



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI
TAEKVONDO, QILICHBOZLIK NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI

QILICHBOZLIK SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARB MUAMMOLARI VA OMMALASHTIRISH
ISTIQBOLLARI





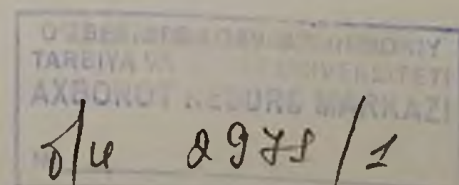
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI
TAEKVONDO, QILICHBOZLIK NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI**

**“QILICHBOZLIK SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARB MUAMMOLARI VA OMMALASHTIRISH
ISTIQBOLLARI”**

**mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya to'plami
2025-yil 26-aprel**



Chirchiq-2025



“Qilichbozlik sport turlarini rivojlantirishning dolzarb muammolari va ommalashtirish istiqbollari” mavzusida Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi to‘plami.

Chirchiq. 2025.-208 b.

Tashkiliy qo‘mita

R.M.Matkarimov	Rektor, tashkiliy guruh rais
M.O'.Arzikulov	Yoshlar siyosati va 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
Sh.Sh.Gaziyev	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor - tashkiliy guruh a‘zosi
J.Sh.Zarifboyev	Xalqaro hamkorlik bo‘yicha prorektor - tashkiliy guruh a‘zosi
A.A.Mirzayev	Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor - tashkiliy guruh a‘zosi
B.Sh Raxmatov	Taekvondo.qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri - tashkiliy guruh rais o‘rinbosari (moderator)
A.B.Jumaniyazov	Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi
S.T.Usmanxodjayev	Taekvondo. qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti - tashkiliy guruh a‘zosi (koordinator)
Sh.S.Turdikulov	Taekvondo. qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti - tashkiliy guruh a‘zosi (koordinator)
A.A.Xavasov	Taekvondo. qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti - tashkiliy guruh a‘zosi (koordinator)
I.Sarimsaqov	Universitet jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi
A.A. Mamajonov	Raqamli ta‘lim texnologiyalari markazi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bo‘lib o‘tadigan “Qilichbozlik sport turlarini rivojlantirishning dolzarb muammolari va ommalashtirish istiqbollari” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiya to‘plamida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda qilichbozlik sporti turlarining o‘rni, qilichbozlik sport turida sportchilarni tayyorlashning dolzarb muammolari, jismoniy tarbiya va sportning umumiy masalalari, Parasportchilarni tayyorlashning dolzarb muammoli masalalariga bag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan.

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

Mas‘ul muharrirlar

B. Sh. Raxmatov, S.T.Usmanxodjayev

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kengashining qaroriga asosan nashirga tavsiya etildi.

KIRISH

Bugungi kunda yurt kelajagi bo'lgan yoshlarni Vatanga sadoqatli, mamlakat tarqqiyotiga dahildor, ijtimoiy mas'uliyatli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Davlatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan bu borada yoshlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-sonli Qarori fikrimizni isbotidir.

Bugungi sportning dunyo hamjamiyatidagi tutgan o'rni siyosiy tus olayotgan bir davrda mamlakatimiz sport tashkilotlarining rivojlanishida, xususan sportni ommaviylashtirishda sohaning malakali mutaxassislarini tayyorlash kabi muammolarga duch kelayapmiz. Joriy masalalarni ijobiy hal qilish uchun universitetning Taekvondo, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedra jamoasi tomonidan tashkil etilayotgan mazkur anjuman sohada mavjud kamchiliklarni to'ldirishga, soha mutaxassislarining fikr va mulohazalarini tinglash va muhokama qilishga, shuningdek yosh olimlar, talaba va magsitrantlarning ilmiy faoliyatlarida bu anjuman ishtirokchilari tavsiya va xulosalarini amaliyotga tadbiiq etishda o'z hissasiini qo'shishlariga ishonamiz.

Mazkur anjuman "Qilichbozlik sport turlarini rivojlantirishning dolzarb muammolari va ommalashtirish istiqbollari"ga bag'ishlangan bo'lib, Respublika miqyosida jismoniy tarbiya va sportning, jumladan Qilichbozlik sporti turining o'rnini baholashda, o'zaro hamkorlikni yanada mustahkamlashda hamda mavjud muammolarni ilmiy qonuniyat doirasida tahlil qilishda, qolaversa tizim tashkilotlari integratsiyasini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

ЁШ ҚИЛИЧБОЗЛАРДА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЭТНОСПОРТ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

С.Т.Усмонходжаев.

**ЎзДЖТСУ Таэквондо, қиличбозлик
назарияси ва услубияти кафедраси
доценти**

Калит сўзлар: Этноспорт миллий ҳаракатли ўйинлар, координацион қобилиятлар, қиличбозлик спорти, фойдаланиш воситалар.

Ключевые слова: Этноспорт - национальные подвижные игры, координационные способности, фехтовальный спорт, инвентарь.

Илмий тадқиқот мақсади: Этноспорт халқ ҳаракатли ўйинларини ёш қиличбоз спортчиларнинг координацион ва сенсоморика қобилиятларини машғулотлар жараёнида қўллаш.

Илмий тадқиқот вазифалари:

- Ёш қиличбоз спортчиларнинг жисмоний функционал ва сенсомоторика тайёргарлигини аниқлаш.

- Ёш қиличбоз машғулотлар жараёнида техник тактик ва локомотор ҳаракатларини ўрганиш.

- Этноспорт халқ ўйинларини спортчиларга қўллашда танланган қиличбозликка оид элементларни белгилаш.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзияевнинг 2022 йил “Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора тадбирлари ПҚ-259-сон қарори тўғриси”даги махсус фармони ва қарорлари асосида кадриятларимизнинг тикланиши эзгу ишларга асос бўлди ва унинг бош омилига айланди. Болалар ва ўсмирлар ҳамда ёшларни этноспорт турларига жалб қилиш шу жумладан этноспорт турларини 2025 йилгача оммалаштириш ва ривожлантириш дастури ва уни амалга ошириш бўйича “Йўл харитаси”да белгиланган вазифаларни тўлиқ ва сифатли амалга оширилиши юзасида масъул ташкилотлар фаолиятини мувофиқлаштириш таъкидланди. Бу тарихий ва улкан аҳамиятга эга бўлган қарор ҳар биримизга қувват, илҳом яна бир аниқроғи улуғ имкониятлар эшигини очади. Узок ўтмиш тарихий таракқиётининг мутлоқ занжири бўлган инсон цивилизациясининг шундай устунлари ва таълим тошлари борки, уларда ўтмиш, ҳозирги замон ва келажакнинг бир-бири билан уйғунлиги ривож ва давомийлиги сақланиб келади, авлоддан-авлодларга мерос сифатида ўтади ҳамда кадриятлар даражасига етади. Кадриятларда эса бир бутун халқнинг, миллатнинг иймон эътиқоди, ор-номуси, инсоф-диёнати мужассам этилади.

Ҳаракатли ўйинларнинг спорт машғулотларига восита сифатида киритилиши билан катор махсус вазифаларни муваффақият билан ҳал этишга

ёрдам беради, айниқса ёшлар томонидан катта қизиқиш, завқланиш муносабат ила кутиб олинади, спорт машғулотларига бўлган қизиқиши уйғотади ва оширади.

Бунинг исботи шундаки, мустаҳкам малакаларни яратиш учун зарур бўлган катта жисмоний юкламалар ҳамда кўп мартали такрорлаш машқлар унсурлари кўпинча ўзига хос психологик “тўхтаб қолишни” ёки тез фурсатда ўз-ўзини чарчоқдан тиклаб олишни, хаттоки энг тушунган ва чарчашни билмас меҳнатсевар спортчиларда, айниқса ёш спортчиларда қизиқишнинг йўқолишини келтириб чиқаради. Бу ҳолат табиий организмнинг бир хилдаги ишни рефлексив реакциясидир.

Бу масаланинг асосий исботини улуғ рус физиологларидан И.М.Сеченов ўнг ва чап қўли билан эргограф - аппарат туфайли олдин ўнг қўлини ишлатиб кетма-кет “аррани тортиш” каби эргографда қизиқларни ҳосил қилиб токи тинкаси куриб чарчагунча ҳаракатни тугатган. Сўнг бир оз пассив дам олиб яна қайта “аррани” тортса олдинги қўл ишлатилган натижаси ҳосил бўлмаган. Масалан, ўнг қўлини иш фаолияти шиддати 80% бўлса, яна қайтадан иш қилишда олиб ишлашда 40% дан ошмаган. Шунда олим чап қўлини ишлатиб кўрса иш фаолияти нормал ҳолатда 60-70% бўлган. Лекин у бу ҳолатга кўникмасдан яна ўнг қўлини ишлатиб кўрган. Эргографда қараса мушак иш фаолияти 100% дан ошиб кетган.

Демак, бу улкан мушак иши фаолиятидан олиб ишчанлик 2-3 баробар ошиб кетганлиги янгилик бўлган. Шунинг учун И.М.Сеченов таълимоти хоҳлаган иш ҳаракатида мушак чарчамайди, энг аввало нерв фаолияти чарчайди. Юқорида келтирилган масала шундаки бир бутун одам организмнинг мускул ишчанлигини пассив дам бермасдан масалан, кўпинча, спортчилар дам олиш учун тўшакка ётиб, диванга, креслода ўтириб олишади. Бу нотўғри яъни фаол дам олиш керак экан, унинг учун 3-5 дақиқали ҳаракатли ўйин бериш зарур, яна айтиш зарурки дам бериш факат нерв фаолиятига тегишли бўлиши шарт.

Демак, ҳаракатли ўйинлар спортчиларнинг диққат эътиборини, яъни нерв фаолиятини фаоллаштиради, эмоционал ҳолатини оширади, ишчанлик қобилятининг тикланишига зўр ижобий таъсир кўрсатади.

Мураббий ҳар хил ҳаракатли ўйинларни ташкил этиб ўтказиш жараёнида ўзи учун муҳим бўлган бир катта кузатувларни амалга ошириб, шуғулланувчиларнинг турли хатти ҳаракатларини назорат қилиб бориши, ёшларнинг одоби, интизоми, феъл-атвори, зехни ва дид фаросати хусусиятларини ойдинлаштирувчи, уларнинг темпераменти, жисмоний имкониятларини аниқлаб олиш мумкин.

- Спортчининг умумий жисмоний ривожланиши;
- Алоҳида жисмоний қобилят сифатларнинг ривожланиш даражаси;
- Кўпгина спорт ўйинларини келиб чиқиши этносportга боғлиқ бўлган;

Мисол учун Американинг Спрингфилд коллежини жисмоний тарбия ўқитувчиси Джемс Нейсмит ўқувчиларни кизиктириш учун ва завқланиш мақсадида доим ҳаракатли ўйинлардан “тўп учун кураш”, “тўпли машқлар” машғулотларни бериб юрган даврида ўқитувчилар йиғилишда танқидга учраб, сен Джемс бирорта қизиқарли спортга яқин спорт ўйин излаб топсангчи, у коллежда дарсларни давом эттириб, нуқул ҳаёлга тушавериб бир куни болаларга яна ўша тўп ўйинини ўйнатиб коллеж биносини спорт зали 7 қаватида жойлашган бўлиб, у балкон ойнасидан тасодифан қараса, пастда бир қора хабашли аёл елкасида бир сават шафтолини ушлаб кетаётганда, кичик бир қадам зинадан хатлаб ўтганда, бир икки шафтолиси тушиб кетади, шунда у энгашиб ўша шафтолиларни қўли билан саватга отиб тушириб кетаверади.

Нейсмит ушбу ҳодиса ва аниқ ҳаракатни аёл кишида кўриб, ўқувчиларни иккитасини чакириб зудлик билан магазинга бориб бир дона сават олиб келишни буюради. Ўқувчилар дархол боришиб саватни олиб келишади. Ўша куннинг ўзидаёқ сават спорт зални балконига осиб бойлаб қўйилади ва ўқувчиларни 9х9 иккига жамоага ажратиб қайси жамоа кўп марта тўпни саватга туширса ўша жамоага ютуқ берилади деб ўйинни бошлайди. Сўнг саватлар 2та бўлди, зални иккала томонига саватлар осилади ва баскетбол ўйини 1876 йил туғилади. Тўпни саватга кўп марта ташлаш туфайли 1891-1894 йиллар корзина сафаб-баскет, копток-бол бўлиб ўша ерда баскетбол дунёга бунёд этилади. Ҳудди шу баскетбол ўйини вужудга келгандай волейбол ўйини ҳам оддий ишқибоз ўқитувчи Морган волейбол ўйинини пляж шароитида арконча ёки канат топиб тортиб қўйишиб, кейинчалик спорт турига айланган. Бошқа спорт турлари ҳам шу мисолда келтирган каби ҳаётдан олинган.

Ўрта Осиё миллий этносport ҳаракатли ўйинларидан спорт турларига қадимдан ҳосил топган “камондан отиш” “човган”, “от чопар” кураш турлари ҳам ривожланиб келган. Ҳозирда, кўпчилик сўз юритишда халқ ўйинларидан қайси бири спорт турига яқин деб, спорт турларига ҳали бери пишиб етмаган ҳаракатли ўйинлар мавжуд. Улардан “Бўрон”, “Чўпон”, “Елкада кураш”, “Тақия туширар”, “Лянка”, “Чиллак”, “Ёнғоқ”, “Ошиқ”, “Чавандоз”, “Беш тош”(қизлар ўйини) “Варрак”, “Кўчма нишон”, “Чакконлар”, “Қовок” ўйинлари қадимдан мерос бўлиб келган.

- Спортдаги ҳаракат қобилият амалларининг (куч, тезкорлик, чидамкорлик) аниқ кўрсаткичларини, уйғунлаштира олиш қобилиятига эга;
- Диққат жамлаш қобилияти (бегона кўзғатувчилар мавжудлигида);
- Спортчиларнинг ташаббускорлик ва қатъиятликни намоён қилиши;
- Кўрқоклик, иккиланиш намоён қилиш;
- Жамоадаги шерикларига бўлган муносабати (сабр-тоқат, ўзаро ёрдам);
- Ўйиндаги рақамларга бўлган муносабат, такрорий ўйин вақтида уларни тузатиш;
- Умумий интизом, ўзига бўлган талабчанлик;
- Талаба мағлубиятига бўлган муносабат ва ҳоказо.

Спортчиларнинг ўйиндаги ҳаракатлари самарадорлиги, ўйиндаги вазифаларни тезкор равишда баҳолашга ва ўйинчиларнинг ҳаракатларига техник усулларни такомиллаштиришга, жисмоний ривожланиш даражасига боғлиқ.

Ўйин фаолиятига қизиқиш табиий бўлиб, ўйин ўзининг таъбири билан тушунтирилади. Зеро ўйинга (этноспорт ҳаракатли ўйинларни) қизиқиш-интилиш одамнинг организми машқлантириш, шунингдек ташки ахборот олишга бўлган эҳтиёжи билан интуитив дид, фаросатига боғлиқ. Сезгини ахборот берувчи қонуни эвазига ижобий эмоциялар билан кучайтирилган бу эҳтиёж ўйин этноспорт фаолиятига қўшилиб кетади.

Агар этноспорт тури спортчи тайёргарлигида ўйин мустакил машқ восита сифатида қатнашса, ҳаракатли ўйин услуги машғулотнинг турли хил шакллари ўзгаришда қўлланиши мумкин. Бунга айланма машғулот мисол бўла олади. У асосан ҳаракат қобилиятларини комплекс ривожланишига ёки техник масалаларни такомиллаштиришга йўналтирилган.

Этноспорт ҳаракатли ўйинлар асаб зўриқишларни ўргатишга ва ижобий эмоцияларни юзага келтиришга ёрдам берувчи самарали воситалардан бири ҳисобланади.

Т.С.Усмонходжаев 2014, 2017, қиличбоз спортчининг машғулоти жараёни тизимида умумий жисмоний техник-тактик ва психологик тайёргарликнинг турли хил вазифаларни ҳал этилиши билан бир қаторда махсус жисмоний тайёргарлик муҳим ўрин эгаллайди. Махсус куч ва чидамлилиқнинг ривожланиши таъминлай туриб, у спортнинг ҳаракат қобилиятларининг ритм тезлик тузилмасини шакллантиришга, оқилона спорт техникасини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Тезлик куч тайёргарлигини ошириш мақсади мушак кучи билан бирга асосий асаб жараёнлари ҳаракатланганлигини ошириш зарурлиги кўпгина муаллифлар томонидан эътироф этилган.

Демак, тезлик ва куч қобилиятларни бир вақтда ривожлантиришга имкон берувчи шарт-шароитларни яратиш лозим.

Машғулотнинг вариантли услуги, шунингдек этноспорт ҳаракатли ўйинларнинг юқори самарадорлигини инобатга олиб фойдаланиши маълум бир жиҳатдан шу шароитларга жавоб беради.

Муҳими, махсус жисмоний қобилиятларни тарбиялашда этноспорт ҳаракатли ўйинларнинг юқори самарадорлиги исботланган. Ёш қиличбозларни ўқитишда ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўлланиши умумий жисмоний тайёргарликка кўпроқ таъсир этади.

Масалан, этноспорт-ҳаракатли ўйинлардан: “Кутма нишон”, “Елкада кураш”, “Хўрозлар жанги”, “Отиб қочар”, “Оқ теракми кўк терак”, “Ким чакқон”, (Югурар), “Чўпон”, “Ғилдирак”, “Тақия туширар”. Ушбу ҳаракатли ўйинлардан намуна сифатида бир нечта расмларни тавсия этамиз.

Лангарчўп билан олишув	Ўтказиш жойи майдон зали
	Ўйин хакида тушунча Мусобака иштирокчилари доира ичида лангарчўпнинг белги кўйилган нуктасини чап кўл билан учини эса ўнг кўл билан ушлаган ҳолатда турадилар. Улар бир-бирларини доира чизигидан четга чиқаришга уринадилар. Чизикдан четга чиқиб қолса ютқазган бўлади. Қондаси: Лангарчўпнинг охири ўнг кўлтиқдан ташкарига чиқиб туради. Қўлини ушлаш, тиззага тутиш ман этилади. Бошқача усуллар: - баҳслашаётганлар бир-бирларини доирадан четга чиқариши, ғолиб келаётган шеригини четга чиқариши мумкин.
Энг чакқон	Ўтказиш жойи майдон зали
	Ўйин хакида тушунча Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб тиззалаб оладилар. Қайси томон рақибини елкасига кўпроқ тегиши ва ўзига узатилишига йўл бермаслиги зарур бўлади. Қайси ўйинчи рақибининг елкасига кўпроқ кўл узатган бўлса ғолиб саналади. Қондаси: Ўйинчилар рақибининг елкасига охиста кўл уришлари керак. Бошқача усуллар: -ўйинни рақибининг бошига кўл теккизиш орқали давом эттириш мумкин: -тик турган ҳолатда ўйнаш мумкин
Рўмолчани асра	Ўтказиш жойи майдон зали



Ўйин ҳақида тушунча

Доира ичида белига рўмолча боғлаган бошловчи туради. Доира ташқарисид а эса бир неча ўйинчилар. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси ўртада рўмолча билан ҳаракат қилаётган спортчи томонга яъни доира ичига бир қадам қўйишга йўл берилган. Вазифа ўйин бошловчи рўмолчасини бой бермаслиги керак. Ўйинчилардан қайси бири рўмолчани тортиб олса, у ўйинни бошқаради, бошқараётгани эса ўйиндан чиқади.

Қондаси:

Ўйинни бошқараётган доира ташқарисига чиқиши мумкин эмас. Қолган ўйинчиларнинг доира ичига иккинчи қадамни қўйишлари ман этилади.

Бошқача усуллар:

Доира ташқарисид а иккитадан етти нафаргача ўйинчи бўлади;

Доира ўртасид а икки бошловчи бўлишига рухсат берилади.

Қармоқча

Ўтказиш жойи майдон зали

Ўйинда 10-12 болалар айланади иштирок этади. Ўйинга 1.5 м арқон керак бўлади. Ўйинчилар каторидан бир бола айлана ўртасига тушиб ярим ўтирган ҳолда арқонни бир учини ушлаб аторофга гир айлантиради. Шунда айланада турган болалардан бири сакраганда ушланади. Ана шу бола ўртага тушиб арқонни айлантиради, ўйин шу тарзда давом этади.

Тўп тегмаса бўлгани	Ўтказиш жойи майдон зали
	Ўйин ҳақида тушунча Доирада ўйинчилардан бирининг қўлида тўп. Унинг вазифаси тўп билан рақибнинг елкасига тегишдан иборат. Иккинчи ўйинчи эса қандай бўлмасин ўзини олиб қочишга, тўпни теккизмасликка ҳаракат қилади. Қоидаси: Рақибнинг белгиланган ерига тўпни текказиш шарт. Ўйинчи майдондан четга чиқиб кетса, ютказган ҳисобланади. Бошқача усуллар: -рақибнинг елкасига, тиззасига тўп билан тегишга рухсат берилади; -тўп бир пайтнинг ўзида икки ўйинчининг қўлида бўлишига ҳам рухсат берилади.
Оёққа эҳтиёт бўлиш	Ўтказиш жойи майдон зали
	Ўйин ҳақида тушунча Қатнашчилар жуфтликларга бўлинади. Ўйинчилар ўзаро қўлларини ташлайдилар. Ўйинчиларнинг вазифаси қандай бўлмасин рақибнинг панжаларига чакконлик билан оёқларини кўпроқ текказишдан иборат Қоидаси: Майдонда турганда рақибнинг оёқларини ўз оёғига текказишига йўл бермай, қўлларини елкадан туширмасликка ҳаракат қилиш жоиз Бошқача усуллар: -оёқларини ҳаракатга келтирганда чап ёки ўнг томонга ишга солиш мумкин. -ўйин пайтида иккала оёқни ҳам ҳаракатга келтирса бўлаверади.

Рўмолчани торт	Ўтказиш жойи майдон зали
	Ўйин хақида тушунча Қатнашчилар жуфтликларга бўлинади. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси рақибдан рўмолчани тортиб олиш. Ўзи эса рўмолчасини бой бермаслиги керак. Рўмолчани биринчи бўлиб тортиб олган ғолиб саналади. Қоидаси: Рақибни кўлидан ушлаб олиш, туртиб юбориш ман этилади. Бошқача усуллар: -рўмолча ўйинчининг белбоғи орқасига қистирилган; -рўмолча белбоғнинг чап ёки ўнг томонига боғланган бўлиши мумкин; -шунингдек, тиззалаб ўйнаш ҳам мумкин; -рўмолчани ўйинчининг оёғига боғлаш мумкин;

Демак, тезлик ва куч қобилиятларини бир вақтда ривожлантиришга имкон берувчи шарт-шароитларни яратиш лозим.

Машғулотнинг вариантли услуби, шунингдек этноспорт ҳаракатли ўйинларнинг юқори самарадорлигини инобатга олиб фойдаланиши маълум бир жиҳатдан шу шароитларга жавоб беради.

Мухими, махсус жисмоний қобилиятларни тарбиялашда этноспорт ҳаракатли ўйинларнинг юқори самарадорлиги исботланган. Ёш қиличбозларни ўқитишда ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўлланиши умумий жисмоний тайёргарликка кўпроқ таъсир этади.

Масалан, этноспорт ҳаракатли ўйинлардан: “Кутма нишон”, “Елкада кураш”, “Хўрозлар жанги”, “Отиб қочар”, “Оқ теракми кўк терак”, “Ким чакқон”, (Ягуар), “Чўпон”, “Ғилдирак”, “Тақия туширар”, Ушбу ҳаракатли ўйинлардан намуна сифатида бир нечта расмларни тавсия этамиз.

ХУЛОСА

Мавзу соҳаси бўйича этноспорт халқ ҳаракатли ўйинларининг сараланган қиличбозликка оид элементларини қўллашда ёш қиличбоз спортчиларнинг жисмоний ва техник тактик тайёргарлиги ўзлаштиради. Бинобарин қиличбозларда координацион ва сенсомоторика қобилиятлари ривожланганлик динамикаси ошганлиги аниқланди. Қиличбозликка оид этноспорт ўйинлари: “Кўчма нишон”, “Қармоқча”, “Ягуар-ким чакқон”, модернизация қилинган ўйин

“Ок теракми-кўк терак”, сезгирлик, чакқонлик, тезлик реакцияларини оширишга ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

Фойдаланган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Ш.Мирзияевнинг 2022 йил 25 майда “Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора тадбирлари” тўғрисидаги ПҚ-259-сонли қарори.
2. Керимов Ф.А, Юсупов Н.Т. Кураш Т..2010. 248 бет.
3. Керимов Ф.А. Кураш назарияси ва услубияти.Тошкент дарслик 209 №5 Б-44-48
4. Лях В.И. Теория упражнения двигательными действиями по Н.А.Бернштейн “Физическая культура в школе” Москва 2006 год, №7, 15-21
5. Лях В.И. “Физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы” SPORT -Москва 2022
6. Лях В.И. Координационные способности спортсменов М.2019
7. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар 500 ҳаракатли ўйинлар. Т. 2001
8. Геллер Е.М. Подвижные игры для школьников 7-8 классов М: Фис 1985-48 ст
9. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар “ Миллий ва ҳаракатли ўйинлар” Т. 2015 дарслик
10. Т.С. Усмонходжаев ва бошқ. Ўзбекистон миллий спорт турлари ўйинлари энциклопедияси. ZAMIN NASHR 2022 й.

200 M MASOFAGA YUGURUVCHI TALABA SPORTCHILARNI MUSOBAQA TAYYORLASHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI

Boyoqbilov Akbar Panji o‘g‘li
O‘zDJTSU doktranti
akbarboyqobilov1502@gmail.com

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, qisqa masofa, sportchilar, O‘zbekiston chempionati, mashg‘ulotlar jarayoni.

Ключевые слова: легкая атлетика, короткая дистанция, спортсмены, чемпионаты Узбекистана, тренировочный процесс.

Kirish

Shiddat bilan o‘zgarib borayotgan dunyoda barcha sport turlari kabi yengil atletika sport turning ham natijalari ko‘zga ko‘rinarli darajada o‘sib bormoqda. Yengil atletika sport turi bo‘yicha sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish hamda sportchilarni tayyolash tizimida yillik tayyorgarlik sikllarida musobaqalarga tayyorlash texnologiyalari bilan bog‘liq bo‘lgan sport musobaqalariga tayyorgarlikning asosiy

texnologiya va usullarini amaliyotga tadbiq etish zarurati namoyon bo'lmoqda.

Jahonda sport turlarini rivojlanib borishi iqtidorli, istiqbolli sportchilarni izlab topish barobarida sportchilar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish va optimal rejalashtirish asosida ko'p yillik mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish, tashkil etish va maqsadli boshqarish bilan chambarchas bog'liqdir. Bugungi kunda dunyodagi sportchilarni tayyorlash tizimida turli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ammo shunday bo'lsa-da sportchilar tayyorlash tizimini to'g'ri tashkil qilish va boshqarish masalalari kundan-kunga dolzarb vazifalardan biriga aylanib bormoqda

Tadqiqot maqsadi: 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida sport musobaqalari tayyorlash texnologiyasini tashkil qilish, 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni tezkor kuch va portlovchi kuch sifatlarini musobaqa davrida umumiy maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlarini taqsimlash 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni texnik taktik va partlovchi kuch sifati hamda mashg'ulot vosita usullarini tanlash, yuklamalar taqsimlanishini, yuklamalar hajmini, jismoniy rivojlanish shakllarini, 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni funksional tayyorgarlik dinamikasini shakllantirishni, 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida portlovchi kuchini rivojlantirish metodikasini qo'llanilishini, yillik tayyorgarlik sikllarida sport musobaqaoldi tayyorlash texnologiyasi kabi dolzarb vazifalarni hal etish maqsad qilingan.

Tadqiqot vazifalari: Hozirgi zamon jismoniy tarbiya va sport hamjamiyatida sportning yengil atletika turi bo'yicha oldingi qatorlarda turuvchi davlatlarning soha bo'yicha mutaxassislari va sport olimlari tomonidan yengil atletikaning 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida sport musobaqalariga tayyorlash texnologiyasiga oid zamonaviy talablarga mos keladigan va uni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar va yangiliklar qilinmoqda.

Shu jumladan 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida sport musobaqalariga tayyorlash texnologiyasi bilan 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida musobaqalariga tayyorlash samaradorligi mazmuni, 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida sport musobaqalariga tayyorlash samaradorligi asosida tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish, 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida sport musobaqalariga tayyorlash texnologiya va usullarni qo'llanishi, 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida sport musobaqalariga tayyorlash texnologiyasi yordamida jismoniy rivojlanishining shakllanish dinamikasi aniqlash, 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni funksional tayyorgarlik dinamikasini shakllantirish, 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni tezkor kuch sifatini rivojlantirish va 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida portlovchi kuchini rivojlantirish

metodikasini qo'llanilishiga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilayotganligi yengil atletika sport turiga qolaversa 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni musobaqaga tayyorlash samaradorligi bo'yicha metodika ishlab chiqish va yaxshilashga qaratilgan ilmiy izlanishlar hamda tadqiqotlar olib borilayotganligi sohada sportchilarni tayyorlash texnologiyasini yanada rivojlanishiga imkon yaratmoqda.

Tadqiqot tashkil etish uslublari: Bugungi zamonaviy sport turlari ichida yengil atletikani o'rni juda muhim sanaladi. Ayniqsa 200 m masofaga yugurish turi hozirgi kunda dunyo va O'zbekistonda juda ham rivojlanib borayotganini ko'rishimiz mumkin. Ma'lumki, Respublikamiz bo'ylab qisqa masofa yuguruvchi yengil atletikachilar umumta'lim maktablarida, akademik litseylarida, kasb-hunar kollejlarda, olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida, Oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturlari va sillabuslaridan o'rin olgan bo'lib, o'quvchi yoshlar, talabalar va havaskor sportchilar hamda aholi muntazam shug'ullanib kelayotgan sport turlari sirasiga kiradi. Yurtdoshlarimiz turli xil madaniy dasturlari va sport festivallari hamda musobaqalarida ishtirok etish bilan bir qatorda turli xil ochiq chempionatlar hamda xalqaro sport musobaqalarda faxrli o'rinlarni olib muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda. Mazkur musobaqalarda ishtirok etish quvonarli hol, biroq sportchilarimiz tomonidan ko'rsatayotgan sport natijalari juda past darajadiligini inobatga olsak, sportchilarimizni ma'lum bir yurtimiz chempionatlarda natijalar yaxshilanayotgan bo'lsada, nufuzli jahon va xalqaro darajadagi musobaqalarda kerakli natijalari ko'rsata olmayotganligi qisqa masofa yuguruvchi yengil atletikachilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishdagi xato va kamchiliklar mavjudligi hisobiga sportda ko'zlangan natijalaridan ortda qolayotganligimizga sabab bo'lmoqda.

Bu sohada hozirgi kunda ko'plab yetakchi olimlar qisqa masofa yuguruvchi yengil atletikachilar uchun metodik dasturlar hamda musobaqaga tayyorlash samaradorligi bo'yicha o'z ilmiy izlanishlari hamda qarashlari bilan turli xil mashg'ulot rejalarini ishlab chiqqan va taklif etgan.

Yetakchi olimlarimiz M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyevlar quyidagicha ta'kidlab o'tishgan: [317- 318b.] sportchilarni musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonini amalga oshirish asosan uch bosqichni o'z ichiga oladi:

- kuzgi-qishqi (noyabr-fevral oylarini o'z ichiga oladi)
- bahorgi tayyorgarlik bosqichi (mart-aprel oylarini o'z ichiga oladi)
- yozgi tayyorgarlik bosqichi (iyun-iyul oylarida tashkil etish mumkin emas)

M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev quyidagi fikrlarni ta'kidlab o'tishgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Shuningdek makur olimlarimiz musobaqalarga tayyorlash samaradorligini oshirishda startdagi harakatlar va tezlik olish fazasi orasidagi yaqindan bog'liqlik fazalari uchun muvofiqlashgan harakatlarni

va mashqlarni qilish, bu jarayonda esa tezkorlik kordinatsiyasi va kuchni quyidagicha ta'riflab berishgan.

Tezlik	Kordinatsiya	Kuch va energiya
Musobaqalashuv jarayonida reaksiya tezligi, mushaklarning qisqarish tezligi, harakatlar surati hamda qo'llar harakati tezligi	Muvozanatni boshqarish, diqqatni jamlash, vestibular apparat turg'unligini bo'shishi	Maksimum portlovchi kuch oyoqlarni bukuvchi mushaklar kuchi, qo'llardagi mushaklar kuchi, tanani bukuvchi mushaklar kuchi

G'.S. Xo'jamkeldiyev fikriga ko'ra 200 m masofa yuguruvchilar asosan 10 vazifani bajarishi va ular asosida musobqaga tayyorgarlik ko'rishlari ya'ni har bir shug'ullanuvchi yugurish xususiyatlari bilan tanishishi yugurish texnikasini to'g'ri tasavvur qila olishi kerakligi haqida fikr yuritgan.

Biroq biz bilamizki qisqa masofa yugurishda barcha mashqalar qiya yo'laklar bo'ylab yugurish gorizantal va qiya yo'laklar bo'ylab yuqoriga yugurishni nazrda tutadi.

Muallif, G'.S. Xo'jamkeldiyev va boshqalarning fikriga ko'ra 200 m masofaga musobaqa jarayonida yugurishda sportchilar o'zlari tanlagan har bir yo'laklarda yugurishlari va bu yo'lakda startdan chiqishlari yoki startga tayyorlanish uchun ko'pi bilan 2 minut ya'ni startga chaqirilgan paytdan boshlab borilishini tavsiya etishgan.

Izlanuvchi bir qancha olimlarimiz I.R. Soliyev, I.D. G'aniboyev, K.F. Ro'zimuhammedov, A.M. Baratov, G'.S. Xo'jamkeldiyev, I. Mirzatillayev, I.B. Aqmonov, F.M. Karimov, S.V. Saidqulov, F.CH. Ziyayev va I.A. Yusupovlarning fikriga ko'ra to'g'ri yo'lakda pastgi startdan yugurish burulish bo'ylab yugurishda texnika xususiyatlarni namoyish etish startga buyrug'uni diqqat bilan tinglash yugurishni buyruqsiz signalsiz boshlash pastgi startning asosiy variantlari hamda tirgaklardan to'g'ri foydalanish 200 m masofa bo'lagini to'liq tezlik bilan yugurib o'ganidan keyin inersiya bo'yicha erkin yugurishni tashkil etishlozimligini ko'rsatadi.

Xulosa. Ilmiy adabiyotlarni tahlili natijalari hamda pedagogik kuzatuvlar natijalari quyidagi xulosalarga kelish imkonini berdi.

- qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarimizni jumladan, bolalar o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, ixtisoslashtirilgan bolalar o'smirlar sport maktablari hamda talabalar (ya'ni yengil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilar)ni mashg'ulot jarayonlarini boshqarishning yillik optimal metodikalarini qaytadan ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi. Respublikamiz hududida bu masala 25-30 yildan beri takomillashmayapti. Ya'ni UJT hamda MJT nisbatlarining to'g'ri taqsimlanishi nazoratga olinmagan.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning O'zbekistonda 2017-2021-yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi. Toshkent, 2017. Lex.uz
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-sonli qarori.
4. Abdullaev A., Xankeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'zDJTI nashriyoti. T.: 2005. - 231 b.
5. Abramova T.F., Nikitina T.M., Kochetkova X.X. Morfologicheskie kriterii pokazateli prigodnosti, obshchey fizicheskoy podgotovlennosti i kontrolya tekushchey i dolgovremennoy adaptatsii k trenirovochnym nagruzkam: Uchebno-metodicheskoe posobie // M.: TVT Divizion. 2010. 104s.
6. Ayrapetyans L.R. Pedagogicheskie osnovy planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatel'nosti v sportivnykh igrax // avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. M.: 1992. 40 s.
7. Tillyaxodjayev A., Boyqobilov A. MARKETING STRATEGIYASINI BAHOLASHNING MEZON VA USULLARI //Economics and Innovative Technologies. 2024. T. 12. №. 1. C. 176-184.

YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING JANG OLIB BORISH SHART-SHAROITLARI TURLICH A BO'LGANDA HARAKATLAR HAJMI VA NATIJADORLIGI

*O'zDJTSU p.f.b.f.d (PhD),
dotsent G'.Q.Rajabov*

Kalit so'zlar: yuqori malakali bokschila, jang olib borish shart-sharoitlari, turlicha bo'lgan, harakatlar hajmi va natijadorligi.

Ключевые слова: высококвалифицированные боксёры, условия ведения поединка, вариативность, объём действий, результативность

Ishning dolzarbligi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilgani hech kimga sir emas. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasi qarorlarining qabul qilinishi sohaga berilayotgan e'tiborning tasdig'idir. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyunda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 3031-sonli Qarori yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada yuqori pog'onaga ko'tarish uchun qonuniy asos bo'lib xizmat qiladi (1).

Zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishish va egallangan o'rinlarni saqlab qolishning zarur shartlaridan biri sportchilarni ekstremal vaziyatlarda musobaqa faoliyatiga tayyorlashni optimallashtirishning yangi innovatsion texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish hisoblanadi.

Sport nazariyasi va sport psixologiyasi sohasidagi vatanimiz hamda xorijiy mutaxassislarning ishlarida sport faoliyatidagi ishonchlilik omiliga hamda sportchilarni musobaqalarga tayyorlashga katta e'tibor qaratilmoqda (G.D. Babushkin, 2006; E.N. Gogunov, 2004 G.D.Gorbunov, 2006 E.P.Ilin, 2016; V.N. Platonov, 2004; A.S. Puni, 1984; A.V. Rodionov, 2004; P.A. Rudik, 1974; N.B. Stambulova, 1999; L.G.Ulyeva, 2015 va boshqalar; R.D.Xalmuhamedov, 2006; J.K. Xolodov, B.S. Kuznetsov, 2003;.)

Aksariyat adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, yakkakurashchilar, jumladan, bokschilarning musobaqa faoliyati natijadorligi va ishonchliligini oshirish muammosiga yagona qarash yo'q. Bu shu bilan tasdiqlanadiki, sportchining chalg'ituvchi omillarga bardoshlilik masalalari ko'tarilgan ko'pchilik ishlarda bunday bardoshlilik to'g'risida sportchi psixomotorikasining xususiyati (yoki alohida xossasi) sifatida gapiriladi.

Tadqiqotning maqsadi - turli xil musobaqa vaziyatlarida yuqori malakali bokschilar texnik-taktik harakatlarining son va sifat parametrlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari - ekstremallik darajasiga ko'ra turli xil musobaqa vaziyatlarida yuqori malakali bokschilar texnik-taktik harakatlarining (hujumlar, himoyalanishlar, qarshi hujumlar, ularni tayyorlash va qo'llashning taktik tarkiblarining) son va sifat parametrlarini tadqiq qilish.

Tadqiqotning ob'ekti yuqori malakali bokschilarning turli ekstremal vaziyatlardagi musobaqa faoliyati hisoblanadi.

Tadqiqotning predmetini yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyatiga ta'sir qiluvchi chalg'ituvchi omillarning tipik turlari tashkil etadi.

Tadqiqot usullari. Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun, maxsus adabiyotlar tahlili bilan bir qatorda, quyidagi tadqiqot usullari qo'llanildi: pedagogik kuzatuv, tajribani umumlashtirish, nazariy tahlil, matematik statistika usullari.

Bokschilarning o'ziga xos xususiyatlarining ko'rinishi hisoblangan turli tuman ichki va tashqi chalg'ituvchi omillar orasidan bellashuvlar davomida yuzaga keladigan, faoliyat natijalarini yomonlashtiruvchi qo'shimcha omillar aniqlandi. Ob'ektiv omillar, ya'ni taktik echimlarni amalga oshirish jarayonida ularni qabul qilishni boshqaruvchi omillarning ta'sirida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga alohida e'tibor qaratildi.

Biz tomondan pedagogik kuzatuvlar o'tkazildi hamda malakali bokschilarning musobaqa janglari yozib olindi. 2,5 mindan ziyod jangovar harakatlar, jumladan chalg'ituvchi omillar ta'siri sharoitlarida bajarilgan harakatlar tahlil qilindi. Jami 315 musobaqa janglari yozib olindi.

Bokschilarning musobaqa faoliyati tarkibi va tuzilmasining shakllanish jarayonlarini bilish maqsadida, bellashuvlardagi jangovar harakatlarning videotahlili va notatsion yozuvi materiallariga asoslanib, hujum va himoya harakatlaridan foydalanish hajmlari hamda ularning natijadorligi, tayyorgarlikning taktik tarkibi va

chalg'ituvchi omillar bor hamda chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lgan vaziyatlarda harakatlarning qo'llanilishi aniqlandi.

Jangovar harakatlarning qo'llanilishi va ularning natijadorligi to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilib, chalg'ituvchi omillar bor va chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lgan vaziyatlarda boks janglarining olib borilishini ifodalovchi ko'rsatkichlar orasida ishonchli farqlar ($p < 0,05$) aniqlandi (1-jadval).

1-jadval

Musobaqa janglarida stressli (chalg'ituvchi) omillar yo'q bo'lgan va paydo bo'lgan sharoitlarda yuqori malakali bokschilarning texnik taktik harakatlari o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (%).

Jang harakatlari	Hujumlar		Himoyalanishlar		Qarshi hujumlar	
	Hajmi	Natija viyligi	Hajmi	Natija viyligi	Hajmi	Natija viyligi
Chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lgan sharoitlarda	$57,9 \pm 1,2$	$66,7 \pm 1,8$	$27,4 \pm 1,4$	$67,7 \pm 2,4$	$14,7 \pm 0,9$	$30,2 \pm 2,2$
Chalg'ituvchi omillar paydo bo'lgan sharoitlarda	$49,7 \pm 2,9$	$35,5 \pm 3,9$	$27,8 \pm 1,8$	$45,4 \pm 4,1$	$22,5 \pm 2,3$	$32,1 \pm 4,4$

Chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lgan vaziyatlarda hujum harakatlari hajmlari himoyalanish harakatlaridan (ikki martadan ko'proq) va qarshi hujum harakatlaridan ustunlik qiladi (uch martadan ko'proq), bunda qarshi hujumlardan foydalanish ko'payganligi va chalg'ituvchi omillar paydo bo'lgan sharoitlarda hujumlar soni kamayganligi qayd qilingan. Buni shu orqali tushuntirish mumkinki, ekstremal sharoitlarda harakatlarning nazorati yomonlashadi, tavakkalchilikka bo'lgan moyillik namoyon bo'ladi. Bokschilar kutilmaganda harakatlar qilib, barcha kombinatsiyalar sonida ifodalangan va o'zlariga xos, ko'pincha ularning foydasiga hal bo'ladigan shohona zarbalar yordamida raqibni qarshilovchi qarshi hujumlar bilan bostirishga intiladilar.

Malakali bokschilar texnik harakatlarining sifat ko'rsatkichlarini ko'rib chiqib va tahlil qilib, shuni e'tirof etish joizki, bokschilarning ekstremal hujumlar hajmi ($57,9$ dan $49,7\%$ gacha) va ularning natijadorligi ($66,7$ dan $35,5\%$ gacha), himoyalanishlar natijadorligi ($66,7$ dan $45,4\%$ gacha) kamayadi. Biroq ayrim sportchilarda, ya'ni ishonchlilik nuqtai nazardan, ijobiy shaxsiy xislatlarga ega sportchilarda bunday vaziyatlarda harakatlar samaradorligi hatto oshadi.

Malakali bokschilarda musobaqalarda jang olib borishda minimal tavakkalchilikka bo'lgan intilish harakatlarni tayyorlash va qo'llashning belgilangan taktik tavsiflarini tahlil qilishni tushuntirib beradi (3-jadval).

Shunday qilib, hujumkorlik manevrli va tezkorlik vektori bilan bilvosita bog'liq bellashuvlar chalg'ituvchi omillar bor vaziyatlarda hajmlarning pasayishi tendensiyasiga ega. Aksincha, bunday vaziyatlarda himoyalalanishlar va pozitsion asosga ega harakatlar soni ortadi. Ring maydonidan foydalanishni inobatga olgan holda harakatlarni qo'llash hajmlarini shu tariqa talqin etish zarur. Masalan, chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lgan musobaqa janglari vaziyatlarida manyovrli tarzda kechuvchi bellashuvlar soni ustuvor o'rin tutadi ($p < 0,05$), ayni paytda esa ekstremal sharoitlarda pozitsion tarzda kechuvchi bellashuvlar hajmlari ortadi. Bunda tez kechadigan (tezkor) bellashuvlar hajmlari ham ekstremal musobaqa vaziyatida kamayadi ($p < 0,05$).

2-jadval

Har xil jang olib borish sharoitlarida malakali bokschilarda harakatlarni tayyorlash va qo'llashning turli taktik tavsiflariga ega jangovar harakatlar hajmlari (%)

T/r	Harakatlarni tayyorlash va qo'llashning taktik tavsiflari		Harakatlarni qo'llash ko'rsatkichlari					
			Chalg'ituvchi omillar yo'q vaziyatlarda			Chalg'ituvchi omillar bor vaziyatlarda		
			$\bar{X}$	$\pm m$	σ	$\bar{X}$	$\pm m$	σ
1.	Jangni boshlash tashabbusi	Hujumkor	57,7	1,8	7,9	56,3	2,5	10,9
		Himoyalalanishli	42,3	2,0	6,7	43,7	2,1	8,7
2.	Ring maydonidan foydalanish	Manevrli	60,1	2,1	7,8	55,4	3,2	11,6
		Pozitsion	39,9	1,8	7,6	44,6	3,2	12,9
3.	Harakatlarni tayyorlash uchun vaqtdan foydalanish	Tezkor	37,2	1,6	6,2	35,7	2,9	11,3
		Kutishli	62,8	1,7	6,7	64,3	3,4	12,5

Chalg'ituvchi omillar yo'q vaziyatlarda hujumkor kechadigan janglarning katta hajmlari ($p < 0,05$) va mos ravishda musobaqa janglarining ekstremal vaziyatlarda himoyalalanishli janglarning ko'payishi oqilona tavakkalchilik bilan hujumni amalga oshirish maqsadini ro'yobga chiqarishning kerakli ishonchliligini ta'minlashga bo'lgan intilish bilan tushuntiriladiki, bunday tavakkalchilik darajasi, agar tadqiqot natijalaridan fikr qiladigan bo'lsak, chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lganda jang olib borish sharoitlarida ancha kamroq.

Aniqlangan holatlar shuni e'tirof etishga imkon beradiki, harakatlarning asosiy turlari tarkibi turli xil jang olib borish sharoitlarida deyarli bir xil, boksda jang olib borish qoidalari ta'sirida shakllanuvchi hisoblanadi. Shu bilan birga, ta'kidlash joizki, chalg'ituvchi omillar bor vaziyatlarda ko'pchilik bokschilar raqib bilan o'zaro

harakatlanishning taktik tarkiblari uyg'unligini o'zgartirishga qodirlar, bitta yoki ikkita taktik tarkibiy qismlarning ularga qarama qarshi bo'lganlariga almashtirilishi sodir bo'ladi.

Xulosa. Shu bilan birga, chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lgan va chalg'ituvchi omillar bor bo'lgan vaziyatlarda malakali bokschilarda jangovar harakatlarning ayrim asosiy turlari hajmlari va natijadorligi orasida ishonchli farqlar aniqlandi. Ular muayyan pedagogik ko'rsatmalarni va rasmiy musobaqalarda jang olib samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarning zarurligini belgilab beradi.

Adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. www.lex.uz
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 29 апрелдаги "Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-5099-сон қарори. www.lex.uz
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения.- К: Олимпийская литература, 2004. -С.343-345.
4. Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш., Каримов Ш.К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс //Молодой ученый. 2016. №. 21. С. 974-976.
5. Ражабов Г.К. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш: фалсафа доктори (PhD) автореферати / Чирчик, 2019. 32 б.
6. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годовичного цикла: автореф. дисс. д-ра пед.наук.-Т., 2009. -56 с.

12-15 YOSH DZYUDUCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

Korganov Alisher Parxatovich Chirchik shahar sport maktabi,
O'zbekiston e-mail: alisherko'rganov@gmail.com

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, hamla, imkoniyat, aylanib ushlash, samarali, asos, ayyorona, qo'rquv, yo'naltirilishi, himoya, tartib, suhbat.

Ключевые слова: экин-игры атака, возможность, захват, эффективный, основа, хитрость, страх, направление, защита, приказ, разговор.

Kirish

Harakatli o'yinlar insonning hayotiy faoliyatida muhim ro'l o'ynaydi. Standart mazmundagi vazifa, ko'satma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin shunday vazifa va mashqlarni o'yin jarayonida ijro etish odamning

ruhiyatiga ijobiy ta'sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. Shuning uchun sport mashg ulotlarida ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli o'yinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlar boshqa faoliyatga qaraganda shaxsning qobiliyati va o'ziga xos xususiyatini keng ochib beradi. Maxsus tanlangan sport o'yinlar dzyudochiga kerak bo'ladigan umumiy va tezkor chidamlilikni oshiradi. O'yinlar davomida shakllangan harakat tezligi va koordinatsiyasi, musobaqa vaqtida to'siqlarni muvoffaqiyatli yengib o'tishda muhimdir. O'yinlar o'zining hammabopligi (universalligi), kop funksionalligi va keng ta'sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakozi hislatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin qanday o'yin bo'lmasin unda harakat elementi yoki hatakatlar majmuasi mavjud bo'ladi va bu yosh dzyudochi sportchilarga ayni kerakli sifatlardan hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh dzyudochi sportchilar musobaqalarga tayyorlashda milliy harakatli o'yinlardan foydalaninib yuqori natijalarga erishish.

Tadqiqotning vazifalari. Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udum ananalari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o'yinlarni ko'pincha xalq o'yinlari deb yuritiladi. Qadimgi mutaffakkir olimlar va pedagoglar insonda saxlylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik xissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni ezoqlash kabi xislatlari aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini etirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatlari o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Yuqorida keltirib o'tilgan sifatlarni yosh dzyudochi sportchilarga o'rgatish orqali dzyudo sport etika-estetikasini yosh sportchilarda shakllantirish.

Mavzuning dolzarbligi. Yosh dzyudochi sportchilarga musobaqa gilamiga chiqqanda harakatlar samarasi davomiyligini saqlab qolish, milliy harakatli o'yinlar orqali yosh dzyudochi sportchilarni besh muhim jismoniy sifatlarini kamol toptirish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Sportchilarning jismoniy-texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va ularning afzalligi qator ilmiy-uslubiy adabiyotlarda qayd etilgan. Harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni muvoffaqiyatli shakllantirishga qodir, balki aniq moljalga olish, aniq harakat, diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin. Shunday ixtisoslashgan o'yinlar borki, ularni muntazam qo'llash natijasida yosh dzyudochilarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligining taraqqiy etish sezilarli darajada ancha oson kechadi. Dzyudochilarga qanday milliy harakatli o'yinlardan foydalanishni murabbiylar tanlab olishi mumkin sababi sportchilar yoshi va sport zalining o'lchamlariga mos o'yinlarni T.S Usmanhodjayevning 1001 o'yin kitoblaridan tanlab olishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ko'p yillik sport jarayonida malakali sportchilari tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Hususn dzyudo sport zaxiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida, o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlari qo'llash chastotasi va shiddatini oshiradilar bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olmaydilar. Natijada hajm shiddat meyoridan orttirilgan mashg'ulot (mashqlar) yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funksional o'zgarishlar olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin. Yuqoridagi noxush holatlarni kelib chiqmasligi uchun yosh dzudochilarni yoshiga mos milliy harakatli o'yinlar orqali ko'zlangan natijalarga asta-sekinlik bilan olib chiqish zarur.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, barcha bolalarining sog'lom bo'lishi, qomatini to'g'ri o'stiruvchi va jismoniy rivojlantiruvchi o'yin-mashqlarni tanlash, yangilab borish lozim. Bolalardagi o'yinqaroq xususiyatlari yanada takomillashtirish milliy va harakatli o'yinlarning asosiy maqsad va vazifalari bo'lishi shart. Yosh dzudochilarni tarbiyalashda eng muhim ish bu milliy harakatli o'yinlardan foydalanish demakdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Xo'jayev F. , Usmonxo'jayev T.S. "1001 o'yin" T: 1990.
2. Usmonxo'jayev T.S, Xo'jayev F. "Harakatli o'yinlar" Toshkent, 1992.
3. Xo'jayev va boshqalar "Xalq milliy o'yinlari" Toshkent, 2001.
4. Xo'jayev F. , Usmonxo'jayev T.S "Kuni uzaytirilgan maktablarda jismoniy tarbiya" T:1987.
5. F.Xo'jayev "Bolalar uchun harakatli o'yinlar", Toshkent 2016

200 M MASOFAGA YUGURUVCHI MALAKALI SPORTCHI TALABALARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASH

O'zDJTSU "doktoranti"
Boyoqbilov Akbar Panji o'g'li
akbarboyqobilov1502@gmail.com

Kalit so'zlar: yugurish, 200 metr, musobaqa tayyorgarligi, samaradorlik, malakali sportchilar

Ключевые слова: бег, 200 метров, подготовка к соревнованиям, эффективность, квалифицированные спортсмены

Kirish

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi. mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Tadqiqotning maqsadi. Zamonaviy sport olamida 200 metr masofaga yugurishda musobaqalari tashkil etish samaradorligi va alohida o'rtasida yengil atletika sport turini rivojlantirish. 200 m masofaga sprinterlardan nafaqat yuqori tezlik, balki chidamlilik va texnik mahoratni ham talab qiladi. Shu bois, malakali sportchi talabalarni 200 metr masofaga yugurish musobaqalariga samarali tayyorlash masalalari maqsad qilingan.

Tadqiqotning vazifalari. Raqobatning kuchayishi: Xalqaro miqyosda 200 metr masofaga yugurish bo'yicha raqobat tobora kuchayib bormoqda, bu esa sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishni taqozo etadi.

Yangi texnologiyalar: Zamonaviy sport fani va texnologiyalarining rivojlanishi sportchilarni tayyorlash uslublarini doimiy ravishda yangilab borishni talab qiladi.

Individuallashtirish zarurati: Har bir sportchining o'ziga xos jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuvni ishlab chiqish zaruriyati mavjud.

Musobaqa sharoitlariga moslashish: Turli iqlim va geografik sharoitlarda o'tkaziladigan musobaqalarga moslashish qobiliyatini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Sportchilarning salomatligini saqlash: Yuqori intensivlikdagi mashqlar va musobaqalar fonida sportchilarning salomatligini saqlash va jarohatlarning oldini olish masalalari dolzarb bo'lib qolmoqda.

Psixologik tayyorgarlik: Musobaqa paytida yuqori bosim sharoitida optimal ishlash uchun sportchilarning psixologik barqarorligini ta'minlash muhim ahamiyatga ega.

Ilmiy yondashuvni takomillashtirish: Sport fiziologiyasi, biomexanika va sport psixologiyasi sohalarida olib borilayotgan zamonaviy tadqiqotlar natijalarini

amaliyotga tatbiq etish zaruriyati mavjud. Yuqoridagi omillar 200 metr masofaga yuguruvchi malakali sportchi talabalarni musobaqaga tayyorlash samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlar o'tkazish va yangi yondashuvlar ishlab chiqishning dolzarbligini ko'rsatadi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari va tadqiqot metodlari. Ushbu maqolada biz 200 metr masofaga yuguruvchi malakali sportchi talabalarni musobaqalarga samarali tayyorlash masalasini ko'rib chiqamiz. Bunda quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha tadqiqot olib boriladi:

1. Jismoniy tayyorgarlik: Tezlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirish usullari.
2. Texnik tayyorgarlik: Start, masofa bo'ylab yugurish va finish texnikasini takomillashtirish.
3. Taktik tayyorgarlik: Musobaqa sharoitida optimal taktikani tanlash va qo'llash.
4. Psixologik tayyorgarlik: Musobaqa oldidan va paytida psixologik barqarorlikni ta'minlash usullari.
5. Ovqatlanish va tiklanish: Sportchilar uchun optimal ovqatlanish rejimi va tiklanish usullari.
6. Nazorat va monitoring: Sportchilar holatini nazorat qilish va tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishning zamonaviy usullari.

Maqolada yuqoridagi yo'nalishlar bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari, amaliy tajribalar va zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, malakali sportchi talabalarni 200 metr masofaga yugurish musobaqalariga tayyorlash samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi. Ushbu tadqiqot natijalari nafaqat murabbiylar va sportchilar uchun, balki sport fiziologiyasi, biomexanika va sport psixologiyasi sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun ham qimmatli ma'lumotlar beradi.

Albatta, maqolaning keyingi qismini yozishni boshlayman. Bu qism odatda "Tadqiqot metodlari" yoki "Materiallar va metodlar" deb nomlanadi. Ushbu bo'limda biz tadqiqotni qanday o'tkazganimizni batafsil tushuntiramiz.

Tadqiqot ob'ekti: Ushbu tadqiqotda 18-22 yoshli, 200 metr masofaga yugurish bo'yicha milliy darajadagi malakali sportchi talabalar ishtirok etdi. Jami 40 nafar sportchi (20 ta erkak va 20 ta ayol) tanlab olindi.

Tadqiqot davomiyligi: Tadqiqot 12 hafta davomida o'tkazildi. Bu muddat davomida sportchilar maxsus ishlab chiqilgan dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazdilar.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash:

- 30 metr masofaga yugurish testi (tezkorlikni baholash uchun)
- Vertikal sakrash testi (portlovchi kuchni baholash uchun)
- 300 metr masofaga yugurish testi (tezlik chidamliligini baholash uchun)
- Maksimal og'irlik ko'tarish testi (maksimal kuchni baholash uchun)

Texnik tayyorgarlikni baholash:

- Yugurishning videotahlili (start, masofa bo'ylab yugurish va finish texnikasini baholash uchun)

- Qadam uzunligi va chastotasini o'lchash

Fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash:

- Maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max)

- Qondagi laktat miqdori

- Yurak urish tezligi

Psixologik tayyorgarlikni baholash:

- Sport motivatsiyasi so'rovnomasi

- Musobaqa oldidan xavotirlanish darajasini aniqlash testi

- Diqqatni jamlash va e'tiborni taqsimlash testlari

Mashg'ulot dasturi: Sportchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan 12 haftalik mashg'ulot dasturi qo'llanildi. Dastur quyidagi komponentlarni o'z ichiga oldi:

- Tezlik mashqlari

- Kuch mashqlari

- Chidamlilik mashqlari

- Texnik tayyorgarlik mashqlari

- Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Olingan ma'lumotlarga quyidagi statistik usullar qo'llanildi:

- O'rtacha qiymat va standart og'ish hisoblash

- Juftli t-test (mashg'ulotlar boshida va oxirida olingan natijalarni taqqoslash uchun)

- Korrelyatsion tahlil (turli ko'rsatkichlar orasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun)

- ANOVA (guruhlar orasidagi farqlarni aniqlash uchun)

maqsadi va jarayoni haqida to'liq ma'lumot oldilar va ixtiyoriy ravishda yozma rozilik bildirdilar. Shaxsiy ma'lumotlar maxfiy saqlanishi ta'minlandi.

Natijalar:

Tadqiqot natijalarini quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha taqdim etamiz:

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari:

- 30 metr masofaga yugurish testi natijalarida sezilarli yaxshilanish kuzatildi. O'rtacha vaqt 4.12 sekunddan 3.98 sekundgacha qisqardi ($p < 0.01$).

- Vertikal sakrash testida ham ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. O'rtacha sakrash balandligi 58.3 sm dan 62.7 sm gacha oshdi ($p < 0.05$).

- 300 metr masofaga yugurish testi natijalarida ham yaxshilanish kuzatildi. O'rtacha vaqt 36.8 sekunddan 35.2 sekundgacha qisqardi ($p < 0.01$).

- Maksimal og'irlik ko'tarish testida sportchilarning kuch ko'rsatkichlari o'rtacha 12% ga oshdi ($p < 0.01$).

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari:

- Yugurishning videotahlili natijalariga ko'ra, sportchilarning start texnikasi, masofa bo'ylab yugurish va finish texnikasida sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi.
- Qadam uzunligi o'rtacha 2.18 metrdan 2.25 metrgacha oshdi ($p < 0.05$).
- Qadam chastotasi o'rtacha 4.3 qadam/sekunddan 4.5 qadam/sekundgacha oshdi ($p < 0.05$).

200 metr masofaga yugurish natijalari:

- Tadqiqot boshida sportchilarning o'rtacha natijasi 22.45 sekund bo'lgan bo'lsa, 12 haftalik mashg'ulotlardan so'ng bu ko'rsatkich 21.87 sekundgacha yaxshilandi ($p < 0.001$).

Xulosa. 12 haftalik maxsus tayyorgarlik dasturi natijasida sportchilarning barcha ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Jismoniy, texnik, fiziologik va psixologik tayyorgarlik darajalarining oshishi 200 metr masofaga yugurish natijalarining yaxshilanishiga olib keldi. Bu esa kompleks yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev, M. J., Xonkeldiyev, Sh. X. (2020). Yengil atletikachilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirishning zamonaviy usullari. Toshkent: O'zbekiston.
2. Qodirov, R. A. (2019). Sprinterlarning maxsus chidamliligini rivojlantirish usullari. Sport nazariyasi va amaliyoti, 3(2), 45-52.
3. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Озолин Э.С. М.: Человек, 2010. 176 с.
4. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari "Yengil atletika". T.: 2018. 662 b
5. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / T.: 2018. 842 b
6. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T.: 2017. 318 b.
7. О. А. Гончар, Н. В. Селиверстова, Н. В. Швайликова ; Гомелский Основы лёгкой атлетики : практическое пособие / составители : гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомел : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. 44 с. ИСБН 978-985-577-497-7

DZYUDochi QIZLARNI MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH SAMARADORLIGI.

Korganov Alisher Parxatovich
Chirchik shahar sport maktabi,
e-mail: alisherko'rganov@gmail.com

Kalit so'zlar: hamla, imkoniyat, aylanib ushlash, samarali, asos, ayyorona, qo'rquv, yo'naltrilishi, himoya, tartib, suhbat, aqliy hujum.

Ключевые слова: атака, возможность, захват, эффективный, основа, хитрость, страх, направление, защита, приказ, разговор, ментальная атака.

Kirish

Dzyudo katta jismoniy va ruhiy kuch talab qiladigan sport turi, shuning uchun dzyudochi qizlarning psixologik tayyorgarligi asosan qanday natijalarga erisha olishini belgilaydi deyishimiz mumkin. Dzyudochi qizlarning emotsional holati (xotirjamlik/asabiylik, diqqatni jamlash kuchlanish va tashvish hissi) ko'p omillardan va musobaqalashuvda foyda yoki ziyoniga ballar hosil qiladigan jihatlar hisoblanadi. Dzyudo boshqa sport turlari kabi takroriy mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi deb bilamiz ayni shunday paytlarda dzyudochi qizlarimizda takroriy psixologik tayyorgarlikka katta ahamiyat qaratishimiz zarur.

Tadqiqotning maqsadi. Dzyudochi qizlarni musobaqalarga tayyorlashda psixologik samaradorlikga erishish.

Tadqiqotning vazifalari. Turli texnikalarni o'zlashtirish bilan birgalikda psixologik tayyorgarlikka ham o'rgatish maqsadga muvofiqdur. Katta sportda harakatlar minglab marta takrorlanishi kerak shu bilan birga albatta iroda sifatlariga e'tibor qaratish muhim. Sport psixologiyasi sohasidagi bilimlar qo'llaniladi sport psixologi yoki murabbiyning o'zi dzyudochilarga optimal motivatsiya darajasini saqlab qolishga yordam beradi harakat, ko'rgazmali, so'z bilan tushuntirish usullaridan foydalanish mumkin bunday metodlarni amalga oshirishda. Dzyudochi qizlarni psixologik jihatdan tayyorlashda bir qator omillar hisobga olinadi asosiy omillar, motivatsiya, o'zini-o'zga ishontrish samaradorligi, stress va hissiyotlarni boshqarish, jangovar samaradorlik, tanlov maqsadlar, murabbiyning qo'llab-quvvatlashi orqali ko'zlangan maqsadga erishish mumkin.

Mavzuning dolzarbligi. Dzyudo sportining qizlar jahon retingi shiddat bilan o'sib borayotganligi barcha dzyudo oilasiga kundek ravashan. Kuchli raqobatga bardosh berish, raqibalar ustidan g'alabalarga erishish bu shunchaki bo'lmaydi hamda raqiblar shunchaki hech qachon taslim bo'lmaydi bunday raqobatga ham jismonan ham psixologik (ruhan) tayyorlanish bugungi o'zbek dzyudosining eng dolzarb masalalaridan hisoblanadi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Sportchilar o'zida yaxshi texnikasi borligiga qaramay har doim kerakli natijalarga erisha olmasliklari ko'p kuzatilgan odatiy mashhur holdir. Mashg'ulotlardagi mashaqqatli mehnatga qaramay musobaqa

diqqat markazidan yiroqlashganligidan dalolat beradi. Shu nuqtai nazardan bugungi kunda milliy jamoalarni tayyorlashda hozirga qadar eskirgan uslubiyatlar qo'llanilayotganligi yoki boshqa sport kurashi turlaridan olingan uslubiyatlardan foydalanilayotganligi ayon bo'ladi.

Ushbu davrning aksariyat rivojlangan mamlakatlarida jismoniy tarbiya sohalarini hamda sport turlarini chuqur rivojlantirishning strategik vazifasi yosh avlodlar orasida ushbu sohaning asosiy qadriyatlarini shakllantirishdir. Bu jismoniy va axloqiy salomatlikni ta'minlash, yosh avlodlarda intellektual va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish zarurati bilan bog'liq. Kurash musobaqalarida ishtirok etish kurashchining ruhiy holati va shaxsini hamda musobaqa faoliyati harakteri imkoniyatlarinining darajasini oshirishda yuqori ko'rsatkichlarga erishish samarasining uslubidir.

Zamonaviy Olimpiya sportlari tizimida sport kurashlari, shu jumladan kurash turlari eng qiziqarli sport turlari hisoblanadi. Buning sababi shundaki, sportchilar o'zlarining barcha jismoniy imkoniyatlaridan foydalangan holda kurash davomida juda murakkab taktik va texnik ko'nikmalarni namoyish etadilar.

Kurashchining yutuqlari tarbiya, tarbiya va ijtimoiy muhit darajasiga bog'liq. Shunday qilib, psixologik jihatlar, nazariy bilimlar, texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlik sportchilarning kurashda ishtirok etishini belgilaydi.

Kurashchilarning sport faoliyatining nazariy modelini taqdim etuvchi asosiy tayyorgarliklari va ularning texnik hamda taktik tayyorgarligiga to'g'ri keladi.

"Musobaqa faoliyati" tushunchasi sport nazariyasi va uslubiyatida asosiylardan hisoblanishi bilan birga, uning ta'rifi va unga beriladigan tushunchalar bir xil emas. Mutaxassislar bir fikrni ma'qullashadiki, musobaqa faoliyati tuzilishi juda murakkab va har tomonlama o'rganish va tadqiq qilishni taqozo etadi. Musobaqa faoliyatining u yoki bu komponentlarini ifodalovchi turli xil ko'rsatkichlar bir-biri bilan bog'liq, lekin ayni paytda bir-biri bilan sust aloqador bo'lib, tabaqalashtirilgan holda ularni baholash hamda takomillashtirish zarur bo'ladi.

Mazkur muammo kurashchilar tayyorlash nazariyasi va uslubiyatida ishlab chiqilayotganligini e'tirof eta turib, ta'kidlash joizki, uni hal etishda shunday ziddiyat mavjudki, olimlar va amaliyotchi murabbiylar kurashchilar musobaqa faoliyatini yanada takomillashtirish zaruratini tushunadilar, biroq uning tuzilmasi, musobaqalar miqyosi va sportchining individual qobiliyatlarining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga oladigan musobaqa faoliyatining samarali modellari yo'q.

"Musobaqa faoliyati" tushunchasining mohiyatiga ta'rif bera turib, L.P.Matveyev shuni e'tirof etadiki, uni musobaqa maqsadi, ob'ektiv mantiq va qonunan yuzaga keladigan uning amalga oshirishini birlashtiruvchi sportchining musobaqa jarayonidagi jami harakatlari sifatida tushunish lozim.

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish, bashoratlash, modellashtirish va sport natijalarini dasturlash masalalari o'z echidaqiqai kutmoqda.

Bugungi kunda sport fanida musobaqa faoliyati va uning modelini o'rganish muximligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda, zero musobaqa natijalari muayyan tayyorgarlik jarayonining samaradorligini belgilab beradi.

Dunyoda o'zbek kurashi vakillarining etakchi o'rinlarini saqlab qolishi uchun kurashchilar musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan yangi vosita va uslublarini ishlab chiqish hamda mavjudlarini yanada takomillashtirish zarur. Sportchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi barcha darajalarda yosh sportchilarni saralashdan tortib to yuqori malakali sportchilar tayyorlashgacha uzluksiz nazorat qilish va tuzatishlar kiritishni taqozo etadi.

"Musobaqa faoliyati" tushunchasi sport nazariyasi va amaliyotida asosiy tushunchalardan biri bo'lishga qaramay, unga ta'rif berishda olimlarning fikr-muloxazalarida turlicha ta'riflar uchraydi. Biroq soxa mutaxassislari musobaqa faoliyati tizidaqiqai o'ta murakkabligi va har tomonlama o'rganib chiqilishi lozimligini e'tirof etishadi.

Musobaqa faoliyati tuzilishini belgilab beruvchi omil - bu ushbu sportchi uchun eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganlikdir. Musobaqa faoliyatining u yoki bu tarkiblarini ifodalovchi turli xil parametrlar bir-biri bilan o'zaro bog'liq, lekin bu bog'liklik juda zaif va tabaqalashtirilmagan holda baho berish hamda tegishli takomillashtirishni taqozo etadi. Faqat ushbu faoliyatning alohida parametrlarining axborotlilik, oqilonaligi va samaradorligini aniqlab olgandan keyingina sportchi musobaqa faoliyatining kuchli va bo'sh tomonlarini xolisona baholash, faoliyat uchun tegishli modelni ishlab chiqish va muvaffaqiyatga erishish yo'llari hamda vositalarini aniqlash mumkin bo'ladi. Musobaqa modelini aniqlashda uning etakchi komponentlari va sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash muammosi dolzarb hisoblanadi.

Musobaqa faoliyati juda murakkab va turli xil bo'lib, unda jismoniy va psixik, irodaviy sifatlar, texnika, taktika, funksional imkoniyatlar o'zaro bog'liq, zero ular musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlaydi.

Sportchilarning musobaqa faoliyatini kuzatishlar va keyingi batafsil taxlil qilish jarayonida sportchilarning musobaqalardagi harakatlari samaradorligini belgilab beruvchi omillar aniqlanadi. Shu ma'lumotlar asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan vositalar va uslublar ishlab chiqiladi hamda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish yo'llari aniqlab olinadi.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida, sport turidan qat'i nazar, mashg'ulot jarayonini tuzish samaradorligi sportchilarning musobaqa faoliyati to'g'risidagi bilimlari chuqurligi hamda sifati, shuningdek, ularni murabbiy amaliy faoliyatida qo'llay olish ko'nikmasi bilan aniqlanishi e'tirof etiladi.

Musobaqa faoliyati sportchiga qo'yadigan talablarni bilmay turib, istalgan sport turida mashg'ulot jarayonini to'g'ri, ilmiy asoslangan holda rejalashtirib bo'lmaydi. Shu nuqtai nazardan sport mashg'ulotlarining ta'sirli vositalari va uslublarini aniqlash, sportchining musobaqalarga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'dqiqalash va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishni ta'dqiqalash muhim xisoblanadi. Undan tashqari, musobaqa faoliyati to'g'risidagi bilimlar alohida texnik - taktik harakatlar ko'rsatkichlarining umumiy chiqishlar natijadorligiga ta'siri, sportchi tayyorgarligi ning kuchli va zaif tomonlari to'g'risidagi savolga javob topishga imkon beradi.

Sportda mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish ham musobaqa faoliyati xususiyatlarini ilmiy bilishni talab qiladi, bunda nazorat va boshqarish vositalarining ilmiy asoslangan tizidaqiqai ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish zarurati mavjud.

O.P. Yushkov fikriga ko'ra, kurashchilarning musobaqa faoliyati juda murakkab tizim bo'lib, u kichik tizimlar va elementlarning bir - biriga to'beligi, bir nechta sifat darajalarini (masalan, mashqlanganlik, sport formasi darajasi), ko'p sonli ob'ektlarning (jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik va sh.k.) mavjudligi bilan ifodalanadi. Ularni tadqiq qilish va takomillashtirish uchun maxsus uslublarni yaratish zarur.

Musobaqa faoliyati muammosi ko'p yillardan beri ilmiy izlanishlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Yosh sportchilarni tayyorlash tizimida musobaqa faoliyati musobaqalarda o'z imkoniyatlarini bevosita namoyon etish, ularning kurash olib borish usullari va qoidalariga muvofiqligi bilan belgilanadi. Bu bellashuvda bevosita amalga oshiriladigan turli xil usullar va texnik taktik harakatlardir. Musobaqalar mashg'ulot jarayonining yakuniy nuqtasi hisoblanadi. Musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish uchun maxsus musobaqa tayyorgarligi zarur bo'lib, u asosiy musobaqalardan oldingi bosqichlarda yillik sikl, shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlik siklida amalga oshirilishi kerak. Musobaqaga tayyorgarlikning asosiy maqsadi shundan iboratki, sportchilar asosiy musobaqalar sharoitlarida tayyorgarlik jarayonida o'zlashtirganlarini maksimal tarzda amalga oshirishni o'rganib olishlari kerak.

Zamonaviy sportda musobaqa faoliyati juda jadallashib bormoqda, kurashchilar yil davomida bir nechta mas'uliyatli musobaqalarda start olishlariga to'g'ri kelmoqda. Musobaqa faoliyatini o'rganish va tadqiq qilish orqali mashg'ulot jarayonini tuzish, kurashchilar tayyorgarligini boshqarish hamda kuchli sportchilar modelini ishlab chiqishga qo'yiladigan muayyan talablar ishlab chiqilmoqda. Musobaqalar jarayonida sportchilar tayyorgarligi namoyon bo'ladi, shu sababli sport mashg'ulotining barcha elementlarini musobaqa faoliyati asosiy komponentlarining shakllanish qonuniyatlari bilan samarali bog'lash zamonaviy sport mashg'ulotining eng asosiy talablari sifatida qatnashadi.

Sport nazariyasi va uslubiyati sohasidagi etakchi mutaxassislarning fikriga ko'ra (L.P.Matveev, F.A.Kerimov, R.D.Xalmuhamedov, Sh.A.Mirzaqulov), musobaqa faoliyati tuzilmasi uchta bosqichdan iborat: birinchi bosqich-start oldi bosqichi;

ikkinchi bosqich-shaxsan musobaqalashish bosqichi; uchinchi bosqich bu - “keyingi ta’sir” bosqichidir.

Birinchi bosqich oxirgi mashg‘ulot va musobaqa boshlanishi orasidagi vaqtdir. U psixologik shaylantirish va musobaqa oldi chigalyozdi mashqlaridan iborat.

Ikkinchi bosqich sportchilar musobaqada ishtirok etadigan kunlarni qamrab oladi. U texnik-taktik harakatlarning tuzib chiqilgan modeli, sport raqobati jarayoni va musobaqalar jarayonida musobaqa faoliyatining ayrim elementlariga tuzatishlar kiritishni o‘z ichiga oladi.

Uchinchi bosqich musobaqalardan so‘ng tiklanish vaqtidir. U yaqin orada tiklanish, o‘tkaziladigan musobaqa bellashuvlari tahlili hamda uzoq muddatli tiklanishni o‘z ichiga oladi.

G.S.Tumanyan kurashchilar musobaqa faoliyatini ikki qismga ajratadi: musobaqa oldi va shaxsan musobaqa.

Birinchisi oxirgi mashg‘ulot va musobaqadan bir kun oldingi vaqtni, ikkinchisi esa kurashchilar bellashuvlar olib boradigan hamma kunlarni o‘z ichiga oladi. Bunda u musobaqalashuv vaqtini ham ikki qismga bo‘ladi: asosiy (bellashuvlardagi chiqishlar) va yordamchi (bellashuvlar orasidagi vaqt).

Turli kurash vakillari bilan olib borilgan ko‘p yillik tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, mutaxassislar musobaqa faoliyatining quyidagi oltita parametrlarini ajratadilar va asoslab beradilar: himoya ishonchliligi, hujum samaradorligi, o‘rtacha ball, hujum oralig‘i, muvaffaqiyatli hujum oralig‘i, texnika xilma-xilligi.

Muvaffaqiyatli hujum oralig‘i-bu baholanadigan usullar orasidagi o‘rtacha vaqt; hujum oralig‘i XJ baholanadigan usullar va urinishlar orasidagi o‘rtacha vaqt; o‘rtacha ball O‘B yutib olingan ballarning barcha bajarilgan usullar yoki o‘tkazilgan bellashuvlar soniga nisbati; hujum samaradorligi (HS)-yutib olingan ballarning yutib olingan va yutqazilgan ballar yig‘indisiga nisbati; ximoya ishonchliligi HI yutib olingan texnik harakatlarning yutib olingan va yutqazilgan harakatlar yig‘indisiga nisbati; texnika xilma - xilligi THH turli tasnifiy guruhlariga kiruvchi texnik harakatlar soni.

Kurashda musobaqa faoliyati sport turining qoidalari, harakat amallari mazmuni, kurash olib borish uslublariga muvofiq sportchining imkoniyatlarini namoyish etish va bu faoliyat natijalarini baholash bilan bog‘liq.

Kurash sport turida musobaqa faoliyati mazmuni va natijalari to‘g‘risida aniq bilimlarga ega bo‘lish maqsadlari quyidagilardan iborat:

- tayyorgarlikning umumiy strategiyasini aniqlash mashg‘ulot vositalari va uslublari, mashg‘ulot yuklamalari xususiyatlarini tanlash;
- muayyan musobaqada erishilgan natijalarga oydinlik kiritish;
- muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik sabablarini tez va chuqur tahlil qilish;
- tahlillar asosida tayyorgarlik dasturlariga tegishli tuzatishlar kiritish;

- taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish uchun muayyan musobaqadagi chiqishlarning taktik variantlarini tanlash, bunda muayyan raqiblar imkoniyatlarini hisobga olish;

- mashg'ulotlarda xaqiqiy musobaqalar kechadigan shart-sharoitlarni modellastirish.

Zamonaviy kurashda oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkab hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Kurash turlarida o'tkazilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, to'g'ridan-to'g'ri usuldan boshlangan hujum kamdan kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni yaratish va hujum usuli tuzilishini tayyorlash birgina yagona harakatga birlashtirsagina, bunday hujum harakatlari samara keltirishi mumkin (Sh.S.Mirzanov, F.A.Kerimov). Mualliflarning e'tirof etishicha, oddiy hujum harakatlari-bu kurashchi raqib gavdasiga kuch orqali ta'sir ko'rsatib, uni qulay dinamik vaziyatga tushirishi va undan natijaga erishish uchun foydalanishidir. Murakkab hujum harakatini amalga oshirish uchun unga tayyorgarlik ko'rish paytida kuch bilan ta'sir ko'rsatish va hujum usulini qo'llash zarur. Yanada murakkabroq hujum harakatlari raqibning hujum qilayotgan kurashchining ma'lum bir harakatlariga javoban qulay dinamik vaziyat yaratishga urinayotgandagi reaksiyasidan foydalanishni nazarda tutuvchi hujum harakatlaridan tashkil topadi. Demak, kurashda bellashuvlarda usullarni muvaffaqiyatli qo'llash uchun, ya'ni natija beradigan darajada amalga oshirish uchun qulay dinamik vaziyatlarni yarata olish kerak. Bunday qulay dinamik vaziyatlar bellashuvlarda aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar orqali yaratiladi. E'tirof etish lozimki, tayyorgarlik harakatlari (aldamchi usullar) murakkab hujum harakatlarining samarali bo'lishida muhim ahamiyatga ega.

Har bir sportchining faoliyati u yoki bu jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. U musobaqada bellashuvlarda kurash olib borish uslubida namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan kurashchida u yoki bu kurash uslubiga bo'lgan moyillikni o'z vaqtida va munosib aniqlash sportchining individual imkoniyatlari shakllanishini ta'dqiqalaydi.

Texnik-taktik tayyorgarlik masalalari individual musobaqa uslubini shakllantirish muammosi bilan bog'liq. Sportchining musobaqalashish uslubi aynan taktikada, ya'ni aniq bir taktik tayyorgarlik usullaridan foydalanishda namoyon bo'ladi.

Individual faoliyat uslubi sportchining asab tizimi tipologik xususiyatlari bilan aniqlanadi. Musobaqa faoliyatining har bir uslubi uchun muayyan texnik-taktik harakatlar to'plami mos keladi. Shuni e'tirof etish joizki, oliy asab faoliyati tipi yoki muayyan faoliyat uslubidan ko'ra ko'proq sportchining individual xususiyatlariga mos musobaqa faoliyati uslubini shakllantirish zarur.

Zamonaviy kurashda 3 ta turdagi musobaqa taktikasi farqlanadi: texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi, bellashuvni olib borish taktikasi, musobaqalarda ishtirok etish taktikasi.

Sport kurashi turlarida kurashchining musobaqa uslubi turli tarkiblardan tashkil topadi bu psixologik va jismoniy qobiliyatlar, temperament va sh.k.

Ko'p yillik pedagogik kuzatishlar, tadqiqotlar, test sinovlari, murabbiylar hamda sportchilarning anketa so'rovlari natijalarga asosan mutaxassislar tomonidan muayyan uslubda kurash olib boruvchi sportchilarning tavsiflari ishlab chiqilgan bo'lib, ularni texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonida inobatga olish muhim hisoblanadi.

Kurashchilar musobaqalarda bellashuvni olib borish uslubiga ko'ra hujumkor va qarshi hujum uslubida kurashadigan sportchilarga bo'linadi. Ayrim mutaxassislar bellashuvni olib borishning uch xil uslubini ajratadilar: o'yinchi, sur'atli, kuchli.

Hujumkor uslubda bellashuvni olib boradigan kurashchilar yuzaga kelgan vaziyatga qarab hujum harakatlarini kutilmaganda amalga oshirishlari, bellashuvni boshidan oxirigacha tez sur'atda turli xil aldamchi harakatlardan foydalangan holda kurash olib borishlari, bunda to'xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirib, juda faol texnik-taktik harakatlarning keng doirasidan foydalanib kurash olib borishlarini namoyish qila olishlari bilan ajralib turadilar. Ular tashlashlar va uloqtirishlarning turli xil usullarini birdek muvaffaqiyatli qo'llaydilar. Bunday kurashchilar ko'proq yengil va o'rta vazn toifalarida uchraydi. Ular bellashuvni yuqori sur'atda o'tkazadilar.

Qarshi hujum uslubida kurash olib boruvchi sportchilar yaxshi jismoniy rivojlanishga ega bo'lib, bellashuvlarni uncha yuqori bo'lmagan sur'atda hamda yaqin masofada olib borishadi, vaqti-vaqti bilan o'zlari yoqtirgan bittalik usullar bilan hujum qiladilar, odatiy ushlab olishlardan foydalanadilar. Ular o'z raqibini gilam bo'ylab siqib borish, uning harakatlarini cheklash va manyovir olib borishga imkon bermaslik, raqibni noqulay vaziyatga tushirishga intiladilar. Asosan kuch va kuch chidamliligi evaziga ustunlikka erishadilar.

Musobaqa faoliyatining statistik tavsiflari mashg'ulotlarda turli hil musobaqa vaziyatlarini modellashtirishda, ehtimoldagi raqib bilan kurashishda taktik yo'llarni ishlab chiqishda mo'ljal bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Musobaqa faoliyatini baholash asosida kelgusida mashg'ulot jarayonini tuzishda quyidagilar inobatga olinishi zarur:

- sportchi tomonidan qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlar doirasini kengaytirish;
- bellashuvda muvaffaqiyat keltiradigan texnik usullarni takomillashtirish.

Shunday qilib, kurashchilarning musobaqa faoliyatini takomillashtirish asosan o'zining kurash olib borish uslubini raqibga o'tkazish, o'zining taktik rejalarini ro'yobga chikrish uslubini anglash va tushunib etish, uning texnik-taktik tayyorgarligining kuchli va bo'sh tomonlarini anglash, raqibga o'z taktik rejasini qarshi

qo'yish ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratilishi kerak. Demak, kurashchilarning sport mahorati uzluksiz yangilanib turishi hamda takomillashtirilishi zarur. Sportchilarning o'z mahoratlarida rivojlanib borishi murabbiyning bilimlari doirasiga bog'liq bo'lib, agar murabbiy doimiy ravishda ham o'z shogirdi, ham uning raqiblari musobaqa faoliyatini o'rganib borsa va takomillashtirsa, sportchi yuqori natijalarga erishishga qodir bo'ladi.

Asosiy va yordamchi texnik harakatlar kabi musobaqadagi harakatlar kurashchining individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda rejalashtiriladi.

O'zbekiston chempionatida ishtirok etadigan malakali kurashchilarning musobaqa faoliyati tahlili shuni ko'rsatdiki, kurashchilar asosan oyoq yordamida (48%) va yelka yordamida (27%) yiqtirishlarni yuqori natija bilan bajarishadi. Oyoq yordamida uloqtirishlardan supurma usulida yiqtirishlar 19% ni, chil usulida 23% ni, qo'shsha usulida yiqtirishlar 34% ni tashkil qiladi. Yelkadan oshirib tashlashlar bellashuvlarda 37% qo'llaniladi. Shu o'rinda bel yordamida (beldan oshirib) yiqtirishlar 43% ni, gavda yordamida tashlashlar (bardor usullari) 12% ni tashkil etadi.

Kurashchilar musobaqa faoliyati natijadorligi tahlili shuni ko'rsatdiki, kurashchilarning sport tayyorgarligida supurma, chil, qo'shsha, yonbosh, bardor usullari keng qo'llaniladi. Biroq bu usullarning natijadorligi barcha kurashchilarda bir xil emas. Shuningdek, kurashchilar musobaqa faoliyatini kuzatish orqali ularning bellashuvni olib borish uslublarini aniqlash mumkin va shu uslubni inobatga olgan holda kurashchilarning taktik harakatlari tanlanadi: hujumkor taktik harakatlar yoki qarshi hujum harakatlari.

Xulosalar. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va malakali kurashchilar musobaqa faoliyatini kuzatish natijalari shunday xulosalarga kelish imkonini beradiki, kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashda bevosita tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oqilona rejalashtirish musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish samaradorligini belgilab beradi. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining izchil o'zgarib borishiga qat'iy amal qilish zarur.

Shunday qilib, kurashchilarni bevosita tayyorgarlik bosqichida musobaqalarga tayyorlashda oldindagi musobaqalarni modellash tirish muhim bo'lib, bunda jismoniy va maxsus tayyorgarlik, muhim fiziologik imkoniyatlar hamda psixologik parametrlar, kurash sportiga xos harakat qobiliyatlarini (kurash bellashuvini olib borish uslubini) hisobga olish zarur.

Adabiyotlar.

1. Керимов Ф.А. Кураш тушаман Тошкент Ибн Сино номидаги наширёт 1990-1726
2. Керимов Ф.А. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. -T. "Lider- Press"; 2009-264b

3. Xayitov O.T. Kurash. Sport pedagogik mahoratini oshirish.-T. 100 b.
4. Taymuratov A.R. Kurashning uslubiy va amaliy asoslari.-T. "OzKITOB SAVDO NASHRIYOT", 2020 -319b.
5. Дахновский В.С, Еганов А.В. Совершенствование технико- тактической подготовленности дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник . М.:1986, С. 72-74.
6. Дахновский В.С, Клишин Г.В. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок во время предсоревновательной подготовки // Спортивная борьба: Ежегодник, -М, 1977, С. 46-48.
7. Кочурко Е.И. Подготовка квалицированных борцов: метод. пособие: Минск: выш. Школа.1984. 96 с.
8. Никуличев В.А. Классификация и учет средств тренировки в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. -М, 1986, С. 74-76.

TALABALARNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAOLIYATLARINI O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Abdurahmanov Murodjon Sayitqulovich

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya tadbirlari, organizmni chiniqtirish, jarayon, yosh xususiyatlari

Ключевые слова: физкультурные занятия, кондиционирование тела, процесс, возрастные особенности

Kirish

Ta’lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari quyidagilardan iborat: O‘quv mashg‘ulotlargacha o‘tkaziladigan ertalabki taekvondo ta’lim muassasalarida har kuni darslar boshlanguncha o‘tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg‘ulotlargacha bo‘ladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq havoda o‘tkaziladigan mashqlar talabalar organizimini chiniqtirishga ham yordam beradi. Tanaffuslar talabalarning dam olishlari va navbatdagi darsga juda samarali tayyorlana olishlari uchun foydalanilishi zarur. Ta’lim muassasalaridagi tanaffuslardagi o‘yinlarni har xil sport tadbirlari va uyushgan holda o‘tkazish tadbirlarga quyidagi talablar qo‘yiladi. Ular bolalarning yosh xususiyatlariga mos bo‘lishi va bolalarni juda toliqtirmasligi ham kuchli qo‘zg‘otmasligi kerak, Oliygohlarda ham ushbu usullardan foydalanish talabalarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ta’lim muassasalaridagi darsdan tashqari ishlardan biri ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishidir. O‘qishdan tashqari ishning vazifalari quyidagilardan iborat:

Talabalar sog'ligini mustahkamlashga, organizmni chiniqtirishga, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga yordam berish; talabalarning jismoniy madaniyat darslarida olgan bilimlari, malaka va ko'nikmalarini chuqurlashtirish hamda kengaytirish; talabalarni yaxshi dam olishlarini tashkil etish; talabalarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga ishtiyoq uyg'otish va ularda harakat malakalarini shakllantirish darsdan tashqari ishlarga talabalarni yoppasiga jalb qilish uchun turli sport turlariga o'quv-shug'ullanuv mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning xilma-xil shakllaridan foydalanish lozim. Bunda ularning yoshi, sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. Talabalar bilan amaliy ish olib borish uchun to'garaklar tuziladi. Birinchi nazbatda butun yil davomida ishlaydigan umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mahoratini oshirish to'garaklari tashkil etiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garagiga iloji boricha ko'proq talabalarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir o'z oqsayotgan yoshlarni ham jalab etish lozim. Sport to'garaklarining rahbarlari muayyan sport to'rining mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini, talabalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xosligini yaxshi bilishlari va nazariy bilimlarga chuqur ega bo'lishlari shart.

Sayrlar, ekskursiyalar va yurishlar katta ta'lim va tarbiya ahamiyatga egadir. Chunki bu jarayonda talabalar tabiat, jonajon o'lka va uning diqqatga sazovor joylari bilan tanishadilar. Bu tadbirlar yurish, yugurish va o'yin malakalarining xosil bo'lishga va takomillashishiga yordam beradi, organizmni chiniqtiradi va talabalar sog'ligini mustahkamlaydi hamda yurish-turish, o'z-o'ziga xizmat qilish, joyni mo'ljalga olish va hokazo ko'nikmalarni egallashga imqon yaratadi. Shuningdek, ular talabalar jamoasini qaror toptirish va mustahkamlashda, do'stlik, o'rtoqlik xissini tarbiyalashda bebaho rol o'ynaydi va harakat malakalarini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya mutaxassisleri tayyorlashda quyidagi talablarga amal qilinadi. Hozirgi vaqtda Oliy ta'lim tizimida muhim tarixiy vazifani amalda to'laroq hal etish-mamlakatimiz halq xo'jaligiga yuqori malakali va bilimdon mutaxassislar yetkazib berish masalasi hal etilmokda. Bu sohada mutaxassislar tayyorlashni rejalashtirishda yaxshi tajribalar orttirilgan, hozir halq xo'jaligining hamma sohalarini fan, madaniyat va san'at mutaxassisleri bilan ta'minlash rejali ravishda amalga oshirilmokda. Oliy ta'lim va halq xo'jaligining o'sib borayotgan talabini va kelajagini hisobga olib ish ko'rmoqda. Buning uchun Oliy o'quv yurtlarining professor-o'qituvchilari tarkibi ta'limining to'rt shartiga; o'z fanini a'lo darajada bilish, o'z kasbini jonu-dilidan sevishtirish va talabalarda ham shu fanga muhabbat uyg'otish, sinah ko'rish va amaliy ishlarni hozirgi davr talablari asosida uyushtirish, chuqur bilimga ega bo'lishga rioya qilib kelmokdalar. Endigi asosiy vazifa tayyorlanayotgan mutaxassislarning sifatini yanada yaxshilashga, ularni ijodiy fikrlovchi va tashabbuskor mutaxassislar qilib tarbiyalashga

erishishdan iboratdir. Bu o'z navbatida talabalarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ko'plab turli-tuman harakatlarni bajara olishini ta'minlaydi.

Foydalangan adabiyotlar

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazarayasi va uslubi. Toshkent 2001-y.
2. Alpomish va Barchinoy (maxsus test). Toshkent 2004-y.
3. Sh.K. Pavlov. Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish. Toshkent 2007-y.

KURASH SPORT TURINING OMMAVIYLASHTIRISHDA AMALGA OSHIRILAYOTGAN ISHLAR VA ISTIQBOL REJALAR

p.f.b.f.d.(PhD) N.A.Chorshamiyev

Ergashova G.Q.

So'ngi yillarda yurtimizda amalga oshirilayotgan ulkan islohotlarning tub zamiri keljagimiz poydevori bo'lgan yoshlarga ta'lim-tarbiya berish, soha uchun malakali kadrlar tayyorlashdan iboratdir. Barcha jabhalarda bo'layotgan tub o'zgarishlar kabi, ta'lim tizimida ham keng qamrovli, aniq belgilanib olingan dasturlar amaliyotga tadbiq etilmoqda. Uchunchi renessansga qadam qo'ygan O'zbekistonda inson qadri birinchi o'ringa chiqmoqda. Bu uzluksiz ta'lim jarayonida ham yaqqol nomoyon bo'lib, inson kapitaliga, uning sog'ligi, orzu-maqсадlariga, manfaatlariga yo'naltirilmoqda. Bu borada inson salomatligiga berilayotgan e'tibor, ommaviy sportni revojlantirish, milliy sport turlarini ta'lim jarayoniga tadbiq etish kabi vazifalar bugunning dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mohiyatan, sport salomatlik garovi, mamlakatni dunyoga tanitishda muhim omil hisoblanadi. Jahonda har bir millatning o'z milliy sport turi bo'lganidek, qadimdan o'zbek xalqining ham o'z iftixori bo'lgan o'ziga xos kurash turlari mavjud. Mamlakatimiz aholisini sog'lom-turmush tatzini yaxshilash, ayniqsa kelajagimiz bo'lgan yoshlarga ta'lim-tarbiya berishda milliy sport turlarini revojlantirish borasida Prezidentining 2017-yil 2-oktiyabr "Kurash milliy sport turini yanada revojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-sonli Qarori hamda 2020-yil 4-noyabrda "Kurash milliy sport turini revojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli Farmoni Milliy kurashni butun dunyoga tanitishda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayan darajada xizmat qilmoqda.

Mamlakatimiz kurashchilari jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o'rinlarni saqlab qolish hamda kelgusida yanada Milliy kurashimizni revojlantirish uchun ta'lim-tarbiya jarayoni

mashg'ulotlarni takomillashtirishga qaratilgan ishlarimizni davom ettirish zarur va kurashchilarni tayyorlash uslubiyatlarini samaradorligini oshirishni talab qilmoqda.

Ajdodlarimizning azaliy orzusi bo'lgan sog'lom, baquvvat, ma'naviy boy, ruhan va jismonan yetuk, barkamol avlodni tarbiyalashdek ezgu ishga o'zini baxshida etgan O'rta osiyoda yagona bo'lgan jismoniy tarbiya va sport universitetining professor-o'qituvchilari talaygina. Ularning Milliy kurashchilarimiz jahon sport arenalarida Yangi O'zbekiston madhiyasi yangrashida, bayrog'ini baland ko'tarilishida, Batan sportchilarining qo'lga kiritayotgan yutuqlari zahirida zahmatli mehnatlari va hissalarini katta. Mamlakat sportchi yoshlarining ta'lim-tarbiyasi va shaxsiy natijalari yuqori darajaga ko'tarilishida ulkan hissa qo'shayotgan trener-murabbiylarning mehnatlari munosib baholanib, yuksak e'tirof etilmoqda.

Muhtaram Prezidentimiz tomonidan davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan mamlakatimiz aholisini sog'lom turmush tarzi va ommaviy sog'lomlashtirish strategiyasining fidoiy ijrochisi, sport mutaxassislarini tayyorlashning, talaba yoshlarni milliy qadriyatlarimiz, urf-odatlarimizni yaqindan tanishtirish, o'zbek xalqining an'anaviy sport turlaridan bo'lmish kurashni keng ma'noda yoshlarga o'rgatish, qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish Universitetning milliy kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasini o'rni va ahamiyat muhim o'rin tutadi.

Milliy kurashimizni tobora ommalashib borayotishida, nufuzli xalqaro anjumanlarni tashkil qilishda, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazadan samarali foydalanish, bu borada xalqaro hamkorliklarni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishga qaratilgan vazifalarni amalda isbotini lo'rish mumkin.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun universitetning kurash zalida zarur shart-sharoitlar yaratilib, muntazam ravishda seminar-treninglar o'tkazilib kelinmoqda.

Kurash O'zbekistonda milliy jang san'atining eng mashhur turi hisoblanadi. Kurashning xalqaro sport turi sifatida jahon arenasiga chiqishi nufuzli sport tashkilotlari va jahon hamjamiyatidagi davlatlarning ushbu sport turiga qiziqishini yanada oshirdi. Kurashni keng targ'ib qilishni davom ettirish, shuningdek, ushbu sport turini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish ustuvor vazifa hisoblanadi. Milliy sportimiz bilan imkon qadar ko'proq odamlar shug'ullanishini, ko'proq mamlakatlar qiziqish istagini oshirishda ko'plab xalqaro hamkorlik ishlarini amalga oshirish zarur.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan 1998-yil 6-sentabrda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi tashkil etildi va milliy sport turi kurash xalqaro maqomga ega bo'lib, bugungi kunda Kurash Milliy federatsiyasi dunyoning besh qit'asidagi 121 ta davlatda faoliyat yuritmoqda. Ularning eng ko'p soni Evropa va Osiyoda - 30 dan ortiq federatsiyalar ro'yxatga olingan.

Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev tomonidan davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan mamlakatimiz aholisini sog'lom turmush tarzi va ommaviy sog'lomlashtirish strategiyasining fidoiy ijrochisi, sport mutaxassislari tayyorlashning, talaba yoshlarni milliy qadriyatlarimiz, urf-odatlarimizni yaqindan tanishtirish, o'zbek halqining an'anaviy sport turlaridan bo'lmish kurash haqida yoshlarga o'rgatish maqsadida 2024-yil 25-aprel kuni Xalqaro miqyosda ilmiy-amaliy anjuman o'tkazilgani fikrimizni isboti sanaladi. Seminarda Rossiya Federativ Respublikasi, Xindiston, Eron, Indoneziya, Braziliya, Xaiti, Amerika Qo'shma Shtatlari, Kameron, Tadjikiston, Qirg'iziston, Kozog'iston, Afg'oniston kabi nufuzli davlatlardan mehmonlar tashrif buyurganli xalqaro hamkorlik namunasidir.

Sport musobaqalarida nafaqat yoshlar, balki yoshi kattalar ham ishtirok etishlari mumkin. Kurash aholining barcha qatlamlari uchun ochiq sport turi hisoblanadi. Unda jarohat olish juda qiyin, shuning uchun kurash haqli ravishda insonparvar sport turi hisoblanadi. O'zbekistonda davom etayotgan Kurash bo'yicha xalqaro murabbiylik seminarining yakuniy amaliy bosqichi bo'yicha davom etayotgan amaliy va nazariy mashg'ulotlar bunga yaqqol misol bo'la oladi. Turkmaniston poytaxti Ashxobod shahrida kurash bo'yicha o'tkazilgan XIV jahon chempionatida O'zbekiston delegatsiyasi 9 ta medalni qo'lga kiritdi va 50 dan oshiq davlatdan 200 nafardan ziyod sportchilar ishtirok etgan jahon chempionatida erkaklar o'rtasida 7 ta, ayollar o'rtasida 8 ta medallar jamlanmasi uchun kurash ketdi. O'zbekistonlik sportchilari 7 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medalini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida 1-o'rinni egalladi.

Buningdek natijalar kelgusida yanada bundanda yuqori ko'rsatkichlarga erishishda oldimizga bir qancha vazifalar yuklaydi. Soha mutaxassislari zimmasiga Kurash milliy sport turini rivojlantirishning istiqbolli rejalarini amalga oshirishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratilishi zarurligini belgilab quyadi:

kurashni ommalashtirish bo'yicha xalqaro hamkorlikni kuchaytirish maqsadida kurashchilar, trenerlar, hakamlar va boshqa mutaxassislarning xorijiy davlatlarga tashriflarini tashkil etish;

kurash sporti va milliy mentalitetimizning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda xotin-qizlarga mo'ljallangan kurash yo'nalishi tashkil etishb ular uchun trenerlar va hakamlar tayyorlash tizimi yo'lga qo'yish;

kurash sportini, ushbu sohada muvaffaqiyatlarga erishayotgan sportchilarni bosma va elektron ommaviy axborot vositalari orqali targ'ib qilish

jahonda kurashni ommalashtirish va rivojlantirish tizimini ishlab chiqish;

xorijiy mamlakatlarida an'anaviy kurash musobaqalarini rejalashtirishga erishish;

kurashni o'rgatuvchi va targ'ib qiluvchi videoroliklar, mobil ilovalar hamda boshqa elektron materiallar tayyorlash;

kurashni jahonda ommalashtirish va unga xorijiy davlatlar aholisini keng jalb etish;

kurash bo'yicha mamlakat va xorijiy davlatlarda professional sportchilar tayyorlashga mo'ljallangan o'quv-uslubiy qo'llanmalar tayyorlash;

yoshidan qat'i nazar aholining barcha qatlamlari, shu jumladan yoshlarni kurash sportiga faol jalb qilish orqali mamlakatda ushbu sportning ommaviyligini yanada oshirish, O'zbekistonda kurashni umumxalq sport turiga aylantirish;

kurash trenerlari va hakamlarini tayyorlash, ular malakalarini bosqichma-bosqich oshirib borish, xorijiy davlatlar milliy federatsiyalariga trenerlarni "eksport" qilish tizimini yo'lga qo'yish;

kurashning yangi turlarini (xotin-qizlar kurashi, sohil kurashi, jangovar kurash va boshqalarni) ommalashtirish va rivojlantirish;

kurash sport turiga investisiyalarni keng jalb etish va ularni rag'batlantirish, kurash xususiy klublari tizimini rivojlantirish;

kurashni xorijiy davlatlarda yanada ommalashtirish va rivojlantirish, uni jahon xalqlarining eng ommabop sport turlaridan biriga aylantirish.

Yuqorida amalga oshirilib kelayatgan chora-tadbirlar zahirida: kurash milliy sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari; aholi o'rtasida kurash milliy sportini ommalashtirishning nazariy-amaliy muammolari; kurash milliy sport turi bo'yicha malakali mutaxassislar, trenerlar hamda hakamlar tayyorlashning ilmiy-tashkiliy asoslari; yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tizimida innovatsion yondashuvlar; kurash sport turini nufuzli Xalqaro musobaqalar hamda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish muammolar va yechimlar kabi bugungi kunda dolzarb masalalarini chuqur muhokama qilinish; jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish kabi ishlarni samaradorligini oshirishda muhim dasturil amal bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
2. Tastanov N.A. Mirzakulov Sh.A Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Nashriyot: O'zDJTI, 2016-yil
3. Sh.S.Mirzanov, U.R.Karimov "Kurash" O'quv qo'llanma 2020-yil
4. Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.

YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARI ORQALI AYOLLAR SALOMATLIGINI TIKLASH

Imamova Mavluda Jo'rayevna
Toshkent xalqaro molyaviy boshqaruv va
texnologiyalar universiteti. O'zbekiston.
E-mail: mavluda-123@gmail.com

Kalit so'zlar: tayyorgarlik, oldinga intilish, psixologik tayyorgarlik, mahorat darsi, vosita, shiddat.

Ключевые слова: подготовка, поступательный импульс, психологическая подготовка, сопротивление, мастер-класс, инструмент, интенсивность.

Kirish

Hozirgi zamon taraqqiyoti bir tomondan insoniyat turmushini yaxshilamoqda ikkinchi tomondan esa insonni tabiatdan yiroqlashtirmoqda. Bunday holatlar insonning harakat faolligi susaytiradi tabiatda noqulay ekologik vaziyat tufayli inson organizmiga katta zarar ko'rishi mumkin. Bunday vaqtlarda insonlarni sportga oshno etish eng chiroyli yechimdir. Harakat faolligining pasayishi bu insonning sermahsul faoliyat yuritishi uchun to'siq bo'luvchi ko'pgina salbiy omillardan biridir. Yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beruvchi eng ommaviy sport turidir chunki u hayotiy muhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turmushda zarur bo'ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi.

Tadqiqotning maqsadi. Yengil atletika sport turlari orqali ayollar salomatligini tiklash ko'maklashish.

Tadqiqotning vazifalari. Xotin-qizlarning jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarining o'rtacha ko'rsatkichi erkaklarga nisbatan pastroq, bo'yi pastroq va vazni yengilroq gavdasi uzunga moyil qo'l-oyoqlari esa kaltaroq bo'lishi barchaga ma'lum. Xotin-qizlar tozi erkaklarnikidan kengroq yelkasi esa kichikroqdir. Xotin-qizlar tosining yonbosh suyaklari ancha keng bo'ladi. Xotin-qizlar qon aylanishi va nafas olish organlarining funksional qobiliyatlari erkaklarnikiga nisbatan ancha past. Ayol yuragining kichikligi qisqarish hajmining kamligidan darak beradi. Shu sababli yurakning minutlik hajmi uning tez-tez qisqarishi bilan ta'minlanadi. Ayollarning tinch holatda yurak qisqarishi va nafas olishi erkaklarnikiga nisbatan tezroq bo'ladi. Shuningdek ularda o'pkaning hayotiy sig'imi, o'pkaning minutlik ventilyasiyasi va bir minutda kislorod iste'mol qilinishi ham oz bo'ladi. Yuqoridagi malumotlarni inobatga olib ayollarga nisbatan yuklamani kamroq berish maqsadga muvofiq vazifa hisoblanadi. Muntazam mashg'ulotlar bu nisbatlarga jiddiy tuzatishlar kiritadi va jahonning eng kuchli ayol yengil atletikachilari yuqori darajadagi jismoniy

rivojlanishga shu tariqa erishganlar. Xotin-qizlar erkaklarga nisbatan ancha egiluvchanroq bo'ladi, chunki ularda boylam apparati qayishqoqroq va mushaklarning cho'zilishiga bo'lgan qobiliyati yaxshiroq va ular katta amplituda bilan harakatlarni nisbatan yengil bajara oladilar bu esa ayollarga berilgan vazifalarni bajarishda qulaydir.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot hajmining asosiy tashkiliy shakli guruh bo'lib yoki individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan o'quv mashg'uloti o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin. Asosiy o'quv mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Yengil atletikachilar yengil atletik mashg'ulotdan tashqari, kross, yurish, basketbol va shunga o'xshash mashg'ulotlar o'tkazadilar, sport musobaqalari ham mashg'ulot shakllaridan biri hisoblanadi. Mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak: mashg'ulotni asta-sekin boshlab keyin asosiy ish o'tkaziladi yani kirish, asosiy va yakuniy qisim bajariladi. Bu qismlarda kuch berish mashq turiga, kuch berish xususiyatiga va hokazolarga qarab har xil bo'ladi. Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishini bu tarzda o'zgartira borish mashg'ulot qaysi shaklda o'tkazilishidan qat'iy nazar har qanday o'quv-mashg'uloti uchun shartdir. O'quv-mashg'ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilgan meyorlar bilan bog'langan bo'lishi lozim. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, mashg'ulot davriga va asosan yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab birinchi yoki ikkinchi variant qo'llaniladi. Mashg'ulot tayyorlov davrida o'tkaziladigan gruppamashg'ulotlari odatda uch qismdan iborat bo'ladi ko'pincha yuqori razryadli yengil atletikachilar uchun, ayniqsa mashg'ulotning mazmuni ko'p jihatdan xotin-qizlarning tayyorlik darajalariga bog'liq bo'lishi lozim.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportda qabul qilingan umumiy tamoyillardan foydalanish zarur (jumladan, ketma-ketlik, asta-sekinlik, sikllilik, yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi). Sportchi qizlar mashg'ulotlarida jismoniy sifatlar va harakat malakalarini rivojlantirishda hamda takomillashtirishda quyidagi uslublar qo'llaniladi: bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, aylanma, musobaqa va sh.k. Yengil atletikachilarni tayyorlashda ularning sport ixtisosliklariga bog'liq bo'lgan mashqlar asosiy vositalar hisoblanadi. Ayol sprinterlarning yillik mashg'ulotida tezkorlikni va portlovchan kuchni rivojlantirishga hajmi qizlarda o'rtacha 15 km dan ayollarda 40 km gacha atrofida bo'ladi. Bunda har xil sakrash mashqlarini yumshoq erda bajarish kerak, chunki ular kichik tos va boylamlarning mustahkamlanishiga yordam beradi. Yuqoridagi mashg'ulot sportchilarga mashg'ulot hajmini pasaytirgan holda olib borish tavsiya qilinadi bu

albatta ayollarning sog'lom turmush tarzini shakillantirishga asosiy yordamchi vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Yengil atletikachi xotin-qizlarni tayyorlash jarayonida murabbiy mashqlanganlik holatini chuqur pedagogik nazorat qilishi lozim, bunda sportchi ayollarning o'z-o'zini nazorat qilishi kundaligi murabbiyga yordam berishi kerak. Buning uchun sportchi kundalikda o'zining sub'ektiv hissiyotlarini qayd qilib borishi lozim. Bu o'z-o'zini nazorat qilish kundaligi murabbiyga sportchi organizmi holatini har tom onlama tahlil qilishga va keyingi mashg'ulotlar uchun tegishli tavsiyalar berishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. M.J. Abdullayev, M.S. Olimov, N.T. To'xtaboyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. 2017-yil.
2. Ropijon Qudratov. Yengil atletika. O'quv qo'llanma 2012-y.
3. Тиллаева Г.Г Рахимов К.Т тренерам о женском семиборье 1984.133с

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРДА КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ ИЗОКИНЕТИК МАШҚЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ КОМПЬЮТЕРЛАШТИРИЛГАН ЎЛЧОВ УСКУНАСИ АСОСИДА БАҲОЛАШ МЕТОДИКАСИ

МИРЗАНОВ ШЕРЗОД СИРЛИБАЕВИЧ

П.ф.б.ф.д.(PhD) профессор

Юртимизда узок ўтмишдан бошлаб халкимизнинг маънавий-маданий, ахлокий-тарбиявий, рухий-жисмоний ва умуминсоний ҳислатларини шакллантиришга хизмат қилиб келаётган миллий кадриятлар расм-русумлар, урф-одатлар, удумлар ҳамда турли анъаналар таркибидан жой олган белбоғли кураш бугунги кунда нафақат ватанимиз бўйлаб кенг ва жадал оммалашиб бормокда, балки жаҳон миқёсида ҳам ўз мавқеини юксалтирмокда. Жумладан, 2004-2018 йилларда ўтказилган Жаҳон чемпионатларида белбоғли курашчиларимиздан 25 нафари олтин, 25 таси кумуш, 27 таси бронза медалларини, Осиё чемпионатларида 5 та олтин, 2 та кумуш медалларини кўлга киритишган. Ёшлар ўртасида ўтказилган Жаҳон чемпионатларида ҳам 10 та олтин, 7 та кумуш, 17 та бронза медаллари соҳиби бўлишган. Таъкидлаш жоизки, бундай юксак натижалар аввалом бор Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев томонидан соҳа бўйича қабул қилинаётган концептуал фармонлар, қарорлар ва стратегик кўрсатмалар маҳсулидир¹. Лекин, эришилган натижа бу кеча ва

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги "Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-3306 сон Фармони; Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 7 ноябрдаги 893-сонли қарорига илова қилинган дастур; Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнь "Жисмоний тарбия

бугунни ифодаловчи тарих манбаидир. Белбоғли кураш бўйича Республикамиз, Осиё ва Жаҳон ареналарида ўтказилаётган мусобакаларда рақобатнинг кескинлашиб бориши ва яқин келажак ичида ушбу спорт турини Олимпиада ўйинлари дастуридан жой олиши эҳтимолдан ҳоли эмаслиги, юртимизда юқори малакали, истеъдодли ва рақобатбардош белбоғли курашчилар тайёрлашга ихтисослаштирилган илмий-технологик мактаб яратиш, машғулот юкламаларини шуғулланувчилар ёши, жинси, функционал ва жисмоний имкониятларига қараб қўллаш методикасини ишлаб чиқиш, техник-тактик усулларга ўргатиш жараёнида илғор инновацион технологиялардан фойдаланишга даъват этади. Тўғри, бугунги кунда бу борада бир катор илмий ишлар амалга оширилган бўлсада, аммо ушбу манбаларда белбоғли курашда қўлланиладиган асосий техник-тактик усуллар энергетикасини таъминловчи устувор жисмоний сифатлар, айниқса куч ва кучланиш турлари, уларни ривожлантириш ва баҳолаш технологияси илмий жиҳатдан очиб берилмаган. Белбоғли кураш бўйича ўтказилаётган анъанавий машғулотлар ва мусобака беллашувларини синчиклаб ўрганиш шуни кўрсатадики, курашчилар олишув усулларини қўллаш учун дастлаб рақибни пастга босади, кейин уни кўтариб, ўнг ёки чап томонга буради (айлантиради). Мазкур ҳаракатлар усулни қўллашда пойдевор сифатида хизмат қилади. Бундай ҳаракатлар механикаси ва уларнинг биоэнергетикаси мушакларни изокинетик тартибда (изотоник, изометрик, аралаш) кучланиш механизми асосида таъминланади. Демак, белбоғли курашда ана шундай куч турлари (динамик, максимал, портловчи, тезкор) етакчи аҳамиятга эга деб таъкидлаш мумкин. Афсуски, белбоғли курашчилар тайёрлаш амалиётида, ҳатто юқори малакали курашчилар машғулотларида ҳам бундай куч ва кучланиш турларини ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида шакллантириш, уларни объектив баҳолаш технологиялари умуман жорий этилмаган. Биз ана шу ўта долзарб муаммони ҳал этиш мақсадида курашчиларга хос куч ва кучланиш турларини шакллантириш ва баҳолашга мўлжалланган, ишончли ахборот берувчи, уни сенсор радиосигнал орқали компьютерга узатувчи ва сакловчи инновацион тренажер-ускуна яратдик (муаллифлик гувоҳнома ЕС-01-002500). Тренажер-ускунанинг техник таснифи, схематик нусхаси, эксплуатация қилиш ва тадқиқот ўтказиш (баҳолаш) методикаси 2 бобда ёритилган.

Спортнинг кураш турларида куч (максимал, портловчи, тезкор, куч чидамкорлиги) ва кучланиш турлари (изотоник, изокинетик, изометрик, аралаш) усулларни қўллашда устувор аҳамият касб этади (В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, 2004; Г.С.Туманян, 2006; С.В.Елисеев, 2014; Ф.А.Керимов, 2001; И.Б.Тараканов, 2000; А.А.Карелин, 2002; М.Шепетюк, 2012). Белбоғли курашда эса ана шу куч ва кучланиш турлари ичида айниқса изокинетик тартибда амалга ошириладиган (М.Г. Ахмадиев, 2000; М.Б.Мусакаев, С.В.Туленков, 2008; А.И.Бабаков, С.В.Ульянкин, 2012; З.С.Артиков, 2016). Аммо таъкидлаш жоизки, белбоғли кураш амалиётида куч ва кучланиш турларини махсус тренажерларда ижро

этиладиган изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш ва уларни объектив ахборот берувчи инновацион ўлчов ускуналари асосида баҳолаш чоралари деярли жорий этилмаган. Биз ана шу вазиятни эътиборга олган ҳолда 2018 йилнинг январь-ноябрь ойларида ўтказилган (биринчи босқич) педагогик тажрибанинг иккинчи босқичида (2019 йилнинг январь-март ойлари) ҳар бири 12 нафардан иборат назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 73 кг.ли вазн тоифасидаги юқори малакали белбоғли курашчиларда портловчи ва максимал куч сифатларини муаллиф томонидан яратилган тезкор ахборот берувчи ва уни хотирада сакловчи компьютерлаштирилган “КБКУ-ШЕР” ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш методикасини синовдан ўтказдик (Усқунанинг техник тафсилоти, информативлик даражаси, функционал имкониятлари ва ундан фойдаланиш методикаси батафсил очиб берилган).

Тажриба натижаларидан маълум бўлдики, ускуна “рамасини” (белбоғни) силтаб юқорига кўтариш ва силтаб пастга босиш орқали портловчи кучни, уни аста имкон борича юқорига кўтариш ва имкон борича пастга босиш орқали максимал кучни баҳолаш кўрсаткичлари шу ускуна таблосида ҳамда компьютер мониторида акс этиши ва ахборотни хотирада сакланиши исботланди.

Ўтказилган синов натижалари шуни кўрсатдики, педагогик тажриба жараёнида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттириб борган НГда “рамани” юқорига силтаб кўтариш учун қўлланилган портловчи куч синовдан аввал (2019 йил, январь бошида) $1876,3 \pm 353,78$ “Н” билан ифодаланди ёки $187,63$ кг.ни ташкил этди (4.3-жадвал). Синовдан кейин (2019 йил, март охирида) ушбу кўрсаткич $1887,6 \pm 339,81$ “Н”ни ташкил этди (ёки $188,76$ кг.). Кўрсаткичларнинг 3 ойлик ўсиш суръати $11,3$ “Н” ($6,08\%$) га тенг бўлди. Эслатиб ўтиш жоизки, ТГ 11 ой давомида, шу жумладан синов давомида ҳам, факат анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланиб келган. 11 ойлик педагогик тажриба ва 3 ойлик синов жараёнида биз томонимиздан тавсия этилган куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиб борган ТГда “рамани” юқорига силтаб кўтариш учун қўлланилган портловчи куч синовдан аввал $1875,8 \pm 332,29$ “Н”ни ташкил этган бўлса, синов якунига келиб (3 ойдан сўнг) мазкур кўрсаткич $1983,5 \pm 344,53$ “Н” гача (ёки $198,35$ кг.гача) ортди ёки ушбу йўналишда қайд этилган портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш суръати $107,7$ “Н” ($57,4\%$) билан ифодаланди.

1-жадвал

Юқори малакали белбоғли курашчиларда мушакларнинг изотоник ва изометрик кучланиш кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси ($n=12$) $\bar{X} \pm \sigma$

Куч турлари	Гуруҳ	Синовдан аввал 2019 й, январь	Синовдан кейин 2019 й, март	Кўрсаткичлар фарқи	t	p
Юқорига силтаб кўтаришда	$\frac{НГ}{ТГ}$	$\frac{1876,3 \pm 25,9}{1876,9 \pm 27,2}$	$\frac{1894,9 \pm 25,8}{1926,6 \pm 27,6}$	$\frac{18,6}{49,7}$	$\frac{1,76}{4,44}$	$\frac{>0,05}{<0,001}$

портловчи куч, (Н)						
Юқорига имкон борида кўтаришда мах куч, (Н)	НГ ТГ	$2093,5 \pm 30,6$ $2099,8 \pm 33,6$	$2122,6 \pm 31,6$ $2161,6 \pm 33,9$	$29,1$ 61,8	$2,29$ 4,49	$<0,05$ $<0,001$
Пастга силтаб босишда портловчи куч, (Н)	НГ ТГ	$683,7 \pm 13,6$ $681,5 \pm 13,9$	$693,5 \pm 12,6$ $706,4 \pm 13,8$	$9,8$ 24,9	$1,83$ 4,40	$>0,05$ $<0,001$
Пастга имкон борида босишда мах куч, (Н)	НГ ТГ	$641,3 \pm 10,8$ $641,9 \pm 12,6$	$651,3 \pm 10,9$ $661,2 \pm 12,5$	$10,0$ 19,3	$2,26$ 3,77	$<0,05$ $<0,01$

Юқорига имкон борида кўтариш учун қўлланилган максимал куч НГда синовдан аввал $2093,5 \pm 339,72$ “Н” миқдорида қайд этилди, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич $2102,3 \pm 334,28$ “Н”гача ўсди холос. Максимал кучнинг ўсиш фарки $8,8$ “Н” ($4,25$) ни ташкил этди. Шу билан бир қаторда тажриба ва синов жараёнларида биз томонимиздан тавсия этилган махсус куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиб келган ТГда “рамани” имкон борида юқорига кўтариш учун қўлланган максимал куч синовдан аввал $2099,8 \pm 338,91$ “Н” ташкил этган бўлса, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич $2273,6 \pm 336,33$ “Н”гача ортди. Ушбу куч турининг 3 ойлик ўсиш суръати $173,84$ билан ёки $82,5\%$ ни ташкил этди.

“Рамани” пастга силтаб босиш учун қўлланган портловчи куч НГда синовдан аввал $683,7 \pm 117,18$ “Н” билан ифодаланган бўлса, синов якунида $691,4 \pm 118,22$ “Н”ни ташкил этди ($4,8$ -расм). Мазкур куч турининг 3 ойлик ўсиш суръати $7,7$ “Н” ($1,12\%$) гача ортди холос.

ТГда эса ушбу кўрсаткич синовдан аввал $681,5 \pm 115,23$ “Н” ни ташкил этган бўлса, синовдан кейин $798,9 \pm 49,07$ “Н”гача ортди. Портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш фарки $117,4$ “Н”гача етди. Кучнинг ўсиш суръати $117,4$ Н ёки $17,3\%$ билан ифодаланди.

Ускуна “рамаси”ни пастга имкон борида босиш учун қўлланган максимал куч НГда синов бошида $641,3 \pm 112,35$ “Н” билан ифодаланди. Синов якунига келиб ушбу кўрсаткич $661,3 \pm 113,42$ “Н” гача ўсди холос. Мазкур йўналишда қайд этилган максимал куч даражаси 3 ойда $19,8$ “Н”ни ($3,09\%$) ташкил этди. Аммо, тажриба ва синов жараёнларида биз томонимиздан тавсия этилган куч турларини ривожлантирувчи машқлар ва махсус ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиб борган ТГда эса “рамани” пастга имкон борида босиш учун қўлланган максимал куч тажрибадан аввал $640,9 \pm 111,37$ “Н” га тенг бўлди, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич $766,7 \pm 115,24$ “Н” гача ўсганлиги кузатилди. Мазкур йўналишда намоён этилган максимал кучнинг ўсиш суръати $125,8$ “Н”га ортди ёки $19,3\%$ ни ташкил этди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасининг қиёсий таҳлили шуни кўрсатдики, 11 ойлик педагогик тажриба ва 3 ойлик синов давомида ўз машғулотларида биз томонимиздан ишлаб чиқилган турли куч турларини шакллантирувчи машқлар ва махсус ҳаракатли ўйинларни мунтазам бажариб борган ТГда ўрганилган куч сифатлари тажриба якунига келиб жадал ўсганлиги қайд этилди. Шу билан бир қаторда тажриба ва синов давомида анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланиб келган НГда бундай яққол кўзга ташланувчи прогрессив ўзгаришлар кузатилмади.

ХУЛОСАЛАР

Педагогик тажриба натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлиliga асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Педагогик тажриба юзасидан ўтказилаган тадқиқот шуни кўрсатдики, юкори малакали белбоғли курашчиларга хос куч сифатлари (максимал куч чидамкорлиги) анъанавий воситаларига нисбатан изометрик машқлар ёрдамида ўта самарали ривожлантириш мумкин экан. Жумладан, 11 ой давомида анъанавий машғулотларда шуғулланиб борган НГ да гавда-бел кучи тажрибидан аввал (базавий тайёргарлик бошида) $143,2 \pm 8,54$ кг.ни, тажриба муддатида 3 ой ўтгандан сўнг $145,8 \pm 7,69$ кг.ни ва тажриба якунида (мусобақа цикллари якунида) $148,6 \pm 6,73$ кг.ни ташкил этди. Кучнинг ўсиш суръати $5,4$ кг.ни билан ифодаланди. Лекин, тажриба давомида биз томонимиздан ишлаб чиқилган ихтисослаштирилган машқлар ва ҳаракатли ўйинларни бажариб борган ТГ да гавда-бел кучи $142,7 \pm 7,13$ кг.дан $161,7 \pm 6,85$ кг.гача ўсганлиги аниқланди. Ушбу кучнинг ўсиш фарқи $19,0$ кг.ни ташкил этди. Қўллар билак-панжаларни букувчи машқлар кучи ва статик куч кўрсаткичлари ҳам ТГ да айнан қайд этилган прогрессив динамика билан ифодаланди.

3 кг.ли тўлдирма тўпни 3 м. баландда ўрнатилган маркерга 60 сек. ва имкон борида вақт ичида максимал марта ташлаш сони бўйича ўрганилган тезкор ҳам максимал динамик куч кўрсаткичлари ҳам ТГ да тажриба бўйлаб прогрессив йўналишда жадал ўсиб борди. Тажриба якунига келиб ушбу куч турлари НГ да мувофиқ равишда 1,15-ва 2,02 мартага ортган бўлса, ТГ да 8,92 ва 10,52 мартагача юксалди. Қўлларни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи ҳам ТГ да тажриби якунига келиб кескин ортганлиги кузатилди. Аммо анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттириб борган НГ да бундай прогрессив ўзгаришлар қайд этилмади.

3 ой давомида (2019 йил, январь-март) ТГ га киритилган 73кг вазн тоифасига мансуб юкори малакали белбоғли курашчиларда портловчи ва куч сифатларини “ПДСКБ-ШЕР” тренажерида (ускуна бир вақтни ўзида тренажер сифатида ва ўлчов асбоби сифатида қўлланилиши мумкин) изокинетик йўналишли машқлар ёрдамида ривожлантириш ҳамда баҳолаш натижалари шуни кўрсатадики, ушбу куч сифатлари ҳатто нисбатан қисқа муддатларда ҳам жадал суръатлар билан шакллантириши мумкин экан. Масалан, мазкур тренажерда изокинетик машқларни бажариб борган ТГ да ускуна “рамасини”

юқорига силтаб кўтариш тести бўйича баҳоланган портловчи куч синовдан аввал $1875,8 \pm 332,29$ Н ни (ёки $187,58$ кг.ни) ташкил этган бўлса, тажриба якунига келиб (3 ойдан сўнг) ушбу кўрсаткич $1983,5 \pm 344,53$ Н (ёки $198,35$ кг) гача ортди. Портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш суръати ушбу гуруҳда $107,7$ Н гача ортди (ёки $10,77$ кг). 2 ойлик тажриба ва 3 ойлик синов давомида анъанавий машғулотларда шуғулланиб борган НГ да бундай прогрессив кўрсаткичлар қайд этилмади.

Ускуна “рамасини” юқорига имкон бориша кўтариш бўйича қайд этилган максимал куч, уни пастга силтаб босишда кузатилган портловчи ҳамда максимал куч натижалари ҳам ТГ да намойиш этилган портловчи ҳамда максимал куч натижалари ҳам ТГда катта прогрессив натижалар билан фаркланади. ТГда намойиш этилган портловчи ва максимал кучнинг бундай жадал суръатлар билан шаклланганлиги, биринчидан II ойлик тажриба давомида қўлланилган ихтисослаштирилган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ўта самарали қийматга эга эканлигидан дарак беради, иккинчидан мазкур куч турларини ускуна-тренажерда бажариладиган изокинетик машқлар афзаллигини ифодалайди, учинчидан куч сифатларини тезкор ахборот берувчи тренажерларда ривожлантириш машғулотларни шуғулланувчиларда фаол мотивацияни юзага келтиради. 3 ой давомида турли йўналишларда намойиш этиладиган портловчи ва максимал куч сифатларини баҳолаш мақсадида ихтиро қилинган “ПДСКБ-ШЕР” компьютерлаштирилган ўлчов ускунаси тезкор ва объектив ахборот берувчи ва ахборотни хотирада сақловчи диагностик восита эканлиги ўз ифодасини топди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б.32-35.
2. Абдурасулова Г.Б. Ёш қиличбозларнинг ёшга оид ҳаракат потенциалсининг динамикаси.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 3., Б.3-8.
3. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларни машғулот юқламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед.фан.номзодлик дисс., Т., 2012. 30 б.
4. Акрамов А., Умаров Х. Методика оценки и модельные характеристики статокINETической помехоустойчивости юных футболистов// Таълим. Тошкент, 2003.- №5.- 50-53.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1980. 200 с.
6. Анохин П.К. Системогенез как общая закономерность развития, потгоовливающая врождённую деятельность // Хрестоматия по возрастной физиология. / Сост. М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. М.: Академия, 2002.- С. 117-135.

BASKETBOLDA XALQAGA TO'P TASHLASHGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

U.B.Baxtiyorov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: ubaxtiyorov0708@gmail.com

Kalit so'zlar: basketbol, to'p tashlash texnikasi, koordinatsiya, reaksiya, psixologik holat, biomekanika, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: баскетбол, техника броска, координация, реакция, психологическое состояние, биомеханика, физическая подготовка.

Kirish

Basketbol o'yinida to'pni xalqaga aniq va muvaffaqiyatli tashlash sportchining o'yindagi asosiy natijasiga bevosita ta'sir qiluvchi muhim texnik-harakatlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, savatga amalga oshiriladigan har bir zarba jamoaning umumiy hisobiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'pni savatga to'g'ri va samarali yo'naltirish ko'p jihatdan sportchining texnik tayyorgarligi, individual motorik qobiliyatlari, mushak kuchi va koordinatsiyasi bilan chambarchas bog'liq. Shu bilan birga, bu harakatlar ruhiy barqarorlik, motivatsiya darajasi va diqqat jamlanishi kabi psixologik omillarga ham katta darajada tayanadi.

Uch ochkolik zarbalar esa basketbol o'yinining eng yuqori texnik murakkablikka ega elementlaridan biri bo'lib, u sportchidan nafaqat kuch va aniqlik, balki optimal holatda sakrash, to'g'ri texnika va vaqt tanlashni ham talab qiladi. Xalqaro tajriba va ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, elita darajasidagi basketbolchilarda uch ochkolik zarbalarining muvaffaqiyat darajasi ko'pincha jismoniy tayyorgarlik va ruhiy tayyorgarlik uyg'unligiga bog'liq bo'ladi. Masalan, mashg'ulotlarda doimiy tarzda motorik takroriy harakatlar bilan parallel ravishda psixologik tayyorgarlik (vizualizatsiya, o'zini ruhlantirish, stressga chidamlilikni oshirish) olib borilsa, zarba samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

Shuningdek, tashqi omillar ya'ni stadion sharoiti, yoritilish, raqib jamoaning bosimi, muxlislarning ruhiy ta'siri va o'yindagi umumiy muhit ham basketbolchining to'p tashlashdagi aniqligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sportchilarning ushbu omillarga moslashuvi ularning professional darajasini belgilovchi muhim omillardandir. Ayniqsa, bosim ostida uch ochkolik zarba berish bu faqat texnik emas, balki psixologik tayanchni ham talab qiluvchi ko'nikmadir.

Ilmiy adabiyotlarda qayd etilishicha, elita basketbolchilarning zarba aniqligini oshirishda *video tahlil, texnik harakatlarni qayta-qayta mashq qilish, ko'p komponentli jismoniy tayyorgarlik*, hamda *psixologik treninglar* (masalan, meditatsiya, fokusni

jamlash, vizualizatsiya usullari) keng qo'llaniladi. Shu boisdan, basketbolchi har tomonlama rivojlangan bo'lishi texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni uyg'un olib borishi uning maydondagi samaradorligini belgilovchi asosiy omildir.

Tadqiqotning maqsadi

Basketbolchilar tomonidan bajariladigan to'p tashlash texnikasiga ta'sir ko'rsatuvchi ichki (individual) va tashqi (atrof-muhit, himoya bosimi) omillarni aniqlash hamda ularning zarba aniqligi va samaradorligiga bo'lgan ta'sirini o'rganish.

Tadqiqotning vazifalari

1. To'p tashlash texnikasining turlari va nazariy asoslarini tahlil qilish;
2. Jismoniy, koordinatsion va psixologik holatlarning zarba aniqligiga ta'sirini aniqlash;
3. 12 - 14 yoshli sportchilar misolida tajriba o'tkazish va natijalarni solishtirish;
4. Basketbolchilarning zarba sifatini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Tadqiqot 2024-yilning kuzgi mavsumida, sentabr oyidan dekabr oyigacha bo'lgan davrda amalga oshirildi. Unda jami 36 nafar o'rta maktab va sport maktablarida tahsil olayotgan, 12 - 14 yosh oralig'idagi iqtidorli basketbolchilar ishtirok etdilar. Ishtirokchilar tasodifiy tanlov asosida ikkita mustaqil guruhga nazorat guruhi (NG) va tajriba guruhi (TG)ga ajratildi. Har bir guruhda 18 nafardan ishtirokchi bo'lib, guruhlar yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport tajribasi bo'yicha ekvivalent edi.

Tajriba guruhi maxsus ishlab chiqilgan zarba aniqligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar dasturi asosida 3 oy davomida, haftasiga 3 marotaba, har bir mashg'ulot 90 daqiqa davom etgan holda shug'ullandi. Dastur basketbolchining texnik harakatlarini murakkab sharoitlarda bajarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, zarba aniqligi va psixomotor koordinatsiyasini yaxshilashni maqsad qilgan.

Nazorat guruhi esa tajriba guruhi bilan bir xil sharoitda, ammo odatdagi umumiy jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullandi. Ular zarba aniqligini o'z ichiga olgan maxsus mashg'ulotlar dasturida ishtirok etmadilar.

Mashg'ulotlar quyidagi metodik mezonlar asosida tashkil etildi:

- Harakat davomida zarba bajarish (lay-up) harakatda balansni saqlagan holda savatga yaqin masofadan zarba bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- Himoyachi bosimi ostida sakrab zarba berish (jump shot) qarshi harakat qiluvchi himoyachining to'sqinligiga qaramay, to'g'ri texnika va vaqt tanlab zarba berishni o'rgatish;
- Statik holatda zarba berishdan oldin 180° burilish bajarish zarbaga tayyorgarlik bosqichida tananing tezkor muvozanatga kelishi va oriyentatsiyasini mashq qilish;

- Yorug'lik sharoitining o'zgaruvchanligi (tunda yoki notekis yoritilgan muhitda zarba bajarish) vizual sharoitlar murakkabligida zarba aniqligini saqlab qolishga qaratilgan mashg'ulotlar.

Ushbu mashg'ulotlar kombinatsiyasi sportchilarda faqat jismoniy emas, balki ruhiy va kognitiv tayyorgarlikni ham kuchaytirishga xizmat qildi. Har bir mashg'ulot davomida video tahlil, aniqlik bo'yicha individual tahlil va progress monitoringi olib borildi. Mashg'ulot dasturining samaradorligi esa tadqiqotning yakuniy bosqichida statistik tahlil asosida baholandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

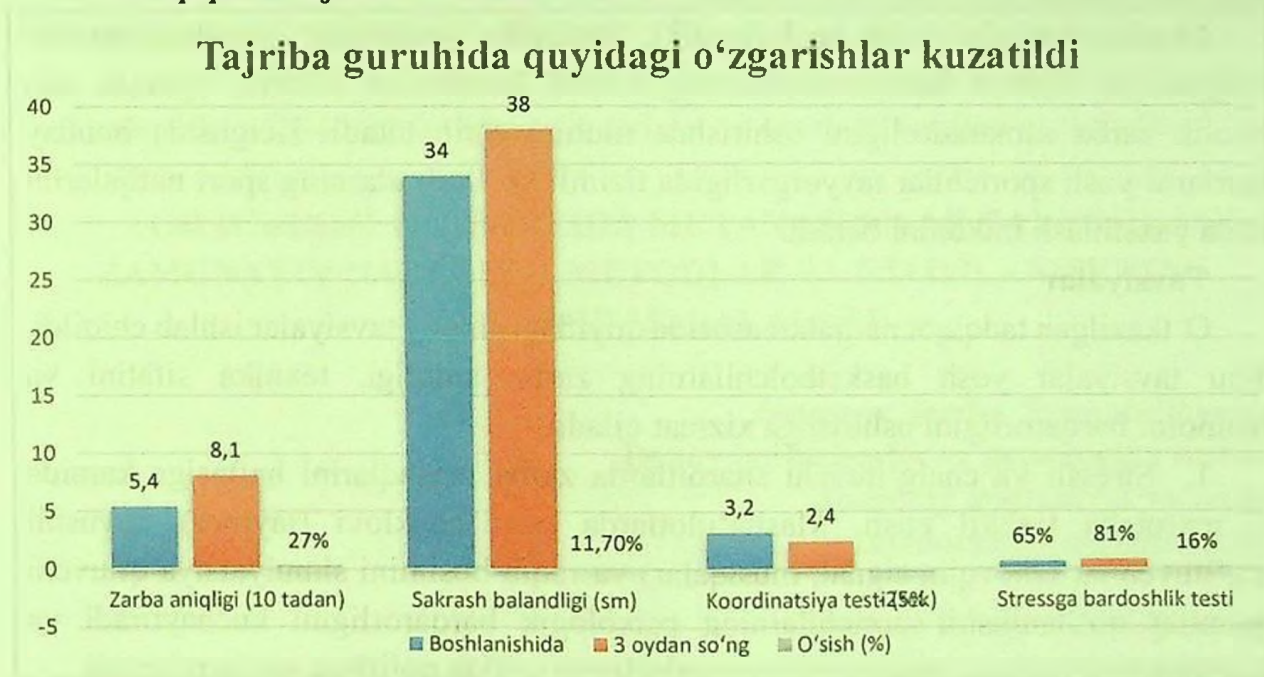


Diagramma orqali ko'rinadiki, zarba aniqligiga eng katta ta'sir qiluvchi omillar — koordinatsiya, reaksiya va tashqi bosimga moslashishdir.

Shuningdek, tajriba davomida psixologik treninglar (vizualizatsiya, o'z-o'ziga motivatsiya, fokuslashtirish texnikasi) sportchilarning zarbaga tayyor holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, basketbolchilar tomonidan to'pni xalqaga samarali tarzda tashlash jarayoni faqat texnik mahorat bilan emas, balki jismoniy, psixologik va muvofiqlashtiruvchi ko'nikmalar majmuasi orqali yuqori darajaga chiqadi. Maxsus zarba aniqligini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar dasturi asosida olib borilgan uch oylik tajriba quyidagi asosiy natijalarga olib keldi:

- Harakat aniqligini oshirish orqali uch ochkolik zarbalarning samaradorligi sezilarli darajada yaxshilandi. Sportchilar to'pni uzoq masofadan aniq va barqaror tarzda savatga yo'naltirish qobiliyatini mustahkamlashdi;

- Stressli va murakkab sharoitlarda zarba bajarish ko'nikmalari shakllandi, ya'ni musobaqa paytida yoki raqib bosimi ostida bo'lgan holatlarda ham sportchilar aniq va samarali zarbalar bera olishga erishishdi;

- Zarba berishda mushak faoliyatining sinxronligi, tana muvozanati va holatni barqaror ushlab turish malakalari rivojlandi. Bu esa nafaqat zarba aniqligini, balki jarohat olish xavfini kamaytirishga ham xizmat qildi;

- Murakkab vizual va muvozanat buzuvchi sharoitlarda zarba aniqligi pasaymagan, aksincha sportchilar adaptatsiya qobiliyatini rivojlantirish orqali turli tashqi sharoitlarga tez moslasha olishgan.

Mazkur natijalar shuni tasdiqlaydiki, kompleks yondashuv asosidagi maxsus mashg'ulotlar dasturi basketbolchilarning texnik harakatlari sifatini, ayniqsa uch ochkolik zarba samaradorligini oshirishda muhim o'rin tutadi. Kelgusida bunday dasturlarni yosh sportchilar tayyorgarligida tizimli qo'llash ularning sport natijalarini yanada yaxshilash imkonini beradi.

Tavsiyalar

O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu tavsiyalar yosh basketbolchilarning zarba aniqligi, texnika sifatini va psixomotor barqarorligini oshirishga xizmat qiladi:

1. Stressli va chalg'ituvchi sharoitlarda zarba mashqlarini haftasiga kamida ikki marotaba tashkil etish. Mashg'ulotlarda vaqt cheklovi (taymer), tovushli chalg'ituvchilar (shovqin, signal, musiqalar) va raqib bosimini simulyatsiya qiluvchi elementlar qo'llanilishi sportchilarning psixologik barqarorligini kuchaytiradi va raqobatbardosh holatda ham zarba samaradorligini ushlab qolishga yordam beradi.

2. "To'xtash burilish zarba" ketma-ketlikdagi kompleks harakat mashqlarini doimiy qo'llash orqali mushak xotirasini (motor memory) faollashtirish. Bu metodika sportchining avtomatlashtirilgan harakatlar zanjirini rivojlantiradi va o'yin jarayonida tez va ishonchli qaror qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

3. Har bir mashg'ulotdan so'ng videoanaliz metodidan foydalanish. O'yinchilarning zarba texnikasini videoga yozib olish va individual tarzda tahlil qilish orqali texnik xatoliklarni vizual ko'rinishda aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan takroriy mashqlarni rejalashtirish mumkin. Bu uslub o'z-o'zini tahlil qilish va texnik ongini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Yuqoridagi tavsiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar nafaqat zarba aniqligini oshirishga, balki sportchilarning umumiy texnik va psixologik tayyorgarlik darajasini yuksaltirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. McInnes, S.E., Carlson, J.S., Jones, C.J., McKenna, M.J. (1995). *Physiological load imposed on basketball players during competition*. Journal of Sports Sciences, 13(5), 387-397. <https://doi.org/10.1080/02640419508732254>

2. Матвеев, Л.П. (2010). *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. Москва: Советский спорт.
3. Bompa, T.O. (2009). *Periodization of Strength Training for Sports*. 2nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Платонов, В.Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература.
5. Mahoney, M.J. (2001). *Psychological Skills for Competitive Athletes*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 137-146). Mountain View, CA: Mayfield.
6. Yunusova, Yu. (2017). *Basketbolda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati*. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.

QILICHBOZLIK SPORTIDA MUTAXASSISLAR TAYYORLASH: ZAMONAVIY NAZARIYA, METODLAR VA RIVOJLANISHNING DOLZARB MASALALARI

Sattorov Sardor Sunnatulloyevich
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi
sardarsattorov@gmail.com

Islomov Ilyosjon Isroiljon o'g'li
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi
i.islomov@dpi.uz

Kalit so'zlar: qilichbozlik, sport nazariyasi, trening metodikasi, murabbiy tayyorlash, sport psixologiyasi, innovatsion texnologiyalar, simulyator, raqamli tahlil, sportchilarni tayyorlash, biomekanika, metodologiya, sport etikasi, sun'iy intellekt, zamonaviy sport, maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: фехтование, спортивная теория, методика тренировок, подготовка тренеров, спортивная психология, инновационные технологии, симулятор, цифровой анализ, подготовка спортсменов, биомеханика, методология, спортивная этика, искусственный интеллект, современный спорт, специальная физическая подготовка.

Kirish

Qilichbozlik qadimdan davom etib kelayotgan urush san'ati sifatida nafaqat jangovar qobiliyatlarni, balki sportchi ruhiyati, intellekti va jismoniy tayyorgarlikni ham talab etadi. Zamonaviy qilichbozlik sporti esa tarixiy an'analarning zamonaviy texnologiya, ilmiy yondashuv va metodik metodlar bilan uyg'unlashgan shaklida namoyon bo'lyapti. Shu nuqtai nazardan, qilichbozlik sportida mutaxassislar tayyorlashning dolzarb masalalari, zamonaviy nazariya va metodlarning o'rni hamda rivojlanish istiqbollari keng doiradagi izlanishlar va amaliy tadqiqotlar mavzusi hisoblanadi.

Qilichbozlik sportining tarixi va zamonaviy ahamiyati. Qilichbozlikning kelib chiqishi qadimgi urush san'ati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u o'zida yo'l-yo'riqlar, an'anaviy texnikalar va ruhiy yuksalishni mujassamlashtiradi. O'rta asrlardan boshlab, qilichbozlik nafaqat jangovar maydonda, balki zargarlik va adabiyotda ham o'z ifodasini topgan. Shu tariqa, tarixiy tajriba zamonaviy sport olamida yangi qiyofa va metodik yondashuvlarga asos bo'lib xizmat qilmoqda. Tarixiy kontekstni tushunish, zamonaviy metodlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy qilichbozlik sporti klassik urush san'atining elementlarini saqlab qolgan holda, sportchi organizmining butun funksionalligini rivojlantirishni maqsad qilgan. Shu bilan birga, bugungi metodlar texnologik innovatsiyalar, raqamli tahlil va interaktiv mashg'ulotlar yordamida sportchi salohiyatini maksimal darajada oshirishga yo'naltirilgan. Sportchilar uchun psixologik tayyorgarlik, raqibni o'rganish va strategik rejalashtirishning o'rni alohida urg'ulanadi.

Nazariy yondashuvlar va metodologik asoslar. Zamonaviy nazariy yondashuvlarda sport psixologiyasi va pedagogik tamoyillar alohida o'rinni egallaydi. Qilichbozlik sportida sportchining ruhiy tayyorgarligi, stressni boshqarish qobiliyati va raqib bilan muloqotda bo'lish jarayoni mukammallikka erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, har bir sportchining individual psixologik salohiyatini aniqlash va unga mos trening metodlarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Qilichbozlikning texnikalarini ilmiy asoslashda biomekanika, antropometriya va sport fiziologiyasi yondashuvlari qo'llaniladi. Bu yondashuvlar

sportchilarning harakatlarini tahlil qilish, ularning kuch va tezlik ko'rsatkichlarini aniqlash orqali mashg'ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar, masalan, seans video tahlillari va sensorli uskunalar orqali sportchilarning texnikasi aniqlanadi va individual trening rejalariga tatbiq etiladi. Qilichbozlik sportida samarali o'quv jarayonini tashkil etish uchun bosqichma-bosqich, modul tizimli o'qitish usullari asos qilib olinadi. Har bir modul sportchining aniq maqsadlari, jismoniy tayyorgarligi va yosh toifasiga moslashtiriladi.

Innovatsion texnologiyalar va zamonaviy usullar. So'nggi o'n yillarda sport texnologiyalari tez rivojlanmoqda. Qilichbozlik sportida ham raqamli platformalar, simulyatorlar, sensorli qurilmalar va aqlli tahlil dasturlari keng qo'llanilmoqda. Raqamli simulyatsiyalar sportchilarga musobaqa sharoitlarini virtual tarzda yaratish orqali trening samaradorligini oshiradi. Sensorli texnologiyalar sportchilarning yurish, qarshilik va tezlik ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida nazorat qiladi va ularni statistik tahlil orqali aniqlaydi. Pandemiya davri sportni raqamlashtirish jarayonini tezlashtirdi. Bugungi kunda qilichbozlik sportida onlayn trening sessiyalari, virtual konsultatsiyalar va masofaviy ta'lim tizimi mutaxassislarning tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bu tizim yordamida nafaqat o'quv jarayonidagi sifat nazorat qilinadi, balki yangi metodlarni tadbiq etish imkoniyati ham kengayadi. Ilmiy izlanishlar qilichbozlik sportidagi harakatlar va trening metodlarini doimiy ravishda takomillashtirishda asosiy omil sifatida qaraladi. Universitetlar, ilmiy markazlar va sport institutlari tomonidan olib borilayotgan tadqiqotlar natijasi sifatida yangi nazariy va metodik yechimlar yaratilmoqda. Ushbu tadqiqotlar sportchilarning individual yondashuvini yanada takomillashtirish, jarohatlar oldini olish va optimal trening rejalarini yaratishda xizmat qiladi.

Murabbiylar va hakamlar tayyorlash tizimi. Mutaxassislar tayyorlash jarayonida murabbiylarning roli nihoyatda muhim hisoblanadi. Qilichbozlik sportida murabbiy nafaqat texnik bilimlarni, balki psixologik tayyorgarlik, strategik rejalashtirish va raqibni o'rganish borasida sportchilarga yo'l-yo'riq ko'rsatadi. Zamonaviy murabbiylik tizimida quyidagi jihatlar ajralib turadi: Doimiy malaka oshirish kurslari murabbiylar o'z bilimlarini va metodlarini muntazam tarzda

takomillashtirishi shart. Praktik treninglar va simulyatsiyalar haqiqiy musobaqa sharoitida sportchilarga trening o'tkazish orqali ularning tayyorgarligini oshirish. Mentorlik tizimi tajribali murabbiylar yosh avlod sportchilari va yangi murabbiylar uchun maslahat va ko'rsatma berish orqali tajriba almashinuvi ta'minlanadi. Katta raqobat sharoitida musobaqalarni adolatli o'tkazish ham tizimning ajralmas qismidir.

Rivojlanish istiqbollari va dolzarb masalalar. Qilichbozlik sportida ilg'or texnologiyalar va zamonaviy metodikalar yordamida trening tizimi doimiy ravishda yangilanib bormoqda. Innovatsion usullar quyidagicha istiqbollarga ega: Individual yondashuvlar va maxsus dasturlar sportchilarning shaxsiy xususiyatlari va sog'lomlik ko'rsatkichlariga moslashtirilgan trening rejalarini ishlab chiqish. Biofeedback tizimlari sportchi holatini real vaqt rejimida nazorat qilib, o'z-o'zini tahlil qilish imkonini yaratish. Sun'iy intellekt va katta ma'lumotlar algoritmik tahlil orqali sportchilarning statistikasini, muvaffaqiyat ko'rsatkichlarini va individual ehtiyojlarini aniqlash. Qilichbozlik sportida mutaxassislar tayyorlash sohasida ba'zi dolzarb masalalar mavjud bo'lib, ularni hal qilish uchun quyidagi choralar ko'rish zarur: Murabbiylar va hakamlarning yetarli emasligi. Rivojlanayotgan mintaqalarda, ayniqsa, yosh avlod uchun malakali kadrlar etishmovchiligi kuzatilmoqda. Zarur texnik va sport jihozlarining cheklanishi. Innovatsion uskunalar va zamonaviy trening maydonchalari ko'plab sport maktablarida yetarli darajada emas. Tizimli ta'lim va metodik yondashuvning yetishmovchiligi. Standartlashtirilgan o'quv dasturlari va metodik ko'rsatmalar yo'qligi sportchilarning tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu muammolarni bartaraf etish maqsadida: Davlat va mahalliy hokimiyatlar hamda sport tashkilotlari tomonidan qo'shimcha mablag' ajratilishi, innovatsion loyihalar amalga oshirilishi lozim. Murabbiy va hakamlar uchun doimiy malaka oshirish kurslari va treninglar tashkil etilishi kerak. Zamonaviy sport inshootlari, jihozlar va texnologik platformalardan foydalanish orqali trening jarayonining samaradorligini oshirish rejalashtirilmoqda.

Xulosa

Qilichbozlik sportida mutaxassislar tayyorlash nafaqat texnik bilimlar, balki psixologik va strategik tayyorgarlikni ham talab etadi. Ilmiy nazariya va metodik

yondashuvlar, raqamli texnologiyalar, simulyatsiya va onlayn trening tizimlari sportchilarning salohiyatini oshirishda asosiy omil hisoblanadi. Davlat, sport tashkilotlari va ilmiy markazlarning hamkorligi, malakali murabbiylar va hakamlarning tayyorlanishi, shuningdek, zamonaviy jihozlar bilan ta'minlash orqali qo'shimcha yechimlar topilishi mumkin. Kelajakdagi rivojlanish istiqbollari xalqaro tajriba almashinuvi, ilg'or texnologiyalar va integratsiyalashgan o'quv tizimlari orqali amalga oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kuznetsov. V.I. (2015). Fencing: Theory and Practice of Training. Moscow: Physical Education Publisher.
2. Ivanov. A.P. (2017). Innovative Methods in Sports Training. St. Petersburg: Sports Science Press.
3. Petrov. M.V. (2019). Biomechanics of Fencing: A Modern Approach. Moscow: Sport Medicine Publisher.
4. Gusev. D.N. (2018). Psychology of Sport: Training the Mind of an Athlete. Moscow: Psychological Publishing House.
5. Vasilenko. E.V. (2020). Digital Technologies in Modern Sports Training. St. Petersburg: Sports Technologies Press.
6. Shishov. A.Y. (2016). Fencing: Fundamentals of Coaching and Methodology. Moscow: Fencing Academy.
7. Gorbatoва. T.A. (2015). Trening metodlari va murabbiylarni tayyorlash. Toshkent: Ta'lim va sport nashriyoti.
8. Kovalenko. S.G. (2017). Fexterlar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik. Kiyev: Jismoniy tayyorgarlik nashriyoti.
9. Sidorov. V.V. (2021). Sportdagi sun'iy intellekt va trening. London: TechnoSport Books.
10. Murphy. C.D. (2018). Sports Ethics and Professionalism: A Global Perspective. New York: Global Sports Press.

MALAKALI GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRIDA TEST NORMATIVLAR ORQALI ANIQLASH

To'g'onboyev G'anisher Abdulla o'g'li

Kalit so'zlar: test, "Polar" uskunasi, funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, malakali gandbolchilar, Kuper testi, Abalakov testi, mokisimon yugurish.

Ключевые слова: тест, оборудование «Полар», функциональное состояние, физическая подготовка, специальные упражнения, квалифицированные гандболисты, проба Купера, проба Абалакова, челночный бег.

Kirish

Yurtimizda yosh avlodning jismoniy tayyorgarlik masalalari borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Gandbolchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarning birligini o'zida mujassam qiladigan bir qator masalalar ilmiy-metodik adabiyotlarda yetarli darajada yoritilmagan. Ko'pincha, xususiylar masalalarga e'tibor berilib, tizimlilik va o'zaro bog'liqlik muammolari e'tibordan chetda qoladi. Yuqoridagi keltirilgan barcha dalillar tadqiq qillinaotgan muammoning uzoq va yaqin xorij davlatlarida hamda O'zbekistonda yetarlicha o'rganib chiqilmaganligi va dolzarbligidan dalolat beradi.

Gandbol sport turning ayni vaqtdagi holati uning tijoratlashganligi va musobaqalar sonining ko'payib borishi bilan uzviy bog'liq bo'lgan raqobatning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ham sport sohasiga ilmiy jihatdan yondashuv va tadqiqotlar olib borish jadal tarzda rivojlanmoqda. Yuqori natijalar sportchining professionallashuvi, o'yin sur'atini o'sib borayotganligi ko'pgina mutaxassislar tomonidan o'yinlarni sifatli tahlil qilishga talab qo'yimoqda. Zero sifatli va aniq faktlar joy olgan statistic tahlillar jamoaning kamchiliklari ustida ishlashga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi hamda sportchilarga yaxshi ma'noda tanqidiy ruh bag'ishlaydi, bu o'z o'rnida sportchilar maxsus tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Dunyo arenalarida g'alaba qozonish uchun gandbolchilarning eng takomillashgan tayyorgarlik vositalari va uslublarni ishlab chiqish zaruratini vujudga keltirmoqda. So'ngi yillarda sportda, umuman olganda gandbolda qayd etilayotgan natijalar shu sohada olib borilayotgan tajribalar va yangiliklar ulishi nechog'lik ahamiyatli ekanligini ko'rsatadi. Davlatimiz soxaning jamoaviy sport turlariga, jumladan gandbolga bo'lgan e'tibori yildan-yilga ortib borayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini musobaqa oldi tayyorgarlik davrida test normativlar orqali aniqlash.

Pedagogik tadqiqot davomida O'zbekiston (U20) jamoasi musobaqa oldi tayyorgarlik davrida malakali gandbolchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida Toshkent shahrida joylashgan Respublika olimpiya va paralimpiya sport

turlariga tayyorlash markazi “Gandbol” zalida murabbiylar bilan birgalikda testlarni amalga oshirdik. Malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun biz “Kuper testi”, “Abalakov testi”, “mokisimon yugurish”, to‘pni uzoqlikka otish, 30 m to‘pni yerga urib olib yugurish kabi testlardan foydalandik. O‘zbekiston (U20) qizlar jamoasida jami 18 nafar gandbolchilardan 14 nafarida test sinovlari olib bordik. Test sinovlari olinishidan avval barcha gandbolchi qizlarga maxsus tasmalar orqali “Polar team” uskunasi o‘rnatdik. “Plar team” orqali gandbolchi qizlarning mashg‘ulotdan oldingi yani tinch holatdagi yurak urishlar soni va energiya sarfi o‘lchab olindi. Ushbu uskuna yordamida mashg‘ulot boshidan to yakuniy qismiga qadar qaysi gandbolchi qizda yurak urishlar soni normada yoki energiya sarfi normadiligini nazorat qilib borildi. Bu ham bo‘lsa murabbiylar uchun qaysi gandbolchi qiz qay darajada mashg‘ulotga tayyorligini bilish imkonini beradi. Quyidagi jadvalda tadqiqotimiz davomida olingan test natijalari keltirilgan.

1-jadval

**O‘zbekiston (U20) qizlar terma jamoasi malakali
gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini test normativlari bo‘yicha
ko‘rsatkichlari**

№	FISH	30 m to‘pni yerga urib olib yugurish (soniya)	100 m mokisimon yugurish, (soniya)	Joydan yuqoriga sakrash Abalakov testi bo‘yicha (sm)	To‘pni uzoqlikka otish (metr)	Kuper testi, (metr)
1.	I.M	5,8	28	44	53	1955
2.	I.G	5,6	29	41	55	2080
3.	S.S	5,4	30	38	49	1830
4.	L.S	5,7	35	35	50	2190
5.	Sh.L	5,2	32	45	42	1850
6.	M.Z	5,5	37	50	41	1708
7.	A.Sh	5,5	29	41	38	1695
8.	E.S	5,7	28	46	45	1679
9.	F.Sh	5,5	32	52	43	1783
10.	R.R	5,6	36	39	48	1986
11.	A.K	5,8	29	36	41	1865
12.	Kh.A	5,4	27	43	52	1832
13.	T.N	5,3	26	45	47	2142
14.	M.S	5,9	33	51	45	1978

Yuqoridagi jadvalni tahlil qilar ekanmiz, O‘zbekiston (U20) qizlar jamoasi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini bir qancha testlar orqali aniqlaganimizni guvohi bo‘lishingiz mumkin. Bunda jami 14 nafar shug‘ullanuvchilardan 5 ta test

turidan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligi sinovdan o'tkazildi. Jumladan 1-testimiz 30 m to'pni yerga urib olib yugurish (soniya). Bunda gandbolchi qizlarimizning tezkorlik qobiliyatlari sinovdan o'tkazildi. Hususan jamoadagi Sh.L (5,2 s) bilan eng yaxshi natijani ko'rsatgan bo'lsa jamoaning boshqa bir a'zosi M.S (5,9 s) bilan yakuniy natijani bajardi. 2-testimiz 100 m mokisimon yugurish, (soniya). Ushbu testda gandbolchi qizlarning tezkorlik qobiliyati bilan birga chidamkorlik qobiliyati ham sinodan o'tkazildi. Moksimon yugurishda eng yaxshi natijani T.N (26 s) bilan, eng yomon natijani esa (37 s) bilan M.Z tashkil qildi. 3-test Abalakov testi. Bu testdan deyarli barcha sport o'yin turlari foydalanishdi. Bu testda eng yuqori natijani (52 sm) bilan F.Sh, eng quyi natijani (35 sm) bilan L.S tashkil qildi. 4-test to'pni uzoqlikka otish (metr). To'pni uzoqlikka otish testida deyarli barcha gandbolchi qizlar yaxshi ko'rsatgich qayt etdi. Shunga qaramay eng uzoq masofaga to'p otgan sportchi I.G bo'ldi. I.G to'pni (55 m) masofaga otdi. Eng yaqin masofa to'p otgan sportchi (38 m) bilan A.Sh bo'ldi. Oxirgi 5-testimiz "Kuper testi, (metr)". Ushbu testda biz gandbolchi qizlarimiz uchun o'yin vaqtida eng kerakli bo'lgan chidamkorlik sifatini sinovdan o'tkazamiz. Bu test 12 daqiqa davomida sportchining bosib o'tgan yo'lga nisbatan olinadi. Yani sportchi 12 daqiqa ichida qancha uzoq masofani bosib o'tsa naija yaxshi yoki a'lo deya baholanadi. Tadqiqot davomida jami 5 turdagi sinov testlarimizdan muvaffaqiyatli o'tgan bir qancha gandbolchi qizlarning funksional hamda jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada ekanligi ko'zga tashalandi. Aksincha yomon natijani qayd etgan bir necha nafar gandbolchi qizlarda "Polar team" uskunasi orqali ham yurak urishlar soni normadan baland yoki energiya sarfi butun mashg'ulot davriga taqsimlanmayotganini ko'rdik. Umuman olganda jamoaning asosiy 9 nafar gandbolchi qizlarida jismoniy tayyorgarlik darajasi a'lo, 2 nafarida yaxshi va 3 nafarida esa qoniqarsiz deb topildi. Ayni qoniqarsiz deb topilgan 3 nafar gandbolchi qizlar 5 testdan 2 tasidan o'tdi, qolgan 3 tasidan qoniqarsiz natija qayt etdi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda malakali gandbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va aniqlash sport sohasidagi dolzarb masala hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan biz tadqiqotimiz davomida malakali gandbolchi qizlarning funksional hamda jismoniy tayyorgarligini testlar orqali sinovdan o'tkazdik. Natijalar deyarli barcha gandbolchi qizlar yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini ko'rsatdi.

Polar team" uskunasi orqali gandbolchi qizlarning yurak urishlar soni hamda energiya sarfini qay darajada ekanligi guvohi bo'ldik. Qolaversa ushbu uskuna yordamida murabbiylar qaysi gandbolchi qizga qanday yuklama berish kerakligini ham bilib olishdi. Bu jihat ayniqsa gandbol sport turida zarurdir. Har bir gandbolchiga individual yondashish hozirgi zamon katta sportining talabi hisoblanadi.

Yurtimizda sog'lom avlod va sport turlariga qiziqishni orttirish, hususan gandbol sport turini yanada ommaviylashirish bizning tadqiqotni asosiy maqsadi sifatida ahamiyatlidir. Shu sababdan biz tadqiqotimizda gandbolchi qizlarning xalqaro o'tdik.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К., Кариева Р.Р. Исследование эффективности защитных гандболистов различного возраста и квалификации в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга илмий-назарий журнал. 2007. № 4. С. 17-20.
2. Годик М.А. Двигательной активность футболистов в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга илмий-назарий журнал № 3. 2005. С. 17-23.
3. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей совершенствования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации // Фан-спортга илмий-назарий журнал №3. 2005. - С. 24-26.
4. Исроилов Р.И., Хабибжонова Х.М. Гандболда бурчак ўйинчиларнинг мусобака фаолиятидаги хужум техник тактик ҳаракатлари таҳлили // Фан-спортга илмий назарий журнал. 2018. №1. Б. 50-55.
5. Мўминов А.Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гандбол) / ўқув қўлланма, "ILMIY TEXNIKA AXBOROT PRESS NASHRIYOTI";, 2021. 244 б. 138.
6. Тулаганов Ш.Ф. «Комплексная система подготовки квалифицированных гандболистов с учетом игрового амплуа на этапе становления спортивного мастерства» // автореф. дис....педагогика фанлари (PhD) бўйича. Чирчик. 2022. 60 б.
7. Tulaganov Sh.F., Abdurahmanov F.A., Pavlov Sh.K., Kariyeva R.R., Isroilov R.I., Muminov A.Sh. Injuries in handball players and ways to prevent them. Journal of critical reviews, 2020. - P. 1699-1702.

MALAKALI GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRIDA TEST NORMATIVLAR ORQALI ANIQLASH

To'g'onboyev G'anisher Abdulla o'g'li

Kalit so'zlar: test, "Polar" uskunası, funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, malakali gandbolchilar, Kuper testi, Abalakov testi, mokisimon yugurish.

Ключевые слова: тест, оборудование «Полар», функциональное состояние, физическая подготовка, специальные упражнения, квалифицированные гандболисты, проба Купера, проба Абалакова, челночный бег.

Kirish

Yurtimizda yosh avlodning jismoniy tayyorgarlik masalalari borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Gandbolchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarning birligini o'zida mujassam qiladigan bir qator masalalar ilmiy-metodik adabiyotlarda yetarli darajada yoritilmagan. Ko'pincha,

xususiyl masalalarga e'tibor berilib, tizimlilik va o'zaro bog'liqlik muammolari e'tibordan chetda qoladi. Yuqoridagi keltirilgan barcha dalillar tadqiq qilllnayotgan muammoning uzoq va yaqin xorij davlatlarida hamda O'zbekistonda yetarlicha o'rganib chiqilmaganligi va dolzarbligidan dalolat beradi.

Gandbol sport turning ayni vaqtdagi holati uning tijoratlashganligi va musobaqalar sonining ko'payib borishi bilan uzviy bog'liq bo'lgan raqobatning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ham sport sohasiga ilmiy jihatdan yondashuv va tadqiqotlar olib borish jadal tarzda rivojlanmoqda. Yuqori natijalar sportchining professionallashuvi, o'yin sur'atini o'sib borayotganligi ko'pgina mutaxassislar tomonidan o'yinlarni sifatli tahlil qilishga talab qo'ymoqda. Zero sifatli va aniq faktlar joy olgan statistik tahlillar jamoaning kamchiliklari ustida ishlashga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi hamda sportchilarga yaxshi ma'noda tanqidiy ruh bag'ishlaydi, bu o'z o'rnida sportchilar maxsus tayyorgariligiga yuqori talablar qo'yadi. Dunyo arenalarida g'alaba qozonish uchun gandbolchilarning eng takomillashgan tayyorgarlik vositalari va uslublarini ishlab chiqish zaruratini vujudga keltirmoqda. So'ngi yillarda sportda, umuman olganda gandbolda qayd etilayotgan natijalar shu sohada olib borilayotgan tajribalar va yangiliklar ulishi nechog'lik ahamiyatli ekanligini ko'rsatadi. Davlatimiz soxaning jamoaviy sport turlariga, jumladan gandbolga bo'lgan e'tibori yildan-yilga ortib borayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini musobaqa oldi tayyorgarlik davrida test normativlar orqali aniqlash.

Pedagogik tadqiqot davomida O'zbekiston (U20) jamoasi musobaqa oldi tayyorgarlik davrida malakali gandbolchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida Toshkent shahrida joylashgan Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi "Gandbol" zalida murabbiylar bilan birgalikda testlarni amalga oshirdik. Malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun biz "Kuper testi", "Abalakov testi", "mokisimon yugurish", to'pni uzoqlikka otish, 30 m to'pni yerga urib olib yugurish kabi testlardan foydalandik. O'zbekiston (U20) qizlar jamoasida jami 18 nafar gandbolchilardan 14 nafarida test sinovlari olib bordik. Test sinovlari olinishidan avval barcha gandbolchi qizlarga maxsus tasmalar orqali "Polar team" uskunasi o'rnatdik. "Plar team" orqali gandbolchi qizlarning mashg'ulotdan oldingi yani tinch holatdagi yurak urishlar soni va energiya sarfi o'lchab olindi. Ushbu uskuna yordamida mashg'ulot boshidan to yakuniy qismiga qadar qaysi gandbolchi qizda yurak urishlar soni normada yoki energiya sarfi normadiligini nazorat qilib borildi. Bu ham bo'lsa murabbiylar uchun qaysi gandbolchi qiz qay darajada mashg'ulotga tayyorligini bilish imkonini beradi. Quyidagi jadvalda tadqiqotimiz davomida olingan test natijalari keltirilgan.

**O'zbekiston (U20) qizlar terma jamoasi malakali
gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini test normativlari bo'yicha
ko'rsatkichlari**

№	FISH	30 m to'pni yerga urib olib yugurish (soniya)	100 m mokisimon yugurish, (soniya)	Joydan yuqoriga sakrash Abalakov testi bo'yicha (sm)	To'pni uzoqlikka otish (metr)	Kuper testi, (metr)
1.	I.M	5,8	28	44	53	1955
2.	I.G	5,6	29	41	55	2080
3.	S.S	5,4	30	38	49	1830
4.	L.S	5,7	35	35	50	2190
5.	Sh.L	5,2	32	45	42	1850
6.	M.Z	5,5	37	50	41	1708
7.	A.Sh	5,5	29	41	38	1695
8.	E.S	5,7	28	46	45	1679
9.	F.Sh	5,5	32	52	43	1783
10.	R.R	5,6	36	39	48	1986
11.	A.K	5,8	29	36	41	1865
12.	Kh.A	5,4	27	43	52	1832
13.	T.N	5,3	26	45	47	2142
14.	M.S	5,9	33	51	45	1978

Yuqoridagi jadvalni tahlil qilar ekanmiz, O'zbekiston (U20) qizlar jamoasi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini bir qancha testlar orqali aniqlaganimizni guvohi bo'lishingiz mumkin. Bunda jami 14 nafar shug'ullanuvchilardan 5 ta test turidan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligi sinovdan o'tkazildi. Jumladan 1-testimiz 30 m to'pni yerga urib olib yugurish (soniya). Bunda gandbolchi qizlarimizning tezkorlik qobiliyatlari sinovdan o'tkazildi. Hususan jamoadagi Sh.L (5,2 s) bilan eng yaxshi natijani ko'rsatgan bo'lsa jamoaning boshqa bir a'zosi M.S (5,9 s) bilan yakuniy natijani bajardi. 2-testimiz 100 m mokisimon yugurish, (soniya). Ushbu testda gandbolchi qizlarning tezkorlik qobiliyati bilan birga chidamkorlik qobiliyati ham sinodan o'tkazildi. Moksimon yugurishda eng yaxshi natijani T.N (26 s) bilan, eng yomon natijani esa (37 s) bilan M.Z tashkil qildi. 3-test Abalakov testi. Bu testdan deyarli barcha sport o'yin turlari foydalanishdi. Bu testda eng yuqori natijani (52 sm) bilan F.Sh, eng quyi natijani (35 sm) bilan L.S tashkil qildi. 4-test to'pni uzoqlikka otish (metr). To'pni uzoqlikka otish testida deyarli barcha gandbolchi qizlar yaxshi ko'rsatgich qayt etdi. Shunga qaramay eng uzoq masofaga to'p otgan sportchi I.G bo'ldi. I.G to'pni (55 m) masofaga otdi. Eng yaqin masofa to'p otgan sportchi (38 m) bilan A.Sh bo'ldi. Oxirgi 5-testimiz "Kuper testi, (metr)". Ushbu

testda biz gandbolchi qizlarimiz uchun o'yin vaqtida eng kerakli bo'lgan chidamkorlik sifatini sinovdan o'tkazamiz. Bu test 12 daqiqa davomida sportchining bosib o'tgan yo'lga nisbatan olinadi. Yani sportchi 12 daqiqa ichida qancha uzoq masofani bosib o'tsa naja yaxshi yoki a'lo deya baholanadi. Tadqiqot davomida jami 5 turdagi sinov testlarimizdan muvaffaqiyatli o'tgan bir qancha gandbolchi qizlarning funksional hamda jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada ekanligi ko'zga tashalandi. Aksincha yomon natijani qayd etgan bir necha nafar gandbolchi qizlarda "Polar team" uskunasi orqali ham yurak urishlar soni normadan baland yoki energiya sarfi butun mashg'ulot davriga taqsimlanmayotganini ko'rdik. Umuman olganda jamoaning asosiy 9 nafar gandbolchi qizlarida jismoniy tayyorgarlik darajasi a'lo, 2 nafarida yaxshi va 3 nafarida esa qoniqarsiz deb topildi. Ayni qoniqarsiz deb topilgan 3 nafar gandbolchi qizlar 5 testdan 2 tasidan o'tdi, qolgan 3 tasidan qoniqarsiz natija qayt etdi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda malakali gandbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va aniqlash sport sohasidagi dolzarb masala hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan biz tadqiqotimiz davomida malakali gandbolchi qizlarning funksional hamda jismoniy tayyorgarligini testlar orqali sinovdan o'tkazdik. Natijalar deyarli barcha gandbolchi qizlar yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Polar team" uskunasi orqali gandbolchi qizlarning yurak urishlar soni hamda energiya sarfini qay darajada ekanligi guvohi bo'ldik. Qolaversa ushbu uskuna yordamida murabbiylar qaysi gandbolchi qizga qanday yuklama berish kerakligini ham bilib olishdi. Bu jihat ayniqsa gandbol sport turida zarurdir. Har bir gandbolchiga individual yondashish hozirgi zamon katta sportining talabi hisoblanadi. Yurtimizda sog'lom avlod va sport turlariga qiziqishni orttirish, hususan gandbol sport turini yanada ommaviylashirish bizning tadqiqotni asosiy maqsadi sifatida ahamiyatlidir. Shu sababdan biz tadqiqotimizda gandbolchi qizlarning xalqaro maydonlarda yanada yaxshi ishtirok etishlari uchun bir qancha foydali tavsiyalar berib o'tdik.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К., Кариева Р.Р. Исследование эффективности защитных гандболистов различного возраста и квалификации в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга илмий-назарий журнал. 2007. № 4. С. 17-20.
2. Годик М.А. Двигательной активностью футболистов в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга илмий-назарий журнал № 3. 2005. С. 17-23.
3. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей совершенствования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации // Фан-спортга илмий-назарий журнал №3. 2005. - С. 24-26.
4. Исроилов Р.И., Хабибжонова Х.М. Гандболда бурчак уйинчиларнинг мусобака фаолиятидаги хужум техник тактик харакатлари тахлили // Фан-спортга илмий назарий журнал. 2018. №1. Б. 50-55.

5. Мўминов А.Ш. Спорт педагогик махоратини ошириш (Гандбол) / ўқув қўлланма, "ILMIY TEXNIKA AXBOROT PRESS NASHRIYOTI", 2021. 244 б. 138.

6. Тулаганов Ш.Ф. «Комплексная система подготовки квалифицированных гандболистов с учетом игрового амплуа на этапе становления спортивного мастерства» // автореф. дис....педагогика фанлари (PhD) бўйича. Чирчик. 2022. 60 б.

7. Tulaganov Sh.F., Abdurahmanov F.A., Pavlov Sh.K., Kariyeva R.R., Isroilov R.I., Muminov A.Sh. Injuries in handball players and ways to prevent them. Journal of critical reviews, 2020. - P. 1699-1702.

YUQORI MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Shagiyev I.I., Maxmudov J.M.

E-mail: ildussagiev90@gmail.com

Kalit soʻzlar: erkin kurash, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, sportchilarning natijadorligi, mashgʻulot metodikasi, musobaqa tayyorgarligi, video tahlil, sunʼiy intellekt.

Ключевые слова: вольная борьба, техническая подготовка, тактическая подготовка, результативность спортсменов, методика тренировок, подготовка к соревнованиям, видеоанализ, искусственный интеллект.

Kirish

Erkin kurash sportchilarning jismoniy, texnik va taktik mahoratini talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyati koʻp jihatdan ularning texnik va taktik tayyorgarligiga bogʻliqdir. Har bir sportchi oʻzining individual uslubiga ega boʻlishi bilan birga, raqiblariga mos ravishda harakat qilish qobiliyatini ham rivojlantirishi lozim.

Mazkur maqolada yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish usullari, ularning jang strategiyasiga taʼsiri va musobaqalardagi samaradorlikni oshirish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga koʻra, texnik va taktik mashgʻulotlarning ilmiy asoslangan metodikalari sportchilarning natijadorligini oshirishga ijobiy taʼsir koʻrsatishi aniqlandi. Bundan tashqari, sunʼiy intellekt, video tahlil va statistika asosida sportchilarning tayyorgarlik jarayoni optimallashtirilishi mumkinligi qayd etildi.

Bugungi kunda raqobat darajasi yuqori boʻlgan musobaqalarda texnik va taktik tayyorgarlikni ilmiy asoslangan metodikalar bilan takomillashtirish zarur. Ushbu tadqiqot yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish usullarini oʻrganish, ularning samaradorligini oshirish va musobaqalardagi natijadorligini tahlil qilishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi — yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish hamda ularning musobaqalardagi natijadorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodikalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini o'lchash mezonlarini aniqlash.
2. Video tahlil va statistika yordamida sportchilarning harakatlarini baholash.
3. Optimal mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini tekshirish.
4. Murabbiy va sportchilar uchun taktik strategiyalar bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish va uslublari

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Nazariy tahlil erkin kurash bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlar o'rganildi.
- Eksperimental tadqiqot yuqori malakali kurashchilar ishtirokida texnik va taktik tayyorgarlik samaradorligi sinovdan o'tkazildi.
- Video va statistik tahlil sportchilarning hujum va himoya kombinatsiyalari o'rganildi.
- Sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar raqib harakatlarini avtomatik tahlil qilish va mashg'ulot jarayonini optimallashtirish uchun ishlatildi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalariga ko'ra, texnik va taktik tayyorgarlik sportchilarning natijadorligiga bevosita ta'sir qiladi. Quyidagi asosiy natijalarga erishildi:

1. Texnik va taktik tayyorgarlikni baholash mezonlari ishlab chiqildi.

Sportchilarning jang jarayonidagi samaradorligi tezlik, kuch, moslashuvchanlik va texnik aniqlik kabi ko'rsatkichlar orqali baholandi.

Kurashchilarning hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyat darajasi tahlil qilindi.

2. Optimal mashg'ulot metodikalari ishlab chiqildi.

Hujum va himoya kombinatsiyalarini takomillashtirish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar o'tkazildi.

Jang vaqtida qaror qabul qilish tezligini oshirish bo'yicha mashg'ulotlar samarali natija berdi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Ushbu tadqiqot yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lib, quyidagi uslublar asosida tashkil etildi:

1. Eksperimental usul

Tadqiqotga yuqori malakali erkin kurashchilar jalb qilindi.

Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi dastlabki bosqichda baholandi.

Maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi joriy etilib, uning samaradorligi kuzatildi.

2. Video tahlil usuli

Sportchilarning musobaqalardagi chiqishlari video yozuvlar orqali o'rganildi.

Hujum va himoya harakatlari soni, muvaffaqiyat foizi, jangdagi harakatlar dinamikasi tahlil qilindi.

Sportchilarning o'z texnikasini yaxshilash imkoniyatlari aniqlanib, individual tavsiyalar ishlab chiqildi.

3. Statistik tahlil usuli

Kurashchilarning natijalari raqamli ko'rsatkichlar asosida baholandi.

Har bir sportchining jang davomida bajarilgan harakatlari statistik jihatdan tahlil qilindi.

Eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalari taqqoslanib, metodikaning samaradorligi aniqlandi.

4. Taqqoslash va tahlil qilish usuli

Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligi bo'yicha ilg'or tajribalar o'rganildi.

Olimpiada va jahon chempionatlarida g'olib bo'lgan sportchilarning texnikasi tadqiq qilindi.

Turli yondashuvlar solishtirilib, samarali mashg'ulot usullari tanlab olindi.

5. So'rov va intervyu usuli

Murabbiylar va sportchilar bilan suhbatlar o'tkazildi.

Sportchilarning jang davomida qaror qabul qilish tezligi va taktik moslashuvchanligi baholandi.

Sportchilarning o'z tayyorgarlik jarayoni haqidagi fikrlari tahlil qilindi.

Ushbu tadqiqot uslublari orqali yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Ushbu tadqiqot yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, tajriba va tahlillar natijasida quyidagi muhim natijalarga erishildi:

1. Texnik va taktik tayyorgarlik darajasini baholash

Tadqiqotning dastlabki bosqichida sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi baholandi. Quyidagi ko'rsatkichlar asosida tahlil o'tkazildi:

- Hujum harakatlarining samaradorligi muvaffaqiyatli amalga oshirilgan hujumlar soni va ularning umumiy jangga nisbati.

- Himoya samaradorligi raqib hujumlarini bartaraf etish foizi.

- Taktik moslashuvchanlik jang davomida turli strategiyalarga tez moslashish qobiliyati.

- Harakatlarning texnik aniqligi hujum va himoya usullarining texnik jihatdan to'g'ri bajarilish darajasi.

2. Maxsus mashg'ulot dasturi samaradorligi

Tadqiqot davomida eksperimental guruh uchun maxsus mashg'ulot metodikasi ishlab chiqildi va joriy etildi. Mashg'ulot jarayonida quyidagi yondashuvlar qo'llanildi:

- Raqib harakatlariga tezkor javob berish uchun maxsus taktik mashg'ulotlar.
- Video tahlil asosida kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha individual mashg'ulotlar.
- Simulyatsiya va jang stsenariylari asosida texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish.

Natijalar:

- Eksperimental guruhdagi sportchilarning hujum samaradorligi 15-20% ga oshdi.
- Himoya texnikalarini to'g'ri bajarish natijasida jangda yutqazish ehtimoli 10-12% ga kamaydi.
- Sportchilarning taktik moslashuvchanligi va jang davomida qaror qabul qilish tezligi yaxshilandi.

3. Video tahlil va sun'iy intellekt asosida harakatlarni optimallashtirish

Tadqiqot jarayonida sportchilarning harakatlarini chuqur tahlil qilish uchun video kuzatuv va sun'iy intellekt dasturlaridan foydalanildi:

- Raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish va unga mos texnikalarni qo'llash bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazildi.

- Jang davomida qaysi usullar samaraliroq ekanligi aniqlandi va sportchilarga individual tavsiyalar berildi.

- Sun'iy intellekt orqali harakatlarni qayta tahlil qilish natijasida texnik kamchiliklar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etildi.

Natijalar:

- Video tahlil yordamida sportchilar o'z xatolarini tezroq tushunib, ularni bartaraf etishga muvaffaq bo'ldi.
- Sun'iy intellekt asosidagi tahlillar sportchilarning harakat samaradorligini 10-15% ga oshirishga yordam berdi.

4. Eksperimental va nazorat guruh natijalarini taqqoslash

Tadqiqotning yakuniy bosqichida eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalari taqqoslandi:

Ko'rsatkich	Eksperimental guruh (o'zgarish %)	Nazorat guruhi (o'zgarish %)
Hujum samaradorligi	+18%	+5%
Himoya samaradorligi	+12%	+3%
Taktik moslashuvchanlik	+15%	+4%
Qaror qabul qilish tezligi	+14%	+5%
Musobaqa natijalari yaxshilanishi	+20%	+7%

Natijalardan ko‘rinib turibdiki, maxsus tayyorgarlik metodikasi joriy etilgan sportchilar musobaqalarda ancha yaxshi natijalarga erishgan. Nazorat guruhi esa odatdagi mashg‘ulot uslublari bilan shug‘ullangani sababli sezilarli o‘zgarish kuzatilmadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki:

1. Texnik va taktik tayyorgarlikni ilmiy asosda optimallashtirish sportchilarning natijadorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. Raqib harakatlarini tahlil qilish va sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish sportchilarni jang davomida aniqroq qaror qabul qilishga undaydi.

3. Maxsus ishlab chiqilgan mashg‘ulot metodikasi hujum va himoya samaradorligini oshirishda sezilarli natijalar berdi.

4. Murabbiylar va sportchilarga ilmiy asoslangan tavsiyalar berish sportchilar tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqishi mumkin.

Ushbu natijalar yuqori malakali erkin kurashchilar uchun samarali tayyorgarlik tizimini shakllantirishga xizmat qiladi va kelgusida bu yo‘nalishda yanada chuqurroq tadqiqotlar o‘tkazish zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish natijalarga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Quyidagilar asosiy xulosalar sifatida qayd etildi:

1. Texnik va taktik tayyorgarlikni maxsus mashg‘ulotlar bilan takomillashtirish zarur.

2. Sportchilar uchun hujum va himoya kombinatsiyalarini optimallashtirish, jang davomida tezkor qaror qabul qilish bo‘yicha treninglar o‘tkazish muhim.

3. Video tahlil va sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish natijadorlikni oshirishda samarali ekanligi aniqlandi.

4. Murabbiylar va sportchilarga natijalarga asoslangan metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Ushbu tadqiqot yuqori malakali erkin kurashchilar uchun musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun amaliy va nazariy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. F.A.Kerimov “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil. -380 b.

2. З.А.Бакиев. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Тошкент.; “Лидер Пресс” нашриёти 2011 yil. -295 b.

3. S.Q.Adilov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Fanlar akademiyasi bosmaxonasida” nashr etilgan 2019 yil. - 312 b.

4. S.Q.Adilov. “Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. Chirchiq-2021yil. -337 b.

5. UWW (2023). *Wrestling Competition Rules*. <https://uww.org>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.

Шовкат Турдикулов
shavkatturdikulov69@gmail.com

Ключевые слова: интегральная подготовка, совершенствование, нагрузка система.

Key words: integral training, improvement, system load.

Актуальность: Определение наиболее оптимального пути всесторонней подготовки юных фехтовальщиков, что позволит своевременно сформировать базу всесторонней подготовленности фехтовальщиков.

Цель исследования -совершенствование тренировочного процесса юных фехтовальщиков.

Объект исследования - тренировочный процесс юных фехтовальщиков

Предмет исследования - построение системы интегральной подготовки юных фехтовальщиков.

Задачи исследования:

1. изучить особенности элементов системы интегральной подготовленности юных фехтовальщиков

2. выявить особенности процесса адаптации юных фехтовальщиков к нагрузкам годового макроцикла,

3. определить оптимальное содержание средств и методов подготовки юных фехтовальщиков как предпосылку для построения системы интегральной подготовки,

4. разработать методические рекомендации по внедрению системы интегральной подготовки в тренировочный процесс юных фехтовальщиков.

Научная гипотеза. В соответствии основными положениями современной концепции управления тренировочным процессом методический подход к построению системы интегральной подготовки юных фехтовальщиков должен основываться на построении комплексов («блоков») тренировочных воздействий. Содержание этих блоков отражает специфику возрастного физического и психического развития спортсменов, особенности их адаптации к нагрузкам спортивной деятельности, а также закономерную динамику овладения ими комплексом технико-тактических действий.

Новизна исследования состоит:

- В разработке интегрального подхода к анализу содержания процесса подготовки фехтовальщиков-рапиристов;

В определении комплекса физических качеств (двигательных способностей) и психических качеств, определяющих эффективность деятельности фехтовальщика.

В выявлении процесса повышения «специализированное» физических и психических качеств фехтовальщиков-рапиристов на этапе углубленной подготовки;

Теоретическая значимость. Разработаны принципиальные методические подходы к построению системы спортивной подготовки юных фехтовальщиков на основе интеграции в единую систему «блоков» направленных воздействий различных средств и методов тренировки.

Критериями эффективности интегральной подготовки, помимо результата соревновательной деятельности, являются: текущий уровень развития физических и психических качеств, степень овладения юными спортсменами определенной системой технико-тактических навыков, а также комплексные показатели адаптации юных спортсменов к нагрузкам, проявляющиеся в способности спортсмена к мобилизации функциональных ресурсов.

По мнению В.Н.Платонова взаимодействие и взаимозависимость подсистем спортивной подготовки имеют своим следствием интегральную подготовленность спортсмена, которая характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, и служат объединяющей стороной этой подготовленности.

Подготовка единоборца - это сложная система, для которой характерна иерархичность подсистем и элементов, при этом интегральный подход, когда упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства логично связаны в единой системе с упражнениями, направленными на развитие двигательных качеств, становится основным в системе спортивной тренировки.

Такой вариант интегральной подготовки включает четыре относительно самостоятельных направления:

1) Развитие физических и психических качеств, непосредственно определяющих эффективность решения оперативных задач в конкретном виде единоборства,

2) Развитие специальных навыков решения задач, возникающих в процессе поединка (по существу они являются психо-тактическими навыками, т.к. связаны не только с когнитивными, но и с эмоционально-волевыми факторами тактической деятельности спортсмена),

3) Создание условий для формирования необходимых установок перед выполнением упражнений из каждой подсистемы подготовки (физической, технической, психо-тактической),

4) Мобилизация юного спортсмена на максимально эффективное выполнение каждого упражнения общего, специально-подготовительного или специального характера.

В одном случае воздействие на элементы интегральной подготовки может быть прямым, а в другом - косвенным. Например, упражнение на выполнение защитных действий в ответ на обусловленную атаку партнера способствует развитию быстроты простой реакции и быстроты простых по структуре одиночных движений — это прямое воздействие. В то же время многократное выполнение такого упражнения, особенно на фоне утомления или воздействия сопутствующих эмоциональных факторов, способствует развитию скоростной выносливости — это косвенное воздействие. Во всех случаях, когда мы говорим об упражнениях для развития тех или иных качеств, имеется в виду, что в действительности речь идет лишь о преимущественном воздействии на тот или иной элемент подготовки.

Типовое построение тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах фехтовальщиков

Для учебно-тренировочных групп этапа углубленной тренировки это учебно-тренировочные группы 6-7-го годов обучения характерна полная реализация принципа круглогодичности специальной подготовки, чего в более раннем возрасте не наблюдается, за исключением особо одаренных спортсменов, которые в основном выступают в соревнованиях старшей возрастной группы.

Структура годового макроцикла по своему содержанию мало отличается от структуры такого же цикла для взрослых высококвалифицированных фехтовальщиков. В настоящее время считается общепризнанным выделять следующие периоды подготовки юных фехтовальщиков:

- «втягивающий» (2 недели августа),
 - подготовительный (2 недели августа - сентябрь, октябрь, 3 недели ноября); он, в свою очередь, разделяется на этапы: обще подготовительный (2 недели августа- 2 недели сентября) и специально-подготовительный (2 недели сентября - 3-я неделя ноября),
 - соревновательный (последняя неделя ноября - середина апреля), который тоже делится на этапы: базовой подготовки (последняя неделя ноября - конец декабря), «ударный» (начало января - середина апреля),
 - переходный (вторая половина апреля - июнь).
- В структуре тренировочных занятий предусматривается такое их распределение, которое, с одной стороны, обеспечивает постепенное повышение объемов и особенно интенсивности применяемых упражнений с начала к концу годового макроцикла, а с другой стороны, создает предпосылки для оптимального чередования нагрузки и отдыха.

Особо следует выделить направленность этапа базовой подготовки, в котором средства подготовки имеют большие объемы при сравнительно незначительной интенсивности. В это время много внимания уделяется упражнениям на мишени и парным упражнениям. Бои по заданию имеют в основном техническую направленность. Такая же направленность и у индивидуальных уроков, длительность которых составляет 40-45 минут.

На «ударном» этапе подготовки, при больших объемах нагрузки, они достигают и максимальных значений интенсивности. Бой по заданию имеет тактическую и психологическую направленность. Длительность уроков не превышает 30-40 минут, но все действия выполняются в «боевом режиме», с высокой интенсивностью. Особое место занимают боевые практики.

Выводы: с помощью предложенной системы интегральной подготовки оптимизируется процесс адаптации юных фехтовальщиков к нагрузкам тренировочной и соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Аверьянов А.Г. Актуальные психические состояния у спортсменов и их регуляция в соревновательной деятельности: 1990 г.
2. Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего возраста: Омск, 1983г.
3. Акопян А. О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды 1995 года. ВНИИФК, 1996,- г.
4. Акопян А.О., Игуменов В.М., Мамнашвили М.Г., Блеер А.Н. Функциональная схема системы управления процессом совершенствования в видах спортивных единоборств // Актуальные проблемы спортивной борьбы. М.: Физкультура, образование, наука, 1998.г

ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МУСОБАҚАОЛДИ БОСҚИЧИНИ ТАВСИФИ

Ш.Н Нуритдинова
Email: sa_mih_90@mail.ru

Калит сўзлар: мусобақага тайёргарлик, машғулот, юкламаларни режалаштириш, махсус тайёргарлик, умумий тайёргарлик.

Ключевые слова: подготовка к соревнованиям, тренировка, планирование нагрузки, специальная подготовка, общая подготовка.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Ўзбекистонда спортни ривожлантиришнинг замонавий дастури талабларига мос равишда, ёшларни ҳар хил спорт секцияларига жалб қилишнинг зарурати туфайли ва ўсмир-спортчиларни тайёрлашнинг замонавий ҳолатини таҳлил қилиш маълумотларидан келиб чиққан ҳолда, ҳаётдан, спорт амалиётидан келиб чиқадиган бир қатор янги масалаларни ечиш зарурати турибди. Улар қаторида, таэквондода спорт такомиллашуви методикаси масалалари ҳам мавжуд.

Спортчиларни тайёрлашнинг асосий томонларидан бири таэквондочиларни мусобақаолди босқичидаги тайёргарлигини такомиллаштириш ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади мутахассисларнинг машғулот жараёнини бошқаришга бўлган нуқтаи назарларини умумлаштириш, янада тадқиқ қилиниши керак бўлган масалаларни аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифаси таэквондочиларни масъулиятли мусобакаларда чиқишларининг натижавийлигини белгилайдиган омилларни аниқлаш.

Тадқиқот усуллари. Қўйилган вазифаларни ечиш учун қуйидаги тадқиқот усуллари қўлланилди: илмий-методик манбаларни (мамлакатимиз ва хорижий муаллифларнинг) машғулот ва мусобақа амалиётининг илғор тажрибаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш.

Тайёргарликнинг мусобақаолди босқичи йиллик машғулотнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Мазкур босқични оптимал ташкил қилиш мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда содир бўлади.

Таэквондо назарияси ва услубиётида охириги йилларда мусобакаларга бевосита тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини режалаштиришга катта эътибор қаратилмоқда. Юқори малакали таэквондочилар учун мусобақаолди босқичида оптимал машғулот юкламаларини излаш, уларнинг ҳажми ва жадаллигини қайта тақсимлаш билан чақирилган.

Спорт машғулотини назариясининг умумий қабул қилинган ҳолатларига биноан тайёргарликнинг мусобақаолди босқичида юкламалар ҳажмини секин-аста пасайтирилиши ва унинг жадаллигини катталаштирилиши назарда тутилади. Машғулот юкламаларини режалаштиришдаги камчиликлар спортчиларни мусобакаларга махсус тайёргарликлари босқичида ортиқча машғулот қилишига олиб келиши мумкин. Мазкур босқичда махсус тайёргарликнинг улуши умумий жисмоний тайёргарликка нисбатан ортади (61-87%) ва айниқса, махсус тайёргарликнинг улуши жадаллик зонасида ортади (ЮҚЧ 150 зарба/мин - 63-93%).

В.И.Филимоновнинг фикрига кўра, юқори спорт натижаларига эришиш учун юқори юкламаларни қўллаш зарур. Муаллиф, тайёргарликнинг мусобақаолди босқичида юкламанинг ортиши пайтида жадалликни оширишга катта улуш ажратилиши зарурлигини ҳам таъкидлайди. Ўқув-машғулот вариантлари ҳам бўлиши мумкин, уларнинг ёрдамида машғулотлар бир хилда бўлишининг олди олинади.

Шундай қилиб, мусобақаолди босқичида юкламанинг ҳажми ва жадаллигини қайта тақсимланиши, худди унинг жадаллигини ортиши каби қилинадиган фаолликка нисбатан юқори даражадаги талабларни тавсифлайдиган мусобакаларнинг қоидаларини ўзгаришлари билан боғлиқ.

Таэквондочининг ҳаракат фаолияти жадаллигини, функционал имкониятларини ҳисобга олиш учун унинг машғулот қилганлик даражасини

билиш зарур. Таэквондочининг машғулоти қилганлиги ҳолатини баҳолаш учун тадқиқотларнинг физиологик усуллари кенг қўлланилади.

Спортчиларни юкламаларга реакцияси жадаллигини баҳолаш пайтида, уни юрак қисқаришлари частотасининг ўртачаси бўйича аниқланади.

Машғулоти жангини олиб бориш жадаллигини ошириш, ўқув-машғулоти шароитларини мусобақа шароитларига яқинлаштириш спортчининг тайёргарлиги томонлари моделлаштирилган пайтидагина мумкин бўлади. Мусобақаолди босқичида, бундай модел бўлиб, техник-тактик ҳаракатларни жангни олиб бориш тактикасининг асосий ролга эга бўлганидаги мақсадли кўрсатмалар хизмат қилиши мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг таъсири остида таэквондочининг саломатлиги яхшиланади, деб тахмин қилиш мумкин. Спортчи машғулоти юкламаларини яхши идрок қилади, уларга тезроқ мослашади ва ҳаракат сифатларининг юқори даражада ривожланишига эришади, бу, уларсиз мусобақалар пайтида тактик режаларни амалга ошириш мумкин бўлмаган янги техник кўникмаларни шакллантириш имконини беради.

П.И.Благуш таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги таэквондонинг ўзига хос жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга қаратилганлигини таъкидлайди. Бу, зарбалар бериш ва ҳимояланиш, ҳаракатланишлар пайтида ҳаракатларни координация қилиш машқлари, ўйин машқлари, шарпа билан жанг қилиш, махсус таэквондо снарядларида (қопда, грушада, резинали тўпда, лапаларда ва б.) машқлар бажариш ва шерик билан махсус машқлар.

Мусобақаолди босқичида таэквондочининг психологик тайёргарлигига муҳим рол ажратилади. Бу, алоҳида аҳамият касб этади, кўп ҳолларда психолог тайёргарлик беллашувда ҳал қилувчи ҳисобланади. И.П. Дегтярев, Е.М. Ревенко каби мутахассисларнинг фикрига кўра, ҳозирги вақтда спортчининг психологик тайёргарлигини иккита босқичга ажратиш қабул қилинган: 1) умумий психологик тайёргарлик босқичи; 2) мусобақаларга психологик тайёргарлик босқичи.

Иккала босқичлар ўзаро боғлиқ, шу билан бирга, уларнинг ҳар бири ўз хусусиятларига эга бўлиб, уларни спорт машғулоти методикасида ҳисобга олиш керак. Умумий психологик тайёргарлик шахснинг мажбурий хусусиятларини шакллантиришга қаратилган ва боксчи олдида турган вазифаларни муваффақиятли бажаришга кўмаклашадиган психик жараёнларни ривожлантиришни рағбатлантириши керак. Спортчини бўлажак беллашувга психологик тайёргарлиги, табиийки, конкрет мусобақаларда ечиш зарур бўлган вазифалардан келиб чиқади. Улар қаторига бўлажак мусобақалар спорт вазифаларининг ўзига хослигини идрок қилиш, рақибларнинг кучли ва кучсиз томонларини ўрганиш ва ҳаракат амалларига тайёргарликни ушбу хусусиятларни ҳисобга олишга мос равишда тайёрлаш, ғалабага эришиш учун ўз кучига ва имкониятларига қатъий ишончни шакллантириш, бўлажак мусобақа туфайли юзага келган салбий ҳиссиётларни енгиш ва жангга психологик тайёргарликни яратиш, максимал иродавий ва жисмоний кучланишларга тайёр

бўлиш ва мусобакалар шароитида ўзини кўрсата олиш, жангдан кейин максимал бўшашишни ва кейинги жангга ўзини яна мобилизация қила олиш малакаси киради. Демак, спортчи психологик тайёргарлигининг мазмуни, унинг онги ва ҳаракатларини машғулоти ва мусобақа вазифаларини ечишга қаратишдан иборат бўлади.

Адабиётларда тактик ҳаракатларнинг миқдорий параметрларига нисбатан конкрет тадқиқотлар ва тавсиялар йўқ бўлиб, бу, мусобақаолди тайёргарликнинг асосий воситаларидан бири бўлган мусобақа фаолиятини моделлаштириш имкониятини чегаралайди.

Адабиётлар ва интернет сайтлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони.

3. Абдурасулова Г.Б., Нуритдинова Ш.Н., Тажибаев С.С., Раҳматов Б.Ш., Таэквондо назарияси ва услубияти”. Дарслик. -. Тошкент-2018. - 359 бет.

4. Г.Б. Абдурасулова., Ш.Н. Нуритдинова., С.С. Тажибаев., “Таэквондо назарияси ва услубияти” Дарслик. Тошкент “Турон-Иқбол” 2015 у. 563 б.

5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.- М., 2010.-208 с

6. Козлов В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студентов и выбор средств его компенсации.: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М, 2015. - 24с.

7. Маломужев И.М. Методика применения регулярных беговых тренировок в подготовке студентов: Автореф.дис.канд.пед.наук / РГАФК. - М, 2011. - 20с.

8. Чоговадзе А.В., Рыжак М.Ш. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов. // Теория и практика физической культуры - 1999. - № 7. - С. 8-9.

9. wtuzbekistan@hotmail.com

10. <http://m.worldtaekwondo.org/rules-wt/rules.html>

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Доцент Турдикулов Ш.С.
E-mail: shavkatturdikulov69@gmail.com

Ключевые слова: Тактика, тактические знания, тактических намерений, тактической подготовленности, индивидуализации подготовки.

Kalit so'zlar: Taktika, taktik bilim, taktik niyat, taktik tayyorgarlik, mashg'ulotni individuallashtirish.

Актуальность. Только гармоническое сочетание тактики с автоматизированной техникой поднимает фехтование до уровня искусства. Мышление фехтовальщика становится тактическим, т.е. специальным, оперативным боевым умением, только тогда, когда оно осуществляется в действии и подкрепляется им. Называется такое мышление тактическим лишь условно, в силу эго целевой направленности на достижение победы.

Цель исследования: Определение особенностей процесса совершенствования тактического мастерства фехтовальщиков, и поиск возможностей его интенсификации.

Задачи исследования: Анализ основных направлений совершенствования тактической подготовки фехтовальщиков на этапах специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения высших достижений.

Методы исследования: Анализ и обобщение данных научно методической литературы, опыта передовой тренерской практики, соревновательной деятельности спортсменов, регистрация и анализ техники двигательных действий спортсменов и ее моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение: Тактическая подготовка имеет особую значимость в процессе повышения квалификации фехтовальщиков в связи с конкретной направленностью на максимальную эффективность их деятельности в соревнованиях, которая складывается также из реализации в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности (технической, физической, психологической).

Процесс тактического совершенствования имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях соревнований. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, индивидуально-психологических особенностей личности), результатом которых явится формирование тактических умений и тактических качеств. Кроме того, непрерывный характер носит совершенствование целостного представления о фехтовальном единоборстве (собственной доктрине), индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки (особенно рассчитанный на использование средств ведения поединков) имеет свою иерархию и конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Самостоятельное место имеют тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо и выделение проблем, объединяющих усилия по повышению уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности в годичном (четырёхлетнем) цикле, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в различных соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки необходимо учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях. В них воплощена комплексность требований к подготовленности фехтовальщика по владению техникой, уровню физических и психических качеств. Материалом тактической подготовки их делает ведущая педагогическая задача на освоение тактического компонента деятельности спортсменов в отдельных схватках (боях, соревнованиях). Для тактической подготовки фехтовальщиков характерны общие ее теоретические и методические основы. Вместе с тем при формировании методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет несовпадения значимости конкретных средств и тактических компонентов, уровня и диапазона проявлений специализированных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков. И это объективный путь развития каждого из видов фехтования, так как состав соревновательной деятельности и его функциональные основы формируются в зависимости от условий единоборства, определяемых правилами соревнований. Ведь бои на различных видах оружия существенно отличаются, например:

- объемами применения и результативностью разновидностей атак и средств противодействия атакам;
- составом подготавливающих действий;
- объемами маневра по дорожке;
- продолжительностью поединков;
- типовыми дистанциями и положениями оружия перед схваткой и многим другим.

Данные положения обуславливают особенности оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики

построения боев, важности развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов на каждом виде оружия. В тактическом совершенствовании фехтовальщиков должны оптимально сочетаться установки на повышение общего уровня подготовленности и проявлений специализированных умений (соответствующих модели ведения боев на каждом виде оружия), а также на выявление индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения их способностей.

В соревнованиях имеет место постоянное противопоставление наступления и обороны, средств подготовки и реализации конкретных тактических намерений. Проверяется эффективность разновидностей тактик ведения поединков, адекватность использованных дистанций, отдельных действий и других компонентов единоборства. Для каждого фехтовальщика (с учетом уровня квалификации, индивидуальных психофизических особенностей, оснащенности способами противодействия противникам), важность освоения различных средств тактической борьбы является неодинаковой. Вместе с тем, на основе обобщения опыта определены направления для овладения действиями нападения и защиты, тактическими компонентами их подготовки и применения.

Освоение тактической сущности действий нападения и обороны.

Содержание подготовки:

- овладение реализацией типовых тактических задач для применения разновидностей действий;
- расширение диапазона используемых средств;
- расширение объема средств нападения и защиты для применения в определенных боевых ситуациях.

Освоение тактической сущности подготавливающих действий.

Содержание подготовки:

- овладение реализацией важнейших тактических задач, основанных на применении подготавливающих действий;
- расширение диапазона используемых средств подготовки;
- расширение объема средств подготовки для применения в определенных боевых ситуациях.

Рациональный подбор средств нападения и защиты. Основывается на целесообразности овладения несколькими действиями разной тактической сущности, чем кругом средств одной тактической разновидности. Так, лучше иметь в составе действий атаку, защиту с ответом и контратаку, чем три варианта контратак. Более результативными чаще будут два варианта контратак в разные секторы, чем оба в один сектор и т.д.

Подбор подготавливающих действий. Очень важно, чтобы они в наибольшей мере соответствовали фактическому оснащению спортсмена.

Например, спортсмену, успешно применяющему атаки с финтами, следует стремиться овладеть также средствами борьбы против контратак, так как противники неминуемо с течением времени начнут его контратаковать.

Освоение тактической сущности боевых ситуаций. Включает изучение их типовых разновидностей, состава и средств реализации намерений, наиболее эффективных способов решения аналогичных тактических проблем. Содержание подготовки:

- противодействие приближающимся противникам;
- противодействие отступающим противникам;
- противодействие противникам, применяющим разнообразные подготовки оружием;
- противодействие противникам, фехтующим с опущенным (движущимся) оружием;
- противодействие противникам с типовым положением оружия (верхняя позиция).

Специализированность мышления фехтовальщика прежде всего включает способность находить тактическую сущность в действиях (поведении), намерениях и состояниях в боях (своем и противников), обстановке соревнований и факторах, вытекающих из участия в тренировках и соревнованиях. Необходимо также учитывать возможности применения вариантов тактического обманывания. Уровень тактического мышления находит свое воплощение в адекватности выбора боевых средств, тактике построения боев, поведении в соревнованиях.

Тактическое мышление фехтовальщика по подготовке и применению преднамеренных действий основано на предугадывании замыслов или других тактических компонентов действий противника. Вместе с тем по мере повышения квалификации фехтовальщика все большая роль отводится подготавливающим действиям, использованию разведки и реализации ее данных в нападении и защите, а также применению средств маскировки, вызовов и маневрирования для влияния на тактические решения противника.

Выбор боевого действия и подготовка его применения многозначны. В них взаимосвязаны многие стороны тактической подготовленности фехтовальщика, но прежде всего общий уровень тактических знаний (понимание тактической сущности действительных и подготавливающих средств), объем информации о намерениях и возможных действиях противника, особенностях его манеры боя.

Тактические знания обеспечивают точность оценки боевых ситуаций и адекватность подбора средств с учетом квалификации противника, сопоставления многих факторов, взаимодействующих в ходе поединка.

Учет тактической сущности боевых действий, их возможной эффективности в определенных ситуациях, позволяет сделать оптимальный выбор боевого средства при доступном объеме информации о противнике.

Важнейшей тактической информацией для немедленного использования в целях выбора действия могут быть самые различные знания, например:

- предположения о готовящейся со стороны противника атаке, контратаке, защите и ответе, подготовке;
- данные о секторе завершения нападений;
- данные о содержании и возможной амплитуде подготавливающих движений оружием, длине и скорости передвижений (сближений и отступлений);
- степень готовности противника к выполнению действий;
- последовательность его намерений;
- положения оружия перед началом схватки.

Обобщение соревновательного опыта позволяет рекомендовать положения, регламентирующие выбор определенных действий, их разновидностей при наличии конкретной информации о противнике:

1. При предугадывании защитных и атакующих намерений противника, положения оружия перед схваткой (направления подготавливающих движений оружием), исходной дистанции и возможностей ее изменений реально результативное применение обусловленных действий.

2. Эффективность противодействия обусловленным средствам без знания деталей их выполнения возможна лишь путем применения обобщающих защит, атак и ответов с выбором, атак с мощными действиями на оружие и максимальной быстротой выполнения.

3. Данные о длине нападений и приближений позволяют уточнить продолжительность и количество движений в атаках, момент взятия защит и начала контратак.

4. Предположение об отсутствии у противника преднамеренной защитной настроенности позволяет с большой эффективностью применять атаки и ответы с выбором и переключением.

Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий осуществляется в упражнениях, получивших название "разведка-действие", а также используя комбинации действий, начинаемые с маскировки и вызова. В подобных упражнениях первоначально выполняется подготовка, на которую тренер (партнер) реагирует одним из вариантов противодействий. Ученик прерывает схватку, выбирает боевое средство, адекватное ожидаемой ситуации, затем атакует или защищается в зависимости от содержания полученной информации.

На выбор действия существенное влияние оказывает вывод об итогах осмысления противником результатов схватки. В случае отсутствия данных о коррекции противником своих намерений, целесообразно чередование в равновероятностной последовательности взаимозаменяемых действий, эффективных в конкретной ситуации.

Предугадывание характера рефлексивных решений противника после завершения схватки позволяет использовать чередование альтернативных действий (атак простых и атак с финтами, защит с ответами и контратак).

Наиболее эффективно применение комбинаций с вероятностной последовательностью действий в схватке, завершаемых переключением к противодействию одному из предполагаемых намерений противника.

Каждая сфера тактической подготовки совершенствуется, как путем специальных заданий и упражнений, так и в различных их сочетаниях. Однако в ходе боев от фехтовальщика требуется взаимозависимое проявление разнообразных специализированных умений, причем в объеме и последовательности, которых часто не удастся предугадывать. Поэтому в тренировках (по мере освоения спортсменом какого-либо из компонентов соревновательной деятельности) следует объединять требования к различным разделам тактики, вынуждая спортсменов преднамеренно выбирать и применять боевые средства, а также действовать в неожиданно возникающих ситуациях.

Подобный подход к тактическому совершенствованию максимально приблизит условия занятий к соревнованиям, создадут адекватность требований в тренировках и боях, что ускорит перенос осваиваемых навыков и качеств в соревновательную обстановку.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бычков, Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков / Ю.М. Бычков // Теория и практика физической культуры. 2000.
2. Бычков, Ю.М. Содержание и направленность профессиональной подготовки в спортивной педагогике и деятельности тренера по фехтованию / Ю.М. Бычков // Теория и практика физ. культуры. 2004.
3. Войтов, В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования / В.Г. Войтов // Теория и практика физической культуры. -2002
4. Двали, М.Ш. Состав и пространственные параметры выполнения типовых приемов передвижений в поединках юных фехтовальщиков на рапирах / М.Ш. Двали; Груз. гос. ин-т физ. культуры // Теория и практика физической культуры. 1991.

5. Житлов, В.В. Индивидуальный подход к предсоревновательной подготовке фехтовальщиц / В.В. Житлов. Казань, 1988.

6. Лапшин, А.В. Основные средства ведения фехтовальщицами поединков на саблях / А.В. Лапшин // Теория и практика физ. культуры. -2003.

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ ТАЛАБАЛАРИДА ХАРАКАТНИНГ ЕТИШМАСЛИГИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Ш.Н Нуритдинова

Email: sa_mihi_90@mail.ru

Калит сўзлар: касбий фаолият, баҳолаш, ҳаракат тайёргарлик, жисмоний ривожланиш.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, оценка, двигательная подготовка, физическое развитие.

Муаммонинг долзарблиги. Жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги мутахассислар олдида турган энг муҳим ва мураккаб вазифалардан бири аҳолининг саломат бўлишига эришиш ва уни керакли даражада ушлаб туриш учун, унда жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш эҳтиёжини онгли шакллантириш ҳисобланади. Ушбу муаммони ечиш учун ҳаракат фаоллигини ўрганиш, касбий фаолияти спецификасини ҳисобга олган ҳолда, аҳолининг концерт контингенти саломатлиги даражасини микдорий тавсифларини аниқлаш хизмат қилиши мумкин. Талаба ёшларнинг ҳаракат фаоллигини етишмаслиги муаммоси ва саломатлиги даражасини проегресс қилувчи пасайиши, ҳар хил соҳа мутахассисларининг диққат-эътиборини доимо жалб қилиб келмоқда.

Охириги йилларда амалга оширилган тадқиқотлар натижасида, гуманитар ва техника йўналишларидаги олий таълим муассасалари талабаларида ҳаракат фаоллиги етишмаслигининг салбий оқибатларини объектив микдорий белгиларининг мавжудлиги ва уларни жисмоний тайёргарлигининг мавжуд тизимини соғломлаштирувчи самарасини етишмаслиги аниқланди. Бундай турдаги тадқиқотларнинг долзарблиги, ушбу муаммони ҳал қилиш учун мутахассисларни тайёрлайдиган жисмоний тарбия университетлари ва факультетларига ҳам анча даражада мансубдир. Шу тафайли, ўқув-ишлаб чиқариш гипокинезиясини Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия университети талабаларининг жисмоний ривожланишига, ҳаракат фаоллигига ва саломатлигига таъсирини аниқлаш ва баҳолашга уриниб кўрдик.

Тадқиқотнинг максоди. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия университети талабаларида ҳаракат фаоллиги етишмаслигининг мавжудлигини аниқлаш ва чуқурлигини баҳолаш. Бунинг учун, қуйидаги асосий вазифани

ечиш назарда тутилди - Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети талабаларининг ҳаракат фаоллиги етишмаслиги хусусиятларини, спортнинг базавий турига (ихтисослашувига) ва университетда ўқиш муддатига боғлиқ ҳолда аниқлаш.

Тадқиқотларнинг усулларини танлаш мақсадга ва қўйилган вазифаларга мос равишда амалга оширилди. Ишимизда тадқиқотнинг кенг тарқалган ва кўп қўлланиладиган стандарт усуллари қўлланилди: адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш ва тизимлаштириш; жисмоний ривожланишни ўлчаш, ҳаракат тайёргарлигини тестлаш, математик статистика.

Талабаларнинг жисмоний ривожланишини тадқиқ қилиш ўсиш, гавда массаси, кафт динамометрияси кўрсаткичлари бўйича ҳамда Кетленинг вазн-бўй индексини ҳисоблаш ёрдамида амалга оширилди. Номлари қайд қилинган антропометрик кўрсаткичларни ўлчаш тадқиқотнинг барча босқичларида стандарт методикалар бўйича ва тарирланган тиббиёт тарозиси, бўй ўлчагич ва кафт динамометрияси ёрдамида амалга оширилди.

Спорт амалиётида қўлланиладиган катта миқдордаги тестлар ичидан, биз томондан, ЎзДЖТСУда талабаларнинг умумий тайёргарликларини баҳолаш учун қўлланиладиган машқлар: гимнастик яккаўпда тортилиш, жойидан туриб узунликка сакраш, стадион бўйлаб 1000 метрга югуриш ҳамда жойидан туриб баландликка сакраш кабилар танлаб олинди. Тадқиқотда иштирок этган талабалар контингентининг спецификаси ва УЖТ ҳар йили тестлаш, назорат машқларига дастлабки ўргатишни амалга оширмаслик ҳамда тестларни стандарт бажариш имконини берди. Гимнастик яккаўпда тортилиш қишки палиотлон қодалари бўйича баҳоланди, жойидан туриб сакрашни бажаришга ҳар бир уринишни ҳисобга олиш билан ўртача уриниш берилди, 1000 метрга югуришдаги натижа кўл электрон секундомери ёрдамида 1 дақиқагача аниқлик билан ўлчанди.

Тадқиқотларни ўтказиш учун база сифатида Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия университети таэквондо, қиличбозлик назарияси ва услубиёти кафедраси танланди. Таҷрибаларда иштирок этиш учун таэквондо ихтисослигининг спорт малакаси 1-разряддан то спорт устасига қадар бўлган, ўқув машғулотларида тизимли иштирок этган 1 ва 4 курс талабалари танлаб олинди. Талабаларнинг жисмоний ривожланиши, ҳаракат тайёргарлиги даражаларини дастлабки тестлаш, ўқув йилининг бошида 2023 йилнинг сентябр ойида амалга оширилди. Такрорий, оралик тадқиқ қилиш биринчи семестрнинг якунида 2024 йилнинг декабр ойида, якуний тестлаш ўқув йилининг якунида 2025 йилнинг январь ойида амалга оширилди.

Масалан, таэквондода ихтисослашган биринчи курс талабаси мисолида, университетда биринчи йил ўқиши даврида ўқув-ишлаб чиқариш гипокинезиясининг жисмоний ривожланганлиги ва ҳаракат тайёргарликлари кўрсаткичлари бўйича салбий оқибатларини аниқ кучайиши аниқланган. Университетда ўқиш жараёнида аниқланган бузилишлар секин-аста прогресс қилди, 4 йил ўқишнинг якунига келиб сезиларли ва статистик ишончли ёмонлашиш даражасига етди. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия

университетидаги тўрт йиллик ўқиш, Кетле вазн-бўй индекси бўйича 394 г/см дан то 427 г/см (8%) ортиқча вазнга анъана билан жисмоний ривожланишни ўзига хос “орқада қолиши” ва кафт мушаги кучини ўқишнинг якунига келиб ўртача 3% пасайиши билан тавсифланди. Ҳаракат тайёргарлигининг прогресс қилувчи ёмонлашиши назорат машқларини бажариш натижаларини пасайишида намоён бўлди. Масалан, 1000 метрга югуриш вақти статистик ишончли равишда 193 дан то 211 секундгача (9%), сакраш баландлиги эса 46,9 дан то 38,1 см (19 %) ошди.

Аналогик натижалар, анча соғломлаштирувчи самарага эга бўлган қиличбозликда ихтисослашган талабаларда олинди. Жисмоний ривожланганлик ва ҳаракат тайёргарлиги даражаси етарли бўлган фонда 1 ва 4 курс қиличбоз талабаларида, ортиқча вазн бўйича ўқув-ишлаб чиқариш гипокинезияси негатив оқибатларининг объектив белгилари (Кетле вазн-бўй индекси бўйича 367 г/см дан то 422 г/см, яъни 15%) аниқланди.

Ҳаракатнинг етишмаслигини яна битта исботи бўлиб, таэквондода ихтисослашаган талабаларнинг натижалари хизмат қилди.

Таэквондочи талабаларнинг жисмоний ривожланганлиги ва ҳаракат тайёргарлиги даражаси ва ЎзДЖТСУда тўрт йиллик ўқиш давридаги уларнинг динамикаси, ўқув-ишлаб чиқариш гипокинезияси салбий оқибатларининг объектив белгиларини: Кетле вазн-бўй индекси бўйича 422 г/см дан то 448 г/см (6%) ортиқча вазнга анъана билан жисмоний ривожланишни ўзига хос “орқада қолиши”, назорат машқларини бажариш натижаларини ўқишнинг якунида, унинг бошланишига нисбатан 5-10% ёмонлашиши мавжудлиги тўғрисида далолат берди.

Шундай қилиб, ўтказилган тадқиқотларнинг натижалари, нафақат умумтаълим мактабларида, гуманитар ва техника олий таълим муассасаларида, балки махсус жисмоний тарбия таълим муассасаларида ҳам ўқув-ишлаб чиқариш фаолиятининг салбий оқибатларини, албатта бўлишини кўрсатди.

ХУЛОСАЛАР

1. Жисмоний тарбия университетининг спортчи-талабалари учун, худди бошқа таълим муассасаларидаги каби, етарли бўлмаган ҳаракат тайёргарлигида намоён бўладиган, ҳаракат фаоллиги етишмаслигининг салбий оқибатларини аниқ белгиларини мавжудлиги характерлидир.

2. Спортчи-талабалар ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичларини 4 курс талабаларида биринчи курсдагиларникига нисбатан анча ифодаланган ёмонлашуви, жисмоний тарбия университетида тўрт йиллик ўқиш даврида ҳаракат фаоллиги етишмаслигининг салбий оқибатларини прогресс қилиши тўғрисида далолат беради.

Адабиётлар ва интернет сайтлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида

(Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони.

3. Абдурасулова Г.Б., Нуритдинова Ш.Н., Тажибаев С.С., Рахматов Б.Ш., Таэквондо назарияси ва услубияти”. Дарслик. - Тошкент-2018. - 359 бет.

4. Г.Б. Абдурасулова., Ш.Н. Нуритдинова., С.С. Тажибаев., “Таэквондо назарияси ва услубияти” Дарслик. Тошкент “Турон-Иқбол” 2015 у. 563 б.

5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.- М., 2010.-208 с

6. Козлов В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации.: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М, 2015. - 24с.

7. Маломужев И.М. Методика применения регулярных беговых тренировок в подготовке студентов: Автореф.дис.канд.пед.наук / РГАФК. - М, 2011. - 20с.

8. Чоговадзе А.В., Рыжак М.Ш. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов. // Теория и практика физической культуры - 1999. - № 7. - С. 8-9.

9. wtuzbekistan@hotmail.com

10. <http://m.worldtaekwondo.org/rules-wt/rules.html>

7-8 Ёшли болаларни жисмоний ривожланишида таэквондо машғулотларининг аҳамияти

Н.М.Эркинова

Email: nerkinova082@gmail.ru

Калит сўзлар: жисмоний, машғулот, индивидуал қобилият, жисмоний тайёргарлик.

Ключевые слова: физический, подготовка, индивидуальные способности, физическая подготовка.

Долзарблиги. Бугунги кунда таэквондо энг ёш ва шиддат билан ривожланиб бораётган шарқ яккакураш турларидан бири бўлиб, дунёнинг 200 дан ортиқ мамлакатларида кенг оммалашган ва Олимпияда спорт тури хисобланади. Таэквондо ўзини-ўзи химоя қилиш мақсадида барча жисмоний имкониятлардан фойдаланиш бўйича илмий асосланган спорт туридир. Айнан мазкур спорт тури бўйича жадал жисмоний ва руҳий машғулотлар инсоннинг

ўзига ҳам яширин бўлган индивидуал қобилиятлари ва имкониятларини тўлиқ намоён этиш имконини беради.

Таэквондо куч ва самарадорлик жиҳатдан ўз техникасига кўра тенгсиз жанговар санъат туридир. Тинимсиз машғулотлар натижасида шаклланиб борадиган интизом, техника ва қатъиятлилиқ шуғулланувчиларда ҳаққонийлик, адолат ва мақсадга интилувчанлик каби сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбия жараёнида уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларини ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ватанпарварлик, меҳнатсеварлик, жамоада ўзаро ҳурмат, жасурлик, қатъиятлилиқ, мақсадга интилувчанлик каби ахлокий ва иродавий сифатларни тарбиялаш вазифалари ҳал этилади. Бола организмни самарали ва ҳар томонлама ривожлантиришда замонавий, ностандарт ва инновацион воситалар, шу жумладан таэквондодан фойдаланиш кўзланган натижаларга олиб келиши исботланмоқда.

Шундай қилиб, 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларини ҳам жисмонан, ҳам психологик жиҳатдан ривожлантириш, уларнинг жисмоний қобилиятлари ва асосий жисмоний сифатларини ҳаракат кўникмалари орқали шакллантириш, шунингдек, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишда таэквондодан кенг фойдаланиш имкониятларини батафсил ўрганиш айна вақтда ўз долзарблигини йўқотмаган.

Тадқиқотнинг мақсади. 7-8 ёшли болаларни ҳар томонлама жисмонан ривожлантиришда таэквондодан фойдаланиш имкониятларини кенгайтириш.

Тадқиқотни ташкил этиш. Тадқиқот Тошкент шаҳар Юнусобод тумани 2-сонли БЎСМ, Олимпий ва параолимпиа спорт турларига тайёрлаш маркази ўтказилди. Тажрибада жами 36 нафар 7-8 ёшли болалар иштирок этди. Улар таркибидан тажриба (18 нафар) ва назорат (18 нафар) гуруҳи ташкил этилди.

Тадқиқот услублари. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, назорат синовлари, функционал тадқиқотлар услуби ва маълумотларни статистик қайта ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Тадқиқотнинг биринчи боскичида қўлланилган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларга тузилмасига кўра жуда яқин таэквондо ҳаракатлари билан танишиш имконини берди. Иккинчи боскичда ҳаракатлар техникасини ўзлаштирилганлик даражасидан келиб чиққан ҳолда, чуқурлаштирилган таълим ва такомиллаштириш боскичларида мусобакага яқинлаштирилган шароитларида ҳаракатларни тез, аниқ ва сифатли бажариш талаб қилинган машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилди. Машқларни бажариш ва ҳаракатли ўйинлар вақтида вужудга келган кўтаринки ҳиссиётлар ҳаракат кўникмаларини барқарорлаштириш имконини берди.

Учинчи боскичда техникани такомиллаштиришга қаратилган анча мураккаб машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилди. Ўйинлар мусобакага хос эмоционал фонда ўтказилиб, шуғулланувчиларга ҳақиқий беллашув шароитларига мослашиш имконияти яратилди ва улардан ўзлари ўзлаштирган техник усулларни юқори тезликда бажариш, зарурат туғилганда эса содда ва мураккаб тактик вазифаларни ҳал этиш учун кескин ва тўғри қарор қабул қилиш билан тез ва мутаносиб ҳаракатларни амалга ошириш таклиф қилинди.

Ёш таэквондачилар учун ҳаракатли ўйинларни танлашда уларнинг жисмоний имкониятлари ва тайёргарлик даражаси инобатга олинди. Уларни аниқланган тайёргарлик ва зарур жисмоний сифатларни ривожланиш даражасига мувофиқлигига алоҳида эътибор берилди. Таэквонданинг алоҳида усуллари ва элементларига ўргатиш жараёнида муайян дидактик вазифалар ҳал этилган махсус услублар ва воситалардан фойдаланилди.

Тадқиқот бошида ва охирида амалга оширилган педагогик тажрибада 7-8 ёшли таэквондачиларнинг ихтисосликка хос жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари аниқланди. Ўтказилган назорат синовлари

натijasига кўра, тажриба бошида ва охирида иккала гуруҳ бўйича кўрсаткичлар орасидаги ишончли фаркланиш кайд қилинди.

1-жадвал

Педагогик тажриба бошида ва охирида назорат ва тажриба гуруҳи ёш таэквочиларнинг тест натижалари

т/р	Тест	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи		Ишонч. t
		бошида	охирида	бошида	охирида	
1	Жойдан узунликка сакраш (см)	112	125	113	115	$P<0,05$
2.	30 метрга югуриш (с)	7,6	6,4	7,5	7,3	$P<0,05$
3.	Таяниб ётган ҳолатда кўлларни букиш ва ёзиш (марта)	16	20	15	17	$P<0,05$
4.	6 дақиқа югуриш (м)	740	831	746	780	$P<0,05$

“Жойдан узунликка сакраш” тестида ТГ ёш таэквочиларнинг натижалари 11,6% га тенг бўлди, НГда эса ушбу кўрсаткич 1,8% ни ташкил қилди. “30 метрга югуриш” тестида ТГ натижалари 11,8% га, НГ 1,3% га яхшиланди. “Таяниб ётган ҳолатда кўлларни букиш ва ёзиш” тестида ТГ натижалари 18,9% га яхшиланган бўлса, НГда ушбу кўрсаткич 6,8% ни ташкил қилди. “6 дақиқа югуриш” тести бўйича натижалар ТГда 12,4% га яхшиланди, НГнинг кўрсаткичлари эса 3,9% га тенг бўлди.

Шунингдек, тадқиқотлар жараёнида болаларнинг функционал имкониятларини аниқлаш мақсадида тажриба бошида ва охирида назорат тестлари ўтказилди. Функционал кўрсаткичлар юракнинг қисқариш частотаси (ЮҚЧ, зар/дак.), сиқиш кучи (кг), Штанге ва Генче синови ёрдамида аниқланди.

2-жадвал

Педагогик тажриба бошида ва охирида назорат ҳамда тажриба гуруҳи ёш таэквочиларининг морфофункционал кўрсаткичлари

№	Тест	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи		Ишонч. t
		бошида	охирида	бошида	охирида	
1.	ЮҚЧ (зар/дак.)	92,4	85,5	92,6	89,3	P<0,05
2.	Сикиш кучи (кг)	10,4	11,8	10,5	10,9	P<0,05
3.	Штанге синови (с)	18,14	30,63	18,78	21,22	P<0,05
4.	Генче синови (с)	18,11	29,8	16,09	21,65	P<0,05

2-жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида “ЮҚЧ” кўрсаткичларидаги ўсиш 7,4% ни, назорат гуруҳида 3,5% ни ташкил қилди. Сикиш кучи кўрсаткичлари тажриба гуруҳида 13,5% га, назорат гуруҳида эса 3,8% га яхшиланди. Штанге синови бўйича кўрсаткичлар динамикаси мувофиқ равишда 12,4 % ва 2,5% ни ташкил қилди. Генче синови бўйича ТГ натижалари 11,3% га тенг бўлган бўлса, НГ кўрсаткичлари 4,6% га яхшилди.

Ўтказилган педагогик тажрибалар шуни кўрсатадики, таэквондо машғулоти билан мунтазам шуғулланиш болаларни ҳам жисмонан, ҳам функционал ривожланишига самарали таъсир кўрсатади. Ўтказилган назорат синовлари бўйича кўрсаткичлар НГга нисбатан ТГ ёш таэквондочиларида ишончли даражада юқори эканлиги аниқланди.

Тажриба гуруҳи спорчиларнинг жисмоний кўрсаткичларидаги ўсиш “Жойдан узунликка сакраш” тестида 11,6% ни; “30 метрга югуриш” тестида 11,8% ни; “Таяниб ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш” тестида 18,8% ни; “6 дақиқа югуриш” тестида эса 12,2% ни ташкил қилди. назорат гуруҳида эса морфофункционал кўрсаткичлар қийматида ишончли ўзгариш кузатилмади.

Хулоса

Бугунги кунда таэквондо маънавий ва фалсафий асосга эга бўлган оммавий жисмоний тарбия учун мослаштирилган жанговар санъат ва замонавий спорт тури бўлиб, ёш спортчиларнинг жисмоний қobiliятлари ривожлантиришга самарали таъсир кўрсатиш билан бир қаторда, уларнинг морфофункционал имкониятларини оширишда муҳим аҳамиятга эгадир.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбик этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони.
2. Абдурасулова Г.Б., Нуритдинова Ш.Н., Тажибаев С.С., Рахматов Б.Ш., Таэквондо назарияси ва услубияти”. Дарслик. -. Тошкент-2018. - 359 бет.
3. Г.Б. Абдурасулова., Ш.Н. Нуритдинова., С.С. Тажибаев., “Таэквондо назарияси ва услубияти” Дарслик. Тошкент “Турон-Икбол” 2015 у. 563 б.
4. Алпацкая Е.В. Развитие двигательных способностей детей / Е.В. Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: Сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2015. - 12-15 б.
5. Андрощук Н.В. Подвижные игры и эстафеты в воспитании младших школьников. Услубий қўлланма / Н.В. Андрощук, А.Д. Лескив, С.А. Мехоношин. - М.: Наука, 2017. - 112 б.
6. Гальперин С.И. Физические особенности детей / С.И. Гальперин. -М: Просвещение, 2015. - 243 с.
7. Ермаков В.А. Подвижные игры для направленного развития двигательных способностей: Ўқув қўлланма / В.А. Ермаков, Ю.П. Монагоров, Р.А. Тер-Мкртичан // Тула: ТулГУ нашрети, 2016. - 128 б.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI SPORTCHILAR UCHUN SLALOMDA ESHKAK ESHISH TEXNIKASINI SHAKLLANTIRISH

Madaminov Faxriddin Shavkat o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti, tayanch doktranti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: f.madaminov@umail.uz

Kalit so‘zlar: Slalomda eshkak eshish, texnika takomillashtirish, uslubiyat.

Ключевые слова: Гребля в слаломе, совершенствование техники, методики.

Ma’lumki, sportchining texnik mahorati darajasining asosiy ko‘rsatkichi — bu musobaqa mashqlarini bajarishda harakatlarning optimal shakli, ularning ketma-ketligi va ishonchliligi bilan belgilanadi. Slalomda eshkak eshish sportida texnik harakatlar sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini aniqlovchi hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Ushbu sport turi sportchidan suvda joylashtirilgan maxsus darvozalardan aniq va belgilangan tartibda o'tishni talab qiladi. Slalomda eshkak eshish musobaqalari tabiiy daryoning maxsus qismi yoki sun'iy tarzda barpo etilgan trassada tashkil etiladi. Musobaqalar o'tkaziladigan suv yo'nalishida oqim tezligi kamida soniyasiga 2 metr bo'lishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilar uchun slalomda eshkak eshish texnikasini shakllantirishga qaratilgan samarali pedagogik yondashuvlar, vosita va uslublarni aniqlash va qo'llash.

Darvozalar trosga bog'langan ikkita bo'lib bular oq-yashilga bo'yalgan ("to'g'ri darvozalar" - oqim bo'yicha bosib o'tish zarur bo'lgan) va oq-qizilga bo'yalgan ("teskari darvozalar" - oqimga qarshi o'tish zarur bo'lgan) tayoqdan tashkil topadi. Darvozalardan o'tish tartibi darvozaga biriktirilgan raqamlar orqali amalga oshiriladi.

Texnika so'zining ma'nosi mahorat degan ma'noni anglatadi. Sport texnikasi-yuksak samaradorlik bilan ajralib turadigan harakat vazifalarni hal qilish uslubidir.

Slalomda eshkak eshish uchun yo'nalishda harakatlanishi uchun avvalo to'g'ri eshkak eshishni o'zlashtirish kerak.

Slalomda eshkak eshuvchi barcha turdagi slalom qayiqlarida eshkak eshish texnikasini bilishi shart. Suv slalomida sportchi va qayiq yahlit tizimni tashkil qilib, bu esa oyoqlar uchun asosiy tayanch tizimi va son-boldir qismlari uchun yon tayanchlar hisobiga amalga oshadi. Poyga qayiqlari bilan taqqoslaganda slalom qayiqlarida eshkak eshish texnikasining asosiy xususiyati uning boshqaruvidadir. Boshqaruv esa qayiqning yonga og'ishi, yoy shaklidagi eshish harakatlari, yonlama tortish va qayiqni burib eshish hisobiga amalga oshiriladi.

Qayiqning yonga og'ishi — slalomda eshkak eshish texnikasida muhim boshqaruv omili hisoblanadi. Ayniqsa, bu holat murakkab texnik elementlarni bajarish jarayonida yoki keskin burilishlar talab etiladigan vaziyatlarda katta ahamiyat kasb etadi. Bunday vaziyatlarda sportchining tana og'irligi markazi qayiqning og'ish tomoniga nisbatan siljiydi, bu esa harakat muvozanatini saqlash bilan birga, eshkakning tayanch funksiyasini kuchaytiradi. Natijada sportchi qayiqni yanada aniqroq boshqara oladi, harakat tezligini saqlagan holda suv oqimida barqarorlikni ta'minlaydi. Shu sababli qayiqning og'ish darajasi va uni boshqarishdagi koordinatsiyalangan harakatlar slalom texnikasini takomillashtirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi..

Suv oqimini kesib o'tishda qayiq oqim yo'nalishi tomonga og'adi va tubini oqimga tutib beradi. Bunda oqim qayiqni bukadi va suv sathida ushlab qoladi. Suvning oqimi qanchalik tez bo'lsa, qayiqning yonga og'ishi shunchalik ko'p bo'ladi.



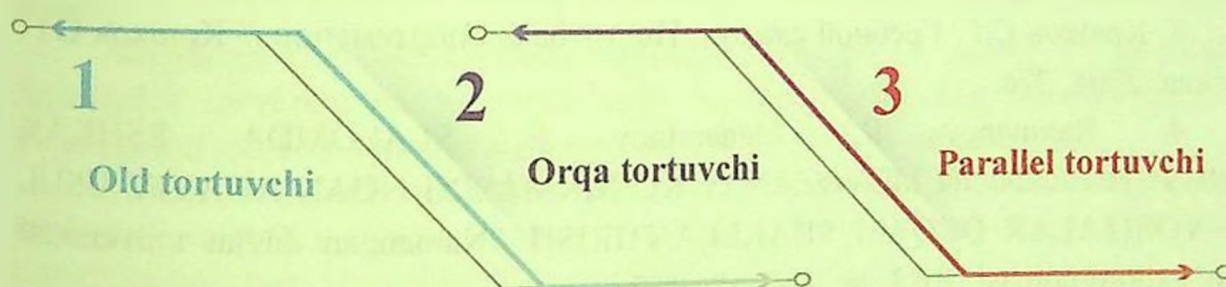
Yoysimon eshish harakatining to'rtta turi farqlanadi:

Yo'nalish bo'ylab old itaruvchi eshish harakatlaridan qayiq kursini to'g'irlashda foydalaniladi.

Yo'nalishga qarshi old itaruvchi eshish harakatlaridan qayiq orqaga harakatlanayotganda yo'nalishni 90° burchakka o'zgartirishda foydalaniladi.

Yo'nalish bo'ylab orqa itaruvchi eshish harakatlaridan qayiq orqaga harakatlanayotganda uning yo'nalishini to'g'irlashda yoki o'zgartirishda foydalaniladi.

Slalomda eshkak eshishda bir qancha usullar mavjud, ulardan quyidagi asosiy variantlarni ajratish mumkin:



Old tortuvchi eshish harakati qayiq oldinga harakatlanayotganda qayiq yo'nalishini oldinga-yonga o'zgartiradi.

Orqa tortuvchi eshish harakati qayiqning asos qismi bilan oldinga harakatlanishida va bir vaqtning o'zida qayiqning eshish yuzasi tomon sezilsiz siljishida qo'llaniladi.

Parallel tortish qayiqni kuchli yonlama siljitish usullaridan biridir.

Slalomda eshkak eshish texnikasida "Eskimoscha aylanish" muhim texnik elementlardan biri hisoblanadi. Uning ahamiyati shundaki, bu harakat qoidalar bo'yicha qayiqning ag'darilishi sifatida baholanmaydi. Sportchi qayiq ag'darilgandan so'ng, tanasi bilan o'rindiqqa mahkam o'rinishgan holda, bosh va gavdasini orqaga pastga burib, suv ostida muvozanatni saqlaydi va qayiqdan chiqib ketmasdan uni to'g'rilab, eshkak eshishni davom ettiradi. Ushbu texnika nafaqat musobaqa sharoitida vaqtni tejashga xizmat qiladi, balki sportchining suvdagi holatini nazorat qilish, mustahkam psixologik tayyorgarlik va yuqori darajadagi texnik mahoratini ham aks ettiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytish mumkinki, slalomda eshkak eshish sport turida texnik harakatlarni mukammal egallash va ularni avtomatizm darajasiga yetkazish uchun mashg'ulotlarning muntazamligi, hajmi va sifat darajasi muhim o'rin tutadi. Sportchining texnik tayyorgarligi bevosita mashq jarayonida ko'p marotaba takrorlash, xatolarni bartaraf qilish va harakatni takomillashtirish orqali shakllanadi. Shuning uchun ham texnikani egallash jarayoni doimiy, bosqichma-bosqich va rejali ravishda olib borilsa, sportchining texnik tayyorgarligi yuqori darajada rivojlanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Matnazarov X.Y. "Eshkak eshish nazariyasi va uslubi" Darslik // O'zbeksavdonashriyoti T-2020.
2. Madaminov F.Sh., Xojiyev M.R. // Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (eshkak eshish). [O'quv qo'llanma] T.: "EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI", 2024-yil, 122 bet. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zDJTI. Nashriyot matbaa.T-2005.
3. Крюков С.Г. Гребной слалом. Подготовка спортсменов // Крюков С.Г. Москва: 2004. 27с.
4. Raxmanov E., Madaminov F. SLALOMDA ESHKAK ESHUVCHILARNING MUVOZANAT KO'NIKMASINI NOAN'ANAVIY USUL VA VOSITALAR ORQALI SHAKLLANTIRISH //Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi. 2023. №. 9. C. 526-531.
5. Madaminov F. TEACHING THE INITIAL MOVEMENT TECHNIQUE TO ROWERS DURING THE BEGINNER PREPARATION PHASE OF SLALOM //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. 2025. T. 6. №. 01. C. 177-184.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT, SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINING NAZARIYASI VA METODIKASINING MOHIYATI

Abdurahmanov Murodjon Sayitqulovich

Kalit so'zlar: jismoniy mashqlar, odam organizmi, tetiklik, sport turlari

Ключевые слова: физические упражнения, тело человека, фитнес, спорт

Kirish

Odam necha yoshda bo'lsa ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib turishi mumkin. Inson juda yosh chog'idan boshlab, to juda keksayib qolgunga qadar

organizmidagi har qanday organ va sistemalarga xilma-xil ta'sir ko'rsata oluvchi mashqlarni bajarishga qodirdir.

Bizning gavdamiz yoshligimizdan to keksayib qolgunimizga qadar organ va to'qimalarimizni mustahkam, tetik va bardam qiluvchi harakatlarni; jismoniy rohat, tetiklik hamda sportning biron turi bilan muntazam shug'ullanuvchi har bir kishiga ma'lum bo'lgan alohida quvnoqlik tuyg'ularini keltirib chiqaruvchi mashqlarni bajara oladi.

Jismoniy mashqlar odam organizmiga har taraflama ta'sir ko'rsatadi va bironta ham hujayrani mashq maqsadida qilinadigan harakatlar ta'siridan chetda qoldirmaydi. Bu, har bir xujayraga, har bir to'qimaga, shu jumladan suyak to'qimasiga ham bir xilda taaluqlidir. Jismoniy mashqlar muskul to'qimasi singari, suyak to'qimasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shakllana xilma-xil bo'lib organizmga har tomonlama ta'sir etuvchi jismoniy mashqlar har qanday yoshdagi kishi uchun qulay va undan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin. Salomatlik holatini, yosh va jismoniy xususiyatlarni hisobga olgan holda tanlangan jismoniy mashqlar organizmdagi hamma organ va sistemalarni mustahkamlaydigan, faollashtiradigan va chiniqtiradigan bo'lgani uchun, jismoniy birdamlik, muskul sog'lomligi, kuch-g'ayrat va umumiy tetiklik tuyg'ulari manbai hamdir.

Maqsadga muvofiq ravishda tanlangan har qanday mashq va harakatlar, shuningdek sportning har xil turlari aqliy mehnat kishilarining organizmiga ham, jismoniy mehnat kishilarining organizmiga ham bir xilda ta'sir ko'rsatadi.

Sistemali suratda trenirovka qilib turilgan taqdirda, har qanday gimnastika mashqlari va sport turlari umumiy ishchanlik qobiliyatini oshirib, xorg'inlikni kamaytirishga, nerv jarayonlarini muvozanatlashga qodirdir.

Mana shuning uchun ham fan, san'at va adabiyotning ko'pgina namoyondalari o'zlari sevgan harakat turlari bilan tez-tez shug'ulanib kelganlar va shug'ullanmoqdalar, shu bilan birga ular gimnastika turlarini boshqa turlardan afzal ko'radilar yoki gimnastika bilan bir vaqtda yengil atletika va sportning ayrim elementlari bilan ham shug'ullanadilar.

Muskullarga mumkin qadar ta'sir etadigan har qanday harakatlarning, masalan yurishning, nafas olish mashqlari, bog'da ishlash va turli xil o'yinlarning aqliy mehnat kishilarida ham, jismoniy mehnat kishilarida ham organizmning hamma funksiyalariga ta'sir ko'rsatishini isbotlaydigan ko'plab misollarni keltirish mumkin.

Umumxalq sporti jismoniy o'sish va sog'lomlashtirish sohasida ommaning ijodkorligiga keng imkoniyatlar yaratadi. Yoshlar doimo bu ijodkorlikning tashabbuskorlari bo'lgan. Kelajak yoshlarnikidir. Shuning uchun ular har tomonlama rivojlangan, jismoniy yetuk bo'lishi hamda ijodiy mehnat va Vatan mudofaasi, katta sportdagi chiqishlarga tayyorlanish borasida ma'naviy va jismoniy kamolotga erishishning to'g'ri yo'llarini topa bilmog'i kerak.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya O'zbekiston Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 1990 yil 31 avgustdagi 183-buyrug'iga asosan umumiy majbur mashg'ulot fatida 1 kursdan boshlab, butun o'quv jarayonida kamida 4 soatdan qilib belgilangan. Bunday yillik sinovlari o'tkaziladi, oxirida test bilan yakunlanadi. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

-o'quv mashg'ulotlarini oliy o'quv yurtining o'quv rejasida asoslangan holda o'tkazish, budan tashqari talabalarining xohishiga ko'ra sportning har xil turlari bilan shug'ullanish;

-ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport anjumanlari va tadbirlarida qatnashish.

Jismoniy tarbiyaning bunday xilma-xil shaklda olib borish organizmning bir me'yorda ishlashi uchun ko'rilgan chora-tadbirlarga kiradi. Harakat faoliyatining davomiyligi hafta 8-12 soat bo'lishi kerak.

Ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport ishlari oliy o'quv yurtlarida o'qish davrida, o'qishdan tashqari vaqtlarda, bayram va dam olish kunlarida, amaliy ish davri, yotoqxonada ta'til kunlari, talabalar yozdagi ish faoliyatida ham muntazam olib boriladi. Ular: gigienik, umumiy tayyorgarlik, sport va davolash kabi yo'nalishlar bo'yicha olib borilishi mumkin.

Ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport ishlari talabalar sport klublari tomonidan umumiy jismoniy tarbiya xodimlari, jismoniy tarbiya kafedr o'qituvchilari, yoshlar ko'mitasi, kasaba uyushmalari tashkilotlarining faol qatnashishlariga tayangan holda olib boriladi.

Bu ishlari amalga oshirishda fakultet sport kengashi asosiy rol o'ynaydi. Kengash bu ishlarni rejalashtiribgina qolmay, balki oliy o'quv yurtida talabalarni shu ishga tayyorlaydi, tashkilotchilik ishlarini olib boradi, jamoa a'zolarini yig'ib, turli musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqalar uyushtiradi. Bundan tashqari ma'ruzalar, suhbatlar, kechalar, ko'rgazmalar, devoriy gazetalar, rekordchilarning ro'yxati guruh, kurs fakultet, oliy o'quv yurti va boshqalarning yutuqlarini e'lon qilib borish ishlarini bajaradi.

Sport kengashining moliyaviy ishlarini, asbob-uskunalar va jihozlar bilan ta'minlashni fakultet kasaba uyushmasi ko'mitasi, sport klubi va dekanat zammisiga oladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazarayasi va uslubi. Toshkent 2001-y.
2. Alpomish va Barchinoy (maxsus test). Toshkent 2004 y.
3. Sh.K. Pavlov. Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish. Toshkent 2007-y.

15-16 ЁШЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРҒУНЛИГИНИ ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ДАВОМИДА ЎСИШ СУРЪАТИ

Рахматов Б.Ш

Bektosh91@mail.ru

Алмарданова М.О

Muniraxoliqulova18@gmail.com

Калит сўзлар: 15-16 ёшли таэквондочилар, манеёр “Ёпчаге” ҳолати, ўнг ва чап оёқ, мувозанат сақлаш турғунлиги, координацион қобилият.

Keywords: 15-16-year-old taekwondo fighters, maneuver “Yopchage” position, right and left leg, balance stability, coordination ability.

Сўнгги йилларда спорт амалиётида, шу жумладан яккакураш спорт турларида ҳам техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш, уларни такомиллаштириш самарадорлиги жисмоний ва психофункционал тайёргарлиги даражасига боғлиқ эканлиги, айниқса машғулот ва мусобақа юкламалари таъсирида юзага келадиган толиқиш аломатларини ўз вақтида бартараф этиш ва иш қобилиятини тиклаб бориш билан белгиланиши кўплаб хорижий ва республикамиз мутахассис олимлари томонидан очиб берилган. Спортчиларда жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантиришнинг сенситив даврлари аниқланган. Спорт турига танлаш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашда фойдаланиладиган модель кўрсаткичлар, меъёрий талаблар, назорат қилиш ёки баҳолаш тестлари, инструментал методлар ишлаб чиқилган. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг қайси даврлари ва босқичларида техник-тактик ҳамда жисмоний тайёргарликка доир машқларни қўллаш афзаллиги, юкламалар ҳажми ва шиддатини қачон ҳамда қандай ошириш ёки камайтириш ҳақида илмий асосланган тавсиялар берилган (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский). Шу билан бир қаторда мазкур муаммолар шарқона яккакураш спорт турларидан бири бўлган таэквондо мисолида кўп қиррали тадқиқотлар предмети сифатида ниҳоятда тор қўламда ўрганилган.

Яккакураш спорт турлари доирасида тадқиқотлар олиб бораётган бир қатор муаллифларнинг таъкидлашларича, бундай спорт турларида ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятни ривожлантиришда спортчиларда қисқа муддат ичида вазиятни башорат қилиш (анципация, прогноз), кўриш, эшитиш ва тактил рецепторлари орқали вазиятни таҳлил қилиш, рақибнинг режасидаги ҳужум ҳаракатларини ҳис қилиш асосида ўзининг қарши ҳаракатларини старт захирасида тайёр тутиш ва қулай вазият юзага келганда қарши ҳужумни амалга ошириш чораларини қўллашга эътибор бериш зарур шартлардан бири экан. Бу борада айниқса ўзининг ва рақибнинг имкониятларини фарқлаш ҳиссиётларини шакллантириш мавжуд координацион қобилиятни янада унумли намойиш этишга туртки берар экан. Техник-тактик усулни қўллашдан аввал спортчида қабул қилинадиган тайёргарлик ҳолати (старт

тайёргарлиги)да статик ва динамик мувозанатни сақлаш турғунлиги координацион қобилиятни юксак маҳорат билан намоиш этишга имкон яратар экан.

Яккакураш спорт турларида координацион қобилиятни самарали шакллантириш учун турли предметлар устида статик ва динамик мувозанат сақлаш, акробатика, махсус вазиятли ҳаракатли ўйинлар машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ экан. Шу ҳолатда (“Апчаге” ҳолатида) ўнг оёққа таяниб кўз назоратида мувозанат сақлаш вақти НГда тажриба давомида $12,1 \pm 2,13$ сониядан $14,3 \pm 2,46$ сониягача узайган ёки унинг 7 ойлик ўсиш суръати 2,2 сония билан ифодаланган бўлса, экспериментал дастур асосида шуғулланиб борган ТГда мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда қуйидагича кўринишга эга бўлди: $11,8 \pm 2,09$; $16,3 \pm 2,82$ сония ёки мувозанат сақлаш вақтининг 7 ойлик узайиш суръати 4,5 сонияни ташкил этди. Кўз назоратисиз ҳолатда мазкур кўрсаткичлар НГда $5,6 \pm 0,83$ $6,9 \pm 0,92$ сония билан ифодаланди (мувозанат сақлаш вақтининг ўсиш суръати 1,7 сония). ТГда эса $6,2 \pm 1,09$ $8,1 \pm 1,42$ сонияни (мувозанат сақлаш вақтининг ўсиш суръати 1,9 сония) ташкил этди.

Чап оёққа таяниб “Апчаге” ҳолатида кўз назорати билан мувозанат сақлаш турғунлиги НГда $15,2 \pm 1,72$ сониядан $16,8 \pm 1,89$ сониягача ортган ёки унинг 7 ойлик ўсиш суръати 1,6 сонияни ташкил этган ҳолос. ТГда эса $14,7 \pm 2,48$ сониядан $20,4 \pm 3,42$ сонияга ортган ёки унинг ўсиш суръати 5,7 сония билан ифодаланган. Кўз назоратисиз ҳолатда мазкур кўрсаткичлар НГда $6,9 \pm 0,91$ сониядан $7,8 \pm 1,02$ сониягача узайган ёки унинг ўсиш суръати 0,9 сонияга тенг бўлган ҳолос. ТГда $7,3 \pm 1,13$ сониядан $9,73 \pm 1,49$ сониягача узайган ёки унинг ўсиш суръати 2,4 сонияни ташкил этган.

Кўз назоратисиз чап ва ўнг оёққа таяниб мувозанат сақлаш турғунлиги ўртасидаги асимметрик фарқ тажриба якунига келиб 6,7 сониядан 5,8 сониягача қискарди ёки 13,43% симметризациялашди.

Адабиётлар

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 544 с.
2. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатов: ГИФК. Киев, 2001. 52 с.
3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М. : Советский спорт, 2014, С. 111-121.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания 2019. 154 с.

YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDA HUJUM HARAKATLARI SAMARADORLIGINI NAZORAT VA TAHLIL QILISH

Bozorboyev Sardorbek Ilhom o'g'li
bozorboyevs81@gmail.com

Kalit so'zlar: Hujum taktikasi, Olimpiya o'yinlari, zarba aniqligi, hujum strategiyasi, texnik ko'nikmalar, musobaqa tahlili.

Ключевые слова: Атакующая тактика, Олимпийские игры, Точность ударов, Атакующая стратегия, Технические навыки, Анализ соревнований.

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan yuksak e'tibor natijasida mamlakatimizda sport turlari jadal tarzda ommaviylashmoqda. Jumladan, boks sport turini rivojlantirishga qaratilayotgan alohida e'tibor samarasi tufayli sportchilarimiz nufuzli xalqaro va olimpiyada musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritib kelmoqda.

Sportning zamonaviy rivojlanish bosqichida sportchilar harakatlarining taktik-texnik va statistik tahliliga asoslangan ilmiy izlanishlar muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, Olimpiya sport turlarida yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini chuqur o'rganish dolzarb masalalardan biridir. Boks sport turi murakkab raqobatli muhitda sodir bo'ladigan yuqori intensivlikdagi jangovar holatlar, sportchining jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati, hamda taktik qaror qabul qilish qobiliyati bilan ajralib turadi.

Bahodir Jalolov - nafaqat O'zbekiston, balki xalqaro miqyosdagi eng yetuk bokschilardan biri bo'lib, u 33-Yozgi Parij Olimpiadasida ko'rsatgan natijalari bilan ilmiy tahlil uchun alohida qiziqish uyg'otmoqda. Ayniqsa, uning jang davomida amalga oshirgan hujum texnik harakatlari, zarba samaradorligi, texnik va taktik yondashuvlarini statistik ko'rsatkichlar orqali o'rganish orqali sportchining musobaqadagi faoliyati chuqur tahlil qilinishi mumkin. Mazkur tadqiqot ishida Bahodir Jalolovning Parij 2024 Olimpiya o'yinlaridagi janglari misolida hujumga oid texnik harakatlari statistik tahlil qilinib, ularning samaradorligi va amaliy qo'llanilish xususiyatlari yoritiladi. Bu esa nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham sportchilar va murabbiylar uchun foydali metodik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi. Zamonaviy sportda, xususan, boks kabi murakkab va yuqori raqobatbardosh sport turlarida texnik va taktik harakatlarning ilmiy asoslangan tahlili sportchilar tayyorgarligining ajralmas qismiga aylanib bormoqda.

Sportchilarning musobaqalardagi harakatlarini statistik ko'rsatkichlar asosida chuqur tahlil qilish, ulardagi kuchli va zaif jihatlarni aniqlash, natijadorlikni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, xalqaro miqyosdagi yirik musobaqalar Olimpiya o'yinlari kabi bellashuvlar sportchining texnik-taktik imkoniyatlarini sinovdan o'tkazadigan eng yuqori darajadagi maydondir Bahodir Jalolov kabi sportchilarning hujum texnik harakatlarini tahlil qilish orqali, zamonaviy boksdan natija beruvchi eng

samarali texnik-taktik uslublarni aniqlash, ularni ilmiy jihatdan asoslash va amaliyotga tatbiq etish imkoniyati yuzaga keladi. Aynan Olimpiya o'yinlaridagi janglarni o'rganish orqali sportchining real musobaqaviy sharoitda qabul qilgan qarorlari, hujum strategiyasi va texnik ko'nikmalari tahlil etiladi. Mazkur tadqiqot natijalari bokschilar tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, murabbiylar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish, hamda hujum texnikasining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan olib qaralganda, Bahodir Jalolovning Parij 2024 Olimpiadasidagi janglari misolida hujum texnik harakatlarini statistik tahlil qilish sport tahlili, murabbiylik metodikasi va sportchining shaxsiy rivojlanishiga oid ilmiy izlanishlar uchun dolzarb va amaliy ahamiyatga egadir.

Tadqiqotning maqsadi Parij shahrida o'tkazilgan 33-yozgi olimpiyada o'yinlarida Bahodir Jalolovni hujum texnik harakatlarini statistik tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotlar obyekti sifatida Internet sahifalar, adabiyotlar tahlili va ijtimoiy tarmoqlar asosan "youtube" platformasidan keng foydalanildi. Statistik tahlil qilish uchun Parij 2024 yozgi Olimpiya o'yinlarida o'tkazilgan boks janglari tanlab olingan.

Tadqiqotning vazifalari:

- Bahodir Jalolovning Parij 2024 Olimpiya o'yinlaridagi janglari davomida amalga oshirgan hujum texnik harakatlarini aniqlash va ularning turlarini tasniflash;
- Bahodir Jalolovning hujum harakatlariga oid texnik ko'rsatkichlarni statistik usullar orqali tahlil qilish va ularning samaradorlik darajasini baholash.

1-jadval

Parij 2024 yozgi Olimpiya o'yinlarida 1/8 finalda +92 vazn toifasida Bahodir Jalolovning Omar Shiha bilan jangida hujum harakatlari tahlili

Bahidir Jalolov	Bittalik zarbalar		Ikkitalik zarbalar	Kombinatsion zarbalar	Umumiy zarbalar
	O'ng	Chap			
Aniq zarbalar	16	7	10	6	39
Noaniq zarbalar	24	9	7	4	44
Umumiy zarbalar	56		17	10	83

Parij 2024 yozgi Olimpiya o'yinlarida 1/4 finalda +92 vazn toifasida Bahodir Jalolovning Teremoana Teremoana bilan jangida hujum harakatlari tahlili

2-jadval

Bahidir Jalolov	Bittalik zarbalar		Ikkitalik zarbalar	Kombinatsion zarbalar	Umumiy zarbalar
	O'ng	Chap			
Aniq zarbalar	13	5	8	5	31
Noaniq zarbalar	10	4	8	4	26
Umumiy zarbalar	32		16	9	57

**Parij 2024 yozgi Olimpiya o'yinlarida yarim finalda +92 vazn toifasida
Bahodir Jalolovning Nelvie Tiafak bilan jangida hujum harakatlari tahlili**

3-jadval

Bahodir Jalolov	Bittalik zarbalar		Ikkitalik zarbalar	Kombinatsion zarbalar	Umumiy zarbalar
	O'ng	Chap			
Aniq zarbalar	15	10	9	4	33
Noaniq zarbalar	26	3	10	6	45
Umumiy zarbalar	54		19	10	78

**Parij 2024 yozgi Olimpiya o'yinlarida +92 vazn toifasida Bahodir
Jalolovning Ayoub Gadfa bilan final jangida hujum harakatlari tahlili**

4-jadval

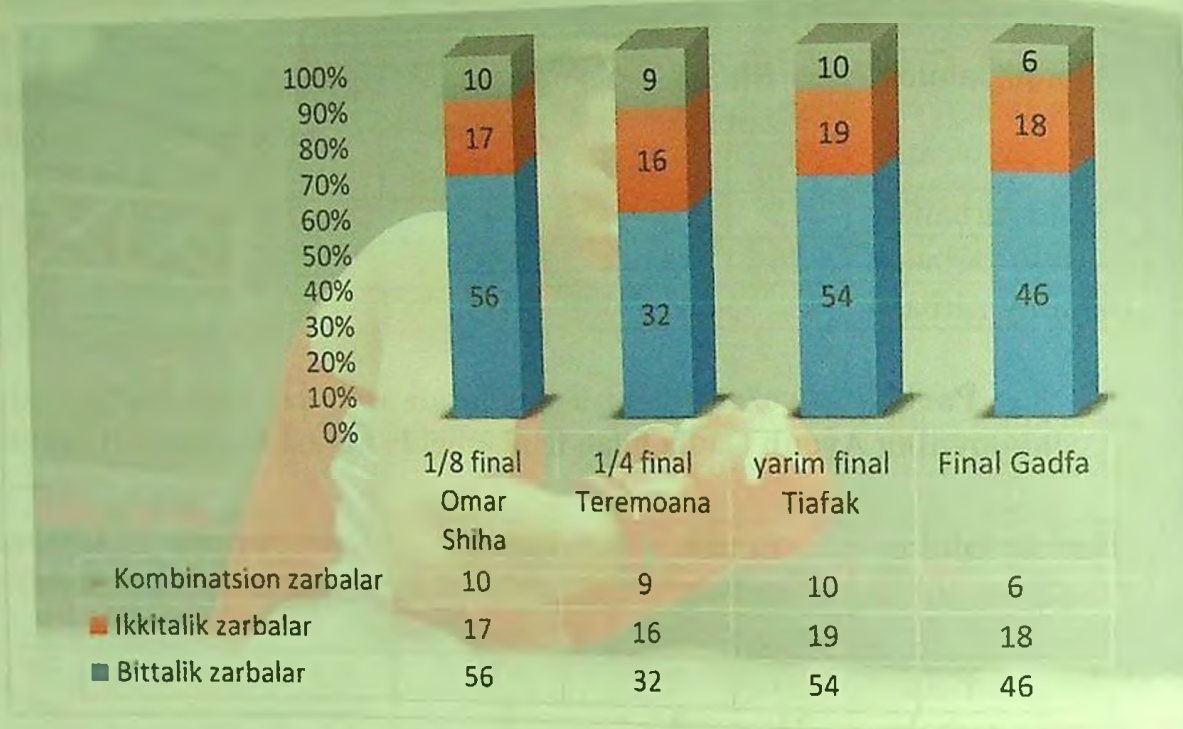
Bahodir Jalolov	Bittalik zarbalar		Ikkitalik zarbalar	Kombinatsion zarbalar	Umumiy zarbalar
	O'ng	Chap			
Aniq zarbalar	10	9	11	3	33
Noaniq zarbalar	23	4	7	3	37
Umumiy zarbalar	46		18	6	70

Xulosa tarzida umumlashtirilgan zadval

5-jadval

Jang bosqichi	Aniq zarbalar	Umumiy zarbalar	Aniqlik foizi (%)
1/8 final	39	83	46.99 %
1/4 final	31	57	54.39 %
Yarim final	33	78	42.31 %
Final	33	70	47.14 %

BAHODIR JALOVNING JANGLAR BO'YICHA HUJUM ANIQLIGI



Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Ushbu tadqiqot Parij 2024 yozgi Olimpiya o'yinlarida +92 kg vazn toifasida ishtirok etgan Bahodir Jalolovning janglar davomida amalga oshirgan hujum texnik harakatlarini statistik tahlil qilishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari Jalolov tomonidan bajarilgan bittalik, ikkitalik va kombinatsion zarbalar samaradorligini aniqlashga va ularning umumiy zarba aniqligi jang bosqichiga qarab farq qilgani kuzatildi. Jumladan, 1/4 final jangida esa bu ko'rsatkich eng past darajaga (42,31%) tushgan. Bu farq sportchining Zarbalar turlari bo'yicha solishtirilganda, bittalik zarbalar son jihatdan ustunlik qilgani o'ng qo'l bilan amalga oshirilgan bittalik zarbalar ko'proq ishlatilgan va yuqori aniqlikka ega bo'lib, raqib himoyasini yorib o'tishda muhim o'rin tutgan.

Kombinatsion zarbalar esa nisbatan kamroq qo'llanilgan bo'lishiga qaramay, ularning aniqligi yuqori darajada bo'lgan. Bu esa sportchining texnik yetukligini va Bahodir Jalolovning har bir jangdagi texnik ko'rsatkichlari, zarbalar soni va aniqligi uning jang strategiyasi yaxshi ishlab chiqilganini va raqiblarga mos ravishda o'zgarib borishini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari professional boksda yuqori natijaga erishish uchun hujum turlarining to'g'ri tanlanishi va ularning samarali bajarilishi muhim omil ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Xulosa

Parij shaxrida o'tkazilgan yozgi olimpiyada o'yinlarida +92 kg vazn toifasida ishtirok etgan Bahodir Jalolovning jang faoliyati tahlili asosida quyidagi ilmiy xulosalarga keldik. Bahodir Jalolovning hujum texnikasi yuqori darajada takomillashtirilgan bo'lib, u har bir jangda raqibning xususiyatlariga moslashgan holda hujum turlarini to'g'ri tanlagan. Ayniqsa, bittalik zarbalar son jihatidan ustunlik qilgan va asosiy hujum vositasi bo'lib xizmat qilgan. Zarba aniqligi bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich 1/4 final jangida (54,39%) kuzatildi. Bu jangda Jalolov hujumlarida yuqori darajadagi aniqlikni namoyon qilgan bo'lsa, yarim final jangida (42,31%) nisbatan pastroq natija qayd etilgan. Bu holat sportchining raqibga qarshi taktikasini moslashtirish zaruratini ko'rsatadi.

Kombinatsion zarbalar kamroq ishlatilgan bo'lsada, yuqori aniqlikka ega bo'lgan. Bu esa boksning texnik va taktik salohiyati yuqori ekanligini, murakkab hujum uslublari samarali qo'llay olishini ko'rsatadi. Ikki bittalik zarbalar esa barqaror va samarali bo'lib, ayniqsa raqibni chalg'itish va ochko to'plashda muhim rol o'ynagan. Umuman olganda, Bahodir Jalolovning zarbalar soni, aniqligi va xilma-xilligini tahlil qilish uning jang strategiyasi raqibga moslab puxta ishlab chiqilganini ko'rsatadi. Bu holat zamonaviy boksda texnik-taktik tayyorgarlikning muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari professional bokschilar tayyorgarligida hujum turlarining optimal tanlovi va ularni samarali qo'llash orqali jang natijasiga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatdi. Kelgusida bu kabi tahlillar murabbiylar va sportchilar uchun nazariy va amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Adabiyot va manbalar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ- 5924-sonli qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4877-sonli qarori.
3. Anashov V.Ju. Yuqori malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini samaraqorligini oshirish uslubiylarini takomillashtirish. O'z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2020. B. 27-28.
4. Tojibayev S.S. Yosh bokschilarni tayyorlash tizimida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. O'quv qo'llanma. Toshkent 2009. B. 78-79.
5. Turdiyev F.K. Boks trenirining individual dars olib borish jarayonida maxsus malakalarini shakllantirish. O'quv qo'llanma. Toshkent 2002. B. 42-43.
6. Rajabov G'.Q. Malakali bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati natijadorligini shakllantirish. Chirchiq 2019. B. 81-82.
7. O'zbekiston 2024-yilgi Yozgi Olimpiada o'yinlarida - Vikipediya

AKROBATLAR TEXNIK TAYYORLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA KOMPLEKS YONDASHUV

Kamolaxon Raxmonova

Kalit so'zlar: akrobatika, texnik tayyorgarlik, balans, xoreografiya, musobaqa mashqlari, koordinatsiya.

Ключевые слова: акробатика, техническая подготовка, равновесие, хореография, соревновательные упражнения, координация.

Kirish

Zamonaviy akrobatikada sportchilarning texnik tayyorgarligi ularning musobaqalardagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Texnik elementlarning mukammal bajarilishi, sheriklar o'rtasidagi muvofiqlik va balansni ushlab turish qobiliyati yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi. Barcha texnik elementlar asosan piramidalarining barqarorligini saqlash, aylanishli harakatlardan so'ng sherikni tutib olish va kuch talab qiluvchi elementlarni muvozanatli holatga olib kelish bilan bog'liq. Ushbu harakatlar butun uchlikning birgalikdagi harakati sifatida qaraladi.

Guruhli akrobatika turlarida texnik tayyorgarlik sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishlari uchun muhim ahamiyatga ega. Musobaqa baholari, xatolarsiz bajarilgan mashqlar va yuqori darajadagi murakkab elementlarni bajarishga asoslanadi. Ushbu turlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun sportchilar doimiy ravishda murakkab va yangi mashqlarni o'rganishlari zarur, chunki ularni amalga oshirish raqobatbardoshlikni ta'minlaydi. Guruhli akrobatikada yuqori darajadagi sportchilar (yuqori akrobatlar) murakkab elementlarni bajarishda ko'proq yukni o'z zimmasiga olishadi, ammo bajarilish jarayonida pastki va o'rtacha akrobatlar (pastki va o'rtacha darajadagi akrobatlar) ham muhim rol o'ynaydi. Ular piramidalarda turish, balansni saqlash, hamkorni tutish va mashqlarni muvaffaqiyatli yakunlash kabi harakatlar orqali konstruksiyaning barqarorligini ta'minlaydilar. Shu sababli, har bir akrobatning roli alohida bo'lib, tayyorgarlik jarayonida har birining kuchli tomonlarini hisobga olish kerak. Guruhli akrobatikada muvaffaqiyatga erishish uchun texnik tayyorgarlik integratsiyalashgan yondashuvni talab qiladi, bunda barcha sportchilar bir-birini to'ldirib, umumiy maqsadga erishadilar.

Tadqiqot maqsadi. Zamonaviy musobaqa talablari asosida tayyorgarlik sifatini oshirish.

Tadqiqotni tashkil etish uslublari. Xoreografik tayyorgarlik. Musobaqaviy kompozitsiyalarni yaratishda xoreografik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan iborat an'anaviy struktura asosida olib borildi. Tayyorlov qismida yurish, yugurish va sakrash elementlari bajarildi. Asosiy qismida klassik xoreografiyaning stanokda va erda bajariladigan elementlari, xoreografik sakrashlar va raqs harakatlari o'rgatildi. Yakuniy qismida esa bo'g'imlarning harakatchanligini oshiruvchi mashqlar bajarildi.

Balansni rivojlantirish. Texnik mahoratning asosiy ko'rsatkichlaridan biri bu - balans mashqlaridir. Akrobatik elementlarni bajargach, sportchilar asosiy vazifa sifatida muvozanatni saqlab qolishi lozim. Shu bois, qo'shimcha texnik vositalar asosida balansni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dastur ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari Texnik tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan 7 test natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning o'rtacha balli 5,73 ni tashkil etdi. Testlar yuqorida va o'rtada joylashgan sportchilarga ko'proq yuklama tushishini ko'rsatdi. O'rtadagilar va yuqoridagilarning balans ko'rsatkichlari uchlikning umumiy ko'rsatkichlaridan 1,13 ballga yuqori bo'ldi. Ko'zlari ochiq va yumuq holda piramida ichida harakatlanish testlarida esa nisbatan past ballar — mos ravishda 6,77 va 5,43 qayd etildi. Bu esa sportchilarning balans va koordinatsiya ko'nikmalarini yanada rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Akrobatlar tayyorgarligiga kompleks yondashuv, ya'ni texnik, xoreografik, jismoniy va koordinatsion tayyorgarlikni uyg'unlashtirish — ularning musobaqalardagi raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi. Murakkablik koeffitsienti yuqori bo'lgan elementlar, mashqlarning dinamikligi, saltoli elementlarning balandligi, bajarilishdagi yengillik va kompozitsiyaning original shakli — baholash mezonlari sifatida e'tiborga olinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Баландин, В.И. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной тренировки / В.И. Баландин, П.В. Бундзен // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. — № 4. — С. 22-26.

2. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В.Н. Болобан. — Киев: Выща шк., 1988. — 166 с.

3. Коркин, В.П. Акробатика трио красоты, пластики* и сложности / В.П. Коркин. Минск, 1995. - 108с.

4. Свидлер Т.А. Повышение качества взаимодействия женских акробатических пар методами контроля и коррекции психоэмоционального состояния тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, 2010.

MASHG'ULOT VAZIFALARINI MODELLASHTIRISH KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULI SIFATIDA

Karimov Sirojiddin Qayum o'g'li
e-mail: karimovsirojiddin542@gmail.com

Kalit so'zlar: o'quv mashg'ulot jarayoni, kurash, yosh kurashchilar, musobaqa faoliyati, modellash, samaradorlik.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, кураш, юные курашисты, соревновательная деятельность, моделирование, эффективность.

Dolzarbliigi. Kurash rivojlanishining hozirgi bosqichida musobaqa faoliyati sportchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yimoqda. Pedagogik nuqtai nazardan mashg'ulotning eng samarali metodlari to'g'risidagi masalaning to'g'ri xal etilishi sport natijalarining o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kurashchilarni tayyorlash metodikasi to'raligicha zamonaviy musobaqa faoliyati talablariga javob berishi kerak. Kurash sport turida texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirish o'quv-mashg'ulot jarayonining eng asosiy vazifalaridan bir sanaladi. Kurash texnikasi va taktikasining yuqori darajada egallab olinishi bellashuvda ijobiy yakuniy natijaga erishishning hal qiluvchi omili hisoblanadi. Kurashda modellashtirish o'rgatish va takomillashtirish jarayonini boshqarish texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish uchun qo'llaniladi. (2,5).

Kurash olib borish malakalarini shakllantirish uchun modelda, ya'ni sherik, raqibda tajriba o'tkazishda to'g'ri keladi, bunda turli xil mashg'ulot vazifalaridan iborat o'quv-mashg'ulot va musobaqa bellashuvlaridan foydalaniladi.

O'quv-mashg'ulot jarayoniga musobaqalardagi vaziyatlarni modellashtiruvchi mashg'ulot vazifalarini kiritish orqali sport tayyorgarligi jarayonini optimallashtirish mumkin. Sportchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish metodlari orasida modellashtirish muhim o'rin egallaydi. Biroq u yoki bu vaziyatlarni modellashtirish uchun kurashchilar harakatlarni o'zlashtirib olishlari kerak. (1,3).

Kurash sport turida hujum va qarshi hujum harakatlarining ko'pligi ularni turli xil bloklarga ajratishni taqozo etadi va mashg'ulot vazifalarini to'g'ri tanlab, amalda qo'llashga imkon yaratadi.

Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirishning asosiy metodi sifatida so'nggi yillarda yakkama-yakka olishuvning turli tomonlarini modellashtirishdan foydalanilmoqda va ular asosida mahsus mashg'ulot vazifalari ishlab chiqilmoqda (3,4).

Mashg'ulot modellarini modellashtirish uchun quyidagilar asos bo'lib xizmat qilishi mumkin:

- yetakchi kurashchilarning arsenalini tashkil etuvchi samarali texnik-taktik harakatlar (TTH);
- kurash olib borish taktikasi;

Tadqiqotning maqsadi: yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida mashg'ulot vazifalaridan foydalanish asoslari.

Tadqiqot materiallari va metodlar.

Ilmiy metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligida mashg'ulot vazifalari metodi keng tarqalgan bo'lib, ular

kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muammoli jihatlarini tabaqalashtirilgan holda xal etishga imkon beradi (1.2.3).

Mashg'ulot vazifalari turli xil bo'lishi mumkin va ularning eng muhimlariga to'xtalib o'tamiz.

Bellashuv epizodlarini hal etish uchun mashg'ulot vazifalari. Bunda usullarni qo'llash uchun qulay shart-sharoitlarni tayyorlash usullarini takomillashtirish zarur va buning uchun quyidagilardan foydalaniladi: muvozanatdan chiqarish, qurshab olish, raqib harakatlardan o'z foydasiga foydalanish; taxdid solishlar bilan raqib reaksiyasini keltirib chiqarish, takroriy hujum, aldamchi harakatlar bilan raqibning javob reaksiyasiga erishish.

O'rganilayotgan usullarni turli xil vaziyatlarda takomillashtirish mumkin: raqib qarshiligi bilan, trener topshirig'iga ko'ra raqib qarshiligini boshqarish bilan, turli xil to'siqlar va qurshovlarni qo'llayotgan raqibga qarshi kurashish, bo'yi, vazni har xil bo'lgan sheriklari bilan, shuningdek, qarshi usullarni qo'llaydigan sheriklar bilan takomillashtirish.

Qarshilik ko'rsatayotgan raqib bilan texnika ustida ishlash uchun o'quv-mashg'ulot bellashuvlari o'tkaziladi, kurash olib borish uslubini shakllantirish, mahsus jismoniy va psixik sifatlarni rivojlantirish, turli xil raqiblar bilan kurash tushish tajribasini orttirish uchun mashg'ulot bellashuvlari o'tkaziladi.

Texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish uchun shart-sharoitlar yaratish bo'yicha mashg'ulot vazifalari raqibga bosim qilish zahirida amalga oshirilishi mumkin, bunda bosim quyidagilar hisobiga amalga oshiriladi:

- texnik ustunlik hisobiga faol ushlab olish, ushlashlarning har xil turlarini qo'llash: keng taktik-texnik tayyorgarlik arsenalidan foydalanish;
 - b) jismoniy ustunlikka kuch, tezlik, funktsional bosim hisobiga erishish;
 - e) irodaviy ustunlikka tajovuzli hujum, matonat va sabr-toqat bilan erishish.
- Manevr olib borish malakalarini shakllantirish uchun quyidagi mashg'ulot vazifalaridan foydalaniladi: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga, aylana bo'ylab, "makisimon" harakatlanishlarni bajarish.

Malakalarni egallash uchun ham bir qator mashg'ulot vazifalarini qo'llash mumkin. Qo'llar bilan bajariladigan harakatlarni ushlashlar, siltashlar, turtishlar, quchoqlashlar va sh.k. hisobiga takomillashtirish zarur.

Oyoqlar harakatlarini qoqish, oyoqni orqaga qo'yish, ustidan oshirib qo'yish, to'sishlar hisobiga: tana bilan bajariladigan harakatlarni ozishlar, egilishlar, burilishlar, qisib olishlar, rostlanishlar hisobiga takomillashtirish mumkin.

O'quv va o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida quyidagi mashg'ulot vazifalarini modellashtirish mumkin;

1. Tashlashlarni bajarishga tayyorgarlik ko'rishda: siltab, turtib, chapga-o'ngga, yon tomonlarga harakatlar bilan muvozanatdan chiqarish.

2. Supurma usulini qo'llash uchun yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi:

- o'ng (chap) tomonlama turish holatida kurashchi qo'llari bilan devorga tayanadi; Bir vaqtning o'zida o'ng (chap) oyog'ini biroz orqaga uzatib, oyoq uchida turadi va chap (o'ng) oyog'ini biroz uzoqroqqa qo'yadi; qo'lini devordan uzmasdan oldinga tashlanish holatini egallaydi;

- xuddi shu --- dan, gilamdan depsinib va qo'llarini devordan uzmasdan oyoqlar holatini o'zgartirmagan holda bir vaqtning o'zida o'ng oyog'ini orqaga oyoq uchiga qo'yadi, chap oyog'ini oldinga butun kaftiga qo'yadi;

- kurashchi, gilamdan oyoqlarida depsinib va qo'llarini devordan uzmasdan turib, tezda oyoqlarini oyoqlarini orqaga uzatadi va oyoqlar uchiga qo'yadi, bunda oyoqlarning boshlang'ich holati saqlab qolinadi;

- o'ng (chap) tomonlama turgan holatda sherigining qo'l va tanasidan ushlab olib (ikki kishilik ushlab), kurashchilardan biri (galma-galdan) o'z tana og'irligini sherigining qo'li va tanasiga o'tkaza turib, darhol gavdasini biroz chapga (o'ngga) burib, tashlanish holatiga o'tadi hamda sherigining o'ng (chap) oyog'iga og'irlik tushiradi;

- xuddi shudan, hujum qilayotgan kurashchi o'z tana og'irligini sherigining ushlab olingan qo'li va tanasiga o'tkazish bilan bir vaqtda chap (o'ng) oyog'ini oldinga oyoq uchini tashqariga qaratgan holda qo'yib va biroz chap (o'ng) tomonga burilib oyoqlarni almashtirgan holda tashlanish holatini qabul qiladi;

- xuddi shudan, hujum qilayotgan kurashchi, gilamdan depsina turib, bir vaqtning o'zida ularni orqaga oyoq uchiga uzatadi va biroz chap (o'ng) tomonga burilayotib, o'z tana og'irligini sherigining ushlab olingan qo'li va tanasiga o'tkazadi;

- hujum qilayotgan kurashchi chap tomonlama tik turadi, uning sherigi o'ng tomonlama tik turish holatida bo'ladi, bir-birlarini qo'l va tanadan ushlab olishgan. Hujum qilayotgan kurashchi sherigining ushlab olingan qo'li va tanasiga og'irlikni o'tkaza turib, darhol o'ng oyog'ini oldinga oyoq uchini ichkariga qaratib uzatadi, chap oyog'ini esa orqada qoldiradi va oyoq uchiga qo'yadi hamda biroz chapga buriladi;

- xuddi shu o'ng tomonlama tik turishda bajariladi.

Orqaga o'girilib tashlashlar uchun quyidagi yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalanish mumkin:

- oldinda turgan oyoqda unga turgan oyoqni yaqin qo'yib; orqada turgan oyoqda unga oldinda turgan oyoqni yaqin qo'yib; oldinda turgan oyoqda uning ustidan orqada turgan oyoqni oshirib o'tkazish bilan hujumchiga orqa bilan o'girilishlar;

- kurashchilar qo'llaridan ushlab olgan holda bir-biriga yuzlari bilan o'ng (chap) tomonlama turib olishadi, bir-birlariga orqa bilan o'girilib, shundan so'ng kurashchilardan biri, oyoqlarini tekislab va egila turib, lekin oldinga yiqilmasdan, sherigini ustidan oshirib tashlaydi, bunda u sherigining qo'lidan ushlab qoladi;

- xayoliy sherik bilan tashlashni imitatsiya qilish;

- manekenni tashlashni imitatsiya qilish.

Himoyalanish harakatlarini takomillashtirish uchun quyidagi mashg'ulot vazifalarini modellashtirish mumkin:

- raqibni qurshovga olish, siltash, itarish, aldamchi hujumlar bilan passiv "yopiq" turish holatida raqibni tutib turish.
- qo'llarni bog'lash, siqib qo'yish, siltashlar, itarish (turtishlar bilan faol) "yopiq" turish holatida bosim uyushtirish;
- turli xil harakatlanishlar bilan manevr olib borish;
- siltashlar, turtishlar, tayanishlar bilan noqulay ushlashlardan chiqib ketish.

Bellashuvni olib borish taktikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashg'ulot vazifalari qo'llaniladiki, ular:

- siltashlar, turtishlar, tayanishlar, qurshab oluvchi ushlashlar orqali raqib tomonidan qo'pollikni keltirib chiqarish;
- gilam chetida oqilona kurash olib borish;
- raqibni qoida buzishga majburlash;
- jarohat olish, sport kiyimidagi tartibsizlik bahonasida bellashuvni to'htatish hisobiga himoyalanishni takomillashtirish imkonini beradi.

Mashg'ulot vazifalaridan foydalanish orqali kurashchilarning taktik-texnik mahoratini oshirishga qaratilgan tadqiqotimizda tajriba guruhida ishonchli o'sish aniqlandi. Tajriba natijasida mashg'ulot vazifalarini o'tkazish samaradorligining asosiy ko'rsatkichlari quyidagi mezonlarni inobatga olin holda olindi: 70m ga yugurish, arqonga tirmashib chiqish, manekenni tashlashlar, shuningdek, musobaqa faoliyati faolligi va samaradorligi, YuQS va AB ko'rsatkichlari aniqlandi. Tajriba guruhida mashg'ulot vazifalarini modellashtirish natijasida tekshirilayotgan ko'rsatkichlarning ijobiy dinamikasi qayd qilingan bo'lib, u kurashchilarning mahsus jismoniy tayyorgarligi yaxshilanganligini ko'rsatdi. 30m ga yugurish tezligi 3,5% ($P<0,01$), arqonga tirmashib chiqish tezligi 5% ($R,0,01$)ga yaxshilandi. O'girilib tashlashlar tezligi ham 17,1% ga ($P<0,01$) oshdi, shuningdek, orqaga egilib tashlashlar tezligi 15,3% ga ortdi ($P<0,01$). Kurashchilarning musobaqa faoliyatida ham ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ldi: faollik ko'rsatkich 25,4% ga ($P<0,01$), texnika samaradorligi 7,7% ga o'sdi ($P>0,05$). Mashg'ulot vazifalarini modellashtirish metodidan foydalangan holda o'tkazilgan mashg'ulot sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Xulosa

Kurash sport turida turli xil vaziyatlarni modellashtirish orqali kurashchilarning texnik-taktik mahoratini, musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish, kurashchilarning individual kurash olib borish uslublarini hosil qilish va takomillashtirish, yangi o'zlashtiriladigan va doimiy ravishda yangilab boriladigan taktik tayyorgarlik usullarini shakllantirish hamda takomillashtirish, qulay dinamik

vaziyatlardan foydalanish imkonini beradi. Kurashchilarning sport mahoratini takomillashtirish metodikasida vazifalar tizimi ko'pgina omillarni inobatga olgan holda qurilishi kerak: raqib qarshiligining ortishi, dam olish oralig'ining qisqarishi va fiziologik yuklama shiddatining oshishi, kurashchilarning dastlabki va oraliq o'zaro holatlarining murakkablashuvi, dinamik vaziyatlarni yaratish uchun turli xil taktik tayyorgarliklarni qo'llash turli xil bo'y, vaznga ega, sheriklarni tanlash, muvozanatdan chiqarish yo'llarini qo'llash, vaziyatga qarab fikrlash va raqib harakatlarini oldindan ko'zda tutish va sh.k.

Adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.:Lider-Press, 2009,- 265b.
2. Новиков А.А. и др. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств в спорт СССР, 1989,49ст.
3. Платонов.В.Н. Система спортивной тренировки II современная система спортивной подготовки. Киев: Вища школа, 1984,350ст.
4. Yunon-rum kurashchilarida konbinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish uslubiyati monografiya .-T.: Kitob bilim yog'dusi; 2024,141av.
5. Taymuradov A.R. Kurashning uslubiyati va amaliy asoslari.-T.: O'zkitobsavdonashtiyoti; 2020, 319b.

10-11 YOSHLI QILICHBOZLARNI HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

M.A Oripova. Mustaqil izlanuvchi
E-mail: oripova_m01@gmail.com

Kalit so'zlar: asosiy vosita koordinatsiyasi, epchillik, aniqlik, muvozanat, moslashuvchanlik, harakatchanlik, sakrash qobiliyati.

Ключевые слова: базовая двигательная координация, ловкость, точность, равновесие, гибкость, подвижность, прыгучесть.

Dolzarbligi. Yurtimizda qilichbozlik sport turiga bo'lgan qiziqish va ishtiyoqning balandligi tobora ortib bormoqda. Yoshlarning ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishlarini ortirish maqsadida harakatli o'yinlardan foydalangan holda sport mashg'ulotlarini tashkillashtirish maqsadga muvofiqdir. Harakatli o'yinlar katta keladi. Maktab yoshdagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi o'z foydalanishning cheksiz imkoniyatlari, bola his tuyg'ulariga ta'sir ko'rsatib uning harakatlariga pedagogik rahbarligini o'rnatish imkonini beradi. To'g'ri, qad-

qomatning bolalarda o'sish holatini kuzatib borish juda muhimdir: umurtqa deformatsiyalari paydo bo'lishining oldini olish, ko'krak qafasi, tos suyaklari va oyoq-qo'llari va boshqalar. Shuni yodda tutish kerakki, ortiqcha yuklar skeletning rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi, bu yoshdagi jismoniy mashqlar yugurish, tirmashish, uloqtirish, sakrash suyaklarning o'sishini rag'batlantiradi, ularni mustahkamlashga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi: 10-11 yoshli qilichbozlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida harakatli o'yinlarning ijobiy ta'sirini pedagogik tajribada tekshirish va o'rganish.

Tadqiqot ishining vazifalari:

10-11 yoshli qilichbozlarda koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish xususiyatlarini tahlil qilish;

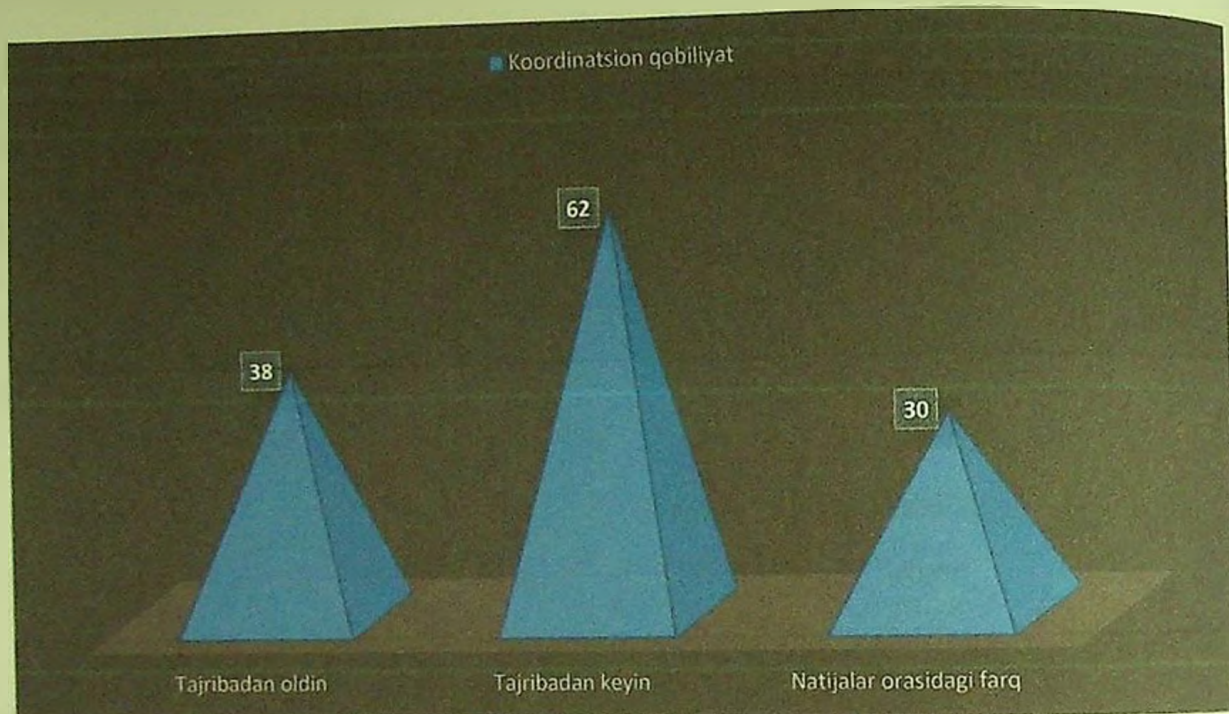
koordinatsion qobiliyatni rivojlanishga qaratilgan mashqlar to'plamini ishlab chiqish;

koordinatsion qobiliyatni rivojlanishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot uslublari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, jismoniy tarbiya bo'yicha harakatli o'yinlarni eksperimental asoslash, nazariy tahlil va umumlashtiri hamda, matematik statistik uslublar.

Tadqiqotni tashkil qilish. Tadqiqot ishimiz Toshkent viloyati, Chirchiq shaxridagi 1-sonli sport maktabida mashg'ulotlar olib borayotgan 10-11 yoshdagi qilichbozlar orqali olib borildi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Bizga ma'lumki, yosh qilichbozlarning mashg'ulot jarayonlari jismoniy tarbiya mashg'ulot jarayonlari olib maxsus ishlab chiqilgan va tasdiqlangan dastur asosida mashg'ulot jarayonlari olib boriladi. Yosh qilichbozlarning yillik mashg'ulot davridagi hajmi va tarkibini o'rganish maqsadida 10-11 yoshli qilichbozlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari tahlil qilindi. Olingan natijalar davomida shuni ta'kidlash kerakki, ko'pgina malakli murabbiylar o'zlarining mashg'ulotlarida ishlab chiqilgan dasturlarga juda ham mas'uliyat bilan yondoshadilar. Bunda predmetlar bilan bajariladigan mashqlarning vaqt miqdori va predmetsiz bajarilgan mashqlarning vaqt miqdorlari har yarim yillik o'quv-mashg'ulot jarayoniga to'g'ri taqsimlangan.



1-rasm.

10-11 yoshli bolalarni harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirish.

Harakat qobiliyatlariga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturiga 10-11 yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi kiritilgan. Shu bois, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ularning muvaffaqiyatli ishlashi katta darajada koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish darajasiga va bolaning statik va dinamik harakatlarni bajarishda tananing muvozanatli o'rinni saqlab qolish qobiliyatini yaxshilashga bog'liq. Harakatli o'yinlar bilan yosh qilichbozlarning harakat faoliyatini yaxshilashda sportchilarning koordinatsiya ko'rsatkichlarini yaxshilanishi kuzatildi. Tajribadan oldin bajarilgan harakatli o'yinlarda 10-11 yoshli qilichbozlarning 38% da koordinatsion qobiliyat ko'rsatkichlari qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlangan bo'lsa. Harakat o'yinlaridan foydalanib mashg'ulot jarayonlari tashkil etilganda tajribadan keyingi o'zgarishlar 30% ga yashilandi (1-rasmga qarang). Koordinatsion harakatlarni rivojlantirish yuqori darajadagi muhim omil bo'lib yosh qilichbozlar uchun asosiy harakat malakalarini shakllantirish imkonini beradi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini ushlab turish ham yuqori natijalarni hal etadigan malakali sportchilarning eng muhim tarafi hisoblanadi.

1-jadval.

10-11 yoshli qilichbozlarning muvozanat mashqi orqali qayd etilgan natijalar.

T/ R	Nazorat mashqi	Jinsi	Berilgan holat davomiyligi		
			10 yosh	11 yosh	P<
1.	Bir oyoqda statik muvozanat saqlab turish, (M.Romberg testi) soniya	O'	12,31±0,87	13,86±0,91	0,05
		Q	9,10±0,79	9,14±0,79	0,05
2.	Ko'zlarni yumgan holda bir oyoqda statik muvozanat saqlab turish, soniya	O'	7,41±0,66	8,04±0,69	0,05
		Q	5,56±0,48	6,10±0,51	0,05
3.	Ikki oyoqda muvozanat saqlab turish, (M.Romberg testi) soniya	O'	102,8±9,01	104,81±9,17	0,05
		Q	70,91±7,03	80,23±8,96	0,05

10-11 yoshdagi bolalar uchun koordinatsion qobiliyatlarni vaqtda rivojlantirishning muhimligi va zarurligi hisobga olgan holda "Muvozanat saqlash" funksiyasini bo'lim sifatida maktabgacha ta'lim dasturiga kiritilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Maktab yoshdagi bolalarni jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlariga bag'ishlanga ilmiy-uslubiy adabiyotlarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish ning pedagogik asoslari yetarli va batafsil yoritilmagan (muvozanat saqlash funksiyasini ishlab chiqish va takomillashtirish vositalari va usullari; bola yoshi va individual xususiyatlari 10-11 yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishidagi kamchiliklarni hisobga olgan holda muvozanat saqlash va jismoniy harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish; muvozanat saqlash mashqlarini o'rgatish usullari; jismoniy va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun ularni qo'llash tartibi; jismoniy sog'lomlashtirish jarayonida bolalarga alohida yondashuvni tadbiq etish usullari va uslubiyati).

Yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlarida aniqlangan ko'rsatkichlar yosh qilichbozlarning koordinatsion rivojlanganlik darajalarini aniqlash imkonini beradi. Natijalarga ko'ra dastlabki nazorat sinov mashqi bu Bir oyoqda statik muvozanat

saqlab turish, (M.Romberg testi) mashqidir. Unga ko'ra o'g'il bolalar qayd etgan natijalar $12,31 \pm 0,87$ sek. ni qizlar esa $9,10 \pm 0,79$ sek. ni tashkil qildi.

Navbatdagi nazorat sinov mashqi esa ko'zlarni yumgan holda bir oyoqda statik muvozanat saqlab turish, soniyada. Ushbu mashq ham harakat o'yinlari tarkibga kiruvchi mashq hisoblanadi. Bu nazorat sinovida 11 yoshli qilichbozlarning natijalari o'g'il bolalarda $8,04 \pm 0,69$ sek. ga qizlarda esa $6,10 \pm 0,51$ sek.ga teng ekanligi aniqlandi. Shu kabi ko'plab nazorat sinov mashqlari orqali yosh qilichbozlarning koordinatsion qobiliyat darajalari rivojlanib borishi ayni muddaodir.

Ikki oyoqda muvozanat saqlab turish, (M.Romberg testi) testida olingan natijalar quidagidan iborat: 10 yoshli qilichbozlarning kordinatsion ko'rsatkichlari o'g'il bolalarda $102,8 \pm 9,01$ soniyani tashkil etgan bo'lsa ushbu vazifa qiz bolalarda $70,91 \pm 7,03$ ga teng bo'ldi. Mazkur nazorat sinovini 11 yoshli qilichbozlarda olib borganimizda o'g'il bolalarda qayd etilgan natija $104,81 \pm 9,17$ ni, qiz bolalarda esa $80,23 \pm 8,96$ soniyada teng ekanligi aniqlandi. Olingan natijalardan shuni anglashimiz mumkunki yosh qilichbozlarning kordinatsion qobiliyati biz tomonimizdan amaloiyotda qo'llanilgan mashqlar yordamida qoniqarli darajada shakillanib kelmoqda (1-jadvalga qarang).

XULOSA

Yuqorida keltirilgan fikrlarga asoslanadigan holda harakatli o'yinlarni inson organizmini rivojlanishi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda har bir jismoniy sifatning o'zak qismi aniq bir mashqlar majmuasiga tayanadi. Shunday ekan, har qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirishda oldingi o'rinlarga harakatli o'yinlarga (mashq) larni muvofiqlashtirishga e'tiborni qaratish lozimdir.

Shu sababdan bolalarni dastlabki jismoniy mashqlarga o'rgatishda shu masalaga jiddiyoq e'tibor qaratilsa, yoshga nisbatan koordinatsion qobiliyatlarni qoniqarli rivojlanishiga erishiladi.

Jamoaviy harakatli o'yinlarning musobaqaviy xarakteri ham o'yinchilar xatti-harakatlarini faollashtirishi, maqsadga erishish uchun qat'iyat, matonat va sabotning namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin. Biroq shuni hisobga olish kerakki,

bellashuvlarning keskinlashuvi o'ynayotganlarning ajralib qolishiga sabab bo'lmasligi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda "2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 2707-sonli qarori.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. 630 - б.
4. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.

YUQORI MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

I.I Shagiyev., J.M.Maxmudov
E-mail: ildussagiev90@gmail.com

Kalit so'zlar: erkin kurash, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, sportchilarning natijadorligi, mashg'ulot metodikasi, musobaqa tayyorgarligi, video tahlil, sun'iy intellekt.

Ключевые слова: вольная борьба, техническая подготовка, тактическая подготовка, результативность спортсменов, методика тренировок, подготовка к соревнованиям, видеоанализ, искусственный интеллект.

Kirish

Erkin kurash sportchilarning jismoniy, texnik va taktik mahoratini talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning texnik va taktik tayyorgarligiga bog'liqdir. Har bir sportchi o'zining individual uslubiga ega bo'lishi bilan birga, raqiblariga mos ravishda harakat qilish qobiliyatini ham rivojlantirishi lozim.

Mazkur maqolada yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish usullari, ularning jang strategiyasiga ta'siri va musobaqalardagi samaradorlikni oshirish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, texnik va taktik mashg'ulotlarning ilmiy asoslangan metodikalari sportchilarning natijadorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Bundan

tashqari, sun'iy intellekt, video tahlil va statistika asosida sportchilarning tayyorgarlik jarayoni optimallashtirilishi mumkinligi qayd etildi.

Bugungi kunda raqobat darajasi yuqori bo'lgan musobaqalarda texnik va taktik tayyorgarlikni ilmiy asoslangan metodikalar bilan takomillashtirish zarur. Ushbu tadqiqot yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish usullarini o'rganish, ularning samaradorligini oshirish va musobaqalardagi natijadorligini tahlil qilishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish hamda ularning musobaqalardagi natijadorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodikalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini o'lchash mezonlarini aniqlash.

2. Video tahlil va statistika yordamida sportchilarning harakatlarini baholash.

3. Optimal mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini tekshirish.

4. Murabbiy va sportchilar uchun taktik strategiyalar bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish va uslublari

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Nazariy tahlil erkin kurash bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlar o'rganildi.
- Eksperimental tadqiqot yuqori malakali kurashchilar ishtirokida texnik va taktik tayyorgarlik samaradorligi sinovdan o'tkazildi.

- Video va statistik tahlil sportchilarning hujum va himoya kombinatsiyalari o'rganildi.

- Sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar raqib harakatlarini avtomatik tahlil qilish va mashg'ulot jarayonini optimallashtirish uchun ishlatildi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalariga ko'ra, texnik va taktik tayyorgarlik sportchilarning natijadorligiga bevosita ta'sir qiladi. Quyidagi asosiy natijalarga erishildi:

3. Texnik va taktik tayyorgarlikni baholash mezonlari ishlab chiqildi.

Sportchilarning jang jarayonidagi samaradorligi tezlik, kuch, moslashuvchanlik va texnik aniqlik kabi ko'rsatkichlar orqali baholandi.

Kurashchilarning hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyat darajasi tahlil qilindi.

4. Optimal mashg'ulot metodikalari ishlab chiqildi.

Hujum va himoya kombinatsiyalarini takomillashtirish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar o'tkazildi.

Jang vaqtida qaror qabul qilish tezligini oshirish bo'yicha mashg'ulotlar samarali natija berdi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ushbu tadqiqot yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lib, quyidagi uslublar asosida tashkil etildi:

6. Eksperimental usul

Tadqiqotga yuqori malakali erkin kurashchilar jalb qilindi.

Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi dastlabki bosqichda baholandi.

Maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi joriy etilib, uning samaradorligi kuzatildi.

7. Video tahlil usuli

Sportchilarning musobaqalardagi chiqishlari video yozuvlar orqali o'rganildi.

Hujum va himoya harakatlari soni, muvaffaqiyat foizi, jangdagi harakatlar dinamikasi tahlil qilindi.

Sportchilarning o'z texnikasini yaxshilash imkoniyatlari aniqlanib, individual tavsiyalar ishlab chiqildi.

8. Statistika tahlil usuli

Kurashchilarning natijalari raqamli ko'rsatkichlar asosida baholandi.

Har bir sportchining jang davomida bajarilgan harakatlari statistik jihatdan tahlil qilindi.

Eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalari taqqoslanib, metodikaning samaradorligi aniqlandi.

9. Taqqoslash va tahlil qilish usuli

Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligi bo'yicha ilg'or tajribalar o'rganildi.

Olimpiada va jahon chempionatlarida g'olib bo'lgan sportchilarning texnikasi tadqiq qilindi.

Turli yondashuvlar solishtirilib, samarali mashg'ulot usullari tanlab olindi.

10. So'rov va intervyu usuli

Murabbiylar va sportchilar bilan suhbatlar o'tkazildi.

Sportchilarning jang davomida qaror qabul qilish tezligi va taktik moslashuvchanligi baholandi.

Sportchilarning o'z tayyorgarlik jarayoni haqidagi fikrlari tahlil qilindi.

Ushbu tadqiqot uslublari orqali yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Ushbu tadqiqot yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, tajriba va tahlillar natijasida quyidagi muhim natijalarga erishildi:

1. Texnik va taktik tayyorgarlik darajasini baholash

Tadqiqotning dastlabki bosqichida sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi baholandi. Quyidagi ko'rsatkichlar asosida tahlil o'tkazildi:

- Hujum harakatlarining samaradorligi muvaffaqiyatli amalga oshirilgan hujumlar soni va ularning umumiy jangga nisbati.

- Himoya samaradorligi raqib hujumlarini bartaraf etish foizi.

- Taktik moslashuvchanlik jang davomida turli strategiyalarga tez moslashish qobiliyati.

- Harakatlarning texnik aniqligi hujum va himoya usullarining texnik jihatdan to'g'ri bajarilish darajasi.

2. Maxsus mashg'ulot dasturi samaradorligi

Tadqiqot davomida eksperimental guruh uchun maxsus mashg'ulot metodikasi ishlab chiqildi va joriy etildi. Mashg'ulot jarayonida quyidagi yondashuvlar qo'llanildi:

- Raqib harakatlariga tezkor javob berish uchun maxsus taktik mashg'ulotlar.

- Video tahlil asosida kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha individual mashg'ulotlar.

- Simulyatsiya va jang stsenariylari asosida texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish.

Natijalar:

- Eksperimental guruhdagi sportchilarning hujum samaradorligi 15-20% ga oshdi.

- Himoya texnikalarini to'g'ri bajarish natijasida jangda yutqazish ehtimoli 10-12% ga kamaydi.

- Sportchilarning taktik moslashuvchanligi va jang davomida qaror qabul qilish tezligi yaxshilandi.

3. Video tahlil va sun'iy intellekt asosida harakatlarni optimallashtirish

Tadqiqot jarayonida sportchilarning harakatlarini chuqur tahlil qilish uchun video kuzatuv va sun'iy intellekt dasturlaridan foydalanildi:

- Raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish va unga mos texnikalarni qo'llash bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazildi.

- Jang davomida qaysi usullar samaraliroq ekanligi aniqlandi va sportchilarga individual tavsiyalar berildi.

- Sun'iy intellekt orqali harakatlarni qayta tahlil qilish natijasida texnik kamchiliklar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etildi.

Natijalar:

- Video tahlil yordamida sportchilar o'z xatolarini tezroq tushunib, ularni bartaraf etishga muvaffaq bo'ldi.

- Sun'iy intellekt asosidagi tahlillar sportchilarning harakat samaradorligini 10-15% ga oshirishga yordam berdi.

4. Eksperimental va nazorat guruh natijalarini taqqoslash

Tadqiqotning yakuniy bosqichida eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalari taqqoslandi:

Ko'rsatkich	Eksperimental guruh (o'zgarish %)	Nazorat guruhi (o'zgarish %)
Hujum samaradorligi	+18%	+5%

Ko'rsatkich	Eksperimental guruh (o'zgarish %)	Nazorat guruhi (o'zgarish %)
Himoya samaradorligi	+12%	+3%
Taktik moslashuvchanlik	+15%	+4%
Qaror qabul qilish tezligi	+14%	+5%
Musobaqa natijalari yaxshilanishi	+20%	+7%

Natijalardan ko'rinib turibdiki, maxsus tayyorgarlik metodikasi joriy etilgan sportchilar musobaqalarda ancha yaxshi natijalarga erishgan. Nazorat guruhi esa odatdagi mashg'ulot uslublari bilan shug'ullangani sababli sezilarli o'zgarish kuzatilmadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki:

1. Texnik va taktik tayyorgarlikni ilmiy asosda optimallashtirish sportchilarning natijadorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
 2. Raqib harakatlarini tahlil qilish va sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish sportchilarni jang davomida aniqroq qaror qabul qilishga undaydi.
 3. Maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi hujum va himoya samaradorligini oshirishda sezilarli natijalar berdi.
 4. Murabbiylar va sportchilarga ilmiy asoslangan tavsiyalar berish sportchilar tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqishi mumkin.
- Ushbu natijalar yuqori malakali erkin kurashchilar uchun samarali tayyorgarlik tizimini shakllantirishga xizmat qiladi va kelgusida bu yo'nalishda yanada chuqurroq tadqiqotlar o'tkazish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish natijalarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Quyidagilar asosiy xulosalar sifatida qayd etildi:

1. Texnik va taktik tayyorgarlikni maxsus mashg'ulotlar bilan takomillashtirish zarur.
2. Sportchilar uchun hujum va himoya kombinatsiyalarini optimallashtirish, jang davomida tezkor qaror qabul qilish bo'yicha treninglar o'tkazish muhim.
3. Video tahlil va sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish natijadorlikni oshirishda samarali ekanligi aniqlandi.
4. Murabbiylar va sportchilarga natijalarga asoslangan metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Ushbu tadqiqot yuqori malakali erkin kurashchilar uchun musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun amaliy va nazariy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. F.A.Kerimov "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. T., 2018 yil. -380 b.
2. З.А.Бакиев. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув кўлланма. Тошкент.; "Лидер Пресс" нашриёти 2011 yil. -295 b.
3. S.Q.Adilov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019 yil. -312 b.
4. S.Q.Adilov. "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati". Darslik. Chirchiq-2021yil. -337 b.
5. UWW (2023). *Wrestling Competition Rules*. <https://uww.org>

RESPUBLIKA VA MILLIY TOIFASIDAGI HAKAMLARNING MODEL XUSUSIYATLARINING OMILLI TUZILISHINI ANIQLASH

Sh.K.Karimov
Xalqaro toifadagi "IBA"
ikki yulduzli hakami
sh-karimov89@mail.ru

Kalit so'zlar: respublika va milliy, toifasidagi hakamlar, model xususiyatlari omilli tuzilishini, aniqlash.

Ключевые слова: судьи республиканской и национальной категории, факторная структура модельных характеристик, определение.

Ishning dolzarbligi. Boksda hakamlik faoliyati nafaqat sport musobaqalarining adolatli o'tishini ta'minlash, balki sportchilarning salomatligini va xavfsizligini saqlashda ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, zamonaviy boks musobaqa faoliyatida hakamlarning malakasi, bilimlari va jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar yuqori darajada bo'lishi talab etiladi.

Hakamlar doimiy ravishda boks musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar va yangiliklardan xabardor bo'lishlari, o'z bilimlarini muntazam ravishda oshirib borishlari lozim. Bu nafaqat nazariy bilimlarni o'zlashtirish, balki amaliy mashg'ulotlar orqali tajriba orttirishni ham o'z ichiga oladi. Hakamlarning mahorati va tajribasi ularga musobaqa faoliyati jarayonida tez va to'g'ri qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik ham hakamlik faoliyatining ajralmas qismidir. Hakamlar ringdagi vaziyatni to'liq nazorat qilish, sportchilarning harakatlariga o'z vaqtida reaksiya bildirish va xavfli vaziyatlarni bartaraf etish uchun etarli darajada chidamli va harakatchan bo'lishlari kerak. Jismoniy mashqlar, tezkorlikni oshiruvchi mashqlar va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar hakamlarning faoliyatini yanada samarali qiladi.

Bundan tashqari, hakamlar halollik, xolislik va adolat kabi yuqori axloqiy me'yorlarga rioya qilishlari shart. Ular har qanday bosim va ta'sirdan xoli bo'lib, faqat o'z bilimlari va tajribalariga asoslanib qaror qabul qilishlari kerak. Hakamlarning qarorlari adolatli va xolisona bo'lishi, bu esa sportchilar va muxlislarning ularga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Sport faoliyati boks ixtisosligida taxsil oluvchi talabalarning hakami faoliyati samaradorligiga ta'sir qiluvchi milliy va respublika toifasidagi hakamlarning model xususiyatlarining omilli tuzilishini tadqiq qilish ularning hakamlik bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini oshirishda judayam zarurdir. Shu sababli sport faoliyati boks ta'lim yo'nalishida tahsil oluvchi talabalarning hakamlik faoliyati ijobiy ta'sir qiluvchi omillarni o'rganish hakamlarning keyingi faoliyatlari samaradorligini yanada oshiradi.

Sport nazariyasi va amaliyotida faoliyat ko'rsatayotgan ko'plab mualliflar zamonaviy sport hakamligi muayyan muammolarga ega ekanligini ta'kitlashadilar [O.B. Дмитриев, П.К. Петров, В.А. Широков, Э.Р. Ахмедзянов, 2000; Ю.Ф. Кузнецов, 2000; Я.А. Гринбергас, 2006; А.Р. Хайруллин, 2008; Р.Д.Халмухамедов, Р.Н. Абдухамидов, Ш.К. Каримов, 2021] Zarba beruvchi yakkakurash sport turlarida hakamlar sport faoliyati jarayonining muhim tarkibiy qismi ekanligi va ularning vazifalari xilma-xil va murakkab ekanligini isbotlangan.

Shu sababli, hakamlik talablarini to'g'ri va samarali yo'lga qo'yish, talabalarga hakamlik qoidalari va maxsus texnik va taktik harakatlarni puxta o'rgatish ularning kelgusidagi faoliyatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsad boks sport turi bo'yicha milliy va respublika toifasidagi hakamlarning model xususiyatlarining omilli tuzilishini tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifasi boks sport turi bo'yicha milliy va respublika toifasidagi hakamlarning model xususiyatlarining omilli tuzilishini aniqlash.

Tadqiqot usullari. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so'rovnomasi, nazariy tahlil. O'rtacha kattaliklar ishonchliligini aniqlashning matematik-statistik usullari.

Tadqiqotning tashkil qilinishi va metodlari. Anketa so'rovi respublika va milliy toifasidagi hakamlarning model xususiyatlarining omilli tuzilishini aniqlash maqsadida tasdiqlovchi tajriba bosqichida o'tkazildi. Buning uchun avval ob'ektiv testlar yordamida nazorat qilish orqali olingan natijalarning matematik statistik usullardan foydalandik. Respublika va milliy toifasidagi hakamlarning model xususiyatlarini hisoblashda В.П.Беспалько tomonidan tavsiya etilgan o'zlashtirish koeffitsientidan foydalanildi. Muallif o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini ularning kognitiv faoliyati ko'rinishining to'rtta darajasiga mos ravishda aniqlashni tavsiya qiladi. (2).

Sport faoliyati boks ta'lim yo'nalishida bilim, ko'nikma va malaka oshirishga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlardan kelib chiqqan holda hakamning model tuzilishining omilli tahlili (jismoniy tayyorgarlik, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha bilimlar, hakamlik tajribasi, umumiy ma'lumoti, sport malakasi, asosiy ish hakamlik malakasining umumiy o'sishi fonida (3, 5 va 10 yil) trenerlik), hakamlik tajribasidan (3, 5 va 10 yil) qat'i nazar, tebranishlarni tushuntirish uchun

deyarli bir xil hissa qo'shadigan juda ham o'xshash omillarni aniqlashga imkon berdi (64,7%-62,5%-61,6%).

Bu shuni ko'rsatadiki, olingan ma'lumotlar yetarlicha ishonchli, shuningdek, oliy ta'lim muassasalari (OTM)da ta'lim olish sharoitida tuzatib bo'lmaydigan etishmayotgan tushuntirish omili sportga xos bo'lmagan psixologik omillar bilan bog'liq (1-jadval).

7-jadvaldan ko'rinib turibdiki, 4 omil aniqlangan:

I omil malaka omili. Kichik tajriba malakasiga hakamlik tajribasi ko'rsatkichi ham qo'shiladi. Omilli yuklama 20,4% dan 24,3% gacha.

II omilni shaxsiy tayyorgarlik omili sifatida ko'rsatish mumkin. U jismoniy tayyorgarlik, hakamning sport unvoni va umumiy ma'lumotini o'z ichiga oladi. Omilli vazni 18,0% dan 18,3% gacha.

1-jadval

Respublika va milliy toifasidagi hakamlarning model xususiyatlarining omilli tuzilishi

Ko'rsatkichlar	I omil			II omil		
	3 yil	5 yil	10 yil	3 yil	5 yil	10 yil
Boks hakamining jismoniy tayyorgarlik	0,067	0,074	0,092	0,630	0,656	0,565
Hakamning boks sport turi bo'yicha texnik va taktik bilimlar	-0,056	-0,120	-0,143	-0,027	-0,052	-0,026
Tez va aniq qarorlar qabul qilish reaksiya tezligi	0,016	0,064	0,084	0,142	0,176	0,283
Hakamni ko'p yillik tajribasi (staj)	0,747	0,524	0,301	0,286	0,427	0,059
Hakamning sport yutuqlari (sportda erishgan shaxsiy natijalari)	0,026	-0,055	-0,071	0,617	0,565	0,716
Ma'lumoti	0,100	0,054	0,112	0,804	0,789	0,772
Asosiy ish - trener	-0,046	-0,084	-0,067	0,247	0,171	0,401
Musobaqa qoidalarini bilish va ularni to'g'ri amalga oshirish	0,146	0,183	0,112	-0,243	0,257	-0,064
Respublika toifasi	0,930	0,872	0,890	-0,049	-0,045	-0,011
Milliy toifasi	0,830	0,888	0,908	0,002	0,036	0,092

Ko'rsatkichlar	III omil			IV omil		
	3 yil	5 yil	10 yil	3 yil	5 yil	10 yil
Boks hakamining jismoniy tayyorgarlik	0,229	-0,249	0,442	0,227	0,222	0,221

Hakamning boks sport turi bo'yicha texnik va taktik bilimlar	-0,113	-0,080	-0,155	0,805	0,764	0,772
Tez va aniq qarorlar qabul qilish reaksiya tezligi	0,218	0,193	0,110	0,617	0,704	0,492
Hakamni ko'p yillik tajribasi (staj)	0,109	-0,029	0,256	0,069	0,118	0,592
Hakamning sport yutuqlari (sportda erishgan shaxsiy natijalari)	0,459	0,510	0,229	0,144	0,115	0,067
Ma'lumoti	0,094	0,155	0,055	0,090	0,109	0,016
Asosiy ish - trener	0,652	0,700	0,567	-0,003	-0,036	-0,015
Musobaqa qoidalarini bilish va ularni to'g'ri amalga oshirish	0,741	0,701	0,773	0,076	0,107	0,136
Respublika toifasi	0,094	-0,062	-0,066	-0,097	-0,121	-0,121
Milliy toifasi	0,030	0,119	0,107	-0,015	-0,017	-0,068

III omil trener sifatida pedagogik faoliyat va hakamlik qoidalarini bilish kabi ko'rsatkichlarni ham o'z ichiga olgan maxsus bilim va ko'nikmalar omili. Uning omilli vazni 13,5% dan 13,9% gacha.

IV omil bu boks texnikasi va taktikasini bilish, reaksiya tezligi ko'rsatkichlarini, tajribali hakamlar uchun hakamlik tajribasi ko'rsatkichini o'z ichiga oluvchi hakamlik texnikasi omilidir. Uning omilli yuklamasi 11,6% 12,4%.

Xulosa

Miqdoriy va sifat jihatidan omillarning bunday juda yaqin tuzilishi va hakam modelining ichki omillarga nisbatan butun omilli tuzilishi shuni ko'rsatadiki, umuman olganda, biz nafaqat respublika toifadagi hakamlarni tayyorlash bo'yicha yo'nalishni to'g'ri oldik, balki milliy toifasidagi hakamlarga xos bo'lgan va ularga qo'yiladigan talablarga mos ravishdagi ba'zi tarkibiy qismlarni ham hisobga oldik.

Biz tomonda o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra respublika va milliy toifasidagi hakamlarni tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirish, ularning nazariy bilimlarini mustahkamlash, amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha aniq chora-tadbirlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. www.lex.uz
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 29 апрелдаги "Боксда янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-5099-сон қарори. www.lex.uz
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения.- К: Олимпийская литература, 2004. -С.343-345.

4. Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш., Каримов Ш.К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс // Молодой ученый. 2016. №. 21. С. 974-976.

5. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годовичного цикла: автореф. дисс. д-ра пед.наук.-Т., 2009. -56 с.

YUQORI MALAKALI KURASHCHILARDA KUCH VA KUCHLANISH TURLARINI AN'ANAVIY TAYYORGARLIK SIKILLARIDA RIVOJLANISH DINAMIKASI.

**O'zDJTSU. Sultonov Husan Dilmurod o'g'li
Sherboboyev Shohjahon Abdulaziz o'g'li,
Nurullayev Nurmuhammad Sunnatilla o'g'li**

Kalit so'zlar: kurash, kuch-uchlanish, chap qo'l, o'ng qo'l, kuch sifatlar.

Ключевые слова: борьба, пауэрлифтинг, левая рука, правая рука, прилагательные, характеризующие силу.

Yurtimizda uzoq o'tmishdan boshlab halqimizning ma'naviy-madaniy, ahloqiy-tarbiyaviy, ruhiy-jismoniy va umuminsoniy hislatlarini shakllantirishga xizmat qilib kelayotgan milliy qadriyatlar rasm-rusumlar, urf-odatlar, udumlar hamda turli an'analar tarkibidan joy olgan kurashi bugungi kunda nafaqat vatanimiz bo'ylab keng va jadal ommalashib bormoqda, balki jahon miqyosida ham o'z mavqeini yuksaltirmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan soha bo'yicha qabul qilinayotgan konseptual farmonlar, qarorlar va strategik ko'rsatmalar mahsulidir². Lekin, erishilgan natija bu kecha va bugunni ifodalovchi tarix manbaidir. Kurash bo'yicha Respublikamiz, Osiyo va Jahon arenalarida o'tkazilayotgan musobaqalarda raqobatning keskinlashib borishi va yaqin kelajak ichida ushbu sport turini Olimpiada o'yinlari dasturidan joy olishi ehtimoldan holi emasligi, yurtimizda yuqori malakali, iste'dodli va raqobatbardosh kurashchilar tayyorlashga ixtisoslashtirilgan ilmiy-texnologik maktab yaratish, mashg'ulot yuklamalarini shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, funksional va jismoniy imkoniyatlariga qarab qo'llash metodikasini ishlab chiqish, texnik-taktik usullarga o'rgatish jarayonida ilg'or innovasion texnologiyalardan foydalanishga da'vat etadi.

Kurashchilarda kuch va kuchlanish turlarini o'rganish va baholashga qaratilgan tadqiqot uslublari hamda ularni qo'llash metodikasi atroflicha yoritilgan. Bu borada ayniqsa tadqiqot ob'yekti bo'lgan yuqori malakali kurashchilarda kuch sifatlarini ob'yektiv baholash maqsadida ishlab chiqilgan (ixtiro qilingan) kompyuterlashtirilgan, axborotni sensor radiosignal orqali monitor va tabloda ko'rsatuvchi hamda uni

kompyuter xotirasida saqlovchi o'lchov uskunasi texnik tafsiloti, uni ekspluatatsiya qilish, tadqiqotlar o'tkazish va baholash metodikasi izohlab berilgan.

Pedagogik tajribani o'tkazish muddatlari, shartlari, tajribaga jalb qilingan 73 kg. vazn toifasiga mansub kurashchilardan iborat nazorat va tajriba guruhlarida o'tkazilgan an'anaviy hamda eksperimental variantli mashg'ulotlar mazmuni ta'kidlab berilgan. Tajriba guruhida kuch sifatlarini (tezkor, maksimal, portlovchi kuch) shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan maxsus mashqlar nomi hamda ularning mazmuni yoritilgan.

Natijalarni tahlil qilishda foydalanilgan statistik usullar (n , $\bar{X}$, δ , t , p), qo'llanilgan metodik testlar o'lchov uskunasi va olingan natijalar ob'yektivligi hamda ishonchliligi ko'rsatib o'tilgan.

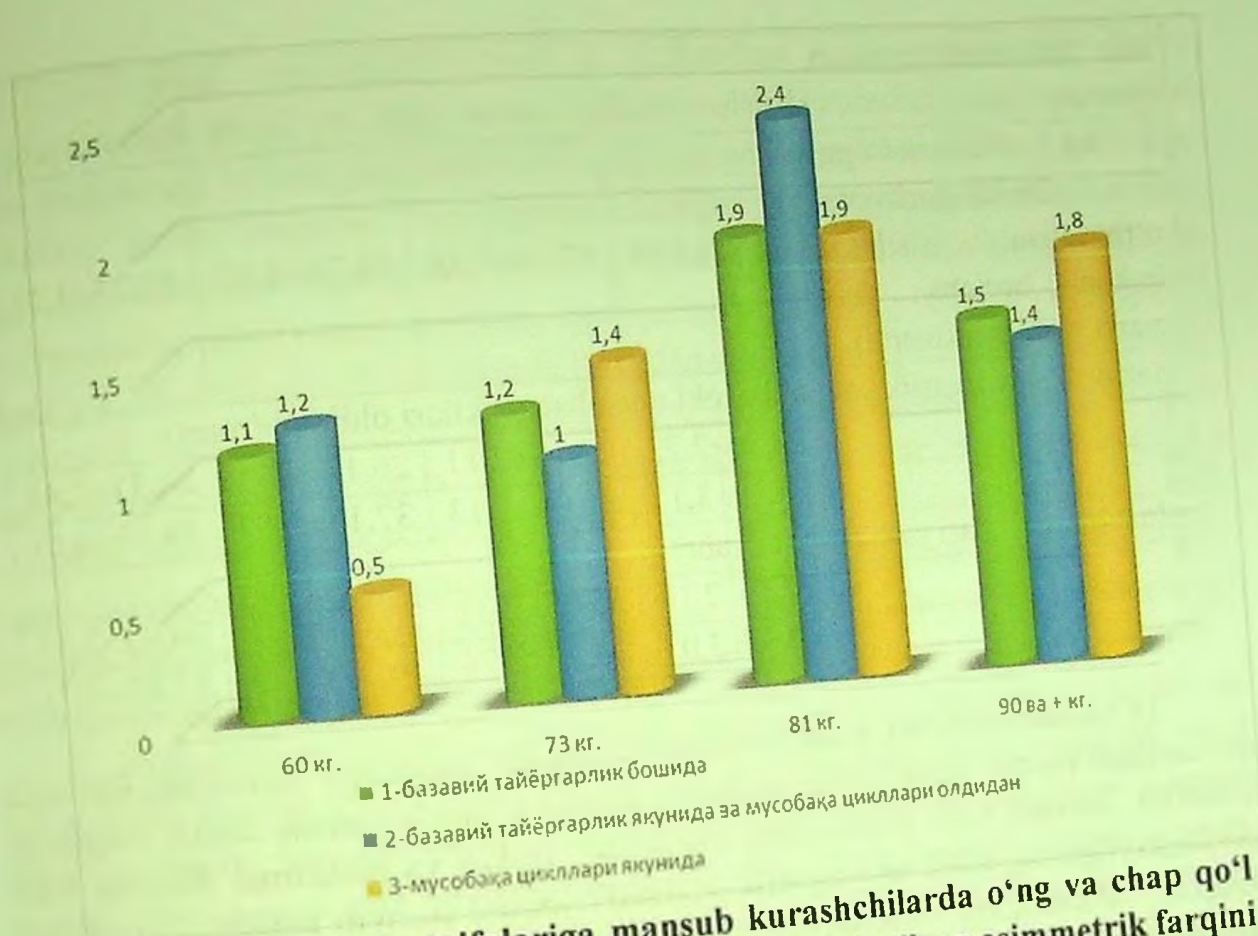
O'tkazilgan joriy tadqiqotlar natijalarining qiyosiy tahlili joy olgan. Jumladan, turli vazn toifalariga mansub kurashchilarda kuch sifatleri yillik tayyorgarlik jarayonining turli sikllarida o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari ta'sirida bir-biridan keskin farq qiluvchi xususiyatlar bilan qayd etilishi mumkin ekan, masalan, 2022-yilda o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, turli vazn toifalariga mansub kurashchilarda gavda-bel kuchi va qo'llar-bilak-panjalarini bukuvchi mushaklar kuchi bazaviy tayyorgarlik boshida sust darajada qayd etilgan bo'lsada, bazaviy tayyorgarlik yakuniga kelib yoki musobaqa sikllari oldidan ushbu sifatlarining yaqqol o'sganligi kuzatilmadi (1-jadval).

1-jadval

Yuqori malakali kurashchilarda maksimal kuch ko'rsatkichlarini yillik tayyorgarlik sikllarida rivojlanish dinamikasi ($\bar{X} \pm \sigma$, 2022-yil yanvar-noyabr)

Musobaqa sikllari yakunida gavda-bel, o'ng va chap qo'l bilak-panja kuchini tushib ketganligi kuzatildi. 2022-yilning bazaviy sikllari yakunida ushbu kuch turlarining darajasi biroz o'sgan bo'lsada, lekin yillik tayyorgarlik yakunida mazkur kuch sifatleri yana tushib ketganligi ma'lum bo'ldi (1-rasm).

Vazn toifasi (kg) Testlar	646 n=38	73 n=43	81 n=35	90 va +100 n=32
Bazaviy tayyorgarlik boshida (yanvar)				
1. Gavda-bel dinamometriyasi, (kg)	136,5±9,77	141,7±10,24	149,4±8,75	161,8±11,36
2. O'ng qo'l bilak-panja dinamo- metriyasi, (kg)	56,2±3,18	58,5±4,13	62,7±5,63	67,6±7,15
3. Chap qo'l bilak-panja dinamo- metriyasi, (kg)	54,4±3,21	57,2±3,91	59,8±4,55	65,2±5,11
Bazaviy tayyorgarlik yakunida yoki musobaqa sikllari oldidan (mart)				
1	137,2±7,26	140,6±8,13	149,1±7,68	162,3±9,17
2	55,7±2,93	58,8±3,77	63,8±4,12	68,4±6,15
3	54,3±3,14	56,9±3,64	61,5±4,15	65,7±4,88
Musobaqa sikllari yakunida (noyabr)				
1	135,8±6,17	139,3±7,22	147,6±7,54	161,5±8,09
2	55,2±3,13	57,6±3,21	61,5±5,11	67,2±6,07
3	54,5±3,06	55,8±3,41	58,8±4,05	64,4±4,75



1-rasm. Turli vazn toifalariga mansub kurashchilarda o'ng va chap qo'l bilak-panja kuchini yillik tayyorgarlik sikllarida qayd etilgan asimmetrik farqini ifodalovchi diagrammalar (2023-yil bo'yicha)

Tezkor va maksimal dinamik kuch chidamkorligini baholash bo'yicha qo'llanilgan 3kg.li to'ldirma to'pni 3m. Balandda gorizontol o'rnatilgan markerga (shchitga) 60 sek. davomida imkon boricha maksimal marta tashlash soni 66, 73, 81, 90 kg. vazn toifalariga mansub kurashchilarda muvofiq ravishda dastlab (bazaviy tayyorgarlik boshida) $29,17 \pm 3,09$, $29,02 \pm 2,97$, $26,72 \pm 3,19$, $25,15 \pm 2,87$ kg.ni tashkil etgan bo'lsa, bazaviy tayyorgarlik yakuniga kelib yoki musobaqa sikllari oldidan (mart) ushbu ko'rsatkichlar tushib ketdi (2-jadval).

2-jadval

Yuqori malakali kurashchilarda tezkor va maksimal dinamik kuch chidamkorligini yillik tayyorgarlik sikllarida o'zgarish dinamikasi ($\bar{X} \pm \sigma$, 2023-yil yanvar-noyabr)

Vazn toifasi (kg)	66 n=39	73 n=46	81 n=41	90 va +100 n=35
Testlar				
Bazaviy tayyorgarlik boshida (yanvar)				
1. 3 kg.li to'ldirma to'pni 3 m. balandda gorizontol o'rnatilgan shchitga 60	$29,17 \pm 3,09$	$29,02 \pm 2,97$	$26,72 \pm 3,19$	$25,15 \pm 2,87$

sek. max marta tashlash, (marta)				
2. 3 kg.li to'ldirma to'pni 3 m. balandda gorizontal o'rnatilgan shchitga imkon boricha max marta tashlash, (marta)	35,83±4,16	37,13±3,88	38,76±4,07	41,27±4,25
Bazaviy tayyorgarlik yakunida yoki musobaqa sikllari oldidan (mart)				
1	28,09±2,73	27,16±2,11	26,17±2,79	24,31±2,43
2	33,19±3,12	35,06±3,13	37,13±3,97	38,15±4,01
Musobaqa sikllari yakunida (noyabr)				
1	27,14±2,18	26,03±2,31	25,33±3,22	24,02±2,33
2	32,07±3,03	33,27±2,74	36,37±3,25	37,87±3,73

Ta'kidlash muhimki, susayib ketgan ana shu ko'rsatkichlar musobaqa sikllarida qo'llanilgan rasmiy bellashuvlar va mashg'ulotlar ta'sirida yanada tushib ketganligi kuzatildi. Ishonch bilan e'tirof etish mumkinki, tezkor va maksimal dinamik kuch chidamkorligining yillik tayyorgarlik yakunida yaqqol susayib ketishi, birinchidan, toliqish alomatining kuchayishi, ikkinchidan, kuch chidamliligining zaif shakllanganligi, uchinchidan, an'anaviy mashg'ulotlar va musobaqa olishuvlari yakunida ish qobiliyatini tiklash choralari ko'rilmagani bilan asoslanadi.

Gavda-qorin mushaklarining izometrik tartibda kuchlanish sifatini ifodalovchi turnikda osilib oyoqlarni 90° gorizontal bukib, shu holatni saqlash 73 kg.li vazn toifasiga mansub kurashchilarda (37,06±4,78 sek.) eng katta ko'rsatkich va eng kichik ko'rsatkich (29,07±3,27sek.) 90 kg. vazn toifadagi kurashchilarda kayd etildi (2-rasm).



XULOSA

Qayd etilgan natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asoslagan holda quyidagi xulosalarni etirof etish mumkin:

1. 2022-yilgi tayyorgarlik davrida o'tkazilgan joriy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, turli vazn toifalariga mansub yuqori malakali kurashchilarda ushbu sport turida muhim rol o'ynovchi gavda-bel kuchi va qo'llar bilak-panjalarni bukuvchi mushaklar kuchi bazaviy tayyorgarlik boshida boshqa kurash turlari bilan shug'ullanuvchilarda o'rgatilgan o'rtacha ko'rsatkichlardan (masalan dzyudochilarda, M.A.Vershinin, 2014) sust darajada qayd etilgan bo'lsada, bazaviy tayyorgarlik yakuniga kelib yoki musobaqa yakunlari oldidan ushbu sifatlarning yaqqol o'sganligi kuzatilmadi, hatto 73 kg vazn toifasidagi kurashchilarda mazkur ko'rsatkichlarning qisman sustlashgani ma'lum bo'ldi. Musobaqa sikllari yakunida esa gavda-bel, o'ng va chap qo'l bilak-panja kuchining yaqqol tushib ketganligi aniqlandi. Bunday holat, fikrimizcha, an'anaviy mashg'ulotlarda qo'llanilgan muvofiq mashqlarning samarasiz qiymatga ega bo'lganligi yoki toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etilmaganligi va ish qobiliyati tiklanmaganligi bilan asoslanishi mumkin.

2. 2023-yilgi tayyorgarlik davrining bazaviy sikllari yakunida gavda-bel va qo'llar kuchi barcha vazn toifalariga mansub kurashchilarda biroz o'sganligi qayd etilgan bo'lsada, lekin yillik tayyorgarlik yakunida ushbu ko'rsatkichlar darajasi dastlabki natijalarga nisbatan ancha tushib ketganligi bilan farqlandi. Aynan shunday dinamik o'zgarish tezkor va maksimal kuch chidamligini ifodalovchi qo'llarni bukuvchi hamda yozuvchi mushaklar kuchi borasida ham kuzatildi.

3. Tezkor va maksimal dinamik kuch chidamkorligini baholash bo'yicha qo'llanilgan 3-kg.li to'ldirma to'pni 3m. balandda gorizontol o'rnatilgan markerga (shchitga) 60sek. davomida imkon boricha maksimal marta tashlash soni 66, 73, 81, 90 kg. vazn toifalariga mansub kurashchilarda muvofiq ravishda dastlab (bazaviy tayyorgarlik boshida) $29,17 \pm 3,09$; $29,02 \pm 2,97$, $26,72 \pm 3,19$, $25,15 \pm 2,87$ kg. tashkil etgan bo'lsa, bazaviy tayyorgarlik yakuniga kelib yoki musobaqa sikllari oldindan (mart) ushbu ko'rsatkichlar tushib ketdi. Ta'kidlash muhimki, susayib ketgan ana shu ko'rsatkichlar musobaqa sikllarida qo'llanilgan rasmiy bellashuvlar va mashg'ulotlar ta'sirida yanada tushib ketganligi kuzatildi. Ishonch bilan e'tirof etish mukinki, tezkor va maksimal dinamik kuch chidamkorligining yillik tayyorgarlik yakunida yaqqol susayib ketishi, birinchidan, toliqish alomatinig kuchayishi, ikkinchidan, kuch chidamliligining zaif shakllanganligi, uchinchidan, an'anaviy mashg'ulotlarva musobaqa olishuvlari yakunida ish qobiliyatini tiklash choralari ko'rilmagani bilan asoslanadi.

4. Gavda-qorin mushaklarining izometrik tartibda kuchlanish sifatini ifodalovchi turnikda osilib va brusgacha qo'llarga tayanib oyoqlarni 90^0 gorizontol bukib, shu holatni 71 kg.li vazn toifasiga mansub kurashchilarda ($34,53 \pm 4,47$ sek.) va eng kichik ko'rsatkich ($29,13 \pm 3,96$ sek.) 88kg. vazn toifadagi kurashchilarda kayd etildi. E'tiborli joyi shundaki, kayd etilgan dastlabki real ko'rsatkichlar bazaviy tayyorgarlik sikllari yakunida ham, musobaqa sikllari yakuniga kelib ham borgan sari

tushib ketganligi aniqlandi. Ta'kidlash joizki, izometrik kuchlanish yoki statik kuch boshqa kurash turlarida muhim ahamiyatga ega bo'lmasada, lekin kurashda ushbu kuchlanish turi o'ziga xos ulushga egadir. Shunday ekan kurashchilarda bunday kuch sifatini shakllantirishga ham urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

5. Barcha sport turlari, shu jumladan sambo kurashi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, ayniqsa musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik usullarni qo'llash samaradorligi ustivor jihatdan tezkor va maksimal dinamik kuch chidamkorligi hamda uning pulsometrik qiymatiga bog'liqdir. Agar ushbu qobiliyat va uning funksional komponenti zaif shakllangan bo'lsa, sportchida mujassam bo'lgan tezkor va maksimal kuch muddat bilan bajariladigan davomli yuklamalarga bardosh bera olmaydi. Bu borada o'tqazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, barcha testlar bo'yicha qayd etilgan tezkor (60 va 10 sek. davomida) va maksimal (imkon boricha vaqt ichida) dinamik kuch chidamkorligi bir-biridan keskin farq qiluvchi ko'rsatgichlar bilan farqlanmadi. Masalan 3kg. to'ldirma to'pni 3 balandga o'rnatilgan markerga 60 sek. ichida maksimal marta tashlash soni barcha vazn toifalarida $31,27 \pm 3,57$ - $27,06 \pm 2,97$ martani (dastlabki real ko'rsatgichlar bo'yicha) tashkil etgan bo'lsa (tezkor kuch chidamkorligi) $35,43 \pm 4,16$ - $41,83 \pm 4,66$ marta bilan ifodalandi. Fikrimizcha, yuqori malakali sambo kurashchilar uchun yetarli darajada qayd etilmagan ana shu ko'rsatgichlar (ayniqsa og'ir vazn toifasidagi kurashchilarda) bazaviy tayyorgarlik yakunida (mart) va musobaqa sikllari tugashiga kelib borgan soni tushib ketganligi kuzatildi. Bunday holatda kurashchilarda olib borilayotgan an'anaviy mazmunli mashg'ulotlar mazkur sifatlarini jadal shakllantirish xususiyatiga ega emasligidan, darak beradi. Bundan tashqari, tadqiqotlar davomida kuzatilganidek har bir mashg'ulot yakunida ish qobiliyatini tiklab borish choralari ko'rilmagani nafaqat kuch sifatlarini, balki boshqa jismoniy sifatlarni ham progressiv yo'nalishda shakllantirishga to'sqinlik qilgan - deb ehtimol qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrda "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306 sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2017-yil 7-noyabrdagi 893- sonli qaroriga ilova qilingan Dastur.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyun "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga kuramiz. Toshkent, "O'zbekiston" NMIU, 2017. -48 b.

5. Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
6. Tastanov N.A. Mirzakulov Sh.A Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Nashriyot: O'zDJTI, 2016-yil
7. Sh.S.Mirzanov, U.R.Karimov "Kurash" O'quv qo'llanma 2020-yil
8. Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.

O'ZBEK MILLIY KURASHINING JAHON BO'YLAB DOVRUG'I

T.S.Usmanxodjayev Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası pedagogika fanlari doktori professor
N.A.Chorshamiyev Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati, p.f. b. f. d.(PhD)

Kalit so'zlar milliy kurash, xalqaro maydonda an'analarga ega, tarixiy xronologiya.

Ключевые слова: национальная борьба, традиции на международной арене, историческая хронология.

Zamonaviy olimpiya o'yinlariga asos solinganidan qariyb bir asrdan keyin mustaqillikka erishgan o'zbek xalqining xech qaysi sport turidan kam bo'lmagan, uzoq tarixga, betakror an'analarga ega milliy sport turi kurash bor.

Istiqlolning dastlabki yillaridayoq Respublikamiz birinchi prezidenti Islom Abdug'anievich Karimovning bevosita raxnamoligida kurashni xalqaro maydonga olib chiqish harakati boshlangan edi.

Xalqaro olimpiya qo'mitasi prezidenti bilan uchrashuv janob Jak Roggening xalqimiz tarixini eslashdan boshlangan va u kurash Amir Temur davrida rivojlanganligini, sohibqironni o'zi ham, askarlari ham kurash sirlarini yaxshi bilganini ta'kidlagan.

Agar menga qolsa, kurash olimpiya o'yinlariga kirgan kuni Amir Temurni birinchi chempion, deb e'lon qilgan bo'lar edim dedi Jak Rogge.

Shunday ekan milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashi dunyo sport olamida sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan xalqaro kurash turiga aylangan.

1991-yil O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy sport turlarini jahon arenasiga olib chiqish masalasi ilk bor muxokama qilingan edi. 1992-yil mustaqil respublikamizning birinchi prezidenti Islom Karimov kurash mutaxassislari bilan muloqot o'tkazib aloxida ko'rsatmalar berganlar.

Shundan keyin taniqli kurashchilar sulolasi vakili Komil Yusupov tomonidan 1992-yili Jahon andozalariga mos keladigan qonun-qoidalar va kurash kiyimi ishlab

chiqildi. Mazkur kurash qoidalarini asosida sinov tariqasidagi Buxoro viloyatining Qorako'l tumanida mashhur Tursun polvon xotira turniri o'tkazilgan. Navbatda bobokalonlarimiz At-Termiziy, Amir Temur, Paxlavon Maxmud, Mirzo Bobur xotira turnirlari o'tkazilgan.

1992-yili Kanadada o'tkazilgan "Dzyu-do" federatsiyasining butun jahon kongressida ilk bor o'zbekcha kurash targ'ib etildi. 1994 yilda Xirosima shaxrida bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida ham kurash musobaqalaridan olingan yozma matnlar, video tasvirlar namoyish etildi.

1995-yilda esa Xindistonda o'tkazilgan "Dzyu-do" federatsiyasining Osiyo kongressida kurash haqida atroflicha ma'lumot yetkazildi.

Shu tariqa o'zbekcha kurash jahonga ma'lum bo'ldi. Endigina ko'z ochayotgan vulqon osiyo zaminini chulg'ab dunyo sari bo'y cho'zgan davri edi.

1998-yil 6-7 mart kunlari Irlandiyaning Dublin shaxrida Yevropa "Dzyu-do" uyushmasi taftish xay'ati yig'ini o'tkazildi. Kurash haqida yozma va video materiallar namoyish qilindi. 1998-yilning 15-18 aprelida Monako shaxrida o'tkazilgan "Dzyu-do" uyushmasining 50 yillik yubiley kongressida O'zbekistonlik vakillar taklif etildi. O'zbek kurashining dovruq'ini olamga yoyishda Irlandiya olimpiya qo'mitasi prezidenti, Yevropa olimpiya qo'mitalari uyushmasi vitse prezidenti Patrik Xikning xizmatlari ham katta bo'lgan.

1998-yilgi sentabr tongining namxush xavosidan mudroq ko'zlarini uqalab uyg'onayotgan bolakaylar "Jar" sport majmuasida 28 ga yaqin mamlakatlarning bayroqlarini xilpiraganini ko'rishgan.

Ha sentabr boshlari betakror damlar bilan boshlangan edi o'shanda. Axir dunyoning manaman degan polvonlari o'zbekcha kurashiga chog'langani xazilakam gap emas edi. Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro musobaqadan so'ng Polshadan, Yaponiyadan, Turkiyadan kurashni qo'llab-quvvatlovchi maktublar kela boshlagan edi. Urinishlar zoe ketmadi, birinchi jahon chempionati o'tkazilishiga zamin yaratilgan edi.

O'sha davrning o'zida milliy kurashning asosiy qonun-qoidalarini quyidagicha yozilib berilgan: hakamlarning vazifalari; kurashning umumiy qoidalarini; qatnashchilarning kiyimlari; musobaqa turlari va o'tkazish qoidalarini; musobaqaga qatnashish shartlari va talablari; bellashuv vaqti; bellashuv natijasi; kurashuvchilarning tan jarohati yetkazishga olib keluvchi harakatlari; hakamlarning bahosi; taqiqlangan harakatlar va bellashuvdan maxrum qilinish, hakamlar ishlatadigan iboralar ta'zim. kurash, halol, yonbosh bekor, teng, vaqt.

Mazkur bo'lib o'tgan unitilmas O'zbek milliy kurashi jahon chempionatida ishtirok etgan chet el polvonlarining e'tiroflari:

Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasi ijroiya qo'mitasi a'zosi, Yevropa dzyu-do ittifoqining Prezidenti Galandiyalik Frans Xugendayk so'zi: Polvonlarning ko'k va yashil libosda oq ishtonda kurash tushishlari kurash qoidalariga maxsus kiritilgan. Bu o'zbek bayrog'ining ramzi. O'rtadagi hakam musobaqani baholash uchun sof g'alabani

“halol”, yarim yutuqni yonbosh, eng kichik yutuqni “chala”, kuchlar teng kelganda “teng” hamda ogohlantirishni “tanbeh”, “dakki”, “g’irrom” kabi o‘zbekcha atamalarni qo‘llaydi. Qolaversa, O‘zbekistonlik sport ustalari aytganidek, kurash sportning betakror, o‘ziga xos turlaridan biri ekanligi O‘zbekiston prezidenti sovrini uchun o‘tkazilgan musobaqa ayon bo‘ldi. Ishonch bilan aytaman yaqin kunlarda olimpiya o‘yinlari qatoridan yangi sport turi bo‘lib mustahkam joy oladi. Shaxsan men kurashni “XXI asr sporti” deya baralla ayta olaman, deb xulosa qilgan edi. Agar birinchi jahon chempionati Toshkentda o‘tkazilganda bu tarixiy xato bo‘lar edi. Chunki, xorijlik polvonlar bu yerga kurashni o‘rgangani kelishadi. O‘zbekiston kurashning vatani.

Kurash menga juda yoqdi. Unda mardonavorlik hurlilik mavjud. O‘zga yurt polvonlari buni anglab yetishsa bormi faqat o‘zbekcha kurash tushgisi kelib qoladi. Yana bir Xalqaro “Kurash” assotsiyasi moliyaviy masalalari bo‘yicha vitse-prezident, Litva milliy olimpiya qo‘mitasi assambleyasi a‘zosi Gentautas Vileta: - Kurash orqali millat madaniyati, ma’naviyati, tarixi jahonga olib chiqiladi. Sport millatlarni do‘stlashtiradi. Akademik binosi Toshkentda joylashtiriladi, chunki syurixda yoki Kopengagenda turib kurash tarixini o‘rganib bo‘lmaydi. Bu yerda uning tarixi mujassam.

Qarorgoh tanlashda avvalo mamalakatdagi osoyishtalik, iqtisodiy, siyosiy tizimni barqarorligi, qolaversa bank faoliyatidagi izchillik e’tiborga olishadi Toshkent shunga loyiq topildi.

Estoniya “Dzyu-do” federatsiyasi prezidenti Tone Lume mazkur kurash musobaqasi meni o‘ta xayratlantiradigan darajada o‘ziga jalb qildi. Polvonlarning bel olishuvlari, maydondagi harakatlari dunyoda bunday sport turi yo‘q ekanligidan guvohlik beradi. Jahon sport majmuasida uning imkoniyatlari beqiyos ekanligiga ishonchim.

Yaponiyalik Xidio Kamaga: - Men kurash musobaqalarida qatnashganimdan juda baxtliman. Musobaqaning har bir daqiqasida xuddi hayotimdagi birinchi turnirdek xayratlanib o‘tirdim. Bunday qimmatbaho tajribani juda yuqori baholayman.

Mechislav Bigoshevskiy “Kurash” assotsiatsiyasi kotibi, Yevropa dzyu-do ittifoqi ikkinchi bosh kotibi, Polsha budo konferensiyasi prezidenti; Yaponiyada Kano “dzyu-do” ga 1987-yilda asos solgan, O‘zbekistonda janob Komil Yusupov o‘zbek kurashiga asos soldi, dedi.

Xalqaro “kurash” assotsiatsiyasi birinchi vitse-prezidenti, Yevropa dzyu-do ittifoqi Vitse-prezidenti, Gennadiy Kolotkiy (Rossiya) ni aytgani “Kurash kelajak sporti”. Prezident Islom Karimovning e’tibori uning obro‘sinu yanada oshirdi. 120 yaqin davlatlar qo‘llab quvvatlashiga ishonaman.

Estoniyalik polvon Pertelson: - Men ko‘p musobaqalarda ishtirok etkanman. ko‘p davlatlarni ko‘rdim, lekin bunchalik tomoshabin yig‘ilgan musobaqani ko‘rmagan edim. Tomoshabinlarning olqishlari menga rux beradi.

Salim Tatar o'g'li; Biz doim yopiq o'yingohlarda kurash tushar edik, nari borsa ikki ming tomoshabin bo'lardi. Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro kurash musobaqasida g'alaba qozonishimga ochiq maydondagi 20 mingdan ortiq xalqning qo'llab quvvatlashlari, olqishlari ham sabab bo'ldi.

Ibroxim Osbek Xalqaro kurash assotsiatsiya Ijroiya Qo'mitasi a'zosi, Turkiya dzyu-do federatsiya prezidenti "O'zbek kurashi barcha kurashlarning otasidir".

1998-yil 6-sentabrda ta'sis etilgan kurash xalqaro assotsiatsiyasi O'rta Osiyo xalqlari og'zaki ijodi namunalaridan bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'onoy" kabi dostonlarda paxlavonlar kurashi madx etilib, epchil va chaqqon, zukko va dono polvonlar ulug'langan. Ular millat qaxramonlari timsoli sifatida e'zozlangan. Aslini olganda mazkur xalq og'zaki ijodi namunalarida xalq bahodirlari va ularning mardlik va jasurlik bobidagi ishlari ulug'langan hamda komil inson timsoli sifatida tasvirlangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubi" Darslik. T. 2015.
2. Tastanov N.A. Mirzakulov Sh.A Kurash turlari nazariyasi va uslubi
Nashriyot: O'zDjti, 2016 yil
3. Sh.S.Mirzanov, U.R.Karimov "Kurash" O'quv qo'llanma 2020-yil
4. Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubi" Darslik. T. 2017.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi,

15-16 ЁШЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК ВА КУЧ СИФАТЛАРИНИНГ ДАРАЖАСИНИ ЎЛЧОВ БИРЛИКЛАРИ ЁРДАМИДА БАҲОЛАШ ОБЪЕКТИВЛИГИ

Рахматов Б.Ш

ЖТСИТИ М-01-23 Алмарданова М.О

Калит сўзлар: Таэквондодаб, мувозанат сақлаш, 15-16 ёшли таэквондочилар, тезкорлик, куч, даражасини, "марта", см, сония, ўлчов бирликлари, ёрдамида баҳолаш объективлиги.

Мавзунинг долзарблиги: Ҳаракат фаолиятининг хал килувчи натижаси зарбалар билан белгиланадиган яаккакураш спорт турларида (таэквондо, каратэ, бокс, муай- тай, кикбоксинг ва б.) кўл-оёқларни ёзувчи мушакларнинг портловчи ва тезкор динамик кучи устувор ахамият касб этади. Маълумки, куч турлари (максимал, статик, динамик, портловчи, тезкор ва куч чидамкорлик) бир-бири

билан узвий боғлиқ бўлсада, уларни ривожлантиришда қўлланиладиган машқлар ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлиши, баҳолашда эса шу хусусиятларга ихтисослаштирилган тестлардан фойдаланилиши мақсадга мувофиқдир [Л.П. Матвеев 2005 В.Н.Платонов 2004 В.М.Защнорский 2019 М.А. Годик 2006] Таэквондода, масалан, ўнг ёки чап оёқда олдинга, ён ва орқа томонларга сакраб-силжишлар асосида ўнг ёки чап оёқ билан тўғридан ва ёнлама зарба бериш элементлари сурункали қўланиллади. [Ю.А. Шулика Е.Ю. Ключников, 2007; С.Л. Попкалько, 2007; Я.Е. Бугаец,20018]. Демак, мазкур тоифа доирасига мансуб техник элементларни бажаришда ишлатиладиган куч турини баҳолашда уларнинг мазмунига яқин бўлган тестлардан фойдаланиш объектив натижага эришиш имкониятини яратади деб эҳтимол қилиш мумкин. Фараз қилинадики, таэквондога хос бундай куч турларини баҳолаш учун ўзига хос тест машиқларини ишлаб чиқиш,уларнинг ишончлилиқ қийматини “тест регест” синовларидан ўтказиш ва амалиётга жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Мазкур ишнинг мақсади 15- 16 ёшли таэквондочиларда шу спорт турига хос оёқ- қўл кўчини “сантиметр, марта, секунд” ўлчов бирлиқлари ёрдамида баҳолаш учун ишлаб чиқилган тестларни анжуман муҳокамасига тақдим этишга қаратилган. Ишлаб чиқилган тестлар номи, мазмуни ва улардан фойдаланиш методикаси.

“Сантиметр” асосида бажариладигон тестлар:

1. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида ўнг оёқни силташ ҳаракати ёрдамида ён томонга сакраш (1-расм);

2. Шу тест ўнг оёқга таяниб бажарилади.

“Секунд” ва “марта” асосида бажариладигон тестлар:

1. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида 10.м.га сакраб - силжиб ҳаракатланиши ва мах марта зарба тақлидини ижро этиш (2 расм);

2. Шу тест ўнг оёқга таяниб бажарилади.

Изоҳ: тезлик, зарбалар сони ва техникаси баҳоланади.

“Марта” ва “секунд” билан баҳоланадиган тестлар:

1. Брусьяда қўлларни мах марта букиб-ёзиш:

Изоҳ: қўларни ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи баҳоланади.

2. Чап оёқда мах марта ўтириб-туриш.

Изоҳ: чап оёқни мах динамик кучи баҳоланади.

3. Чап оёқда 10 сек. давомида мах марта ўтириб-туриш.

Изоҳ: чап оёқни тезкор динамик кучи баҳоланади.

4. 3ва 4 тестлар ўнг оёқда бажарилади.

Salim Tatar o'g'li; Biz doim yopiq o'yingohlarda kurash tushar edik, nari borsa ikki ming tomoshabin bo'lardi. Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro kurash musobaqasida g'alaba qozonishimga ochiq maydondagi 20 mingdan ortiq xalqning qo'llab quvvatlashlari, olqishlari ham sabab bo'ldi.

Ibroxim Osbek Xalqaro kurash assotsiatsiya Ijroiya Qo'mitasi a'zosi, Turkiya dzyu-do federatsiya prezidenti "O'zbek kurashi barcha kurashlarning otasidir".

1998-yil 6-sentabrda ta'sis etilgan kurash xalqaro assotsiatsiyasi O'rta Osiyo xalqlari og'zaki ijodi namunalaridan bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'onoy" kabi dostonlarda paxlavonlar kurashi madx etilib, epchil va chaqqon, zukko va dono polvonlar ulug'langan. Ular millat qaxramonlari timsoli sifatida e'zozlangan. Aslini olganda mazkur xalq og'zaki ijodi namunalarida xalq bahodirlari va ularning mardlik va jasurlik bobidagi ishlari ulug'langan hamda komil inson timsoli sifatida tasvirlangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
2. Tastanov N.A. Mirzakulov Sh.A Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Nashriyot: O'zDjti, 2016 yil
3. Sh.S.Mirzanov, U.R.Karimov "Kurash" O'quv qo'llanma 2020-yil
4. Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi,

15-16 ЁШЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК ВА КУЧ СИФАТЛАРИНИНГ ДАРАЖАСИНИ ЎЛЧОВ БИРЛИКЛАРИ ЁРДАМИДА БАҲОЛАШ ОБЪЕКТИВЛИГИ

Рахматов Б.Ш

ЖТСИТИ М-01-23 Алмарданова М.О

Калит сўзлар: Таэквондодаб, мувозанат саклаш, 15-16 ёшли таэквондочилар, тезкорлик, куч, даражасини, "марта", см, сония, ўлчов бирликлари, ёрдамида баҳолаш объективлиги.

Мавзунинг долзарблиги: Ҳаракат фаолиятининг хал қилувчи натижаси зарбалар билан белгиланадиган яаккакураш спорт турларида (таэквондо, каратэ, бокс, муай- тай, кикбоксинг ва б.) кўл-оёқларни ёзувчи мушакларнинг портловчи ва тезкор динамик кучи устувор ахамият касб этади. Маълумки, куч турлари (максимал, статик, динамик, портловчи, тезкор ва куч чидамкорлик) бир-бири

билан узвий боғлиқ бўлсада, уларни ривожлантиришда қўлланиладиган машқлар ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлиши, баҳолашда эса шу хусусиятларга ихтисослаштирилган тестлардан фойдаланилиши мақсадга мофиқдир [Л.П. Матвеев 2005 В.Н.Платонов 2004 В.М.Зацнорский 2019 М.А. Годик 2006] Таэквондода, масалан, ўнг ёки чап оёқда олдинга, ён ва орқа томонларга сакраб-силжишлар асосида ўнг ёки чап оёқ билан тўғридан ва ёнлама зарба бериш элементлари сурункали қўланиллади. [Ю.А. Шулика Е.Ю. Ключников, 2007; С.Л. Попкалько, 2007; Я.Е. Бугаец,20018]. Демак, мазкур тоифа доирасига мансуб техник элементларни бажаришда ишлатиладиган куч турини баҳолашда уларнинг мазмунига яқин бўлган тестлардан фойдаланиш объектив натижага эришиш имкониятини яратади деб эҳтимол қилиш мумкин. Фараз қилинадики, таэквондога хос бундай куч турларини баҳолаш учун ўзига хос тест машиқларини ишлаб чиқиш,уларнинг ишончлилиқ кийматини “тест регест” синовларидан ўтказиш ва амалиётга жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Мазкур ишнинг мақсади 15- 16 ёшли таэквондочиларда шу спорт турига хос оёқ- қўл кўчини “сантиметр, марта, секунд” ўлчов бирликлари ёрдамида баҳолаш учун ишлаб чиқилган тестларни анжуман муҳокамасига тақдим этишга қаратилган. Ишлаб чиқилган тестлар номи, мазмуни ва улардан фойдаланиш методикаси.

“Сантиметр” асосида бажариладигон тестлар:

1. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида ўнг оёқни силташ ҳаракати ёрдамида ён томонга сакраш (1-расм);

2. Шу тест ўнг оёқга таяниб бажарилади.

“Секунд” ва “марта” асосида бажариладигон тестлар:

1. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида 10.м.га сакраб - силжиб ҳаракатланиши ва мах марта зарба тақлидини ижро этиш (2 расм);

2. Шу тест ўнг оёқга таяниб бажарилади.

Изоҳ: тезлик, зарбалар сони ва техникаси баҳоланади.

“Марта” ва “секунд” билан баҳоланадиган тестлар:

1. Брусъяда қўлларни мах марта букиб-ёзиш:

Изоҳ: қўларни ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи баҳоланади.

2. Чап оёқда мах марта ўтириб-туриш.

Изоҳ: чап оёқни мах динамик кучи баҳоланади.

3. Чап оёқда 10 сек. давомида мах марта ўтириб-туриш.

Изоҳ: чап оёқни тезкор динамик кучи баҳоланади.

4. Зва 4 тестлар ўнг оёқда бажарилади.

Изох: ўнг ва чап оёқлар кучи ўртасида юзага келиши мумкин бўлган асимметрик фарк аниқланади. Мазкур тестлар 15 -16 ёшли таэквондочилар мисолида “тест ретест” синовларидан ўтгазилган. Синовларда 15 нафар таэквондочилар иштирок этган бўлиб, улар стандарт талабларга риоя қилинган ҳолда 5 кун давомида 5 мартадан “тест- ретест” синовларида қатнашди.

Мазкур тестларни “тест-ретест” синовларидан ўтказиш давомида шундай натижалар қайд этилдики, 15-16 ёшли таэквондочиларда вазн тоифаларидан катъий назар ўнг ва чап оёқ мушакларининг тезкор-куч даражаси ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ кузатилди. Бундай ҳолат ўнакай таэквондочиларда чап оёқга таяниб, ўнг билан зарба бериш натижадорлигини таъминлаб берса, ўнг оёқга таяниб, чап оёқда зарба бериш самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Агар боксда ёки кураш турларида қўлларни букувчи мушаклар кучи устувор аҳамиятга эга бўлса, таэквондода қўлларни ёзувчи мушаклар кучи ҳал қилувчи омилдир. Бу борада ўтказилган тадқиқотлар брусъяда қўлларни букиш ёзиш натижалари шуни кўрсатдики, 15-16 ёшли таэквондочиларда қўлларни ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи ҳам, тезкор кучи ҳам, ниҳоятда суст ривожланган экан. Демак бундай ҳолат ҳам ёш таэквондочиларда қўлларни ихтисослашган кучи суст шаклланганлигидан дарак бериб, зарбаларни юксак самарадорлик билан ижро этилмаслигига олиб келиши мумкин.

Синов тадқиқотларининг реал натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили анжуман муҳокамасига ҳавола этилади.

Адабиётлар

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 544 с.
2. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатов: ГИФК. Киев, 2001. 52 с.
3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М. : Советский спорт, 2014, С. 111-121.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания 2019. 154 с.

QILICHBOZ QIZLARNI MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORLASH USULARI

Xavasova Oyjamol Saydaxmat qizi
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Toshkent viloyati Chirchiq shahri

Kalit so'zlar: Tayyorgarlik, oldinga intilish, psixologik tayyorgarlik, qarshilik, hujum, mahorat darsi, vosita, shiddat.

Ключевые слова: Подготовка, поступательный импульс, психологическая подготовка, сопротивление, атака, мастер-класс, инструмент, интенсивность.

Kirish

Sport mutaxassislari, murabbiylar va qilichbozlik sportchilarni qiziqtirgan muammolar orasida psixologik tayyorgarlik metodologiyasi alohida o'rin egallaydi bu esa sportchilarni tayyorlash vositalari va usullaridan to'liq va samarali foydalanish imkonini beradi. Qilichboz qizlarimizning xalqaro va mintaqaviy musobaqalardagi g'alabalari zahirida ularning oilasi, maktabi tarbiyalagan yuksak ma'naviy fazilatlarini yotadi. So'nggi yillarda qilichboz qizlarning natijalari tez o'sishi sezilarli sifatli suratlarni ko'rsatdi. Zamonaviy mashg'ulot usullari (texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik) keng doiradagi sportchilar va murabbiylar tomonidan o'zlashtirilayotgani hammamizga kundek ravshan. Qilichboz qizlarimiz mahorati endi jismoniy shaxslar uchun emas, balki ko'pchilik sportchilar uchun chiroyli ko'rinishda aks etib boshladi.

Tadqiqotning maqsadi. Qilichboz qizlarni musobaqa oldi psixologik tayyorlash orqali yuqori natijalarga erishish.

Tadqiqotning vazifalari. Muvaffaqiyat ko'p jihatdan sportchining musobaqalarda bajarishi kerak bo'lgan turli xil va shiddatli mashg'ulotlarga ruhiy tayyorgarligi bilan belgilanadi. Boshqa sport turlariga asosan jang san'ati va sport o'yinlariga xos bo'lgan umumiy qonuniyatlarga asoslangan qilichboz qizlarni psixologik jihatdan tayyorlash jarayoni qilichbozlik sport turi sifatidagi o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadigan xarakterli xususiyatlarga ega. Jang paytida jangchi doimiy ravishda raqib bilan bevosita aloqada bo'ladi. Qilichbozlik taktik aldash, psixologik o'yin va raqib psixologiyasi bilan qarama-qarshilik bilan ajralib turadi. Refleks jarayonlarini boshqarish va raqibga jismoniy va psixologik bostirish borish zaruriyati qilichboz qizlardan doimiy ixtiyoriy harakatlarni talab qiladi, bazan esa haddan tashqari shiddatli ko'rinadi. Qilichboz qizlarni jangovar faoliyatining o'ziga xos xususiyati janglarda voqealarning tez o'zgarishi dushman ustidan doimiy nazorat (hujum, himoya, tayyorgarlik harakatlari, ximoyani saqlash) bilan bog'liq. Qilichboz sportchi qizlar kutilmagan vaziyatlarda tez va aniq reaksiyaga kirishish, ichki noqulay vaziyatlarni bostirish va turli hissiy ko'rinishlarni tartibga solishni talab qilinadi. Psixologik tayyorgarlik jangchining umumiy va maxsus tayyorgarligini maksimal darajada oshirish, o'z kuchiga ishonchni shakllantirish, uning xatti-harakati, harakatlari va his-tuyg'ularini boshqarishga qaratilgan. Bundan tashqari, u quyidagilarga to'g'ri keladi: turli xil ob'ektiv va sub'ektiv to'siqlarni yengib o'tish qobiliyatini rivojlantirish, qulay hissiy ko'rinish va ma'lum psixologik munosabatni yaratish, har bir jangchi uchun individual ravishda amaliyotlar olib borib musobaqalarda sport natijalariga

erishishga yordam berish. Psixologik tayyorgarlik natijasi qilichboz qizlar tanasining maksimal harakatlari va musobaqalarda eng yaxshi natijalarga erishish uchun bor kuchini, imkoniyatlari qobiliyatida ifodalanadigan psixologik tayyorgarlik holati bo'lishi kerak.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Qilichbozlikda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati qilichboz qizlarning ongi va harakatlarini mashg'ulot va raqobatbardosh vaziyatlar uchun vazifalarni hal qilishga yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Psixologik tayyorgarlik olib borish bu sportchining butun sport faoliyati davomida uzuluksiz tarbiyalash jarayoni bo'lib u o'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini raqiblarini jangovar harakat vaziyatlarni xolisona baholashni musobaqalar qiyinchiliklarini (xavflarini) yengish, oqilona tavakkal qilish va o'zini tuta bilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Qilichbozlikda sportchilarni tayyorlash pedagogik murakkab jarayondir. Sportchini takomillashtirish va shaxsning axloqiy jihatlarini tarbiyalash vazifalarini bir-biriga uzviy bog'laydi. Qilichboz qizlarning texnik va taktik mahoratini, jangovar tayyorgarligini oshirish jarayonini jadallashtirish uchun psixologik shart-sharoitlarni mashg'ulotlar vaqtida amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Jang paytida sportchilar doimiy taktik va psixologik kurashda bo'lishadi mashg'ulotlarda musobaqa muhitini yaratish galabaga bo'lgan yo'lda biroz bo'lsada yengillik bo'ladi. Sportchilar o'rtasida o'z niyatlarini bir-biriga qarama-qarshi qo'yish va ularni jangovar harakatlarda amalga oshirish orqali qilichboz qizlar raqibdan ustun turishga, uning kuchli tomonlariga qarshi turishga va zaif tomonlari harakatlaridan o'zining foidasi uchun oqilona foydalanishga intiladi. Har bir sportchi paydo bo'lgan vaziyatlarni tezkorlik va aniqlik bilan baholash va hujumlar yoki himoyalalanishlar samaradorligini ta'minlash uchun zarur choralarni ko'rishda raqibdan oldinga o'tishni maqsad qilib qo'yadi. Deyarli har bir hujum va mudofa harakatlarini samarali qarshi choralar bilan bartaraf etish mumkin. Shuning uchun qilichboz qizlarning jangdagi har qanday harakati, aldovchi usullari o'zaro to'qnashuvlar hosil qiladi va baholanadi. Jang paytida olingan xulosalardan foydalanib o'z harakatlari va niyatlarini yashirgan holda jangchilar dushmanning ongiga kirib borishga va uning taktik fikrlash yo'nalishini oldindan bilishga intilishadi. Qilichboz qizlar dushmanning rejalari va harakatlarini oldindan bilib undan o'zib ketish orqali uni tanlangan jang rejasining to'g'riligiga texnik va taktik jihatdan ishonchlilik darajasidan mahrum qiladi faol harakatlar va g'alaba uchun kurashish irodasini pasaytiradi. Jang paytida o'z qarorlari va harakatlarida dushmandan oldinga chiqish qobiliyati to'g'ridan-to'g'ri kutilayotgan va yuzaga keladigan vaziyatni taktik jihatdan baholashning to'g'riligi jangchining texnik va taktik tayyorgarligiga bog'liq. Jangda deyarli har bir hujum va himoya harakatlaridan foydalanish ma'lum bir taktik xavf bilan bog'liqdir. Chunki agar harakat jangovar vaziyat talablariga mos kelmasa u samarasiz bo'ladi yoki sportchi ball yutkazib qo'yishga olib kelishi mumkin.

Xulosa

Qilichboz qizlarimiz jahon arenalarida yuqori o'rinlarni egallashlari uchun psixologik tayyorgarlik bu juda muhim masala bo'lib bu shunchaki qarashlar bilan erishib bo'lmaydigan ishdir. Dunyo katta sportida hozirgi rivojlangan zamonda psixalogik bellashuvlar har bir sport turida yuqori malakani talab etadi yozilgan maqola orqali barcha sport murabbiylari uchun o'z o'quvchilari bilan texnik-taktik tayyorgarliklar ustida ishlash bilan birgalikda psixologik tayyorgarlik ham eng muhim vazifa bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G.B.Abdurasulova N.A.Fetisova A.U.Ibragimov. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati 2017-yil. 142-165 /b.
2. S.T Usmanhodjayev. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati 2023-yil. 72-86 /b.
3. G.B.Abdurasulova N.A.Fetisova A.U.Ibragimov... Sport pedagogik mahoratini oshirish (Qilichbozlik) 2018-yil 230-275 /b.

BELBOG'LI KURASHCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDA TEXNIK HARAKATLARINING TAHLILI

Hamroyev Alibek Shuxrat o'g'li

E-mail: alibekhamroyev327@gmail.com

Kalit so'zlar: Belbog'li kurash, talabalar, texnik tayyorgarlik, texnik usullar, sinov mashqlar, mashg'ulot, musobaqalar, bellashuv, tayyorgarlik, tahlil, natija, ko'rsatkichlar, usullarni ijro qilish.

Ключевые слова: борьба на поясах, студенты, техническая подготовка, технические приемы, тестовые упражнения, тренировка, соревнования, поединок, подготовка, анализ, результат, показатели, выполнение приемов.

Belbog'li kurash bellashuvi strategiyasining muvaffaqiyati ko'p jihatdan musobaqa qoidalariga bog'liqdir. Hatto kichik o'zgarishlar ham sportchilarning musobaqa faoliyatining sifat va miqdor ko'rsatkichlariga, shuningdek, sport tayyorgarligining rejimlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa qoidalari, kurashchilarning musobaqa faoliyatini amalga oshirish shartlarini belgilovchi asosiy hujjat sifatida, kiritiladigan o'zgarishlar qat'iy asoslangan bo'lishi zarur. Shu bilan birga, sportchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish yo'llari ham belgilanadi.

Bundan tashqari, tahlil jarayonida qo'llaniladigan baholar ehtimoliy harakterga ega bo'lib, turli ko'rsatkichlarning statistik xususiyatlariga asoslanadi. Belbog'li kurashda hujum harakatlarining jamlanmasi takomillashganligi sababli, kurashchilar kamdan-kam hollarda bitta harakat bilan hujum qilishadi. Natijada, kurashchining har bir harakatini hisoblash va ularning musobaqa natijasidagi hissasini aniq belgilash

qiyinlashadi. Agar turli malakaga ega kurashchilar bellashuv olib borishsa, birining faoliyati hujum va qarshi hujum harakatlaridan iborat bo'lsa, boshqasida esa muvaffaqiyatli himoya va qarshi hujum bo'lishi mumkin. Shuning uchun, musobaqa faoliyatini hisoblashda ehtiyotkorlik talab etiladi va ularni faqat raqiblarning mahorati bir xil bo'lsa solishtirish kerak. Yanada obyektiv baholash uchun qarshi hujum harakatlarining mazmunini hisobga olish muhimdir.

Kurashchilarning raqobat faoliyatini baholashda hujum va himoyaning samaradorligi kabi karakteristikalar keng tarqalgan, ammo bu barcha holatlar uchun universal bo'lmasligi mumkin. Ba'zi tadqiqotchilar bu ko'rsatkichlarni faqat ma'lumot beruvchi vosita sifatida qaraydilar. Masalan, hujum samaradorligi muvaffaqiyatli urinishlar sonining umumiy urinishlar soniga bo'linishi orqali aniqlanadi. Ammo, haqiqiy bellashuvlarda kurashchilar bitta harakat bilan emas, balki bir nechta tayyorgarlik usullaridan foydalangan holda murakkab hujumlar bilan raqibga qarshi turadilar. Bunda, kurashchilarning texnik tayyorgarligi va raqibning kuchli tomonlariga qarab, ular asosiy, yordamchi yoki toj usullarini qo'llaydilar. Shuningdek, har bir alohida holatga xos ishonchlilik ko'rsatkichlari o'zgarib turadi va bu ko'rsatkichlar hujumlarning davomiyligini aks ettirmaydi.

V.I.Lyahning fikriga ko'ra bellashuvlarning muvaffaqiyatini baholash uchun ba'zi boshqa o'lchovlar ham qo'llanilishi mumkin, masalan, g'alaba va mag'lubiyat tezligi. Biroq, bu ko'rsatkichlar kurashning haqiqiy mohiyatini aks ettirmaydi, chunki ular faqat umumiy o'rtacha qiymatlarni beradi. Boshqa qiziqarli koeffitsiyentlar buzuvchi harakatlarning samaradorligiga, barcha urinishlar va harakatlar yig'indisidagi hujumlar va qarshi hujum harakatlarining umumiy bahosiga asoslanadi. Bu ko'rsatkich hujumlarning ishonchliligini va sifatini yanada to'liq aks ettiradi va shu sababli ko'proq maqbul hisoblanadi. Adabiyotlarda kurashchilarning taktikalari haqida boshqa muhim xususiyatlar ham ta'riflangan, masalan, haqiqiy taktik harakatlarning samaradorligi. Ammo, pedagogik nazoratda belbog'li kurashchilarning dinamik ko'rsatkichlari, ya'ni texnik-taktik harakatlari bo'yicha tizimli tadqiqotlar hali amalga oshirilmagan va bu ma'lumotlar hozirgi kunda talabga javob bermaydi. V.F.Boyko G.V.Dankolarning fikriga ko'ra kurashchilarning tayyorgarlik samaradorligini quyidagi omillarga qarab aniqlash mumkin (1-rasmga qarang):

1-rasm. Kurashchilarning tayyorgarlik samaradorligini aniqlash omillari

R.D. Xolmuhamedov va S.U.Kupalovlarning taklifiga ko'ra o'lchovlar va hisoblash uchun matematik formula sport kurashida amalda foydalanishga yaroqlidir. Biroq, sport texnikasini o'rganish usullarini nazariy jihatdan asoslash, sport texnikasining ustunliklari va sport rivojlanishining dinamikasini aniqlash imkoniyatini beradi.

V.A.Abramenkoning fikriga ko'ra hujum harakatlarini yakuniy baholashda faqat hujumning samaradorligiga tayanish har doim to'g'ri va yetarli bo'lmaydi, chunki bu ko'rsatkich kompleks ko'rsatkich bilan bog'liq. Bu kurashchilarning hujum darajasini

taqqoslashda muhim omil hisoblanadi. Murabbiy sport tayyorgarligining pedagogik jarayonida quyidagi tuzatishlarni amalga oshirishi kerak.

2-rasm. Sport tayyorgarligi jarayonida murabbiy tomonidan amalga oshirishi zarur bo'lgan bosqichlar

Zamonaviy sportda ishlatilayotgan terminologiya bilan bog'liq muammo ortib bormoqda. Adabiyotlarda bir xil tushunchalar turlicha nomlanishi yoki bir xil atamalarga turlicha ma'no belgilanishi mumkin. Keltirilgan materiallardan ko'rinib turibdiki, raqobat faoliyatining miqdoriy bahosi hali to'liq yakunlanmagan va doimiy izlanish obyekti sifatida qolmoqda. Taklif qilingan koeffitsiyentlarning ba'zilar qo'shimcha tekshiruvni talab qiladi, ba'zilar esa ilmiy jihatdan obyektiv asoslashni talab etadi. Shuningdek, terminologiyani qayta ko'rib chiqish zarur.

Xulosamizga ko'ra yuqori sport yutuqlarining ahamiyati, eng yuqori xalqaro musobaqalardagi raqobatning keskinlashuvi, mashg'ulot va raqobat yuklarining ortishi, sport kurashining geografiyasining kengayishi hamda zamonaviy bosqichda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish zarur. Yuqori sport yutuqlari shaxslarning genetik qobiliyatlari, jamiyat darajasi va ijtimoiy tuzilmasining ko'rsatkichi sifatida qaralishi kerak. Shuningdek, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash nazorati va boshqaruv nazariyasi hamda metodikasini yangilashni ta'minlash zarur, buni tayyorgarlik texnologiyalarini takomillashtirish yo'llari bo'yicha yangi ilmiy tushunchalar tizimini yaratish orqali amalga oshirish mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. А.Таймазов “Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной волной борьбе”, монография, Санкт-петербург 2017, 132 с.
2. Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. // Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” II қисм. Тошкент 2015. 83-84 б.
3. Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат саклаш функциясини шакллантириш методикаси / Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) Автореферат., Ч., 2018. 26 б.
4. Қирғизбоев М.М. Белбоғли курашчиларда боғимлараро эгилувсханликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси./Пед.фанлари номзодлик дисс.автореф. Т. 2021. 46 б.

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDAGI BOLALARNI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH.

Xokimova Muborekxon Abdumalik qizi
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti
O'zbekiston, Toshkent shahri
E-mail: muborekxon1@gmail.com

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, maktabgacha ta'lim muassasasi, harakat faoliyati, tarbiyachi, bola, sog'lomlashtirish.

Ключевые слова: активные игры, физическое воспитание, дошкольное учреждение, физическая активность, воспитатель, ребенок, укрепление здоровья.

Kirish

Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi bolalarni, oilada jismoniy tarbiyalashda milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari - bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog'ligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi. Milliy harakatli o'yinlar orqali maktabgacha ta'lim muassasalaridagi bolalarni jismoniy faolligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari. Harakat faoliyatiga o'rgatishda bolaning anglash, irodaviy va emotsional kuchlari rivojlanadi hamda uning amaliy harakat ko'nikmalari shakllanadi. Harakatlarga o'rgatish bola ichki dunyosi his-tuyg'usi, tomonidan bajariladigan, salomatlik va umum-jismoniy rivojlanish uchun foydali bo'lgan harakat faoliyatiga maqsadga yo'nalgan tarzda ta'sir etadi. Ta'lim mazmuni muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari asosida tanlangan jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar tashkil etadi. Ta'lim jarayonida kattalar bolalarga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning tajribasini beradi. Uning mazmuniga rivojlanish va takomillashishiga xizmat qiluvchi harakatlarni egallash tajribasi ham kiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish juda zarur, bolaning ongli

harakat faoliyatida asqotadigan ayrim bilimlar bolani harakatlarga o'rgatuvchi faoliyat metodlari, faoliyat va ularni amalga oshirishning malaka va ko'nikmalari haqidagi bilimlar birligi ish jarayonlaridan kelib chiqqan holda tarkibiy qismlarni tashkil etadi. Qismlardan biri ijodiy faoliyat tajribasi hisoblanadi. Bolalikdan mustaqil fikrlashga o'rgatilmagan va hamma narsani tayyor berilgandan so'ng o'zlashtiradigan kishi unga tabiat tomonidan berilgan sifatlarni namoyon qila olmaydi. Shuning uchun jamiyat yosh avlodning ijodiy faoliyatga o'rganishiga tamoman befarq qarab turolmaydi. Harakat faoliyatini tarbiyalash jarayonida kattalar (otaonalar, tarbiyachilar) bolalar rivojlanishining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ular oldiga yangi harakat vazifalarini qo'yadilar. Bolaning mashqlar jarayonida yangi harakat vazifalarini hal eta borishi va shu bilan bog'liq ravishda vujudga keladigan katta imkoniyatlar harakatlar karakteri va sifatini o'zgartiradi. Bu yosh davri uchun juda karakterli bo'lgan narsa yangi mashqlarga o'rgatish jarayonida go'yo bir aylanib yangicha sifat kasb etadi. Yuqoridagi sifatlarni bolalarda shakillantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Milliy harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda eng muhim va amaliy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar turli karakterdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalarga quvonch baxsh etadigan musobaqa momentlari ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Qiyinchiliklarni yengish va yangi vazifalarni hal etish bolada ijobiy emotsional kayfiyat hosil qilish uchun milliy harakatli o'yinlarning bazi birlaridan foydalanish quydagicha bo'ladi.

I. Kichik guruhlar (1-3 yosh) da quyidagi mashq-o'yinlari o'tkaziladi:

1. Safga turish, burilish, yurish, qo'llarni bukub yozish. Turgan holda oldinga va yuqoriga qo'llarni ko'tarib chapak chalish, joyda o'ng, chap, orqaga burilib sakrash, gavda a'zolariga turli xil mashqlar berish.

2. Chiziq, taxta va gimnastika o'tirgichlari ustida qo'llarni yonga yozib yurish, pastga sakrab tushish.

3. Turli moslama-jihozlarda mashqlar, o'yinlar, halqalar orasidan (tunnel) engashib o'tishlar.

4. Bolalarning yoshiga qarab (1-2 yosh, 2-3 yosh) to'plarni ilib olish, dumalatilgan to'pga yetib uni qaytarish, to'pni burchakka (mo'ljal) ga otish va sh.k.

5. Havo yaxshi paytda o'yin maydoni, hovli yuzasi va atrofida sayrlar.

II. O'rta yoshdagi (3-4 yosh) bolalar kichik yoshdagi bolalarning o'yin va mashqlarini takrorlaydilar, faqat bunda ularning miqdori va boshqarish yo'llari bir

muncha murakkablashtiriladi. Shuningdek, futbol o'yini elementlari (to'pni tepish, irg'itish, to'xtatish, sherigiga uzatish va h.k.), kurash elementlari (yelkadan tortish, belga yopishish, quchoqlab olish, yiqitish va h.k.) kiritiladi, bog'chadan tashqariga, xiyobonlarga sayrlar uyushtiriladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Bolalarga ta'lim berishda axloqiy tarbiya, bolaning ma'naviy tuyg'usi va ongini shakllantirish, uning oliyjanoblik va o'zaro yordam, maqsadga intilish, halollik, adolatlilik kabi axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish bilan bevosita bog'liqdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki kichik yoshdagi bolalar amaliy ko'rgan vaziyat, harakat umuman atrofda bo'layotgan jarayonlarni tez qabul qilib olishi yuqori hisoblanadi. Bunday holatda bolalarni jismoniy aqliy rivojlanishi yuqori bo'lib biz ustozlar, ota-onalar kichik yoshdagi bolalarimizga ham aqliy ham jismoniy tamondan jiddiy e'tibor berishimiz kerakligini anglatadi. Bolalarning bunday yosh paytlarida o'zi katta bo'lib qoladi degan hato o'ylovdan voz kechib doimiy nazorat va ularni jismoniy ruhiy xolatlarni nazorat qilib borishimiz albatta muhimdir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, barcha yoshdagi bog'cha bolalarining sog'lom bo'lishi, qomatini to'g'ri o'stiruvchi va jismoniy rivojlantiruvchi o'yin-mashqlarni tanlash, yangilab borish lozim. Bolalardagi o'yinqaroq xususiyatlari yanada takomillashtirish milliy va harakatli o'yinlarning asosiy maqsad va vazifalari bo'lishi shart.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Т. 1996.-98 б.
2. Усмонхўжаев Т.С, Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т. Ибн-Сино, 1990. -350 б.
3. Усмонхўжаев Т.С, Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992. - 80 б.
4. Усмонхўжаев Т.С, Қосимова М.У. 500 машқ-ҳаракатли ўйинлар.Т.1999- 60 б.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКОВ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Бахтиёров У.Б.

E-mail: ubaxtiyorov0708@gmail.com

Kalit so'zlar: basketbol, zarba texnikasi, koordinatsiya, reaksiya, psixologiya, biomekanika, mashg'ulot

Ключевые слова: баскетбол, техника броска, координация, реакция, психология, биомеханика, тренировка

Введение

Бросок мяча в кольцо — один из важнейших технических элементов в баскетболе, от которого напрямую зависит результативность команды. Точность и стабильность бросков определяют исход игры, особенно в финальных минутах. Совершенствование навыков броска требует системного подхода, включающего биомеханические, психофизиологические и педагогические аспекты. Особенно важен правильный подход к обучению этому элементу у спортсменов 12-14 лет, когда формируются основные двигательные стереотипы. Именно в этом возрасте начинается активная фаза нейрофизиологического развития, формируется чувство ритма, темпа и координации, что делает данный период наиболее подходящим для закладки прочного технического фундамента.

Цель исследования

Раскрыть методические принципы, обеспечивающие эффективность обучения и совершенствования бросков мяча в баскетболе среди юных спортсменов, а также выявить оптимальные условия для развития навыков точности и стабильности бросков в соревновательной среде.

Методы и организация исследования

В ходе теоретического анализа были изучены труды таких авторов, как Платонов В.Н., Матвеев Л.П., Бомпа Т., а также обобщён передовой между народный и отечественный тренерский опыт по подготовке баскетболистов. Анализ включал методики преподавания в США, Испании и Литве, странах, лидирующих в подготовке молодых игроков. Практическая часть включала наблюдение за 24 тренировочными сессиями в детско-юношеской спортивной школе, а также проведение сравнительного анализа техники бросков у 30 юных спортсменов до и после применения дифференцированных тренировок, направленных на развитие точности, быстроты принятия решений и бросков под давлением. Применялись видеосъемка, хронометраж, анкетирование и статистическая обработка данных.

Основные принципы обучения

1. Системность — обучение начинается с постановки правильной стойки, захвата мяча, движений рук и ног, затем отрабатываются броски с места, после — в движении и в условиях сопротивления. В процессе обучения важно соблюдать логическую последовательность: от простого к сложному, от известного к новому. Формирование стабильного навыка броска требует от 6 до 8 недель регулярных занятий, в течение которых идет не только моторное закрепление, но и формирование так называемой мышечной памяти.

2. Индивидуализация — учет антропометрических данных и уровня развития каждого спортсмена. Игроки с разной длиной рук, уровнем гибкости, зрительно-моторной координацией нуждаются в адаптированных упражнениях.

Индивидуальные карты технической подготовки позволяют отслеживать прогресс и корректировать тренировочный процесс под конкретного ученика.

3. Постепенное усложнение условий — сначала отработка в статике, затем в условиях шума, давления времени и активной защиты. Это способствует переносу навыка в соревновательную деятельность. Например, в финальных фазах матча игрок должен уметь бросать под психологическим и физическим давлением, что требует специальной подготовки с элементами имитации стресса и усталости.

4. Повторяемость и вариативность — регулярные тренировки с различными условиями (дистанция, направление, время суток и т.д.). Повторение формирует устойчивый моторный паттерн, а вариативность обеспечивает адаптацию к изменяющимся условиям игры. Применение 8-10 различных вариантов бросков в одной тренировке позволяет активизировать когнитивные функции, улучшая быстроту принятия решений.

5. Обратная связь — регулярный анализ ошибок с помощью видео, зеркало-панелей и тренерских комментариев позволяет спортсмену осознанно корректировать движения. Цифровые технологии (датчики, slow motion) значительно повышают качество обратной связи и ускоряют процесс обучения. Особую ценность имеет мгновенная обратная связь, позволяющая корректировать технику в реальном времени.

6. Сознательность и активность обучающихся — включение обучающегося в анализ, осмысление техники и контроль качества выполнения формирует мотивацию к самосовершенствованию. Участие в тренировочном процессе в роли самоконтролера, введение элементов соревновательности, ведение дневника достижений усиливают вовлеченность спортсменов.

7. Биомеханическая эффективность — согласованная работа всех звеньев тела: ноги, корпус, плечи, локоть, кисть. Нарушение баланса или асинхронность движений приводят к искажению траектории полета мяча. Биомеханический анализ (углы в суставах, центры тяжести, вектор силы) позволяет оптимизировать технику с целью повышения точности и экономичности броска.

Результаты и обсуждение

Наблюдения и сравнительный анализ показали, что использование вышеперечисленных принципов в учебно-тренировочном процессе способствует увеличению точности бросков на 28% и стабильности технических действий на 17%. Особенно эффективными оказались упражнения с отвлекающими факторами и ограничением времени на принятие решения. Спортсмены, проходившие обучение с применением индивидуализированных карт и биомеханических подсказок, показали более выраженную динамику прогресса. В анкетировании 93% участников отметили, что обратная связь в виде

видеоповторов и подсказок от тренера помогает быстрее исправить ошибки и почувствовать уверенность в броске.

Заключение

Соблюдение принципов обучения броскам в баскетболе повышает результативность, устойчивость и уверенность игроков. Методически обоснованный подход особенно эффективен в возрасте 12-14 лет, когда происходит интенсивное развитие координации, моторики и психологической зрелости. Включение элементов индивидуализации, усложненных игровых ситуаций и цифровых технологий обучения делает процесс более продуктивным и мотивирующим.

Используемая литература

1. Кнудсон, Д. (2013). *Основы биомеханики*. Springer.
2. Либерманн, Д.Г., Кац, Л., Хьюз, М.Д., Бартлетт, Р.М., МакКлементс, Дж. и Фрэнкс, И.М. (2002). Достижения в применении информационных технологий к спортивным достижениям. *Журнал спортивных наук*, 20(10), 755-769.
3. Magill, RA, & Anderson, DI (2017). *Моторное обучение и контроль: концепции и приложения*. McGraw-Hill Education.
4. Малина, Р. М., Бушар, К. и Бар-Ор, О. (2004). *Рост, созревание и физическая активность*. Кинетика человека.
5. Оказики, ВХА, Родацки, Альф и Дезан, ВХ (2015). Бросок в прыжке в баскетболе контролируется оптимальной координацией суставов пальцев для достижения оптимальной траектории конечной точки. *Журнал спортивных наук*. 33(16), 1712-1721.
6. Шмидт, РА (1975). Теория схем обучения дискретным двигательным навыкам. *Psychological Review*, 82(4), 225-260.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТРИАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ И КОНТРОЛЮ

Одилов Иброхмибек Илхом угли
Соискатель. Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта. г. Чирчик
odilovibrokhim09@gamil.com

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, триатлон, средний школьный возраст, контроль, вариативность, тестирование.
Keywords: speed-strength abilities, triathlon, middle school age, control, variability, testing.

Актуальность. Одной из основных задач физического воспитания школьников, занимающихся триатлоном, является повышение уровня их

физического развития и физической подготовленности, особенно в аспекте развития скоростно-силовых способностей, которые играют ключевую роль во всех трёх видах триатлона: плавании, велогонке и беге. По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения, особенно среди юных триатлетов, должно быть отведено воспитанию силовых и прежде всего скоростно-силовых способностей [1 3; 9]. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей не только обеспечивает достижение высоких спортивных результатов, но и оказывает положительное влияние на развитие других двигательных качеств, особенно выносливости, играющей ведущую роль в триатлоне.

Рассматривая проявления скоростно-силовых способностей, В. Л. Волков и В. П. Филин выделяют два основных её проявления: быструю силу и взрывную силу, каждая из которых актуальна для различных этапов триатлона. Быстрая сила необходима, например, при стартах, ускорениях, финишных рывках, а также при переходах между этапами. Взрывная сила особенно важна в плавании при старте и поворотах, а также в беге при необходимости резкой смены темпа или обгонов соперников [1; 9].

Возрастной период 14 15 лет (средний школьный возраст) является критическим в развитии скоростно-силовых способностей у юных спортсменов. Этот период сопровождается интенсивными морфофункциональными изменениями, вызванными процессами полового созревания, протекающими с индивидуальными особенностями. Существует обратная зависимость между морфологическим ростом и функциональным развитием: в периоды интенсивного роста наблюдается замедление функционального совершенствования, в том числе развития физических качеств. Особенно это важно учитывать в триатлоне, где большое значение имеет оптимальное соотношение массы тела и силы. Ряд исследований показал, что у подростков 12 15 лет до 75% вариаций в развитии скоростно-силовых способностей определяются изменениями массы и роста тела [2 4].

Однако в научной литературе до сих пор нет единого мнения о периодах наибольшей чувствительности к развитию этих способностей у юных триатлетов, что требует дифференцированного подхода к их оценке и развитию.

Анализ существующих программ подготовки юных спортсменов- триатлетов показывает, что традиционно скоростно-силовые способности оцениваются с помощью ограниченного числа тестов, например, прыжка в длину с места и метания мяча. Эти тесты, хоть и полезны, не охватывают всей специфики скоростно-силовых проявлений, необходимых в триатлоне. Мы предлагаем комплекс тестовых заданий, охватывающих разные мышечные группы и типы проявления скоростно-силовых способностей.

Материалы и методы исследования. В разрабатываемый нами экспериментальный блок тестов включены упражнения, позволяющие оценить как силовой, так и скоростной компоненты. Только такое сочетание позволит объективно судить о развитии скоростно-силовых способностей у триатлетов подросткового возраста [5 7].

Экспериментальный блок включал следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места;
2. Метание теннисного мяча;
3. Прыжок вверх по методике Абалакова;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (10 раз на время);
5. Подъём туловища из положения лёжа на спине (10 раз на время);
6. Прогиб тела в положении лёжа на животе (10 раз на время);
7. Пятёрной прыжок в длину с места;
8. Бросок набивного мяча (2 кг) из положения стоя, мяч вниз;
9. Комплексное упражнение: упор присев — упор лёжа — упор присев — прыжок вверх (10 раз на время);
10. Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы в положении сидя;
11. Подтягивание в висе стоя, согнувшись (на гимнастической стенке, руки на трапеции — 10 раз на время);
12. Толчок набивного мяча от плеча сильнейшей рукой;
13. Напрыгивание на тумбу (высота 40 см).

Эксперимент проводился с юными триатлетами 14-15 лет, обучающимися в спортивных классах. Представленный блок позволил выявить не только общий уровень развития скоростно-силовой подготовленности, но и внутригрупповые различия. Использовался коэффициент вариации:

$$V = (\delta / x) 100 \%$$

где δ — среднее квадратическое отклонение;
 x — среднее арифметическое данного ряда.

Интерпретация значений:

- 0-10 % — небольшая вариативность;
- 11-20 % — средняя;
- более 20 % — высокая.

Анализ показал, что у триатлетов 14-15 лет наибольшие вариации (до 33%) были в упражнениях, включающих преодоление собственного веса тела (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, напрыгивания на тумбу, комплексное упражнение). Это свидетельствует о значительных индивидуальных различиях в соотношении массы тела и силы, что особенно важно учитывать в тренировочном процессе триатлона. Наименьшие вариации наблюдались в упражнениях на гибкость и мышцы пресса — 12-14%, что можно объяснить регулярной нагрузкой на эти группы мышц во всех трёх видах триатлона.

Выводы. Расширение блока тестирования позволило выявить проблемные зоны в развитии скоростно-силовых способностей у подростков, занимающихся триатлоном. Высокая вариативность по отдельным тестам свидетельствует о недостаточном учёте индивидуальных особенностей в тренировочном процессе. Следовательно, развитие скоростно-силовых качеств у юных триатлетов должно

строиться на основе дифференцированного подхода, с учётом биомеханических особенностей, морфотипа и функционального состояния каждого спортсмена. Это позволит повысить эффективность тренировочного процесса и обеспечить гармоничное физическое развитие в условиях сложнокоординационного вида спорта — триатлона.

Литература.

1. Ниязова Р.Р., Кун Е.Ю., Маткаримов Р.М. Теория и методика триатлона-учеб.пособие.:Ниязова Р.Р., Кун Е.Ю., Маткаримов Р.М.-Т:2021г.-207с.
2. Triathlon [Darslik] - I.B. Bobomuratov., Chirchiq: O'zDJTSU, 2022. -274b
3. Ниязова Р.Р., Лозовой Д.А. Особенности развития физических качеств в триатлоне. Метод.пособие. /Р.Р.Ниязова, Д.А.Лозовой/: Издательство при УГУФКиС.Ч.: -2022 г.-80с.
4. Friel Joe //The Triathlete's Training Bible. USA: Sport - VEP lag, 2009,594p.
5. Одилов И.И. Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. Фан спортга 2025. 51с.

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТАЭКВОНДО

Ш.Н.Нуритдинова,
Пулатов Эркин

Ключевые слова: таэквондо, физическая подготовленность, юные спортсмены, функциональные показатели, тренировка, оценка.

Keywords: taekwondo, physical fitness, young athletes, functional indicators, training, assessment.

Введение. Таэквондо — это высокодинамичный вид спорта, требующий от спортсменов отличной физической подготовки, координации и скорости реакции. Для достижения успеха в соревнованиях необходимо не только овладеть техниками боя, но и обладать высокими функциональными показателями, которые обеспечивают конкурентоспособность на уровне [1,3].

Современный уровень спортивных достижений в таэквондо требует целенаправленной организации многолетней подготовки спортсменов, а также поиска эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы. Контроль подготовленности становится важным инструментом управления, позволяющим осуществлять обратную связь между тренером и спортсменом. Изучение особенностей контроля и оценки в системе спортивной подготовки юных таэквондистов имеет значительное значение, так

как именно в этот период закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности [5].

Анализ научных исследований показывает, что в настоящее время существует множество работ, посвященных системе спортивной тренировки юных таэквондистов. Однако вопросам оценивания спортивной подготовленности уделяется недостаточно внимания. Это подчеркивает необходимость дальнейших исследований в этой области, чтобы оптимизировать процессы подготовки и улучшить результаты спортивной деятельности.

Цель исследования. Целью данного исследования является анализ функциональных показателей физической подготовленности юных таэквондистов в возрасте 10-11 лет, а также оценка эффективности экспериментальной программы тренировок, направленной на улучшение сердечно-сосудистой выносливости, силы и аэробной мощности.

Анализ функциональной оценки физической подготовленности юных таэквондистов является важным аспектом в подготовке спортсменов, так как физическая подготовленность напрямую влияет на их спортивные результаты и общую эффективность в соревнованиях. В данной статье мы рассмотрим ключевые функциональные показатели физической подготовленности юных таэквондистов и методы их оценки.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта с сентября 2023 года по март 2024 года. В исследовании принимали участие группы юных таэквондистов в возрасте 10-11 лет, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В каждой группе находилось по 12 человек (всего 24 мальчика) первого года обучения. Занятия по таэквондо проводились 3 раза в неделю в форме тренировочного занятия, продолжительность каждого занятия составила 1 час.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике тренировок, которая включает стандартные упражнения и подходы, которые широко используются в спортивной практике. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике, развитие физической подготовленности юных таэквондистов, которая была направлена на улучшение физической подготовки с использованием подвижных игр.

Результаты и их обсуждение. В процессе нашего исследования мы проводили тестирование функциональных показателей физической подготовки юных спортсменов в начале и конце эксперимента. Для выявления изменений функциональных показателей использовались следующие тесты:

1. Частота сердечных сокращений (ЧСС) измерялась в ударах в минуту и позволяла оценить уровень сердечно-сосудистой выносливости.
2. Становая сила определялась в килограммах и служила показателем общей физической силы.
3. Проба RWC170 проводилась с помощью степ-теста, измеряющего мощность в кгм/мин и позволяющего оценить аэробную работоспособность.

В таблице- 1 представлены данные подтверждающие, что на начальном этапе эксперимента функциональные показатели контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий, что подтверждало их однородность. Динамика роста показателей была представлена в таблице 3, что наглядно демонстрировало изменения в физической подготовке.

Таблица- 1

Функциональные показатели юных таэквондистов до эксперимента

№	Тесты	Контр-ая группа	Эксп-ая группа	t табл	t эксп	Достоверность
1	ЧСС	92,6	92,3	2,31	0,19	$P > 0,05$
2	Становая сила	10,5	10,4	2,31	0,34	$P > 0,05$
3	Проба PWC 170	294,8	294,2	2,31	0,08	$P > 0,05$

Таблица-2

Функциональные показатели юных таэквондистов после эксперимента.

№	Тесты	Контр-ая группа	Эксп-ая группа	t табл	t эксп	Достоверность
1	ЧСС	90,1	88,5	2,31	0,15	$P < 0,05$
2	Становая сила	10,8	12,5	2,31	0,02	$P < 0,05$
3	Проба PWC 170	307,1	332,3	2,31	4,18	$P < 0,05$

В таблице -2 представлены данные сравнительного анализа функциональных показателей юных таэквондистов в возрасте 10-11 лет, относящихся к контрольной и экспериментальной группе, после проведения экспериментальной программы тренировок.

В тесте частота сердечных сокращений (ЧСС): В контрольной группе среднее значение ЧСС составило 90,1 уд./мин. В экспериментальной группе среднее значение ЧСС снизилось до 88,5 уд./мин. **t-эксп:** Значение 0,15 указывает на отсутствие значительных различий между группами, хотя разница в ЧСС может свидетельствовать о положительном эффекте тренировок на сердечно-сосудистую систему.

В тесте становая сила: в контрольной группе средний результат составил 10,8 кг, а в экспериментальной группе значение возросло до 12,5 кг.

t-эксп: Значение 0,02 указывает на статистически значимое улучшение в становлении силы у экспериментальной группы, что подтверждается уровнем достоверности $P < 0,05$.

В тесте Проба PWC 170 в контрольной группе средний результат составил 307,1 Вт. В экспериментальной группе значение возросло до 332,3 Вт. **t-эксп:** Значение 4,18 также указывает на значительное улучшение аэробной мощности в экспериментальной группе, что подтверждает эффективность экспериментальной программы.

Результаты показывают, что экспериментальная программа тренировок положительно сказалась на физической подготовке юных таэквондистов, особенно в аспектах становой силы и аэробной мощности. Статистическая значимость ($P < 0,05$) подтверждает, что изменения в показателях экспериментальной группы являются значительными и не случайными.

Заключение. В ходе проведенного исследования был осуществлен анализ функциональных показателей физической подготовленности юных таэквондистов, что позволило выявить значимые изменения в результатах после применения экспериментальной программы тренировок. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии целенаправленных тренировок на сердечно-сосудистую выносливость, силу и аэробную мощность спортсменов.

Сравнительный анализ показателей контрольной и экспериментальной групп продемонстрировал, что юные таэквондисты, проходившие подготовку по разработанной методике, значительно улучшили свои результаты в тестах на становую силу и аэробную мощность, что подтверждено статистической значимостью ($P < 0,05$). Это подчеркивает важность внедрения инновационных подходов в тренировочный процесс, направленных на оптимизацию физической подготовленности.

Таким образом результаты исследования открывают новые возможности для развития методик подготовки юных таэквондистов и способствуют формированию здорового и физически развитого поколения спортсменов, готовых к достижениям на высоком уровне. Разработанная нами методика с использованием спортивных игр позволила значительно повысить уровень физической подготовки и готовности к соревнованиям у юных таэквондистов, обеспечив комплексный подход к их развитию.

Список литературы.

1. Алпацкая Е.В. Развитие двигательных способностей детей / Е.В. Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: Сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2015. - С. 12-15.
2. Андрощук Н.В. Подвижные игры и эстафеты в воспитании младших школьников. Методическое пособие / Н.В. Андрощук, А.Д. Лескив, С.А. Мехоношин. - М.: Наука, 2017. - 112 с.
3. Дорофеева, Г.А. Оценка спортивной подготовленности юных таэквондистов различной квалификации / Г.А. Дорофеева // Ученые записки

университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013 - № 2 (96). - Санкт-Петербург, 2013. - С. 44-49

4. Чой Сунг Мо. Физическая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунг Мо. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2013. - 192 с.

5. Эпов О.Г. Основы маневрирования в таэквондо ВТФ / О.Г. Эпов. - Москва: Физическая культура, 2019. - 162 с.

ТАЭКВОНДОДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРҒУНЛИГИ ВА УНИНГ ҲАРАКАТ АНИҚЛИГИ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ

Рахматов Б.Ш

ЖТСИТИ М-01-23 Алмарданова М.О

Калит сўзлар: Таэквондо, мувозанат сақлаш, турғунлиги ва унинг ҳаракат аниқлиги, функционал тизим.

Keywords: Taekwondo, balance, stability and its accuracy of movement, functional system.

Кундалик ҳаёт, касбий меҳнат ва спорт амалиётида аниқ мақсад билан ижро этиладиган ҳар бир ҳаракатдан аввал инсон ёки спортчи дастлаб шу ҳаракатга шайланиш ҳолатини қабул қилади (старт ҳолати) ва реал вазиятни эътиборга олган ҳолда ўз режасини тузади. Шундан кейингина у мазкур ҳаракатни амалга оширади. Ана шу старт ҳолатини сақлашда мувозанат координатини жиҳатдан барқарор бўлса, ҳаракат муваффақиятли ижро этилиши мумкин. Бордию ҳаракат айрим ички (эндоген) ёки ташқи (экзоген) омиллар таъсирида самарали ижро этилмаса шу ҳаракатни фойдали натижа билан бажариш имконияти изланади ва унинг ўзгартирилган янги техника ёки тактика асосида такрорланади. Ушбу жараёнинг самарали кечиши инсон ёки спортчининг руҳияти функционал ҳолати ва тажрибасига боғлиқ бўлади.

Таникли нейрофизиолог, академик П.К. Анохин [2002] томонидан яратилган “Функционал тизим” концепциясига биноан инсон фаолиятида ижро этиладиган ҳар бир ҳаракат тўртта бир-бирига узвий боғлиқ тартибда фаолият кўрсатувчи физиологик механизм асосида амалга оширилади:

1. Афферент синтез- вазиятни таҳлил қилади ва бўлажак ҳаракат дастурини “тузади”;

2. Қарор қабул қилиш-тузилган дастур асосида ҳаракат турини “танлайди”;

3. Ҳаракат натижасининг акцентори (лот-натижасини қабул қилиши);

4. Ҳаракатни ижро этиш.

Агар ҳаракат натижаси “акценторни” кониқтирмаса бошқа самаралироқ ҳаракат тури изланади.

Демак, функционал тизимнинг мазкур нейрофизиологик механизмларига асосан таъкидлаш мумкинки, таэквондода ижро этиладиган ҳар бир ҳаракат ҳам айнан қайд этилган механизмлар “хизмати” ёрдамида амалга оширилади. Аммо ушбу механизмларнинг функционал моҳиятидан кўриниб турибдики, ҳаракатни фойдали натижа билан ижро этиш учун таэквондочи жисмоний ва психофункционал жihatлардан тайёр бўлмоғи лозим. Айниқса бу борада унда статик ва динамик ҳаракатларни бажаришда мувозанат сақлаш турғунлиги (функцияси) мукаммал шаклланган бўлиши машғулот ва мусобакаларда ижро этиладиган нафақат оддий элементлар балки турли зарбалар аниқлигини таъминлайди.

Ўта долзарб амалий аҳамиятга эга бўлган ана шу илмий-назарий маълумотлар ва ҳаракат фаолиятида мувозанат сақлаш турғунлигининг устувор ролини эътиборга олган ҳолда биз шу қобилиятни баҳолашга мўлжалланган бир қатор моделлаштирилган методик тестларни ишлаб чиқдик ва Ўзбекистон Таэквондо Ассоциацияси WT экспертлари иштирокида 15-16 ёшли таэквондочилар ва университет талабалари мисолида “тест-ретест” синовларидан ўтказилди.

Мазкур тестларнинг номи, уларнинг моҳияти ва қўллаш тартиби:

1. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш вақтини аниқлаш.

Тестни бажариш тартиби: тик турган ҳолатдан чап оёқга таяниб, гавда чап ён томонга 90° эгилади; ўнг оёқ гавдани йўналишида тўғри ёзилади (1-расм);

кўллар тирсакдан ярим букилган бўлади ва шу ҳолатда максимал вақт ичида мувозанат сакланади.

2. Мазкур тест ўнг оёкга таянган ҳолатда бажарилади.

3. Чап оёкга таяниб, “Апчаге” ҳолатида ўнг оёк тўғри йўналишда 90° ёзилган ҳолатда мувозанат саклаш вақтини аниқлаш (2-расм).

4. Мазкур тест ўнг оёкга таянган ҳолатда бажарилади.

Изоҳ: кайд этилган тестлар кўз назоратида ва кўз назоратисиз (кўз юмилган ҳолатда) бажарилади. Мувозанат саклаш вақти секундомер ёрдамида аниқланади.

5. Гавдани 90° олдинга эгилган ҳолатида диаметри 70 см айлана чизик ичида чап томонга айлантириш давомида мувозанат саклаш;

Изоҳ: Агар текширилувчи айлана чизигини босиб олса ёки ундан чиқиб кетса, тест тўхтатилади (3-расм).

6. Мазкур тест гавдани ўнг томонга айлантириш асосида бажарилади.

7. Тик туриб, бошни чап томонга 15 сек. Айлантиришдан аввал ва кейин манекеннинг бош қисмига 6 марта марта ўнг оёк билан зарба бериш (4 расм).

8. Мазкур тест бошни ўнг томонга айлантириб, чап оёк билан зарба бериш асосида бажарилади.

9. 5 ва 6 тестлар гавдани 90° олдинга эгилган ҳолатида чап ва ўнг томонларга 15 сек. давомида айлантириб бажарилади (5 расм).

Синов тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили анжуман муҳокамасига ҳавола этилди.

Адабиётлар

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 544 с.
2. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатов: ГИФК. Киев, 2001. 52 с.
3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М.: Советский спорт, 2014, С. 111-121.

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. 2019. 154 с.

ЭТНОСПОРТИВНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ, ЮНОШЕЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Усманходжаев Т.С доктор пед.
Наук. Профессор УзГУФКС
Чоршамиев Н.А доктор.философии
(PhD) по пед.наукам
Усманходжаев С.Т. доцент

Ключевые слова: двигательная активность, суммарная активность частоты шагов, оптимальный уровень, разных возвратных, групп.

Калит сўзлар: ҳаракат фаоллиги, кадамлар частотасининг умумий фаоллиги, турли ёш гуруҳларнинг оптимал даражаси.

Одним из эффективных факторов физического совершенствования детей, подростко и молодежи является двигательная активность, которая как установлено нами и другими специалистами (Сухарев, Лебедева и др.)определяется двумя основными факторами: биологическим и социальным. Образ жизни современных детей и подростков, к сожалению, характеризуется резко ограниченной двигательной активностью. Особенно заметно она снижается с поступлением детей в школу (не менее 50 %). Эта тенденция сохраняется и в последующие годы обучения.

Сравнительное изучение хронометражных данных рабочего времени старшеклассников показывают, что в течении учебного года в суточном режиме жизни учащихся на физический труд, подвижные игры, физические упражнения приходится более 6-8 % всего времени, на сон - до 40 %, на умственную работу - 33-35%, на остальные виды деятельности 17-20% времени. Особенно резкое уменьшение двигательной деятельности в режиме детей и подростков наблюдается в школах с углубленным изучением, какого либо предмета.

В таких школах 26% учащихся начальных классов, 28% средней и 62% старших классов фактически не получают никакой физической нагрузки, кроме уроков физической культуры. Школьники не спортсмены, даже во время бодрствования 85% времени проводят в стандартных статистических положениях поз. Аналогичные данные наблюдаются и в режиме дня студентов. Ограничение мышечной деятельности отрицательно сказывается на физическом развитии школьников, создавая предпосылки для чрезмерного

увеличения тела, затормаживает рост тела в длину, не благоприятно влияет на здоровье и развитие организма. Получены фактические данные о том, что почти 20% детей и учащихся разных типов учебных заведений имеют избыточный вес, а около 60% - отклонение в развитии опорно двигательного аппарата. При низкой двигательной активности диапазон приспособительных реакций организма сужается, работоспособность не восстанавливается. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на работоспособности детского организма; у учащихся с малой подвижностью, умственная работоспособность снижена, а ухудшении функционального состояния детского организма, его здоровья, снижения работоспособности успеваемости, замедлении физического развития и физической подготовленности важное место среди других факторов занимает недостаточная мышечная активность в режиме дня.

У детей дошкольного возраста двигательная активность снижается к зиме на 30%, повышается весной на 70-75% и вновь снижается летом на 16-20%. Объем среднесуточных двигательных действий у дошкольников составляет 7-17 тысяч шагов.

У учащихся младших классов двигательная активность наиболее низка осенью, повышается зимой весной и летом (соответственно на 1 12 45 20 %) и составляет в среднем 7-15 тыс. шагов в день (у девочек ниже в среднем на 20%).

У учащихся 5-9 классов двигательная активность наиболее низка в зимнее время, повышается на 45% весной, снижается летом на 25% и повышается к осени на 15% объем среднесуточных двигательных действий составляет от 8 до 20 тыс. шагов в день (у девочек ниже в среднем на 32%).

У учащихся 10-11 классов не обнаружено колебания двигательной активности: среднесуточная сезонная двигательная активность колеблется от 5 до 14 тысяч шагов (у девочек ниже в среднем на 20%).

Результаты наших исследований показали высокую индивидуальную изменчивость двигательной активности у детей. Так, у отдельных детей 6 лет в весенний период было отмечено 25120 шагов в день, а наименьшее число таких движений 8650 шагов в зимнее время. У 10 летних школьников отмечается разброс числа шагов движений от 2644 до 3760, а у 15 летних соответственно, 21710 и 3540.

На основании определенных нами функциональных (физиологических) величин двигательной активности можно определить уровни оптимальной и гигиенической активности, которая составляет соответственно 70 и 50 процентов от первых.

Результаты наших исследований и литературные данные позволили прийти к выводу, что физиологической допустимой нормой для детей 6 лет можно считать: девочки 33 тыс. шагов, мальчики - 35 тыс. шагов, для 16 лет - соответственно 24 и 27 тыс. шагов в день.

Полученные нами экспериментальные данные позволили определить оптимальный уровень двигательной активности детей дошкольного и школьного возрастов:

- дошкольники 5-6 лет около 21-22 тыс. шагов в день;
- учащихся 1-2 классов 25-27 тыс. шагов в день;
- учащихся 3-4 классов около 25 тыс. шагов в день;
- учащихся 5-9 классов 20-23 тыс. шагов в день.

Вышеперечисленные полученные нами данные согласуются с результатами других ученых. Однако для повышения двигательной активности были использованы игры, которые способствуют реализации различных потребностей школьников от биологических (потребность в движениях) до социальных (общение, самоутверждение и самосовершенствование); их быстрая оценка результатов деятельности вызывает положительные эмоции и способствует формированию устойчивого интереса детей к занятиям физической.

В качестве последних могут быть подвижные игры, игровые упражнения, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие специальных, прежде всего координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, способность точно деформировать пространственные, силовые и временные параметры движений, чувство ритма. (М.С.Бриль, 1980; В.И.Лях, 1986; Ю.Д.Железняк, 1988 и др.)

Рядом авторов экспериментально установлено, что включение в уроки классов подвижные игры направленности в объеме 25-30% ведет к повышению темпов развития различных физических способностей примерно на 8-30% (К.Рубаш, 1983 и др.).

Другие исследователи выявили положительный эффект влияния подвижных игр на развитие психомоторных способностей детей и юных спортсменов. (В.И.Лях, 1980 и др.).

Перечисляя и обосновывая средства и методы развития двигательных способностей младших школьников, большинство авторов особо выделяют подвижные игры. (Б.Н.Пивоваров, 1979; Ю.Д.Железняк, 1967; В.И.Лях, 1997 и др.).

Использование подвижных игр разной направленности на уроках физической культуры обеспечивает прирост основных двигательных качеств.

В развитии выносливости наибольший сдвиг обнаружен в экспериментальной группе школьников, где применялись подвижные игры скоростно-силовой направленности (С.Л.Рубаш, 1983) выявлены наибольшие сдвиги в скорости бега - 8,2%, в силовых показателях - 34,7%, в скоростно-силовых способностях - 18%, в общей физической подготовленности - 52,1%.

В развитии выносливости наибольший сдвиг обнаружен в экспериментальной группе, с использованием подвижных игр преимущественной на развитие этого качества 13,2% (К.Рубаш, 1983).

Выявлена оптимальная структура комплексов подвижные игры для повышения скорости бега у мальчиков 9-11 лет при решении задач всесторонней физической подготовки начинающих легкоатлетов: 40% подвижные игры, направленных на совершенствование скоростно-силовых способностей, 20% - на развитие скорости, 10% на развитие ловкости, 10% на развитие скорости реакции.

Включение в уроки физической культуры для школьников в возрасте 9-11 лет комплексов подвижные игры в объеме 25% от общего времени занятий, позволили существенно ($p < 0.01$) повысить уровень всесторонней физической подготовленности, и прежде всего, скорости бега, по сравнению с эффектом общепринятой программы, в которой подвижным играм отводилось всего 7% времени уроков.

Характеризуя игры как средство и метод физического воспитания младших школьников, авторы указывают на важные особенности их формы, структуры и содержания (В.П.Пелипак, 1971; М.С.Бриль, 1976 и др).

Наиболее часто указывается на следующие особенности: в ходе подвижных игр значимы короткие перерывы для отдыха. Этому отвечают игры типа пробежек, которые широко представлены в программе, так как у школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление, игры носят, в основном, сюжетный характер, участникам важно предоставлять возможность драматизации игры в проявлении творческой активности. (О.Листелло, О.М.Аннамамедов, Л.В.Былеева).

Список использованной литературы.

1. Усманходжаев Т.С. и др. Двигательный режим в старшей группе детского сада. Т.:2014-90с.
2. Усманходжаев Т.С., Байтураев Э.И.: Педагогические аспекты физического совершенствования детей и молодежи в связи с их двигательной активностью, Фан-спортга, 2017 г., №4, с.3-6.
3. Лях В.И., Развитие координационных способностей у дошкольников М.: Спорт, 2019, 128 с.
- 4, Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. Минск.2000-7 с.

TAEKVONDO SPORTIDA HAKAMLIKNING YANGI QOIDALARI

Mengziyoyev Temurbek Nurali o'g'li
temurbekmengziyoyev6@gmail.com

Kalit so'zlar: taekvondo, yangi taktika, tezkorlik, zarba, masofa, yolg'on harakat, psixologik ustunlik.

Taekvondo sporti har doim o'zining texnik va taktikalik jihatlari bilan ajralib turadi. Har bir raqib yuqori darajada tayyorlangan bo'lishi kerak, ammo musobaqaning adolatli o'tkazilishi va xavfsizligini ta'minlash uchun hakamlar muhim rol o'ynaydi. Hakamlik tizimi sportning rivojlanishi bilan birga o'zgarib, yangilanib bormoqda. Yangi qoidalar musobaqaning yanada adolatli va shaffof o'tishini ta'minlashga qaratilgan.

Hakamlik tizimining yangilanishi birinchi navbatda yangi texnologiyalarni, jumladan elektron zarba tizimlarini va video tahlilni o'z ichiga oladi. Elektron zarba tizimi (PTS) raqibga berilgan zarbalarni aniq va tezda qayd etishga yordam beradi. Hakamlar endi raqibning zarbalarini o'zlarining qarorlariga asoslanmasdan, avtomatik tizim orqali baholashadi. Bu holatda, zarbalarni noto'g'ri baholash yoki noto'g'ri qarorlar chiqarish xavfi kamayadi va sportchilar uchun aniq va adolatli natijalar taqdim etiladi. Shuningdek, musobaqada kutilmagan holatlar yuzaga kelganda, video tahlil tizimi hakamlarga o'yin davomida qarorlarini qayta ko'rib chiqish imkoniyatini beradi.

Hakamlarning o'zlari ham yangilangan qoidalar asosida yanada aniqroq va qat'iyroq qarorlar qabul qilishlari kerak. Masalan, har bir zarba va harakat uchun qat'iy mezonlar mavjud, bu esa hakamlarni yanada ma'lumotli va tajribali bo'lishga majbur qiladi. Taekvondo sportida ba'zi nojo'ya harakatlar, masalan, boshga berilgan zarbalar yoki haddan tashqari kuch bilan bajarilgan tutishlar, jiddiy jarohatlarga olib kelishi mumkin. Yangi hakamlik qoidalari sportchilarni himoya qilish, jarohatlarning oldini olish uchun ko'proq ehtiyotkorlik va diqqat talab qiladi.

Shuningdek, hakamlarning o'z qarorlarini aniq va to'g'ri qilishlari uchun, yangi qoida bo'yicha ba'zi hollarda darakchilik (Referee's Call) qilish imkoniyati taqdim etilgan. Bu shuni anglatadiki, hakam musobaqa jarayonida, zarbalar yoki harakatlar bo'yicha ikkilanayotgan paytda, o'z qarorini qayta ko'rib chiqib, natijalarni o'zgartirish huquqiga ega bo'ladi. Bu musobaqaning adolatli o'tishiga katta yordam beradi, chunki ba'zi holatlarda yangi texnologiyalar va video tahlillar yordamida o'yin jarayonining aniq tasviriga ega bo'lish mumkin.

Hakamlik qoidalarining yangilanishi faqat hakamlar uchun emas, balki sportchilar uchun ham muhim o'zgarishlarni keltirib chiqardi. Yangi qoidalar asosida sportchilarni o'z harakatlarini yanada ehtiyotkorlik bilan bajarishga, zarbalarining xavfsizligini ta'minlashga chaqiradi. Hakamlar, zarba va tutishlarning xavfsizligini

baholashda qat'iy bo'lishlari kerak, chunki yuqori intensivitetli janglarda jarohatlarning oldini olish juda muhimdir.

Bundan tashqari, sportchilarga qarshi har qanday nojo'ya harakatlar yoki qoida buzilishlari uchun jazo choralarini qo'llash tizimi ham yangilandi. Endi sportchilarni ko'proq tarbiyalash, ularni adolatli va hurmatli musobaqa o'ynashga undash maqsadida hakamlar ko'proq diqqat qilishadi. Yangi qoidalarga ko'ra, sportchi qo'llarini yoki oyog'ini noto'g'ri ishlatgan yoki haddan tashqari kuch ishlatgan taqdirda, hakamlar darhol jarimalar yoki raqibga o'tkazilgan ballarni bekor qilish choralarini ko'rishlari mumkin.

Umuman olganda, Taekvondo sportida hakamlar qoidalarining yangilanishi sportning sifatini oshirishga, musobaqalarning yanada adolatli o'tishiga yordam beradi. Elektron tizimlar va video tahlil kabi yangiliklar hakamlarning qarorlarini yanada aniqroq va shaffof qiladi. Bu esa musobaqalarning yanada rivojlanishiga, sportchilarning xavfsizligini ta'minlashga va tomoshabinlarga yanada ko'proq hayajonli va adolatli musobaqalar taqdim etishga yordam beradi. Hakamlar sportchilarning huquqlarini himoya qilish, xavfsizlikni ta'minlash va o'yinning adolatli o'tishini nazorat qilish uchun yanada professional va samarali bo'lishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sodiqov, M. (2022). *Taekvondo jangchilari uchun taktika va strategiyalar*. Toshkent: Sport nashriyoti.
2. Abdurashidov, M. (2020). *Taekvondo sportining asoslari*. Toshkent: O'zbekiston sport nashriyoti.
3. Rasulov, A. (2019). *Taekvondo: San'at va sport*. Toshkent: Ma'naviyat nashriyoti.
4. Sharipov, M. (2021). *Sport hakamligi*. Toshkent: Sharq nashriyoti.
5. Qo'qonov, S. (2020). *Jang san'atlari va sport turlari*. Toshkent: O'zbekiston yoshlar nashriyoti.
6. McFarland, D. L. D. (2018). *Taekwondo: A Step-by-Step Guide to the Korean Martial Art*. New York: Martial Arts Press.
7. Lee, J. T. (2017). *Taekwondo: The Martial Art of Korea*. Seoul: Taekwondo Publications.
8. Shin, J. C. (2016). *Taekwondo for Beginners: A Guide to the Sport, the Art, and the Philosophy*. Chicago: Martial Arts Press.
9. Smith, T., & Park, J. (2020). *The Role of Technology in Sports Refereeing: The Case of Taekwondo*. Journal of Sports Science & Technology, 14(3), 45-59.
10. International Taekwondo Federation (ITF). (2021). *International Taekwondo Federation Official Rules and Regulations*. Seoul: ITF Publications.
11. Jones, D. P. A. (2019). *Sports Officiating: A Manual for Sports Officials*. London: Routledge.

TAEKVONDO YANGI TEXNIKALARI: INNOVATSION YONDASHUVLAR VA SPORTCHILARNING RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Mengziyoyev Temurbek Nurali o'g'li
temurbekmengziyoyev6@gmail.com

Kalit so'zlar: taekvondo, hakamlilik tizimi, yangi qoidalar, elektron zarba tizimi, video tahlil, xavfsizlik, adolat, sportchi huquqlari.

Taekvondo bu o'zining asosiy fazilatlari bilan dunyo bo'ylab mashhur bo'lgan jang san'ati bo'lib, u faqat jismoniy kuch va texnikaga emas, balki yuqori darajadagi mahorat va ruhiy tarbiya asosida rivojlanadi. Bu sport turi o'zining tarixida bir necha marta yangilanishlar va texnikaviy o'zgarishlarni boshidan kechirgan. Bugungi kunda taekvondoning yangi texnikalari nafaqat jangchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish, balki ularning strategik fikrlashini rivojlantirish va psixologik tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qilmoqda. Zamonaviy texnikalar va metodlar taekvondoning murakkablik darajasini oshirib, sportchilarni yuqori darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyatli bo'lish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda.

Taekvondoning yangi texnikalari bugungi kunda sportchilarga yanada samarali va harakatlarni tez va aniq amalga oshirish imkonini beradi. Bu texnikalar odatda yuqori tezlik va aniqlikni talab qiladi, shuningdek, o'zgaruvchan jangovar sharoitlarga tezda moslashishni o'rganishga yordam beradi. Eng ko'zga tashlanadigan texnikalar tezda moslashishni o'rganishga yordam beradi. Eng ko'zga tashlanadigan texnikalar orasida yangi avlod oyoq zarbalari va qo'llashda yuqori aniqlikni talab qiladigan hujum turlari mavjud. Xususan, "yuklab qo'yish" yoki "bo'shatish" (loading and unloading) texnikalari orqali sportchilar zarbalarni ko'proq kuchli va uzoq masofaga yetkazish imkoniyatiga ega bo'ladi. Oyoq zarbalarining murakkab variantlari, masalan, uchinchi va to'rtinchi darajali aylantirilgan zarbalar yoki turli xil ta'sirli joylarni nishonga olish texnikalari keng tarqalgan.

Bundan tashqari, taekvondo sportida himoya va qarshi hujumga e'tibor kuchaygan. Yangi texnikalar sportchilarni faqat hujum qilishga emas, balki raqibning zarbalariga samarali javob qaytarishga ham tayyorlaydi. Himoya texnikalari o'z ichiga o'zini qo'llash, kuchaytirilgan oyoqni yoki qo'llarni moslashuvchan tarzda ishlatishni

va raqibning harakatlarini oldindan sezish imkoniyatini yaratadi. Shuningdek, sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashda innovatsion yondashuvlar qo'llaniladi, bu esa ularning eng yaxshi natijalariga erishishga yordam beradi. Psixologik tayyorgarlik va jangovar ruhni shakllantirishda zamonaviy usullar, masalan, tasavvur qilingan janglar va mental tayyorgarlik texnikalari yangi texnikalarning bir qismi sifatida rivojlanmoqda.

Taekvondoning yangi texnikalari rivojlanishning tezligiga ta'sir qilmoqda. Bunga yuqori texnologiyalar yordamida amalga oshirilgan tahlil va treninglar hamda sportchilarning bunday tahlillarga asoslangan yondashuvlari yordam beradi. Masalan, yuqori tezlikda bajarilgan zarbalarning samaradorligini aniqlash va qaysi pozitsiyalarda ular ko'proq muvaffaqiyatli bo'lishini o'rganish sportchilarning strategiyalarini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, yangi texnikalar, raqibni o'zini oldindan tahmin qilish va uni manipulyatsiya qilish imkoniyatlarini yanada rivojlantiradi.

Zamonaviy taekvondo texnikalari sportchilarni faqat jang qilishda emas, balki musobaqalardagi strategik yondashuvlarni yanada murakkablashtiradi. Taekvondo, sportning faqat jismoniy tayyorgarlikni emas, balki to'liq mental va psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladigan jihatini ko'rsatmoqda. Sportchilarning reaksiyalarini yaxshilash, ularning jangga bo'lgan yondashuvini va jangning har bir bosqichida qarorlar qabul qilishni o'rganish yangi texnikalar yordamida amalga oshirilmoqda.

Jismoniy imkoniyatlar va texnikaning yuqori darajasi taekvondoning muvaffaqiyatli rivojlanishiga yordam beradi. Bu esa musobaqalarda o'tkaziladigan janglarda sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, raqibning harakatlariga tez va samarali javob qaytarish imkonini beradi. Taekvondoning yangi texnikalari sportchilarga nafaqat yuqori natijalar ko'rsatishga, balki o'zining jangovar mahoratini va sportdagi pozitsiyasini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, taekvondoning yangi texnikalari, ularning murakkabligi va samaradorligi, bu sport turini nafaqat jismoniy jihatdan, balki psixologik va strategik jihatdan ham yangilamoqda. Bu rivojlanishlar sportchilarga yanada yuqori

natijalarni qo'lga kiritishga imkoniyat yaratadi va taekvondoning kelajakdagi rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Hamdamov, A. (2021). *Taekvondo: Zamonaviy texnikalar va metodlar*. Toshkent: O'zbekiston ta'lim nashriyoti.
2. Jalilov, M. (2020). *Taekvondo sportining rivojlanishi va uning metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti.
3. Saidov, M. (2019). *Taekvondo va uning asosiy texnikalari*. Toshkent: O'zbek sport nashriyoti.
4. Mamatov, A. (2021). *Jismoniy tarbiya va sportda yangiliklar: Taekvondo texnikalari misolida*. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti.
5. Davlatov, U. (2020). *Taekvondo sporti: Trening metodikasi va texnikalari*. Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya nashriyoti.
6. Lee, H. (2022). *Modern Taekwondo: Evolution and Techniques*. Seoul: Taekwondo Press.
7. Choi, J., & Kim, S. (2019). *The Science of Taekvondo: Techniques, Strategies, and Training*. New York: Springer.
8. Jung, Y. (2020). *Taekwondo: A Comprehensive Approach to Training and Technique*. London: Routledge.
9. Meyer, J. (2018). *Taekwondo: History, Development, and Modern Techniques*. Los Angeles: Martial Arts Publishers.
10. Kim, T. (2021). *Advanced Taekvondo: Exploring New Techniques and Combat Strategies*. Berlin: Black Belt Books.

YOSH TAEKVONDOCHILARNI KUCH SIFATINI OSHIRISH

Mengziyoyev Temurbek Nurali o'g'li
temurbekmengziyoyev6@gmail.com

Kalit so'zlar: taekvondo, kuch, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, plyometrik mashqlar, og'irliklar bilan ishlash, chidamlilik, ruhiy tayyorgarlik, motivatsiya, mushak kuchi.

Taekvondo — nafaqat tezlik va reaksiya, balki kuchning ham muhim rol o'ynagan jang san'ati. Kuch sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy faza hisoblanadi. Yosh taekvondochilarga kuchni oshirishda to'g'ri yondashuv va metodologiya katta ahamiyatga ega. Jismoniy kuch, mushaklarning ishonchli ishlashi, zarbalarni kuchaytirish va raqibga qarshi kurashda kuchli bo'lish sportchilarning natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Kuch, taekvondo sportida raqibni tashqi kuch bilan turtish, zarbalarni maksimal darajada berish, turli xil holatlarda qarshilik ko'rsatish va harakatlarni qo'llab-quvvatlash uchun zarurdir. Yosh sportchilar uchun kuchni oshirish nafaqat mushak massasi va kuchini orttirishda, balki zarbalarni kuchaytirishda, bardoshni oshirishda va jismoniy shaxs sifatida yanada mukammal bo'lishda yordam beradi.

Kuchni oshirishning asosiy omillari

1. **Jismoniy tayyorgarlik:** Kuchni oshirishda eng asosiy elementlardan biri — jismoniy tayyorgarlikdir. Bu mushaklarning umumiy kuchini oshirishni, tananing barqarorligini mustahkamlashni va ko'rsatkichlarni yaxshilashni anglatadi. Kuchli mushaklar sportchining harakatlarini engillashtiradi va unga zarba berishda ko'proq kuch qo'llash imkonini beradi.

2. **Kuch va chidamlilikni rivojlantirish:** Taekvondo musobaqalarida sportchilar ko'p harakat qiladilar va doimiy ravishda o'z kuchlarini maksimal darajada ishlatishadi. Shu sababli, kuch va chidamlilikni birga rivojlantirish juda muhimdir. Bu ayniqsa, uzoq davom etadigan janglar va tezkor zarbalarda kuchni saqlash uchun zarur.

3. **Plyometrik mashqlar:** Plyometrik mashqlar (sakarish va tezkor kuch ishlatish) kuchni oshirish uchun samarali metodlardan biridir. Bu mashqlar sportchilarning mushaklarini tezkor va maksimal kuch bilan ishlashga tayyorlaydi, bu esa zarbalarni kuchaytiradi va raqibni engish uchun zarur kuchni yaratadi.

4. **Izolyatsiya va ko'p qo'llaniladigan mushak guruhlariga yo'naltirilgan mashqlar:** Taekvondo jangchilarining kuchini oshirishda to'g'ri mashqlarni tanlash juda muhim. Oyoq va qo'l mushaklarini kuchaytirish, qarshilikka qarshi ishlash va ko'p harakatlarni takrorlash orqali sportchi o'z mushaklarini yaxshilaydi va zarbalarni kuchaytiradi.

Kuchni oshirish uchun samarali mashqlar

Sakrash va plyometrik mashqlar: Plyometrik mashqlar sportchining oyoq kuchini va reaktiv kuchini oshiradi. Masalan, balandlikka sakrash, ikki oyoqda sakrash va yengil zarbalar berish mashqlari.

Og'irliklar bilan mashqlar: Og'irliklarni ko'tarish, ya'ni squat, deadlift, press kabi mashqlar, sportchilarning umumiy kuchini oshirishga yordam beradi. Bu mashqlar mushaklarni mustahkamlashga, kuchni rivojlantirishga va zarbalar kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Sprint mashqlari va tezlikni rivojlantirish: Sprint mashqlari kuchni va tezlikni oshiradi. Bu mashqlar sportchilarning oyoq kuchini va tezligini yaxshilashga yordam beradi.

Barda va tormozlangan mashqlar: Tormozlash va maksimal tezlikda harakat qilishga qaratilgan mashqlar, ya'ni oyoqlarni kuchli tarzda bosish va davomiy harakatni saqlash zarbalarni kuchaytirish uchun zarur.

Kuchni oshirishda psixologik tayyorgarlik ham juda muhimdir. Yosh sportchilarni ruhiy jihatdan tayyorlash, motivatsiyalarini oshirish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash kuchni samarali ishlatishda katta ahamiyatga ega. Raqibni engish va o'z kuchini to'g'ri ishlatishda sportchining ishonchi hamda motivatsiyasi uning natijalariga ta'sir qiladi.

Yosh taekvondochilarni kuch sifatini oshirish uchun aniq metodika va mashqlarni qo'llash zarur. Og'irliklar bilan ishlash, plyometrik mashqlar, reaktiv kuchni oshirishga yo'naltirilgan mashqlar va sprintlar sportchilarning kuchini oshirishda samarali hisoblanadi. Jismoniy kuchni oshirish orqali sportchilar nafaqat raqibni engishda, balki umumiy jismoniy rivojlanishda ham yuqori natijalarga erishadilar. Psixologik tayyorgarlik va motivatsiya kuchni yanada samarali ishlatishda sportchilarga yordam beradi. Kuchni oshirish sportchilarning umumiy rivojlanishiga va taekvondo musobaqalarida muvaffaqiyatga erishishda muhim omil bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M.Sodiqov. (2022). *Taekwondo jangchilari uchun taktika va strategiyalar*. Toshkent: Sport nashriyoti.
2. M.Abdurashidov (2021). *Taekvondo sportining rivojlanishi va metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston sport nashriyoti.
3. S.G'ofurov (2020). *Jismoniy tayyorgarlik va kuchni oshirish usullari*. Toshkent: Ma'naviyat nashriyoti.
4. A.Mirzayev (2019). *Sportchilarni kuch va chidamlilikni rivojlantirishga oid zamonaviy metodikalar*. Toshkent: O'zbekiston yoshlar nashriyoti.
5. D. L. D. McFarland (2018). *Taekwondo: A Step-by-Step Guide to the Korean Martial Art*. New York: Martial Arts Press.
6. R.Turner (2020). *Strength and Conditioning for Martial Arts: A Comprehensive Guide*. London: Sports Science Publications.
7. H.Kang (2017). *Strength and Agility in Taekwondo: Training Techniques*. Seoul: Taekwondo Academy Publishing.
8. J. L. Dawson (2020). *Developing Strength for Combat Sports: Techniques for Martial Artists*. Sydney: Performance Press.
9. Fletcher. D., & Jones, R. (2018). *Strength Training and Power Development for Combat Athletes*. New York: Combat Sports Publishing.

YOSH TAEKVONDOCHILARNING O'QUV- MASHG'ULOTLARIDA QO'LLANILADIGAN YUKLAMALARNING TA'SIR MEXANIZMI

Mannonov Jamshidbek Abdulakim o'g'li
E-mail jamshid0031@mail.ru

Kalit so'zlar: yuklama, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, koordinatsion qobiliyat.

Ключевые слова: нагрузка, физическая подготовка, физические качества, координационные способности.

Hozirgi zamon o'smirlar sportining ilg'or nazariyasi va amaliyoti sportchilar tayyorgarligida yoshi hamda jinsi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari, emotsional holat, shuningdek, moddiy bazani hisobga olish zarur ekanligini ishonchli isbotlab beradi. Har qanday yangi taklif etilayotgan sport tayyorgarligi usuliyatining ilmiyligi va oddiy to'g'riligi nafaqat malaka talablarining bajarilish tezligi bilan, balki ushbu shug'ullanuvchilar kontingentining yoshiga mosligi bilan belgilanadi.

Shu sababli kuch sport faoliyatining yetakchi elementi hisoblangan sport turlarida sportchining ob'ektiv imkoniyatlari asosida, ya'ni ularning biologik yetilish darajasi va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishga juda katta ahamiyat qaratiladi.

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional tayyorgarligi bilan bog'liq. Muntazam mashg'ulotlarda qo'llaniladigan yuklamalar tana vaznini optimal darajada ushlab turishi yaxshi ma'lum. Taekvondo bellashuvlarida shuningdek, pomsae bilan shug'illanish gavda tuzilishida organlar va tizimlarning funksional imkoniyatlarida harakat sifatlarining rivojlanishida farqlar yuzaga kelishiga olib keladi. Bu esa, o'z navbatida, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishiga; tashqi muhitning turli sharoitlariga moslashishga, ish qobiliyatiga, tiklanish va salomatlikka, shuningdek, sport natijalariga ta'sir ko'rsatadi. Bu hamma farqlar, birinchi tomondan, tanlangan sport turida saralash tizimiga boshqa tomondan taekvondo bilan shug'illanuvchi yosh sportchilar organizmiga o'ziga xos ta'sir qilishiga bog'liq. Ayni paytda kuchga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar, bir tomondan yog' komponentni kamaytirishga olib kelsa, ikkinchi tomondan yog'siz komponentlarning ko'payishiga sabab bo'ladi, tana vazni esa o'zgarmasligi mumkin.

Tananing jismoniy harakatchanligi ma'lum miqdorda kuch sarflanishini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va organizmning tiklanishga zarurat sezadi. Ko'pgina tadqiqotlar sport bilan shug'illanishning boshlang'ich bosqichida har tomonlama mashg'ulotlar eng katta samara berishini isbotlaydi. Shuning uchun yosh taekvondochilar bilan mashg'ulot o'tkazganda taekvondo texnikasiga o'rgatish bilan birga jismoniy tarbiyaning turli-tuman vosita va usullaridan foydalangan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning vosita va usullarini ishlab chiqish zarur.

Yuklamalar, bir tomondan, shug'illanuvchi yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi, ikkinchi tomondan, natijalarning sport mahoratining muntazam o'sib borishini ta'minlashi zarur. Eng asosiysi, shug'illanuvchi yosh sportchilar mashg'ulotlarda kuchlari yetmaydigan jismoniy yuklamalarni bajarmasliklari lozim. Tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchilar

uchun maksimal mashg'ulot yuklamalari salbiy oqibatlarga olib keladi, birinchi navbatda, ichki organlarga yomon ta'sir qiladi, ikkinchidan ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi bosqichiga o'tish jarayonlarida birmuncha muammolarni yuzaga kelishi va sportni erta tark etish, sportga bo'lgan qiziqishni yo'qotish oqibatlarini keltirib chiqaradi. Endi shug'illanayotgan yosh sportchilar keskin chayqalishlardan, yiqilish, siltanishlar og'irlik yoki o'z vaznini snaryadga ko'tarish paytida tez zo'riqishlardan hamda kuchlanishlardan himoya qilish lozim. Mashg'ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kim Joong Young. Taekwondo Textbook Poomsae KUKKIWON. Korea 2005.
2. G.B. Abdurasulova, Sh.N. Nuritdinova., S.S. Tajibayev., "Taekwondo nazariyasi va uslubiyati" Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2015 y. 563 b.
3. Abdurasulova G.B., Nuritdinova SH.N., Tajibayev S.S. Raxmatov B.Sh. Taekwondo nazariyasi va uslubiyati". Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.
4. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.

UCH HATLAB SAKROVCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISHNING SAMARALI VOSITALARI

Mannonova Shaxribonu Sohibjon qizi
bonumannonova@gmail.com

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, qadam va sakrash.
Ключевые слова: техническая подготовка, физические качества, шаг и прыжок.

Uch hatlab sakrash-yengil atletikaning murakkab texnik talab etadigan turlaridan biri hisoblanib, u sportchidan yuqori darajadagi tezlik, kuch, kordinatsion qobiliyat va ritmni talab qiladi. Ushbu sport turida yuqori natijaga erishish harakatlarning uzviyligi, texnik aniqlik va uyg'unlik bilan bevosita bog'liqdir. Uch hatlab sakrash texnikasi yugurib kelish va uchta ketma-ket faza- ya'ni "Sapchish", "Qadam" va "Sakrash" dan

iborat. Harakat fazalarining uzviyligi, qadam uzunligi va burchak graduslari, qo'nish texnikasi va sakrash ritmining mukammalligi musobaqa natijalariga ta'sir qiluvchi muhim omillar hisoblanadi. Xususan yengil atletikaning sakrash turlarida sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish nafaqat ularning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi, balki harakatlarni optimallashtirish, jarohatlarni oldini olish va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish imkonini beradi. Shu sababli, ushbu yo'nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar yengil atletikaning rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, u sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning harakat samaradorligini optimallashtirishga qaratilganligi belgilab beradi.

Uch hatlab sakrashning "ustuvor sapchish" texnikasini shakllantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni bajarishning usuliy qoidalari: Depsinishlarda kuchli faol depsinish zarur, ikki va uch depsinishlarda oyoqni katta amplitudada harakatlantirib yerga qo'yish, depsinishlarda yerga faol tushish va darhol sapchib ko'tarish zarur.

Uch hatlab sakrashning "ustuvor sakrash" texnikasini shakllantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni bajarishning usuliy qoidalari: Depsinishlarda tez depsinish lozim, Birinchi depsinishni "yugurib o'tib ketish", depsinishlarda oyoqni tos tomondan "o'z tagiga" harakatlantirib "yenguvchi" harakat bilan yerga qo'yish, faol siltash bilan orqadan depsinish kerak

Uch hatlab sakrovchilarni o'quv mashg'ulotlarida tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarini yaxshilash va ularning tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi bajarish samaradorligini qisqacha izohlab o'tildi.

1. Baland ko'rinishda yarim o'tirgan holatda, oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo'llar harakatda, yugurish holatidagi kabi tirsaklar qayrilgan, qo'llarga yuklama berilishi (gantel, ichiga qum. suv, tosh solingan plastik idishlar yordamida), zo'riqishlarsiz, navbat bilan, juda tez, biroq erkin holatda mashqni bajarish amalga oshiriladi.

2. Qadam tashlash holatida, to'g'ri holatdagi qo'llar bilan katta amplituda qiymatida harakatlanish, bunda asta - sekin ortib boruvchi chastotaga amal qilinib,

amplituda qiymati biroz qisqartirilishi, shuningdek,, bukilgan qo'llar bilan, biroq maksimal chastotada va amplituda qiymati qisqartilishi holatida mashq bajariladi.

3. Qo'llar harakatda, yugurishdagi kabi tirsakdan qayrilgan holatda, elkada arg'imchoq yoki sochiq bilan, yelkalar va qo'llarni silkitish va bo'shashtirish usullari oralig'ida harakatlar tempini asta - sekin maksimal darajasiga oshirish amalga oshiriladi.

4. Yugurishdagi kabi oyoqlar bilan harakat mashqi, bunda brusda qo'llar bilan yuqoriga tayanish, bir oyoq bilan harakatlar soni 10 - 20 s davomida qayd qilinishi amalga oshirilishi, har bir o'tishlar oralig'ida 3 - 5 minut dam olish belgilanadi.

5. 90° gacha amplituda qiymatida to'g'ri oyoqlar bilan harakatlanish, yugurishdagi kabi erkin harakatlar maksimal chastotasiga o'tish bilan birgalikda harakatlarni bajarish.

6. Yelkada yuk bilan ikki oyoqda oldinga sakrash.

7. Tekis qo'llar bilan yuk ko'tarib, yarim o'tirib turish. Sakrab turish bilan qiyinlashtirish.

8. Yelkada yuk ko'targan holda, tizzalarni ochib o'tirib turish.

9. Balandroq joyda tayanib qorinda yotgan holda oyoqlarni orqada baland ko'tarish.

10. Og'irlikni mustaxkamlash - gantelni oyoq kiftiga mustaxkamlash usuli. Mustaxkam arqonning xalqasiga 3 kg og'irlikdagi gantel bog'lanib, gantel ustidagi erkin holatdagi teshik orqali oyoq kiftining oldingi qismi zich holatda kiritnadi. 2 - 3 dona oyoq kiyimi (krossovka) bog'ichlaridan bog'lam sifatida foydalanib, ular oyoq kifti tugallangan qism balandligi yaqinidan bog'lanadi.

11. Keng qadam (qadam tashlash) holatida oyoqlarni gimnastika devorining 3-6 to'sinlariga (reka) yoki skameykaga tayagan holatda, taranglik ko'rinishidagi tebranish, bu mashq ham har ikkala oyoqlarning tezkor tarzda turtki asosida bajarilib, yengil tarzda sakrash bilan oyoqlar holati o'zgartiriladi, asta - sekin almashtirish chastotasi oshirib boriladi, bunda xuddi yugurishdagi kabi qo'llarning erkin ishlashi nazorat qilinadi; bu mashqda ham har bir o'tishlarda tayanch maksimal qiymatgacha oshiriladi.

12. Uch hatlab sakrash. Birinchi depsinish 50 dan 100 sm. gacha bo'lgan balandlikdan bajariladi, ikkinchi depsinish depsinuvchi oyoq bilan, uchinchi 50 sm balandlikdan silkinch oyoq bilan bajariladi. Bir yoki ikki oyoqda qumli chuqurga tushiladi. Ikkinchi depsinishni yumshoq tuproqda (gimnastika to'shamasi, qumda) bajarish tavsiya etiladi.

13. Uch hatlab sakrash: birinchi depsinish - yo'lkachadan, ikkinchisi - gimnastika ko'prikchadan, uchinchi - itaruvchi ko'prikchasidan. Bu mashqni bajarishda uchish (parvoz) bosqichi odatdagidan kattaroq bo'lib, bu harakatlarni yaxshiroq muvofiqlashga yordam beradi. Gavdaning holati, oyoqlarning qo'yilishi va siltashlar uch hatlab sakrovchilarning odatdagi sharoitda bajariladigan harakat shakllariga yaqinlashtirilgan.

14. Qisqa masofadan tez yugurib kelish; ikki hatlab sakrash (hakkalab qadam tashlash), ikkinchi depsinish joyiga ba'zan gimnastika ko'prikchasi qo'yiladi. Gavdaning holati, depsinish vaqtida oyoq qo'yishning o'ziga xosligi, oyoq va qo'llarni siltash tez yugurib kelib uch hatlab sakrashdagidek.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. Ma'ruza. O'zDJTI bosmaxonasi. Toshkent. 2009-y. 3,75 b.t.
2. Olimov M. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T. avto nashriyoti. 2017-y. 243b.
3. To'xtaboyev N. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. Qo'llanma. T. 2008. 72b.
4. Quدراتov R.Q., G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. O'quv qo'l-ma. T., O'zDJTI, 2011.-64 b.
5. "O'quv mashg'ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni texnik tayyorgarligini zamonaviy mobil dasturlar orqali takomillashtirish metodikasi" ilmiy maqola. O'zbekiston. Chirchiq. 2025.

YUGURISH TURLARIDA YUGURUVCHILARNING TEXNIK - TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINING TAKOMILLASHISH SAMARADORLIGI

Meyliqulova Maftuna Sohibjon qizi
ISFT jismoniy madaniyat va sport o'qituvchisi
maftunameylikulova53@gmail.com

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, yugurish texnikasi.

Ключевые слова: техническая подготовка, тактическая подготовка, техника бега.

Yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik darajasi uning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan aniqlanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida, harakatlanish birligi sifatida ikki qadam qo'yish yoki stikl qabul qilinadi. Har bir stikl ikkita tayanch (chap va o'ng oyoq yordamida) davri va ikkita uchish fazalaridan tashkil topadi.

Yugurish davomida ichki va tashqi kuchlarning (tashqi kuchlarga muhitning qarshiligi, og'irlik kuchi va tayanch reakstiyasi kiritiladi) o'zaro ta'sirlashishlari natijasida yuguruvchining tanasi doimiy ravishda vertikal va gorizontal yo'nalishdagi tebranishlarni his qiladi. Bundan tashqari, yuguruvchining vazifalaridan biri harakatlarning to'g'ri chiziqliligini ta'minlashga qaratiladi, bunda tananing yonga va gorizontal yo'nalishda haddan ziyod tebranishlaridan qochish talab qilinadi.

Yaxshi yugurish texnikasi sifatida shunday yugurishni ko'rsatish mumkinki, ya'ni bunda barcha harakatlanishlar samarali ko'rinishga ega bo'lishi, silliq va hotirjam holatda bo'lishi, oldinga intilishning hech qanday keskin tarzdagi shiddatli zo'riqishlarsiz, to'g'ri chiziq bo'ylab amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu holatga sezilarli darajada tizzadan bukilgan oyoqda o'tirish orqali erishiladi. Bunda oyoq kafti oyoq barmoqlarining asosi oldingi qismiga bosiladi va navbatdagi holatda butun oyoq kafti va barmoqlar birgalikda pasaytiriladi. Oyoq kaftlari iloji boricha to'g'ri chiziq bo'ylab qo'yilib, ular tashqariga aylanishlarsiz holatda joylashtiriladi, bunda yonlama tebranishlar sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Oldinga samarali tarzda

harakatlanish uchun itarilish vaqtida barcha bo'g'inlar bo'yicha oqning to'liq rostlanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu holat erkin holatda oyoqning oldinga yuqoriga siltanishi bilan amalga oshiriladi. Bu holatda son ushbu yugurish turi uchun chegaraviy darajadagi balandlikkacha ko'tariladi. Yugurish masofasi qanchlik uzoq bo'lsa, sonning ko'tarilishi balandligi qiymati shunchalik darajada pastroq bo'lishi talab qilinadi. Boldir sohasi bo'shashgan holatda bo'lishi ta'minlanadi.

Yugurish davomida qo'llar tirsak bo'g'inidan tahminan to'g'ri burchak ostida bukilgan holatda bo'lib, yugurish davomida bu holat o'zgartirilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yugurish davomida qo'llarning asosiy vazifasi tananing barqaror holatini ushlab turishga qaratiladi.

Yugurish texnikasining muhim komponentlari sifatida qadam uzunligi va chastotasi qayd qilinadi. Ular o'rtasidagi nisbatlar optimal holatda bo'lishi talab qilinib, ya'ni tabiiy va ritmik ko'rinishdagi yugurishni ta'minlab berishi belgilanadi. Amaliyot natijalari ko'rsatishicha, 800 metr masofaga yugurish davomida qadamlarning o'rtacha uzunligi etakchi hisoblangan yuguruvchi sportchilarda 2,00 2,10 smni tashkil qilib, 1500 metrga yugurishda esa 1,90 2,00 smni tashkil qilishi qayd qilingan.

Yugurish davomida start alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilgan sharoitda ayrim yuguruvchilarning past darajada start olishi kuzatiladi, barcha qolgan vaziyatlarda o'rta masofalarga yugurishda yuqori darajada start olishlar qayd qilinadi. Start olishdan keyin odatda, tezlik olish dastlabki 30 40 metr masofada amalga oshiriladi va bunda sportchi yuguruvchilarning harakatlari sprinterdagi holatni eslatadi. Qayrilish sohalarida yugurish davomida sportchilarning gavdasi engil tarzda oldinga egiladi, o'ng oyoqning old qismi ko'proq ichkariga qaratiladi, o'ng qo'lning tirsagi esa gavadadan uzoqlashtiriladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda nafas olish burun va og'iz orqali amalga oshiriladi. Nafas olish ritmi yugurish ritmi bilan uyg'unlashtiriladi. Organizmning kislorodga bo'lgan talabi oshgan sharoitda nafas olish ritmi tezlashtirilishi talab qilinadi.

Hozirgi vaqtda har qanday ko'lamdagi musobaqalarda kuchiga ko'ra tahminan teng bo'lgan ko'plab yuguruvchilar ishtirok etishi qayd qilinib, bu holatda kim nisbatan taktik jihatdan yaxshiroq tayyorgarlikka ega bo'lsa va masofa bo'ylab kurash davomida o'ylangan holatda mo'ljal ola bilsa, o'sha sportchigina g'alabani qo'lga kiritishi kuzatiladi.

Ko'pgina yuguruvchilar, hatto mashhur yuguruvchilar ham taktik mahoratni egallashda sinovlar va xatolarga yo'l qo'yishlar orqali uzoq yo'lni bosib o'tishlari qayd qilinadi. Yuguruvchilar orasida har bir davrda namuna bo'la oluvchi vakillar mavjud hisoblangan. Jumladan, ular qatoriga F.Vanin, V.Kust, I.Filin, S.Popov, N.Sokolov, P.Bolotnikov, I.Belyaev, V.Kudinskiy va boshqalarni qo'shish mumkin. Afsuski, ko'p holatlarda ularning taktik jihatdan to'plagan tajribalari yetarlicha darajada tahlil qilinmagan va umumlashtirilmagan, o'z navbatida ushbu tajribalardan keng sportchilar ommasiga samarali tadbiq etilishi amalga oshirilmaydi.

Taktik tayyorgarlik maxsus bilimlarni o'zlashtirish, ko'nikma va malakalarni egallash, ularni belgilangan maqsadlarni hal qilishda maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda qo'llash kutilgan natijalarni ko'rsata olish yoki ma'lum bir o'rinlarni egallash jarayoni hisoblanadi.

Yuguruvchi musobaqalarga tayyorlanishda nimalarni amalga oshirilishi talab qilinadi?

Birinchidan, tayyorgarlik jarayonida tanlangan masofada yugurishning asosiy xususiyatlari va qonuniyatlarini hisobga olish talab qilinadi. Ikkinchidan, o'zining kuchi va imkoniyatlari, mashq qilganlik darajasi, maxsus yugurishga oid sifatlari, psixologik jihatdan tayyorgarligini hisobga olish talab qilinadi. Uchinchidan, o'z raqiblarining o'ziga xos tavsiflari va amaliy jihatdan imkoniyatlarini (ularning tayyorgarlik darajasi, psixik xususiyatlari, ular tomonidan qo'llaniluvchi taktik variantlar) hisobga olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. To'rtinchidan, yugurish davomida turli xil tashqi omillarning (ob-havo sharoiti, yugurish yo'lagining holati, kross trassasining reliefi, tomoshabinlarning ko'rsatuvchi reakstiyasi va hokozolar) e'tiborga olinishi talab qilinadi.

Sportchilarning taktik bilim va ko'nikmalari turli xil manbalar asosida o'zlashtiriladi, biroq eng asosiysi bu maxsus mashg'ulotlar, tahminiy chamalablar va nazoratlar, shuningdek taqvim musobaqalari hisoblanadi.

Yuguruvchi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'z oldiga qo'yuvchi taktik vazifalar juda turli xilda bo'lishi mumkin. Masalan, oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanani yugurib o'tish yoki ma'lum bir masofa kesimlarini bosib o'tish; yugurishni tezkor tarzda boshlash va raqiblar guruhi tarkibida kerakli o'rinni egallash; turli xil vaziyatlarda raqiblarni quvib o'tish, yugurish ritmini o'zgartirish; ikkinchi 400 metrlik masofani tezroq va birinchi bo'lib bosib o'tish va hakoza ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. Ma'ruza. O'zDJTI bosmaxonasi. Toshkent. 2009-y. 3,75 b.t.
2. Olimov M .Sport pedagogik mahoratini oshirish. T. avto nashriyoti. 2017-y 243b.
3. To'xtaboyev N. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. Qo'llanma. T. 2008. 72b.
4. Qudratov R.Q., G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. O'quv qo'l-ma. T., O'zDJTI, 2011.-64 b.
5. "O'quv mashg'ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni texnik tayyorgarligini zamonaviy mobil dasturlar orqali takomillashtirish metodikasi" ilmiy maqola. O'zbekiston. Chirchiq. 2025.

TAEKVONDOCHILARNI TAYYORGARLIK SIKLLARIDA TEXNIK HARAKATLARGA O'RGATISH SAMARADORLIGI

Mannonov Jamshidbek Abdulakim o'g'li
E-mail jamshid0031@mail.ru

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, tayyorgarlik sikllari, yuklama, jismoniy mashqlar.

Ключевые слова: техническая подготовка, циклы подготовки, нагрузка, упражнения.

Sport odatda bilan shug'ullanish sportchining yosh jihatidan o'sishidagi bir qator davrlarni o'z ichiga oladi. Bunda mashg'ulotning mazmuni va tuzilishi, yosh xususiyatlari va sportda kamolotga erishish maqsadga muvofiq ancha o'zgaradi. Yosh sportchilar tayyorgarlik tizimining dastlabki holatlaridan biri yuqori natijalarga erishishning optimal yoshga ko'rsatmasi, yosh sportchilarni beqaror tezkor muvaffaqiyatli natijalarini emas, balki xatto optimal yosh davrigacha ularning sport takomillashuvini bir tekis rivojlanishini ta'minlovchi tayyorgarlik shakllari, vositalari va uslublarini izlab topishni talab qiladi.

Taekvondo sportida yuklamalar taekvondochi tomonidan mashg'ulot jarayonida turli xil kattalikdagi yuklamalarni va vositalarni muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko'ra shiddat guruhlarga bo'linadi. Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish oralig'i mashq tarkibiga putur yetkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki yetarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuklama va dam olishni nihoyatda muvofiqlashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-yuklamalaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib, yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduktsiya) fazasi boshlanmay turib namoyon bo'lishi mumkin. Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'ulotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy mashqlar zahirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson

vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakda kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi.

Taekvondochilarni jismoniy mashqlarning ratsional texnikasini bajarishga uzluksiz o'rgatish uchun turli xil ko'nikma va malakalarning zahiralarini yaratish, intilish zarur, chunki navbatda sport texnikasini muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini shakllantirish jarayonlarining to'g'ri o'zaro faoliyat uchun barcha sharoitlarini ta'minlash kerak. Yosh karatechilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni rejalashtirishda sportda qabul qilingan umumiy tamoyillardan foydalanish zarur. Jumladan, ketma-ketlik, asta-sekinlik, mashg'ulot yuklamalarining sikllilik, muntazamlilik yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi.

Taekvondochilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda tezkor-kuch sifatlariga katta ahamiyat beriladi. Kumite bahslarida oddiy va murakkab hujumlarni bajarishda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga sport texnikasi oldida afzallik beradi. Sport texnikasini takomillashtirish taekvondochilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan taekvondoda texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi.

Texnik mahorat **deganda** keskin taekvondo bellashuvlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart - sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakallarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Taekvondo texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchii vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun - texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kim Joong Young. Taekwondo Textbook Poomsae KUKKIWON. Korea. 2005.
2. G.B. Abdurasulova, Sh.N. Nuritdinova., S.S. Tajibayev., "Taekwondo nazariyasi va uslubiyati" Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2015-y. 563 b.
3. Abdurasulova G.B., Nuritdinova SH.N., Tajibayev S.S. Raxmatov B.SH. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.
4. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.

PARA TAEKVONDOCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARI

Shoxistaxon To'liqinova Qaxramon qizi
Farg'ona davlat Universiteti Sport faoliyati fakulteti
Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedrası
o'qituvchisi tolqinovashoxistaxon@gmail.com

Kalit so'zlar: Parataekwondo, qizlar, jismoniy sifatlar, kuch, hosillik, chaqqonlik, qobiliyat, sport tayyorgarligi, nogironlik, jismoniy qobiliyatlar.

Ключевые слова: Паратхэквондо, девушки, физические качества, сила, производительность, ловкость, способности, спортивная подготовка, инвалидность, физические возможности.

Para taekvondo nogironligi bo'lgan shaxslar uchun maxsus ishlab chiqilgan sport turi bo'lib, unda jismoniy imkoniyatlarning chegaralari sinovdan o'tkaziladi. Qizlar orasida ushbu sportning mashhurligi ortib borayotgani ularning nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham o'sishiga yordam beradi. Para taekvondochi qizlarning jismoniy sifatlarini tahlil qilishda avvalo nogironlikning turi va darajasini hisobga olish zarur. Masalan, oyoq-qo'l nogironligi bo'lgan sportchilar uchun muvozanat va moslashuvchanlikni rivojlantirish asosiy muammo bo'lib qoladi, lekin ularning yuqori chidamliligi va motivatsiyasi bu kamchiliklarni qoplashga yordam beradi.

Para taekvondoda qizlarning jismoniy sifatlari orasida kuch muhim o'rin tutadi. Garchi ularning mushak massasi yoki umumiy jismoniy tayyorgarligi sog'lom sportchilarga nisbatan cheklangan bo'lsa-da, maxsus mashg'ulot usullari orqali ular o'z imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga erishadilar. Masalan, qo'l nogironligi bo'lgan qizlar oyoqlarining kuchini rivojlantirishga e'tibor berishadi, oyoq nogironligi bo'lganlar esa yuqori tananing mushaklarini mustahkamlashga harakat qilishadi. Bu jarayonda fizioterapiya va maxsus jihozlardan foydalanish katta rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, para sportchilarning mushak kuchi nogironlik darajasiga qarab o'zgaradi, lekin muntazam mashg'ulotlar bu ko'rsatkichni sezilarli darajada yaxshilaydi.

Chidamlilik para taekvondochi qizlarning yana bir muhim sifati hisoblanadi. Uzoq muddatli mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida ularning yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari sezilarli darajada mustahkamlanadi. Nogironlik tufayli harakatlanishda qiyinchiliklarga duch kelgan qizlar uchun bu sifadni rivojlantirish ko'proq vaqt talab qiladi, lekin natijalar hayratlanarli bo'lishi mumkin. Masalan, Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etgan ko'plab para taekvondochi qizlar sog'lom sportchilarga teng keladigan chidamlilik ko'rsatkichlarini namoyish etgan.

Muvozanat va moslashuvchanlik para taekvondoda alohida e'tibor talab qiladi. Oyoq nogironligi bo'lgan qizlar uchun muvozanatni saqlash qiyin bo'lishi mumkin, chunki ular protezlar yoki maxsus yordamchi vositalardan foydalanadilar. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida ular o'z tanalarini boshqarishni o'rganib, ajoyib natijalarga erishadilar. Moslashuvchanlik esa ko'pincha cheklangan bo'ladi, lekin yoga va stretching kabi qo'shimcha mashqlar bu sifadni yaxshilashga yordam beradi. Masalan, dunyodagi taniqli para taekvondochi qizlardan biri bo'lgan Amy Truesdale o'zining moslashuvchanligi va muvozanati bilan ko'plab muxlislarni hayratga solgan.

Para taekvondochi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda psixologik omillar ham katta ahamiyatga ega. Nogironlik tufayli ular ko'pincha o'zlarini isbotlash uchun qo'shimcha motivatsiyaga ega bo'ladilar. Bu esa ularning mashg'ulotlarda ko'proq harakat qilishlariga va jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, maxsus murabbiylar va jamoaviy ish ularning muvaffaqiyatida muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati: darslik / G.B.Abdurasulova [va boshq.]. - Toshkent: "Turon-Iqbol", 2015. - 564 b
2. Para-taekvondo va kar-taekvondo tasnifi qoidalari va qoidalari. 2014-yil mart
3. Jahon Para Taekvondo axborotnomasi 2021-yil mart | y 9-son
4. Головихин. Е. Программа по паратхэквондо (ВТФ) для лиц с поражениями ПОДА / Е.Головихин — "Автор", 2012 — (Программы спортивной подготовки)
5. WORLD TAEKWONDO PARA TAEKWONDO COMPETITION RULES
In force as of April 5, 2018.

12-14 YOSHLI PARA TAEKVONDOCHI QIZLARNING SALOMATLIGI VA IJTIMOIIY HAYOTIDAGI BU SPORTNING O'RNI

Farg'ona davlat Universiteti Sport faoliyati fakulteti
Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedrası
o'qituvchisi Shoxistaxon To'lqinova Qaxramon qizi
tolqinovashoxistaxon@gmail.com

Kalit so'zlar: para taekvondo, o'smir qizlar, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, ijtimoiy hayot, nogironlik, sport va do'stlik, o'ziga ishonch, inkluzivlik, o'smirlik.

Ключевые слова: паратхэквондо, девочки-подростки, физическое здоровье, психическое здоровье, общественная жизнь, инвалидность, спорт и дружба, уверенность в себе, инклюзивность, подростковый возраст.

Para taekvondo nogironligi bo'lgan shaxslar uchun moslashtirilgan sport turi bo'lib, jismoniy faollik, o'ziga ishonch va ijtimoiy integratsiyani rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. 12-14 yoshli o'smir qizlar uchun, bu sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki ijtimoiy ko'nikmalar, do'stlik va o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirishda katta rol o'ynaydi. Bu esa, ushbu yoshdagi para taekvondochi

qizlarning hayotidagi, muhim jihatlarni, ularning sog'lig'i va ijtimoiy munosabatlarini o'rganadi, ularning o'ziga xos tajribalarini hikoya va tasvirlar orqali yoritadi.

Para taekvondo o'smir qizlar uchun bir qator jismoniy va psixologik foyda keltiradi. Jismoniy jihatdan, bu sport mushaklar kuchini, moslashuvchanlikni va umumiy chidamlilikni oshiradi. Nogironligi bo'lgan o'smirlar qizlar uchun, maxsus moslashtirilgan mashg'ulotlar, ularning harakat qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi. Psixologik nuqtai nazardan, para taekvondo stressni kamaytiradi, o'ziga ishonchni oshiradi va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Ijtimoiy hayotda esa, para taekvondochi qizlar o'z tengdoshlari bilan mustahkam do'stlik aloqalarini o'rnatadilar. Ular jamoaviy mashg'ulotlar va musobaqalar orqali hamkorlik, hurmat va o'zaro yordamni o'rganadilar. Ammo, ular ijtimoiy stigmalarga duch kelishi mumkin, bu esa o'z-o'zini hurmat qilish va ijtimoiy faollikka ta'sir qiladi. Manga ushbu muammolarni yengishda ularning kurashi va muvaffaqiyatlarini aks ettiradi.

Quyida para taekvondochi qizlarning salomatligi va ijtimoiy hayotiga oid umumiy ma'lumotlar keltirilgan:

Jismoniy salomatlik foydalari:

- Mushaklar kuchi va moslashuvchanlikning oshishi.
- Yurak-qon tomir tizimining yaxshilanishi.
- Harakat qobiliyatining rivojlanishi.

Para taekvondochi qizlarning jismoniy salomatlik foydalari para taekvondo nogironligi bo'lgan shaxslar uchun maxsus moslashtirilgan sport turi bo'lib, ayniqsa 12-14 yoshli qizlar uchun jismoniy salomatlikni yaxshilashda muhim foydalarga ega.

Mushaklar kuchi va chidamlilikning oshishi: para taekvondo mashg'ulotlari mushaklarning kuchayishiga yordam beradi. Kicking (zarba berish), blok qo'yish va harakatlar nogironlik turiga qarab moslashtirilgan bo'lsa-da, ular qo'l, oyoq va tananing asosiy mushak guruhlarini faollashtiradi. Bu, ayniqsa, harakat qobiliyati cheklangan qizlar uchun mushaklar tonusini yaxshilaydi va umumiy chidamlilikni oshiradi.

Moslashuvchanlik va harakat qobiliyatining rivojlanishi: mashg'ulotlar davomida bajariladigan cho'zilish va harakat mashqlari bo'g'imlarning moslashuvchanligini oshiradi. Nogironligi bo'lgan qizlar uchun bu harakatlar maxsus moslashtiriladi, masalan, g'ildirakli nogironlar aravachasida harakatlanadigan

sportchilar uchun yuqori tanasi mashqlari qo'llaniladi. Bu esa bo'g'imlarning harakatchanligini va kundalik hayotdagi funksionallikni yaxshilaydi.

Yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishi: para taekvondo mashg'ulotlari aerobik va anaerobik mashqlarni o'z ichiga oladi, bu yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Muntazam mashg'ulotlar qon aylanishini yaxshilaydi, yurak urish tezligini tartibga soladi va nafas olish tizimini mustahkamlaydi. Bu o'smir qizlar uchun uzoq muddatli salomatlik uchun muhimdir.

Muvozanat va koordinatsiyaning yaxshilanishi: para taekvondo harakatlarni aniq va muvofiqlashtirilgan tarzda bajarishni talab qiladi, bu muvozanat va koordinatsiyaning rivojlantiradi. Masalan, protez ishlatadigan yoki harakat cheklovlari bo'lgan qizlar uchun maxsus mashqlar tana muvozanatini yaxshilashga yordam beradi, bu esa kundalik hayotda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Og'irlikni boshqarish va metabolizmning yaxshilanishi: muntazam jismoniy faollik tanadagi ortiqcha yog'ni kamaytirishga va sog'lom vaznni saqlashga yordam beradi. Para taekvondo mashg'ulotlari kaloriya sarfini oshiradi va metabolizmni tezlashtiradi, bu o'smirlik davrida sog'lom tana tarkibini shakllantirish uchun muhimdir.

Suyaklar mustahkamligining oshishi: yuklangan harakatlar (masalan, zarba mashqlari yoki harakatli mashg'ulotlar) suyak zichligini oshiradi, bu o'smirlik davrida suyak tizimining rivojlanishi uchun juda muhim. Bu, ayniqsa, harakatsiz turmush tarziga moyil bo'lgan qizlar uchun osteoporozi kabi kasalliklarning oldini olishda foydalidir.

Jarohatlardan tiklanish va rehabilitatsiya: para taekvondo ko'pincha rehabilitatsiya dasturlarining bir qismi sifatida ishlatiladi. Nogironlikka olib kelgan jarohatlardan so'ng, masalan, amputatsiya yoki nevrologik holatlardan keyin, ushbu sport mushaklarning qayta tiklanishiga, harakat qobiliyatining yaxshilanishiga va umumiy jismoniy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Para taekvondo 12-14 yoshli qizlar uchun jismoniy salomatlikni mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Ushbu sport mushaklar kuchi, moslashuvchanlik, yurak-qon tomir tizimi va umumiy harakat qobiliyatini yaxshilaydi, shu bilan birga sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi. Nogironligi bo'lgan o'smir qizlar uchun maxsus moslashtirilgan mashg'ulotlar ularning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirib, mustaqil va faol hayot kechirishlariga yordam beradi.

• **Ruhiy salomatlik foydalari:**

- Stress va xavotirning kamayishi.
- O'ziga ishonch va o'z-o'zini hurmat qilishning oshishi.
- Ijtimoiy ko'nikmalar va do'stlik aloqalarining rivojlanishi.

• **Ijtimoiy hayotdagi qiyinchiliklar:**

- Jamiyatdagi stereotiplar va stigmalarga duch kelish.
- Tengdoshlar bilan munosabatlarda qiyinchiliklar.
- Inkluziv muhitga ehtiyoj.

Para taekvondo 12-14 yoshli qizlar uchun nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan o'sish imkoniyatini beradi. Ushbu sport ularning o'ziga ishonchini oshiradi, do'stlik aloqalarini mustahkamlaydi va

jamiyatda faol ishtirok etishlariga yordam beradi. Biroq, ijtimoiy stigmalar va cheklangan resurslar kabi qiyinchiliklar hali ham mavjud. Manga ushbu qizlarning hayotiy tajribalarini yoritib, ularning muvaffaqiyatlari va kurashlarini kengroq auditoriyaga yetkazishga xizmat qiladi, inkluzivlik va tenglik g'oyalari targ'ib qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Golovixin E. Dastur po paraxekvondo (VTF) uchun lits s porjeniyami PODA / E. Golovixin — "Avtor", 2012 — (Sport o'quv dasturlari
2. https://m.worldtaekwondo.org/para-wt/para_about.html
3. Para-taekvondo va kar-taekvondo tasnifi qoidalari va qoidalari 2014-yil mart
4. Jahon Para Taekvondo axborotnomasi 2021-yil mart | 9-son

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA SEREBRAL FALAJLIGI BO'LGAN BOLALARNI HARAKAT REABLITATSIYASINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrası
p.f.b.f.d (PhD), dotsent v.b.

L.T.Davlatova
davlatovaLola795@gmail.com

Kalit so'zlar: Reabilitatsiya, serebral, nogiron, baholash, adaptiv, parez, patologik, spastik, funksional, falaj, refleks, tonus, gipotoniya, fizologik, morfofunksional, shikastlanish, difformatsiya, vegetativ, kifoskolioz, harakat, sog'lomlashtirish.

Ключевые слова: Реабилитация, церебральная, инвалидная, оценочная, адаптивная, парез, патологическая, спастическая, функциональная, паралич, рефлекторная, тонус, гипотония, физиологическая, морфофункциональная, травма, деформация, вегетативная, кифосколиоз, двигательная, оздоровление.

Dolzarbliigi. Adaptiv jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning bir qismi, jismoniy tarbiyaning quyi tizimi, nogironligi bo'lgan shaxslarning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish, salomatlikni tiklash, mustahkamlash va saqlash, shaxsiy rivojlanish, hayot sifatini yaxshilash, ijtimoiylashuv va jamiyatga integratsiyalashuv maqsadida jismoniy va ma'naviy kuchlarni o'z-o'zini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biri sifatida qaraladi.

Har qanday tarbiyaning o'ziga xos xususiyati ijodiy ibtidodir. Binobarin, to'la haqli ravishda aytish mumkinki, adaptiv jismoniy tarbiya yangi o'quv fani sifatida inson tabiatini o'zgartirish, tanani tarbiyalash" uni sog'lomlashtirish, qiziqishlar, motivlar, ehtiyojlar, odatlarni shakllantirish, oliy psixik funksiyalarni rivojlantirish, shaxsni tarbiyalash va o'z-o'zini tarbiyalash, individual qobiliyatlarni o'z-o'zini ro'yobga chiqarish bo'yicha ijodiy faoliyatni ifodalaydi.

Reabilitatsiya salohiyati - bu insonning biologik va psixofizik xususiyatlari majmui, shuningdek u yoki bu sharoitda imkon beradigan ijtimoiy-muhit omillari uning potensial qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish darajasi.

Reabilitatsiya prognozi - reabilitatsiya salohiyatini amalga oshirishning taxminiy ehtimoli hamdir.

Harakat buzilishlari parezlar, falajliklar, zo'raki harakatlar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Spastiklik, rigidlik, gipotoniya, distoniya tipida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan tonus boshqarilishining buzilishlari ayniqsa ahamiyatli va murakkabdir. Tonus boshqarilishining buzilishi patologik tonik reflekslarning kechikishi va zanjirli o'rnatuvchi to'g'rilovchi reflekslarning shakllanmaganligi bilan chambarchas bog'liq. Bu buzilishlar asosida mushak, suyak va bo'g'imlarda ikkilamchi o'zgarishlar (kontraktura va deformatsiyalar) shakllanadi.

Nutq buzilishlari leksik, grammatik va fonetik-fonematik buzilishlar bilan tavsiflanadi. Ruhiy buzilishlar ruhiy rivojlanishning kechikishi yoki barcha og'irlik darajasidagi aqliy zaiflik ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, ko'pincha ko'rish, eshitish qobiliyatida o'zgarishlar, vegetativ-qon tomir buzilishlari, tutqanoq belgilari va boshqalar kuzatiladi.

Harakat, nutq va ruhiy buzilishlar turli darajada namoyon bo'lishi mumkin - minimaldan maksimalgacha.

Bolalar serabral falaji kasalligi quyidagi shakllari ajratiladi.

- spastik diplegiya;
- qo'shaloq gemiplegiya;
- giperkinetik shakl;
- gemiparetik shakl;
- atonik-astatik shakl.

Spastik diplegiya BSF ning eng keng tarqalgan shaklidir. Odatda bu tetraparez, ammo oyoqlar qo'llarga qaraganda ko'proq ta'sir qiladi.

Qo'shaloq gemiplegiya - serebral falajning eng og'ir shakli bo'lib, katta yarim sharlarning total zararlanishi bilan kechadi. Bu ham yuqori va pastki oyoqlarning og'ir shikastlanishi bilan kechadigan tetraparez, ammo qo'llar oyoqlarga qaraganda ko'proq aziyat chekadi.

Reabilitatsiya usullari. Bolalar serebral falaji bilan og'rigan bolalarning harakat reabilitatsiyasi. Harakat reabilitatsiyasining asosiy vositasi davolovchi jismoniy tarbiya hisoblanadi. Bolalar serebral falaji bo'lgan bolalar bilan davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari individual tarzda o'tkaziladi.

Davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davolash muassasalarida yoki reabilitatsiya markazlarida turli kurslar, shu jumladan kompleks davolash bilan ham o'tkazilishi mumkin.

Harakat funksiyalarini mashq qildirishda ontogenetik ketma-ketlik tamoyiliga rioya qilish kerak. O'rganilayotgan ko'nikmalarni bolaning kundalik hayotiga doimiy ravishda moslashtirib borish maqsadga muvofiqdir. Birinchi navbatda to'g'rilanish va muvozanat reaksiyalarini rivojlantirish kerak.

Boshni ushlab turishni mashq qilish. Chalqancha yotgan holatda boshni sal malakasi - burilish va o'tirib-turishni o'zlashtirish uchun muhimdir. Qorin bilan yotgan holatda boshni ushlab turishni yengillashtirish uchun bosh va yelka ostiga valik qo'yiladi. Katta to'p ustida mashqlarni bajarishda boshni oldinga-orqaga tebratib

ko'tarish osonroq. To'pda tebratish nafaqat boshni rostlash reaksiyasini, balki muvozanat reaksiyasini ham mashq qildiradi.

Orqadan yonga va orqadan qoriga burilishlar boshni ko'tarishni rag'batlantiradi, bo'yin tonik reflekslari ta'sirini tormozlaydi, harakat koordinatsiyasini, muvozanatni rivojlantiradi.

Yonboshlagan holatda bola o'z qo'llarini ko'radi, bu ko'rish-harakat koordinatsiyasini ishlab chiqishga yordam beradi. Bundan tashqari, aylanma harakatlar muvozanatni saqlash uchun zarur.

To'rt oyoqlab emaklashni mashq qilish. Dastlab boshni ko'tarish va qorinda yotgan holatda bilak va panjalarga tayanishni mashq qilish kerak. To'rt oyoqlab turgan holatda ochiq qo'l panjalari va tizzalarga tayanib, gavdani to'g'ri tutish qobiliyati mashq qilinadi, muvozanat reaksiyasi, tana og'irligini goh bir qo'lga yoki bir oyoqqa, goh boshqa oyoqqa tayanib ko'chirish mashq qilinadi.

Bunda boshning to'g'ri (egilgan) holatini kuzatib borish zarur. To'rt oyoqlab emaklash uchun og'irlik markazini to'g'ri siljitish, muvozanatni saqlash va oyoq-qo'llar bilan retsiprok harakatlarni bajarish kerak.

O'tirishni mashq qilish. O'tirish qobiliyati boshni yaxshi nazorat qilishni, to'g'rilanish reaksiyalarining tanaga tarqalishini, muvozanat reaksiyalarining mavjudligini va qo'llarning himoya funksiyasini talab qiladi. Bundan tashqari, patologik holatlarni tuzatish muhimdir. O'tirgan holatda barqarorlik qo'llarning erkin harakatlarini yengillashtiradi, bunda bel to'g'rilangan, bosh ko'tarilgan bo'lishi kerak.

Sog'lomlashtirish turlari. Nafas olish funksiyasini normallashtirish To'g'ri nafas olish qobiliyati jismoniy ish qobiliyatini oshiradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, nutqni tiklaydi. Bolalar serebral falajida nafas olish kuchsiz, yuzaki, harakatlar nafas olish bilan yomon moslashadi, nutq buziladi. Shu munosabat bilan, serebral patologiyasi bo'lgan bolalarda mashqlarni bajarish uchun dastlabki holami to'g'ri tanlash muhimdir, ya'ni tana holatiga qarab nafas olish sharoitlari ham o'zgaradi.

Masalan, chalqancha yotganda tayanch tomonda nafas olish qiyinlashadi, o'tirganda - pastki ko'krak bilan nafas olish ustunlik qiladi, diafragmal (qorin bilan) nafas olish qiyinlashadi, tik turganda - yuqori ko'krak bilan nafas olish ustunlik qiladi.

Davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham statik, ham dinamik nafas mashqlari har xil dastlabki holatlarda, har xil sur'at, ritmda, nafas olish yoki nafas chiqarishga urg'u berib, turli buyumlardan foydalangan holda (shariklarni puflash, sovun pufakchalarini chiqarish, puflama asboblarda chalish va boshqalar) qo'llaniladi.

Qaddi-qomatni korreksiyalash bolalar serebral falajida pozotonik reflekslarning ta'siri, patologik sinergiyaning shakllanishi va mushak disbalansi natijasida ko'pincha qomatning frontal tekislikda buzilishi, orqaning yumaloqligi (kifoz va ifoskolioz) shakllanadi.

Qomatni normallashtirish uchun to'g'ri qaddi-qomat ko'nikmasini shakllantirish, mushak korsetini yaratish (asosan mustahkam umurtqa pog'onasining ko'krak bo'limida qorin pressi va orqani yozuvchi mushaklarni to'g'rilash) va mavjud deformatsiyalarni (kifoz, skolioz) tuzatish.

Davolash jismoniy tarbiyasi frontal va sagittal tekisliklarda qomat buzilishlarini tuzatish va skolioz usuli bo'yicha amalga oshiriladi.

Serebral patologiyasi bo'lgan bolalar uchun qo'l va oyoq bo'g'imlarida ishlash eng oddiy harakatlardan, yengillashtirilgan dastlabki holatlardan, boshqa usullar (massaj, issiqlik muolajalari, ortopedik yotqizishlar va boshqalar) bilan birgalikda boshlanadi.

Qo'l-oyoq bo'g'imlarida harakat amplitudasini asta-sekin oshirishga erishish, har bir bo'g'imda mumkin bo'lgan barcha harakatlarni mashq qilish kerak. Bunda qarshilik ko'rsatish mashqlarini bo'shashish va siltanish harakatlari bilan birgalikda qo'llash mumkin. Shuningdek, turli buyumlardan (gimnastika tayog'i, to'p, qo'llar uchun arg'amchi, gimnastika devori, yo'lkalari, oyoqlar uchun parallel bruslar) foydalanish mumkin.

Bolalar serebral falajida adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini baholashda adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini baholash turli parametrlardan iborat bo'lishi mumkin. Bu shug'ullanuvchilar charchashining tashqi belgilarini joriy baholash, fiziologik egri chiziq bo'yicha bolalar organizmining funksional holatini baholash, o'tkazilgan mashg'ulot zichligini baholash bilan xronometrlash bo'lishi mumkin.

Serebral falajda antropometrik, funksional va fiziometrik ko'rsatkichlarni kuzatuvchi maxsus baholash usullarini joriy etish zarur bo'ladi.

Bolalar serebral falajida asosan harakat tizimining shikastlanishi tufayli mushaklarning holati - kuch, tonus, bo'g'inlardagi harakatlar amplitudasi, umurtqa pog'onasi, oyoqlarning holati, harakat ko'nikmalari va malakalari, patologik sinergiya va tonik reflekslarning ta'siri, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalari, maishiy va kasbiy ko'nikmalarni dinamikada baholash zarur. Hisoblanadi.

Tayanch-harakat apparati holatini baholash pedagog, psixolog, logoped tomonidan bolaning faoliyatini baholash bilan birgalikda amalga oshirilishi kerak.

Xulosa qilib aytganda qo'l va oyoq bo'g'imlaridagi ixtiyoriy harakatlarning me'yorlashuvi P.F.Lesgaft bo'g'imlardagi elementar harakatlar har qanday murakkab harakatlarning alifbosi, degan edi.

Bugungi kunda bolalar serebral falaji bolalarda funksional nuqsonlarni bartaraf etish yoki kamaytirish uchun kompyuterlashtirilgan moslamalar ishlab chiqilgan. Ular yordamida turli hildagi sindromlar sababli yuzaga kelgan funksional nuqsonlar korreksiya qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. М.Х.Миржамолов, Л.Т.Давлатова "Соғломлаштириш технологияси" Ўқув қўлланма-2019
2. Л.Т.Давлатова "Соғломлаштириш технологияси" Ўқув қўлланма -2020
3. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова - СПб.: Просвещение, 2002.- 186с.;
- 4.Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. — Киев, 1988. — 328 с.
5. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и ЛФК при ДЦП. — Л., 1971.

6. Бортфельд С.А., Рогачева Е.И. ЛФК и массаж при ДЦП. — Л., 1986. — 176 с.

7 Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. — М., 2000. — 224 с.

TAYANCH-HARAKAT TIZIMIDA SHIKASTLANISHI BO'LGAN SPORTCHILARNING PARAYENGIL ATLETIKA BO'YICHA MASHG'ULOTLAR FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI

Alfraganus universiteti
sport faoliyati kafedrası
Sh.A.Abdiyev
p.f.b.f.d (PhD), professor
s.abdiyev@afu.uz

Kalit so'zlar: Tayanch, serebral, nogiron, baholash, adaptiv, parez, patologik, funksional, falaj, refleks, tonus, fizologik, morfofunksional, shikastlanish, diformatsiya, harakat, sog'lomlashtirish, xususiyat, tasnif.

Ключевые слова: Опорный, церебральный, инвалидный, оценочный, адаптивный, парез, патологический, функциональный, паралич, рефлекторный, тонус, физиологический, морфофункциональный, травма, деформация, движение, оздоровление, характеристика, классификация.

Dolzarbliqi. Adaptiv jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning bir qismi, jismoniy tarbiyaning quyi tizimi, nogironligi bo'lgan shaxslarning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish, salomatlikni tiklash, mustahkamlash va saqlash, shaxsiy rivojlanish, hayot sifatini yaxshilash, ijtimoiylashuv va jamiyatga integratsiyalashuv maqsadida jismoniy va ma'naviy kuchlarni o'z-o'zini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biri sifatida qaraladi.

Har qanday tarbiyaning o'ziga xos xususiyati ijodiy ibtidodir. Binobarin, to'la haqli ravishda aytish mumkinki, adaptiv jismoniy tarbiya yangi o'quv fani sifatida inson tabiatini o'zgartirish, tanani tarbiyalash" uni sog'lomlashtirish, qiziqishlar, motivlar, ehtiyojlar, odatlarni shakllantirish, oliy psixik funksiyalarni rivojlantirish, shaxsni tarbiyalash va o'z-o'zini tarbiyalash, individual qobiliyatlarni o'z-o'zini ro'yobga chiqarish bo'yicha ijodiy faoliyatni ifodalaydi.

Har bir sport mashg'uloti sport musobaqalari tizimini yaratishda hisobga olinishi kerak bo'lgan mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. Tayanch-harakat apparatida shikastlanishi bo'lgan shaxslar uchun sportning parayengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar faoliyatning asosiy xususiyatlari sport va funksional tasnif, sport musobaqalari qoidalari va nogironlik bilan bog'liq funksional xususiyatlarning mavjudligini o'z ichiga oladi.

Tayanch-harakat apparati shikastlanishi bo'lgan shaxslarning parayengil atletika turlarida shug'ullanuvchilarning funksional tasnifi bo'yicha sport-funksional tasnifning maqsadi nogiron sportchilarni tayanch-harakat apparatining har bir turiga

xos bo'lgan nozologik xususiyatlari va funksional imkoniyatlariga muvofiq taqsimlanadi.

Tayanch-harakat tizimida shikastlanishi bo'lgan shaxslarning sport talablarining har bir guruhida, shu jumladan parayengil atletika turlarida o'ziga xos sport va funksional tasniflash tizimi qo'llaniladi.

Ushbu tizim Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan hisoblanadi va ushbu tizimga muvofiq, tayanch-harakat tizimida shikastlanishi bo'lgan sportchilarning parayengil atletika turlarida qatnashadigan har bir sportchini sport-funksional sinfga ega bo'lishi shartdir.

Tadqiqotni tashkil etish. Har bir sinfda nogironligi bo'lgan sportchiga sport-funksional sinfga ega bo'lish uchun minimal talablar bo'lgan nogironlikning tibbiy xususiyatlarining ma'lum bir to'plami mavjud. Shuningdek, sinfni aniqlash uchun nogiron sportchining raqobatbardosh faoliyatini amalga oshirish xususiyatlari hisobga olinadi.

Parayengil atletikani rivojlantirish va takomillashtirish jarayonida sport va funksional tasniflash tizimini takomillashtirish jarayoni amalga oshiriladi (1-jadval)

Tayanch-harakat tizimida shikastlanishi bo'lgan parayengil atletika sport turlari bo'yicha turib uloqtiruvchilar uchun funksional sinflar

Snaryad	Jinsi	Sport funksional sinfga ko'ra snaryadlarning og'irligi, kg										
		F40	F41	F42	F43	F44	F45	F46	F35	F36	F37	F38
Yadro	E	4	4	6	6	6	4	6	4	4	5	5
	A	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3
Nayza	E	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,6	0,8	0,6	0,6	0,6	0,6
	A	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Disk	E	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5
	A	0,75	0,75	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

Tayanch-harakat apparati shikastlanish bo'lgan sportchilarning parayengil atletika sport turlaridagi faoliyat ko'p xususiyatlarga ega.

Raqobatbardosh faoliyatning boshqa xususiyatlariga tayanch-harakat apparati shikastlanishi bo'lgan jismoniy shaxslarning parayengil atletika sport turlarida sezilarli yutuqlarga erishgan ya'ni O'zbekiston sportchilarining erishgan yutuqlarini aytib o'tish darkor.

Paralimpiya yengil atletikasidagi mashg'ulotlarning muammolaridan biri bu, ko'plab muhim o'zgartish va qo'shimchalar bilan xalqaro musobaqalar qoidalarining tez-tez o'zgarib turishidir.

Sport mashg'ulotlarining jiddiy muammolaridan biri bu yirik xalqaro forumlarda, shu jumladan sport musobaqalarida va funksional sinflarda musobaqalar dasturlari turlarining doimiy ravishda o'zgarib turishidir.

Tayanch-harakat apparatida shikaslanishi bo'lgan parayengil atletika sport turlarida o'tirgan holda mashqlarni bajaradigan sportchilarning funksional sinflari

Snaryad	jinsi	Sport funksional sinfiga va sportchilarning jinsiga qarab raqobatbardosh snariyadlarning og'irligi, kg										
		F31	F32	F33	F34	F51	F52	F53	F54	F55	F56	F57
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Yadro	E	-	2	3	4	-	2	3	4	4	4	4
	A	-	2	3	3	-	2	3	3	3	3	3
Nayza	E	-	-	0,6	0,6	-	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
	A	-	-	0,6	0,6	-	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Disk	E	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	A	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Tayanch-harakat apparatida shikastlanishi bo'lgan shaxslar sportda yuqori malakali sportchilarning sport musobaqalarda olimpiya sportlari bilan solishtirganda jahon miqyosidagi sport natijalarini namoyish etishgacha bo'lgan vaqt katta yoki kichik bo'lishi mumkin.

Tayanch-harakat apparatida shikastlanishi bo'lgan shaxslar sportida vositalar va usullarni tanlash nazologik omilni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

Nozologiyaning asosiy tushunchasi - bu nozologik shakl (nozologik birlik) - bu tanadagi turli organlar va tizimlarning asosiy nuqsonini aks ettiradigan, aniqlangan sabablar, rivojlanish mexanizmlari va karakterli klinik anatomik belgilar asosida mustaqil kasallik sifatida ajralib turadigan o'ziga xos ko'rinishdir.

O'rganiladigan turlardagi sport tayyorgarligi tizimiga nozologik omilning ta'sirini yaxshiroq raqobatbardosh mashqlarni bajarishning o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra nozologik turga ajratish mumkin:

- birinchi turdagi - nozologik omil kam ta'sir ko'rsatadigan turlar tik holatda 8 bu-sport-funksional sinf sportchilari hisoblanadi. Ushbu turlar bo'yicha parayengil atletika ko'rsatkichlari Paralimpiya sport turlarida eng yuqori ko'rsatkich hisoblanadi;
- ikkinchi turdagi - nozologik omil sezilarli ta'sir ko'rsatadigan - 12 sport-funksional sinf sportchilaridir. Ushbu turlar bo'yicha sport natijalari birinchi turdagi turlar natijalaridan sezilarli darajada past ko'rinish mumkin;

Xulosa qilib aytganda sportning barcha turlari bo'yicha, shu jumladan tayanch-harakat apparati shikastlangan sport turlari bo'yicha o'rgatadigan tuzilmalarning yanada samarali va tartibli ishlashi uchun ularni funksional holatlaridan kelib chiqib sport mashg'ulotlarini tashkil etish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги “Паралимпия харакатини ривожлантиришга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ -5114-сон қарори.

2. М.Х.Миржамолов, Л.Т.Давлатова “Соғломлаштириш технологияси” Ўқув қўлланма-2019
3. Л.Т.Давлатова “Соғломлаштириш технологияси” Ўқув қўлланма -2020
- 4.Sh.A.Abdiyev yengil atletikani o‘rgatish metodikasi O‘quv qo‘llanma -2020
5. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова - СПб.: Просвещение, 2002.- 186с.;
6. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М. Загайнов - М.: Советский спорт, 2010. 145 с.;

ПАРАТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК ВА КУЧ СИФАТЛАРИНИНГ ДАРАЖАСИНИ ЎЛЧОВ БИРЛИКЛАРИ ЁРДАМИДА БАҲОЛАШ

ЖТСИТИ М 01-23 Алмарданова М.О

Muniraxoliqulova18@gmail.com

Калит сўзлар: малакали паратаэквондочиларда, мувозанат саклаш, тезкорлик, куч, даражасини, “марта”, см, секунд, ўлчов бирликлари, ёрдамида баҳолаш объективлиги.

Мавзунинг долзарблиги: Ҳаракат фаолиятининг ҳал қилувчи натижаси зарбалар билан белгиланадиган яққакураш спорт турларида (таэквондо, каратэ, бокс, муай-тай, кикбоксинг ва ш.к) кўл-оёқларни ёзувчи мушакларнинг портловчи ва тезкор динамик кучи устувор аҳамият касб этади. Маълумки, куч турлари (максимал, статик, динамик, портловчи, тезкор ва куч чидамкорлик) бир-бири билан узвий боғлиқ бўлсада, уларни ривожлантиришда қўлланиладиган машқлар ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлиши, баҳолашда эса шу хусусиятларга ихтисослаштирилган тестлардан фойдаланилиши мақсадга мофикдир [Л.П. Матвеев 2005 В.Н.Платонов 2004 В.М.Зацнорский 2019 М.А. Годик 2006] Паратаэквондода, масалан, ўнг ёки чап оёқда олдинга, ён ва орқа томонларга сакраб-силжишлар асосида ўнг ёки чап оёқ билан тўғридан ва ёнлама зарба бериш элементлари сурункали қўлланилади. [Ю.А. Шулика Е.Ю. Ключников, 2007; С.Л. Попкалько, 2007; Я.Е. Бугаец, 20018]. Демак, мазкур тоифа доирасига мансуб техник элементларни бажаришда

ишлатиладиган куч турини баҳолашда уларнинг мазмунига якин бўлган тестлардан фойдаланиш объектив натижага эришиш имкониятини яратади деб эҳтимол қилиш мумкин. Фараз қилинадики, паратаэквондога хос бундай куч турларини баҳолаш учун ўзига хос тест машикларини ишлаб чиқиш, уларнинг ишончлилиқ кийматини “тест регест” синовларидан ўтказиш ва амалиётга жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Мазкур ишнинг мақсади малакали паратаэквондочиларда шу спорт турига хос оёқ- қўл кўчини “сантиметр, марта, секунд” ўлчов бирликлари ёрдамида баҳолаш учун ишлаб чиқилган тестларни анжуман муҳокамасига тақдим этишга қаратилган. Ишлаб чиқилган тестлар номи, мазмуни ва улардан фойдаланиш методикаси.

“Сантиметр” асосида бажариладигон тестлар:

1. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида ўнг оёқни силташ ҳаракати ёрдамида ён томонга сакраш (1-расм);

2. Шу тест ўнг оёқга таяниб бажарилади.

“Секунд” ва “марта” асосида бажариладигон тестлар:

3. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида 10.м.га сакраб-силжиб ҳаракатланиши ва мах марта зарба тақлидини ижро этиш (2 расм);

2. Шу тест ўнг оёқга таяниб бажарилади.

Изоҳ: тезлик, зарбалар сони ва техникаси баҳоланади.

“Марта” ва “секунд” билан баҳоланадиган тестлар:

5. Брусьяда қўлларни мах марта букиб-ёзиш:

Изоҳ қўларни ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи баҳоланади.

6. Чап оёқда мах марта ўтириб-туриш.

Изоҳ: чап оёқни мах динамик кучи баҳоланади.

7. Чап оёқда 10 сек. давомида мах марта ўтириб-туриш.

Изоҳ: чап оёқни тезкор динамик кучи баҳоланади.

8. 3 ва 4 тестлар ўнг оёқда бажарилади.

Изоҳ: ўнг ва чап оёқлар кучи ўртасида юзага келиши мумкин бўлган асимметрик фарк аниқланади. Мазкур тестлар малакали паратаэквондочиларда

мисолида “тест ретест” синовларидан ўтгазилган. Синовларда 15 нафар паратаэквондочилар иштирок этган бўлиб, улар стандарт талабларга риоя қилинган ҳолда 5 кун давомида 5 мартадан “тест- ретест” синовларида катнашди.

Мазкур тестларни “тест-ретест” синовларидан ўтказиш давомида шундай натижалар қайд этилдики, малакали паратаэквондочиларда вазн тоифаларидан катъий назар ўнг ва чап оёқ мушакларининг тезкор-куч даражаси ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарк кузатилди. Бундай ҳолат ўнакай паратаэквондочиларда чап оёқга таяниб, ўнг билан зарба бериш натижадорлигини таъминлаб берса, ўнг оёқга таяниб, чап оёқда зарба бериш самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Агар боксда ёки кураш турларида қўлларни букувчи мушаклар кучи устувор аҳамиятга эга бўлса, паратаэквондода қўлларни ёзувчи мушаклар кучи ҳал қилувчи омилдир. Бу борада ўтказилган тадқиқотлар брусъяда қўлларни букиш ёзиш натижалари шуни кўрсатдики, малакали паратаэквондочиларда қўлларни ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи ҳам, тезкор кучи ҳам, ниҳоятда суст ривожланган экан. Демак бундай ҳолат ҳам ёш паратаэквондочиларда қўлларни ихтисослашган кучи суст шаклланганлигидан дарак бериб, зарбаларни юксак самарадорлик билан ижро этилмаслигига олиб келиши мумкин.

Синов тадқиқотларининг реал натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили анжуман муҳокамасига ҳавола этилади.

Адабиётлар

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 544 с.
2. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатов: ГИФК. Киев, 2001. 52 с.
3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М. : Советский спорт, 2014, С. 111-121.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания 2019. 154 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПАРА-ФЕХТОВАНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ПОПУЛИЗАЦИИ

Уринбоев Е.А. д.ф.н.н.(PhD)

Кафедра Адаптивной физической культуры и пара-спорта

1-курс Студентка группы А Р 01-24 Махмуджонов Ф.Х.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Город Чирчик

E-mail: mahmudzonovafatima@gmail.com

Ключевые слова: пара-фехтование, адаптивный спорт, инклюзия, популяризация, тренерская подготовка.

Kalit so'zlar: para-qilichbozlik, adaptiv sport, inklyuziya, ommalashtirish, murabbiylik treningi.

ВВЕДЕНИЕ

Пара спорт играет важную роль в социальной жизни, обеспечивая возможности интеграции и реабилитации людей с инвалидностью. Многие учёные и специалисты подчёркивают его значение. Доктор медицинских наук А.А. Котельников в своём исследовании отмечает: «Занятия пара спортом положительно влияют на психоэмоциональное состояние спортсменов с инвалидностью, повышают их самооценку и мотивацию к активной жизни».

В Узбекистане проводится значительная работа по развитию паралимпийского спорта и обеспечению равных возможностей для людей с ограниченными возможностями. 18 мая 2021 года Президент Шавкат Мирзиёев подписал постановление «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения», направленное на расширение условий для занятий спортом лиц с инвалидностью и более широкое их вовлечение в спортивные мероприятия.

Пара-фехтование — это особый вид адаптивного спорта, сочетающий в себе динамику, стратегическое мышление и владение оружием. Этот вид спорта не только предоставляет лицам с инвалидностью возможность участвовать в соревнованиях на равных, но и способствует их физической реабилитации, социальной адаптации и личностному росту.

Несмотря на то, что пара-фехтование является частью Паралимпийских игр и имеет долгую историю, его развитие остаётся неравномерным. В некоторых странах наблюдается быстрый рост числа спортсменов, в других — он малораспространён и труднодоступен. Это связано с нехваткой финансирования, недостатком профессиональных тренеров и низкой осведомлённостью о данном виде спорта. Проблемы с материально-технической

базой, недостаток информационного обеспечения и ограниченные возможности привлечения новых участников также замедляют развитие пара-фехтования.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ факторов, влияющих на нехватку квалифицированных тренеров по пара фехтованию, оценка последствий этой нехватки и определение путей решения данной проблемы с целью улучшения подготовки спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Анализ текущей ситуации в тренерской сфере пара фехтования;
- Изучение международного опыта и разработка рекомендаций по улучшению качества тренерского образования и подготовке специалистов в данной области.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обобщение мнений и опыта учёных и специалистов на основе изучения и анализа отечественной и зарубежной научной и учебно-методической литературы; проведение педагогического эксперимента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Пара фехтование — сравнительно новый вид спорта как в Узбекистане, так и в мире, который сталкивается с острой нехваткой квалифицированных тренеров, обладающих опытом работы с людьми с инвалидностью. Это приводит к следующим негативным последствиям:

- * Низкое качество тренировочного процесса и медленный прогресс спортсменов.
 - * Отсутствие пара фехтовальных отделений в регионах из-за дефицита квалифицированных специалистов.
 - * Трудности участия на международной арене из-за недостаточной подготовки спортсменов.
- Анализ причин:
- * Отсутствие специализированного образования.
 - * Низкая мотивация.
 - * Отсутствие системы повышения квалификации.
 - * Ограниченная практическая база.
- Негативные последствия:
- * Снижение конкурентоспособности спортсменов на международной арене.

- * Замедление развития пара-фехтовальных отделений.
- * Угроза отказа спортсменов от тренировок.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РЕШЕНИЯ

- * Внедрение пара фехтования в программы вузов.
- * Организация регулярных курсов для тренеров.
- * Привлечение зарубежных экспертов.
- * Введение системы материального стимулирования тренеров.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Реализация этих мер позволит постепенно устранить дефицит квалифицированных тренеров и будет способствовать повышению уровня пара фехтования в Узбекистане.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пара фехтование — не только спорт, но и важный инструмент социальной интеграции, помогающий людям с инвалидностью раскрыть свои способности. Для развития этого направления необходим системный подход, включающий образовательные инициативы, модернизацию инфраструктуры, финансовую поддержку и активную информационную кампанию.

Предлагаемые меры направлены на создание благоприятных условий для спортсменов, тренеров и зрителей. Их реализация увеличит число участников, улучшит уровень подготовки спортсменов и повысит шансы на международные успехи. Кроме того, популяризация пара фехтования будет способствовать формированию инклюзивного общества, в котором спорт открыт для всех.

Тем самым, Узбекистан сможет занять достойное место в международном паралимпийском движении, демонстрируя не только спортивные достижения, но и стремление обеспечить равные возможности для всех граждан.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Котельников А.А. Медицинские и психологические аспекты адаптивной физической культуры. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
2. Мирзиёев Ш.М. Постановление Президента Республики Узбекистан от 18.05.2021 г. «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения».
3. Ахмедов И.И. Развитие паралимпийского движения в Узбекистане. // Вестник спортивной науки. 2020. №2. С. 45-49.
4. Международный паралимпийский комитет. <https://www.paralympic.org> (дата обращения: 01.04.2025).

5. Савельев Ю.И. Пара спортивные дисциплины: учебное пособие. СПб.: Лань, 2021.

SANCHISH ZARBALARI ANIQLIGINI OSHIRISHDA MAXSUS NISHONLARDAN FOYDALANISH

Xavasov Alimardon Abdumalik o'g'li
E-mail: alimardonxavasov@gmail.com

Kalit so'zlar: Tayyorgarlik, oldinga intilish, nishon, psixologik tayyorgarlik, qarshilik, hujum, mahorat darsi, vosita, shiddat, sanchish.

Ключевые слова: Подготовка, поступательный импульс, мишен, психологическая подготовка, сопротивление, атака, мастер-класс, инструмент, интенсивность, укол.

Kirish

Sport mutaxassislari, murabbiylar va paraqilichbozlik sportchilarni qiziqtirgan muammolar orasida sanchish zarbasi aniqligiga erishish metodologiyasi alohida o'rin egallaydi bu esa sportchilarni tayyorlash vositalari va usullaridan to'liq va samarali foydalanish imkonini beradi. Paraqilichbozlarimizning xalqaro va mintaqaviy musobaqalardagi g'alabalari zahirida ularning oilasi, maktabi tarbiyalagan yuksak ma'naviy fazilatlarini yotadi. So'nggi yillarda paraqilichbozlarning natijalari tez o'sishi sezilarli sifatli suratlarni ko'rsatdi. Zamonaviy mashg'ulot usullari (texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik) keng doiradagi sportchilar va murabbiylar tomonidan o'zlashtirilayotgani hammamizga kundek ravshan. Paraqilichboz mahorati endi jismoniy shaxslar uchun emas, balki ko'pchilik sportchilar uchun chiroyli ko'rinishda aks etib boshladi.

Tadqiqotning maqsadi. Nishonlarda mashqlar qilish orqali yuqori natijalarga erishish.

Tadqiqotning vazifalari. Muvaffaqiyat ko'p jihatdan sportchining musobaqalarda bajarishi kerak bo'lgan sanchish zarbalari turli xil va shiddatli mashg'ulotlarga ruhiy tayyorgarligi bilan belgilanadi. Boshqa sport turlariga asosan jang san'ati va sport o'yinlariga xos bo'lgan umumiy qonuniyatlarga asoslangan qilichboz, paraqilichboz qizlarni psixologik jihatdan tayyorlash jarayoni qilichbozlik

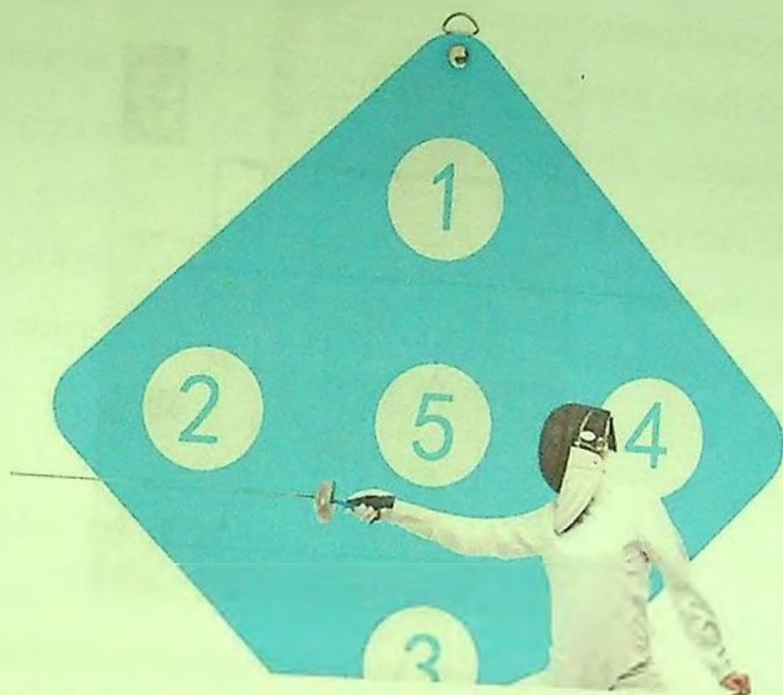
sport turi sifatidagi o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadigan harakterli xususiyatlarga ega. Jang paytida jangchi doimiy ravishda raqib bilan bevosita aloqada bo'ladi. Qilichbozlik, paraqilichbozlikda taktik aldash, psixologik o'yin va raqib psixologiyasi bilan qarama-qarshilik bilan ajralib turadi. Refleks jarayonlarini boshqarish va raqibga jismoniy va psixologik bostirish borish zaruriyati qilichboz, paraqilichbozlardan doimiy ixtiyoriy harakatlarni talab qiladi, bazan esa haddan tashqari shiddatli ko'rinadi. Qilichboz paraqilichbozlarni jangovar faoliyatining o'ziga xos xususiyati janglarda voqealarning tez o'zgarishi dushman ustidan doimiy nazorat (hujum, himoya, tayyorgarlik harakatlari, ximoyani saqlash sanchish zarbalarini amalga) oshirishi bilan bog'liq. Nishonlardan foydalanib musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish natijalari qilichboz, paraqilichboz tanasining maksimal harakatlari va musobaqalarda eng yaxshi natijalarga erishish uchun bor kuchini, imkoniyatlari qobiliyatida ifodalanadigan psixologik tayyorgarlik holati bo'lishi kerak.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. 1-Elektron nishon 5 ta nishonga ega bo'lib, ularning har biri markazida qizil chiroq yonib, qachon hujum qilish kerakligi haqida signal beradi va sanchish zarbasi amalga oshirilganda yashil rangga aylanadi. Qilichbozlik, para qilichbozlik murabbiylari uchun turli parametrlarni o'rnatib, 9 xil mashq tayyorlay oladi. Sportchilar o'zlarining shaxsiy ehtiyojlari, darajasi va takomillashtirishning aniq sohalari uchun eng yaxshi mashqlarni osongina tanlashlari mumkin. Sportchilar har bir sanchish zarbalarining javob vaqtini va u tugallangandan so'ng mashq uchun o'rtacha vaqtni ko'radi. Bu qilichbozlik murabbiysi uchun sportchining darajasini baholash va qiyinroq mashqlarga qachon o'tish kerakligini hal qilish uchun foydalidir. Sportchilar o'z mahoratini sinab ko'rish uchun bir-birlari bilan bellashishlari mumkin. Ular yakunlangan 100 ta mashq uchun va har bir mashq turi uchun rekord vaqtni ko'rishlari mumkin, bu esa maqsadga erishish muvofiq va qiziqarlidir. Para qilichbozlik zallariga bir nechta elektron nishonlar bilan ta'minlash orqali sportchilar sonini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Maqsadlarning qiyin sur'ati sportchilarni jalb qiladi va ularni aniq maqsadlarga erishishga undaydi. Bu nishonda mashqlarni amalga oshirish orqali para qilichboz sportchilarning sanchish zarbalari aniqligini sezilarli darajada oshirishga erishish mumkin bo'ladi.



1-nomi: Elektron nishon_EFT-1 (art.970) *Davlat:* Italiya_ <https://www.favero.com/>

2- nishondan foydalanishning maqsadi qilichbozlik, para qilichbozlikdagi oddiy va murakkab hujum paytida nishonlarni o'zgartirish reaksiyasining vaqtinchalik parametrlariga, bajarilish tezligiga, harakatning aniqligi va muvofiqligiga ta'sirini belgilaydi. Bunday nishonlardan foydalanishda sportchilar o'zi mustaqil fikirlashga, hayoliy raqiblari bilan kurashishga, sanchish zarbalarini aniq yo'llashga va harakatlarini samarali yakunlashga harakat qiladi bir so'z bilan aytganda maxsus mustaqil harakatlarni amalga oshiradi. Bunday nishonlar bir qaraganda oddiy va uzoq vaqtdan buyon foydalanilayotgan eskilikdek ko'rinish kasb etishi mumkin ammo bunday sodda ko'ringan nishonlar buyuk qilichboz ismlarni kashf etishda asosiy predmetlar hisoblanadi yani qilichbozlik, aravachada qilichbozlik sporti bilan shug'ullanishni yangi boshlagan sportchilarga o'z ustida mustaqil ishlashlariga yo'l qo'yayotgan hato va kamchiliklarini tuzatishlariga asta sekinlik bilan erishishlariga ko'maklashadi. Bunday qilichbozlik, para qilichbozlik maxsus nishonlarining eng asosiy vazifasi sportchilarni sanchish zarbasi aniq va ishonchli bo'lishida muhim ahamiyatga ega.



2-nomi: Nishon_NANA-P01 fencing target. Davlat: Yaponiya_ <https://nanafencing.com/en>

3-nishon Skeletsimon nishon kata stol tennis to'plaridan foydalanib insonni beldan yuqori qismi ko'rinishida aks etuvchi para qilichboz sportchilar sanchish zarbalarini aniq amalga amalga oshirishlardi kerakli bo'lgan maxsus para qilichbozlik skeletsimon nishoni hisoblanadi. Ushbu nishonda para qilichboz sportchilar ko'p texnik va taktik harakatlarni amalga oshirishlari mumkin. Masalan: oddiy sanchish zarbalarini amalga oshirishlari, mrakkab sanchish zarbalarini amalga oshirishlari, A nuqtadan B nuqtaga B nuqtadan S nuqtaga va ko'plab shunday hariflar bilan belgilangan nuqtalarga sanchish zarbalarini amalga oshirishlari mumkin. Bundan tashqari skeletsimon nishonni boshqa tamonida belgilangan raqamlarga ham sanchish zarbalarini amalga oshirishlari mumkin bu sonlar oddiy 1-2-3-4 sanoq sonlari emas para qilichbozlik pozitsiyalarining maxsus sonlari hisoblanadi. Skeletsimon nishondan foydalanishning boshqa qilichbozlik, para qilichbozlik nishonlaridan farqi sportchi sanchish zarbalarini amalga oshirganda arqonga bog'langan koptoklar harakatga keladi bu holat sportchilarni koptokni sichikovlik bilan kuzatishga va aniq sanchish zarbalarini amalga oshirishga undaydi.



2-nomi: Nishon Skeletsimon nishon Aravachada qilichboz sportchilar uchun. Davlat: O'zbekiston_ <https://www.fencingtarget.uz>

Sanchish zarbalari aniqligini oshirishda maxsus nishonlardan foydalanish haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'lish uchun quydagi sahifadan foydalaning.

<https://t.me/fencingjitsu>

<https://youtu.be/S93ZhYtxTEs>

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Jang paytida sportchilar doimiy taktik va psixologik kurashda bo'lishadi mashg'ulotlarda musobaqa muhitini yaratish galabaga bo'lgan yo'lda biroz bo'lsada yengillik bo'ladi. Sportchilar o'rtasida o'z niyatlarini bir-biriga qarama-qarshi qo'yish va ularni jangovar harakatlarda amalga oshirish orqali qilichboz, paraqilichbozlar raqibdan ustun turishga, uning kuchli tomonlariga qarshi turishga va zaif tomonlari harakatlaridan o'zining foidasi uchun oqilona foydalanishga intiladi. Har bir sportchi paydo bo'lgan vaziyatlarni tezkorlik va aniqlik bilan baholash va hujumlar yoki himoyalanişlar samaradorligini ta'minlash uchun zarur choralarini ko'rishda raqibdan oldinga o'tishni maqsad qilib qo'yadi bunda yuqorida berilgan maxsus nishonlardan foyalanish maqsadga muvofiqdir. Deyarli har bir hujum va mudofa harakatlarini samarali qarshi choralar bilan bartaraf etish va sanchish zarbalarini amalga oshirish mumkin. Shuning uchun qilichboz, paraqilichbozlarning jangdagi har qanday harakati, aldovchi usullari o'zaro to'qnashuvlar hosil qiladi va baholanadi. Jang paytida olingan xulosalardan foydalanib o'z harakatlari va niyatlarini yashirgan holda jangchilar dushmanning ongiga kirib borishga va uning taktik fikrlash

yo'nalishini oldindan bilishga intilishadi. Qilichboz, paraqilichbozlar dushmanning rejalari va harakatlarini oldindan bilib undan o'zib ketish orqali uni tanlangan jang rejasining to'g'riligiga texnik va taktik jihatdan ishonchlilik darajasidan mahrum qiladi faol harakatlar va g'alaba uchun kurashish irodasini pasaytiradi. Jang paytida o'z qarorlari va harakatlarida dushmandan oldinga chiqish qobiliyati to'g'ridan-to'g'ri kutilayotgan va yuzaga keladigan vaziyatni taktik jihatdan baholashning to'g'riligi jangchining texnik va taktik tayyorgarligiga bog'liq, sanchish zarbalarini amalga oshirishdagi aniqlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Jangda deyarli har bir hujum va himoya harakatlaridan foydalanish ma'lum bir taktik xavf bilan bog'liqdir. Chunki agar harakat jangovar vaziyat talablariga mos kelmasa u samarasiz bo'ladi yoki sportchi ball yutkazib qo'yishiga olib kelishi mumkin. Sanchish zarbalarini aniq amalga oshirish har bir sportchining g'alabaga erishishiga tobora yaqinlashtiradi.

Xulosa

Qilichboz paraqilichbozlarimiz jahon arenalarida yuqori o'rinlarni egallashlari uchun sanchish zarbalarini aniq amalga oshirishga tayyorgarlik bu juda muhim masala bo'lib bu shunchaki qarashlar bilan erishib bo'lmaydigan ishdir. Dunyo katta sportida hozirgi rivojlangan zamonda bellashuvlar har bir sport turida yuqori malakani talab etadi yozilgan maqola orqali barcha sport murabbiylari uchun o'z o'quvchilari bilan texni-taktik tayyorgarliklar ustida ishlash bilan birgalikda psixologik tayyorgarlik bilan birgalikda sanchish zarbalarini aniq amalga oshirishga o'rgatish ham eng muhim vazifa bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G.B.Abdurasulova N.A.Fetisova A.U.Ibragimov. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiylati 2017-yil. 142-165 /b.
2. S.T Usmanhodjayev. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiylati 2023-yil. 72-86 /b.
3. G.B.Abdurasulova N.A.Fetisova A.U.Ibragimov... Sport pedagogik mahoratini oshirish (Qilichbozlik) 2018-yil 230-275 /b.

MUNDARIJA

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHDA QILICHBOZLIK SPORTI TURLARINING O'RNI	
Kirish	3
C.T.Усмонходжаев. Ёш қиличбозларда координацион қобилиятларни ривожлантиришда этносport ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш	4
A.P.Boyqobilov. 200 m masofaga yuguruvchi talaba sportchilarni musobaqa tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasi	13
G'.Q.Rajabov. Yuqori malakali bokschilarning jang olib borish shart-sharoitlari turlicha bo'lganda harakatlar hajmi va natijadorligi	16
A.P.Korganov. 12-15 yosh dzyudochilarni musobaqalarga tayyorlashda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish	21
A.P.Boyqobilov. 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchi talabalarni musobaqaga tayyorlash	23
A.P.Korganov. Dzyudochi qizlarni musobaqalarga pishxologik tayyorlash samaradorligi	27
S.Q.Karimov. Sport takomillashuv bosqichida malakali kurashchilarning musobaqa faolyati samaradorligini oshirish	29
M.S.Abdurahmanov. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarini o'ziga xos xususiyatlari	37
N.A.Chorshamiyev., Ergashova G.Q. Kurash sport turining ommaviylashtirishda amalga oshirilayotgan ishlar va istiqbol rejalar	39
M.J.Imamova. Yengil atletika sport turlari orqali ayollar salomatligini tiklash	43
Ш.С.Мирзанов. Юкори малакали белбоғли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш ва уни компьютерлаштирилган ўлчов ускунаси асосида баҳолаш методикаси	45
Baxtiyorov U.B. Basketbolda xalqaga to'p tashlashga ta'sir etuvchi omillar	51
S.S.Sattorov., I.I.Islomov. Qilichbozlik sportida mutaxassislar tayyorlash: zamonaviy nazariya, metodlar va rivojlanishning dolzarb masalalari	55
G'.A.To'g'onboyev. Malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini musobaqa oldi tayyorgarlik davrida test normativlar orqali aniqlash	60
I.I.Shagiyev., J.M.Maxmudov. Yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish	67
Ш.С.Турдикулов. Совершенствование системы подготовки юных фехтовальщиков	72
Ш.Н Нуритдинова. Таэквондочиларни мусобакаларга тайёрлашнинг мусобақаолди босқичини тавсифи	75
Ш.С.Турдикулов. Содержание и направленность тактической подготовки фехтовальщиков	78

Ш.Н.Нуритдинова. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети талабаларида ҳаракатнинг етишмаслиги хусусиятлари	85
Н.М.Эркинова. 7-8 ёшли болаларни жисмоний ривожланишида таэквондо машғулотларининг аҳамияти	88
F.Sh.Madaminov. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun slalomda eshkak eshish texnikasini shakllantirish	93
M.S.Abdurahmanov. Jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining nazariyasi va metodikasining mohiyati	96
Б.Ш.Рахматов. 15-16 ёшли таэквондочиларда мувозанат саклаш турфунлигини педагогик тажриба давомида ўсиш суръати	98
S.I.Bozorboyev. Yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyatida hujum harakatlari samaradorligini nazorat va tahlil qilish	100
Kamolaxon Raxmonova. Akrobatlar texnik tayyorligini takomillashtirishda kompleks yondashuv	105
S.Q.Karimov. Mashg'ulot vazifalarini modellashtirish kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish usuli sifatida	107
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING UMUMIY MASALALARI	
M.A.Oripova. 10-11 yoshli qilichbozlarni harakatli o'yinlar yordamida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish	111
I.I.Shagiyev., J.M.Maxmudov. Yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish	116
Sh.K.Karimov. Respublika va milliy toifasidagi hakamlarning model xususiyatlarining omilli tuzilishini aniqlash	121
H.D.Sultonov, Sh. A.Sherboboyev., N. S.Nurullayev. Yuqori malakali kurashchilarda kuch va kuchlanish turlarini an'anaviy tayyorgarlik sikillarida rivojlanish dinamikasi	125
T.S.Usmanxodjayev., N.A.Chorshamiyev. O'zbek milliy kurashining jahon bo'ylab dovrug'i	133
Рахматов Б.Ш. 15-16 ёшли таэквондочиларнинг тезкорлик ва куч сифатларининг даражасини ўлчов бирликлари ёрдамида баҳолаш объективлиги	136
O.S.Xavasova. Qilichboz qizlarni musobaqa oldi psixologik tayyorlash usulari	138
A.Sh.Hamroyev. Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatida texnik harakatlarining tahlili	141
M.A.Xokimova. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi bolalarni harakatli o'yinlar orqali jismoniy faolligini oshirish	143
У.Б.Бахтиёров. Принципы обучения и совершенствования бросков мяча в баскетболе	146
И.И.Одилов. Развитие скоростно-силовых способностей у юных триатлетов 14 15 лет: экспериментальный подход к оценке и контролю	149
Ш.Н.Нуритдинова, Э.Пулатов. Анализ функциональных показателей физической подготовки юных спортсменов в таэквондо	152

Б.Ш.Рахматов., М.О.Алмарданова. Таэквондода мувозанат саклаш турғунлиги ва унинг ҳаракат аниқлиги билан боғлиқлиги	156
Т.С.Усманходжаев., С.Т.Усманходжаев., Н.А.Чоршамиев. Этноспортивные народные игры эффективные средства, методы и формы организации двигательной активности детей, юношей и студенческой молодежи	159
Т.Н.Менгзийоев. Taekvondo sportida hakamlikning yangi qoidalari	163
Т.Н.Менгзийоев. Taekvondo yangi texnikalari: innovatsion yondashuvlar va sportchilarning rivojlanishiga ta'siri	165
Т.Н.Менгзийоев. Yosh taekvondochilarni kuch sifatini oshirish	167
Ж.А.Маннонов. Yosh taekvondochilarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yuklamalarning ta'sir mexanizmi	170
Sh. S.Mannonova. Uch hatlab sakrovchilarni texnik tayyorgarligini shakllantirishning samarali vositalari	172
М.С.Мейлиқұлова. Yugurish turlarida yuguruvchilarning texnik - taktik tayyorgarlik darajasining takomillashish samaradorligi	176
Ж.А.Маннонов. Taekvondochilarni tayyorgarlik sikllarida texnik harakatlarga o'rgatish samaradorligi	179
PARASPORTCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI	
Sh. Q. To'liqinova. 12-14 yoshli para taekvondochi qizlarning salomatligi va ijtimoiy hayotidagi bu sportning o'rni	182
Sh. Q. To'liqinova. Para taekvondochi qizlarning jismoniy sifatlari	184
L.T.Davlatova. Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida serebral falajligi bo'lgan bolalarni harakat reabilitatsiyasini rivojlantirish samaradorligi	187
Sh.A.Abdiyev. Tayanch-harakat tizimida shikastlanishi bo'lgan sportchilarning parayengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar faoliyatining xususiyatlari	191
М.О.Алмарданова. Паратаэквондочиларнинг тезкорлик ва куч сифатларининг даражасини ўлчов бирликлари ёрдамида баҳолаш	194
Е.А.Уринбоев., Ф.Х.Махмуджонов. Актуальные проблемы развития пара-фехтования и перспективы его популяризации	196
А.А.Хавасов. Sanchish zarbalari aniqligini oshirishda maxsus nishonlardan foydalanish	200

**“QILICHBOZLIK SPORT TURLARINI
RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI VA
OMMALASHTIRISH ISTIQBOLLARI”**

**Respublika ilmiy-amaliy konferensiya to‘plami
2025-yil 26-aprel**

Muharrirlar:

B.Sh. Raxmatov, S.T.Usmonxodjayev

Bosishga ruxsat etildi 20.05.2025. Bichimi 60x90 1/16.
«Times New Roman» garniturasini. Rezografiya usulida chop etildi.
Shartli bosma tabog‘i 13,25. Nashr bosma tabog‘i 13,5. Adadi 100.
Buyurtma №.1093

© «IDEAL PRESS» nashriyoti, 2025

