun har bir inson imkon qadar ertalab turib badan tarbiya bilan shug'ullanishi shart ekan.

Masalan ertalab turgan inson uyqudan turganda uning butun ta'nasi to'liq unchalik uyg'onmagan bo'ladi, shuning uchun u badan tarbiya qilganda va tana bo'ylab butun tanasini qanaylanishi va yaxshi yurishi o'zini tetik tutishi, engil yurishi o'zgacha bo'ladi.

Tana bo'ylab qon yurganda kechki uyqu ham dam olgani esa yaxshi ta'sir ko'rsatadi, demak ertalab mashg'ulotdandan ketin tarbiy kun bo'yi insonga ta'sirini ko'rsatadi¹.

Natijada o'zini kun bo'yi charchog'ini unitib ko'p ishlarini bajarishga ulguradi, butun tana bo'lab qon yurgandan so'ng nafas loishi yaxshilanib to'yingan kislorod bilan ta'minlanadi. Insonning har bir harakati aniq bo'ladi va fikiri esa tetiklashadi.

Sog'lom turmush tarzini esa o'z oilasidan boshlay oladi, har bir inson buni to'g'ri o'zida singdirishi o'zini sog'linini va kelajakda uzoq umur ko'ishini hamda avlodga o'z hissasini shu tarzda qo'sha olishi, to'g'ri tarbiyalash va voyaga etib ulg'ayida katta muhim ahamiyatga egadir.

Ba'zi insonilar ertalab turib odamlar erta turib badan tarbiya bilan shug'ulanishni bajaradilar, insonning ertalabki har bir to'g'ri badan tarbiyasidagi harkatlar juda katta ahamiyatga egadirlar.

Chunki har bir harakatdagi bajarayotgan tana a'zolariga aniq ta'sirini ko'rsatadi, natijada esa yuqorida taqitlab aytganimizdek yanij uning tanasida barcha mushaklarini ishga tushuradi.

Inson qancha davolansa ham uning harakati kam bo'lsada ba'zan unga tasiri bo'lmaydi, nimagadir ya'na qaytalab toliqib qo'lishini sezadi lekin harakatini kam bajarganligini diyarli tishunmaydi.

Charchagan mushaklarini ham massaj qilmagani uchun ham yoki noto'g'ri massaj qilgani uchun charchog'i chiqmaydi. To'g'ri massaj insonga uzoq umur beradi, noto'g'ri massaj qilinsa aksincha toliqtiradi. Demak har bir harkatdagi masniqlar aniq bajarilsa yanij to'g'ri bajarilganda shu insonga yaxshi natijaga ko'rsatadi.

Har bir umum badan tarbiyani o'z qonuni qoiydasi bor va massajni ham, bu ishlarini bajarishda nafas olishni va chiqarishni ham ahamiyati juda kattadir.

Tertlab bajarilganda shamolda turib qolishi yoki tez engil kiyimga o'tish mumkin emas tanadan chiqayotga ter va tuzlar tez qotib qolishi mumkin².

Tananing bazi nuqtalari qisqacha qilib yoki qo'pol aytganda tana bezlari tez shomollashi mumkin, natijada bir oz vaqt o'tgach yoki bir kundan so'ng uning tanasida og'riq paydao bo'losh mushaklarida qattiq zo'riqli og'riqlar paydo bo'lish mumnik. Bu og'riqlarini yo'qotishi uchun yana qaytadan boshlashi kerak toki butun tana qizimaguncha mushaklari ochilmaydi va harkatlari yaxshilanmaydi.

Sog'lom turmush tarzida demak diomo har bir kishi bir maromda yanij tabbiy ovqatlanishi kerak va doimo gigenaga roya qilishi. hamda so'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan ertalab shug'llanishi kerak bo'ladi.

Ko'piroq vitaminli ko'kat-(zelin)-dan va tabii mevalardan istemol qilishi, ya'niy kenza, shovul, petrushkalardan istemol qilishi shart bular esa insonni immunitetini oshradi, ishtahani ochadi, tetiklashtiradi bu vitamili zelinlarni meyyorida istemol qilinsa yaxshi bo'ladi. Shuvut esa insoni qon bosimini tushuradi ko'proq istemol qilinsa.

¹ Odam anatomiyasi fani-Tomirlar sestemasi. 19.bet.2018yil.

² Sog'lom avlod asoslari (D.Axmédova, G.Salixova va b.)- T. 2007.

Bu ko'kat-(zelin)-larni istemol qilishda doimo yaxshilab yuvib orqasini yangi bargini ortiq tomonini ham etibordan qoldirmaslik kerak chunki orqasiga ba'zi bir boshqa hashorotlar mayda ko'zga yaxshi tashlanmaydiga urug'larini qo'yadi buni umuman unutmaslik,yodda tutish lozim deb hisoblanadi.

Ming afsuslar bo'lsinki hozirgi vaqtlarda va bugungi kunlarda ko'pchilik yosh yigitlar va xotin-qizlar ichish,chekishga judayam etiborini ko'p qartmoqdalar bularni hammasi o'z belajigi shuningdek,sog'lom turmush ta'rziga ta'siri katta ekanligini tushunib diyarli olimiyabdilar.

Bularni hammasi esa internetga kirib turli narsalarni ko'rishlaridir ba'zi bir ota-onalar farzandlariga nisbatan be'e'tiborliksizligidir,qo'llariga qimmat telefonlar olib berishlari sabab bo'lmoqda.

Inson uchun sigaretlarni chekish va spirtli ichimlikni ichi diyarli ko'p zararini unutmaslik kerak,tamakini o'zida ham inson sog'ligi uchun juda zarar deb,bir milli giram makatini hattoki baquvvat otini ham o'ldiradi.

Tamakilar yangi segaretlar chekish, ichish,qabul qilishlar narkotikni boshlang'ichi hisoblanishini tushunib etshlari,bir kunda qancha chekilsa shuncha qisqa hamda uzoq vaqtlarning ta'sirida bo'ladi, fikirlash dunyoqarash, ko'rish vahokoza doyrasi shucha qisqa hamda tor bo'ladi.

Spirtli ichimlik istemol qilganda ham tozzasini kafolatlanganini olib istimolga yaroqligini tekshirib ko'rishi shart,masalan telefoda skaner qilinsa chiqarilgan joyini va zavodini to'liq manzilini ko'rsatadi³.

Lekin hozirgi kunda ko'pchilik odamlar tibbiy spirtini ko'lab istemol qilmoqda bu esa insonni birinchi navbatda odam taloqini va buyragini ishdan chiqaradi yangi quritib yuboradi, buni hech o'ylab ko'rishmaydilar ham.

Xalqimiz bekoriga shakarni ozginasi yangi kami shirin deb aytishmaganlar.

Shuvutni ko'pistimoli ba'zi bir insonni qon bosimini tushurar ekan,bu qon bosimi tez-tez ko'tarilganlarga foydasi bor bu hayotiy tajriyba.

Sog'likga ta'sir qiluvchi ko'p omillar.

Sog'likga ta'sir etuvchi omillar bular esa

1.Ekalogiya.

2. Nasil.

3. Turmush tarzi salomatligi.

4. Tibbiy statistik salomatlig.

5.Hayotiy ustivorlik.

6.O'qish ya'niy ilim.

7.Oiladagi muhid.

8.Qiziqarli ishlar.

9.Muloqatlar.

10.O'z salomatligi.

11.Adolatliliklar.

12.Oilviy dam olishlar.

Sog'likga ijobiy ta'sir qiluvchi omillar.

1.Jismoniy tarbiya bilan muntazam ravishda har kuni ertalab shug'llanishlari.

2.O'zini doimiy ravishda chiniqtirib turishlaridir.

3.Shaxsiy gigeniyasi.

4.Kun rejali tartibi.

5. Doimo kun tartibida vaqtida ovqatlanishlari.
6. Doimo o'zini tozza tutib tez-tez yuvinib yurishi.
7. Sifatli uyqu.
8. Ruxiy tinchlik.
9. Sog'lomlashtiruvchi dam olishlari.
10. O'z-o'zini nazorat qilib turishlari.

Sog'likga salbiy ta'sir qiluvchi omillar.

1. Turli xildagi inson organizimiga ta'sir etuvchi **Chekishlardir** ko'p istemol qilishidir.
2. Turli xildagi inson organizimiga ta'sir etuvchi **Alkogolik** ichimliklarni ko'p istemol qilishidir⁴.

3. Inson doimo kam harakatda bo'lishidir.
4. Narkotik moddalarni istemol qilishidir.
5. O'z salomatligini o'ylasa va qiziqtirmasligidir.
6. Noto'g'ri ovqatlanishlari ya'niy ko'p istemol qilishidir.
7. O'ziga vaqt ajratmasligi.
8. Jismoniy tez-tez zo'riqishdir.
9. Gigenik taribga rioya qilmaslikdir.
10. Kun tartibiga rioya qilmaslikdir.

Sog'likga to'sqinlik qiladigan omillar.

1. Haddan tashqari qiziquvchanlik.
2. Sharoid oilada etarli emasligi.
3. Vaqat yo'qligi.
4. Dangasalik.
5. Moddiy etishmaslik.
6. Sog'lom ma'lumotlar etarli emasligi.
7. E'tiborsizliklaridir.

Xulosa: Xulosa sog'lom turmush tarzidagi har bir insonga bularning barchasi inson sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi omillardir demak shundan ko'rinish turibdiki doimo har bir inson bularni yodda tutishi lozim hamda amal qilishi va unutmashligi zarurdir.

Umumiy xulosa qilib aytganda bizga ma'lumki har bir inson o'z sog'ligi to'g'risida ko'proq keng fikir qilishi shart. buning uchu har bir inson imkin qadar ertalab turib badan tarbiya bilan shug'ullanishi shart ekan.

Har bir inson o'zini o'zi tez-tez tibbiy ko'rikdan o'tazib turishi shart. bundan tashqari doyim o'zini nazoratini qilib turishi, o'z sog'ligi uchun foyda ekanligini tushunib olishlari shart.

Sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish bo'yicha ishning maqsadi - har bir o'quvchiga sog'lig'ini saqlash va saqlash, bolalarni sog'liqni saqlashni tejaydigan bilim. ko'nikma va malakalar asosida o'qitish va rivojlantirish: o'z sog'lig'iga hissiy jihatdan qimmatli munosabatni shakllantirish.

Masalan ertalab turgan inson uyqudan turganda uning butun ta'nasi to'liq unchalik uyg'onmagan bo'ladi, shuning uchun u badan tarbiya qilganda va tana bo'ylab butun tanada qan yaxshi yurishi o'zini tetik tutishi, engil yurishi o'zgacha bo'lai.

Tana bo'ylab qon yurishganda kechki uyqu ham dam olgani esa yaxshi ta'sir ko'rsatadi, demak eralabki badan tarbiy kun bo'yi unga t'asirini ko'rsatadi. Har bir inson doimiy chekishni va ichishni to'xtatishi kerak. chunki bazi bir insonlar pultopishi uchun umuman insonlarga doimiy ravishda qiziqtirishi etiborga olmaslik kerak⁵.

⁴ Atlas Odam anatomiyasi Turli sharoitlarda nafas olish-339 bet. 1996yil

⁵ Atlas Odam anatomiyasi va Fiziologiya darsligi fani Qon tizimi haqida tushuncha-238bet. 1996yil

Ushbu masalalar, yuqorida aytib o'tilgan vazifalardantashqari, quyidagilarni o'z ichiga oladi: kelgusi ishlarni baholash, barqarorligini aniqlash- kreativ yuklar, hududlarning dam olish hajmini aniqlash maqsadga muvofiq boladi.

Foydlanilgan adabiyotlar

1. Soglom avlod asoslari (D.Axmedova, G.Salixova va b.)- T.: 2007.
2. Almatov K.T., Odam fiziologiyasi, T., 2004; Qodirov U.Z., Normal fiziologiya, T., 1996.
3. Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.SHaxmurova, T.L.Arbuzova, N.SH.Mannopova. Fiziologiya asoslari. - T.: 2009.
4. Olimov L.Ya.Shaxs psixologiyasi."Durdona" nashriyoti.Buxoro.2019.

Internet saytlari:

www.ziyounet.uz
www.referat.uz

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТА ВЫСОКОГО КЛАССА

Умаров Марс Парзиевич

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Узбекистан профессор

Аннотация: материалы исследования показали, что определение состояния спортивной специализации на данный момент и тенденций ее развития позволяет оперативно скорректировать процесс подготовки спортсмена и опосредованно помочь ему в достижении более высокого результата уже сегодня. Результаты анализа данных специальной литературы и практика тренировки указывает на то, что даже если это будет единичное достижение, можно не сомневаться, что уже завтра такой результат покажут многие спортсмены.

Ключевые слова: спортивной специализации, теория и практика спортивной тренировки, физическая культура и спорт, тактико-технические действия, модель самого спортсмена

Аннотация: tadqiqot materiallari shuni ko'rsatdiki, hozirgi vaqtda sport ixtisosligining holati va uning rivojlanish tendentsiyalarini aniqlash sportchining mashg'ulot jarayonini tezda moslashtirishga imkon beradi va bilvosita unga bugungi kunda yaxshiroq natijaga erishishga yordam beradi. Maxsus adabiyotlar va o'quv amaliyoti ma'lumotlarini tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, bu alohida yutuq bo'lsa ham, ertaga ko'plab sportchilar bunday natijani ko'rsatishiga shubha yo'q.

Кали слова: sport ixtisosligi, sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti, jismoniy tarbiya va sport, taktik-texnik harakatlar, sportchining o'zi modeli

Annotation: the research materials showed that determining the state of sports specialization at the moment and its development trends allows you to quickly adjust the athlete's training process and indirectly help him achieve a better result today. The results of the analysis of data from special literature and training practice indicate that even if this is an isolated achievement, there is no doubt that many athletes will show such a result tomorrow.

Key words: sports specialization, theory and practice of sports training, physical culture and sports, tactical and technical actions, model of the athlete himself

Актуальность. Возникнув из практики как объективная необходимость анализа и обобщении частных проявлений двигательной "активности" спортсмена, теория в предположении и допущении в процессе своего развития превратилась в стройную совокупность взаимосвязанных концепций, не только объясняющую закономерности явления [Eshtayev A.K., Umarov M.N. в сборн. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.- 500 b.]; Umarov M.N., Umarov D.X. Отбор, моделирование и прогнозирование в спорте: учебник / М.Н.Умаров, Д.Х.Умаров – Т. «O'ZKITOBSAVDO-NASHRIYOTI» NMIU, 2023 -600 с.], но и позволяющую предугадать ход их развития, глобальные проблемы и частные задачи функционирования специфической области культуры человечества - физической культуры и спорта и обосновать варианты их надежного решения.

Взаимодействуя с практикой, теория и методика спорта высших достижений находится в постоянном движении: совершенствуя методологию практики на основе собственных изысканий, она сама совершенствуется как информационная система, объективно отражающая социальные потребности общества [1,3,4].

Более сложна система подготовки спортсмена - особенно претендующего на высшие достижения. Подготовка спортсмена высокого класса - многокомпонентный и долговременный процесс. Как правило, после прохождения различных этапов отбора и попадания в молодежный состав кандидатов в сборную команду до момента участия в крупнейших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх - на подготовку уходит 6 - 8 лет [Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для вузов по направлению "Физическая культура" : в 2 томах]. - Москва: Советский спорт, 2021. - 24 см. Т. 1. - 2021. - 368 с.; Umarov M.N., Eshtayev A.K. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов. // «Фан спорта». 2009. №3. -с. 45-47.; Umarov M.N. «Теория и методика гимнастики» Специальная двигательная подготовка юных гимнастов [Учебное пособие]. /УзГУФКС – Чирчик:2023. -295 стр.;].

Тем не менее, именно за такой немалый срок определяется «конечная» цель подготовки, предусматривающая в подавляющем большинстве видов спорта достижение конкретного количественного результата, который принесет золотую медаль чемпиона. Значит, нужно определить этот требующийся результат: за какое время пробежать или проплыть «свою» дистанцию; какие прыжки совершить с вышки в воду; какие комбинации выполнить в различных видах гимнастического многоборья; и т.п.

Это можно сделать, если проанализировать состояние, тенденции и перспективы развития данного вида спорта. При этом оцениваются уровни результатов на сегодняшний день и способы их достижения: организация процесса подготовки, применяемые тактико-технические действия, средства и методы обучения им, материально-техническая обеспеченность, режимы тренировки и построение нагрузок и многое другое [3,4,7,8].

Это может дать по возможности полное представление, во-первых, о том, что собой представляет данный вид спорта (спортивная специализация) сегодня; во-вторых, о том (что, пожалуй, более важно), в каком направлении и с какими особенностями он будет развиваться в ближайшие два олимпийских

Это значит, что в условиях возрастающей конкуренции потребуются новые, более совершенные способы подготовки к достижению более высоких результатов. Так что даже на первом этапе аналитического подхода в организации подготовки спортсмена могут возникать неожиданности [1].

Однако в данном случае рассматривается подготовка к соревнованиям, которые состоятся через 6-8 лет. Это значит, что на основе анализа состояния и тенденции развития нужно спрогнозировать образ своей специализации и уровни спортивных результатов, которые потребуются для достижения победы.

Это очень непросто сделать. Если бы, например, в прыжках в воду сегодня с большой вероятностью можно было предсказать, какие нужно будет выполнить прыжки, чтобы стать чемпионом через 8 лет, их стали бы пытаться выполнять уже сегодня. И это опять-таки повлияло бы на теперешнее состояние вида и вытекающие последствия.

Хотя надо признать, что существенные количественные и качественные изменения достижений и даже процесса подготовки по известным тактико-тактическим схемам и т.п. требуют значительного времени - «успеть бы». Однако, как будет показано далее, и такое возможно.

Спрогнозировав состояние вида спорта, уровень возможных (вероятных) результатов, строят ожидаемую его модель. А затем на основе модели вида спорта - модель самого спортсмена, который по своим параметрам подготовленности соответствовал бы прогнозируемому результату (а вовсе не среднестатистическим характеристикам сотни спортсменов, пусть даже сильных). Далее моделирование продолжается и должно привести к созданию модели системы подготовки, т.е. согласованных и соподчиненных мероприятий, которые обеспечат необходимый уровень мастерства спортсмена. Они должны включать самые совершенные на сегодня средства и методы, но опять-таки с учетом их перспективности и прогностической надежности [7].

Эта разработка ведется по традиционным разделам подготовки: физической, технической, морально-волевой и образовательной (включающей теоретический, тактический и интеллектуальный виды).

На этом творческие фантазии заканчиваются - их надо реализовывать. Проводится поиск такого спортсмена, из которого можно подготовить победителя, применяя разработанную модель системы подготовки.

По идее, он должен соответствовать перспективной модели спортсмена-чемпиона. Но модель разработана лишь гипотетическая, поэтому полного совпадения никогда не бывает. Однако за счет сличения задатков, способностей, одаренности и подготовленности на данный момент конкретного спортсмена с моделью «чемпиона» вносят соответствующие коррективы в систему подготовки, «подгоняя» ее под индивидуальные особенности потенциального победителя [Umarov M.N., Eshtayev A.K., va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lpn nomidagi BMU, 2018.- 552 b.].

Теперь на основании поправок рассчитывают стратегический путь подготовки. Сначала осуществляют планирование по всем видам подготовки на относительно короткие и более длинные периоды с учетом модельных параметров (т.е. требующихся для достижения определенного результата), а затем уже - реализацию этих планов [3,8].

Следует отметить, что и планирование, и реализация предусматривают использование именно тех средств и способов их применения, которые были разработаны еще при моделировании системы подготовки, безотносительно к конкретному человеку, поскольку они остаются принципиально одинаковыми для

любого спортсмена - разница лишь в индивидуально необходимых коррекциях их применения.

К таким средствам относятся прежде всего специальные упражнения: их формы и направленность, соотношение и распределение по этапам, периодам и циклам подготовки по объему, интенсивности и согласованию с восстановительными мероприятиями [6,7].

Современная тренировка и подготовка к высшим достижениям не могут осуществляться без соответствующего материально-технического оснащения, специфического для каждого вида спорта. Поэтому оно прогнозируется, моделируется, планируется, поэтапно реализуется, контролируется и корректируется как составная часть процесса подготовки спортсмена высокого класса [7,8].

На всех этапах подготовки (хотя и в разной мере) осуществляются различные психологические воздействия, с целью формирования устойчивой мотивации, снятия психической напряженности тренировочной работы, восстановления, создания ощущения комфортности условий тренировочной деятельности.

Весьма большое значение имеет медико-биологическое обеспечение: контроль за состоянием здоровья спортсмена и функциональными признаками состояния спортивной формы, предупреждение перетренированности (а в случае таковой - принятие действенных мер для реабилитации) и, конечно, лечение травм, без которых тренировка, к сожалению, не обходится.

Немаловажным для спортсменов высокого класса является научно-методическое обеспечение (НМО), которое представляет собой комплекс научно обоснованных организующих, планирующих, обучающих, развивающих, контролирующих и корректирующих методов и средств, а также аналитической и обобщающей работы, в единстве обеспечивающих надежную подготовку к соревнованиям [Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.]

Осуществляют НМО специалисты по соответствующим разделам совместно со старшим (главным) тренером команды.

В процессе тренировки постоянно - оперативно и поэтапно - регистрируются различные показатели хода подготовки спортсмена, оцениваются уровни его подготовленности (результаты), которые сравниваются с модельными характеристиками или разработанными на их основе заданиями.

В случае необходимости (опять-таки оперативно, или/и поэтапно) в систему подготовки вносятся соответствующие коррективы.

Особо следует отметить, что результаты подготовки спортсмена (как правило, этапные) могут существенно изменить и цель подготовки, и состояние специализации на данный момент, и даже прогноз на будущее.

Например, согласно прогнозу, для того чтобы выиграть золотую олимпийскую медаль в вольных упражнениях (это - цель), гимнастке необходимо выполнить акробатическое соединение, включающее двойное сальто с пируэтом, - при прочих равных условиях это гарантирует ей победу. Однако ей удастся выполнить двойное сальто без пируэта.

Как бы красиво гимнастка ни выполнила всю комбинацию, золотой медали она не получит, поскольку будет наказана весьма существенным снижением оценки за невыполнение специального требования правил соревнований, в соответствии с которым необходимо выполнять данный сверхсложный элемент. Значит, в цели (и

плане) золотая медаль заменяется на серебряную - но это требует иной системы тренировки и подготовки.

Однако возможен и другой вариант только что описанной ситуации. В процессе изучения двойного сальто с одним пируэтом гимнастка «вдруг» овладевает двойным сальто с двумя пируэтами, что, безусловно, повышает вероятность ее победы. Учитывая, что такое никто больше пока не может продемонстрировать, при прочих равных условиях повышается и надежность достижения цели (ведь судьи повышают оценку еще и за риск!).

Что это значит? Меняются состояние на данный момент и тенденции развития вольных упражнений. И даже гимнастики в целом. Потому что названному упражнению захотят овладеть и овладеют и другие гимнастки; изменится прогнозируемая модель гимнастики и модель новой (на следующий цикл) гимнастики чемпионки; потребуется изменение моделей тренировки, планирования и реализации всей системы подготовки и этой, и следующей гимнастки.

Вполне вероятно, что в этом случае изменятся (если не в корне, то по крайней мере существенно) и все средства обеспечения подготовки не только будущей чемпионки, но и «ординарного» мастера.

В целом весь вид спорта (а не только вольные упражнения) выйдет на новый уровень сложности. И все начнется сначала: определение цели, состояния и тенденций развития вида спорта, прогнозирование, разработка моделей чемпиона и системы его подготовки, поиск более талантливого спортсмена, разработка конкретной системы его подготовки и т.д.

Конечно, после определенных скачков спортивных результатов наступают «периоды затишья» и даже некоторое их снижение. Но только на время, а затем следует новый «взрыв».

Заключение. Применительно к рассматриваемому вопросу об основных направлениях в теории спорта интересно отметить, что рост результатов в спорте высших достижений не является достоянием лишь выдающихся спортсменов, а переносится и в массовый спорт и даже в первое - развивающе-формирующее - направление в физическом воспитании. Это происходит потому, что (как сказано выше) спорт высших достижений дает ориентиры, к которым может и должен стремиться человек, тем более, если методы их достижения стали доступны и понятны не одиночкам, а большому контингенту занимавшихся.

Литература

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : [учебник для вузов по направлению "Физическая культура" : в 2 томах]. - Москва : Советский спорт, 2021. - 24 см. Т. 1. - 2021. - 368 с.
2. Гимнастика. Учебник, / под. ред. Баршай В., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. издат.:КноРус: М.: 2020 -312 с.
3. Eshtayev A.K., Umarov M.N. va boshq. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.- 500 b.
4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов. // «Фан спорта». 2009. №3. –с. 45-47.
5. Umarov M.N., Eshtayev A.K., va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lon pomidagi BMIU, 2018.- 552 b.
6. Умаров М.Н. «Теория и методика гимнастики» Специальная двигательная подготовка юных гимнастов [Учебное пособие]. /УзГУФКС – Чирчик:2023. -295 стр.

7. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Отбор, моделирование и прогнозирование в спорте: учебник / М.Н.Умаров, Д.Х.Умаров – Т.: «O'ZKITOBSAVDO-NASHRIYOTI» NAMIU, 2023 -600 с.

8. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Умаров Хуршид Хасанович
УзГУФКС, д.ф.п.н.(PhD), доцент
E-mail: xurwid89_89@mail.ru

Аннотация. В представленной работе рассматривается проблема развитие относительной силы групп мышц туловища характеризующаяся ярко выраженным, сохраняющимся на всем пути развития юных гимнастов, показавших превосходство раттигателей над сгибателями.

Ключевые слова: полидинамометрические измерения, физические, специально-двигательные способности, силовые и функциональные возможности, сгибательных и раттигательных движениях рук.

YOSH GIMNASTIKACHILARDA KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH.

Annotatsiya. Taqdim etilgan ishda ekstensorlarning fleksorlardan ustunligini ko'rsatgan yosh gimnastikachilarning rivojlanishi davomida saqlanib qoladigan aniq kuch bilan tavsiflangan magistral mushak guruhlarining nisbiy kuchini rivojlantirish muammosini ko'rib chiqadi.

Kalit so'zlar. polidinamometr o'lchovlari, jismoniy, maxsus vosita qobiliyatlari, kuch va funktsionallik, qo'llarning egilish va kengayish harakatlari.

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN YOUNG GYMNASTS

Annotatsion. The presented work examines the problem of the development of the relative strength of trunk muscle groups, which is characterized by a pronounced strength that persists throughout the development of young gymnasts who have shown the superiority of extensors over flexors.

Keywords: polydynamometer measurements, physical, special motor abilities, strength and functionality, flexion and extension movements of the arms.

Актуальность проблемы исследования, диктуется, с одной стороны, «омоложением» участников мировых первенств в спортивных видах гимнастики, что само по себе очень важно, с другой – физические, специально-двигательные и функциональные возможности детского организма во все ускоряющемся процессе спорта высших достижений.

Цель исследования. Выявить уровень силовых возможностей различных групп мышц у 5-7 летних детей занимающихся спортивной гимнастикой.

Организация исследования. Сведения о том, что мышечный аппарат детей 5-7 лет наряду с другими системами организма находится в стадии интенсивного развития не нуждаются в подтверждении. Поэтому в задачу полидинамометрии входило прежде всего установить исходные уровни проявления силы в основных сгибательных и разгибательных движениях рук, ног и туловища.

Абсолютная сила различных мышечных групп у детей с возрастом постепенно возрастает, причем каждая мышечная группа имеет в своем развитии присущие только ей особенности.

Наиболее высокие показатели имеют мышечные группы — разгибатели, в особенности туловища и нижних конечностей, а также подошвенный сгибатели стопы что обусловлено условиями жизни и двигательной деятельностью.

Результаты исследований. Проведенные полидинамометрические измерения показали, что с 6-7 лет наиболее выражено, развиваются сила мышц сгибающих туловище. За 2 года (с 5 до 7 лет) она увеличивается в среднем у девочек на 4,25 кг (38,9 %), а у мальчиков — на 5,7 кг (48,4 %).

Абсолютная сила сгибателей и разгибателей предплечья увеличиваются с возрастом но характер прироста несколько специфичен. В доказательство приведем следующие данные: у девочек прирост силы с 5 до 7 лет мышц- разгибателей плеча составляют 3,86 кг, сгибателей предплечья — 3,75 кг, сгибателей плеча — 3,36 кг и разгибателей предплечья — 2,75 кг.

У мальчиков результаты более выражены: сил мышц- сгибателей плеча увеличиваются на 4,88 кг, разгибателей плеча на 4,5 кг, мышц- сгибателей предплечья — на 3,99 кг, а разгибателей — 3,57 кг.

Полученные нами данные дают возможность сравнить интегральные показатели абсолютной мышечной силы у детей младшего возраста.

Обращает на себя внимание тот факт, что эти показатели достоверно возрастают к семи годам, и происходит это следующим образом: у девочек — с 5 до 6 лет - 37,1 %, с 6 до 7 лет — 5,8 % и с 5 до 7 лет — 45,1 %; у мальчиков - с 5 до 6 лет- 20,7 %, с 6 до 7 лет — 20,5 % и с 5 до 7 лет — 45,4 %.

Следует отметить, что разница в показателях абсолютной силы между мальчиками и девочками-сверстницами с возрастом становится все более выраженной.

Для спортивной гимнастики, где работа идет с преодолением инерции собственной массы тела, особое значение приобретает относительная мышечная сила.

Развитие относительной силы групп мышц туловища характеризуется ярко выраженным, сохраняющимся на всем пути развития 5-7 летних гимнастов, превосходством разгибателей над сгибателями. Исключение составляет сила сгибателей предплечья, которая развивается на более высоком уровне, чем у разгибателей.

Правда, несколько различен характер развития интегрального показателя относительной силы. Если у мальчиков прирост относительной силы (о.с.) происходит равномерно с 5 до 6 и с 6 до 7 лет, в среднем за год на 10,6 %, а за два года на 22,3 %, то у девочек более интенсивное увеличение происходит с 5 до 6 лет- 26,7 %, в то время как с 6 до 7 лет результат несколько снижается, но недостоверно — на 2,4 %.

В практике работы с гимнастками тренеры имеют дело, как правило, не с силой отдельной какой-то мышечной группой, а с силой частей тела: рук, ног, туловища. Поэтому ниже мы их так и рассматриваем.

Согласно полученным данным силой мышц ног присущие наибольшие показатели, поскольку период с 5 до 7 лет характеризуется повышенной двигательной

активностью, особенно нижних конечностей. Им свойственен и наибольший прирост (32,3 кг у девочек и 25,9 кг у мальчиков).

Следует отметить, что все абсолютные показатели в отличие от относительных у детей 5,6,7 лет статически различны ($p > 0,05$). В это же время различия в о.с. у 5-6-летних наблюдается лишь в показателях силы мышц рук и туловища.

Мальчики по всем абсолютным показателям силы превосходят девочек. В то же время о.с. мышц ног и туловища у 6-летних девочек выше их сверстников-мальчиков.

Таким образом, изучив исходный уровень развития мышечной силы юных гимнастов мы выявили, что у девочек и у мальчиков обнаружена сходная картина в топографии мышечной силы.

Для нее характерны высокие показатели относительной мышечной силы разгибателей туловища, затем бедра и сгибателей стопы. Сравнительно слабыми являются мышцы - сгибатели плеча и бедра, разгибатели предплечья.

В большинстве случаев отмечается недостоверное увеличение показателей относительной мышечной силы в связи с возрастом. Это подтверждает тезис о ее консервативности, полученный на более старших возрастных группах гимнастов.

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Хасанова Галина Мамутовна

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта

Азербайджан, г. Баку. Доцент, к.п.н.;

Алимурадова Эвелина Эльшан кызы

Студентка 1 курса

E-mail: Gala-GIMFIG@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития и контроля координационных способностей юных гимнастов, занимающихся аэробной гимнастикой. Подробно рассмотрены виды и показатели координационных способностей. Предложен комплекс упражнений для развития и совершенствования, а также контроль координационных способностей.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, физическая подготовка, координационные способности, тесты, комплексы.

THE PROCESS OF DEVELOPMENT AND CONTROL OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG GYMNASTS DOING AEROBIC GYMNASTICS

Abstract. The article is devoted to the problem of development and control of the coordination abilities of young gymnasts involved in aerobic gymnastics. The types and indicators of coordination abilities are considered in detail. A set of exercises is proposed for development and improvement, as well as control of coordination abilities.

Keywords: aerobic gymnastics, physical training, coordination abilities, tests, complexes.

Введение. В современном мире спорта, аэробная гимнастика или ее другое название спортивная аэробика представляет собой вид спорта, для которого характерны выполнение, в соответствии с музыкой, непрерывного комплекса движений высокой интенсивности. Программа представлена непрерывными движениями, демонстрирующие такие физические качества как гибкость, силу, координацию, а также использование семи базовых шагов, сочетающихся с качественно исполненными элементами трудности. [1,6,7]. Напряженная и изнурительная соревновательная деятельность, постоянно повышающаяся координационной сложностью выполняемых упражнений в спортивной аэробике, предопределяет необходимость формирования стабильных и надежных технических навыков. Что в свою очередь предъявляет высокие требования к уровню воспитания координационных способностей, которые определяют возможности юных гимнасток осваивать достаточно сложные технические элементы, связки и формировать соревновательные комбинации. [6,3,5]. По мнению многих авторов, В.Б.Иссурин, В.И.Лях, В.Н. Платонова средства развития координационных способностей являются необходимым элементом в системе воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [2,3,4,5].

Поэтому развитие и контроль координационных способностей помимо физических качеств у детей является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что исследуемый возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать комплексы упражнений развития и контроля координационных способностей у гимнасток на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования.

1. Определить средства и методы, направленные на эффективное развитие координационных способностей гимнасток.

2. Экспериментально обосновать практическую значимость разработанных комплексов упражнений развития координационных способностей девочек на этапе начальной подготовки.

В процессе исследований использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно - методической литературы; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация и результаты исследования.

Исследования проходили в два этапа на базе спортивной школы с гимнастками 6-7 лет. На первом этапе был проведён анализ специальной литературы и разработан комплекс, направленный на развитие координационных способностей. На втором этапе был проведён эксперимент и обоснованы эффективность их использования.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.

В основном предрасположенность к высокому уровню развития координационных способностей закладывается генетически, т. е. это врожденная особенность, которая развивается с раннего детства, но в позднем пубертатном возрасте ее развитие нарушается из-за морфологических изменений, связанных в первую очередь с изменениями в опорно-двигательном аппарате подростка [4,3,5]. В то же время специфическую координацию определенного вида двигательной деятельности можно приобрести и развить с помощью соответствующих упражнений и методов. Самые известные из них это метод стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

Значимость того или иного фактора обуславливается разновидностью координации. По данным литературных исследований выделены следующие виды и показатели координационных способностей: **специальные, специфические и общие.**

Средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки: сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю различных предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [2,4].

Для развития координации применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию и упорядочиванию движений. Для определения уровня координационных способностей детей были предложены специальные тесты (Табл. 1).

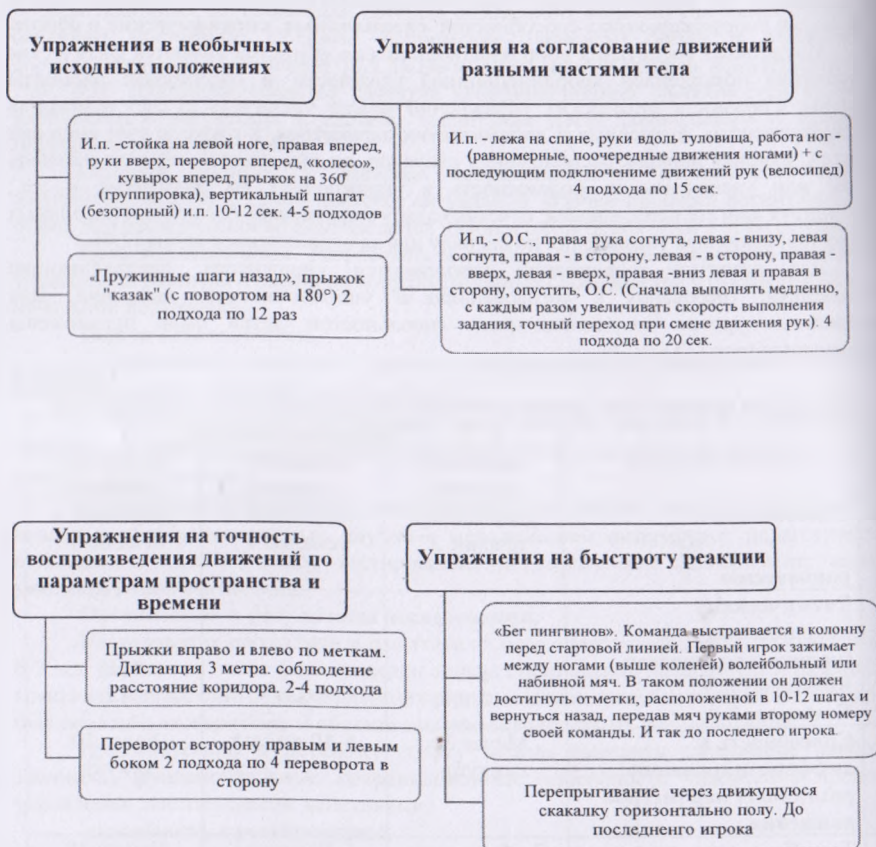
Таблица 1

Тесты для определения уровня развития координационных способностей

№ п/п	Описание теста	Оценка исполнения		
		«низкий» уровень	«средний» уровень	«высокий» уровень
1	Способность к равновесию 	удержание в течение 2"	удержание в течение 4"	удержание в течение 6"
2	Ритмическая координация (количество ошибок) Комплекс 1 Комплекс 2	5-4 7-5	3-2 4-2	1-0 1-0
3	Способность к дифференцированию различных параметров движения	Менее 5-х секунд	5-10 секунд	Более 10 секунд
4	Тест Яркокого	До 4-х секунд	5-10 секунд	Свыше 10 секунд
5	Ориентационная способность	Свыше 13 секунд	12- 8 секунд	Менее 8 секунд

Анализируя научно-методическую литературу были выбраны тесты определяющие уровень координационных способностей [3,4]. Анализ предварительных исследований выявил низкий уровень подготовленности гимнастов занимающихся аэробной гимнастикой. Так низкий уровень координационной готовности наблюдается в тестах Яроцкого, тесте ориентационной способности равновесие на одной ноге.

Для повышения уровня координационных способностей был предложен комплекс упражнений, который был внедрен в тренировочный процесс гимнастов, выполняемый в начале основной части тренировочного занятия (Рис.1).



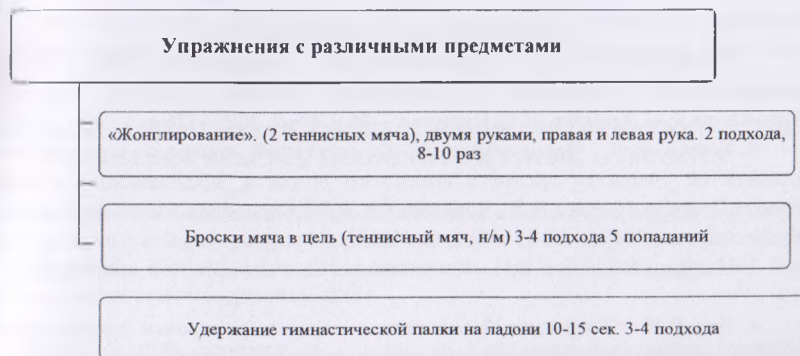


Рис. 1. Комплекс упражнений для развития координации

В процессе проведения исследований, у все гимнасток, принимающих участие в эксперименте, наблюдается улучшение координационных способностей, о чем свидетельствуют результаты, полученные на заключительном этапе исследований.

В процессе педагогического эксперимента наибольший прирост наблюдается в тесте «Способность к равновесию» прирост показателей составил 42,8 %, в тесте «Тест Яроцкого» также наблюдается положительный прирост в 42,3 %, в упражнении ритмической координации результат увеличился на 30%, показатели способности к дифференцированию различных параметров движения прирост результата составил 79,7%, в тесте ориентационная способность – 26% раза (Рис. 2).

Вывод. Таким образом, применение различных средств и методов развития координационных способностей положительно влияет на уровень координации, что позволяет гимнасткам учить и выполнять сложнокоординационные движения, которые в свою очередь позволяют повысить уровень двигательной подготовленности и показывать высокий уровень соревновательных композиций.



Рис. 1. Сравнительный анализ координационных способностей гимнасток 6-7 до и после эксперимента

Список используемой литературы.

1. Айзятуллова Г.Р. Акробатические упражнения как компоненты соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзятуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. – М.:Спорт, 2023.-176 с.
2. Ботяев В.Л., Черникова А.А. Комплексный контроль координационных способностей учащихся среднего школьного возраста, проживающих в северных регионах Приобья / Ботяев В.Л., Черникова А.А.// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 45-49.
3. Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов. – М., 2019.
4. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов: метод. рекомендации. – М., 2022.
5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов – М., 2022.
6. Пружинина М.В. в соавт. Совершенствование соревновательной композиции в спортивной аэробике на этапе начальной подготовки. // Мир науки. Педагогика и психология. Том 8 №1, 2020. – С.1-15
7. Хасанова Г.М. Оздоровительная аэробика как актуальное направление двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины. //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материала VII межд. научно-практ. конф. Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева (Чебоксары). 2017. – С. 81-84 <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36338479>

YOSH GIMNASTIKACHILARDA MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA XOREOGRAFIK TAYYORGARLIK USLUBLARI VA VOSITALARI

Xaytmetov Ilyos

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: ilyosxaytmetov@50gmail.com

Anotatsiya. Ishda yosh badiiy gimnastikachilarni maxsus tayyorgarlik bosqichlarida xoreografik raqs harakatlaridan foydalanilgan xolda xoreografik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari ko'rilgan.

Kalit so'zlar. Xoreografik raqs harakatlar, maxsus tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, nazorat mashqlari, amaliy ko'nikma.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы развития хореографической подготовки юных художественных гимнасток с применением хореографических танцевальных движений на этапах специальной подготовки.

Ключевые слова. Хореографические танцевальные движения, специальная подготовка, физическая подготовка, гибкость, контрольные упражнения, практические навыки.

METHODS AND MEANS OF CHOREOGRAPHIC PREPARATION AT THE STAGES OF SPECIAL TRAINING FOR YOUNG GYMNASTS

Summary. The work examines the development of choreographic training of young rhythmic gymnasts using choreographic dance movements at the stages of special training.

Key words: Choreographic dance movements, special training, physical fitness, flexibility, control exercises, practical skills.

Kirish. Sportda xoreografiya - yangi va katta guruxdagi mohir sportchining tayyorgarligidagi ajralmas tarkibiy qismidir. Sport turida madaniyatli xarakatni namoyon qiladigan, yuqori texnik elementlarni o'rganishni osonlashtiradigan, maxsus sifatli harakatlarni rivojlanishiga yordam beradigan va shuningdek, texnik murakkab mashqlarni oson, erkin va ma'noli bajarishga yo'l beradigan xoreografik harakatlarni ishlatish mumkin.

Shuni ma'lum qilish joizki, xoreografiya bilan shug'ullanadigan sportchilarda shaxsiy latiflik, harakat amplitudasi va go'zallik yorqin namoyon bo'lib turadi.

Xoreografiya sport sohasida yuqori saviyali ustalarni tayyorlashning samarali vositasi sifatida tan olingan. Uning yordamida musobaqalar maydoniga olib chikdigan kompozitsiyalarni yanada yorqin, betakror, ifodali, kurimli bo'lishi ta'minlanadi. "Xoreografiya" atamasi raqs tuzish bilan birga raqs va mimika san'atining barcha turlarini mujassam etadi. Aynan xoreografiya bilan shug'ullanish jarayonida gimnastikachilar san'atga xammadan ko'ra ko'proq oshno bo'ladilar. Umuman, san'at deganda nafislikni obrazlar orqali aks ettirishni tushunamiz. Raqs san'ati esa bu obrazni tana harakatlari va mimika (ya'ni, yuz ifodasi) orqali yetkazishdir. Shu bois xoreografiya bilan shug'ullanuvchi gimnastikachilar tana harakatlari orqali muayyan emosional xolatlarni aks ettirish, turli kayfiyatlarni ifodalash ko'nikmalari, shuningdek yorqin va esda qolarli obrazni shakllantirish qobiliyatlari rivojlanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh badiiy gimnastikachilarda xoreografik tayyorgarlik darajasini rivojlantirish.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Sport pedagogik maxoratini oshirish darslarida xoreografiya mashqlarini mazmuni va tuzilishini o'rganib chiqish.

2. Xoreografiya mashqlarini o'rgatish ketma-ketligini va nazorat vositalarini semestr bo'yicha aniqlab chiqish.

3. Tadqiqot orqali talaba qizlarning xoreografik tayyorgarligi dasturini asoslab berish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot 2022 yil oktyabr oyidan 2023 yil martgacha 1-sonli Bolalar o'smirlar sport maktabida taxsil olayotgan 40 nafar qizlar qatnashdi.

Tadqiqot 3 bosqichda olib borildi.

1 bosqich oktyabr 2022 yil 2023 aprel yil ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlil qilindi. Tadqiqot vazifalari aniqlandi, pedagogik kuzatuvlar bajarildi, tanlab olingan uslublarni va tuzilgan dasturlarni asosiy tadqiqot o'tkazishga tayyorlandi. Birinchidan shug'ullanuvchi qizlar dastlabki jismoniy va xoreografik mashqlarni darajasi aniqlab chiqildi. Shu asosda dasturlar tayyorlandi.

2 bosqich aprel - dekabr 2022 yil, maqsadimiz xoreografik tayyorgarlik dasturini pedagogik tadqiqot orqali samaradorligini ko'rib chiqish. Badiiy gimnastika texnik

tayyorgarligini bajarishda xoreografiya mashqlarini bog'liqligini, informativligini mustaxkamlik ko'rsatkichlari tekshirib chiqildi.

3 bosqich 2023 yil yanvar -aprelda olingan natijalarni taxlil qilish va ishni tugatish Pedagogik tadqiqot jarayonlarida ishlab chiqilgan xoreografik tayyorgarlik dasturini samaradorligini, jismoniy va maxsus xarakat sifatligi rivojlanishi ko'rib chiqildi.

Tadqiqotda 40 ta badiiy gimnastikachi qizlar qatnashdi. Qizlar tadqiqot va nazorat guruxiga bo'lindi. Ikki guruxni bir-biridan texnik va jismoniy tayyorgarliklari tomonidan farqligi yo'qligi ishonch xosil qilinib, ular ikki guruxga bo'lindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Xoreografiya mashqlarini rivojlanish dinamikasi. xoreografiya mashqlarini jismoniy qobiliyatlarini rivojlanish muammolarini barcha mualliflar o'z ishlarida ko'rib chiqqan. Ba'zi olimlar gimnastika turlari bilan shug'ullanishni boshlashlagandan so'ng xoreografiya mashqlarini trenirovka jarayoniga kiritish lozim deb ta'kidlashadi. Boshqa olimlar esa xoreografiya mashqlarni boshlang'ich tayyorgarlik davrini tugatib, chuqurlashtirilgan davrga o'tganda boshlash kerak deb e'tirof etadilar.

Passif va aktiv egiluvchanlikning nazorat mashqlari aniqlanganda faqatgina 1% qizlar egiluvchanligi baland darajada ko'rsatishdi. Qolgan mashqlar bo'yicha baland ko'rsatkichlarga ega bo'lishmadi. Past natijani esa 54% dan ortiq qizlar ko'rsatdi. 31% dan oshiq qizlar egiluvchanlik mashqlarini topshirilmadi. Kelib chiqqan natijalardan ko'rinib turibdiki, qizlarning egiluvchanlik darajasi talabga javob bermaydigan xolatda. Xoreografiya mashqlarini o'zlashtirish uchun egiluvchanlik asosiy vosita xisoblanadi.

Xulosa o'rinda shuni aytish mumkinki xoreografik tayyorgarlik jarayonida egiluvchanlik, mavozanatni saqlash va shuningdek tezlik juda muxim axamiyat kasb etadi. Lekin, tadqiqotdan oldingi tekshiruv natijalaridan ko'rinib turibdiki, badiiy gimnastikachi qizlarda ushbu jismoniy qobiliyatlar juda past ko'rsatkichda rivojlangan.

Passif va aktiv egiluvchanlikning nazorat mashqlarini tadqiqotdan keyingi natijalari (%)

	Tadqiqot	Baland	O'rta	Past	Topshirilmadi
Tadqiqot	Oldin	1	12,9	54,5	31,6
	Keyin	55	30	10	5
Nazorat	Oldin	1	12,6	54,8	31,6
	Keyin	20	15	55	10

Passif va aktiv egiluvchanlikning nazorat mashqlarini tadqiqotdan keyingi natijalaridan ko'rinib turibdiki, 55% qizlar baland natijaga ega bo'lishdi, 30% qizlar esa o'rta natijani ko'rsatib berishdi. Demak bunda tadqiqot guruxidagi qizlarning egiluvchanlik darajasi kerakli tartibda ortganini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotdan keyingi muvozanat saqlash funksiyasini natijalari (%)

	Tadqiqot	Baland	O'rta	Past	Topshirilmadi
Tadqiqot	Oldin	1	22.4	51.6	25
	Keyin	60	31	9	
Nazorat	Oldin	1	22.4	51.6	25
	Keyin	75%	46%	36%	18%

Muvozanatni saqlash funksiyasini nazorat qilishda aynan tadqiqot guruxidagi 60% qizlar baland natijaga ega bo'lishdi, 31% qizlar esa o'rta natijani ko'rsatib berishdi. Bu esa qizlarning jismoniy qobiliyatlari sazilari darajada ortganini ko'rsatadi.

Muvozanatni saqlash funktsiyasini nazorat qilishda nazorat guruxidagi 46% qizlar past natijani ko'rsatishgan bo'lsa, 36% qizlar esa past natijani ko'rsatib berishdi. Bu esa qizlarning jismoniy qobiliyatlari sezilarli darajada pastligini ko'rsatadi.

Xulosa. Mavzu doirasida taxlil etilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar, mutaxassis olimlarning fikr muloxazalari, nazariy ma'lumotlari, me'yoriy xujjatlar xamda o'tkazilgan tadqiqot va pedagogik tajriba natijalari quyidagi xulosalarni e'tirof etish imkonini beradi

1. Bolalar va o'smirlar sport maktabi o'quv jarayoni, provard natijada tarbiyalanuvchilarni xoreografik tayyorlashdan iborat. Tarbiyalanuvchilar xoreografiya nazariyasini bilishi, amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi hamda o'z bilimlari va qobiliyatlarini boshqalarga o'rgatishni bilishi kerak. Xoreografiya san'atini o'zlashtira borgan sayin, talabalar barcha dasturiy materialni o'rganishga boshqacha yondashadilar.

Demak kasbiy pedagogik malaka va ko'nikmalarni shakllantirish o'quv jarayoning muxim tomoni xisoblanadi.

2. Xoreografiya bo'yicha o'quv amaliyotini dasturning mazkur bo'limiga mos tarzida maxsus tanlangan o'quv materialini qo'llagan xolda o'tkazish tavsiya etiladi.

3 Boshlang'ich tayyorlovdavridagi xoreografiya tayyorgarligining asosiy vazifalari quidagilardan iborat:

- Qo'l oyoqni to'g'ri joylashtirish va gavgdani to'g'ri tutishni o'rgatish.
- Klassik raqsning asosini parterda shiddatli o'rgatish.
- Gavdaning xolati va vaziyatini toza bajarilishi va tugatilishi darajasiga o'tkazish.
- Musiqani tushunish va oxangni sezishni rivojlantirish.
- Xoreografiyani vosita orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Bibliografiya.

1. O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-303 I-sonli qarori

2. Xaytmetov I.S Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubi O'quv-uslubiy qo'llanma –T.: «Fan va texnologiya», 2016 y 130 bet.

3. Xaytmetov I.S. "Sport pedagogik maxoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubi O'quv-qo'llanma –T.: « Davr matbuot savdo», 2020 y 176 bet.

4. Eshtaev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari. Uslubi qo'llanma. T.: O'DJTI nashriyat-matbaa bo'limi, 2009. -113 b.

YOSH GIMNASTIKACHILAR TAYYORGARLIGINING CHUQUR MAXSUSLASHTIRILGAN BOSQICHIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Xaytmetov Ilyos, Isaxonova Asolat

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: ilyosxaytmetov@50gmail.com

Anotatsiya. Ishda Yosh gimnastikachilar tayyorgarligining chuqur maxsuslashtirilgan bosqichida ishlab chiqilgan mashqlar ketma-ketliga majmuasi orqali maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari ko'rilgan.

Kalit so'zlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, nazorat mashqlari, amaliy ko'nikma.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ НА ГЛУБОКОМ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы развития специальной физической подготовленности юных гимнасток посредством комплекса упражнений, разработанных на глубоко специализированном этапе подготовки.

Ключевые слова. Специальная физическая подготовка, специальная подготовка, общая физическая подготовка, гибкость, контрольные упражнения, практические

DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION AT THE DEEP INDIVIDUAL STAGE OF PREPARATION OF YOUNG GYMNASTS

Summary. The work examines the issues of developing special physical preparedness of young gymnasts through a set of exercises developed at a highly specialized stage of training.

Key words: Special physical training, special training, general physical training, flexibility, control exercises, practical

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qarori Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida.

Aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:

1. Quyidagilar gimnastika sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

aholi o'rtasida gimnastika sport turlarining ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;

maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shug'ullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish;

umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich ko'paytirish hamda mashg'ulot va to'garaklar faoliyatini tizimli yo'lga qo'yish;

gimnastika sport turlari bo'yicha professional trenerlar, malakali hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar hamda videomateriallar ishlab chiqish;

Mavzuning dolzarbligi. Yosh gimnastikachilarni o'quv-mashg'ulot jarayonini belgilash hozirgi kunda ham muhim muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Shunday bo'lsa, mazkur masala ilmiy adabiyotlarda etarlicha yoritilgan va amaliy tavsiyalar berilgan bo'lsa ham sport gimnastikasi mashqlarining yildan yilga murakkablashib borishi va shug'ullanish me'yoringa kishi imkoniyatidan yuqori darajaga ko'tarilishi bu masalani ayniqsa yosh gimnastikachilar bilan to'laroq xal qilishini talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh gimnastikachilar tayyorgarligining chuqur maxsuslashtirilgan bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va shakllarini o'rganib chiqish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot orqali ishlab chiqilgan majmualarni maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini ko'rib chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot maqsadidan kelib chiqqan holda 2022 yilning mart oyidan 2023 yil mart oyigacha pedagogik tajriba o'tkazildi va bir necha BO'SM larni trenerovka jarayonini xisobga olish rejalashtirish xolati o'rganildi. Tajribadan kelib chiqqan xolda BO'SMda gimnastika soatlari taqsimlanishida bir necha bor xatoliklarga yo'l qo'yilgan masalan xoreografiya soatlari kamligi bunga yoqqol misol bo'la oladi.

Pedagogik kuzatishlarda bolalar o'smirlar sport maktablarni o'quv ishlari tahlil qilindi.

Qo'yilgan masalalarni hal qilish uchun asosiy tadqiqot usullari sifatida tajribaviy ko'rsatkichlarni qayd etish, pedagogik kuzatishlar va pedagogik tajriba usullari hamda test o'tkazish singarilar qo'llanildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida mavjud adabiyotlardagi ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish asosida masalaning bugungi kundagi ahvoli o'rganildi.

Ikkinchi bosqichda (2022 yil sentyabr-2023 yil martgacha) pedagogik tadqiqotlar va pedagogik tajriba amalga oshirildi.

Uchinchi bosqichda (2023 yil mart oyida) olingan natijalar umumlashtirildi va kurs ish matni yozildi.

Pedagogik tajriba asosida 5-7 yoshli gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlandi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy usulda o'tkazildi. Tajriba guruhida biz qo'llagan majmuadan kelib chiqqan xolda o'tkazildi.

Tajribada 30 ta bolalar nazorat va tadqiqot guruhlariga ajratilgan xolda ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Gimnastlarda jismoniy sifatlarni maqsadga yo'naltirib rivojlantirish ta'sirida muhim o'zgarishlar sodir bo'ldi, shu vaqtning o'zida nazorat guruhida bu o'zgarishlar qisman bo'ldi.

Tajriba guruhi nazorat guruhi sportchilarining afzalliklari, nazorat guruhiga nisbatan

MJTning o'sishi 5% dan yuqori, shu bilan birga tajriba guruhida musobaqa natijalari sifati yaxshilangan muhim natijalarni ko'rsatdi.

O'tkazilgan tajribalar natijasida gimnastikachilar gimnastika ko'pkurashining kuch mashqlarini o'zlashtirib oldilar va shunday musobaqa natijalariga erishildi. O'rtacha ball-tajriba guruhida 9,05 ball, nazorat guruhida esa 8,55 ball.

MJT nisbati ko'tarilmoqda, ammo texnik ustalikning o'sishidagi MJTning roli kundan kunga oshib bormoqda.

Yosh gimnastikachilar tayyorlash amaliyotida mashg'ulotlarning tarkibiy tuzilishi va ularning foizlik nisbati maxsus adabiyotlarda tavsiya etilgan ko'rsatkichlarga taxminan to'g'ri keladi. Mashg'ulotlar texnik va jismoniy tayyorlashga 50% dan taqsimlangan. Ayrim hollarda murabbiylar ko'proq texnik tayyorgarlikka e'tibor berishlari ham uchraydi. Buning sababi murabbiylar o'z yosh gimnastikachilari tezroq gimnastikasining murakkab mashqlarni o'zlashtirishlarini hohlaydilar. Biroq amaliyot shuni ko'rsatdiki, yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorlash muammolarini xal qilmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmasiligi aniqdir.

8 yoshli gimnastikachilarni MJT natijalari

	Tajribadan oldin		Tajribadan keyin		%	
	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
MJT-x %	7,61	7,52	8,4	8,8	10%	15%
TT-x musobaqa natijalari	8,2	8,3	8,6	9,1	5%	9%

7-8 yoshli gimnastikachilarda MJT bo'yicha tadqiqot natijalari

		20m.ga yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Arqonga tirmashib chiqish	Kuch bilan ko'tarilish	Oyoqlarni kerib kuch bilan tik turish	Orqada gorizontal osilish	Kuch bilan qo'llarda tik turish	Baland burchak hosil qilish	X
Tajribadan oldin	Nazorat guruhi x	8,0	7,6	8,3	7,6	7,5	8,3	7,0	7,6	7,7
	Tajriba guruhi x	8,1	7,6	8,2	7,4	7,5	8,1	7,0	7,4	7,6
Tajribadan keyin	Nazorat guruhi x	8,4	8,0	8,6	8,2	7,9	8,4	7,4	8,0	8,1
	Tajriba guruhi x	9,4	9,0	9,2	8,8	8,5	8,8	8,4	8,6	8,8

Demak olingan natijalarda ko'rinib turibdiki nazorat guruhidan ko'ra tajriba guruhida mahsus jismoniy tayyorgarlik darajasi ancha yuqori bo'lgan. Aytish mumkinki ishlab chiqilgan mashqlar ketma-ketliga majmuasi tajriba guruhining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini o'sishiga olib keldi. Demak Tajriba 3.2 jadvaldagi o'quv rejasi asosida belgilangan soatlar taqsimoti bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot o'z samarasini berdi.

Xulosa. Tadqiqot ishini olib borgan test talab me'yorlari gimnastikachilar tomonidan dastlabki natijalari bilan ikki oydan keyin jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgich natijalarini taqqoslab ko'rganimizdan keyin shunday xulosaga kelishimiz mumkin.

1. Gimnastika bilan shug'ulanuvchi bolalarni chidamliligini oshirish uchun jismoniy tayyorgarliklarliklarini oshirish uchun mashqlarni ko'proq qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

2. Chidamlilikni oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun, mashqlar majmuasini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

3. Chidamlilik sifatini oshirishda bolalarni yoshiga va jismoniy imkoniyatiga qarab oshirib borish yaxshi natija beradi.

4. Chidamlilik rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini mashg'ulotlarning oxirida qo'llanilsa shug'ulanuvchilarni chidamliligini oshirishga xizmat qiladi.

Bibliografiya.

1. O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori
2. Eshtaev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari. Uslubiy qo'llanma. T.: O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2009. -113 b.
3. Eshtayev A.K. "Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari". O'quv qo'llanma T.: O'zDJTI nashr.: 2000 yil.
4. Karimov X.A., Yusupov G'.A., Toshmurodov M.X., Jonqobilov O'.A., Umarov X.X., Abdullayev B.B., "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) Darslik. «Barkamol Fayz media nashriyoti» 2017 yil 326 b.

BOG'CHA YOSHIDA BILISH JARAYONLARI TARAQQIYOTI

Yoqubova Dilafruz Mirjabborovna

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
"Psixologiya va pedagogika" kafedrasida katta o'qituvchisi

G'aniyeva Nargiza Alijonovna

"Psixologiya va pedagogika" kafedrasida o'qituvchisi

E-mail: dilafruzekubova4@gmail.com

Аннотация: Мазкур маколада мактабгача ёшдаги болаларнинг билиш жараёнлари, уларни ўйин фаолиятида ривожлантириш йўллари батафсил баён этилган.

Калит сўзлар. Мактабгача таълим, билиш жараёнлари, сезги, идрок, диққат, хотира, тасаввур, тафаккур, нутқ, ҳаёл.

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ.

Аннотация: В данной статье подробно описаны познавательные процессы дошкольников, способы их развития в игровой деятельности.

Ключевые слова. Дошкольное образование, познавательные процессы, интуиция, восприятие, внимание, память, воображение, созерцание, речь, воображение.

DEVELOPMENT OF COGNITIVE PROCESSES IN CHILDHOOD.

Annotatsion: This article describes in detail the cognitive processes of preschool children, ways to develop them in play activities.

Keywords. Preschool education, cognitive processes, intuition, perception, attention, memory, imagination, contemplation, speech, imagination

Mamlakatlar ilmiy manbalarida bog'cha yoshidagi bolalarning turli muammolarini hal yetishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy ishlar paydo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2017 yil 30 sentyabrdagi PF-5198-sonli farmonida xam ko'rsatilganidek, maktabgacha ta'lim sohasi uzluksiz ta'lim tizimining birlamchi bo'g'ini hisoblanib, u har tomonlama sog'lom va barkamol bola shaxsini tarbiyalash va maktabga tayyorlashda g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi.[1] Maktabgacha ta'lim muassasalarida faoliyat olib borish hamda bolani maktabga tayyorlash, umumiy o'rta ta'limning asosiy

bo'g'ini bo'lgan kichik maktab yoshi davrida pedagog faoliyatining asosiy ish mazmuni bola shaxsini tarbiyalashdek ma'suliyatni o'z zimmasiga olgan tarbiyachilardan avvalo kasbiy shaxsiy, umummadaniy va maxsus tomondan kasbiy kompetensiyaga ega bo'lishi lozimligini ko'rsatadi.

Ta'lim jarayonining sezilarli darajada intensivlashishi, o'qitishning turli xil innovatsion usullaridan foydalanish barobarida, maktabgacha ta'lim tashkilotlari va boshlang'ich maktablarning an'anaviy dasturi va tarbiyalanuvchilari o'rtasida nomutanosibliklar paydo bo'la boshladi. Ushbu hodisaning sababi ko'pincha miya tuzilmalari shakllanishining yoshiga va individual xususiyatlariga bog'liq bo'lgan bolalarda kognitiv funktsiyalarni rivojlanishining heterokronizmi sabab bo'ladi (Simernitskaya e.G., Tsvetkova L.S., Semenov A.V., Axutina T.V., Lebedinsky V.V.), Manelis N.G.). Rossiya ta'lim Akademiyasining Rivojlanish fiziologiyasi institutining ko'plab tadqiqotlariga ko'ra boshlang'ich maktab o'quvchilarining 15–40 foizida o'qishdagi qiyinchiliklar qayd etilgan [2]. Bundan tashqari, qiyinchiliklar sabablarini yetarli darajada aniq baholamaslik, shuningdek, maktabgacha ta'lim darajasida tashhis qo'yish ishlari yanada ko'proq muammolarni keltirib chiqarmoqda. I. Yu.Levchenkoga ko'ra [3], maktabgacha yoshdagi bolalarning 25 foizi individual yondoshishni, o'qitish va ta'lim olish uchun alohida sharoitlarni talab qiladi. Insonni ontogenezdagi majmual o'rganish muammosini ilgari surgan olimlar psixik va motor rivojlanishning o'zaro aloqadorligi masalasiga katta ahamiyat beradilar. Psixik va somatik xususiyatlar birligini ko'pgina mutaxassislar qayd etgan edilar. Harakatlar barcha psixik faoliyatlarga beistisno holda samarali ta'sir ko'rsatishi ko'pdan beri ma'lum. G.M.Kasatkinaning (1992) tadqiqotlarida bolalardagi harakat faolligi xususiyatlari bilan idrok, xotira, tafakkur va hissiyotlarning namoyon bo'lishi orasida to'g'ridan-to'g'ri aloqadorlik mavjudligi tasdiqlangan. Maktabgacha davrda bola idrokining rivojlanish jarayoni A.A.Venger tomonidan batafsil tadqiq etilib, bayon qilingan. 3 yoshdan 7 yoshgacha bolada sermahsul konstruktorlik va badiiy faoliyat ta'sirida perspektiv analitik – sintetik faoliyatning murakkab ko'rinishlari yuzaga keladi, xususan, ko'rib turgan predmetini amalda qismlarga bo'lib, keyin yana yaxlit predmetga birlashtirishdan avval bunday muolajalarni xayolan bajarish qobiliyati paydo bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar (3-6 yosh) idrok jarayonini o'rganar ekanlar, L.A.Venger, A.V. Zaporozes [4] shuni aniqladilarki, idrokning boshqa psixik jarayonlar kabi muhim xossasi uning motivasion jihatidir. Bolada so'z yuritilayotgan yoki mashg'ulotlarda namoyish etilayotgan narsa bor yoki yo'qligiga qarab idrok natijalari (uning tezligi, obrazlar aniqligi, belgilarining to'la aks etishi va h.k.) kabi istak hamda qiziqish turlicha bo'lishi mumkin. Diqqat bolaning psixik rivojlanishini baholashda muhim ko'rsatkichlardan biridir. Maktabgacha davrda diqqat qator o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularni bilish va hisobga olish bolaning maktabda o'qishga tayyorligini psixologik-tashxislash nuqtai nazaridan ham, ta'lim va tarbiyaning eng ma'qbul sharoitlarini tashkil etishda ham juda muhim. Psixik faoliyatning mavjud dunyodagi muayyan predmetlar va hodisalarga boshqa hamma narsani e'tibordan soqit qilgan holda yo'naltirilishi diqqat deb ataladi [5]. Diqqatning fiziologik asosi bosh miya po'stlog'ida sodir bo'ladigan asab jarayonlari - tormozlanish va qo'zg'alishning o'zaro ta'siri mexanizmi hisoblanadi [6]. Diqqat barcha psixik jarayonlar kechishining eng muhim shartidir. Zarur irodaviy kuchlanishlar maqsad yo'nalishining ifodalanishi hamda darajasiga qarab diqqat g'ayri-ixtiyoriy hamda ixtiyoriy bo'ladi [7]. Lekin maktabgacha bo'lgan davrda faoliyatning yangi turlari va yangi talablari ta'sirida bolaning oldida o'ziga xos vazifalar paydo bo'ladi - diqqatni nimadadir jamlash va tutib turish, ma'lumotni eslab qolish va takrorlash, o'yinning rejasini tuzish va hokazo; u kattalardan o'rgangan muayyan yo'llardan foydalana boshlaydi. Bu diqqat, xotira,

tasavvurning yangi, erkinligi bilvositaligi bilan tavsiflanuvchi darajasi shakllanishiga olib keladi. Maktabgacha davrda bola anchagina tajriba orttiradi, u muntazam ravishda boyib boradi: bilimlar, tasavvurlar, dastlabki tushunchalar to'planadi, ko'nikma va malakalar o'zlashtiriladi. Bolaning keyingi aqliy rivojlanishida obrazli xotira katta ahamiyatga ega bo'lib, u aynan maktabgacha davrda ayniqsa shiddat bilan boyib boradi. Tasavvurlar yoki ilgari idrok etilgan predmetlarning saqlab qolingan obrazlari maktabgacha yoshdagi bola xotirasining asosiy mazmunini tashkil etadi [8]. Xotiraning turlari ham ixtiyoriy va g'ayri-ixtiyoriyga ajratiladi. Ixtiyoriy xotira o'rganish, ya'ni bilimlarni oldindan maqsad qilib mustahkamlash (asosan takrorlash) yo'li bilan kuchliroq bog'langan. G'ayri-ixtiyoriy xotira ko'proq bevosita eslab qolish bilan bog'liq bo'lib, u yaqqol ifodalangan mnemik yo'nalishga, ya'ni eslab qolishga ruhiy hozirlik yo'nalishiga ega emas. Eslab qolingan narsa xotirada qancha uzoq saqlanishiga qarab lahzalik qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira farqlanadi [9]. Maktabgacha davrda xotiraning rivojlanishi g'ayri-ixtiyoriy, bevosita eslab qolish va yodga olishdan ixtiyoriy, bilvosita eslab qolishga asta sekin o'tish bilan tavsiflanadi. Bunda 3-4 yoshli bolalarda kichik va o'rta maktabgacha davrda xotirani rivojlantirishning tabiiy sharoitlarida, ya'ni mnemik muolajalarga maxsus o'rgatilmay eslash va xotirada tasavvur qilish g'ayri-ixtiyoriy xisoblanadi.

Maktabgacha davrda tafakkur rivojlanishining quyidagi bosh yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish mumkin: rivojlanayotgan tasavvur zaminida ko'rgazmali-tasirchan tafakkurning yanada takomillashuvi, erkin va bilvosita xotira asosida ko'rgazmali – obrazli tafakkurning yaxshilanishi, nutqdan aqliy vazifalar qo'yish va hal etish vositasi sifatida foydalanish yo'li bilan og'zaki-mantiqiy tafakkurning faol shakllana boshlashi [10]. Maktabgacha bo'lgan davr so'ngida bolada rivojlana boshlaydigan og'zaki – mantiqiy tafakkur endi so'zlar bilan muolaja qilish hamda mulohazalar mantiqini tushunish malakasini ko'zda tutadi. Vazifalarni yechishda og'zaki mulohazalarni qo'llash qobiliyatini maktabgacha davr o'rtalarida ko'rish mumkin, lekin tasvirlab berilgan egosentrik nutq fenomenida juda yorqin namoyon bo'ladi kashf etgan va shu yoshdagi bolalarga taalluqli bo'lgan boshqa hodisa – bolalarning, masalan, predmetlar o'lchami va miqdorini taqqoslashdagi mulohazalariga xos mantiqsiqlik shundan dalolat beradiki, hatto maktabgacha davrning oxiriga kelib, ya'ni 6 yoshda ham ko'pchilik bolalar mutlaqo mantiqiy fikrlay olmaydilar. Bolalarda og'zaki – mantiqiy tafakkurni rivojlantirish 2 bosqichda boradi. Ularning birinchisida bola narsa va harakatlarga doir so'zlarning ma'nosini o'zlashtiradi, masalalarni hal etishda ulardan foydalanishga o'rganadi, ikkinchi bosqichda u munosabatlarni ifodalovchi tushunchalar tizimini bilib oladi, mulohazalarning mantiqiyligi qoidalarni o'zlashtiradi. Bu so'nggi jarayon, odatda, maktab ta'limining boshiga tegishlidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablarida ko'rsatilishicha bugungi maktab boladan aniq bilimlarga emas, fikrlash ko'nikmasi, kattalar va tengdosh o'rtoqlarini tushunish, ular bilan hamkorlik qilish ham talab etiladi. Shuning uchun bola maktabga qadam qo'yayotganida qanchalik bilimga ega ekanligi emas, balki uning yangi bilimlarni egallashga tayyorligi, atrof-olamga moslashish ko'nikmasi, voqea-hodisani mustaqil ravishda tahlil etish va mustaqil harakat qilishi muhimroq hisoblanadi. Shunday ekan maktabgacha yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini rivojlantirish, fikr yuritish jarayonlarini shakllantirish va shu yo'l bilan maktabgacha yoshdagi bolalar ongiga yaratuvchanlikni singdirish ota-ona, tarbiyachi va pedagoglarning muhim vazifasidir. Ana shunday ma'suliyatli vazifa hozirgi kunda maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyachilari zimmasiga yuklatilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar kognitiv jarayonlari rivojlantirishning amaliy ahamiyati takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

bo'g'ini bo'lgan kichik maktab yoshi davrida pedagog faoliyatining asosiy ish mazmuni bola shaxsini tarbiyalashdek ma'suliyatni o'z zimmasiga olgan tarbiyachilardan avvalo kasbiy, shaxsiy, umummadaniy va maxsus tomondan kasbiy kompetensiyaga ega bo'lishi lozimligini ko'rsatadi.

Ta'lim jarayonining sezilarli darajada intensivlashishi, o'qitishning turli xil innovatsion usullaridan foydalanish barobarida, maktabgacha ta'lim tashkilotlari va boshlang'ich maktablarning an'anaviy dasturi va tarbiyalanuvchilari o'rtasida nomutanosibliklar paydo bo'la boshladi. Ushbu hodisaning sababi ko'pincha miya tuzilmalari shakllanishining yoshiga va individual xususiyatlariga bog'liq bo'lgan bolalarda kognitiv funksiyalarni rivojlanishining heterokronizmi sabab bo'ladi (Simernitskaya e.G., Tsvetkova L.S., Semenovich A.V., Axutina T.V., Lebedinsky V.V.), Manelis N.G.). Rossiya ta'lim Akademiyasining Rivojlanish fiziologiyasi institutining ko'plab tadqiqotlariga ko'ra, boshlang'ich maktab o'quvchilarining 15–40 foizida o'qishdagi qiyinchiliklar qayd etilgan [2]. Bundan tashqari, qiyinchiliklar sabablarini yetarli darajada aniq baholamaslik shuningdek, maktabgacha ta'lim darajasida tashhis qo'yish ishlari yanada ko'proq muammolarni keltirib chiqarmoqda. I. Yu.Levchenkoga ko'ra [3], maktabgacha yoshdagi bolalarning 25 foizi individual yondoshishni, o'qitish va ta'lim olish uchun alohida sharoitlarni talab qiladi. Insonni ontogenezda majmuali o'rganish muammosini ilgari surgan olimlar psixik va motor rivojlanishning o'zaro aloqadorligi masalasiga katta ahamiyat beradilar. Psixik va somatik xususiyatlar birligini ko'pgina mutaxassislar qayd etgan edilar. Harakatlar barcha psixik faoliyatlarga beistisno holda samarali ta'sir ko'rsatishi ko'pdan beri ma'lum. G.M.Kasatkinaning (1992) tadqiqotlarida bolalardagi harakat faolligi xususiyatlari bilan idrok, xotira, tafakkur va hissiyotlarning namoyon bo'lishi orasida to'g'ridan-to'g'ri aloqadorlik mavjudligi tasdiqlangan. Maktabgacha davrda bola idrokining rivojlanish jarayoni A.A.Venger tomonidan batafsil tadqiq etilib, bayon qilingan. 3 yoshdan 7 yoshgacha bolada sermahsul konstruktorlik va badiiy faoliyat ta'sirida perspektiv analitik – sintetik faoliyatning murakkab ko'rinishlari yuzaga keladi, xususan, ko'rib turgan predmetini amalda qismlarga bo'lib, keyin yana yaxlit predmetga birlashtirishdan avval bunday muolajalarni xayolan bajarish qobiliyati paydo bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar (3-6 yosh) idrok jarayonini o'rganar ekanlar. L.A.Venger, A.V. Zaporozhes [4] shuni aniqladilarki, idrokning boshqa psixik jarayonlar kabi muhim xossasi uning motivasion jihatidir. Bolada so'z yuritilayotgan yoki mashg'ulotlarda namoyish etilayotgan narsa bor yoki yo'qligiga qarab idrok natijalari (uning tezligi, obrazlar aniqligi, belgilarining to'la aks etishi va h.k.) kabi istak hamda qiziqish-turlicha bo'lishi mumkin. Diqqat bolaning psixik rivojlanishini baholasda muhim ko'rsatkichlardan biridir. Maktabgacha davrda diqqat qator o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularni bilish va hisobga olish bolaning maktabda o'qishga tayyorligini psixologik-tashxislash nuqtai nazaridan ham, ta'lim va tarbiyaning eng ma'qbul sharoitlarini tashkil etishda ham juda muhim. Psixik faoliyatning mavjud dunyodagi muayyan predmetlar va hodisalarga boshqa hamma narsani e'tibordan soqit qilgan holda yo'naltirilishi diqqat deb ataladi [5]. Diqqatning fiziologik asosi bosh miya po'stlog'ida sodir bo'ladigan asab jarayonlari - tormozlanish va qo'zg'alishning o'zaro ta'siri mexanizmi hisoblanadi [6]. Diqqat barcha psixik jarayonlar kechishining eng muhim shartidir. Zarur irodaviy kuchlanishlar maqsad yo'nalishining ifodalanishi hamda darajasiga qarab diqqat g'ayri-ixtiyoriy hamda ixtiyoriy bo'ladi [7]. Lekin maktabgacha bo'lgan davrda faoliyatning yangi turlari va yangi talablari ta'sirida bolaning oldida o'ziga xos vazifalar paydo bo'ladi - diqqatni nimadadir jamlash va tutib turish, ma'lumotni eslab qolish va takrorlash, o'yinning rejasini tuzish va hokazo; u kattalardan o'rgangan muayyan yo'llardan foydalana boshlaydi. Bu diqqat, xotira,

tasavvurning yangi, erkinligi bilvositaligi bilan tavsiflanuvchi darajasi shakllanishiga olib keladi. Maktabgacha davrda bola anchagina tajriba orttiradi, u muntazam ravishda boyib boradi: bilimlar, tasavvurlar, dastlabki tushunchalar to'planadi, ko'nikma va malakalar o'zlashtiriladi. Bolaning keyingi aqliy rivojlanishida obrazli xotira katta ahamiyatga ega bo'lib, u aynan maktabgacha davrda ayniqsa shiddat bilan boyib boradi. Tasavvurlar yoki ilgari idrok etilgan predmetlarning saqlab qolingani obrazlari maktabgacha yoshdagi bola xotirasining asosiy mazmunini tashkil etadi [8]. Xotiraning turlari ham ixtiyoriy va g'ayri-ixtiyoriyga ajratiladi. Ixtiyoriy xotira o'rganish, ya'ni bilimlarni oldindan maqsad qilib mustahkamlash (asosan takrorlash) yo'li bilan kuchliroq bog'langan. G'ayri-ixtiyoriy xotira ko'proq bevosita eslab qolish bilan bog'liq bo'lib, u yaqqol ifodalangan mnemik yo'nalishga, ya'ni eslab qolishga ruhiy hozirlik yo'nalishiga ega emas. Eslab qolingani narsa xotirada qancha uzoq saqlanishiga qarab lahzalik qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira farqlanadi [9]. Maktabgacha davrda xotiraning rivojlanishi g'ayri-ixtiyoriy, bevosita eslab qolish va yodga olishdan ixtiyoriy, bilvosita eslab qolishga asta sekin o'tish bilan tavsiflanadi. Bunda 3-4 yoshli bolalarda kichik va o'rta maktabgacha davrda xotirani rivojlantirishning tabiiy sharoitlarida, ya'ni mnemik muolajalarga maxsus o'rgatilmay eslash va xotirada tasavvur qilish g'ayri-ixtiyoriy hisoblanadi.

Maktabgacha davrda tafakkur rivojlanishining quyidagi bosh yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish mumkin: rivojlanayotgan tasavvur zaminida ko'rgazmali-tasirchan tafakkurning yanada takomillashuvi, erkin va bilvosita xotira asosida ko'rgazmali – obrazli tafakkurning yaxshilanishi, nutqdan aqliy vazifalar qo'yish va hal etish vositasi sifatida foydalanish yo'li bilan og'zaki-mantiqiy tafakkurning faol shakllana boshlashi [10]. Maktabgacha bo'lgan davr so'ngida bolada rivojlana boshlaydigan og'zaki – mantiqiy tafakkur endi so'zlar bilan muolaja qilish hamda mulohazalar mantiqini tushunish malakasini ko'zda tutadi. Vazifalarni yechishda og'zaki mulohazalarni qo'llash qobiliyatini maktabgacha davr o'rtalarida ko'rish mumkin, lekin tasvirlab berilgan egosentrik nutq fenomenida juda yorqin namoyon bo'ladi kashf etgan va shu yoshdagi bolalarga taalluqli bo'lgan boshqa hodisa – bolalarning, masalan, predmetlar o'lchami va miqdorini taqqoslashdagi mulohazalariga xos mantiqsizlik shundan dalolat beradiki, hatto maktabgacha davrning oxiriga kelib, ya'ni 6 yoshda ham ko'pchilik bolalar mutlaqo mantiqiy fikr olmaydilar. Bolalarda og'zaki – mantiqiy tafakkurni rivojlantirish 2 bosqichda boradi. Ularning birinchisida bola narsa va harakatlarga doir so'zlarning ma'nosini o'zlashtiradi, masalalarni hal etishda ulardan foydalanishga o'rganadi, ikkinchi bosqichda u munosabatlarni ifodalovchi tushunchalar tizimini bilib oladi, mulohazalarning mantiqiyliqi qoidalarni o'zlashtiradi. Bu so'nggi jarayon, odatda, maktab ta'limining boshiga tegishlidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablarida ko'rsatilishicha bugungi maktab boladan aniq bilimlarga emas, fikrlash ko'nikmasi, kattalar va tengdosh o'rtoqlarini tushunish, ular bilan hamkorlik qilish ham talab etiladi. Shuning uchun bola maktabga qadam qo'yayotganida qanchalik bilimga ega ekanligi emas, balki uning yangi bilimlarni egallashga tayyorligi, atrof-olamga moslashish ko'nikmasi, voqea-hodisani mustaqil ravishda tahlil etish va mustaqil harakat qilishi muhimroq hisoblanadi. Shunday ekan maktabgacha yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini rivojlantirish, fikr yuritish jarayonlarini shakllantirish va shu yo'l bilan maktabgacha yoshdagi bolalar ongiga yaratuvchanlikni singdirish ota-ona, tarbiyachi va pedagoglarning muhim vazifasidir. Ana shunday ma'suliyatli vazifa hozirgi kunda maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyachilari zimmasiga yuklatilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar kognitiv jarayonlari rivojlantirishning amaliy ahamiyati takomillastirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy manbalarni tahlil qilish hamda tadqiqot manbasini yaratish;

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar kognitiv jarayonlari rivojlantirishni diagnostika qilish metodikalarini tizimlashtirish va tatbiq qilish;

Tadqiqotning psixologik usullari ko'rish va eshitish xotirasi, tasavvur, idrok, ko'rgazmali-ramziy (obrazli) tafakkur va diqqat psixik sifatlari rivojlanishining yosh-jin dinamikasi xususiyatlarini aniqlash maqsadida qo'llandi.

Maktabgacha davrda tafakkur rivojlanishining quyidagi bosh yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish mumkin: rivojlanayotgan tasavvur zaminida ko'rgazmali-tasirchan tafakkurning yanada takomillashuvi. erkin va bilvosita xotira asosida ko'rgazmali – obrazli tafakkurning yaxshilanishi, nutqdan aqliy vazifalar qo'yish va hal etish vositasi sifatida foydalanish yo'li bilan og'zaki-mantiqiy tafakkurning faol shakllana boshlashi. Maktabgacha bo'lgan davr so'ngida bolada rivojlana boshlaydigan og'zaki –mantiqiy tafakkur endi so'zlar bilan muolaja qilish hamda mulohazalar mantiqini tushunish malakasini ko'zda tutadi. Vazifalarni yechishda og'zaki mulohazalarni qo'llash qobiliyatini maktabgacha davr o'rtalarida ko'rish mumkin, lekin tasvirlab berilgan egosentrik nutq fenomenida juda yorqin namoyon bo'ladi kashf etgan va shu yoshdagi bolalarga taalluqli bo'lgan boshqa hodisa – bolalarning, masalan, predmetlar o'lchami va miqdorini taqqoslashdagi mulohazalariga xos mantiqsizlik shundan dalolat beradiki, hatto maktabgacha davrning oxiriga kelib, ya'ni 6 yoshda ham ko'pchilik bolalar mutlaqo mantiqiy fikrlay olmaydilar. Bolalarda og'zaki – mantiqiy tafakkurni rivojlantirish 2 bosqichda boradi. Ularning birinchisida bola narsa va harakatlarga doir so'zlarning ma'nosini o'zlashtiradi, masalalarni hal etishda ulardan foydalanishga o'rganadi, ikkinchi bosqichda u munosabatlarni ifodalovchi tushunchalar tizimini bilib oladi, mulohazalarning mantiqiyligi qoidalarni o'zlashtiradi. Bu so'nggi jarayon, odatda, maktab ta'limining boshiga tegishlidir.

Shunday qilib sensor va motor tarkibiy qismlar, ularning tizimidagi turli sathlari orasida o'zaro ta'sir yuzaga keladiki, bu yangi harakat dasturlarining paydo bo'lishi bilan kuzatiladi. Pedagogika amaliyotida predmetlar bilan syujetli, harakatli va didaktik o'yinlar farqlanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga ega, harakatli o'yinlar kichik, o'rta va katta harakatchanlik darajasiga ega bo'lishi mumkin. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy harakatlarni o'yinlar yordamida o'zlashtiradilar (qadamlab yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish). Harakatli o'yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ularni ikki yoshdan boshlab qo'llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi hayot uchun zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtira boshlaydilar [8, 3]

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o'quv mashg'ulotlarni o'tkazganda, psixik sifatlarning rivojlanishidagi sensitiv davrlarni hisobga olish zarur: o'g'il bolalarda uch yoshda diqqat va tasavvur hammasidan ko'proq rivojlanadi, qizlarda – ko'rish xotirasi va idrok; to'rt yoshda o'g'il bolalar va qizlarda ko'rish xotirasi va diqqat bir hil rivojlanadi; besh yoshda o'g'il bolalarda – ko'rish xotirasi va tasavvur, qizlarda – ko'rish xotirasi va tafakkur; olti yoshda o'g'il bolalar va qizlarda – ko'rish xotirasi va tasavvur ahamiyatli hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o'quv mashg'ulotlarni o'tkazganda, psixik sifatlarning rivojlanishidagi sensitiv davrlarni hisobga olish zarur: uch yosh bolalarda idrok va diqqat hammasidan ko'proq rivojlanadi, to'rt yoshlilarda – tafakkur va idrok; besh yoshda idrok va tafakkur, olti yoshlilarda ko'rish xotirasi va tafakkur yuqori rivojlanganini ko'rishimiz mumkin.

Psixik jarayonlarning rivojlanish darajasini baholash maqsadida nazorat test o'tkaziladi. Keyin ilgarigi rejani takrorlash boshlanadi lekin endi boshqa harakatli o'yinlar

kuruli, masalan, tezkorlik va diqqatni, tezkorlik va tafakkurni, tezkorlik va idrokni, tezkorlik va tasavvurni rivojlantiruvchi mashqlar beriladi. Shunday qilib barcha jismoniy sifatlarni namoyish etadigan jarayon nazorat sinovlarini ham inobatga olganda ko'pi bilan 6 – 8 oyni tashkil etadi.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июлдаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори.lex.uz.
2. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси» «Учитель Узбекистана» газетаси 1992 .
3. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов.- 5-е изд., стереотип. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 456 с.
4. Козлова В.И., Фарбер Д.А. Физиология школьника. - М.: Педагогика, 1990.- 64 с.
5. Бальсевич В.К. Онтоткинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANISHIDA TAFAKKURNING AHAMIYATI

Yoqubova Dilafruz Mirjabborovna

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
“Psixologiya va pedagogika” kafedrasida katta o'qituvchisi

G'aniyeva Nargiza Alijonovna

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
“Psixologiya va pedagogika” kafedrasida o'qituvchisi

E-mail: dilafruzkubova4@gmail.com., nargiza@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlanishida tafakkurning ahamiyati psixologik jihatdan ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Psixologiya, psixokorreksiya, psixologik trening, tafakkur, analiz, sintez, analogiya, umumlashtirish, mavhumlashtirish, tafakkur mustaqilligi.

Annotatsiya. В данной статье раскрывается психологическое значение созерцания в развитии физических способностей дошкольников.

Ключевые слова: психология, психокоррекция, психологическая тренировка, созерцание, анализ, синтез, аналогия, обобщение, абстрагирование, самостоятельность мышления.

Annotation. This article reveals the psychological significance of contemplation in the development of physical abilities of preschool children.

Keywords: psychology, psychocorrection, psychological training, contemplation, analysis, synthesis, analogy, generalization, abstractization, independence of thought.

Kirish. Biz mamlakatimizning istiqboli yosh avlod qanday tarbiya topishiga, qanday ma'naviy fazilatlar egasi bo'lib voyaga yetishiga, farzandlarimizning hayotga nechog'li faol munosabatda bo'lishiga, qanday oliy maqsadlarga xizmat qilishiga bog'liq ekanini hamisha

yodda tutishimiz va biz farzandlarimizning barkamol ruhiy dunyosi uchun, ularning ma'naviy-ahloqiy jihatdan yetuk, jismonan sog'lom bo'lishi uchun doimo qayg'urishimiz, kurashmog'imiz zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2017 yil 30 sentyabrdagi 115198-sonli Farmonida ko'rsatilganidek, maktabgacha ta'lim sohasi uzluksiz tizimning birlamchi bo'g'ini hisoblanib, u har tomonlama sog'lom va barkamol bola shaxsini tarbiyalash va maktabga tayyorlashda g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi.[1]

Mamlakatimizda oila farovonligining, onalik va bolalikning, davlat siyosati darajasida hal qilinayotganligi bu har bir shaxsga ko'rsatilayotgan e'tibor va g'amxo'rlikning yorqin dalilidir. Chunki, barkamol avlod tarbiyasi va uning mukammal ta'lim olish masalalari davlat siyosati maqomi darajasida hal qilinayotganligi – bu fikrning yorqin isbotidir.

Yoshlar bizning ertangi kunimiz, shu bois ham har jihatdan barkamol bo'lgan avlod eng avvalo oila muhitida shakllanib boradi. Jamiyatda yoshlarni har tomonlama yetuk rivojlanishiga nafaqat tashqi muhit va omillar ta'sir qilmoqda, balki ularning o'z ichki ruhiy hissiyotlarida namoyon bo'layotgan ko'pgina salbiy kechinmalar ham ular oldidagi katta muammo bo'lib hisoblanadi. [3] Ma'lumki, bolalarda mavjud bo'lgan, o'ziga past baho berish, o'ziga ishonmaslik, xavotirlanish, hayajonlanish va boshqa ko'pgina psixologik omillar, psixologiya sohasida olimlar tomonidan har tomonlama va turlicha usullar bilan o'rganilgan. Lekin shuni alohida ta'kidlash joizki, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatini rivojlanishida tafakkurning ahamiyati mavzusi o'zining dolzarbligi bilan ahamiyatlidir. Ushbu mavzu yuzasidan ko'pgina psixolog olimlar tomonidan tadqiqot ishlari olib borilgan [2].

Bog'cha yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishiga ko'ra, bu davrni 3 bosqichga ajratish mumkin: birinchi davr - 3-4 yosh oralig'ida bo'lib, emosional jihatdan o'z-o'zini boshqarishning mustahkamlanishi bilan bog'liqdir; ikkinchi davr - 4-5 yoshni tashkil qilib, axloqiy o'z-o'zini boshqara olish bilan bog'liq; uchinchi davr esa, shaxsiy ishchanlik va tadbirkorlik xususiyatlarini shakllanishi bilan tavsiflanadi. [4]

Tadqiqotning maqsadi: Maktabgacha davrda axloqiy tushunchalar borgan sari qat'iyatlasha boradi. Axloqiy tushunchalar manbai sifatida ularning ta'lim-tarbiyasi bilan shug'ullanayotgan kattalar, shuningdek, tengdoshlari ham bo'lishi mumkin. Axloqiy tajribalar asosan muloqot, taqlid qilish, jarayonida, kattalarning maqto'v va tanqidlari ta'sirida o'tadi hamda mustahkamlanadi. Bu baho va maqto'vlar bolaning muvaffaqiyatga erishishiga bo'lgan harakatlarining rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

Bog'cha yoshidagi davrda bolalarda muloqotning yangi motivlari yuzaga keladi, bu shaxsiy va ishbilarmonlik motivlaridir. Shaxsiy muloqot motivlari – bu bolani tashvishga solayotgan ichki muammolar bilan bog'liq, ishbilarmonlik motivi esa, u yoki bu ishni bajarish bilan bog'liq bo'lgan motivlardir. Bu motivlarga asta-sekinlik bilan bilim, ko'nikma va malakalarni egallash bilan bog'liq o'qish motivlari quyidagi: 3-3,5 yoshlar oralig'ida o'zlarining muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklariga o'z munosabatlarini bildiradi va bu munosabat, asosan o'zlariga beradigan baholar asosida shakllanadi. 4 yoshli bolalar esa, o'z imkoniyatlarini real baholay oladilar. Lekin, 4-5 yoshli bolalar hali shaxsiy xususiyatlarini idrok etishga va baholashga qodir emaslar, shuningdek o'zlari haqida ma'lum bir xulosani bera olmaydilar. O'z-o'zini anglashi layoqati katta bog'cha yoshida rivojlanib, avval u qanday bo'lgani va kelajakda qanday bo'lishini fikrlab ko'rishga harakat qiladilar. [1]

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bola shaxsini tadqiq qilish juda murakkab jarayondir, chunki ko'pgina shaxsni tadqiq qilish metodlari, katta yoshli odamlarga mo'ljallangan va bolani o'z-o'zini tahlil qilish imkoniyatlariga asoslanmagan. Bundan tashqari

psixodiagnostika yordamida o'rganaladigan shaxs sifatлари maktabgacha tarbiya yoshida to'liq shakllanmagan va beqarordir.

Tadqiqotning usuli: Biz maktabgacha yoshdagi bolaning tafakkur operatsiyasini o'rganish masadida Toshket viloyati Nurafshon shaxrida joylashgan "Sog'lomjon" nomli bolahonasida tarbiyalanayotgan 4-5 yoshli 30 nafar sinaluvchilarda "Bu yerda nima ortiqcha" metodikasini o'tkazdik. Ushbu metodika 4-5 yoshgacha bo'lgan bolalarga mo'ljallangan. Bu metodika bolalarning obrazli, so'z-mantiqli tafakkur prosessining analizi, aqliy va umumlashtirish operatsiyalarini tadqiq qiladi.

Ushbu usulda bolalarga har xil predmetlar tasvirlangan rasmlar tavsiya qilinadi va quyidagicha ko'rsatma beriladi: "Har bir rasmda tasvirlangan 4 ta predmetdan biri ortiqcha. Diqqat bilan rasimga qarab, qaysi bir predmet ortiqcha va nima uchun ortiqcha ekanligini tushuntirib ber". Topshiriqni bajarish uchun 3 daqiqa vaqt beriladi.

Tadqiqot natijalari va uning taxlili. Natijalarni baholashda 10-ball - bola o'ziga berilgan topshiriqni 1 daqiqadan kam vaqtda bajarib, har bir rasmdagi ortiqcha predmetni nima uchun ortiqcha ekanligini sharhlab bera olsa; 8-9 ball - bola topshiriqni 1 daqiqadan 1,5 daqiqagacha to'g'ri bajara olsa; 6-7 ball - bola topshiriqni 1,5 daqiqadan 2 daqiqagacha to'g'ri bajara olsa; 4-5 ball - bola topshiriqni 2 daqiqadan 2,5 daqiqagacha to'g'ri bajara olsa; 2-3 ball - bola topshiriqni 2,5 daqiqadan 3 daqiqagacha to'g'ri bajara olsa; 0-1 ball - bola 3 daqiqa mobaynida topshiriqni to'g'ri bajara olmasa. Taraqqiyot darajasi haqida xulosa: 10 ball - juda yuqori; 8-9 ball - yuqori; 4-7 ball - o'rtacha; 2-3 ball - past; 0-1 ball - juda past.

Empirik tahlil: tajriba avvalida metodikadan olingan natijalarga quyidagicha ko'rinishda chiqdi.

■ Juda yuqori ■ Yuqori ■ O'rtacha ■ Past ■ Juda past



Тажрибадан аввалда олинган натижа.

mumkin. Nimagaki, yosh davrlarini inobatga olgan holda tahlil qilsak, maktab yoshidagi bolalarning o'ziga xos tarzidagi qobiliyatlari rivoji tafakkur operatsiyalariga bog'liq.

Sinaluvchilarning 6 nafari umumiy 42 ballni yig'ib, o'rtacha 20% ni tashkil qildi. Bu ko'rsatkich ham yuqori daraja hisoblanadi. Ushbu sinaluvchilarda ham narsa va hodisalarni analiz va sintez qilish hamda umumlashtirish jarayoni yaxshi rivojlangan. Sinaluvchilarning 6 nafari umumiy 32 ballni yig'ib, o'rtacha 20 % ni tashkil qildi. Ushbu sinaluvchilarning tafakkuri o'rtacha shkalada bo'lib, tashqi ta'sirlar bo'lgandagina javob reaksiyasini qaytaradi ammo ularning analiz sintez jarayoni narsa va predmetlar o'rtasidagi bog'liqlikni topishda qiynalishadi. O'z-o'zidan ko'rinish turibdiki, ushbu sinaluvchilar jismoniy qobiliyati rivojlantirishda yuqoridagi tengdoshlariga nisbatan boshqacha psixologik faktorlardan foydalaniladi.

Sinaluvchilarning 6 nafari umumiy 16 ballni yig'ib, o'rtacha 20% ni tashkil qildi. Ushbu sinaluvchilar o'z tengdoshlariga nisbatan tafakkur operatsiyalari ancha daraja past. Sinaluvchilarning qolgan 7 nafari eng past ballni 5 ballni yig'ib, 23 % tashkil qildi. Ushbu sinaluvchilarning ruhiy taraqqiyoti yosh davrlariga nisbatan juda past ko'rinishda rivojlangan.

Buning sababi o'rniida oila a'zolarining farzandlariga befarqli, ularga vaqt ajratmaganligi hamda bolaning taraqqiyoti o'z holiga tashlab qo'yilganligini ko'rishimiz mumkin.

Xulosa. Biz yuqoridagilardan kelib chiqib quyidagicha xulosaga kelishimiz mumkin Sinaluvchilarning 11 nafari tafakkur operatsiyalari yaxshi rivojlanganligini, 6 nafarida o'rta darajada rivojlanganligini 13 nafarida esa juda past rivojlanganligini ko'rishimiz mumkin.

Biz o'z tadqiqotimizda ushbu natijalarni rivojlantirishga qaratilgan psixotrening va psixokorreksiyalash amaliyotini belgilangan reja asosida olib bordik.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish uchun ularning tafakkur operatsiyalarini rivojlantirish orqali ham erishishish mumkin.

Tavsiyalar. Tahlil va natijalardan kelib chiqib maktabgacha yoshdagi bolalarning analiz, sintez va umumlashtirish operatsiyalari rivojlanishiga sabab bo'ladigan quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

-farzandlarimizning barkamol ruhiy dunyosi uchun, ularning ma'naviy -ahloqiy jihatdan yetuk, jismonan sog'lom bo'lishi uchun doimo qayg'urishimiz, kurashmog'imiz zarur;

-maktabgacha ta'lim sohasi uzluksiz tizimning birlamchi bo'g'ini hisoblanib, u har tomonlama sog'lom va barkamol bola shaxsini tarbiyalash va maktabga tayyorlashda g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi;

-psixokorreksiya va psixotrening dasturi asosida ularda muloqotning rivojlanishi, tortinchoqlik hissining yo'qolishi, tafakkur operatsiyalarining takomillashishi, o'ziga ishonch paydo bo'lishi, o'zgalar bilan munosabatga kirishishida qiyinchiliklarni bartaraf etish kabi hislatlarni takomillashtirish zarur.

Adabiyotlar ro'yxati

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 15 sentyabrdagi "Nodavlat ta'lim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish choroa-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3276-sonli qarori.

2.Sh.A.Do'stmuxamedova, Z.T. Nishanova, P.S.Ergashev, I.G'.Raximova. Tortinchoqlik: hayotiy savollarga ilmiy - amaliy javoblar.: Toshket.-2013.-3b.

3. S.N.Alimxodjayeva F.I.Haydarov. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi.: - 2008.- 10-11b.

4. G'oziyev E.G. Tarakkiyot psixologiyasi. - T.: "Universitet", 1999. - 48 b

12-15 YOSHDAGI O'QUVCHILARNI AKROBATIK MASHQLARGA O'RGATISH

Yusupov G'ayrat Abdullayevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: yusupovg08@gmail.com

Anotatsiya. Ishda 5 - 9 sinf yoshdagi guruhlarda akrobatik mashqlarga o'rgatish jarayonida algoritmik shaklda qayd etish usulidan maqsadli va samarali foydalanilganlikni masalalari ko'rilgan.

Kalit so'zlar. Akrobatik mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, nazorat sinov, algoritmik shakl, xarakat tayyorgarligi, amaliy mashqlar.

ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 12-15 ЛЕТ

Аннотация. В работе рассмотрено целенаправленное и эффективное использование метода записи в алгоритмической форме при обучении акробатическим упражнениям в группах 5-9 класса.

Ключевые слова. Акробатические упражнения, физическая подготовка, физические качества, контрольное испытание, алгоритмическая форма, тренировка движений, практические занятия.

TEACHING ACROBATIC EXERCISES TO STUDENTS 12-15 YEARS OLD

Summary. The work examines the purposeful and effective use of the recording method in algorithmic form when teaching acrobatic exercises in groups of grades 5-9.

Key words. Acrobatic exercises, physical training, physical qualities, control test, algorithmic form, movement training, practical exercises.

Kirish. Gimnastika nazariyasi va uslubiyatidan ma'lumki, akrobatik mashqlar organizmining harakat tizimiga, shu orqali boshqa funksiyalarga vya'ni shug'ullanuvchilarning shaxsiy qobiliyatlari va ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega. har bir akrobatik mashqlar ko'p funksional bo'lib, shuning uchun shug'ullanuvchilarni har tomonlama rivojlanishlari uchun imkoniyat yaratadi. Mashqlarning bunday hosiyati bolalar va o'smirlar hayot faoliyatlarining hammi javxalarida zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarini rivojlanishini o'rganish maqsadida sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya sohalarida keng foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Sport gimnastikasi turlari bo'yicha yetakchi mutaxasis V.M. Smolevskiy fikricha, akrobatik mashqlarga o'rgatishda ketma-ketlikka qat'iy rioya qilish zarur, ya'ni rivojlantiruvchi va yakunlovchi mashqlar seriyasini, straxovka va yordam usullarini qo'llash.

Mashg'ulot jarayonida yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatish va tushuntirib borish. Buning hammasi katta ahamiyatga ega, chunki akrobatik mashqlarni o'rganishda ketma-ketli buzilishi, straxov ka va yordam ko'rsata olmaslik jaroxatlanishga olib keladi.

Tadqiqot maqsadi. akrobatik mashqlarni murakkab koordinatsiya darajasiga ko'ra o'quv yiliga taqsimlash va 5 – 9 sinf o'quvchilarining o'zlashtirish ketma-ketligi.

Tadqiqot vazifasi. akrobatik mashqlarni murakkab koordinatsiya darajasiga ko'ra o'quv yiliga taqsimlash va 5 – 9 sinf o'quvchilarining o'zlashtirish ketma-ketligi tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tajribalarda tekshirilgan va amaliyotga taklif qilingan o'quv xujjatlar vriantlari quyidagilarni amalga oshirishga yo'l ochib berdi:

- a) akrobatik mashqlarni o'quv yili va choraklar bo'yicha shakllanishi;
- b) o'quv yili bo'yicha akrobatik tayyorgarlikning mavzulashirilgan ishchi dasturini ishlab chiqish;
- v) algoritmik shaklda qayd etish usulidan foydalanib o'quv mashg'ulot variantini taklif qilish;
- g) vositaviy nazorat mashqlarini qo'llab 5 – 9 sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va shular asosida "qoloq" o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish ketma-ketligini rejalashtirish;

d) dasturlar vaqti va bo'limlaridan qat'iy nazar, darslarni tayyorlov va yakuniy qismlarida akrobatik mashqlardan foydalanib o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish va maqsadga yo'naltirib rejalashtirish.

Tadqiqot natijalari, aynan 5 - 9 sinf yoshidagi guruhlarda akrobatik mashqlarga o'rgatish jarayonida algoritmik shaklda qayd etish usulidan maqsadli va samarali foydalanilganlikni tasdiqladi. Algoritmik shakldagi usul bo'yicha tuzilgan o'rganilayotgan dasturlardan foydalanib, taklif qilingan o'qishni dasturlash uslubiyati dasturdagi mashqlarni muvofiqiyatli o'zlashtirib olishga, hatto xarakat sifatlarini samarali rivojlanishiga yordam beradi.

Tajribalar jarayonida olingan ko'rsatgichlarni matematik ko'rib chiqishnatijalari, asosiy gimnastika vsoidalardan tuzilgan taklif qilingan dasturlar ichida eng samaralisi ekanligini ko'rsatdi.

Shunday qilib barcha rejalashtirilgan akrobatik mashqlarni tajriba guruhi o'quvchilari jud yaxshi o'zlashtirib oldilar va keyingi sinf mashqlarini o'rganishga kirishdilar, 5 - 9 sinf o'quvchilari akrobatik mashqlarni 6,5 – 8,5 ballga o'zlashtirdilar. Nazorat safida dasturning berilgan bo'limi, harakatli va sport o'yinlari vaqtini ko'paytirish hisobiga qisqartiriladi.

Xulosa. Akrobatik mashqlar nafaqat o'qish balki umumiy rivojlanish, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan funksiyalarni bajarish zarur. Vositaviy mashqlar gipodinamiyani yo'qotadi va uzoq umr ko'rishni ta'minlaydi. Doimiy aylanish bilan bog'liq bo'lgan harakatlar asab tizimi, ichki organlar va mushaklarni to'g'ri o'sishiga yordam beradi, qaddi-qomat buzilganligi haqida ogohlantiradi hamda o'quv materiallarini yaxshi o'zlashtirilishini va ishchanlikni oshiradi.

Shuning uchun o'quvchilar o'qish jarayonida faqat dasturlarigina o'rganib qolmay, boshlang'ich sinflarda o'tilgan mashqlarni takrorlab o'rganib borishlari shart. Bu bilan jismoniy tarbiya darslari, o'quvchilarni harakatga bo'lgan talablarini 40 – 50 % nigina qondira oladi, shuning uchun o'qishdan tashqari vaqtlarda sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashg'ulotlarni o'tkazib borish lozim.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti talablarini inobatga olib akrobatik mashqlarni o'rganish ktma-ketligini to'g'ri tuzish, maktab dasturi vazifalarini maqsadga muvofiq bajarilishini ta'minlaydi, bundan tashqari o'sib borayotgan funksional imkoniyatlarni va hayotiy zarur sifatlarini rivojlantirish borasidagi yetakchi mutaxassislarni takliflarini hisobga olish zarar keltirmaydi.

Bibliografiya.

1. Eshtaev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" T.: 2013 -252 b.

2. Umarov M.N., Eshtaev A.K. Programmnie trebovaniya gimnastiki i texnologiya ix raspredeleniya po godam obucheniya //Metodicheskoe posobie. - T.: Izdatel'sko-poligraficheskii otdel UzGIFK, 2009. - 124 s.

3. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2015. – 400 b.

4. Xaytmetov I.S Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-uslubiy qo'llanma –T.: «Fan va texnologiya», 2016 y 130 bet

YOSH GIMNASTIKACHILARNI UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI

Yusupov G'ayrat Abdullayevich, Abdullayeva Xulkar

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: usupovg08@gmail.com

Anotatsiya. Ishda 7-8 yoshli gimnastikachilarning gimnastika jixozlarida tuzilgan dastur mashqlari orqali umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari ko'rilgan.

Kalit so'zlar. Gimnastika mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, nazorat sinov, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, amaliy mashqlar.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Аннотация. В работе рассмотрен вопрос развития общей физической подготовленности гимнастов 7-8 лет посредством программных упражнений и гимнастических снарядов.

Ключевые слова. Гимнастические упражнения, физическая подготовка, физические качества, контрольное испытание, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, практические занятия.

GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG GYMNASTS

Summary. The paper examines the issue of developing the general physical fitness of 7-8 year old gymnasts through program exercises in gymnastic apparatus.

Key words. Gymnastic exercises, physical training, physical qualities, control test, general physical training, special physical training, practical classes.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi PQ-449-son qarori Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida.

Aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampoline, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:

1. Quyidagilar gimnastika sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

aholi o'rtasida gimnastika sport turlarining ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;

maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shug'ullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish;

umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich ko'paytirish hamda mashg'ulot va to'garaklar faoliyatini tizimli yo'lga qo'yish;

gimnastika sport turlari bo'yicha professional trenerlar, malakali hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar hamda videomateriallar ishlab chiqish;

Yosh gimnastikachilarni o'quv-mashg'ulot jarayonini belgilash hozirgi kunda ham muhim muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Shunday bo'lsada, mazkur masala ilmiy adabiyotlarda etarlicha yoritilgan va amaliy tavsiyalar berilgan bo'lsa ham sport gimnastikasi mashqlarining yildan yilga murakkablashib borishi va shug'ullanish me'yoringing kishi imkoniyatidan yuqori darajaga ko'tarilishi bu masalani ayniqsa yosh gimnastikachilar bilan to'laroq xal qilishini talab qiladi.

Shu bilan birga, gimnastikachilarni tayyorlash amaliyotida shug'ullantirish jarayoni vositalarining nisbati turlicha bo'lib, bu masalada murabbiylarning fikrlari bir biriga mos kelmaydi.

Ayrim murabbiylar maxsus jismoniy tayyorgarlikka ko'proq, umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnik tayyorgarlikka esa kamroq e'tibor beradilar, ammo ba'zan uni yosh gimnastikachilarni tayyorlashda muhim emas deb hisoblab e'tiborga olmaydilar.

Tadqiqotning maqsadi. Bizning 7-8 yoshli gimnastikachilarni shug'ullantirish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining texnik tayyorgarlikka nisbatini aniqlashga bag'ishlangan.

Tadqiqotning vazifasi. 7-8 yoshli gimnastikachilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini tajribalar orqali aniqlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot Toshkent shahridagi 4 BO'SM va 14 BO'SMda 7-8 yoshli gimnastikachilar bilan o'tkazildi. Gimnastikachilar haftada 3 marta 2 soatdan (120 min) mashq qilishdi.

Mashg'ulotlarni xronometraj qilish orqali gimnastika asboblari har bir mashg'ulotda bir hafta mobaynida bajarilgan mashqlar UJT va MJT mashqlarining soni hisobga olindi. Har bir gimnastikachining UJT va MJT mashqlari nisbatini foizlarda aniqlandi.

Tadqiqotda 2 yil mashq qilgan II razryadli 6 ta gimnastikachi qatnashdi.

BO'SM dasturida (1983) taklif etilgan sinov mashqlari asosida gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi aniqlandi.

Gimnastikachilarning umumiy ish qobiliyati aniqlash uchun A.A.Guminskiy (1984) taklif etgan quyidagi Dobeln formulasi (1967) orqali maksimal kislorod iste'moli (MKI) uslubi bilan aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Yosh gimnastikachilar bilan ishlaydigan murabbiylar bilan o'tkazilgan so'roq natijasi ko'rsatadiki, yosh gimnastikachilarni shug'ullantirishda ular o'smirlarning umumiy ishchanligini oshiruvchi samaralilik vositasi sifatida 10-15 daqiqalik yugurishni qo'llar ekanlar. Bu vosita ertalabki badantariyada yoki mashg'ulotlardan so'ng ham qo'llanilishi mumkin. Yugurganda puls tezligi 1 daqiqa 150-160 yurak urishi bo'lishi kerak.

Ikkinchi jadvalda mashg'ulotlardan so'ng 10-15 daqiqalik yugurishni qo'llaydigan 7-8 yoshli gimnastikachilarning (tajriba guruhi) va shug'ullanish jarayonida yugurishni qo'llamaydigan gimnastikachilarning (nazorat guruhi) maxsus aerob ishchanligi ifodalanadi.

1 jadval

No	Tekshiriluvchilar	MKI (mlkg/daq)	Umumiy ish qobiliyati
1.	Tajriba guruhi (6 kishi)	60,2 ± 4,1	O'rtachadan yuqori
2.	Nazorat guruhi (5 kishi)	48,4 ± 6,8	O'rtachadan past

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasi ko'rsatadiki, 10-15 daqiqali bir tekis yugurish gimnastikachilarning umumiy ishchanligini oshiradigan samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot guruhidagi gimnastikachilar nisbatan maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichida yuqori natijaga ega (1 jadval).

Gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorlanganligini aniqlash uchun BO'SMLar dasturida (M.1983) taklif qilingan sinov mashqlari qo'llaniladi.

Tadqiqotning keyingi bosqichi 7-8 yoshli gimnastikachilarning jismoniy sifatlarining must tomonlarini rivojlantiruvchi gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini tekshirish bo'ldi.

UJT $x=7,93$, tajriba guruhida esa $x=7,85$;

MJT nazorat guruhida $x=7,61$, tajriba guruhida esa $x=7,52$.

O'quv dasturida tavsiya qilingan mashg'ulot tuzilishi UJT-15 daq., MJT-20 daq., TT-55 daq. Test natijalariga ko'ra, nazorat va tajriba guruhlarida deyarli farq yo'qligini aniqlash mumkin. Biroq, UJT va MJT darajasi past, agar model uchun 10 balldan olsak. SHu bilan birga, ko'pgina mashqlarni o'z ichiga olgan nazorat mashqlari past bo'lib chiqdi-oyoqlarni kerib kuch bilan tik turish, qo'llarda tik turgan holatda qo'llarni bukib yozish, baland burchak hosil qilish, kuch bilan ko'tarilish-bu musobaqa natijalarida ham ko'rindi. Texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun shahar birinchiligi musobaqasi natijalari taxlil qilindi (jadval 4). Musobaqa natijalari texnik tayyorgarlik darajasi pastligini ko'rsatdi. O'rtacha ball: tajriba guruhida-8,3 ball, nazorat guruhida esa-8,35 ball.

Mashg'ulotning asosiy qismida gimnastikachiga har bir asbob oldida shu tur uchun belgilangan, jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini bajarish taqdim qilindi. Majmualarni 2-3 marta bajarish taklif qilindi.

Gimnastikachilar nazorat guruhida umumiy qabul qilingan uslub va o'quv-mashg'ulot rejalarini bo'yicha, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'z dasturlarini bajargan holda shug'ullandilar.

Pedagogik tadqiqotda UJT va MJT ko'rsatkichlari taxlil qilindi, shu bilan birga dars xronometraj qilindi.

Gimnastlarda jismoniy sifatlarini maqsadga yo'naltirib rivojlantirish ta'sirida muhim o'zgarishlar sodir bo'ldi, shu vaqtning o'zida nazorat guruhida bu o'zgarishlar qisman bo'ldi.

2 jadval

Nazorat guruhi:	UJT- $x=8,5$	8,45;	MJT- $x=8,4$
Tajriba guruhi:	UJT- $x=9,1$	8,95;	MJT- $x=8,8$

Tajriba guruhi nazorat guruhi sportchilarining afzalliklari (2 jadval), nazorat guruhiga nisbatan

UJTning o'sishi 7% dan yuqori,

MJTning o'sishi 5% dan yuqori, shu bilan birga tajriba guruhida musobaqa natijalari sifati yaxshilangan muhim natijalarni ko'rsatdi.

O'tkazilgan tajribalar natijasida gimnastikachilar gimnastika ko'pkurashining kuch mashqlarini o'zlashtirib oldilar va shunday musobaqa natijalariga erishildi. O'rtacha ball-tajriba guruhida 9,05 ball, nazorat guruhida esa 8,55 ball.

Xulosa. Gimnastikachilarni tayyorlashda barcha vositalar bilan bir qatorda 10-15 daqiqalik bir tekis yugurish ularning umumiy ishchanligini oshiruvchi samarali vosita bo'lib, uni ertalabki badantarbiyada yoki mashg'ulotlardan so'ng qo'llash zarurdir. Bu vositani qo'llagan gimnastikachilar umumiy ishchanlik maksimal kislorod iste'moli MLKG (daq.) bo'yicha boshqa gimnastikachilardan yuqori ko'rsatkichlarga ega.

Sinovdan o'tkazilgan yosh gimnastikachilar tezkor-kuch tayyorgarligini talab qiladigan sinovlar (20m.ga yugurish, arqonga tirmashib chiqish)dan yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'lib, dinamik va statik kuch talab etiladigan sinovlar (baland burchak ushlash, kuch

bilan qo'llarda tik turish)dan nisbatan past natijada ko'rsatadilar. Shug'ullanish jarayonida shu kamchiliklarga ko'proq e'tibor berish lozim.

Bibliografiya.

1. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., Xasanova G.M. Yakkakurash kordinatsion va siklik sport turlari (Gimnastika) darslik. Toshkent "Cho'lpon NMIU" nashryoti 2018 yil. 550 b.

2. Umarov. «Gimnastika». O'quv qo'llanma, T., "VNESHIN VESTPROM", 2015y., 400 b.

3. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va usubiyati darslik. Toshkent "Barkamol fayz media" nashryoti 2017 yil. 492 b

SPORTCHILARDA TEZKORLIK QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH METODLARI

Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti, Qarshi sh.

E-mail: madhiyayoldosheva@mail

Annotatsiya. Tezkorlik jismoniy sifatlarining ichida eng muhimlar qatoriga kiradi, chunki qanday harakat bo'lmasin u o'z hissasini qo'shib bir xil vaziyatda samarali bajarilishiga va yuqori natijalar ko'rsatishga ko'maklashadi.

Kalit so'zlar: Organizm, yuklama, tezkorlik, musobaqa, gimnastika, koordinatsiya, harakat, malaka, jismoniy sifatlar, faza, jarayon, mashqlar.

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Скорость — одно из важнейших физических качеств. ведь какое бы это ни было движение, оно помогает эффективно действовать в одной и той же ситуации и показывать высокие результаты.

Ключевое слово: Организм, нагрузка, скорость, соревнование, гимнастика, координация, движение, мастерство, физические качества, этап, процесс, упражнения.

METHODS OF FORMING SPEED ABILITY IN ATHLETES

Summary. Speed is one of the most important physical qualities, because no matter what movement it is, it helps to perform effectively in the same situation and show high results.

Keywords: Organism, load, speed, competition, gymnastics, coordination, movement, skill, physical qualities, phase, process, exercises.

Mamlakatimizda huquqiy demokratik davlat, kuchli fuqarolik jamiyati qurishga, erkin bozor munosabatlariga va xususiy mulk ustuvorligiga asoslangan iqtisodiyotni rivojlantirishga, xalq osoyishta va farovon hayot kechirishi uchun shart-sharoitlar yaratishga, xalqaro maydonda O'zbekistonning munosib o'rin egallashiga qaratilgan kompleks chora-

adbirlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham bir qator yangiliklar kiritilmoqda.

Harakat tezligini tarbiyalash vazifasi - bu organizmning funksional imkoniyatlarini har tomonlama oshirishdir.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun birinchi navbatda uch xil guruh mashqlari qo'llaniladi:

- 1) Tez bajariladigan URM (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar).
- 2) O'zi tanlab olgan sport turining maxsus mashqlari.
- 3) Boshqa sport turlarining mashqlari.

Sportchilar bu mashqlarni bajaribgina qolmasdan, ularni malaka shakliga olib kelishlari kerak, ya'ni bu mashqlarni bajaranda iroda kuchlanishi mashqni to'g'ri bajarishga emas, balki uni maksimal tezlikda bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Tez bajariladigan URM o'uyidagi harakatlardan iborat: siltanishlar, aylanishlar, burilishlar va boshqa tez bajariluvchi harakatlar. Bu mashqlarni to'xtamasdan 5-10 soniya ichida uzluksiz bajarish kerak. Ularni ta'sirini oshirish uchun qayta bajarish kerak.

Umumiy tezkorlikni oshirish uchun sport o'yinlaridan va boshqa turlari katta ahamiyatga ega. Lekin bu sport o'yinlarini kichiklashtirilgan maydonchalarda o'ynash ijobiy natija beradi. Bu mashqlarni asosan yosh sportchilar va endi shug'ullanayotgan sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazilganda, mashg'ulot tayyorgarlik qismida va trenirovkaning tayyorgarlik davrida beriladi.

O'zi tanlab olingan sport turi maxsus mashqlari - maksimal tezlikda va musobaqa mashqlarining elementlariga yaqinlashtirilgan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta elementlar shaklida ko'rinadi: (jadval 13)

1. Harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (kichik tashqi qarshilikda).
3. Harakat chastotasi (vaqt birligida harakatning qaytarilish soni).

Tezkorlik deb insonning ma'lum sharoiti uchun qisqa vaqt ichida harakatni yuqori darajada bajara olishlik qobiliyatini va harakat reaksiyasining vaqtini tushunamiz.

Tezkorlikni namoyon bo'lishi quyidagilarga bog'liq:

- asab jarayonlarining harakatchanligi
- irodaviy kuchlanishlar
- muskullarning kuchi va elastikligi muskullardagi ximiyaviy jarayoni tezligi
- sport texnikasining takomillashuvi

Bu tezkorlikning elementlar shakllari nisbatan bir-biri bilan bog'liq emas. Ayniqsa tezlik reaksiyasi vaqti ayrim harakatlar tezligi yoki harakat chastotasi bilan yaxshi korrelyatsiya bermaydi. Amaliyotda tezkorlikning bu shakllarining majmua holda uchratamiz. Masalan: yugurishning natijasi:

1. Startdagi reaksiyaning vaqtiga;
2. Ayrim harakat tezligiga (depsinish, sonni oldinga olib chiqish);
3. Qadamlar tempiga bogliq.

Maksimal tezlik bilan bajariladigan ko'pgina harakatlarda 2 fazani uchratish mumkin: tezlikni oshirish fazasi (faza razgona);

2) tezlikka nisbatan turg'unlanish fazasi. Birinchi faza - start tezlanishi va ikkinchi faza - masofa tezligi bilan xarakterlanadi.

Masalan: I.Ozodni start tezligi 70-80 m borar edi.

Ilmiy tekshirishlar natijasida aniqlanganki, start tezligi bilan masofa tezligi o'rtasida aloqa yo'q. Masalan: sportchi startdan tez chiqishga qodir, lekin masofa tezligi past bo'lishi mumkin. Maksimal tezligi bilan bajariladigan harakatlardagi 2 faza sport amaliyotida katta ahamiyatga ega. Shunday sport turlari borki, u yerda start tezlanishi katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, tennis, boks, kurash.

Ikkinchi sport turlarida esa masofa tezligining roli katta. Masalan: sprint yugirishda, suzish va h.k. Yuqoridagi tezkorlik qobiliyatining 2 fazasi bir xil bo'lmagan uchun uning vositalari va tarbiyalash metodikalari ham har xil bo'ladi.

Harakatlarni tez bajarish qobiliyati aks etishi uchun ishtirok etayotgan asab jarayonining harakatchanligi bizga ma'lum bo'lishicha reaksiya latent vaqti 5 ko'rsatkichdan iborat:

- 1) Retseptorda qo'zg'alishni paydo bo'lishi;
- 2) Qo'zgalishni markaziy nerv sistemasiga uzatilishi;
- 3) Qo'zgalishning nerv yo'llari bo'yicha o'tishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) Signalning asab tizim marakazidan muskulga o'tkazilishi.
- 5) Muskul qo'zgalishi va unda mexanik faollik paydo bo'lishi.

Tezkorlikni rivojlantirish yo'naltirilgan maxsus mashqlarni uch guruhga ajratish mumkin:

- a) siklik mashqlar - katta chastota bilan takror bajariladigan mashqlar.
- b) atsiklik mashqlar - maksimal tezlikda takror bajariladigan; (sapchishlar, tezlantirish, sakrashlar, siltanishlar (vzmaxi));
- v) aralash mashqlar (yugirib kelib uzuklikka sakrashlar, iring'itishlar, sport o'yinlarining ayrim harakatlari.)

Siklik mashqlar 10-15 soniya ichida bajariladi va takror bajariladi. Atsiklik mashqlarini to tezligi pasayguncha bajarish kerak.

Boshqa sport turlarining tez bajariladigan mashqlari ham katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, atletikachilarga, qisqa masofaga yugurish futbolchilari uchun, voleybol - og'ir atletikachilarga. Qisqa masofaga yugurish - xokkey ko'pgina sport turlari uchun katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalash jarayonida oddiy va murakkab reaksiyalar mavjud: Oddiy reaksiya - bu oldindan ma'lum bo'lgan signallarga ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishlar va ongli ravishda avtomatlashmagan holda bajarilishi. Masalan: komandaga binoan start olish.

Murakkab reaksiya - bu oldindan ma'lum bo'lmagan signalga ma'lum harakat bilan javob berish va avtomatlashgan holda bajarish. Oddiy reaksiyani tarbiyalashda quyidagi metodlar qo'llaniladi:

1. Ko'proq qo'llaniladigan metodlardan biri - bu takroriy metod. Masalan: startdan takroriy yugirish, o'qituvchining signali bo'yicha harakat yo'nalishini o'zgartirish; boksda - sherigining oldindan ma'lum zarbasiga himoya harakatlari. 2. Qismliab o'rgatish metodi - bu metodda reaksiya tezligini yengillashtirilgan sharoitlarda va keyingi harakatlar tezligini ayrim-ayrim takomillashtiriladi. Masalan: pastki startdan yugirishdagi reaksiya vaqti, boshlang'ich harakatni bajarish qiyinchilik sababli ancha cho'zilib ketadi. Chunki "sprint" qo'lga anahagina tana og'irligi bosadi. Uni tayanchdan tez olish qiyin. Bunday hollarda start signaliga tezlik reaksiyasini oshirish uchun alohida ishlar olib boriladi. Masalan: startdan biror buyumlarga tayangan holda chiqiladi. 3. Sensor metod - bu metod mikro masofalarga yugurish uchun ketgan vaqtni sezish va shu asosda harakat reaksiyasini tarbiyalash. Bu mashqlar 3 bosqichda o'tkaziladi:

I-bosqichda shug'ullanuvchi signalga maksimal tezlik bilan javob berishga intilib harakat bajaradi. Har qaysi sinovdan so'ng o'qituvchi unga ko'rsatgan vaqtini aytadi.

II- bosqichda - harakat oldindagiga o'xshab maksimal tezlik bilan bajariladi. Bu yerda o'qituvchi o'quvchidan masofani qancha vaqtda o'tganligini so'raydi, so'ng haqiqiy vaqtini aytadi.

III- bosqichda - endi o'quvchidan oldindan kelishilgan vaqtda yugirish talab etiladi.

Shunday qilib o'quvchi reaksiya tezligini boshqarishni o'rganadi. Murakkab reaksiyani tarbiyalash metodikasi.

Biz bu yerda murakkab reaksiyaning ikki xodisasi haqidagi masalani bayon etishimiz lozim: 1. Harakatdagi obektga bo'lgan reaksiya. 2. Reaksiyani tanlash.

1. Harakatdagi obektga bo'lgan reaksiya ko'proq yakka kurashlarda, to'p bilan o'ynashda uchraydi. Masalan: darvozabonning to'p tepish harakatini olaylik. Darvozabon: 1. To'pni ko'rishi kerak. 2. Uning yo'nalishini va tezligini baholashi; 3. Harakat rejasini tanlash; 4. Uni amalga oshira boshlash.

Shunday qilib, harakatdagi obektga bo'lgan reaksiyada katta tezlik bilan yo'nalayotgan predmetni ko'ra bilish asosiy ahamiyaga egadir. Mashg'ulotlarda darvozabonning ana shu qobiliyatini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak. Buning uchun harakatdagi predmet reaksiyasini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Trenirovka talabi tezlikni oshirish hisobiga ortadi. Masalan: tennis koptogi bilan mashqlar bajarish.

Harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash jarayonida organizmni funksional imkoniyatini har tomonlama oshirish kerak. Chunki insonning u yoki boshqa harakatda maksimal tezlikni ko'rsata olishi faqat tezkorlikni rivojlanishiga bog'liq bo'lib qolmasdan balki boshqa faktorlarga: dinamik kuch darajasiga, egiluvchanligiga, texnikani egallaganligiga va h.k.larga bog'liq. Shuning uchun harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash katta ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.

2. Mahkamdjanov K.M Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.

3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y - 171 b.

4. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. O'quv qo'llanma. Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.

MILLIY KURASH MUSOBAQA JARAYONIDA SHUG'ULLANUVCHILARNING PSIXOLOGIK O'ZGARISHLARI

Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi , Eshqobilova Shahzoda Rashid qizi
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti, Qarshi sh.

Annotatsiya. Milliy kurash jarayonida turli xil voqea-hodisalarga duch kelinadi. Kurashchi bir qancha vaziyat hamda jarayonlarda duch keladigan psixologik o'zgarishlari uchun murabbiylari tomonidan tarbiyalanib boradi

Kalit so'zlar: Kurash, ruhiyat, raqib, organizm, yuklama, tezkorlik, musobaqa, gimnastika, koordinatsiya, harakat, malaka, jismoniy sifatlar, faza, jarayon, mashqlar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация: В ходе национальной борьбы встречаются различные инциденты. Тренеры готовят борца к психологическим изменениям, с которыми он сталкивается в ряде ситуаций и процессов

Ключевое слово: Борьба, психика, противник, организм, нагрузка, скорость, соревнование, гимнастика, координация, движение, мастерство, физические качества, фаза, процесс, упражнения.

PSYCHOLOGICAL CHANGES OF PARTICIPANTS DURING THE NATIONAL WRESTLING COMPETITION

Summary. In the course of the national struggle, various incidents are encountered. A wrestler is trained by his coaches for the psychological changes he faces in a number of situations and processes.

Keywords: Wrestling, mentality, opponent, organism, load, speed, competition, gymnastics, coordination, movement, skill, physical qualities, phase, process, exercises.

Yoshlarimizning sog'lom, har tomonlama chiniqqan, teran fikrli, o'tkir zakovatli, aqliy salohiyat egasi bo'lib yetishishi jamiyatimizning porloq kelajagini ta'minlaydi. Bugungi kunda mustaqil yurtimiz ma'naviy boy, axloqiy pok, jismonan barkamol, baquvvat har tomonlama rivojlangan yosh avlodni tarbiyalab yetkazish Respublikamiz olimlari pedagog va murabbiylar, ota-onalar oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir. Shu o'rinda ta'kidlash joizki o'zbek milliy kurashi musobaqalari va bu soha bo'yicha yuqori natijalarga erishilayotganligi mashg'ulotlarga bir qancha yoshlar qiziqitirilib turli xil to'garaklarga jalb qilinayotganligi yorqin dalil bo'lib xizmat qiladi. Milliy kurash mashg'uloti- bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayondir.

O'quv mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchi kurashchilarga faqatgina ta'lim beribgina qolmasdan ularning psixologik tayyorgarligiga ham e'tibor berish kerak. Psixologik nuqtai nazardan shuni e'tirof etish lozimki, shug'ullanuvchining kayfiyatiga, his-tuyg'ulariga, ehtiyojiga, qobiliyatiga e'tibor berilmasa, shug'ullanuvchi hodisalarni jarayonlarni ko'rib, sezib, tasavvur qilmasa, unda hech qachon qabul qilish, esda qolish va qiziqish paydo bo'lmaydi. Uning barcha qilgan harakatlari besamar bo'ladi. Shu sababli kurash sport turi faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning ahamiyati katta bo'lib, u yutuqlarning asosiy imkoniyatlaridan biri bo'lib qoladi. Kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi deganda shug'ullanuvchining o'z kuchiga ishonchi, kurashishga intilishi, shu kunga qadar to'plagan texnik va taktik kuchini safarbar qilishi, turli zarbalarga qarshiliklarga chiday olishi, o'zining ko'nikma va malakalarini (to'sish, himoya qilish, chalg'itish, aldash va hakoza) ishga sola bilish va boshqalarga aytiladi. Milliy kurash mashg'ulotiga yosh bolalarda motiv hosil qilish bu murakkab ruhiy jarayondir. Motivlarni shakllantirish masalasi individual-shaxsiy xususiyatga ega bo'lib milliy kurash sport turining maqsadi vaziyati bilan mashg'ulot tashkil etish shakllari usullari mutanosibligini taqozo etadi. Motiv-kishini biror ish-harakatni bajarishga undovchi da'vat, turki hisoblanar ekan, murabbiylar sportchida mashg'ulotga motiv hosil qilishga intilishlari, mashg'ulot jarayonida uni hisobga olib, o'stirish va boshqarishlari zarur.

Sportchini o'z kuchiga ishonchi, kurashga intilishi, butun kuchini safarbar qilishi va g'alabaga erishishi, emotsional qo'zgalishining optimal darajada chidam berishi, sport kurashida o'zining hatt-harakatlari bilan kurasha olishi ruhiy tayyorgarlik hisoblanib, mashg'ulot davomida yuqori o'rinni egallaydi. Buning uchun yuqori darajadaagi taraqqiy etgan bilish, emotsional va irodaviy funksiyalar zaxirasi mavjud bo'lishlari lozim. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator vazifalarni olib bu funksiyalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga ruhiy tayyorgarligini shakllantiradi.

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagi jarayonlar kiradi: musobaqa sharoitida axborotlar to'plash, musobaqa oldidan sportchini mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash, musobaqada ishtirok etishining maqsad va vazifalari.

musobaqada qatnashishning motivlarini faollashtirish, aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish, sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish, maksimal irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyan qilishi, emotsional holatni shakllantirish, musobaqa davrida psixik holatlarini boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullarini egallash va boshqalar

Kurash sport turi bo'yicha o'tkazilgan turli xil musobaqa yakunida muvaffaqiyatli o'rin egallagan yoki mag'lubiyatga uchragan sportchi talabalar bilan suhbatda quyidagicha natijalarga ega bo'ldik. Musobaqada g'olib chiqqan talabalar ijobiy kechinmalarini quyidagicha keltirish mumkin: jismoniy texnikaviy-taktikaviy yetuk bo'lishlik, maqsadga intilish, qat'iyatli chidamli, o'z kuchiga ishonch, jismoniy sifatlarni tarbiyalanganligi, mardlik, botir bo'lishlik, mashg'ulotlarga tizimli uzviy qatnashishli, turli to'siqlarni bartaraf etishga tayyor turishlik, xatolardan voz kechishlik, toliqishni oldini olish, fikr va xayolni tez jamlash, hujum va himoyaga tayyor turish, o'z-o'zini ishonitirish, mashqlangan holatni sezish, aldash va hiyla ishlatish, tezda qaror qabul qilish, hayajon va qo'rquvdan yiroqlashishni tarifiylaydilar.

Mag'lubiyatga uchragan talabalarda quyidagicha salbiy kechinmalar kuzatildi. Ruhiy ezilganlik, asablarni ortiqcha zo'riqishi, yig'lash va xafa bo'lish, alam qilish, o'zini kamsitish, raqibini o'zidan ustun qo'yish tuyg'usi, ortiqcha hayajonga tushish, jismoniy tayyorgarligiga ortiqcha ishonish, uyalish, o'z burchini ado etmaganligidan azoblanish, o'zini kechira olmaslik, qayta tayyorlanish, afsuslanish, yomon tayyorgarligiga iqrar bo'lish, ishonch hissini so'nishi.

Yuqoridagi ijobiy va salbiy kechinmalar musobaqa natijalariga qarab kurashchi sportchilarda ruhiy holatlar namoyon bo'lar ekan. Kuzatish natijalaridan xulosa qilib aytmog'chimizki, har qanday sport turi bilan shug'ullanuvchi, shu jumladan kurash turi bilan endi shug'ullanuvchilarga hamda murabbiylarga quyidagi tavsiyalarni taklif etmoqchimiz:

- kurashchida imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonchini shakllantirish;
- ruhiy irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- irodaviy g'oyaviy sifatlarni tarbiyalash;
- obektiv va subektiv qiyinchiliklarni bartaraf etish;
- mashqlanish jarayonida irodaviy zo'r berish va boshqalarni tarbiyalash. Shundagina bo'lajak sport musobaqasida qatnashuvchi kurashchilardan yuqori natijalarni kutish mumkin.

Yosh kurashchilarni tayyorlashda irodaviy tayyorgarlikning ahamiyati ham katta o'rin egallaydi. Irodaviy tayyorgarlik – bu kurashchiga bellashuv jarayonida bo'ladigan qiyin vaziyatda muvaffaqiyatli kurashish uchun usulni qo'llash rejasini amalga oshirishda xizmat qiladi. Ko'pincha shunday jarayon sodir bo'ladiki, kurashchi bellashuv vaqtida qiyin vaziyatdan qanday qilib chiqishini bilmaydi, shunday paytda murabbiylarning xayrixohlik bilan ko'rsatadigan yordami, kurashchining qiyin vaziyatini bartaraf qilishning yangi yo'llarini topishga ko'maklashadi. Kurashchini ruhiy tayyorlash uchun kurashchini shaxs sifatida uning xususiyatlarini ayrim jarayonlar va xususiyatlarini sifat o'zgarishlarini hisobga olish chog'ida, doimiy o'sish jarayonida olib qarashni talab qiladi. Kurashchini psixologik-pedagogik jihatdan o'rganishda mavjud o'zgarishlarning tamoyillari, yo'nalishlarini aniqlash kerak. Bu hol kurashchini faqat bugungi kunini emas balki kelajagini belgilaydi.

Kurashchining xulq-atvori va uning mashg'ulotda ro'y berayotgan hamma narsalardan ta'sirlanishi (murabbiyning gaplaridan, raqibning harakatlaridan, shovqin, fikrni chalg'ituvchi hamda turli xil hodisalardan ta'sirlanishi) kurashchining musobaqa faoliyatida diqqatning qanday turlari ustunlik qilishini aniqlashga yordam berib qolmasdan, shu bilan birga diqqatning ko'pgina xususiyatlari: hajmi, bir joyga jamlanganligi, barqarorligi, taqsimlanishi, ko'chuvchanligi, qanchalik rivojlanganligini hamda musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi.

Amerika psixologi Sheldon odamlarning muskul sistemalariga qarab turli tiplarga ajratgan. Masalan somatonik deb atalgan tipga mansub kishilar odatda o'zlarining ortiq darajada aktivliklari bilan o'z oldilariga qo'ygan maqsadiga erishishda g'oyat ko'p kuch-g'ayrat sarflashlari bilan ajralib turadilar; serotoninik deb atalgan tipga mansub kishilarda ovqat hazm qilish jarayonlari yaxshi kechadi, ular huzur qilib ovqatlanishga uchun konfort ko'p qulayliklar yaratishga moyil bo'ladilar; serebrotonik deb atalgan tipga mansub kishilar o'zlarining nerv apparati yaxshi ishlashi bilan ajralib turadilar, ular ko'proq o'z hayollari bilan yashaydilar, ko'proq tafakkur qilishga, fikr-mulohaza yuritishga moyil bo'ladilar. Kurashchi o'zini-o'zi yaxshi bilib olganidan keyin o'z xulq-atvorini boshqarishi ham oson bo'ladi. Shundan keyin o'zining oldiga qo'ygan g'oyat jiddiy maqsadlarga erishishni vazifa qilib qo'yishi mumkin. Kurashchining o'ziga-o'zi to'g'ri baho bera olishi ba'zida esa o'z kuchiga ortiqcha baho berishdan ko'ra nuqsonning oldini olish imkonini beradi. Ikkinchi tomondan esa kurashchida mavjud bo'lgan ham jismoniy, ham ma'naviy individual qobiliyatlarini to'la namoyon qilish uchun zarur bo'lgan fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

MINI FUTBOLCHILARDA CHIDAMLILIKNI NAMOYON ETISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Zikirov Ravshan Abdujabborovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti nodavlat ta'lim muassasasi "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası" o'qituvchisi

E-mail: ravshanzikirov3333@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada mini futbolda sportchilarning maxsus chidamlilik tayyorgarligi bilan bog'liq savollar o'rganilgan. Mini futbolda chidamlilik namoyon bo'lishi turli xil omillar bilan ta'minlanadi, ulardan biri energiya ta'minoti, ya'ni: -ishlaydigan mushaklarni energiya bilan ta'minlaydigan mexanizmlar. Energiya bilan ta'minlashning ikkita mexanizmi mavjud: aerob (kislorod ishtirokidagi kimyoviy reaksiyalar), anaerob (kislorodsiz sodir bo'ladigan kimyoviy reaksiyalar). Aerob va anaerob qobiliyatlari insonning energiya imkoniyatlarini to'liq tavsiflaydi.

Kalit so'zlar: chidamlilik, energiya ta'minoti, aerob mashqlari, anaerob mashqlari, mini futbol.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У МИНИ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные со специальной тренировкой выносливости спортсменов в мини-футболе. Проявление выносливости в мини-футболе обеспечивается различными факторами, одним из которых является энергообеспечение, то есть: -снабжение работающих мышц энергетическими механизмами езды. Существует два механизма энергообеспечения: аэробный (химические реакции с кислородом), анаэробный (химические реакции без кислорода). Аэробные и анаэробные возможности полностью описывают энергетический потенциал человека.

Ключевые слова: выносливость, энергообеспечение, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, мини-футбол.

FEATURES OF ENDURANCE IN MINI FOOTBALL PLAYERS

Abstract. The article discusses issues related to special endurance training for athletes in mini-football. The manifestation of endurance in mini-football is ensured by various factors, one of which is energy supply, that is: -supply of working muscles with energy driving mechanisms. There are two mechanisms for energy supply: aerobic (chemical reactions with oxygen), anaerobic (chemical reactions without oxygen). Aerobic and anaerobic capacity completely describe a person's energy potential.

Key words: endurance, energy supply, aerobic exercise, anaerobic exercise, mini-football.

Kirish. O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019 yil 4 dekabr sanasidagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni doirasida, 2030 yilgacha bo'lgan davr ichida erishishimiz kerak bo'ladigan maqsadlar sifatida belgilab berildi [1].

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Takidlash joizki ushbu sifatlarning barchasi hayotiy ahamiyatga ega. Chidamlilik insonning jismoniy tayyorgarligi uchun eng muhim sifat bo'lib, u hayot uchun va organizmning mehnat qobiliyati uchun juda muhimdir. Maxsus chidamlilik ko'p jihatdan futbolga xosdir [1,4,6]. Futbolchilarning musobaqa faoliyati jarayoni xususiyatlari, doimiy tarzda vaziyatlarni o'zgarishi, organizmga ta'sir etadigan yuklamalarning turli ko'rinishlarda bo'lishi, ish bajarishni dam olish bilan doimiy almashinib borishi bilan tavsiflanadi [2,3].

Umumiy chidamlilikning rivojlanishi maktabgacha yoshdan 30 yoshgacha sodir bo'ladi, so'ngra 60 yoshga kelib erkaklar va ayollarda kamayadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 14 yoshdan 20 yoshgacha. Adabiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, hozirgi paytda ko'p sonli maxsus chidamlilik turlarini nomlash mumkin. Ushbu turdagi chidamlilikning xususiyati maksimal, submaksimal, yuqori va o'rtacha kuch sohalarida ishlarni bajarishdir[2,4]. Mini futbol, deyarli barcha sport turlari singari, sportchining texnik va taktik mahorati va to'g'ri funksional tayyorgarligi darajasini tayyorlash va amalga oshirishning yagona jarayoni bo'lgan o'ziga xos sport faoliyatidir. Futbolchining o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan biri bu o'yin davomida jismoniy faollik miqdori tengsizligidir. Intensiv jismoniy mashqlar davrlari (o'ziga xos, o'ziga xos bo'lmagan) kichik intensivlik, apora va faol dam olish (sokin harakat) davrlari bilan almashtiriladi. Maqola futbolchilarni tayyorlashga tayyorgarlik davriga bag'ishlanganligini hisobga olsak, unda asosiy e'tibor aynan shu davrga (tayyorgarlik) va kelajakka qaratiladi. Mini futbol bo'yicha mashg'ulotlar yil davomida guruh va individual darslar va musobaqalar shaklida olib boriladi. Bundan tashqari, bu davriydir. Yillik sikl uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, raqobatbardosh va o'tish davri. Amaliy mashg'ulotlarning chastotasi, avvalambor, sport formasini rivojlantirishning ob'ektiv qonuniyatlari bilan bog'liq. Tayyorgarlik davri har bir yangi sikldagi mashg'ulotlar tiklanishidan boshlab birinchi

rejalashtirilgan musobaqaga qadar bo'lgan davrni qamrab oladi va bu sport formasi va uning bevosita shakllanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish davri, fundamental tayyorgarlik davri. Tayyorgarlik davrining bosqichlari aniq vazifalar, usullar va vositalar, yuklamalarning dinamikasi va mashg'ulot rejimlariga ega. Ularning har biri keyingi bosqichga jismoniy, texnik, taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni amalga oshiradi. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari aniq ajralib turadi.

Maqsad va vazifalar. Umumiy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichning asosiy yo'nalishi tananing funksional imkoniyatlarini oshirish, ko'p qirrali jismoniy tarbiya (kuch, tezlik-kuchga chidamlilikni rivojlantirish), shuningdek boshqa turdagi tayyorgarlikni takomillashtirishdir, lekin faqat vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (umumiy jismoniy tayyorgarlik) keyingi bosqichga qaraganda tayyorgarlikning ushbu bosqichida ancha muhim o'rinni egallaydi va umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi maxsus tayyorgarlikning ulushidan oshib ketadi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Maxsus tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichda sport formasining barqaror poydevori yaratiladi va barcha tana tizimlarida ijobiy o'zgarishlar ta'minlanadi. Bosqichdagi mashg'ulotlarning asosiy shakllari turli yo'nalishdagi maxsus, guruh va individual darslardir. Kuch, chidamlilik va epchillikni rivojlantiradigan mashqlarga katta o'rin ajratilgan. Tezlikni rivojlantirish uchun yuqori tezlikda chidamlilik, kichik hajmlarda bajariladigan takroriy yugurish ishlatiladi. Kelgusi ishlarga jalb qilish tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida turli xil siklik mashqlarni (yugurish, yurish) bajarishda bir xil va o'zgaruvchan mashg'ulotlar usulidan foydalanishga imkon beradi. Nafas olish qobiliyatini oshirishga maqsadli ta'sir (aerobik qobiliyat - aerobik chidamlilik) deyarli tayyorgarlik davrining boshidan - umumiy tayyorgarlik bosqichining 2-haftasidan boshlanadi. Aerobik imkoniyatlarni rivojlantirish mezonlari maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichining qiymati hisoblanadi. Mashg'ulotda yurak urish tezligi ko'rsatkichi aerobik yuklama uchun mos yozuvlar nuqtasi bo'lib xizmat qiladi. Sof aerobik jismoniy ish daqiqada 130-150 martada bajariladi. Biroq, ko'plab tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, yurak urish tezligi (yuklama yo'nalishining axborot ko'rsatkichlaridan biri sifatida) bajarilgan yuklama va uning ba'zi funksiyalarni ishlab chiqishga yo'naltirilganligi o'rtasidagi muvofiqlikni baholash uchun yetarli emas. Masalan, o'yinda (futbol, qo'l to'pi va boshqalar) o'rtacha yurak urish tezligi (yuklama yo'nalishining informatsion ko'rsatkichlaridan biri sifatida) bajarilgan yuklama va uning yo'naltirilganligi o'rtasidagi moslikni baholash uchun yetarli emas. Ba'zi funksiyalarni ishlab chiqish: -masalan, o'yinda har xil rol o'ynaydigan o'yinchilar uchun o'rtacha yurak urish tezligi 170-180 yu.ur/min., Va mashqlar mashqlarini bajarishda (shunga o'xshash), bu ancha past bo'ladi. Taqqoslash uchun: mashg'ulotning asosiy qismida yoki o'yinda to'pni dribbling qilishda birinchi holatda yurak urishi 152-166, ikkinchisida 146-210 yuut/min tashkil etadi. Tayyorgarlik davrida (1-bosqich) aerobik quvvatni oshirish uchun siklik yuklamalarning kombinatsiyasi qo'llaniladi: yugurish, suzish, sport va ochiq o'yinlar, shuningdek maxsus texnik mashqlar. Bunday sinflardagi yuklama qat'iy tartibga solinmagan.

Xuddi shu bosqichda yuklamalar turli yo'nalishlarda, intensivligi, davomiyligi, oraliq'i va tabiati, mashqlarning takrorlanish soni bo'yicha qo'llaniladi va tartibga solinadi.

Yuklamalarni rejalashtirish, qoida tariqasida, uchta xususiyatga muvofiq amalga oshiriladi: ixtisoslashuv, yo'nalish va hajm. Yuklamaning ixtisoslashuvi uni ikki guruhga rejalashtirishni o'z ichiga oladi:

1. aniq mashqlar (to'p bilan texnik va taktik); aniq emas (to'psiz). Yo'nalish bo'yicha yuklamani umumiy chidamlilikni rivojlantirishning 3 turga bo'lish mumkin: chidamlilikning barcha turlarini rivojlantirish (aerobik-anaerobik); tezlikka chidamlilikni rivojlantirish (anaerob glikolitik); tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish (anaerobik alaktik). Jismoniy

(mashq) yuklama hajmi bo'yicha, shartli ravishda katta, o'rta va kichikga bo'linadi (1-jadval).

1 - jadval

Mashg'ulotlar uchun yuklamaning taxminiy qiymati

Yo'nalish	Yurak urish tezligi Ud/min	Yuklamani hisobga olgan holda mashg'ulotlar davomiyligi (min)		
		katta	o'rta	kichik
Aerobik	120-140	80	60	30
Aerobik-anaerobik	120-180	60	35	25
Anaerobik	180-190	30	20	20
O'yin jarayonida	170-210	40		

Maxsus tayyorgarlik bosqichi o'quv-mashg'ulot yig'inining boshlanishiga to'g'ri keladi va taqvim musobaqasining birinchi kunida tugaydi. Ushbu bosqichda ish bilan ta'minlash vositalari, usullari va shakllarining tarkibi, ularning jismoniy faoliyatning umumiy hajmidagi nisbati o'zgarib bormoqda. Tayyorgarlik jarayonida raqobatbardosh mashqlarning ulushi asta-sekin o'sishni boshlaydi.

Asosiy mashg'ulotlar bevosita sport formasini shakllantirishga, futbolchilarni musobaqalarga optimal tayyorgarlik ko'rishiga xizmat qiladi. Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarini chuqur o'zlashtirish va texnik-taktik mahoratlarini takomillashtirish bilan birgalikda yuqori darajada rivojlanishini ta'minlashga, jismoniy va funksional takomillashtirishga qaratilgan. imkoniyatlari, o'yinning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantiradi.

Xulosa. Shunday qilib, o'tkazilgan kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, har qanday jismoniy mashqlar charchoqni keltirib chiqaradi va chidamliligi yaxshi rivojlangan sportchigina uni uzoq vaqt davomida engib chiqadi. Ushbu sifat ma'lum bir intensivlikdagi ishni bajarish va turli xil motor vazifalarini samarali yechish qobiliyatini aks ettiradi. Maxsus tayyorgarlik davri tugashi bilan musobaqa mashqlari tobora muhim o'rin tutmoqda. Ushbu mashqlar yordamida maxsus fitnes va sport formasining barcha tarkibiy qismlari o'rtaidagi kerakli munosabatlar ta'minlanadi. Umuman olganda, maxsus va professional mashqlarning intensivligi oshgani sababli tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida o'quv yuklamasi o'sishda davom etmoqda. Yuklamalarning umumiy hajmi dastlab barqarorlashadi, so'ngra umumiy tayyorgarlik xarakteridagi o'ziga xos bo'lmagan mashqlar tufayli kamayadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrda gi PF-5887-sonli Farmoni.

2. Шамардин А.А.- Структура функциональной подготовленности юных футболистов//Физиологические и педагогические аспекты функциональной подготовленности в спорте и физическом воспитании, Волгоград, 2009,с. 50-63

3. Годик, М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе//Футбол:

Ежегодник.-1981./Сост. В.П. Климин, С.А. Савин, Ю.М. Арестов и др. -М.:

Физкультура и спорт, 1981. - С. 74 -77.

4. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. Фан - спортга. (3), 57-62.

5. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим. (2), 145-149.

6. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.

7. Рўзикулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.

YOSH GIMNASTIKACHILARDA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Ziyodullayeva Madina Ziyodullayevna

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti nodavlat ta'lim muassasasi "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi

E-mail: madinaziyodullayeva33@gmail.com

Annotatsiya: Gimnastikachilar bajarishi kerak bo'ladigan muhim talablar, raqobat yoshini yoshartirish, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligini oshirishni talab etadi. Bu esa har doim ham gimnastika talablari bo'yicha belgilangan pedagogik vazifalarning butun hajmini hal qilishga imkon bermaydi. Shu bilan birga, yuqori intensiv mashqlardan foydalanish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi jarayonida alohida e'tibor talab qiladi.

Kalit so'zlar. Gimnastika, mashq metodlari, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Аннотация: Важными требованиями, которые должны выполнить гимнастки, являются омоложение соревновательного возраста, увеличение размеров и интенсивности тренировочных нагрузок. А это не всегда позволяет решить весь объем педагогических задач, поставленных в соответствии с требованиями гимнастики. В то же время использование упражнений высокой интенсивности требует особого внимания в процессе физической подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова. Гимнастика, методы тренировки, физическая подготовка, тренировки.

METHODS OF DEVELOPING STRENGTH QUALITIES IN YOUNG GYMNASTS

Annotation: The important requirements that gymnasts have to fulfill are to rejuvenate the age of competition, to increase the size and intensity of training loads. And this does not always allow to solve the entire volume of pedagogical tasks set according to the requirements of gymnastics. At the same time, the use of high-intensity exercises requires special attention in the process of physical training of young athletes.

Keywords. Gymnastics, training methods, physical training, training.

Kirish. Gimnastika mashg'ulotlari boshqa vositalar bilan birgalikda organizmning harakati, u orqali boshqa funksiyalariga, insonning ruhiy va shaxsiy xislatlariga tanlama va turlicha ta'sir ko'rsatadi. Keyingi o'n yillikda gimnastikaning sport turlari (sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi) mamlakatimizda keng tarqalib, ommalashib ketdi. Bunga milliy gimnastikachilarning dunyoning ilg'or xalqaro gimnastika anjumanlaridagi ajoyib muvaffaqiyatlari yordam berdi. Mutaxassislarning fikricha, gimnastikachilarning zaxiralarini tayyorlash ushbu sport turidagi mavjud tendensiyalarga asoslanishi lozim. Gimnastika - bu individual ravishda mashq bajarish va umuman kombinatsiyalarni muntazam ravishda oshirib boriladigan koordinatsion murakkabligi bilan alohida ajralib turadigan sport turlaridan biridir. Gimnastikachilarda harakat jadalligini oshirish, vaqt birligi chegaralangan maydonda bajarilayotgan mashqning texnik va taktik jihatdan aniqligini rivojlantirishning yuqori darajasini talab qiladi.[1,2]

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Bu muammolarni samarali hal etish uchun gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash, o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan turli vositalardan keng foydalanish lozim. Shu bilan birga, eng avvalo, gimnastikachilarning harakat samaradorligini belgilovchi maxsus jismoniy sifatlarini: tezlik, kuch, chidamlilik va epchillik singari sifatlarini takomillashtirish zarurligini unutmaslik kerak.[3,4]

Ayni vaqtda, gimnastikachilarda jismoniy yuklama parametrlarini to'g'ri tanlash, asosiy jismoniy sifatlar va mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida uning jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlanishining qonuniyatlari va dinamikasini o'rnatish zarur. Bu borada ma'lumotlarning kamligi sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish, usul va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish jarayonini sezilarli darajada murakkablashtirmoqda.[2]

Tadqiqot muammosi. Gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini mukammallashtirish raqobatbardosh umidli sportchilarni zarur darajadagi jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan hozirgi talablar qanday bo'lishi kerak?

Tadqiqotning maqsadi yosh gimnastikachilarni kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodikani samarali qo'llashdir.

Muhokama. Bu tajriba etralabki soatlarda yagona tizim yordamida o'tkazildi. Tajribaning butun davrida kamida 20 ta o'quv mashg'uloti o'tkazildi. Nazorat guruhi uchun pedagogik tadqiqot dasturi haftasiga uch-besh kun, 40-45 daqiqa davom yetadigan tayyorgarlik qismlarida kuch-quvvatni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlar mashqlar bajarish usuli orqali qo'llaniladi.

Test gimnastika dasturlari bilan tartibga solingan testlar bo'yicha amalga oshiriladi.

Sinov uchta ko'rsatkich bo'yicha o'tkazildi. (tortilish, qo'llarni bukib yozish, 30 soniya davomida press bajarish).

Nazorat guruhi sport maktablarining namunaviy dasturi bilan shug'ullandi. Tajriba guruhi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan usul bilan shug'ullandi.

Pedagogik tadqiqot boshlanishida sportchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishning dastlabki darajasi aniqlandi.

Qarshi shahridagi "Qarshi olimpia zahiralari kolleji" negizida 13-14 yoshli gimnastikachilar bilan tadqiqotlar olib borildi. Tadqiqotda 13-14 yoshdagi 20 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Bulardan: nazorat guruhida 10 nafar va tajriba guruhida 10 nafar o'quvchi ishtirok etdi.

Nazorat guruhi kollejning o'quv rejasiga muvofiq shug'ullandi. Barcha sport mashg'ulotlari maktab o'quv rejasiga muvofiq bo'lib o'tdi.

Tajriba guruhi biz ishlab chiqqan jadval bo'yicha 13-14 yoshdagi gimnastikachilarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish mashqlar usuli bilan shug'ullandi.

Pedagogik tadqiqotning davomiyligi 8 haftani tashkil etdi. Pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat testlari o'tkazildi.

Pedagogik tadqiqot boshlanishida ikki guruhdagi sportchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishning dastlabki darajasi aniqlanib, qiyosiy baholash amalga oshirildi.

Ishimizning boshida o'tkazilgan test natijalari asosida va natijalarni qiyosiy baholash bo'yicha ikki guruhning kuch tayyorgarligi statistik jihatdan bir xil - ($R > 0,05$) ekanligi aniqlandi. Sinov natijasida olingan ma'lumotlar asosida ikki kuzatilgan guruhda 13-14 yoshli futbolchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning taxminan bir xil boshlang'ich darajasi tashkil etildi. 13-14 yoshli futbolchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot mashq usulini qo'lladik. Kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha asosiy ishlar chorshanba va juma kunlari olib borildi. Qolgan kunlarda kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha muntazam topshiriqlar berib borildi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotning dastlabki 2 haftasidavomida №1 majmuani amalga oshirdik. Tadqiqotning 3 va 4 haftalarida №2 majmuani amalga oshirdik. №3 majmua ikkinchi majmua o'rniga 5-6 hafta ichida amalga oshirildi. Keyingi 2 hafta tadqiqotning 1 va 2 haftalari bilan bir xil o'tkazildi. Tadqiqotning 7 va 8 haftalari 3 va 4 haftalari bilan bir o'tkazildi.

№1 majmua:

1. Mashq. (og'irligi 3 kg bo'lgan to'pda bajariladi).

To'p bilan bir oyoqda sakrashlar. 5 marta + 30 metr masofaga yuqori sur'atda borish (oyoqlarni almashtirish bilan bajariladi). 80-90% intensivligi. Nafas rostdash 2 min. Takrorlanishlar soni 3 marta.

2. Mashq. Gavdanini ko'tarish mashqlari (O'tjmaniya) qo'lni har-xil kenglikda (davomiyligi 5 marta soni 10 tadan) bajarish.

3. Mashq. Kuchni rivojlantirish O'tirib turish mashqlarini bajarish (Davomiyligi 5 marta, soni 20 martadan).

№2 majmua

1. Mashq №1 (vaznli gimnastika to'pi bilan)

O'tirgan holatda sakrash mashqlari. Jadallashtirish 10 marta +20 metr. 80-90% intensivligi. Epizodlar orasidagi dam olish 3-5 daqiqa. Takrorlash soni (3 qator)

2. Mashq №2 (to'siqlar osha sakrash, balandligi 30 sm) 5 to'siqlar. 80-90% intensivligi. Faol dam olish 2-3 daqiqa. Takrorlanishlar soni 6 marta.

3. №3 mashqlar

5 marta +20 metr masofaga "umbaloq" oshish. 80-90% intensivligi. Ijro vaqti 3 daqiqagacha. Takrorlanish 4-5 daqiqa o'rtasida qolgan. Ushbu mashqlar to'plami mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshiriladi.

№3 majmua

1. 30 sm balandlikka sakrash. Uni maksimal sur'atda bajarish. Sakrashda, takrorlanish soni 10-12 marta.

2. O'tirib sakrash mashqlarini bajarish. 50 m masofaga yuqori tezlikda o'tirgan holda sakrab borish. 80-90% intensivligi. Oraliq dam olish 1-2 daqiqa. Takrorlanish soni 4 marta.

3. Umbaloq oshish mashqlari maksimal kuch bilan bajarildi. Bo'lgan masofa 100 metrni tashkil etadi.

4. Baland turnikda 3 razryad mashqlarini bajarish murabbiy nazoratida.

Natijalar. Ishlarimiz yakunida kuzatilgan guruhlaridagi sportchilarni qayta sinovdan o'tkazdik.

Tajriba guruhida statistik ko'rsatkichlarning sinov jihatdan sezilarli darajada oshishi 1.4 marta yaxshi bo'ldi, t -mezon = 1.443; yotgan holda gavda ko'tarish ham 1.3 marta yuqori natija ko'rsatdi, t -mezon = 1.323. press mashqida 2-guruh 1.2 marta yaxshi natija ko'rsatdi, t -mezon = 0.743.

Tizimli ishlar gimnastikachilarda kuch qobiliyatining rivojlanish darajasini, o'zgartirish imkonini berdi. Biz ham bolalar faoliyatida o'zgarishlarga erisha oldik: ular nafaqat gimnastika sport turiga qiziqish, balki o'z tezligi va kuch sifatlarini sinab ko'rish, sport mahoratini turli yo'llar bilan o'zlashtirishda muvaffaqiyat qozonishga intilishni boshladi.

Biroq, shuni ta'kidlash kerakki, turli bolalar erishgan muvaffaqiyat bir xil emas. Shunday qilib, jismoniy qobiliyatga ega bo'lgan futbolchilarda eng ijobiy o'zgarishlarni kuzatdik.

Tadqiqot natijalarini baholab shuni ta'kidlash lozimki, qisqa vaqt ichida kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini sezilarli darajada oshirish mumkin emas. Shu bilan birga, maktab bolalari orasida gimnastika kuch sifatleri, tayyorligi va texnik elementlar darajasi oshganligini qayd etamiz.

Xulosa. Tayyorlangan, jismoniy rivojlangan, uzoq muddatli jismoniy kuchlarga bardosh bera oladigan, mavsum davomida jismoniy sifatlarni namoyon etishda barqarorlik ko'rsata oladigan sportchilarda doimiy ravishda talab ortib bormoqda. Bunday sportchilarni tayyorlash yuqori konsentratsiyani, mashg'ulot jarayonining barcha talablariga javob beradigan mashg'ulot tizimini egallashni talab etadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ko'rib chiqilgan davrlari 13-14 yoshni jismoniy tayyorgarlikning maqsadga muvofiq rivojlanishi uchun qulay deb hisoblashga asos bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, mashg'ulot rejimlarida maxsus mashqlarni bajarish mashg'ulot metodlari muammolarini yechishga va organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradi.

Biz mashg'ulot jarayonida 13-14 yoshdagi gimnastikalarning kuch tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha tadqiqot mashqlar usulini ishlab chiqdik va amalga oshirdik, bu esa ushbu sportchilarning kuch tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi.

Joriy etilgan majmuaga o'ta ehtiyotkorlik bilan yondashish, me'yorni va yuklamani stajor tomonidan o'zlashtirilish darajasini doimo kuzatib borish lozim. O'quv rejimlarida maxsus mashqlarni bajarish ta'lim metodlari muammolarini hal qilishga va organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradi.

Eng samarali usul takrorlanuvchi va intervalli o'qitish usullari hisoblanadi. Turli yoshdagi gimnastikachilarni bitta usul yordamida o'qitish mumkin emas. Ayniqsa, 12 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun o'quv yuklamalarini rejalashtirishda individual yondashuv bo'lishi kerak.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., Xasanova G.M. Gimnastika darslik Toshkent – 2018, 4-12
2. Гаввердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: 2005. - 420 с.
3. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квали-фикации // «Фан спорта». - Ташкент, 2004. - №1. - С. 35-38.
4. Рузикулов, Б.Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. Фан - спорта, (3), 57-62.

5. Чебураев В.С. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд страны по спортивной гимнастике // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. - С. 44 – 46

6. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.

ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Шахтасинская Валида

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта
Азербайджан, г. Баку. Старший преподаватель

Валленберг Фрэд

Студент 3 курса

Аннотация. Представленная статья посвящена проблеме развития силовой выносливости на этапе начальной специализированной подготовки гимнастов. Подробно дано определение силовой выносливости. Предложен комплекс упражнений для развития и совершенствования, а также контроль силовой выносливости.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, физические качества, выносливость, силовая выносливость.

RESEARCH ON THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE AT THE STAGE OF SPECIALIZED TRAINING OF GYMNASTS

Abstract. The presented article is devoted to the problem of developing strength endurance at the stage of initial specialized training of gymnasts. The definition of strength endurance is given in detail. A set of exercises for development and improvement, as well as control of strength endurance, is proposed.

Key words: artistic gymnastics, physical qualities, endurance, strength endurance.

Введение. Спортивная гимнастика является наиболее массовым видом спорта, увлекательна и близка молодежи. Неисчерпаемое число постоянно новых и интересных упражнений делают ее популярной и заманчивой. Современные гимнасты высшей квалификации должны обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость и специальная выносливость, высоким трудолюбием и трудоспособностью.[2,5]

Существует два основных вида выносливости, которые отвечают за разные группы мышц и выполнение различных действий. В зависимости от рода деятельности выделяют общую и специальную выносливость (рис.1).

«**Специальная выносливость**» – способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Развитие выносливости требует большего количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению.[1,3,4]



Рис.1. Основные виды выносливости.

Специальную выносливость разделяют на несколько видов:

1. Скоростная выносливость;
2. Скоростно-силовая;
3. Координационная выносливость;
4. Силовая выносливость и др.

Совокупный объем работы на этапе специализированной подготовки очень велик и требует очень интенсивных занятий. Поэтому одним из главных критериев успеваемости гимнаста, гимнастки является не только качественное, но и быстрое овладение программным материалом. Именно способность к обучению, обучаемость позволяет выявить на этом этапе подготовки наиболее одаренных спортсменов. Важную роль при этом играет регулярный систематизированный педагогический контроль [2,5].

Анализ литературных данных показал о важности развития и дальнейшего совершенствования исследуемого физического качества.

Цель исследования: развитие и совершенствование силовой выносливости на этапе специализированной подготовки гимнастов.

Задача исследования: разработать и экспериментально обосновать комплекс специальных упражнений для развития силовой выносливости на этапе специализированной подготовки гимнастов.

Организация и методы исследования: Исследования проводились на базе IOEUGGM и спортивного клуба «ОСАQ».

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: изучение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; тестирование; математическая обработка полученных данных.

Перечень предлагаемых тестов по СФИ по спортивной гимнасте на этапе специализированной подготовки.

1. Подтягивание в висе на перекладине – силовая выносливость.
2. Поднимание ног - силовая выносливость.
3. Отжимание в упоре (на полу) - силовая выносливость.
4. Стойка на голове (держат) - выносливость.
5. Угол в упоре (на брусьях) - силовая выносливость.

Результаты оценивались по 5 бальной шкале, ниже предложена оценочная таблица контрольных тестов для исследуемой группы спортсменов (табл.1).

После определения необходимых тестов, следующим этапом было определить уровень развития силовой выносливости и выносливости у гимнастов 9-12 лет (табл.2)

Таблица 1.

Оценочная таблица контрольных тестов

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	НСП				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Силовая выносливость	«Подтягивание в висе на перекладине»	10-8	8-6	6-5	4-3	2-1
	«Поднимание ног»	14-12	11-9	8-6	5-3	2-1
	«Отжимание в упоре» (на полу)	15-13	12-10	9-7	5-3	2-1
	«Угол в упоре» (на брусках)	15"-12"	11"-9"	8"-6"	5"-3"	2"-1"
Выносливость	«Стойка на голове»	30"- 20"	20"-15"	15"-10"	10"-5"	5"-1"

Результаты исследования и их обсуждение. Таким образом в таблице 1 были представлены контрольные нормативы под такими двигательными качествами, как силовая – выносливость и выносливость. Естественно, учитывался определённый возраст гимнастов (9-12 лет). На основании этого было проведено тестирование на гимнастах ЮЕУГМ и спортивного клуба «ОСАК».

После проведения предварительного тестирования, связанных с определением силовой – выносливости и выносливостью самые низкие показатели наблюдаются в упражнении - «поднимание ног», «угол в упоре (на брусках)» и «стойка на руках» (табл. 2 и рис 1).

Полученные результаты позволили включить в учебно-тренировочный процесс гимнастов комплекс упражнений на развитие силовой выносливости и выносливости.

Таблица 2.

Результаты проявления силовой выносливости и выносливости у гимнастов 9-12 лет

	ТЕСТЫ									
	Подтягивание в висе на перекладине		Поднимание ног		Отжимание в упоре (на полу)		Угол в упоре (на брусках)		Стойка на руках	
	кол-во	бал	кол-во	бал	кол-во	бал	кол-во	бал	кол-во	бал
До эксперимента										
$\bar{x}$		3,1		3,0		3,5		2,9		3,5
$\sigma \pm$		1,9		1,85		1,8		2,1		1,2

После эксперимента

$\bar{x}$		4,5		4,2		4,5		4,1		4,4
$\sigma_{\pm}$		0,9		1,0		0,8		0,9		0,9

Рекомендуемый комплекс упражнений для развития силовой выносливости на этапе начальной специализированной подготовки гимнастов.

1. Приседания - упражнение для развития силовой выносливости нижней части тела.

2. Отжимания развивают силу верхней части тела и являются отличным упражнением для силовой выносливости грудных мышц, плеч и рук.

3. Подтягивания являются одним из лучших упражнений для развития силы и выносливости спины, плеч и рук.

4. Укрепление пресса позволит повысить стабильность корпуса и улучшит общую силовую выносливость.

5. Жим ногами развивает силу и выносливость нижней части тела.

6. Подъемы на носки - упражнение поможет укрепить мышцы и сухожилия икроножных мышц.

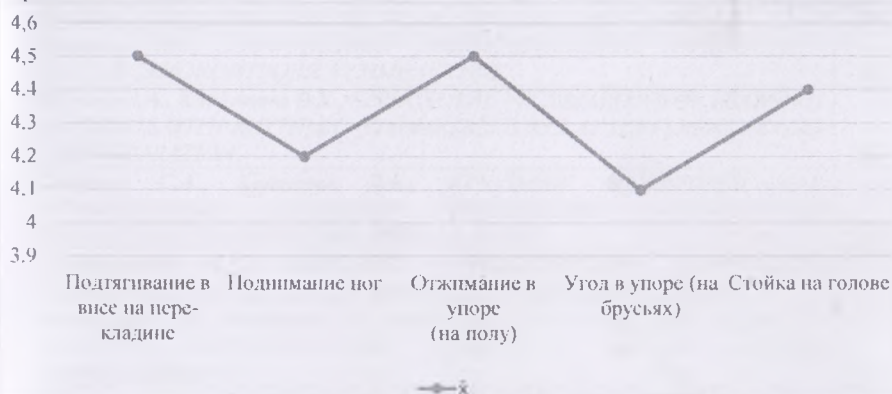


Рис. 2 Показатели роста исследуемого физического качества

На завершающем этапе исследований были получены следующие результаты, средняя оценка которых варьируется между 4,0 баллов до 4,5 баллов из возможных максимально 5 баллов:

- в первом контрольном упражнении в «подтягивание в висе на перекладине» результат повысился на 45,1%;
- во втором контрольном упражнении «поднимание ног» результат поднялся на 40 %;
- в третьем контрольном упражнении «отжимание в упоре» (на полу) на 28,6%;
- в четвертом контрольном упражнении «угол в упоре» (на брусках) результат поднялся на 41,3%;
- в пятом контрольном упражнении «стойка на голове» на 25,7%;

Выводы. Таким образом, по результатам полученных исследований видно, что включение специальных упражнений и своевременный контроль силовой

выносливости положительно влияет на уровень исследуемого физического качества, что в свою очередь позволяет учить более сложные гимнастические элементы.

Список используемой литературы.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2021. - 332 с.
2. Гавердовский Ю.К. «Теория и методика спортивной гимнастики». Учебник для студентов высших учебных заведений. 2т. М: «Советский спорт», 2021. - 231 с., 368 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019 - 200 с.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов/ В.Н.Платонов. - М.:Спорт., 2022. - 656 с.
5. Хасанова, Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс.... канд. пед. наук. Ташкент: УзГИФК, 2011. - 173 с.

MUNDARIJA

SHO'BA. SOG'LOM TURMUSH TARZIDA HARAKAT FAOLLIGI VA OMMAVIY SPORT.	
Албеков Ш.А., СТРАТЕГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	5
Албеков Ш.А., СТРАТЕГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	8
Arabov E.O., VOLEYBOL VOSITALARI YORDAMIDA TALABALARNING KASBIY KO'NIKIMLARINI SHAKLLANTIRISH	10
Atamurodov Sh.O', Abdullayev D.X., YOSH QIZLARNI BADIY GIMNASTIKA SPORT TURIGA TANLAB OLISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH USULLARI	13
Atamurodov Sh.O', Ibrohimov I.U., YOSH BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINITASHKIL ETISH VA O'TKAZISH	16
Atamurodov Sh.O', Sulaymonov Z.A., O'QUVCHI SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY VA MA'NAVIY-AXLOQIY TARBIYA	18
Эштаев А.К., КОЭФФИЦИЕНТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРУДНОСТИ - МЕТОД САМОКОНТРОЛЯ В ГИМНАСТИКЕ	21
Eshtaev S.A., Khakimova D.K., STRUCTURAL PECULIARITIES OF LEARNING ELEMENTS WITH RHYTHMIC GYMNASTICS GIRLS AT DIFFERENT LEVELS OF PREPARATION	24
Эштаев С.А., Хакимова Д.К., КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК 8-10 ЛЕТ	29
Фетхуллова Н.Х., ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗНАЧИМОСТЬ РАВНОВЕСИЯ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА	32
Федорова С.В., Билялова Н., ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ	35
Горшкова М.А., СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА	39
Жўрабаев А.М., СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТУТГАН ЎРНИ	42
Жўрабаев А.М., Ҳасанов Б., МАКТАБЛАРДА ГИМНАСТИКА ДАРСЛАРИДА ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	45
Latipova N.I., SOG'LOM TURMUSH TARZIDA BADIY GIMNASTIKANING O'RNI	48
Mirzaxalilov A.X., HARBIYLASHTIRILGAN TA'LIM MUASSASALARINING KURSANTLARINI JISMONIY TARBIYA VA SPORT YORDAMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH	51
Мирзахалилов А.Х., ҲАРБИЙЛАШТИРИЛГАН ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ КУРСАНТЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҚУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ	53
Мусаев Б.Б., WORKOUT (воркаут) КАК СРЕДСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	55
Мусаев Б.Б., ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	60

<i>Ochilov R.Q., FUTBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODLARI</i>	6
<i>Ro'ziqulov B.B., SPORT TO'GARAKLARI ORQALI TALABALARDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH</i>	6
<i>Султанова М.Х., 5 - 7 ЕШЛИ БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИ МАШГУЛОТ МАЗМУНИ ВА ТУЗИЛИШИ</i>	7
<i>Tolibayevich A.N., SPORTCHILARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLARI</i>	7
<i>Умаров М.Н., СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТА ВЫСОКОГО КЛАССА</i>	7
<i>Умаров Х.Х., РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ</i>	8
<i>Хасанова Г.М., Алимурадова Э.Э., ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ</i>	8
<i>Xaytmetov I., YOSH GIMNASTIKACHILARDA MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA XOREOGRAFIK TAYYORGARLIK USHLUBLARI VA VOSITALARI</i>	9
<i>Xaytmetov I., Isaxonova A., YOSH GIMNASTIKACHILAR TAYYORGARLIGINING CHUQUR MAXSUSLASHTIRILGAN BOSQICHIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH</i>	9
<i>Yoqubova D.M., G'aniyeva N.A., BOG'CHA YOSHIDA BILISH JARAYONLARI TARAQQIYOTI</i>	9
<i>Yoqubova D.M., G'aniyeva N.A., MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANISHIDA TAFAKKURNING AHAMIYATI</i>	10
<i>Yusupov G'.A., 12-15 YOSHDAGI O'QUVCHILARNI AKROBATIK MASHQLARGA O'RGATISH</i>	10
<i>Yusupov G'.A., Abdullayeva X., YOSH GIMNASTIKACHILARNI UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI</i>	10
<i>Yo'ldosheva M.B., SPORTCHILARDA TEZKORLIK QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH METODLARI</i>	11
<i>Yo'ldosheva M.B., Eshqobilova Sh.R., MILLIY KURASH MUSOBAQA JARAYONIDA SHUG'ULLANUVCHILARNING PSIXOLOGIK O'ZGARISHLARI</i>	11
<i>Zikirov R.A., MINI FUTBOLCHILARDA CHIDAMLILIKNI NAMOYON ETISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI</i>	11
<i>Ziyodullayeva M.Z., YOSH GIMNASTIKACHILARDA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI</i>	12
<i>Шахтасинская В., Валленберг Ф., ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ</i>	12

