

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI O'ZBEKISTON DAVLAT
JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
TENNIS, BADMINTON, STOL TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI**

**SPORT O'YINLARI BO'YICHA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK
TIZIMIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING MASHG'ULOT
JARAYONLARINI BOSHQARISHNING DOLZARB MUAMMOLARI VA
YECHIMLARI**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
TENNIS, BADMINTON, STOL TENNISI NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI

“SPORT O'YINLARI BO'YICHA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK
TIZIMIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING MASHG'ULOT
JARAYONLARINI BOSHQARISHNING DOLZARB MUAMMOLARI VA
YECHIMLARI”

Respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami

UO'K 331.4(075.8)

KBK 65.247ya73

A 92

O'ZDJTSU tahririy-nashriyot kengashi tomonidan nashrga tavsiya etilgan

"Tahririyat kengashi:

№	F.I.Sh	Lavozimi
1.	R.M.Matkarimov	Rektor. tashkiliy guruh raisi
2.	M.O'.Arzikulov	O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi bo'lim boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
3.	Sh.S.Mirzanov	Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
4.	E.T.Raxmanov	O'quv ishlari bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
5.	Sh.Sh.Gaziyev	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor v.v.b. - tashkiliy guruh a'zosi
6.	M.Yu. G'aniyeva	Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri - tashkiliy guruh rais o'rinbosari (moderator)
7.	F.T.Umaraliyeva	Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o'qituvchisi - tashkiliy guruh a'zosi (koordinator)
8.	Sh.D.Saidova	Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi professori - tashkiliy guruh a'zosi
9.	N.I.Axmedova	Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti - tashkiliy guruh a'zosi
10.	A.I.Azamatov	Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o'qituvchisi - tashkiliy guruh a'zosi
11.	X.X.Turobov	Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o'qituvchisi - tashkiliy guruh a'zosi
12.	B.O'.Xolmatov	Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o'qituvchisi - tashkiliy guruh a'zosi
13.	G.S.Karimova	Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi - tashkiliy guruh a'zosi
14.	Sh.Ergashov	Reja-moliya bo'limi boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi

MUNDARIJA

SPORT O'YINLARINING ILMIY-NAZARIY MUAMMOLARI		
1	M.T.Kuchkarova Yosh gandbolchlarning qiyin sharoitlarda o'z-o'zini boshqarish muammolari.	11
2	A.X.Xasanov Turkistonda sport o'yinlarini ommalashtirish tarixidan(xix asr oxirlari va xx asr boshlari)	18
3	Azamatov A.I., Akhmedova N.I. Effectiveness of selecting and determining suitability for table tennis sports.	23
4	Azamatov A.I., Akhmedova N.I. Tennis psixologiyasini ilmiy tahlil qilish	26
5	B.M.Xolmaxmatov 13-15 yoshli futbolchilarning funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarining turli ta'sirlardagi dinamikasi." hujumchilar misolida "	32
6	M.I.Djalilova Bolalar va o'smirlarning tennis sport turiga motivasiyasini yoshga xos xususiyatlari	38
7	S.A.Elova Qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi	41
8	B.X.G'ofurov Malakali gandbolchi talabalar mashg'ulotlarida statokinetika va gipokisik harakatlar rivojlantirishga tegishli muammolar	45
9	H.X.Turobov Boshlang'ich tayyorlov bosqichida stol tennis turi bilan mashg'ulotlar olib boruvchi 10 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili	48
10	G.S.Karimova Badminton sport turi bilan shug'ullanishning ko'rish organlaridagi ahamiyati	52
11	M.M.Ortiqov Triatlonchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari	56
12	N. Y.Qurbonaliyeva Sportchilarning start oldi psixologik o'zgarishlari: tayyorlanish, motivatsiya va stressni boshqarish	58
13	D.X.Mamatxojayeva Kurashchilarning mashg'ulotida umumiy va maxsus tayyorgarligi	61
14	S.B.Azimova Development of quality of endurance through the quality of the health and motor quality, movement of machinery and acquittal qualities	64
15	Sh.M.Ruziyev Yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni rivojlantirish	68
16	F.J.Sattorqulova, Sh.D.Saidova Badminton sport turida chaqqonlik sifatini tarbiyalash samaradorligi	72
17	Sh.E.Keldiyorov Malakali kurashchilarni tayyorlashda egiluvchanlik sifatining o'rni.	75
18	G'.U.Nurmamatov Sport tadbirlarini tashkil etishning iqtisodiy ahamiyati	79

19	Q.T.Arabboyev Sportchi shxsini tarbiyalashda ruhiy-irodaviy tayyorgarlik muammolari va yechimlari.	81
20	H.X.Turobov 10-12 yoshli stol tennischilarning jismoniy tayyorgarligida yordamchi mashqlar kompleksidan foydalanish samaradorligi	84
21	I.K.Abdusalomov Voleybolchi blokerlarni tayyorlashda kinematik tahlil asosida yondashuvning afzalligi	89
22	J.M.Yuldasheva Sportchilarni ish faoliyatini qayta tiklantiruvchi vositalar	95
23	A.M.Baratov To'siqlar osha yuguruvchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish	99
24	B.X.G'ofurov Sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlarida jarima to'plarini "nishonlarga" yo'llash aniqligini shakllantirish tajribasini o'rganish natijalari	102
25	M.Yu.Fanneva Методика выбора настольных теннисистов в процессе многолетней подготовки	108
26	Ш.Ш.Карабаев 10-14 ёшли футболчиларни жисмоний тайёргарлигини режалаштиришнинг долзарб муаммolari	114
27	K.Sh.Shokirjonov Yengil atletika vositalri orqali yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishning dolzarb muammolari	116
28	И.Х. Турдибаев Эффективность развития качества специальной скорости у юных футболистов с использованием игровых методов	118
29	B.X.Xoliqov Kurashchilardagi tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish mashqlarning ahamiyati	122
30	Shermuxamedov A.T., Mirzalieva E.A. Ayollar futboli muammolarini o'rganilganligi va yechimini kutayotgan ayrim dolzarb masalalar xususida	125
31	A.E.Шилманов Развитие координации у футболистов 15–16 лет посредством вестибулярной гимнастики на неустойчивой месте	127
SPORT O'YINLARINI OMMALASHTIRISHNING INNOVATSION YECHIMLARI		
32	M.I.Djalilova Aholi turar joylarida keksa yoshdagilarning tennis bilan shug'ullanishini tashkil qilish xususiyatlari	132
33	Kazoqov R.T., Djurabayev A.M., Bo'riyev B.O' Karate to'garaklarida 7–9 yoshdagi sportchilarning biokinematik xarakteristikalarini takomillashtirishda kompyuter dasturlarini qo'llash samaradorligi.	134
34	S.S.Baxodirov Futbolchilarning raqobatbardosh faoliyatini modellashtirish	136

35	S.Sh.Soliev O'zbekistonda sport-sog'lomlashtirish tog' turizmining zamonaviy rivojlanish holati va uni ommaviy targ'ib qilishning metodik asoslari	140
36	D.A.Yulchiyeva Sport faolyati bo'yicha ijtimoiy yondashuvning o'rni	144
37	J. A.Kaipov Flag futboli sport turini O'zbekiston Respublikasi sport turlari reestriga kiritish, sport maktablarda seksiyalar tashkil etish, olimpiyada o'yinlariga sportchilarni tayyorlash.	149
SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK, PSIXOFIZIOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK MUAMMOLARI		
38	R.A.Abdullayev Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida zarur kasbiy hislatlarni rivojlantirishda zamonaviy yondashuvlar	154
39	N.X.Karimova Oliy ta'lim muassasalarida taxsil oluvchi talaba qizlarni akvafitnes mashg'ulotlarini milliy raqslar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish	157
40	R.A.Abdullayev Jismoniy tarbiya o'qituvchilarida zarur kasbiy hislatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari	160
41	E.S.Abdullayev O'quvchilarning darsdan tashqari faoliyatini loyihalash	162
42	X.A.Abdurazzaqov Sambo bilan shug'ullanuvchi 15-16 yoshli qizlarning musobaqa faoliyatini pedagogik taxlil va nazorat qilish uslubi	166
43	N.I.Axmedova, A.I.Azamatov Tennisni sport turining salomatlik uchun ahamiyati	170
44	N.I.Axmedova, A.I.Azamatov Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga tennis mashqlaridan foydalanib mashg'ulot olib borish	173
45	E.I.Bayturayev Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonini rivojlantirishning o'ziga xosligi	176
46	M.R.Mo'ydinov Belbog'li kurashda ayollar ishtirokining roli: barqaror taraqqiyotga ta'sir etuvchi omillar	182
47	S.A.Boltabaev Jismoniy mashqlar yordamida yoqimsiz omillarga inson organizmining chidamliligini o'rttirish tamoyillari	184
48	S.A.Boltabaev Imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida yengil atletika mashqlari	188
49	S.A.Boltabaev Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning yurak qon-tomirlar tizimi organlariga ta'siri	192
50	F.I.Bobomurodov Ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish	196

51	G.S.Karimova Jismoniy sifatlarni badminton orqali rivojlantirish.	198
52	N.X.Karimova Suzish mashg'ulotlari orqali 17-20 yoshli qizlarni sog'lomlashtirish va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish	202
53	X.X.Madaminov Sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning o'ziga xos xususiyatlari	204
54	X.X.Madaminov Yuqori malakali sportchilarning mashg'ulot jarayonida motivatsiyani shakllantirishning pedagogik asoslari	209
55	O.P.Omirzakov Maktab o'quvchilarida jismoniy faollikni oshirishning pedagogik va fiziologik omillari	212
56	S.Sh.Soliev Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda sog'lomlashtiruvchi pedagogik yondashuvlar	215
57	N.Y.Qurbonaliyeva Sportchilarning psixologik va emotsional statusini baxolashga yondashuv	218
58	N.Y.Qurbonaliyeva Yosh sportchilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlashning pedagogik psixologik asoslari	221
59	N.Mustafayeva Nutqiy aktda lisoniy pragmatik nazariya.	224
60	A.Sh.Xamroyev O'rta tog' sharoitida belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik davrining biokimyoviy taxlili	230
61	N.Y.Qurbonaliyeva Turli yoshdagi va tayyorlangan sportchilarning pedagogik psixologik tayyorlanishi	233
62	S.B.Azimova Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlar orqali oliy ta'lim muassasasi talabalarining chidamlilik sifatini oshirish samaradorligi	236
63	J.M.Yuldasheva Darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini tashkil qilish yengil atletika sport turi misolida	241
64	A.Sh.Xamroyev Talaba belbog'li kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish	244
65	A.Ж.Тангриев Ўқув машғулот гуруҳининг бошланғич гуруҳларида дзю-до курашида кизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш услубияти	247
66	X.M.Qayumov Sportchilar uchun kunlik ovqatlanish rejasi va ratsioni	249
67	D.B.Shaymardanov Mini-futbolchilarni ruhiy individualligi va uni sport faoliyatida namoyon bo'lishi.	258
69	D.E.Djurabayeva O'qituvchilarning harakat faolligini oshirishda korreksion vositalarning ahamiyatini tahlil qilish	262
70	T.S.To'ychiyev 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik dinamikasi	264
71	T.S.To'ychiyev 16 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligi dinamikasi (pedagogik tajribada)	270

72	F.M.Yaqubov Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishga pedagogik yondashuv (fanlararo integratsiya misolida)	275
73	F.M.Yaqubov Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligi mazmun-mohiyati	280
74	J.M.Yuldasheva Yoshiga qarab sinfdan tashqari mashg'ulotlarda bolalar va o'smirlar uchun shug'ullanish tavsiya qilingan sport turlari.	284
75	С.И.Алимжонов Обучение элементам футбола детей дошкольного возраста	288
76	Ф.И.Бобомуродов Мактаб ўқувчиларга кураш спорт турининг қадрият эканлигини сингдириш йўллари	290
77	N.Y.Qurbonaliyeva O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash	293
78	I.D.G'aniboev Yengil atletikaning ko'pkurash turlarini rivojlantirishda maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlariga yo'naltirish va jalb qilish yo'llari.	298
79	Ш.Э.Келдиёров Таълим тизимида- кураш спортининг тарбиявий восита эканлигини ўқувчи-ёшларга ўргатиш	302
80	I.E.Ruzimatov Bosqon uloqtiruvchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat qilish	305
YUQORI NATIJALARGA ERISHISHDA SPORTCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI (OLIMPIYA VA PAROLIMPIYA O'YINLARIGA TAYYORGARLIK MISOLIDA)		
81	X.A.Abdurazzaqov Sambochilarning mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligi	310
82	X.A.Abdurazzaqov Sambochilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida maxsus kuch sifat ko'rsatkich darajalarini oshirish dasturi va antropometrik ko'rsatkichlari	314
83	Н.И.Ахмедова Методика повышения эффективности технической подготовки теннисистов 10-12 лет	317
84	B.O'.Xolmatov, Sh.Sh.Isroilov Sportchilarni mashg'ulotlarga qiziqtirish va yuqori natijalarga erishishlari uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyati.	321
85	M.R.Muydinov The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling	325
86	Sh.K.Karimov Boks sport turida hakamlik faoliyati samaradorligiga ijobiy va salbiy ta'sir qiluvchi tashqi omillarni tadqiq qilish	328
87	J. J.Mahmaraimov "Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida 10-12 yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakatlarga	333

	o'rgatishda bolalarda tezkorlik sifatlarini xarakatli mashqlar yordamida rivojlantirish metodikasi"	
88	I.E.Ruzimatov Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va qayta tiklovchi mashqlarning o'zaro bog'liqligi.	335
89	D.R.Xolboyeva Parataekvondo sport turi tasnifi, qoidalari va mazmun mohiyati	339
90	G'.T.Ismoilov, S.X.Raxmatullayeva 12-13 yoshli karatechilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari	343
91	G'.T.Ismoilov, S.X.Raxmatullayeva 14-15 yosh karatechilarning taktik tayyorgarlik muammolarini hal qilish yo'llari	347
92	Sh.Jo'raqulov Paravoleybol mashg'ulotlarida texnik usullarning ahamiyati va fazalarning xossalari xususiyatlari	352
93	J.A.Kubitdinov Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun tanlab olingan usullarni natijalari va ularni tahlili.	355
94	J.J.Mahmaraimov 10-12 yoshli badmintonchilar "smesh zarbasini bajarishdagi" texnik usulini kinematiksining individual ko'rsatkichlari	359
95	J.J.Mahmaraimov, Б.Поёнов Бошланғич тайёргарлик боскичида ёш бадминтончиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш	366
96	A.A.Parmonov Sportchilarni tayyorlash tizimi.	370
97	S.Q.Karimov Sport takomillashuv bosqichida malakali kurashchilarning musoboqa faolyati samaradorligini oshirish	375
98	M.M.Ortiqov Triatlon sport turida suzish, velo va yugurish texnik harakatlarini integral qo'llash asoslari	383
99	N.Sh.Bobomuradov Paradzyudo sport mashg'ulotlarida samarali texnik va taktik usullardan foydalanishning o'ziga xosligi va ahamiyati	385
100	E.A.O'rinboyev Para badminton bilan shug'ullanuvchi sportchilarning mashg'ulot jarayonini tashkillashtirish uslubi.	388
101	S.B.Azimova Fundamentals of the technique for developing general endurance quality	392
102	S.Q.Karimov Mashg'ulot vazifalarini modellashtirish kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish usuli sifatida.	396
103	I.I.Ne'matullayev Stol tennisida zamonaviy texnika va taktikani o'qitishning samarali usullari	401
104	X.M.Qayumov Erkin kurashda tezkorlikni oshirishda "bo'yinni ushlab, qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish" usulining roli va samaradorligi	404

105	L.B.Sobirova, A.S.Murodova Para yengil atletikachi uloqtiruvchi sport mashg'ulotlarini davriylashtirish	409
106	L.B.Sobirova, D.F.Astankulova Parasport mashg'ulotlarini tashkil qilish jarayonida parasportchining tayyorgarlik mazmuni va umumiy qonuniyatlarini o'rganish.	412
107	D.Xolmatov Badminton o'yining taktikasi va strategiyasi	416
108	G'.A.To'g'onboyev Malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik harakatlarini takomillashtirishda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishning o'rni.	419
109	D.T.Tursunova Gimnastikachilarning "oyoq uchida 360° ga burilish (passe)" texnik harakatlarining boshlang'ich kinematik ko'rsatkichlari taxlili	423
110	D.T.Ismailova Uzunlikka sakrovchi qizlarda depsinish texnikasining shakllanish dinamikasi.	425
111	D.T.Ismailova Uzunlikka sakrovchi qizlarni texnik tayyorgarligini knematik xususiyatlari	428
112	I.I.Ne'matullayev Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni sport musobaqasiga tayyorlash dasturini ishlab chiqish va uni sport natijalariga ta'siri	431
113	Ж.Ж.Махмараимов Бошлангич тайёргарлик босқичида 10-11 ёш бадминтончиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш	435
114	С.Т.Абдухалилова Этапы многолетней подготовки в настольном теннисе	438
115	S.R.Azimova Table tennis training planning effectiveness	442
116	A.A.Артиков Влияние нагрузки на выполнение технической подготовки юных футболистов	447
117	A.A.Артиков Эффективность развития качества силовой подготовки, влияющей на точность действий у юных футболистов	451
118	E.A.O'rinboyev, F.X.Maxmudjonova. Para-qilichbozlikni rivojlantirishning dolzarb muammolari va uni ommalashtirish istiqbollari	455
119	Sh.X.G'ofurov, U.X.Tashanov Qo'l nozologiyasi bo'yicha parayengil atletikachi talabalarni yugurib kelib uzunlikka sakrash turiga o'rgatish uslubiyati	458
120	M.A.Radjapov Kurashchining mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarligi	470
121	M.B.Mouseeva Влияние координационных качеств на результативность ударов по воротам с разного расстояния у футболисток	474
122	F.M.Murodov Para-o'qchilarni tayyorgarlik tizimini komponentli tahlil qilish	479

123	И.Х.Турдибаев Эффективность развития качества специальной скорости у юных футболистов	487
124	А.Е.Шилманов Совершенствование координации у юных футболистов с помощью вестибулярной тренировки с использованием неустойчивой поверхности	491
125	А.В.Бо'ronov Sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubi	494
126	F.J.Eshnazarova Emotsional boshqaruv texnologiyalarining sport turlari bo'yicha qo'llanilish samaradorligi	497
127	F.T.Umaraliyeva Tennisda to'p kiritish aniqligini rivojlantirish	500
128	Z.M.Tursunova Bo'lajak sport menejerlarining jismoniy va psixologik tayyorgarligini mashg'ulotlardan tashqari vaqtda rivojlantirish metodikasi	503
129	E.A.Erkayev Jismoniy tarbiya va sportda qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari.	507
130	A.A.Abdufattoyev O'smir taekwandochilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish	510
131	E.A.Erkayev Yadro irqituvchi o'quvchilarni mashg'ulot jarayonlariga yangicha yondoshuv	515

YOSH GANDBOLCHLARNING QIYIN SHAROITLARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH MUAMMOLARI

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna

Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning qiyin sharoitlarda o'z-o'zini boshqarish muammolari, tajovuz va do'q-po'pisa xolatining psixologik sabablari bayon etilgan. Shuningdek, ushbu masala yuzasidan mamlakatimiz va xorijiy olimlarning fikr mulohazalari ham bayon etilgan.

Kalit so'zlar: yosh gandbolchilar, o'z-o'zini boshqarish, psixologik tahlil, musobaqa davri, psixologik tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik

ПРОБЛЕМЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ

Кучкарова Мухайё Тожиматовна

Преподаватель Наманганского государственного университета

Аннотация. В данной статье описаны психологические причины проблем самоконтроля, агрессивности и угроз у юных гандболистов в сложных условиях. Кроме того, также представлены мнения отечественных и зарубежных ученых по данному вопросу.

Ключевые слова: юные гандболисты, самоконтроль, психологический анализ, соревновательный период, психологическая подготовка, психологическая подготовка.

SELF-MANAGEMENT PROBLEMS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS IN DIFFICULT CONDITIONS

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna

Teacher of Namangan State University

Annotation. This article describes the psychological causes of self-control problems, aggression and threats of young handball players in difficult conditions. In addition, the opinions of our country's and foreign scientists on this issue are also presented.

Key words: young handball players, self-management, psychological analysis, competition period, psychological preparation, mental preparation

Yosh sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy, imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la foydalana bilishi, ularni amaliy faoliyatda qo'llashni yoshlik davridan boshlashi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funktsiyalarining xilma-xil qonunlarini bilishi asosida o'zini-o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy sport faoliyatining

eng muxim sharoitlarida qo'llay bilishi kerak. Bu uslublarini bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o'stirishda, insonni kamolotga etishda muxim ahamiyatga egadir. Bizga ma'lum bo'lishicha, sportchilar hozirgi sportda «autogencha» mashq qilish orqali ruhiy ichki imkoniyatlardan to'la foydalanishga erishmoqdalar.

Yosh gandbolchilarning startdan oldingi ruhiy xolatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar katta qiziqish bilan ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik xolati xaqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy xal qilinmagan. Faqat Z.Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik xolatiga xam bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy xayajonlanishi xolati xilma - xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik xolati qiyin vaqtda o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy xolati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jixatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada xosil bo'lgan «o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vaximasi darajasigacha etib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik xolati asab tizimining ta'sirchanligiga xam bog'liq bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik xolatini quyidagi uch qismga ajratish mumkin:

- Sportchining startda qaltirash, jonsizlik xolati.
- Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangvorlik xolati.
- Sportchining ruxan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik xolati.

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovor tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik xolatlaridir. Kuchli muvozanatsiz nerv sistemasiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik xolatiga uchraydilar: Kuchli: muvozanatli, serxarakat nerv sistemasiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovorlik holati yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik xolati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga xam bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari startga tayyorgarlik holati quyidagi sabablarga xam bog'liq: 1) musobaqaning harakteriga 2) gomoshabinlarning xulq - atvoriga; 3) musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga; 4) o'z kuchiga ishonch xosil qilishiga; 5) sportchining individual tipologik xususiyatiga. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi.

Ba'zi bir sportchilarda musobaqaga qatnashgandan keyin vegetativ ko'rsatkichlardan muskul tonuslarining sezilarli darajada o'sgani xamda kechki uyquning o'zgarishligi kuzatiladi. Ruhiy notinchlik tez pasaymaydi, vaximaga tez-tez tushaveradigan sportchilarda sport musobaqasi davrini o'tkazish xolati juda og'ir kechadi, tashvishlanish sportchini muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Sportchining musobaqadan keyingi xolati, ruhiy tushkunlik, ezilganlik, o'z kuchiga ishonmaslik xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bunday

sifatlarga ega bo'lgan sportchilarda musobaqa jarayonida tavakkaliga xarakat qilish natijasida sport qonun va qoidalarini tez-tez buzish xolatlari takrorlanib turadi. Bularning xammasi sportchining sportga bo'lgan qiziqishini, sport mashg'ulotiga qatnashishini, o'ziga nisbatan talabachanligani pasaytiradi, o'z shaxsiy sifatlariga baxo berishi o'zgaradi.

Sportchilarning musobaqadan oldingi ruxiy xolatini, ularning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tarqatilgan so'rovnoma (anketa) savollariga sportchilarning bergan javoblaridan quyidagilar murabbiylarning aloxida e'tiborni talab qiladi: «Meni bo'ladigan sport musobaqalari doimo vaximaga soladi?», «Men murabbiyning bergan tanbehidan tez ta'sirlanaman, o'zinga og'ir olib, qiynalib yuraman». Bulardan sportchi o'zining ruxiy xolatini to'g'ri boshqarish malakalarini egallash usullarini o'rganish uchun yordamga mu'toj ekanligi ma'lum bo'lmoqda. Demak biz faqat sportchilarning ruxiy xolati kuchini o'rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o'zida boshqarish imkoniyatini o'rganib, bu muvaffaqiyatli amalga oshirish uch asosiy vazifani amalga oshirishimiz kerak:

- a) sportchini o'zining ruxiy boshqarishga odatlantirish.
- b) o'zini og'ir va kuchli tomonlarini bilishga, taqdim qilishga o'rgatish
- v) sportchilarda o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatlarini o'stirish.

Bu muammoli masalalarni to'g'ri hal qilish uchun sportchi-talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qildik: «Sizningcha, sportda yaxshi natijalarga erishish uchun sportchilar qanday sifatlarga ega bo'lishlari zarur?» - degan savolga deyarli xamma sportchilar yaxshi mashq qilish kerak deyishdi. Shu bilan birga, sportchilarning 45,8 foizi yaxshi natijalarga erishishi uchun iroda sifatlarini, 24,4 foiz sportga esa tetik kayfiyat, o'zini to'g'ri boshqarish, musobaqada vaximaga tushmaslik, xulq-atvorini nazorat qilish, tashqi ta'sirlarga ko'p berilavermaslik, o'z kuchiga va g'alabaga ishonch kabilarni yuqori natijalarga erishishining garovi deb xisobladilar. Ba'zi bir sportchilar o'z vaqtida dam olish, sport mashg'uloti davomida yuqori ishchanlilikda bo'lish va aqliy qobiliyatlarni o'stirish zarur ekanligini xam ta'kidlab o'tganlar

Sportchilarning musobaqa jarayonida o'zining ruxiy xolati to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z - o'zidan paydo bo'lmaydi. Bunga erishish uchun maqsadga muvofiq tarbiyaviy ishlar olib borilishi zarur. Eng muximi sportchilarni sport mashg'uloti va musobaqalarda ruxiy zo'riqishdan asrash kerak. Buning uchun xar bir murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'z shogirdlarini ruxiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik xolatlarini engib o'tishga o'rgatishlari shart. Shuningdek, boshqa kishilar sport xakamlari bilan to'g'ri munosabatda bo'lish, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarishga o'rgatishni xam unutmasliklari kerak.

Sportda qo'pollik va do'q-po'pisa qilish xolatlari ko'p uchrasa-da, lekin sport qabul qilingan qonun va qoidalar asosida musobaqalashishni talab qiladi. Ayrim sport turlarida: figurali uchish, badiiy va sport gimnastikasi kabilarda do'q-po'pisa, tajovuz qilish butunlay ta'qiqlangan. Ba'zi bir sportchilar o'zini boshqara bilmasdan tajovuzkorlik, agressivlik munosabatida bo'ladilar, natijada musobaqa qoidasini buzadilar.

Sportchi musobaqada g'alaba qilish uchun bor kuchini sarf qiladi, lekin o'ylaganidek natijalarga erisholmagach, tajovuz xarakterlar qilishga o'tadi. Biroq u o'zining bunday xarakterlari bilan musobaqada yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. U ixtiyorsiz bunday xulq-atvoriga moslashib qolganidan o'zi xam pushaymon bo'lib yuradi. Bir-birlari bilan jismoniy to'qnashganida tajovuzkorlik, agressivlik xarakterlari qilish xayvonlarga xos ekanligini olimlar ilmiy tajribalar asosida isbotlab berganlar.

Yangidan tuqilgan chaqaloq xayotining dastlabki kunlarida atrofidagi kishilarga, ota - onalariga va boshqa oila a'zolariga, tengdoshlariga bir xil munosabatda bo'ladilar. Lekin bolada bir yoshdan keyin, o'z ehtiyojlarining qondirilishi yoki qondirilmasligi bilan bog'liq bo'lgan to'siklarning paydo bo'lishi natijasida tajovuzkorlik munosabatlarining ayrim ko'rinishlari vujudga kela boshlaydi. Ba'zi bir bolalarda kattalarga va bolalarga tajovuzkorlik munosabatlari ochi? va aniq ko'rinib turadi. Biz quyida bolalardagi agressivlik munosabatlarining shakllanishini bir necha xolatlarini ajratib ko'rsatishga xarakter qilamiz:

Ba'zi ota - onalar farzandlarining boshqalarga ko'rsatgan agressivlik munosabatlari uchun bolasini maqtab xam qo'yadi yoki boshqa bolalardagi tajovuzlik xarakterlarini ibratli misol tariqasida ko'rsatadi. Umuman, bolalar kagtalarning tajovuzkorlik xarakterlarini kuzatib boradilar. Agar katta kishi bola uchun ishonchli shaxs bo'lsa, o'sha odamning xarakterlaridagi tajovuzkorlik xarakterlarini o'ziga qabul qiladi va shu odamga o'xshashga xarakter qiladi.

Ayrim ota - onalar bolalarining tajovuzkorlik xarakterlari uchun ularga maxsus jazo chorasini qo'llamaydilar.

Ko'pchilik ota - onalar farzandlarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik xarakterlarini aql bilan pasaytirishga va tarbiyalashga xarakter qiladilar,

Ota-onalar bolalarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik xarakterlarini qattiq qo'llilik, do'q - po'pisa qilish yo'li bilan yo'qotishga, tarbiyalashga xarakter qiladilar. Lekin bunday bolalar ulg'ayganida, ularda tajovuzkorlik xarakterlarining vujudga kelishi tajribada aniq isbotlangan.

Agar bola tengdopshariga yoki o'yin paytida o'z do'stlariga tajovuz qilsa, kattalarning e'tiboridan chetda qoladi, shuning uchun ba'zi bir yoshlarning xarakteridagi tajovuzkorlik o'zgaruvchan bo'ladi. Ba'zi xolatlarda o'zidan kichik yoki jismonan o'jiz bolalarga ham tajovuzkorlik qilish holatlar uchrab turadi.

Bola yigitlik yoshiga etganidan keyin, o'zini erkin his qiladigan bo'ladi. Kattalarga va tengdoshlariga tajovuzkorlik qilgan bolalarda ota-onaning tanbehi natijasida uyalish, bazovtalanish, qayg'urish holatlari turlicha bo'ladi. Ota-onaning tarbiyasi natijasida bola ulg'aygandan keyin tajovuzkorlik harakatlaridan ta'sirlanishi va hayajonlanishi jadvalda quyidagicha ko'rsatilgan.

Ota-onaning xulqi, fe'l-atvori, bola tarbiyasiga yondashuvi	Bolaning ulg'aygandan keyin tajovuzkorlik xarakterlaridan ta'sirlanish darajasi
---	---

1. Bolaning ota-onaga yoki kattalarga tajovuzkorligi ta'qiqlanmagan	Bola kattalarga tajovuzkorlik qilganida o'zini gunoxor deb xisoblamaydi yoki past darajada xis qiladi
2. Bolaning kattalarga tajovuzkorlik harakatlari ta'qiqlangan	Bola kattalarga bilmasdan tajovuzkorlik qilsa, o'zini aybdor deb hisoblaydi
3. Bola tengdoshlariga tajovuzkorona xarakteratlar qilganida ota-onalar tomonidan tanbex berilmagan	Bola tengdoshlariga tajovuzkorona xarakteratlar qilganida o'zini aybdor deb xisoblamaydi yoki past darajada xis qiladi
4. Bolaning tengdoshlariga va do'stlariga tajovuzkorona xarakteratlar qilishi ta'qiqlangan	Bola tengdoshlariga, do'stlariga va komandadagi ra'iblariga tajovuzkorona xarakterat qilganida o'zini aybdor deb xisoblaydi

Bola ulg'ayib borgan sayin o'zining ijtimoiy xaq-xuquqi va intizom tushunchalarini ongli ravishda xis qila boshlaydi. Bola atrofdagi odamlarga bilmasdan tajovuzkorona xarakterat qilganligini yaxshi tushunadigan bo'ladi. Yosh sportchi esa sport musobaqasi xoidalarini o'zlashtirib olganidan keyin o'zining tajovuzkorona xarakteratlarini xis qiladigan bo'ladi. Agar yosh sportchi musobaqada o'z raqibiga nisbatan qonunga xilof tajovuzkorona xarakteratlar kilsa, sport musobaqasi hakamlari tomonidan tegishli jazo va tadbirlar qo'llanilishini yaxshi biladi. Ba'zi bir yosh sportchilar o'zining tajovuzkorlik xarakteratlaridai qattiq ta'sirlanadi, aynan shu ta'sirchanligi bois, o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda qiynaladi yoki xatoliklarga yo'l qo'yadi. Masalan, agar sportchida insonparvarlik xis tuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, u sportning tajovuzkor xarakterat qiladigan turi bilan shug'ullanmagani ma'qul. Lekin sportning ayrim turlarida tajovuzkorlik juda zarur, busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsa-da, sport musobaqalarida tajovuzkor xarakteratlar ko'rsata olmaydi. Biroq shu komandadagi do'sti o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada juda yaxshi tajovuzkor xarakteratlar ko'rsata oladi. Yosh sportchi sport jarayonida kattalar va trenerlari tomonidan tegishli garbiya olmaganidan keyin undagi vijdonsizlik va beodoblik xislatlari tez shakllanadi. Sportchi yoshining o'tishi va sportda ketma - ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida sport bilan tomonan xayrlashadi. Biroq shundan keyin xam o'zining tajovuzkorlik xarakteratlarini to'xtata olmaganidan ruxiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan boshqa odamlardek osoyishta xayot kechirishda juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkorlik xarakteratlarini fa'at raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi

Sportchi musobaqada o'zining tajovuzkorlik xarakteratlaridan kuchli xayajonlanadi yoki boshqa illatlarga xos xulq-atvor vujudga kelganini bolaning o'zi yaqqol sezadi: o'zining musobaqadagi xulq-atvoridan shubxalanish, o'z-o'zini ayblash, o'ziga ishonmaslik, murabbiydan arazlash, unga keskin ziddiyatli munosabatda bo'lish kabilar. Sportchida bunday xususiyatlarning paydo bo'lishi, sportchi mashq qilayotgan muxitning ta'siriga va

ota-ona tomonidan bolani tarbiyalashda qo'llanayotgan uslublarning noto'g'riligiga bog'liq. Tajovuzkorlik va boshqa salbiy xolatlarning sportchi xayotida tez-tez takrorlanaverishi gulayli bular bolaning xarakteriga aylanib qoladi. Agar o'smirda murabbiy bilan uchrashmasdan oldin tajovuzkorlik harakatlari shakllanmagan bo'lsa, murabbiyning musobaqada qattiq g'azab bilan «ur», «yiqit», «bos» degan baqiriqlari, sportchida tajovuzkorlik xarakterini vujudga keltirmaydi. Bunday sharoitda murabbiy sportchining xarakterini tushunib, o'z munosabatini moslashtirishi maqsadga muvofiqdir.

Katta yoshdagi kishilarda va o'smirlarda paydo bo'ladigan tajovuzkorlik harakatlari faqat tarbiyaning ta'siriga bog'liq bo'lmasdan boshqa turli xil voqea va xodisalarning ta'siri natijasida xam vujudga kelishi mumkin. Masalan, o'smirning xayotida tajovuzkorlik bir iecha marta muvaffaqiyat keltirgan bo'lsa, tajovuzlik o'smirning xulq - atvoriga aylanib qoladi. Agar sportning agressiv turlarida sportchi tajovuz yo'li bilan musobaqada bir necha marta g'alaba qozongan bo'lsa va kattalar tomonidan bu g'alaba yuqori baqolanib, rag'batlantirilgan bo'lsa, sportchidagi bu taassurot yoshligida ota-onasi bergan tarbiyaga nisbatan kuchliroq bo'lishi aniqlangan.

Odam tajovuzlik harakatlari to'g'risida bir qancha olimlar tomonidan o'rganilgan ilmiy nazariyalar mavjud. Ayrim psixologlar: «Tajovuzkorlik uzoq o'tmishdagi ajdodlarimizdan bizga tug'ma yo'l bilan o'tib kelayotgan xamma insonlarga xos xususiyatdir. lekin biz o'zimiz tajovuzkorlikni boshqarish imkoniyatiga xamma vaqt ega bo'lavermaymiz», - deb tushuntiradilar. Boshqa bir guruh olimlar esa kishilardagi tajovuzkorlikni faqat evolyutsiya, ya'ni tarixiy rivojlanish jarayoniga bog'liq bo'lmasdan, balki vaziyatga g'arab, turli xil to'siqlarni engish yo'lida ishlatiladigan uslubdir.

Asta - sekin insonning xulq-atvoriga aylanib qolgan odatdir, degan fikrni oldinga suradilar. Biz kurashchilarni musobaqadan oldin yoki keyin tajovuzkorona harakatlarni ko'p ishlatgani, lekin musobaqadan keyin tajovuzkor xolatining sekin pasayishini kuzatdik. «Siz hujum qilishni qanday tushunasiz?» degan savolga sportchilar quyidagicha javob berdilar: «Agar meni kimdir birinchi ursa, men xam xuddi shunday javob qaytaraman», «Men o'zimni tuta olmasam birovni tarsakilab yuboraman». Shundan ma'lumki, ayrim sportchining musobaqadagi tajovuzkorlik harakatlari boshqa bir sportchida tajovuzni vujudga keltiradi va sport musobaqasi qoidasini buzishga olib keladi. Sportchining musobaqada o'z tajovuzkorlik harakatlarini xis etishi turli vaziyatlarda xar xil bo'ladi. Masalan, futbolchining to'pni o'yinda zarb bilan tepgandagi xolati, boksning ringda qattiq zarb bilan urgandagi xolatiga qaraganda qanoat qosil qilishi boshqacha bo'ladi. Sport faoliyatida ba'zi tajovuz harakatlarining paydo bo'lishi raqibga, komandaga, murabbiyga va tomoshabinlarga qaratilgan bo'ladi, lekin bu sport musobaqa koidasi asosida bajariladi. Biz turli vaziyatlarda futbolchilarda tajovuzkorlikni o'rgatib quyidagi xulosaga keldik:

o'yinda yutayotgan komandaga nisbatan, yutqazayottan komanda o'yinchilari, o'yin qoidasini ko'p buzadi. Bundan ma'lumki, sportchining musobaqadagi mag'lubiyati tajovuzlik harakatlarini vujudga keltiradi;

o'z maydonida o'ynayotgan komanda o'yinga kelgan komanda o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini kam buzadi. Mehmon komanda o'yinchilari, o'z maydonida

o'ynayotgan o'yinchilarni xuddi dushmandek qabul qiladi. Ulardagi o'z ra'iblaridan tashqari, tomoshabinlarga qarshi xam tajovuz xis-tuyg'uda bo'ladilar;

Qaysi komandada ochkolar va darvozaga urilgan to'plar soni ko'p bo'lsa, kam ochko to'plagan va oz to'p urgan komanda o'yinchilariga nisbatan o'yin qoidasini kam buzadilar. Futbolchi raqib darvozasiga xar to'p urganida o'yinchida ruxiy tanglik pasayadi va o'sha komanda o'yinchilarida ruxiy va jismonii qayta tiklanish kuchayadi. Lekin o'yinda kam to'p kiritgan o'yinchilarda ruxiy keskinlik saqlanadi yoki ruxiy keskinlikning kuchayishi tufayli o'yinchilardagi tajovuzkorlik xarakatlari ortadi o'yin qoidasi ko'p buziladi;

o'yin jadvalidan yuqoriroq joy olgan komanda o'yinchilarig qaraganda, quyiroy joy egallagan komanda o'yinchilari o'yin qoidasini ko'p buzadilar. O'yin jadvalida oxirgi o'rinni olgan komanda o'yinchilari xatto, o'yinda yutayotgan bo'lsalar xam qo'pol tajovuz harakatlar qiladilar;

o'yinda 8- va 9-joyni egallab turgan komandalar o'ynaganida, 8-o'rinni egallagan komanda o'yinchilari, o'yin qoidasini ko'p buzadi. Ayniqsa, 12 va 13- joyni egallab turgan komandalar o'yinchilari, 8 va 9-joyni egallagan komanda o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini ko'p martalab buzadilar

Yaxshi natijalarga erishgan komanda o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o'rindagi joyini yo'qotishdan qo'rqqanidan, kuchli g'ayrat bilan o'ynaydilar, lekin o'yinda tajovuzkorona xarakatlarni ko'p qiladilar, ya'ni jadvalda quyi o'rinlarga tushib qolishdan qo'rqqanlaridan, o'yinda tajovuzkorlik va do'q-po'pisani ko'p qiladilar. Shuningdek, yaxshi komanda o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o'rindan joy olishni yo'qotishdan qo'rqqanidan, kuchli g'ayrat bilan o'ynaydilar, lekin o'yinda tajovuzkorlik xarakatlarini ko'p qiladilar. Shu komandadan pastroq joyni olgan komanda o'yinchilari jadval oxiriga tushib qolishdan qo'rqqanlaridan o'yinda tajovuzkorlik va do'q - po'pisani ko'p qiladilar.

Shundan ma'lumki, sport komandalaridagi o'yinchilarning musobaqada tajovuzkorlik xarakatlari, do'q - po'pisa qilishlari va ayrim qollarda o'yin qoidasini buzishlari tabiiy xodisadir. Musobaqada o'yin qoidasining buzilishi to'rtta bosqich asosida vujudga kelishi aniqlandi: 1) komanda yutsa yoki yutqazsa; 2) o'yin o'zining yoki boshqa o'yinchilar maydonida o'ynalsa; 3) ochko va to'plar farqi biri-ikkinchisidan yuqori bo'lsa; komanda o'z raqiblariga nisbatan o'yin jadvalining qaeidan joy olganligi ko'p sport turlarida sportchilarda tajovuzkorlikni boshqarish murabbiyning asosiy vazifasidir. Sportchilarni jismoniy kuchni to'pga, nayzaga,; ra'ibga yoki boshqa ob'ektga to'g'ri yo'naltirishga odatlantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Boymirzayev X. Pedagogik psixologiya. O'quvqo'llanma. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2007, 404 bet.
2. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to'plami. Samarqand: SamDU, 2003, 128-bet.
3. Petrovskiy A.V. Umumiy psixologiya. —T.: O'qituvchi, 1975, 449-472-betlar.
4. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. — М.: Питер, 2004. — 702 с.

5. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов – Т.: УзГИФК, 2006. 299 с.

6. Савинков Е.О. Нормативные основы физического развития и физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа на возрастных этапах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 2002. - 21 с.

TURKISTONDA SPORT O'YINLARINI OMMALASHTIRISH TARIXIDAN (XIX ASR OXIRLARI VA XX ASR BOSHLARI)

A.X. Xasanov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, O'zbekiston, Toshkent sh.

Teleqram -77 256-25-53

Kalit so'zlar: Sport o'yinlari, aqliy rivojlanish, optimal rivojlanish, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya, gimnastika va o'yinlar, ijtimoiy rivojlanish, zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar, harbiy safni o'rgatish.

Tadqiqotning maqsadi. Maktab yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishida sport o'yinlari va gimnastikaning ahamiyati, sport o'yinlari orqali bolalarni sog'lomlashtirish va pedagogik vazifalarni amalga oshirish haqida fikr mulohazalar berish.

Tadqiqotning vazifalari. Turkistonda maktab yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishida sport o'yinlarining ahamiyatini yoritish, gimnastika mashg'ulotlari va o'yinlar tarixini bayon etish, zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar tomonidan harbiy safni o'rgatish, o'yinlar orqali bolalarni sog'lomlashtirish va pedagogik vazifalarni ko'rsatib berishdan iborat.

Kirish. Jismoniy tarbiya sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismidir. Jismoniy mashg'ulotlar, sport o'yinlari, gimnastika organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari hisoblanadi va jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Sport o'yinlarida bolalar xis-tuyg'ularini rivojlantiradilar, uz taasurotlarini aks ettiradilar, o'zlari taqlid qilayotgan va chin dildan o'xshashni istagan shaxsning bilimi va hatti-harakatini o'zlashtirishga harakat qiladilar. Sport o'yinlari davomida o'quvchi bolalar do'stona munosabatlarga kirishadilar, birgalikda harakat qiladilar va zavqlanadilar. Ma'lumki, o'quvchining yoshi ulg'ayib, mustaqil harakat qilish imkoniyati oshgan sari, uning atrofidagi narsa va hodisalar bo'yicha dunyoqarashi kengayib boradi.

Sport o'yinlarida aqliy rivojlanish bilan birga axloqiy sifatlar ham shakllanadi. Bu jarayonda yuz bergan kechinmalar bola ongida chuqur iz qoldiradi. Sport bolada yaxshi xislarni, ulug'vor orzular va intilishlarni, sog'lom qiziqishlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Sport o'yinlari mustaqil faoliyat bo'lib bu jarayonda bolalar o'z tengdoshlari bilan aloqa qilishga kirishadilar. Ularni umumiy maqsad, unga erishishdagi umumiy kechinmalar birlashtiradi. Shuning uchun o'yin do'stona munosabatlarni tarbiyalashda, hayotiy malakalarni, tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirishda muhimdir.

Yevropadagi uyg'onish davrida tarbiyaga ongli munosabatda bolish natijasida sportga e'tibor yanada kuchaydi va unga oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida qarala boshlandi. G'arbiy Yevropadagi bu ijobiy jarayonlar Rossiyaga va uning mustamlakalariga, shu jumladan, Turkistjnga ham ta'sir etmasdan qolmadi va bu erda ham aholining ilg'or qismida jonlanish yuz berdi.

XIX asr oxirlaridan boshlab Turkistondagi o'quv yurtlarida o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyasi sohasidagi harakatlar gimnastikani o'quv fani sifatida joriy etishga olib keldi. Bu ishlar turli sport, gimnastika va yarim harbiy tashkilotlar orqali amalga oshirildi.

Rossiya imperiyasi Xalq maorifi vazirligining ta'lim muassasalari vasiylariga 1902-yil 15-avgustdagi 21600-sonli farmoyishida o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilar qiziqishlarini muvofiqlashtirish va ularning jismoniy rivojlanaishiga ko'maklashish maqsadida ba'zi tadbirlarni o'tkazish belgilandi.¹ Binobarin, jismoniy mashqlarga alohida e'tibor qaratilib, bu o'quvchilarning asab-muskul tizimida yetarli energiya zaxirasini to'plash, o'quvchilarni chidamlilikka o'rgatish, ularni qomati rasolik va bejirimlilik, o'ziga ishonchni mustahkamlash kabi sifatlarni shakllantiradi.

Bu davrda Turkistonda hozirgi kabi sport zallari va maydonlari yo'qligi sababli jismoniy mashqlar, shu jumladan, o'yinlar albatta havo ochiq bo'lganda hovlida o'tkazilishi, sovuq kunlarda esa issiq, keng, ozoda va changimaydigan manej yoki zallarda tashkil etilishi kerak edi. Mabodo buni imkoniyati bo'lmasa bu mashqlar befoyda va zararli deb hisoblanishi hamda sinf mashg'ulotlariga kiritilmasligi shartligi ta'kidlandi.²

Dastlab Rossiya imperiyasida yosh avlod jismoniy tarbiyasiga yetarli ahamiyat berilmasa ham, ijtimoiy ta'lim-tarbiya harakati ta'siri ostida 1864-yil 19-noyabrda qabul qilingan maktabning yangi ustaviga muvofiq gimnaziya va progimnaziyalarda gimnastikani joriy etish boshlandi.³ 1889-yilda esa maktab o'quvchilari va harbiy tayyorgarlikka chaqiriluvchilar jismoniy tarbiyasini yaxshilash maqsadida Xalq maorifi vazirligi tomonidan "Erkaklar bilim yurtlarida gimnastika o'qitish qo'llanmasi va dasturi" tasdiqlandi.⁴ Unda yoshlar jismoniy tarbiyasining vazifalari to'g'risidagi umumiy qoidalar, darslarni o'tish metodikasi va maktabda majburiy fan sifatida joriy qilingan jismoniy mashqlar ro'yxati berildi.

Hujjatda jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari sifatida gimnastika va o'yinlar tavsiya etilgan edi. Lekin maktablarda gimnastikani joriy etish oson bo'lmadi. Unda dars beradigan pedagog kadrlar yo'q edi. Shu sababli gimnastika darslarini o'tishga ofitserlar va unter-ofitserlar taklif qilina boshlandi. Natijada fuqaro bilim yurtlarida harbiy gimnastika joriy etildi. Gimnastikani o'rgatuvchi o'qituvchilarga arzimagan maosh

¹ O'zbekiston milliy arxivi, f.1-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 3-varoq

² O'sha joyda, 4-varoq

³ O'sha joyda, f.1-47, 1-ro'yxat, 658-yig'ma jild, 3-4 varoqlar

⁴ O'sha joyda, 9-varoq

to'langani uchun ular bunga vaqtinchalik va maoshga oz bo'lsa ham qo'shimcha va tasodifiy bir mashg'ulotdek qarar edilar.

Shunday bo'lsa ham, ayrim gimnaziyalarning rahbarlari jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini to'liq tushunar va bu ishga bilimli hamda tajribali o'qituvchilar zarurligini his qilishar va ishga taklif qilish uchun shundaylarni axtarar edilar.

Rossiyada podsho davlati va hukumati maktablarda jismoniy tarbiyani yo'lga qo'yishni yaxshilash yuzasidan choralar ko'rmadi. Lekin o'quvchi yoshlar kamolotiga yordam beruvchi va shaharlarda tuzilgan turli jamiyat va klublar jismoniy tarbiyaning qad rostlashi uchun yaxshi madad berdi.

1908-yilning yanvarida Harbiy vazir Suxomlinov asosan qishloq joylarida darsdan tashqari vaqtlarda boshlang'ich maktab o'quvchilarining harbiy ta'limini yo'lga qo'yish haqidagi taklifini podshoh muhokamasiga taqdim etdi. Imperator Nikolay II harbiy vazir mulohazasi yuzasidan shunday javob berdi: "Qishloqlardagi maktablarda bolalar ta'limiga harbiy saf va gimnastikani zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar kam haq olib o'tkazsinlar".⁵

Bu ko'rsatma 1909-yilning oxiridan boshlab bajarila boshlandi. Shu yilning sentabrida maorif vazirligi o'quv okruglarining tarbiyachilariga boshlang'ich maktablarda zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar rahbarligida harbiy safni o'rgatishni joriy qilishlari haqida buyruq berdi. Matbuotda harbiy ish va gimnastikaning dehqon bolalari jismoniy kamolotiga samarali ta'sir ko'rsatishi haqida, agar dehqon bolalari armiyaga chaqirilgunlariga qadar harbiy tayyorgarlikdan o'tsalar, ular o'taydigan harbiy xizmat muddatining qisqarishi ehtimolligi to'g'risida ko'pgina maqolalar e'lon qilindi.

Chor hukumatining bu davrda yoshlar jismoniy va harbiy tarbiyasiga alohida e'tibor berishi tasodifiy hol emas edi. Bu e'tibor chor hukumatining armiya uchun rezerv tayyorlash istagidan kelib chiqqan edi. Biroq ish farmoyish berishdan nariga o'tmadi. Aslini olganda, o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning o'zi yo'q edi. Gimnastika esa (garchi u jismoniy tarbiya jumlasiga kiritilgan bo'lsa ham) shu tarzda o'tilar ediki, unchalik foyda keltirmas edi.⁶

Viloyat gimnaziyalari va maktablarida malakali rahbarlar va jihozlar yo'q edi. 1909-yil fevralda Moskva shahrida o'tkazilgan Xalq maorifi masalalariga bag'ishlangan I Butun Rossiya s'ezdida jismoniy tarbiyaga katta ahamiyat berildi. S'ezdda bolaning jismoniy, axloqiy, estetik va aqliy tarbiyasiga yordam beradigan hamda odamni shaxsiy va ijtimoiy hayot masalalarini oqilona va vijdonan hal etishga tayyorlaydigan yagona maktab yaratish zarurligi aytib o'tildi.⁷

S'ezd o'yin, sayr, ekskursiya va gimnastikani jismoniy tarbiyaning eng yaxshi vositalari deb hisobladi. Biroq jamoatchilikning bu fikrlarini chor hukumatining jismoniy tarbiya ishlariga yuzaki munosabatda bo'lganliklari uchungina emas, balki yetarli miqdorda malakali kadrlarning va moddiy asosning yo'qligi uchun ham amalga oshirib bo'lmas edi. Shuningdek, Rossiyada XIX asrning 60-yillaridan boshlab gimnastika harbiy mahkama tomonidan harbiy xizmatchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun bir vosita sifatida qaralardi. So'ngroq esa sport

⁵ Спортивная гимнастика. Большая Российская энциклопедия. М.:2004, 154-бет

⁶ O'zbekiston milliy arxivi, f.i-47, 1-go'xat, 658-hujjat, 1-varoq

⁷ Большая Российская энциклопедия. М.:2004, 203-бет.

jamiyatlari, to'garaklari paydo bo'lib, gimnastikaning sport turi sifatidagi uslubiy kurtaklari paydo bo'la boshladi. XX asrning boshlarida sport gimnastikasi ancha shakllansa ham u o'quvchi yoshlarni harbiy-jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lib qolaverdi.

Rossiya imperiyasida sport gimnastika harakatining boshlanishi XIX asrning ikkinchi yarimlariga to'g'ri keladi. Dastlab sport gimnastika tashkilotlari paydo bo'ldi. Lekin o'sha vaqtda boy tabaqalar sport va gimnastikadan o'yin-kulgu va jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalandilar. Shunday bo'lsada, jamiyatda sport mashg'ulotlarini yaxshiroq yo'lga qo'yish maqsadida sport tashkilotlari, to'garaklar, turli jamiyatlar va klublar tuzila boshlandi. Ammo davlat xizmatchilari va o'quvchi yoshlar bu to'garak va jamiyatlarda juda kam qatnashar edilar.

1860-yildan boshlab Rossiyada tennis rivojlana boshlandi. Shu yili Peterburgda "Neva" launtennis to'garagi, 1868- yilda esa Sankt-Peterburg tennis va kriket klubi tuzildi. Keyinroq Moskva, Rostov-Don, Taganrog, Kiev, Odessa, Nijniy Novgorod shaharlarida tennis to'garaklari va tennis maydonchalari paydo bo'ldi.⁸

Sal keyinroq yuqoridagi kabi klub va to'garaklar Turkiston o'lkasida ham tashkil etila boshlandi. Jamiyatlar va ittifoqlar ishlari bo'yicha Sirdaryo viloyati boshqarmasining 1913-yil 4-aprelda 3-son qarori bilan Toshkent shahrida 1-Turkiston ayollar Laun-Tennis o'yinlari klubi tuzildi.⁹ Klub ustavi 40 ta paragrafdan iborat bo'lib, 1-paragrafida klubning maqsadi Turkiston o'lkasida Laun-tennis o'yinlarini yoyish va uni rivojlantirish ekani ta'kidlandi.

Rossiyada podsho hukumati XX asr boshlarida o'quvchi va talabalarni siyosiy kurashdan chalg'itish maqsadida jismoniy tarbiya va sportdan ham foydalanishga harakat qildi. Shu maqsadda o'quv yurtlari huzurida gimnastika va sportning har xil turlari yoshlar sport klublari va boshqa tashkilotlar tuzildi. "Sokol" gimnastikasi to'garaklari tashkil etishga alohida e'tibor berildi. O'sha vaqtda Rossiyada gimnastikaning barcha turlari orasida "Sokol" gimnastikasi xalq orasida keng yoyilgan edi. Yoshlar harida, parallel bruslarda, gimnastik ko'n va boshqa snaryadlarda mashq qilishga qiziqar hamda "Sokol" gimnastikasi mashg'ulotlariga zo'r ishtiyoq bilan qatnashar edilar.¹⁰

"Sokol" gimnastikasi to'garagi kabi jamiyat Turkistonda ham tuzildi. 1911- yil 30-sentyabrda "Sokol" harbiy havaskorlari Samarqand jamiyatining ustavi tasdiqlandi va Samarqandda 2-son reestri bilan qayd etildi.¹¹ Jamiyat ustavining I bobi "Jamiyatning maqsadi" deb nomlanib, o'z a'zolariga bo'sh vaqtlarini gimnastika mashg'ulotlari bilan

⁸ Большая Российская энциклопедия. М.: 2004, 172-бет.

⁹ O'zbekiston milliy arxivi. f.i-36. 1-ro'yxat. 6014-hujjat. 50-52-varoqlar.

¹⁰ ⁹ O'sha joyda. 12-varoq

¹¹ O'sha joyda. f.i-18, 1-ro'yxat. 3522-hujjat, 19-varoq.

shug'ullanish uchun imkoniyat yaratish, ishtirokchilarni muntazam ravishda har tomonlama kamol toptirish va o'z a'zolari orasidan jismoniy mashg'ulotlar rahbarlarini tayyorlash ekanligi ta'kidlangan.

Bu maqsadlarga erishish uchun turli yopiq binolar va ochiq havoda jamiyat a'zolar bilan harakatli o'yinlar o'tkazadi, jismoniy mashqlar, o'yin qoidalari bilan tanishtiradi, ekskursiyalar uyushtiradi va boshqa foydali mashqlarni o'tkazadi. Shuningdek rapira (qilichbozlik va qilichsimon sport asbobi) bilan mashq, ertalab va kechqurun esa gimnastika mashqlari, otda yurish, fransuz kurashi bilan shug'ullanish, spidveyda poyga mashg'ulotlari o'tkazish kabi tadbirlarni amalga oshirgan.¹²

Bu jamiyat va klublar o'yin maydonchalari ochdilar, o'quvchilar uchun sayr va ekskursiyalar uyushtirdilar. Jamoat tashkilotlari, ilg'or pedagoglar, vrachlar va adabiyotchilarning qattiq talab qilishlari natijasida Xalq maorifi vazirligi 1902- yil 15-avgustda 21600-sonli farmoyish chiqarib, maktablarda harakatli o'yinlar, harbiy gimnastika, konki va chang'ida uchish, suzish va eshkak eshish, velosipedda yurish, qilichbozlik, qo'l mehnati, raqs va ashulani joriy etishga ruxsat berib, maktablarda gimnastika bayramlari o'tkazish zarurligi haqida ko'rsatma berildi.¹³

Xalq maorifi vazirligining yuqoridagi farmoyishida gimnaziyalarda jismoniy mashq mashg'ulotlarini har kuni 30 daqiqa davomida o'tkazish, ularni albatta, o'quv kunining o'rtalarida o'tkazish, o'quv kunining boshi va oxirgi darslarida o'tkazilishiga sira yo'l qo'ymaslik tavsiya etildi.¹⁴

1904 -yil 10-iyunda Xalq maorifi vazirligining farmoyishida o'quvchilarning o'qituvchilar va yaqinlari bilan sayr etishlari ham ko'rsatildi va shu bilan jismoniy tarbiyaning imkoniyatlari yanada kengaydi. Unda suv sportini keng yoyish, suzish maktablari ochish tavsiya qilinib, yuqori sinf o'quvchilarini o'q otadigan qurol bilan tanishtirish ham nazarda tutildi.¹⁵

Afsuski ish tavsiya etish yoki farmoyish berishdan nariga o'tmadi. Chunki bu ishlarni amalga oshirish uchun zaruriy manba va sharoit, malakali pedagoglar va moddiy asos yo'q edi. O'quv kuni va o'quvchilarning o'qishdan tashqari vaqtlari normal kun tartibiga solinmagan edi. Gimnastika mashg'ulotlari maxsus ma'lumotga, hatto durustroq umumiy ma'lumotga ega bo'lmagan o'qituvchilar boshchiligida chang-to'zoni ko'tarilib yotgan yo'lak yoki umuman sport uchun mos kelmaydigan dam olish zallarida o'tkazilardi. Bu esa jismoniy tarbiyaning qoniqarsiz ahvolini ko'rsatib, o'quvchilarda sportga qiziqishni oshirmasdi, gimnastika rahbariga nisbatan ishonch tug'dirmasdi.

Shu fikrlarimizni O'zbekiston milliy arxivida saqlanayotgan rasmiy hujjatlar bilan asoslashga urinib ko'ramiz. Xalq maorifi vazirligining 1902-yil 15-avgustdagi 21600-sonli hujjatida⁹ ta'lim muassasalarida gimnastika mashqlari o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat

¹² O'zbekiston milliy arxivi. f.i-47. 1-ro'yxat. 23744-yig'ma jild. 12-varoq.

¹³ Спортивная гимнастика. Большая Российская энциклопедия в 35 томах. 6 том, М., с.151.

¹⁴ O'zbekiston milliy arxivi. f.i-47. 1-ro'yxat. 658-hujjat. 3-varoq.

¹⁵ O'sha joyda. f.1-1. 27-ro'yxat. 1589-hujjat. 2 oq-varoq.

ekanligi ta'kidlandi. O'sha davrda jismoniy mashqlar uyda ertalabki badantarbiya, gimnaziyada harbiy saf va jismoniy mashqlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda tashkil etiladigan sayr-sayohat tadbirlaridan iborat edi.

Xulosa. Shunday qilib, sport va o'yinlar jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarniig turli majmualari tizimdir. XIX asr oxiri va XX asr boshlarida Turkistonda ilg'or fikrlilar sport bilan muntazam shug'ullanib yurgan inson doimo o'zini tetik va yengil his etishini bilganlar. Muntazam ravishda olib boriladigan sport mashg'ulotlari inson organizmining faol ravishda ishlashini ta'minlab turadi.

Darhaqiqat, sportning sog'lom turmush tarzi va jamiyat rivojlanishdagi ahamiyati juda katta. Sport insonning mehnat qobiliyati darajasini oshiradi. Shuningdek, yoshlarning bo'sh vaqtlarini zararli odatlar bilan o'tkazishidan himoya qilish, shuningdek, ularni sportga jalb qilish g'alabaga eltuvchi yo'l ekanligi aniqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

- ¹ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 3-varoq.
- ² O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 4-varoq.
- ³ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 3-4 varoqlar.
- ⁴ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 9-varoq
- ⁵ Большая Российская энциклопедия. М.:2004, 154-бет
- ⁶ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 1-varoq
- ⁷ Большая Российская энциклопедия.М.:2004, 203-бет.
- ⁸ Большая Российская энциклопедия.М.:2004, 172-бет.
- ⁹ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-36, 1-ro'yxat, 6014-hujjat, 50-52-varoqlar.
- ¹⁰ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-18, 1-ro'yxat, 3522-hujjat, 12-varoq
- ¹¹ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-18, 1-ro'yxat, 3522-hujjat, 19-varoq.

EFFECTIVENESS OF SELECTING AND DETERMINING SUITABILITY FOR TABLE TENNIS SPORTS

Azamatov A.I., Akhmedova N.I.

Uzbek State University of Physical Culture and Sport Chirchik

Uzbekistan

e-mail: coachabdullo@.com

Keywords: Table tennis, children, efficiency, fitness, tennis players

Ключевые слова: Настольный теннис, дети, работоспособность, фитнес, теннисисты.

The decision of the President of the Republic of Uzbekistan, adopted on November 5, 2021, "On comprehensive training of Uzbekistan athletes for the 2024 XXXIII Summer Olympics and XVII Paralympics to be held in Paris (France)" is serves as an important program in increasing the efficiency of work in this area. As part of the

implementation of this decision, special attention is being paid to the preparation of 33 Olympic sports, including table tennis. At the same time, the main task of sports is not only to achieve success in sports, but also to bring up the young generation as individuals who are no less than others. Playing sports from an early age builds character, health, determination and courage, striving for victory, strong will, discipline, and the ability to overcome any difficulties. Uzbekistan can be an example for many countries in this regard.

Currently, choosing children for sports and determining their suitability remains one of the urgent issues. When considering the problem of ability and talent in sports, first of all, it should be mentioned that none of the great athletes have achieved their best results by practicing independently from the beginning to the end. Specialists and trainers help to determine the competence and its correct application. The clearer and faster this process (sorting and orientation) occurs, the higher the characteristics that determine sports achievements and their stability.

Determination of fitness for sports is a multi-stage, multi-year process that includes all stages of sports training. It is based on the comprehensive study of the athlete's abilities and the creation of the necessary ground for the formation of these abilities in order to ensure successful improvement in a certain sport. Many of its theoretical and methodological aspects have been sufficiently revealed.

The main task of the first stage of determination of fitness for sports is to attract as many talented children and teenagers as possible to sports, to check them and organize initial sports training. Height, weight, body structure characteristics are among the criteria of appropriateness of involving children in sports. The observations of the trainer and the physical education teacher, who observed the children in physical education lessons, sports sections, district and city competitions, play an important role in choosing the right fitness for sports. V.M. Zasiorsky's research has proven that it is possible to conduct initial training for children to enter sports schools in the context of physical education classes at school. With the help of special tools, it is possible to influence the formation of the ability of young school children to engage in any kind of sports.

In order to research the situation of the problem, we studied the scientific and methodological literature of our country and abroad. They discussed the problems of comprehensive control and assessment of the training of young tennis players, the training process of young tennis players during the annual training process, the dynamics of development of all qualities of young tennis players.

In order to determine and evaluate the development of all qualities of young tennis players, body length and body weight were measured while standing and sitting, as well as the following control tests were used;

1. Running for 15m from a low start;
2. Running 15 meters from a high start.
3. Running for 30 meters from a low start.
4. Standing long jump.
5. 20, 40 and 60 cm. high jump and then long jump.

6. Triple jump.

7. Jump up.

A pedagogical experiment was conducted in order to determine the effectiveness of the "strong" style of influence on the development of all qualities of young tennis players and their selection.

20 athletes participated in the control and experimental groups.

All studies were conducted on the Pakhtakor tennis complex. Young tennis players from different training groups took part here.

Generally accepted mathematical and statistical methods were used to process and analyze the data obtained during the research.

The analysis of the results of the pedagogical experience allows us to conclude that the use of narrowly focused tools aimed at the development of all qualities through the use of a "strong" method significantly reduces the time to reach the maximum values of the selection, sorting, fitness of children for the sport of tennis, and this greatly reduces the fitness level of young tennis players makes it possible to achieve especially high results.

List of used literature:

1. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
2. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
4. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
5. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
6. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
7. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014, 200 b.
8. Нафиса Ахмедова, Шерзод Пулатов, Абдулло Азаматов. Ёш теннисчиларда тана мувозанати турфунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. Academic research in educational sciences 2020 y. ООО «Academic Research». 334-340.
9. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЎЗБЕКИСТОН ВА ЖАҲОН РАКЕТКА УСТАЛАРИНИНГ ТОКИО-2020 XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИАДА ИШТИРОКИ НАТИЖАЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga. 2021. 27-30
10. N.I. Akhmedova, OX Abdalimov. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Академические исследования в современной науке. 14/06/2023. 51-54.

11. Nigora Azamatova, Nafisa Axmedova, Abdullo Azamatov. Specific features of improving the technique of playing in front of the net in tennis. Collection of scientific papers. XI internashional scientific conference of students and young scientists. Chirchik, Uzbekistan. 1. №1. 2022/9/24. 85-86
12. N.I. Akhmedova, R.A. Lutfullina, A.I. Azamatov, N.I. Azamatova. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Евразийский журнал академических исследований. 2022/6/30. 541-543.
13. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТАНА МУВОЗАНАТИ ТУРФУНЛИГИНИНГ ҲАРАКАТЛАНАЁТГАН ОБЪЕКТГА РЕАКЦИЯ АНИҚЛИГИНИ НАМОЁН ЭТИШДАГИ РОЛИ. Fan-Sportga. 2022. 28-31.
14. Nigora Isakhodzhaevna Azamatova, Nafisa Isakhodzhaevna Akhmedova, Abdullo Isaxodja Oglu Azamatov, Rumiya Anvarovna Lutfullina. Agreed rules, disciplinary procedures, sanctions and other forms of combat against doping in sport. Science and Education. 2022. 1800-1806.
15. Нигора Исаходжасвна Азаматова, Нафиса Исаходжасвна Ахмедова, Абдулло Исаходжа Угли Азаматов, Румия Анваровна Лутфуллина Ўзбекистон терма жамоаси теннисчиларнинг олимпия ўйинларида натижа динамикаси ва спорт формаси таҳлили. Science and Education. ООО «Open science». 2022. 3. №5. 1378-1382.
16. Н.И. Ахмедова, Н.И. Азаматова, А.И. Азаматов. МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ У СЕТКИ В ТЕННИСЕ. 2017. 121-124

TENNIS PSIXOLOGIIYASINI ILMIY TAHLIL QILISH

N.I.Axmedova, A.I. Azamatov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

O'zbekiston, Chirchiq

e-mail: coachabdullo@.com

Kalit so'zlar: komponent, konsenratsiya-relaksatsiya texnikasi, vizualizatsiya, psixotrening, sham usulida zarba berish, smesh, qisqartirilgan zarba

Ключевые слова: компонент, техника концентрации-редаксации, визуализация, психо-тренировка, удар «свеча», смэш, укороченный.

Keywords: component, concentration-relaxation technique, visualization, psycho-training, candle method shot, smesh, shortened shot

Kirish. Tennischilarning psixologik tayyorgarligi muammosi bo'yicha ilmiy-uslubiy manbalarning tahlili zamonaviy tennisning eng yuqori yutuqlariga xos bo'lgan bir qator dolzarb xususiyatlarni ochib berdi, biz ularni quyida keltiramiz:

1. O'z-o'zini boshqarish usullarining xilma-xilligi bilan turli xil sportchilarga va turli xil sharoitlarda qo'llaniladigan yagona, universal model mavjud emas. O'z-o'zini

tartibga solishdan samarali foydalanish uchun individual yondashuv zarur. Tennischining o'zini ijro etish uchun ideal holatga keltirish qobiliyati jahon elitasi tennischilari ustidan qozonilgan g'alabalarning kalitidir.

2. Tennisda psixologik tayyorgarlik, amerikalik mutaxassislarning fikriga ko'ra, asosiy sakkizta komponentning yig'indisi mavjud bo'lib, ularning har birini takomillashtirish butun majmuaning yuqori samaradorligini kafolatlaydi. Bu quyidagi komponentlar: *o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, raqobat sharoitida psixologik barqarorlikni takomillashtirish, rolli modellash, konsentratsiya-relaksatsiya texnikasini o'zlashtirish, o'z-o'zini gipnoz qilish, vizualizatsiya, o'zingizga yetarli vazifalarni qo'yish qobiliyati va kundalik psixo-trening.*

3. Yuqori darajadagi tennischilarga musobaqa uchrashuvlarining psixologik keskinligini nazorat qiluvchi yozuvlarni muntazam ravishda yozib turish, o'yin oldidan baholarini o'yin natijasi va uning xarakteristikasi bilan taqqoslash tavsiya etiladi. Tennischining ochkolar orasidagi xatti-harakatlari o'yin natijalariga sezilarli ta'sir qiladi.

4. Tennisda psixologik tayyorgarlikning yagona, universal tizimi mavjud emas, chunki individual sportchilarga samarali ta'sir ko'rsatadigan usullar boshqalarga nisbatan har doim ham muvaffaqiyatli bo'lmaydi. Bundan tashqari, yuzaga keladigan vaziyatlarning xilma-xilligi xulq-atvor modellarini tanlashda ijodkorlikni talab qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Tennischilarning psixologik tayyorgarligi muammosi bo'yicha ilmiy-uslubiy manbalarning tahlili zamonaviy tennisning eng yuqori yutuqlariga xos bo'lgan bir qator dolzarb xususiyatlarni ochib berish, zamonaviy tennidagi o'zbek tennischilari natijalarini yaxshilash.

Tadqiqot tashkil qilish uslublari. Tennisning asosiy zarbalarining psixologik jihatlarini iiy va amaliy o'rgnib chiqish. Tennisda zarbalarining texnik, taktik va jismoniy asoslaridan tashqari, psixologik ham mavjud. Umumiy psixologik xususiyatlar o'yinning borishi, umumiy atmosfera, uchrashuvning ahamiyati va boshqalar bilan bog'liq. Biroq, asosiy zarbalarining xarakteristikasi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud. **To'p kiritish.** Ushbu texnik texnika statik holatda amalga oshirilganligi sababli, ko'plab tennischilar uchun bu qo'shimcha psixologik yuk. Tennischining o'ziga bo'lgan ishonch manbai samarali va barqaror ikkinchi to'p kiritishdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, zarbani amalga oshirish zarur bo'lgan harakatlarning butun zanjiriga bog'liq bo'lib, undan hech qachon orqaga chekinmaslik va hech qanday holatda shoshilmaslik kerak. **Qabul qilish.** To'pni qabul qiladigan o'yinchi juda qiyin vaziyatda: to'p soatiga 200 km dan yuqori tezlikda uchadi, qabul qilish uchun atigi 0,45 s ajratilgan. Biz hali ham yashirin reaksiya vaqtini (0,25 s) olamiz va tennischilari 0,20 s da samarali javob berishi kerakligi ayon bo'ladi. Qabul qiluvchi to'p qayerga yo'naltirilishini va undan keyin qanday kombinatsiya bo'lishini bilmaydi. To'pni qabul qilishda psixologik yuk boshqa zarbalarni bajarishdan ko'ra ko'proq, ammo to'p kiritishga qaraganda kamroq. **Havodan zarba berish.** Bu o'yinda psixologik nuqtai nazardan juda muhimdir, chunki bu vaziyatni keskinlashtirishga va raqibga bosim o'tkazishga imkon beradi. Bu o'ziga ishonchni, raqibning harakatlarini oldindan bilish qobiliyatini, tajovuzkorlikni talab qiladi. Tez qoplamada samaraliroq. **Sham usulida**

zarba berish. O'yinda sham usulidan foydalanish ko'plab o'yinchilar tomonidan kam baholanadi, garchi bu taktik usul raqibning o'yinini buzsa ham, to'r oldiga chiqishga imkon bermaydi. Sham usulining samaradorligi, albatta, raqibning smesh zarbasini amalga oshirish qobiliyatiga bog'liq, ammo mohirona ishlatilsa, u sizni hayratda qoldirishi mumkin. I. Landl buralgan sham usulidagi zarbaga katta psixologik ahamiyat beradi, chunki to'p raqibning qo'lidan bir oz yuqoriroq uchadi va shu qadar tez sakrab tushadiki, go'yoki unga yetib bo'lmaydi. Boshqa zarbalarga qaraganda, bu texnik zarba tennischiga o'z kuchiga ishonishga va raqibni ruhiy tushkunlikka tushirishga yordam beradi. **Smesh.** Bajaruvchidan qat'iyat va ishonch talab qiladi! **Qisqartirilgan zarba.** Uning samaradorligi maydon qoplami va raqibning o'yin uslubiga bog'liq. Yaxshi kombinatsiya (masalan, "sham usulidagi zarba – qisqartirilgan zarba") har doim raqib uchun psixologik jihatdan noqulaydir.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish

1. O'z-o'zini gipnoz qilish. Odatda, tennischilar o'yin oldidan, o'yin paytida va undan keyin o'z-o'zini sozlashdan foydalanadilar. Bunday o'z-o'zini o'rnatish sportchiga raqibning bosimi bilan uchrashib, adashmaslikka yordam beradi. Tizimli psixologik tayyorgarlik sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini maksimal darajada oshiradigan ushbu turdagi o'zini o'zi sozlashni rivojlantirishga yordam beradi.

2. O'z-o'zini sozlash o'yin jarayonida o'z-o'zini sozlash salbiy bo'lishi mumkin. Masalan: "hech kim bu to'pni qaytarib ololmaydi" (o'z ojizligini tan olish), "g'alaba cho'ntagimda" (muvaffaqiyat kafolatini tan olish) yoki "nega men birinchi setda ko'proq tajovuzkor o'ynamadim? (o'tmishdagi xatolarga qaytish va kelajak uchun taxmin qilish bir xil darajada noto'g'ri). Salbiy his-tuyg'ular tennischini butunlay o'ziga jalb qilganda, siz: "to'xta" deb ayta olishingiz va ijobiy o'z-o'zini gipnoz qilishni boshlashingiz kerak. Yuzdagi ishonchli holat va tabassum salbiy his-tuyg'ularni engishga yordam beradi.

3. Vizualizatsiya. Vizualizatsiya - bu sportchining o'zi uchun ideal holat va sharoitda qanday harakat qilishni xohlashini orzu qilish emas. Vizualizatsiya tennischiga hozirgi tayyorgarlik darajasiga mos keladigan o'yinda eng maqbul darajaga erishishga yordam beradi. Tennischi raqibini "ko'rishi", raketkadan sakrab tushayotgan to'pning ovozi "eshitishi", qo'lidagi raketkaning og'irligini "his qilishi", kortning yonida o'sayotgan daraxtlarning "hidi" va uzoq vaqt o'ynaganidan keyin lablaridagi tuzning "ta'mi" bo'lishi kerak.

5. Kundalik psixo-trening. Tennischining kundalik psixologik tayyorgarligining ayrim elementlari quyida anketa shaklida keltirilgan bo'lib, ularni to'ldirish eng yaqin, ortda qolgan va bosqichli vazifalarni aniqlash uchun ma'lumot beradi. Vazifalar amaliy tarzda hal qilinadi: kundalik mashg'ulotlar atigi 14 daqiqa davom etadi, o'yin oldidan tayyorgarlik taxminan 10 daqiqa davom etadi.

6. Rolli modellashtirish. O'yinchining asosiy vazifasi, yuqorida aytib o'tilganidek, har bir to'p uchun kurashishdir. Bu oddiy ko'rinadi, ammo amalda bu har doim ham mumkin emas. Ko'pincha sportchi mag'lubiyatga tayyor holda o'yinga chiqadi, jangovar fazilatlarni ko'rsatmaydi. Bularning barchasi raqib tomonidan darhol seziladi, haqiqatan ham uchrashuv juda tez tugashi mumkin. Bu yerda raqib tomonidan og'zaki bo'lmagan tarzda olingan ma'lumotlarning ahamiyatini ta'kidlash kerak. Xulq-atvordagi har qanday tafsilot, har qanday kichik narsa tennischining psixologik holatini

berishi mumkin: sust yurish, norozi yuz ifodasi, xizmat paytida to'pni uloqtirishda shoshqaloqlik, tomoshabinlarning gaplariga og'riqli munosabat va boshqalar. O'zingizning salbiy g'oyalaringizni o'zgartirish uchun sportchining o'zi vaqt va kuch talab qiladi. Masalan, tennischi xato qilganda ko'zlarini yumadi va boshini pastga tushiradi. Endi, uning kayfiyatining bunday salbiy ko'rinishlaridan qochishga harakat qilib, sportchi ko'zlarini yummaydi va boshini baland ko'taradi. Siz butun o'yin davomida o'zingizdan norozilikning bunday ko'rinishlari ro'yxatini tuzishingiz va xatti-harakatlaringizni aksincha o'zgartirishingiz kerak. Uchrashuv davomida o'z-o'zini nazorat qilish kerak. Tennischi har bir o'yindan keyin o'zini baholashi kerak. G'alabalar ijobiy fikrlash o'yinchining barcha faoliyatida o'z izini qoldirganda, odat bo'lib qolganda keladi. "Faqat shu holatlarda siz o'zingizning potentsialingizni amalga oshirishingiz mumkin", deb xulosa qiladi J. K. Rouling. Loer. Taniqli tennischilar orasida o'zingizning namunangizni tanlash va musobaqalarda qatnashayotganda unga rioya qilish foydali bo'ladi. Masalan, taniqli shved B. Borgning chiqishlari paytida ko'plab tennischilar uning aqlli, ehtiyotkor o'yin uslubini o'zlashtirdilar.

7. Konsentratsiya-relaksatsiya texnikasini o'zlashtirish usullari tennischi uchun hissiyotlarni boshqarishda zarurdir.

8. Raqobat sharoitida psixologik barqarorlik ustida ishlash. Psixologik barqarorlik - bu raqibning sezilarli bosimi bilan o'yinning yuqori intensivligi va ahamiyati sharoitida individual ravishda maksimal darajada harakat qilish qobiliyati. Bu, masalan, uchinchi setda taybrek o'ynaganda, har bir to'p uchun qo'rquvni his qilmasdan, lekin shu bilan birga vaziyatni nazorat qilib, kurashdan zavqlanib, bemalol va oddiy harakat qilish kerak bo'lganda o'zini namoyon qiladi. Tennischi o'yin davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan "muvaqqiyatsizliklar" va inqirozli daqiqalarni engib o'tish, vaziyatni o'zlashtirish, to'g'ri xulosalar chiqarish va kutilmagan holatlarga qarab taktik o'yin rejasini qayta tuzish uchun psixologik barqarorlikka muhtoj. Agar tennischi psixologik jihatdan kutilmagan hodisalarga tayyor bo'lsa, unda o'yin davomida yuzaga keladigan har qanday aralashuv natijaga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatmaydi.

Tennischining psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bosqichlari.

Chuqur nafas olish. O'yin o'rtasida chuqur nafas olish, nafas olish va o'yin ritmini sinxronlashtirish. Nafas olish asosan hissiyotlarning chiqishini tartibga soladi. O'yin paytida u zarbalar ritmi bilan sinxronlashtirilishi kerak. To'pni kutish paytida nafas olish kerak va to'p raketkaning to'g'ri yuzasi bilan aloqa qilganda og'iz orqali keskin nafas olish kerak. Nafas chiqazish tajovuzkor, yetarlicha uzoq bo'lishi kerak, masalan, siz to'pni urish bilan birga "A-a-a-a-x" deb talaffuz qilishingiz mumkin. Bunday nafas chiqazish sportchiga to'p hujum qilayotganini his qilish imkonini beradi. Cho'zilgan, ammo kuchli nafas chiqazish muskullar dam olishiga yordam beradi, hujumkor o'yin uslubiga hissa qo'shadi, zarbalarning doimiy kuchi va uzunligini saqlashga imkon beradi. Chuqur nafas olish (burun orqali nafas olish, og'iz orqali nafas chiqazish) tennischi raqibning faol bosimli o'yini, sportchini bezovta qiladigan jamoatchilik reaksiyasi va hokazolarning muvaqqiyatsiz zarbasidan keyin keraksiz hissiyotlardan xalos bo'lishi kerak bo'lganda ham foydali bo'lishi mumkin.

"Tennischi kortga chiqqanda diqqatni jamlash muvaffaqiyatning asosiy shartidir", deb hisoblaydi K. Evert. Diqqatni uchta asosiy kalitga qaratish: raqibning

raketkasidan to'pni sakrash, o'yinchi tomonidagi to'pdan to'pni sakrash, to'pning raketkaning to'rtli yuzasi bilan aloqasi. Birinchi kalit sizga to'pning parvoz yo'nalishini kuzatishga imkon beradi, ikkinchisi to'pning sakrashini tavsiflaydi va nihoyat uchinchisi o'z zarbangizni boshqarishga imkon beradi.

To'pning raketadan sakrab chiqib, to'rt chizig'idan o'tayotgan paytda uchishiga e'tibor qaratish lozim. Ko'pchilik to'pga faqat bir necha santimetr qolganida qarashni boshlaydi. Bu mutloq noto'g'ri. To'pning uchishiga e'tibor qaratish raqibning harakatlarini oldindan bashorat qilishga imkon beradi. Masalan, raketka to'p bilan aloqa qilgandan so'ng, tennischi o'ziga buyruq beradi: "diqqat!». Agar tennischi kortda 60-90 davomida diqqatni jamlashi, to'planishi va to'liq fidoyilik bilan o'tkazishi mumkin bo'lsa, unda bu diqqatni jamlash qobiliyati unga kundalik hayotda juda foydali bo'ladi, chunki to'liq e'tibor muvaffaqiyat kalitidir.

Xulosa. Ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlikning mazmuni sport xarakterining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi: xotirjamlik, o'ziga ishonch va jangovar ruh. Mashg'ulotlar va musobaqalarda tennischilar uzoq vaqt davomida katta jismoniy ruhiy stressni boshdan kechirishlari kerak. Shu sababli, sportchilar faoliyatining ishonchliligini oshirish masalasi eng muhim ilmiy va amaliy muammolardan biridir. Sportchi faoliyatining ishonchliligini o'rganishning dolzarbligi ekstremal sharoitlarda yuqori darajadagi ishlash, texnik va taktik harakatlar samaradorligini saqlab qolish yoki oshirish, raqobatbardosh kurashda o'yinchining shovqin immunitetini bashorat qilish va samaradorligini oshirish usullarini ishlab chiqish to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish zarurati bilan bog'liq va uning faoliyati barqarorligi. Faoliyatning ishonchliligi tennischining jismoniy, texnik, taktik, aqliy va intellektual tarkibiy qismlarining yuqori darajadagi rivojlanishi va barqarorligi bilan ta'minlanadi. Sportchining shaxsiyati va uning musobaqalardagi chiqishlari o'rganish ob'ekti bo'lgan sportdagi ishonchlilik, asosan, barqarorlik, berilgan ehtimollik, natijani boshlang'ich darajadan past bo'lmagan holda ko'rsatish qobiliyatini anglatadi. Raqobatbardosh ishonchlilik deganda odatdagi o'quv faoliyati samaradorligiga mos keladigan musobaqalarda xatosiz faoliyat tushuniladi. Musobaqalarda natijadorlikning pasayishi barcha holatlar sportchining ishonchsizligini ko'rsatadigan ishdan bosh tortish deb hisoblanadi. Katta o'yin tajribasiga, eng qiyin taktik kombinatsiyalarni hal qilishga imkon beradigan to'pga egalik qilishning yuqori texnikasiga, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka (o'yinlar yuqori tezlikda 1,5 dan 3,5 soatgacha davom etadi), asosiy raqiblarni mukammal bilishga qaramay (tennischilar bir-birlari bilan yiliga bir necha marta uchrashadilar), bir qator eng kuchli tennischilar musobaqalarda barqarorlik. O'yinning umumiy ishonchliligini ta'minlash uchun hozirgi vaqtda uning psixologik tarkibiy qismlari alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular boshqalar bilan uzviy bog'liqdir. Ishonchlilik muammolari "shovqin immuniteti" tushunchasini o'z ichiga oladi, ya'ni tennischilarga barqaror natijalarni ko'rsatishga xalaqit beradigan omillarni yengish qobiliyati.

Amaliy tavsiya. Tennischilarga psixologik barqarorlikni yaxshilash uchun quyidagi ko'rsatmalarni taklif qiladi:

1. O'yinning qaysi daqiqalari muvaffaqiyatli bo'lganligini aniqlang. Erishilgan yutuqlarning "menyusi" qanchalik mazmunli bo'lsa, o'ziga bo'lgan ishonch shunchalik barqaror bo'ladi.
2. Nimaga erishilganligini aniqlang (masalan, turnirda g'alaba qozonish, o'yinda g'alaba qozonish, 1/4 finalga kirish va boshqalar). Sport karyerasining salbiy tomonlariga e'tibor qaratmaslik kerak, muvaffaqiyatli o'yinlar ko'proq tahlilga loyiqdir, o'yinda imkon qadar ko'proq narsani berish qobiliyati, g'alabaga ishonch hissi, qiyin vaziyatlarda o'yinni malakali boshqarish, qisqartirilgan to'pni yutib olish va boshqalar.
3. Muvaffaqiyatli rivojlanayotgan sport karyerangizni tahlil qilib, kelajakda doimiy g'alabalarni maqsad qilib qo'yish tavsiya etilmaydi. Agar biron bir turnirda g'alaba qozonilsa, bu kelajakda hamma narsa bulutsiz bo'ladi degani emas.
4. Vazifalar aniq bo'lishi kerak, masalan, birinchi to'p kiritishda 70% aniq zarbaga erishish, barcha mashg'ulotlar davomida faqat ijobiy o'z-o'zini gipnoz yordamida ochkolar oralig'idagi tanaffusni 16-18 soniya qilish.
5. Eng yaqin vazifalarni chetga surilganlarga nisbatan afzal ko'rish tavsiya etiladi. "Kichik" g'alabalar ongni muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga qaratishga yordam beradi.
6. Muvaffaqiyatsiz o'ynab, shiorga amal qilib, mag'lubiyatlarda muvaffaqiyat kalitini topishni o'rganish kerak: g'alaba yoki mag'lubiyat unchalik muhim emas, asosiysi oldinga muhim qadam tashlangan! Agar sportchi va murabbiy tomonidan psixologik urg'u to'g'ri joylashtirilgan bo'lsa, mag'lubiyat g'alaba qozonishdan ham ko'proq foyda keltirishi mumkin. Bunday holda, tennischining o'ziga bo'lgan ishonchi o'yin natijalaridan qat'i nazar ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Timoti U.Gelluey «Теннис: психология успешной игры». Издатель: Олимп-Бизнес, 2010г.
2. А.В. Алексеев «Психическая подготовка в теннисе». Издатель: РОСТОВ-НА-ДОНУ, «ФЕНИКС», 2005г.
3. Владимир Людвич «Психологическая подготовка теннисистов». Издатель: «СЭНТЭ», 2004г.
4. Брайент Дж. Кретти «Психология в современном спорте». Издатель: Москва, «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
6. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
7. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.

8. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muassssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
9. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
10. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
11. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014, 200 b.

UDK 796/799.796.332.063

**DYNAMICS OF FUNCTIONAL TRAINING INDICATORS OF FOOTBALL
PLAYERS AGED 13-15 IN DIFFERENT AMPULS.
" IN THE EXAMPLE OF THE ATTACKERS "**

**Shahrisabz State Pedagogical Institute
Faculty of Social Sciences
Department of Physical Culture
Teaching Assistant**

Kholmakhmatov Boburjon Musurmon ugli

boburjonxolmaxmatov1995@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-2512-4960>

Phone number: +99897 877 72 66

Abstract

Attention is paid to the organization of athletes engaged in modern football, taking into account their general and special physical and functional training. More and more attention is being paid to the presence of special endurance qualities in football players during the period when their body's working capacity is at its maximum level or when they demonstrate different modes of muscle activity. At the same time, it is necessary to pay attention to the development of a number of other qualities in the player. These qualities - endurance, sudden application of great strength, speed, agility - must be taken into account when selecting training exercises.

Keywords: football, striker, athletes, endurance, speed, agility, training exercises, general and special training, ampoule, functional.

УДК 796/799.796.332.063

**ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ АМПУЛЯХ.
" НА ПРИМЕР УБИЙЦЕВ "**

**Шахрисабзский государственный педагогический институт
Факультет общественных наук**

YOSH GANDBOLCHLARNING QIYIN SHAROITLARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH MUAMMOLARI

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna

Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning qiyin sharoitlarda o'z-o'zini boshqarish muammolari, tajovuz va do'q-po'pisa xolatining psixologik sabablari bayon etilgan. Shuningdek, ushbu masala yuzasidan mamlakatimiz va xorijiy olimlarning fikr mulohazalari ham bayon etilgan.

Kalit so'zlar: yosh gandbolchilar, o'z-o'zini boshqarish, psixologik tahlil, musobaqa davri, psixologik tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik

ПРОБЛЕМЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ

Кучкарова Мухайё Тожиматовна

Преподаватель Наманганского государственного университета

Аннотация. В данной статье описаны психологические причины проблем самоконтроля, агрессивности и угроз у юных гандболистов в сложных условиях. Кроме того, также представлены мнения отечественных и зарубежных ученых по данному вопросу.

Ключевые слова: юные гандболисты, самоконтроль, психологический анализ, соревновательный период, психологическая подготовка, психологическая подготовка.

SELF-MANAGEMENT PROBLEMS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS IN DIFFICULT CONDITIONS

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna

Teacher of Namangan State University

Annotation. This article describes the psychological causes of self-control problems, aggression and threats of young handball players in difficult conditions. In addition, the opinions of our country's and foreign scientists on this issue are also presented.

Key words: young handball players, self-management, psychological analysis, competition period, psychological preparation, mental preparation

Yosh sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish, aqliy, ruxiy va jismoniy, imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la foydalana bilishi, ularni amaliy faoliyatda qo'llashni yoshlik davridan boshlashi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funktsiyalarining xilma-xil qonunlarini bilishi asosida o'zini-o'zi boshqarish, aqliy, ruxiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy sport faoliyatining

eng muxim sharoitlarida qo'llay bilishi kerak. Bu uslublarini bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruxiy va jismoniy faollik darajasini o'stirishda, insonni kamolotga etishda muxim ahamiyatga egadir. Bizga ma'lum bo'lishicha, sportchilar hozirgi sportda «autogencha» mashq qilish orqali ruxiy ichki imkoniyatlardan to'la foydalanishga erishmoqdalar.

Yosh gandbolchilarning startdan oldingi ruxiy xolatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar katta qiziqish bilan ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruxiy tayyorgarlik xolati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy xal qilinmagan. Faqat Z.Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik xolatiga xam bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy xayajonlanishi xolati xilma - xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruxiy tayyorgarlik xolati qiyin vaqtda o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruxiy xolati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jixatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada xosil bo'lgan «o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish va ximasi darajasigacha etib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik xolati asab tizimining ta'sirchanligiga xam bog'liq bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik xolatini kuyidagi uch qismga ajratish mumkin:

- Sportchining startda qaltirash, jonsizlik xolati.
- Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangvorlik xolati.
- Sportchining ruxan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik xolati.

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovor tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik xolatlaridir. Kuchli muvozanatsiz nerv sistemasiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik xolatiga uchraydilar. Kuchli: muvozanatli, serxarakat nerv sistemasiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovorlik holati yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik xolati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga xam bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari startga tayyorgarlik holati quyidagi sabablarga xam bog'liq: 1) musobaqaning harakteriga 2) gomoshabinlarning xulq - atvoriga; 3) musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga; 4) o'z kuchiga ishonch xosil qilishiga; 5) sportchining individual tipologik xususiyatiga. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi.

Ba'zi bir sportchilarda musobaqaga qatnashgandan keyin vegetativ ko'rsatkichlardan muskul tonuslarining sezilarli darajada o'sgani xamda kechki uyquning o'zgarishligi kuzatiladi. Ruxiy notinchlik tez pasaymaydi, va ximaga tez-tez tushaveradigan sportchilarda sport musobaqasi davrini o'tkazish xolati juda og'ir kechadi, tashvishlanish sportchini muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Sportchining musobaqadan keyingi xolati, ruxiy tushkunlik, ezilganlik, o'z kuchiga ishonmaslik xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bunday

sifatlarga ega bo'lgan sportchilarda musobaqa jarayonida tavakkaliga xarakat qilish natijasida sport qonun va qoidalarini tez-tez buzish xolatlari takrorlanib turadi. Bularning xammasi sportchining sportga bo'lgan qiziqishini, sport mashg'ulotiga qatnashishini, o'ziga nisbatan talabachanligani pasaytiradi, o'z shaxsiy sifatlariga baxo berishi o'zgaradi.

Sportchilarning musobaqadan oldingi ruxiy xolatini, ularning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tarqatilgan so'rovnoma (anketa) savollariga sportchilarning bergan javoblaridan quyidagilar murabbiylarning aloxida e'tiborni talab qiladi: «Meni bo'ladigan sport musobaqalari doimo vaximaga soladi?», «Men murabbiyning bergan tanbehidan tez ta'sirlanaman, o'zinga og'ir olib, qiynalib yuraman». Bulardan sportchi o'zining ruxiy xolatini to'g'ri boshqarish malakalarini egallash usullarini o'rganish uchun yordamga mu'toj ekanligi ma'lum bo'lmoqda. Demak biz faqat sportchilarning ruxiy xolati kuchini o'rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o'zida boshqarish imkoniyatini o'rganib, bu muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun asosiy vazifani amalga oshirishimiz kerak:

- a) sportchini o'zining ruxiy boshqarishga odatlantirish.
- b) o'zini og'ir va kuchli tomonlarini bilishga, taqdim qilishga o'rgatish
- v) sportchilarda o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatlarini o'stirish.

Bu muammoli masalalarni to'g'ri hal qilish uchun sportchi-talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qildik: «Sizningcha, sportda yaxshi natijalarga erishish uchun sportchilar qanday sifatlarga ega bo'lishlari zarur?» - degan savolga deyarli xamma sportchilar yaxshi mashq qilish kerak deyishdi. Shu bilan birga, sportchilarning 45,8 foizi yaxshi natijalarga erishishi uchun iroda sifatlarini, 24,4 foiz sportga esa tetik kayfiyat, o'zini to'g'ri boshqarish, musobaqada vaximaga tushmaslik, xulq-atvorini nazorat qilish, tashqi ta'sirlarga ko'p berilavermaslik, o'z kuchiga va g'alabaga ishonch kabilarni yuqori natijalarga erishishining garovi deb xisobladilar. Ba'zi bir sportchilar o'z vaqtida dam olish, sport mashg'uloti davomida yuqori ishchanlilikda bo'lish va aqliy qobiliyatlarni o'stirish zarur ekanligini xam ta'kidlab o'tganlar

Sportchilarning musobaqa jarayonida o'zining ruxiy xolati to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z - o'zidan paydo bo'lmaydi. Bunga erishish uchun maqsadga muvofiq tarbiyaviy ishlar olib borilishi zarur. Eng muximi sportchilarni sport mashg'uloti va musobaqalarda ruxiy zo'rliqdan asrash kerak. Buning uchun xar bir murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'z shogirdlarini ruxiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik xolatlarini engib o'tishga o'rgatishlari shart. Shuningdek, boshqa kishilar sport xakamlari bilan to'g'ri munosabatda bo'lish, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarishga o'rgatishni xam unutmasliklari kerak.

Sportda qo'pollik va do'q-po'pisa qilish xolatlari ko'p uchrasa-da, lekin sport qabul qilingan qonun va qoidalar asosida musobaqalashishni talab qiladi. Ayrim sport turlarida: figurali uchish, badiiy va sport gimnastikasi kabilarda do'q-po'pisa, tajovuz qilish butunlay ta'qiqlangan. Ba'zi bir sportchilar o'zini boshqara bilmasdan tajovuzkorlik, agressivlik munosabatida bo'ladilar, natijada musobaqa qoidasini buzadilar.

Sportchi musobaqada g'alaba qilish uchun bor kuchini sarf qiladi, lekin o'ylaganidek natijalarga erisholmagach, tajovuz xarakatlar qilishga o'tadi. Biroq u o'zining bunday xarakatlari bilan musobaqada yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. U ixtiyorsiz bunday xulq-atvoriga moslashib qolganidan o'zi xam pushaymon bo'lib yuradi. Bir-birlari bilan jismoniy to'qnashganida tajovuzkorlik, agressivlik xarakatlari qilish xayvonlarga xos ekanligani olimlar ilmiy tajribalar asosida isbotlab berganlar.

Yangidan tuqilgan chaqaloq xayotining dastlabki kunlarida atrofidagi kishilarga, ota - onalariga va boshqa oila a'zolariga, tengdoshlariga bir xil munosabatda bo'ladilar. Lekin bolada bir yoshdan keyin, o'z extiyojlarining qondirilishi yoki qondirilmasligi bilan bog'liq bo'lgan to'siklarning paydo bo'lishi natijasida tajovuzkorlik munosabatlarning ayrim ko'rinishlari vujudga kela boshlaydi. Ba'zi bir bolalarda kattalarga va bolalarga tajovuzkorlik munosabatlari ochi? va aniq ko'rinib turadi. Biz quyida bolalardagi agressivlik munosabatlarning shakllanishini bir necha xolatlarini ajratib ko'rsatishga xarakat qilamiz:

Ba'zi ota - onalar farzandlarining boshqalarga ko'rsatgan agressivlnk munosabatlari uchun bolasini maqtab xam qo'yadi yoki boshqa bolalardagi tajovuzlik xarakatlarini ibratli misol tariqasida ko'rsatadi. Umuman, bolalar kagtalarning tajovuzkorlik xarakatlarini kuzatib boradilar. Agar katta kishi bola uchun ishonchli shaxs bo'lsa, o'sha odamning xarakatlaridagi tajovuzkorlik xarakatlarini o'ziga qabul qiladi va shu odamga o'xshashga xarakat qiladi.

Ayrim ota - onalar bolalarining tajovuzkorlik xarakatlari uchun ularga maxsus jazo chorasini qo'llamaydilar.

Ko'pchilik ota - onalar farzandlarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik xarakatlarini aql bilan pasaytirishga va tarbiyalashga xarakat qiladilar,

Ota-onalar bolalarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik xarakatlarini qattiq qo'llilik, do'q -po'pisa qilish yo'li bilan yo'qotishga, tarbiyalashga xarakat qiladilar. Lekin bunday bolalar ulg'ayganida, ularda tajovuzkorlik xarakatlarining vujudga kelishi tajribada aniq isbotlangan.

Agar bola tengdopshariga yoki o'yin paytida o'z do'stlariga tajovuz qilsa, kattalarning e'tiboridan chetda qoladi, shuning uchun ba'zi bir yoshlarning xarakteridagi tajovuzkorlik o'zgaruvchan bo'ladi. Ba'zi xolatlarda o'zidan kichik yoki jismonan o'jiz bolalarga ham tajovuzkorlik qilish holatlar uchrab turadi.

Bola yigitlik yoshiga etganidan keyin, o'zini erkin his qiladigan bo'ladi. Kattalarga va tengdoshlariga tajovuzkorlik qilgan bolalarda ota-onaning tanbehi natijasida uyalish, bazovtalanish, qayg'urish holatlari turlicha bo'ladi. Ota-onaning tarbiyasi natijasida bola ulg'aygandan keyin tajovuzkorlik harakatlaridan ta'sirlanishi va hayajonlanishi jadvalda quyidagicha ko'rsatilgan.

Ota-onaning xulqi, fe'l-atvori, bola tarbiyasiga yondashuvi	Bolaning ulg'aygandan keyin tajovuzkorlik xarakatlaridan ta'sirlanish darajasi
---	--

1. Bolaning ota-onaga yoki kattalarga tajovuzkorligi ta'qiqlanmagan	Bola kattalarga tajovuzkorlik qilganida o'zini gunoxor deb xisoblamaydi yoki past darajada xis qiladi
2. Bolaning kattalarga tajovuzkorlik harakatlari ta'qiqlangan	Bola kattalarga bilmasdan tajovuzkorlik qilsa, o'zini aybdor deb hisoblaydi
3. Bola tengdoshlariga tajovuzkorona xarakatlar qilganida ota-onalar tomonidan tanbex berilmagan	Bola tengdoshlariga tajovuzkorona xarakatlar qilganida o'zini ayibdor deb xisoblamaydi yoki past darajada xis qiladi
4. Bolaning tengdoshlariga va do'stlariga tajovuzkorona xarakatlar qilishi ta'qiqlangan	Bola tengdoshlariga, do'stlariga va komandadagi ra'iblariga tajovuzkorona xarakat qilganida o'zini aybdor deb hisoblaydi

Bola ulg'ayib borgan sayin o'zining ijtimoiy xaq-xuquqi va intizom tushunchalarini ongli ravishda xis qila boshlaydi. Bola atrofdagi odamlarga bilmasdan tajovuzkorona xarakat qilganligini yaxshi tushunadigan bo'ladi. Yosh sportchi esa sport musobaqasi xoidalarini o'zlashtirib olganidan keyin o'zining tajovuzkorona xarakatlarini xis qiladigan bo'ladi. Agar yosh sportchi musobaqada o'z raqibiga nisbatan qonunga xilof tajovuzkorona xarakatlar kilsa, sport musobaqasi hakamlari tomonidan tegishli jazo va tadbirlar qo'llanilishini yaxshi biladi. Ba'zi bir yosh sportchilar o'zining tajovuzkorlik xarakatlaridai qattiq ta'sirlanadi, aynan shu ta'sirchanligi bois, o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda qiynaladi yoki xatoliklarga yo'l qo'yadi. Masalan, agar sportchida insonparvarlik xis tuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, u sportning tajovuzkor xarakat qiladigan turi bilan shug'ullanmagani ma'qul. Lekin sportning ayrim turlarida tajovuzkorlik juda zarur, busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsa-da, sport musobaqalarida tajovuzkor xarakatlar ko'rsata olmaydi. Biroq shu komandadagi do'sti o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada juda yaxshi tajovuzkor harakatlar ko'rsata oladi. Yosh sportchi sport jarayonida kattalar va trenerlari tomonidan tegishli garbiya olmaganidan keyin undagi vijdotsizlik va beodoblik xislatlari tez shakllanadi. Sportchi yoshining o'tishi va sportda ketma - ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida sport bilan tomoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin xam o'zining tajovuzkorlik xarakatlarini to'xtata olmaganidan ruxiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan boshqa odamlardek osoyishta xayot kechirishda juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkorlik xarakatlarini fa'at raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi

Sportchi musobaqada o'zining tajovuzkorlik xarakatlaridan kuchli xayajonlanadi yoki boshqa illatlarga xos xulq-atvor vujudga kelganini bolaning o'zi yaqqol sezadi: o'zining musobaqadagi xulq-atvoridan shubxalanish, o'z-o'zini ayblash, o'ziga ishonmaslik, murabbiydan arazlash, unga keskin ziddiyatli munosabatda bo'lish kabilar. Sportchida bunday xususiyatlarning paydo bo'lishi, sportchi mashq qilayotgan muxitning ta'siriga va

ota-ona tomonidan bolani tarbiyalashda qo'llanayotgan uslublarning noto'g'riligiga bog'liq. Tajovuzkorlik va boshqa salbiy xolatlarning sportchi xayotida tez-tez takrorlanaverishi gu'fayli bular bolaning xarakteriga aylanib qoladi. Agar o'smirda murabbiy bilan uchrashmasdan oldin tajovuzkorlik harakatlari shakllanmagan bo'lsa, murabbiyning musobaqada qattiq g'azab bilan «ur», «yiqit», «bos» degan baqiriqlari, sportchida tajovuzkorlik xarakterini vujudga keltirmaydi. Bunday sharoitda murabbiy sportchining xarakterini tushunib, o'z munosabatini moslashtirishi maqsadga muvofiqdir.

Katta yoshdagi kishilarda va o'smirlarda paydo bo'ladigan tajovuzkorlik harakatlari faqat tarbiyaning ta'siriga bog'liq bo'lmasdan boshqa turli xil voqea va xodisalarning ta'siri natijasida xam vujudga kelishi mumkin. Masalan, o'smirning xayotida tajovuzkorlik bir iecha marta muvaffaqiyat keltirgan bo'lsa, tajovuzlik o'smirning xulq - atvoriga aylanib qoladi. Agar sportning agressiv turlarida sportchi tajovuz yo'li bilan musobaqada bir necha marta g'alaba qozongan bo'lsa va kattalar tomonidan bu g'alaba yuqori baqolanib, rag'batlantirilgan bo'lsa, sportchidagi bu taassurot yoshligida ota-onasi bergan tarbiyaga nisbatan kuchliroq bo'lishi aniqlangan.

Odam tajovuzlik harakatlari to'g'risida bir qancha olimlar tomonidan o'rganilgan ilmiy nazariyalar mavjud. Ayrim psixologlar: «Tajovuzkorlik uzoq o'tmishdagi ajdodlarimizdan bizga tug'ma yo'l bilan o'tib kelayotgan xamma insonlarga xos xususiyatdir, lekin biz o'zimiz tajovuzkorlikni boshqarish imkoniyatiga xamma vaqt ega bo'lavermaymiz», - deb tushuntiradilar. Boshqa bir guruh olimlar esa kishilardagi tajovuzkorlikni faqat evolyutsiya, ya'ni tarixiy rivojlanish jarayoniga bog'liq bo'lmasdan, balki vaziyatga g'arab, turli xil to'siqlarni engish yo'lida ishlatiladigan uslubdir.

Asta - sekin insonning xulq-atvoriga aylanib qolgan odatdir, degan fikrni oldinga suradilar. Biz kurashchilarni musobaqadan oldin yoki keyin tajovuzkorona harakatlarni ko'p ishlatgani, lekin musobaqadan keyin tajovuzkor xolatining sekin pasayishini kuzatdik. «Siz hujum qilishni qanday tushunasiz?» degan savolga sportchilar quyidagicha javob berdilar: «Agar meni kimdir birinchi ursa, men xam xuddi shunday javob qaytaraman», «Men o'zimni tuta olmasam birovni tarsakilab yuboraman». Shundan ma'lumki, ayrim sportchining musobaqadagi tajovuzkorlik harakatlari boshqa bir sportchida tajovuzni vujudga keltiradi va sport musobaqasi qoidasini buzishga olib keladi. Sportchining musobaqada o'z tajovuzkorlik harakatlari xis etishi turli vaziyatlarda xar xil bo'ladi. Masalan, futbolchining to'pni o'yinda zarb bilan tepgandagi xolati, bokschining ringda qattiq zarb bilan urgandagi xolatiga qaraganda qanoat qosil qilishi boshqacha bo'ladi. Sport faoliyatida ba'zi tajovuz harakatlari paydo bo'lishi raqibga, komandaga, murabbiyga va tomoshabinlarga qaratilgan bo'ladi, lekin bu sport musobaqa koidasi asosida bajariladi. Biz turli vaziyatlarda futbolchilarda tajovuzkorlikni o'rgaiib quyidagi xulosaga keldik:

o'yinda yutayotgan komandaga nisbatan, yutqazayottan komanda o'yinchilari, o'yin qoidasini ko'p buzadi. Bundan ma'lumki, sportchining musobaqadagi mag'lubiyati tajovuzlik harakatlari vujudga keltiradi;

o'z maydonida o'ynayotgan komanda o'yinga kelgan komanda o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini kam buzadi. Mehmon komanda o'yinchilari, o'z maydonida

o'ynayotgan o'yinchilarni xuddi dushmandek qabul qiladi. Ulardagi o'z ra'iblaridan tashqari, tomoshabinlarga qarshi xam tajovuz xis-tuyg'uda bo'ladilar;

Qaysi komandada ochkolar va darvozaga urilgan to'plar soni ko'p bo'lsa, kam ochko to'plagan va oz to'p urgan komanda o'yinchilariga nisbatan o'yin qoidasini kam buzadilar. Futbolchi raqib darvozasiga xar to'p urganida o'yinchida ruxiy tanglik pasayadi va o'sha komanda o'yinchilarida ruxiy va jismonii qayta tiklanish kuchayadi. Lekin o'yinda kam to'p kiritgan o'yinchilarda ruxiy keskinlik saqlanadi yoki ruxiy keskinlikning kuchayishi tufayli o'yinchilardagi tajovuzkorlik xarakatlari ortadi o'yin qoidasi ko'p buziladi;

o'yin jadvalidan yuqoriroq joy olgan komanda o'yinchilarig qaraganda, quyiroyq joy egallagan komanda o'yinchilari o'yin qoidasini ko'p buzadilar. O'yin jadvalida oxirgi o'rinni olgan komanda o'yinchilari xatto, o'yinda yutayotgan bo'lsalar xam qo'pol tajovuz harakatlar qiladilar;

o'yinda 8- va 9-joyni egallab turgan komandalar o'ynaganida, 8-o'rinni egallagan komanda o'yinchilari, o'yin qoidasini ko'p buzadi. Ayniqsa, 12 va 13- joyni egallab turgan komandalar o'yinchilari, 8 va 9-joyni egallagan komanda o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini ko'p martalab buzadilar

Yaxshi natijalarga erishgan komanda o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o'rindagi joyini yo'qotishdan qo'rqqanidan, kuchli g'ayrat bilan o'ynaydilar, lekin o'yinda tajovuzkorona xarakatlarni ko'p qiladilar, ya'ni jadvalda quyi o'rinlarga tushib qolishdan qo'rqqanlaridan, o'yinda tajovuzkorlik va do'q-po'pisani ko'p qiladilar. Shuningdek, yaxshi komanda o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o'rindan joy olishni yo'qotishdan qo'rqqanidan, kuchli g'ayrat bilan o'ynaydilar, lekin o'yinda tajovuzkorlik xarakatlarini ko'p qiladilar. Shu komandadan pastroyq joyni olgan komanda o'yinchilari jadval oxiriga tushib qolishdan qo'rqqanlaridan o'yinda tajovuzkorlik va do'q - po'pisani ko'p qiladilar.

Shundan ma'lumki, sport komandalaridagi o'yinchilarning musobaqada tajovuzkorlik xarakatlari, do'q - po'pisa qilishlari va ayrim qollarda o'yin qoidasini buzishlari tabiiy xodisadir. Musobaqada o'yin qoidasining buzilishi to'rtta bosqich asosida vujudga kelishi aniqlandi: 1) komanda yutsa yoki yutqazsa; 2) o'yin o'zining yoki boshqa o'yinchilar maydonida o'ynalsa; 3) ochko va to'plar farqi biri-ikkinchisidan yuqori bo'lsa; komanda o'z raqiblariga nisbatan o'yin jadvalining qaeidan joy olganligi ko'p sport turlarida sportchilarda tajovuzkorlikni boshqarish murabbiyning asosiy vazifasidir. Sportchilarni jismoniy kuchni to'pga, nayzaga,; ra'ibga yoki boshqa ob'ektga to'g'ri yo'naltirishga odatlantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Boymirzayev X. Pedagogik psixologiya. O'quvqo'llanma. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2007, 404 bet.
2. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to'plami. Samarqand: SamDU, 2003, 128-bet.
3. Petrovskiy A.V. Umumiy psixologiya. —T.: O'qituvchi, 1975, 449-472-betlar.
4. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. — М.: Питер, 2004. — 702 с.

5. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов – Т.: УзГИФК, 2006. 299 с.

6. Савинков Е.О. Нормативные основы физического развития и физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа на возрастных этапах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 2002. - 21 с.

TURKISTONDA SPORT O'YINLARINI OMMALASHTIRISH TARIXIDAN (XIX ASR OXIRLARI VA XX ASR BOSHLARI)

A.X. Xasanov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, O'zbekiston, Toshkent sh.

Teleqram -77 256-25-53

Kalit so'zlar: Sport o'yinlari, aqliy rivojlanish, optimal rivojlanish, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya, gimnastika va o'yinlar, ijtimoiy rivojlanish, zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar, harbiy safni o'rgatish.

Tadqiqotning maqsadi. Maktab yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishida sport o'yinlari va gimnastikaning ahamiyati, sport o'yinlari orqali bolalarni sog'lomlashtirish va pedagogik vazifalarni amalga oshirish haqida fikr mulohazalar berish.

Tadqiqotning vazifalari. Turkistonda maktab yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishida sport o'yinlarining ahamiyatini yoritish, gimnastika mashg'ulotlari va o'yinlar tarixini bayon etish, zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar tomonidan harbiy safni o'rgatish, o'yinlar orqali bolalarni sog'lomlashtirish va pedagogik vazifalarni ko'rsatib berishdan iborat.

Kirish. Jismoniy tarbiya sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismidir. Jismoniy mashg'ulotlar, sport o'yinlari, gimnastika organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari hisoblanadi va jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Sport o'yinlarida bolalar xis-tuyg'ularini rivojlantiradilar, uz taasurotlarini aks ettiradilar, o'zlari taqlid qilayotgan va chin dildan o'xshashni istagan shaxsning bilimi va hatti-harakatini o'zlashtirishga harakat qiladilar. Sport o'yinlari davomida o'quvchi bolalar do'stona munosabatlarga kirishadilar, birgalikda harakat qiladilar va zavqlanadilar. Ma'lumki, o'quvchining yoshi ulg'ayib, mustaqil harakat qilish imkoniyati oshgan sari, uning atrofidagi narsa va hodisalar bo'yicha dunyoqarashi kengayib boradi.

Sport o'yinlarida aqliy rivojlanish bilan birga axloqiy sifatlar ham shakllanadi. Bu jarayonda yuz bergan kechinmalar bola ongida chuqur iz qoldiradi. Sport bolada yaxshi xislarni, ulug'vor orzular va intilishlarni, sog'lom qiziqishlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Sport o'yinlari mustaqil faoliyat bo'lib bu jarayonda bolalar o'z tengdoshlari bilan aloqa qilishga kirishadilar. Ularni umumiy maqsad, unga erishishdagi umumiy kechinmalar birlashtiradi. Shuning uchun o'yin do'stona munosabatlarni tarbiyalashda, hayotiy malakalarni, tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirishda muhimdir.

Yevropadagi uyg'onish davrida tarbiyaga ongli munosabatda bolish natijasida sportga e'tibor yanada kuchaydi va unga oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida qarala boshlandi. G'arbiy Yevropadagi bu ijobiy jarayonlar Rossiyaga va uning mustamlakalariga, shu jumladan, Turkistonga ham ta'sir etmasdan qolmadi va bu erda ham aholining ilg'or qismida jonlanish yuz berdi.

XIX asr oxirlaridan boshlab Turkistondagi o'quv yurtlarida o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyasi sohasidagi harakatlar gimnastikani o'quv fani sifatida joriy etishga olib keldi. Bu ishlar turli sport, gimnastika va yarim harbiy tashkilotlar orqali amalga oshirildi.

Rossiya imperiyasi Xalq maorifi vazirligining ta'lim muassasalari vasiylariga 1902-yil 15-avgustdagi 21600-sonli farmoyishida o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilar qiziqishlarini muvofiqlashtirish va ularning jismoniy rivojlanaishiga ko'maklashish maqsadida ba'zi tadbirlarni o'tkazish belgilandi.¹ Binobarin, jismoniy mashqlarga alohida e'tibor qaratilib, bu o'quvchilarning asab-muskul tizimida yetarli energiya zaxirasini to'plash, o'quvchilarni chidamlilikka o'rgatish, ularni qomati rasolik va bejirimlilik, o'ziga ishonchni mustahkamlash kabi sifatlarni shakllantiradi.

Bu davrda Turkistonda hozirgi kabi sport zallari va maydonlari yo'qligi sababli jismoniy mashqlar, shu jumladan, o'yinlar albatta havo ochiq bo'lganda hovlida o'tkazilishi, sovuq kunlarda esa issiq, keng, ozoda va changimaydigan manejer yoki zallarda tashkil etilishi kerak edi. Mabodo buni imkoniyati bo'lmasa bu mashqlar befoyda va zararli deb hisoblanishi hamda sinf mashg'ulotlariga kiritilmasligi shartligi ta'kidlandi.²

Dastlab Rossiya imperiyasida yosh avlod jismoniy tarbiyasiga yetarli ahamiyat berilmasa ham, ijtimoiy ta'lim-tarbiya harakati ta'siri ostida 1864-yil 19-noyabrda qabul qilingan maktabning yangi ustaviga muvofiq gimnaziya va progimnaziyalarda gimnastikani joriy etish boshlandi.³ 1889-yilda esa maktab o'quvchilari va harbiy tayyorgarlikka chaqiriluvchilar jismoniy tarbiyasini yaxshilash maqsadida Xalq maorifi vazirligi tomonidan "Erkaklar bilim yurtlarida gimnastika o'qitish qo'llanmasi va dasturi" tasdiqlandi.⁴ Unda yoshlar jismoniy tarbiyasining vazifalari to'g'risidagi umumiy qoidalar, darslarni o'tish metodikasi va maktabda majburiy fan sifatida joriy qilingan jismoniy mashqlar ro'yxati berildi.

Hujjatda jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari sifatida gimnastika va o'yinlar tavsiya etilgan edi. Lekin maktablarda gimnastikani joriy etish oson bo'lmadi. Unda dars beradigan pedagog kadrlar yo'q edi. Shu sababli gimnastika darslarini o'tishga ofitserlar va unter-ofitserlar taklif qilina boshlandi. Natijada fuqaro bilim yurtlarida harbiy gimnastika joriy etildi. Gimnastikani o'rgatuvchi o'qituvchilarga arzimagan maosh

¹ O'zbekiston milliy arxivi, f.1-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 3-varoq

² O'sha joyda, 4-varoq

³ O'sha joyda, f.1-47, 1-ro'yxat, 658-yig'ma jild, 3-4 varoqlar

⁴ O'sha joyda, 9-varoq

5. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов – Т.: УзГИФК, 2006. 299 с.

6. Савинков Е.О. Нормативные основы физического развития и физической подготовленности гандболисток различного игрового амплуа на возрастных этапах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 2002. - 21 с.

TURKISTONDA SPORT O'YINLARINI OMMALASHTIRISH TARIXIDAN (XIX ASR OXIRLARI VA XX ASR BOSHLARI)

A.X. Xasanov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, O'zbekiston, Toshkent sh.

Teleqram -77 256-25-53

Kalit so'zlar: Sport o'yinlari, aqliy rivojlanish, optimal rivojlanish, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya, gimnastika va o'yinlar, ijtimoiy rivojlanish, zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar, harbiy safni o'rgatish.

Tadqiqotning maqsadi. Maktab yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishida sport o'yinlari va gimnastikaning ahamiyati, sport o'yinlari orqali bolalarni sog'lomlashtirish va pedagogik vazifalarni amalga oshirish haqida fikr mulohazalar berish.

Tadqiqotning vazifalari. Turkistonda maktab yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishida sport o'yinlarining ahamiyatini yoritish, gimnastika mashg'ulotlari va o'yinlar tarixini bayon etish, zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar tomonidan harbiy safni o'rgatish, o'yinlar orqali bolalarni sog'lomlashtirish va pedagogik vazifalarni ko'rsatib berishdan iborat.

Kirish. Jismoniy tarbiya sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismidir. Jismoniy mashg'ulotlar, sport o'yinlari, gimnastika organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari hisoblanadi va jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Sport o'yinlarida bolalar xis-tuyg'ularini rivojlantiradilar, uz taasurotlarini aks ettiradilar, o'zlari taqlid qilayotgan va chin dildan o'xshashni istagan shaxsning bilimi va hatti-harakatini o'zlashtirishga harakat qiladilar. Sport o'yinlari davomida o'quvchi bolalar do'stona munosabatlarga kirishadilar, birgalikda harakat qiladilar va zavqlanadilar. Ma'lumki, o'quvchining yoshi ulg'ayib, mustaqil harakat qilish imkoniyati oshgan sari, uning atrofidagi narsa va hodisalar bo'yicha dunyoqarashi kengayib boradi.

Sport o'yinlarida aqliy rivojlanish bilan birga axloqiy sifatlar ham shakllanadi. Bu jarayonda yuz bergan kechinmalar bola ongida chuqur iz qoldiradi. Sport bolada yaxshi xislarni, ulug'vor orzular va intilishlarni, sog'lom qiziqishlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Sport o'yinlari mustaqil faoliyat bo'lib bu jarayonda bolalar o'z tengdoshlari bilan aloqa qilishga kirishadilar. Ularni umumiy maqsad, unga erishishdagi umumiy kechinmalar birlashtiradi. Shuning uchun o'yin do'stona munosabatlarni tarbiyalashda, hayotiy malakalarni, tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirishda muhimdir.

Yevropadagi uyg'onish davrida tarbiyaga ongli munosabatda bolish natijasida sportga e'tibor yanada kuchaydi va unga oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida qarala boshlandi. G'arbiy Yevropadagi bu ijobiy jarayonlar Rossiyaga va uning mustamlakalariga, shu jumladan, Turkistonga ham ta'sir etmasdan qolmadi va bu erda ham aholining ilg'or qismida jonlanish yuz berdi.

XIX asr oxirlaridan boshlab Turkistondagi o'quv yurtlarida o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyasi sohasidagi harakatlar gimnastikani o'quv fani sifatida joriy etishga olib keldi. Bu ishlar turli sport, gimnastika va yarim harbiy tashkilotlar orqali amalga oshirildi.

Rossiya imperiyasi Xalq maorifi vazirligining ta'lim muassasalari vasiylariga 1902-yil 15-avgustdagi 21600-sonli farmoyishida o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilar qiziqishlarini muvofiqlashtirish va ularning jismoniy rivojlanaishiga ko'maklashish maqsadida ba'zi tadbirlarni o'tkazish belgilandi.¹ Binobarin, jismoniy mashqlarga alohida e'tibor qaratilib, bu o'quvchilarning asab-muskul tizimida yetarli energiya zaxirasini to'plash, o'quvchilarni chidamlilikka o'rgatish, ularni qomati rasolik va bejirimlilik, o'ziga ishonchni mustahkamlash kabi sifatlarini shakllantiradi.

Bu davrda Turkistonda hozirgi kabi sport zallari va maydonlari yo'qligi sababli jismoniy mashqlar, shu jumladan, o'yinlar albatta havo ochiq bo'lganda hovlida o'tkazilishi, sovuq kunlarda esa issiq, keng, ozoda va changimaydigan manej yoki zallarda tashkil etilishi kerak edi. Mabodo buni imkoniyati bo'lmasa bu mashqlar befoyda va zararli deb hisoblanishi hamda sinf mashg'ulotlariga kiritilmasligi shartligi ta'kidlandi.²

Dastlab Rossiya imperiyasida yosh avlod jismoniy tarbiyasiga yetarli ahamiyat berilmasa ham, ijtimoiy ta'lim-tarbiya harakati ta'siri ostida 1864-yil 19-noyabrda qabul qilingan maktabning yangi ustaviga muvofiq gimnaziya va progimnaziyalarda gimnastikani joriy etish boshlandi.³ 1889-yilda esa maktab o'quvchilari va harbiy tayyorgarlikka chaqiriluvchilar jismoniy tarbiyasini yaxshilash maqsadida Xalq maorifi vazirligi tomonidan "Erkaklar bilim yurtlarida gimnastika o'qitish qo'llanmasi va dasturi" tasdiqlandi.⁴ Unda yoshlar jismoniy tarbiyasining vazifalari to'g'risidagi umumiy qoidalar, darslarni o'tish metodikasi va maktabda majburiy fan sifatida joriy qilingan jismoniy mashqlar ro'yxati berildi.

Hujjatda jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari sifatida gimnastika va o'yinlar tavsiya etilgan edi. Lekin maktablarda gimnastikani joriy etish oson bo'lmadi. Unda dars beradigan pedagog kadrlar yo'q edi. Shu sababli gimnastika darslarini o'tishga ofitserlar va unter-ofitserlar taklif qilina boshlandi. Natijada fuqaro bilim yurtlarida harbiy gimnastika joriy etildi. Gimnastikani o'rgatuvchi o'qituvchilarga arzimagan maosh

¹ O'zbekiston milliy arxivi, f.1-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 3-varoq

² O'sha joyda, 4-varoq

³ O'sha joyda, f.1-47, 1-ro'yxat, 658-yig'ma jild, 3-4 varoqlar

⁴ O'sha joyda, 9-varoq

to'langani uchun ular bunga vaqtinchalik va maoshga oz bo'lsa ham qo'shimcha va tasodifiy bir mashg'ulotdek qarar edilar.

Shunday bo'lsa ham, ayrim gimnaziyalarning rahbarlari jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini to'liq tushunar va bu ishga bilimli hamda tajribali o'qituvchilar zarurligini his qilishar va ishga taklif qilish uchun shundaylarni axtarar edilar.

Rossiyada podsho davlati va hukumati maktablarda jismoniy tarbiyani yo'lga qo'yishni yaxshilash yuzasidan choralar ko'rmadi. Lekin o'quvchi yoshlar kamolotiga yordam beruvchi va shaharlarda tuzilgan turli jamiyat va klublar jismoniy tarbiyaning qad rostlashi uchun yaxshi madad berdi.

1908-yilning yanvarida Harbiy vazir Suxomlinov asosan qishloq joylarida darsdan tashqari vaqtlarda boshlang'ich maktab o'quvchilarining harbiy ta'limini yo'lga qo'yish haqidagi taklifini podshoh muhokamasiga taqdim etdi. Imperator Nikolay II harbiy vazir mulohazasi yuzasidan shunday javob berdi: "Qishloqlardagi maktablarda bolalar ta'limiga harbiy saf va gimnastikani zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar kam haq olib o'tkazsinlar".⁵

Bu ko'rsatma 1909-yilning oxiridan boshlab bajarila boshlandi. Shu yilning sentabrida maorif vazirligi o'quv okruglarining tarbiyachilariga boshlang'ich maktablarda zapas va iste'fodagi unter-ofitserlar rahbarligida harbiy safni o'rgatishni joriy qilishlari haqida buyruq berdi. Matbuotda harbiy ish va gimnastikaning dehqon bolalari jismoniy kamolotiga samarali ta'sir ko'rsatishi haqida, agar dehqon bolalari armiyaga chaqirilgunlariga qadar harbiy tayyorgarlikdan o'tsalar, ular o'taydigan harbiy xizmat muddatining qisqarishi ehtimolligi to'g'risida ko'pgina maqolalar e'lon qilindi.

Chor hukumatining bu davrda yoshlar jismoniy va harbiy tarbiyasiga alohida e'tibor berishi tasodifiy hol emas edi. Bu e'tibor chor hukumatining armiya uchun rezerv tayyorlash istagidan kelib chiqqan edi. Biroq ish farmoyish berishdan nariga o'tmadi. Aslini olganda, o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning o'zi yo'q edi. Gimnastika esa (garchi u jismoniy tarbiya jumlasiga kiritilgan bo'lsa ham) shu tarzda o'tilar ediki, unchalik foyda keltirmas edi.⁶

Viloyat gimnaziyalari va maktablarida malakali rahbarlar va jihozlar yo'q edi. 1909-yil fevralda Moskva shahrida o'tkazilgan Xalq maorifi masalalariga bag'ishlangan I Butun Rossiya s'ezdida jismoniy tarbiyaga katta ahamiyat berildi. S'ezdda bolaning jismoniy, axloqiy, estetik va aqliy tarbiyasiga yordam beradigan hamda odamni shaxsiy va ijtimoiy hayot masalalarini oqilona va vijdonan hal etishga tayyorlaydigan yagona maktab yaratish zarurligi aytib o'tildi.⁷

S'ezd o'yin, sayr, ekskursiya va gimnastikani jismoniy tarbiyaning eng yaxshi vositalari deb hisobladi. Biroq jamoatchilikning bu fikrlarini chor hukumatining jismoniy tarbiya ishlariga yuzaki munosabatda bo'lganliklari uchungina emas, balki yetarli miqdorda malakali kadrlarning va moddiy asosning yo'qligi uchun ham amalga oshirib bo'lmaz edi. Shuningdek, Rossiyada XIX asrning 60-yillaridan boshlab gimnastika harbiy mahkama tomonidan harbiy xizmatchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun bir vosita sifatida qaralardi. So'ngroq esa sport

⁵ Спортивная гимнастика. Большая Российская энциклопедия. М.:2004. 154-бет

⁶ O'zbekiston milliy arxivi, f.i-47, 1-ro'xat, 658-hujjat, 1-varoq

⁷ Большая Российская энциклопедия. М.:2004, 203-бет.

jamiyatlari, to'garaklari paydo bo'lib, gimnastikaning sport turi sifatidagi uslubiy kurtaklari paydo bo'la boshladi. XX asrning boshlarida sport gimnastikasi ancha shakllansa ham u o'quvchi yoshlarni harbiy-jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lib qolaverdi.

Rossiya imperiyasida sport gimnastika harakatining boshlanishi XIX asrning ikkinchi yarimlariga to'g'ri keladi. Dastlab sport gimnastika tashkilotlari paydo bo'ldi. Lekin o'sha vaqtda boy tabaqalar sport va gimnastikadan o'yin-kulgu va jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalandilar. Shunday bo'lsada, jamiyatda sport mashg'ulotlarini yaxshiroq yo'lga qo'yish maqsadida sport tashkilotlari, to'garaklar, turli jamiyatlar va klublar tuzila boshlandi. Ammo davlat xizmatchilari va o'quvchi yoshlar bu to'garak va jamiyatlarda juda kam qatnashar edilar.

1860-yildan boshlab Rossiyada tennis rivojlana boshlandi. Shu yili Peterburgda "Neva" launtennis to'garagi, 1868- yilda esa Sankt-Peterburg tennis va kriket klubi tuzildi. Keyinroq Moskva, Rostov-Don, Taganrog, Kiev, Odessa, Nijniy Novgorod shaharlarida tennis to'garaklari va tennis maydonchalari paydo bo'ldi.⁸

Sal keyinroq yuqoridagi kabi klub va to'garaklar Turkiston o'lkasida ham tashkil etila boshlandi. Jamiyatlar va ittifoqlar ishlari bo'yicha Sirdaryo viloyati boshqarmasining 1913-yil 4-aprelda 3-son qarori bilan Toshkent shahrida 1-Turkiston ayollar Laun-Tennis o'yinlari klubi tuzildi.⁹ Klub ustavi 40 ta paragrafdan iborat bo'lib, 1-paragrafida klubning maqsadi Turkiston o'lkasida Laun-tennis o'yinlarini yoyish va uni rivojlantirish ekani ta'kidlandi.

Rossiyada podsho hukumati XX asr boshlarida o'quvchi va talabalarni siyosiy kurashdan chalg'itish maqsadida jismoniy tarbiya va sportdan ham foydalanishga harakat qildi. Shu maqsadda o'quv yurtlari huzurida gimnastika va sportning har xil turlari yoshlar sport klublari va boshqa tashkilotlar tuzildi. "Sokol" gimnastikasi to'garaklari tashkil etishga alohida e'tibor berildi. O'sha vaqtda Rossiyada gimnastikaning barcha turlari orasida "Sokol" gimnastikasi xalq orasida keng yoyilgan edi. Yoshlar harida, parallel bruslarda, gimnastik ko'n va boshqa snaryadlarda mashq qilishga qiziqar hamda "Sokol" gimnastikasi mashg'ulotlariga zo'r ishtiyoq bilan qatnashar edilar.¹⁰

"Sokol" gimnastikasi to'garagi kabi jamiyat Turkistonda ham tuzildi. 1911- yil 30-sentyabrda "Sokol" harbiy havaskorlari Samarqand jamiyatining ustavi tasdiqlandi va Samarqandda 2-son reestri bilan qayd etildi.¹¹ Jamiyat ustavining I bobi "Jamiyatning maqsadi" deb nomlanib, o'z a'zolariga bo'sh vaqtlarini gimnastika mashg'ulotlari bilan

⁸ Большая Российская энциклопедия. М.: 2004. 172-бет.

⁹ O'zbekiston milliy arxivi. f.i-36. 1-ro'yxat. 6014-hujjat. 50-52-varoqlar.

¹⁰ ⁹ O'sha joyda, 12-varoq

¹¹ O'sha joyda, f.i-18. 1-ro'yxat. 3522-hujjat. 19-varoq.

shug'ullanish uchun imkoniyat yaratish, ishtirokchilarni muntazam ravishda har tomonlama kamol toptirish va o'z a'zolari orasidan jismoniy mashg'ulotlar rahbarlarini tayyorlash ekanligi ta'kidlangan.

Bu maqsadlarga erishish uchun turli yopiq binolar va ochiq havoda jamiyat a'zolar bilan harakatli o'yinlar o'tkazadi, jismoniy mashqlar, o'yin qoidalari bilan tanishtiradi, ekskursiyalar uyushtiradi va boshqa foydali mashqlarni o'tkazadi. Shuningdek rapira (qilichbozlik va qilichsimon sport asbobi) bilan mashq, ertalab va kechqurun esa gimnastika mashqlari, otda yurish, fransuz kurashi bilan shug'ullanish, spidveyda poyga mashg'ulotlari o'tkazish kabi tadbirlarni amalga oshirgan.¹²

Bu jamiyat va klublar o'yin maydonchalari ochdilar, o'quvchilar uchun sayr va ekskursiyalar uyushtirdilar. Jamoat tashkilotlari, ilg'or pedagoglar, vrachlar va adabiyotchilarning qattiq talab qilishlari natijasida Xalq maorifi vazirligi 1902- yil 15-avgustda 21600-sonli farmoyish chiqarib, maktablarda harakatli o'yinlar, harbiy gimnastika, konki va chang'ida uchish, suzish va eshkak eshish, velosipedda yurish, qilichbozlik, qo'l mehnati, raqs va ashulani joriy etishga ruxsat berib, maktablarda gimnastika bayramlari o'tkazish zarurligi haqida ko'rsatma berildi.¹³

Xalq maorifi vazirligining yuqoridagi farmoyishida gimnaziyalarda jismoniy mashq mashg'ulotlarini har kuni 30 daqiqa davomida o'tkazish, ularni albatta, o'quv kunining o'rtalarida o'tkazish, o'quv kunining boshi va oxirgi darslarida o'tkazilishiga sira yo'l qo'ymaslik tavsiya etildi.¹⁴

1904 -yil 10-iyunda Xalq maorifi vazirligining farmoyishida o'quvchilarning o'qituvchilar va yaqinlari bilan sayr etishlari ham ko'rsatildi va shu bilan jismoniy tarbiyaning imkoniyatlari yanada kengaydi. Unda suv sportini keng yoyish, suzish maktablari ochish tavsiya qilinib, yuqori sinf o'quvchilarini o'q otadigan qurol bilan tanishtirish ham nazarda tutildi.¹⁵

Afsuski ish tavsiya etish yoki farmoyish berishdan nariga o'tmadi. Chunki bu ishlarni amalga oshirish uchun zaruriy manba va sharoit, malakali pedagoglar va moddiy asos yo'q edi. O'quv kuni va o'quvchilarning o'qishdan tashqari vaqtlari normal kun tartibiga solinmagan edi. Gimnastika mashg'ulotlari maxsus ma'lumotga, hatto durustroq umumiy ma'lumotga ega bo'lmagan o'qituvchilar boshchiligida chang-to'zoni ko'tarilib yotgan yo'lak yoki umuman sport uchun mos kelmaydigan dam olish zallarida o'tkazilardi. Bu esa jismoniy tarbiyaning qoniqarsiz ahvolini ko'rsatib, o'quvchilarda sportga qiziqishni oshirmasdi, gimnastika rahbariga nisbatan ishonch tug'dirmasdi.

Shu fikrlariimizni O'zbekiston milliy arxivida saqlanayotgan rasmiy hujjatlar bilan asoslashga urinib ko'ramiz. Xalq maorifi vazirligining 1902-yil 15-avgustdagi 21600-sonli hujjatida⁹ ta'lim muassasalarida gimnastika mashqlari o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat

¹² O'zbekiston milliy arxivi, f.i-47, 1-ro'yxat, 23744-yig'ma jild, 12-varoq.

¹³ Спортивная гимнастика. Большая Российская энциклопедия в 35 томах. 6 том, М., с.151.

¹⁴ O'zbekiston milliy arxivi, f.i-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 3-varoq.

¹⁵ O'sha joyda. f. 1-1, 27-ro'yxat, 1589-hujjat, 2^o-varoq.

ekanligi ta'kidlandi. O'sha davrda jismoniy mashqlar uyda ertalabki badantariya, gimnaziya harbiy saf va jismoniy mashqlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda tashkil etiladigan sayr-sayohat tadbirlaridan iborat edi.

Xulosa. Shunday qilib, sport va o'yinlar jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarniig turli majmualari tizimdir. XIX asr oxiri va XX asr boshlarida Turkistonda ilg'or fikrlilar sport bilan muntazam shug'ullanib yurgan inson doimo o'zini tetik va yengil his etishini bilganlar. Muntazam ravishda olib boriladigan sport mashg'ulotlari inson organizmining faol ravishda ishlashini ta'minlab turadi.

Darhaqiqat, sportning sog'lom turmush tarzi va jamiyat rivojlanishdagi ahamiyati juda katta. Sport insonning mehnat qobiliyati darajasini oshiradi. Shuningdek, yoshlarning bo'sh vaqtlarini zararli odatlar bilan o'tkazishidan himoya qilish, shuningdek, ularni sportga jalb qilish g'alabaga eltuvchi yo'l ekanligi aniqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

- ¹ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 3-varoq.
- ² O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 4-varoq.
- ³ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 3-4 varoqlar.
- ⁴ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 9-varoq
- ⁵ Большая Российская энциклопедия. М.:2004, 154-бет
- ⁶ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-47, 1-ro'yxat, 658-hujjat, 1-varoq
- ⁷ Большая Российская энциклопедия.М.:2004, 203-бет.
- ⁸ Большая Российская энциклопедия.М.:2004, 172-бет.
- ⁹ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-36, 1-ro'yxat, 6014-hujjat, 50-52-varoqlar.
- ¹⁰ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-18, 1-ro'yxat, 3522-hujjat, 12-varoq
- ¹¹ O'zbekiston milliy arxivi, f.I-18, 1-ro'yxat, 3522-hujjat, 19-varoq.

EFFECTIVENESS OF SELECTING AND DETERMINING SUITABILITY FOR TABLE TENNIS SPORTS

Azamatov A.I., Akhmedova N.I.

Uzbek State University of Physical Culture and Sport Chirchik

Uzbekistan

e-mail: coachabdullo@.com

Keywords: Table tennis, children, efficiency, fitness, tennis players

Ключевые слова: Настольный теннис, дети, работоспособность, фитнес, теннисисты.

The decision of the President of the Republic of Uzbekistan, adopted on November 5, 2021, "On comprehensive training of Uzbekistan athletes for the 2024 XXXIII Summer Olympics and XVII Paralympics to be held in Paris (France)" is serves as an important program in increasing the efficiency of work in this area. As part of the

implementation of this decision, special attention is being paid to the preparation of 33 Olympic sports, including table tennis. At the same time, the main task of sports is not only to achieve success in sports, but also to bring up the young generation as individuals who are no less than others. Playing sports from an early age builds character, health, determination and courage, striving for victory, strong will, discipline, and the ability to overcome any difficulties. Uzbekistan can be an example for many countries in this regard.

Currently, choosing children for sports and determining their suitability remains one of the urgent issues. When considering the problem of ability and talent in sports, first of all, it should be mentioned that none of the great athletes have achieved their best results by practicing independently from the beginning to the end. Specialists and trainers help to determine the competence and its correct application. The clearer and faster this process (sorting and orientation) occurs, the higher the characteristics that determine sports achievements and their stability.

Determination of fitness for sports is a multi-stage, multi-year process that includes all stages of sports training. It is based on the comprehensive study of the athlete's abilities and the creation of the necessary ground for the formation of these abilities in order to ensure successful improvement in a certain sport. Many of its theoretical and methodological aspects have been sufficiently revealed.

The main task of the first stage of determination of fitness for sports is to attract as many talented children and teenagers as possible to sports, to check them and organize initial sports training. Height, weight, body structure characteristics are among the criteria of appropriateness of involving children in sports. The observations of the trainer and the physical education teacher, who observed the children in physical education lessons, sports sections, district and city competitions, play an important role in choosing the right fitness for sports. V.M. Zasiorsky's research has proven that it is possible to conduct initial training for children to enter sports schools in the context of physical education classes at school. With the help of special tools, it is possible to influence the formation of the ability of young school children to engage in any kind of sports.

In order to research the situation of the problem, we studied the scientific and methodological literature of our country and abroad. They discussed the problems of comprehensive control and assessment of the training of young tennis players, the training process of young tennis players during the annual training process, the dynamics of development of all qualities of young tennis players.

In order to determine and evaluate the development of all qualities of young tennis players, body length and body weight were measured while standing and sitting, as well as the following control tests were used;

1. Running for 15m from a low start;
2. Running 15 meters from a high start.
3. Running for 30 meters from a low start.
4. Standing long jump.
5. 20, 40 and 60 cm. high jump and then long jump.

6. Triple jump.

7. Jump up.

A pedagogical experiment was conducted in order to determine the effectiveness of the "strong" style of influence on the development of all qualities of young tennis players and their selection.

20 athletes participated in the control and experimental groups.

All studies were conducted on the Pakhtakor tennis complex. Young tennis players from different training groups took part here.

Generally accepted mathematical and statistical methods were used to process and analyze the data obtained during the research.

The analysis of the results of the pedagogical experience allows us to conclude that the use of narrowly focused tools aimed at the development of all qualities through the use of a "strong" method significantly reduces the time to reach the maximum values of the selection, sorting, fitness of children for the sport of tennis, and this greatly reduces the fitness level of young tennis players makes it possible to achieve especially high results.

List of used literature:

1. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubiylati" O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
2. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
4. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
5. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiylati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
6. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
7. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014, 200 b.
8. Нафиса Ахмедова, Шерзод Пулатов, Абдулло Азаматов. Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. Academic research in educational sciences 2020 y. ООО «Academic Research». 334-340.
9. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЎЗБЕКИСТОН ВА ЖАҲОН РАКЕТКА УСТАЛАРИНИНГ ТОКИО-2020 XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИДА ИШТИРОКИ НАТИЖАЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga. 2021. 27-30
10. N.I. Akhmedova, OX Abdalimov. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Академические исследования в современной науке. 14/06/2023. 51-54.

11. Nigora Azamatova, Nafisa Axmedova, Abdullo Azamatov. Specific features of improving the technique of playing in front of the net in tennis. Collection of scientific papers. XI internashional scientific conference of students and young scientists, Chirchik, Uzbekistan. 1. №1. 2022/9/24. 85-86
12. N.I. Akhmedova, R.A. Lutfullina, A.I. Azamatov, N.I. Azamatova. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Евразийский журнал академических исследований. 2022/6/30. 541-543.
13. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТАНА МУВОЗАНАТИ ТУРФУНЛИГИНИНГ ХАРАКАТЛАНАЁТГАН ОБЪЕКТГА РЕАКЦИЯ АНИҚЛИГИНИ НАМОЁН ЭТИШДАГИ РОЛИ. Fan-Sportga. 2022. 28-31.
14. Nigora Isakhodzhaevna Azamatova, Nafisa Isakhodzhaevna Akhmedova, Abdullo Isaxodja Oglu Azamatov, Rumiya Anvarovna Lutfullina. Agreed rules, disciplinary procedures, sanctions and other forms of combat against doping in sport. Science and Education. 2022. 1800-1806.
15. Нигора Исаходжасвна Азаматова, Нафиса Исаходжасвна Ахмедова, Абдулло Исаходжа Угли Азаматов, Румия Анваровна Лутфуллина Ўзбекистон терма жамоаси теннисчиларнинг олимпия ўйинларида натижа динамикаси ва спорт формаси тахлили. Science and Education. ООО «Open science». 2022. 3. №5. 1378-1382.
16. Н.И. Ахмедова, Н.И. Азаматова, А.И. Азаматов. МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ У СЕТКИ В ТЕННИСЕ. 2017. 121-124

TENNIS PSIXOLOGIIYASINI ILMIY TAHLIL QILISH

N.I.Axmedova, A.I. Azamatov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

O'zbekiston, Chirchiq

e-mail: coachabdullo@.com

Kalit so'zlar: komponent, konsenratsiya-relaksatsiya texnikasi, vizualizatsiya, psixotrening, sham usulida zarba berish, smesh, qisqartirilgan zarba

Ключевые слова: компонент, техника концентрации-редаксации, визуализация, психо-тренировка, удар «свеча», смэш, укороченный.

Keywords: component, concentration-relaxation technique, visualization, psycho-training, candle method shot, smesh, shortened shot

Kirish. Tennischilarning psixologik tayyorgarligi muammosi bo'yicha ilmiy-uslubiy manbalarning tahlili zamonaviy tennisning eng yuqori yutuqlariga xos bo'lgan bir qator dolzarb xususiyatlarni ochib berdi, biz ularni quyida keltiramiz:

1. O'z-o'zini boshqarish usullarining xilma-xilligi bilan turli xil sportchilarga va turli xil sharoitlarda qo'llaniladigan yagona, universal model mavjud emas. O'z-o'zini

tartibga solishdan samarali foydalanish uchun individual yondashuv zarur. Tennischining o'zini ijro etish uchun ideal holatga keltirish qobiliyati jahon elitasi tennischilari ustidan qozonilgan g'alabalarning kalitidir.

2. Tennisda psixologik tayyorgarlik, amerikalik mutaxassislarning fikriga ko'ra, asosiy sakkizta komponentning yig'indisi mavjud bo'lib, ularning har birini takomillashtirish butun majmuaning yuqori samaradorligini kafolatlaydi. Bu quyidagi komponentlar: *o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, raqobat sharoitida psixologik barqarorlikni takomillashtirish, rolli modellash, konsentratsiya-relaksatsiya texnikasini o'zlashtirish, o'z-o'zini gipnoz qilish, vizualizatsiya, o'zingizga yetarli vazifalarni qo'yish qobiliyati va kundalik psixo-trening.*

3. Yuqori darajadagi tennischilarga musobaqa uchrashuvlarining psixologik keskinligini nazorat qiluvchi yozuvlarni muntazam ravishda yozib turish, o'yin oldidan baholarini o'yin natijasi va uning xarakteristikasi bilan taqqoslash tavsiya etiladi. Tennischining ochkolar orasidagi xatti-harakatlari o'yin natijalariga sezilarli ta'sir qiladi.

4. Tennisda psixologik tayyorgarlikning yagona, universal tizimi mavjud emas, chunki individual sportchilarga samarali ta'sir ko'rsatadigan usullar boshqalarga nisbatan har doim ham muvaffaqiyatli bo'lmaydi. Bundan tashqari, yuzaga keladigan vaziyatlarning xilma-xilligi xulq-atvor modellarini tanlashda ijodkorlikni talab qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Tennischilarning psixologik tayyorgarligi muammosi bo'yicha ilmiy-uslubiy manbalarning tahlili zamonaviy tennisning eng yuqori yutuqlariga xos bo'lgan bir qator dolzarb xususiyatlarni ochib berish, zamonaviy tennidagi o'zbek tennischilari natijalarini yaxshilash.

Tadqiqot tashkil qilish uslublari. Tennisning asosiy zarbalarining psixologik jihatlarini iiy va amaliy o'rgnib chiqish. Tennisda zarbalarining texnik, taktik va jismoniy asoslaridan tashqari, psixologik ham mavjud. Umumiy psixologik xususiyatlar o'yinning borishi, umumiy atmosfera, uchrashuvning ahamiyati va boshqalar bilan bog'liq. Biroq, asosiy zarbalarining xarakteristikasi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud. **To'p kiritish.** Ushbu texnik texnika statik holatda amalga oshirilganligi sababli, ko'plab tennischilar uchun bu qo'shimcha psixologik yuk. Tennischining o'ziga bo'lgan ishonch manbai samarali va barqaror ikkinchi to'p kiritishdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, zarbani amalga oshirish zarur bo'lgan harakatlarning butun zanjiriga bog'liq bo'lib, undan hech qachon orqaga chekinmaslik va hech qanday holatda shoshilmaslik kerak. **Qabul qilish.** To'pni qabul qiladigan o'yinchi juda qiyin vaziyatda: to'p soatiga 200 km dan yuqori tezlikda uchadi, qabul qilish uchun atigi 0,45 s ajratilgan. Biz hali ham yashirin reaksiya vaqtini (0,25 s) olamiz va tennischi 0,20 s da samarali javob berishi kerakligi ayon bo'ladi. Qabul qiluvchi to'p qayerga yo'naltirilishini va undan keyin qanday kombinatsiya bo'lishini bilmaydi. To'pni qabul qilishda psixologik yuk boshqa zarbalarni bajarishdan ko'ra ko'proq, ammo to'p kiritishga qaraganda kamroq. **Havodan zarba berish.** Bu o'yinda psixologik nuqtai nazardan juda muhimdir, chunki bu vaziyatni keskinlashtirishga va raqibga bosim o'tkazishga imkon beradi. Bu o'ziga ishonchni, raqibning harakatlarini oldindan bilish qobiliyatini, tajovuzkorlikni talab qiladi. Tez qoplamada samaraliroq. **Sham usulida**

zarba berish. O'yinda sham usulidan foydalanish ko'plab o'yinchilar tomonidan kam baholanadi, garchi bu taktik usul raqibning o'yinini buzsa ham, to'r oldiga chiqishga imkon bermaydi. Sham usulining samaradorligi, albatta, raqibning smesh zarbasini amalga oshirish qobiliyatiga bog'liq, ammo mohirona ishlatilsa, u sizni hayratda qoldirishi mumkin. I. Landl buralgan sham usulidagi zarbaga katta psixologik ahamiyat beradi, chunki to'p raqibning qo'lidan bir oz yuqoriroq uchadi va shu qadar tez sakrab tushadiki, go'yoki unga yetib bo'lmaydi. Boshqa zarbalarga qaraganda, bu texnik zarba tennischiga o'z kuchiga ishonishga va raqibni ruhiy tushkunlikka tushirishga yordam beradi. **Smesh.** Bajaruvchidan qat'iyat va ishonch talab qiladi! **Qisqartirilgan zarba.** Uning samaradorligi maydon qoplami va raqibning o'yin uslubiga bog'liq. Yaxshi kombinatsiya (masalan, "sham usulidagi zarba – qisqartirilgan zarba") har doim raqib uchun psixologik jihatdan noqulaydir.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish

1. O'z-o'zini gipnoz qilish. Odatda, tennischilar o'yin oldidan, o'yin paytida va undan keyin o'z-o'zini sozlashdan foydalanadilar. Bunday o'z-o'zini o'rnatish sportchiga raqibning bosimi bilan uchrashib, adashmaslikka yordam beradi. Tizimli psixologik tayyorgarlik sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini maksimal darajada oshiradigan ushbu turdagi o'zini o'zi sozlashni rivojlantirishga yordam beradi.

2. O'z-o'zini sozlash o'yin jarayonida o'z-o'zini sozlash salbiy bo'lishi mumkin. Masalan: "hech kim bu to'pni qaytarib ololmaydi" (o'z o'jizligini tan olish), "g'alaba cho'ntagimda" (muvaqqafiyat kafolatini tan olish) yoki "nega men birinchi setda ko'proq tajovuzkor o'ynamadim? (o'tmishdagi xatolarga qaytish va kelajak uchun taxmin qilish bir xil darajada noto'g'ri). Salbiy his-tuyg'ular tennischini butunlay o'ziga jalb qilganda, siz: "to'xta" deb ayta olishingiz va ijobiy o'z-o'zini gipnoz qilishni boshlashingiz kerak. Yuzdagi ishonchli holat va tabassum salbiy his-tuyg'ularni engishga yordam beradi.

3. Vizualizatsiya. Vizualizatsiya - bu sportchining o'zi uchun ideal holat va sharoitda qanday harakat qilishni xohlashini orzu qilish emas. Vizualizatsiya tennischiga hozirgi tayyorgarlik darajasiga mos keladigan o'yinda eng maqbul darajaga erishishga yordam beradi. Tennischi raqibini "ko'rishi", raketkadan sakrab tushayotgan to'pning ovozi "eshitishi", qo'lidagi raketkaning og'irligini "his qilishi", kortning yonida o'sayotgan daraxtlarning "hidi" va uzoq vaqt o'ynaganidan keyin lablaridagi tuzning "ta'mi" bo'lishi kerak.

5. Kundalik psixo-trening. Tennischining kundalik psixologik tayyorgarligining ayrim elementlari quyida anketa shaklida keltirilgan bo'lib, ularni to'ldirish eng yaqin, ortda qolgan va bosqichli vazifalarni aniqlash uchun ma'lumot beradi. Vazifalar amaliy tarzda hal qilinadi: kundalik mashg'ulotlar atigi 14 daqiqa davom etadi, o'yin oldidan tayyorgarlik taxminan 10 daqiqa davom etadi.

6. Rolli modellashtirish. O'yinchining asosiy vazifasi, yuqorida aytib o'tilganidek, har bir to'p uchun kurashishdir. Bu oddiy ko'rinadi, ammo amalda bu har doim ham mumkin emas. Ko'pincha sportchi mag'lubiyatga tayyor holda o'yinga chiqadi, jangovar fazilatlarini ko'rsatmaydi. Bularning barchasi raqib tomonidan darhol seziladi, haqiqatan ham uchrashuv juda tez tugashi mumkin. Bu yerda raqib tomonidan og'zaki bo'lmagan tarzda olingan ma'lumotlarning ahamiyatini ta'kidlash kerak. Xulq-atvordagi har qanday tafsilot, har qanday kichik narsa tennischining psixologik holatini

berishi mumkin: sust yurish, norozi yuz ifodasi, xizmat paytida to'pni uloqtirishda shoshqaloqlik, tomoshabinlarning gaplariga og'riqli munosabat va boshqalar. O'zingizning salbiy g'oyalaringizni o'zgartirish uchun sportchining o'zi vaqt va kuch talab qiladi. Masalan, tennischi xato qilganda ko'zlarini yumadi va boshini pastga tushiradi. Endi, uning kayfiyatining bunday salbiy ko'rinishlaridan qochishga harakat qilib, sportchi ko'zlarini yummaydi va boshini baland ko'taradi. Siz butun o'yin davomida o'zingizdan norozilikning bunday ko'rinishlari ro'yxatini tuzishingiz va xatti-harakatlaringizni aksincha o'zgartirishingiz kerak. Uchrashuv davomida o'z-o'zini nazorat qilish kerak. Tennischi har bir o'yindan keyin o'zini baholashi kerak. G'alabalar ijobiy fikrlash o'yinchining barcha faoliyatida o'z izini qoldirganda, odat bo'lib qolganda keladi. "Faqat shu holatlarda siz o'zingizning potentsialingizni amalga oshirishingiz mumkin", deb xulosa qiladi J. K. Rouling. Loer. Taniqli tennischilar orasida o'zingizning namunangizni tanlash va musobaqalarda qatnashayotganda unga rioya qilish foydali bo'ladi. Masalan, taniqli shved B. Borgning chiqishlari paytida ko'plab tennischilar uning aqlli, ehtiyotkor o'yin uslubini o'zlashtirdilar.

7. Konsentratsiya-relaksatsiya texnikasini o'zlashtirish usullari tennischi uchun hissiyotlarni boshqarishda zarurdir.

8. Raqobat sharoitida psixologik barqarorlik ustida ishlash. Psixologik barqarorlik - bu raqibning sezilarli bosimi bilan o'yinning yuqori intensivligi va ahamiyati sharoitida individual ravishda maksimal darajada harakat qilish qobiliyati. Bu, masalan, uchinchi setda taybrek o'ynaganda, har bir to'p uchun qo'rquvni his qilmasdan, lekin shu bilan birga vaziyatni nazorat qilib, kurashdan zavqlanib, bemalol va oddiy harakat qilish kerak bo'lganda o'zini namoyon qiladi. Tennischi o'yin davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan "muvaqqiyatsizliklar" va inqirozli daqiqalarni engib o'tish, vaziyatni o'zlashtirish, to'g'ri xulosalar chiqarish va kutilmagan holatlarga qarab taktik o'yin rejasini qayta tuzish uchun psixologik barqarorlikka muhtoj. Agar tennischi psixologik jihatdan kutilmagan hodisalarga tayyor bo'lsa, unda o'yin davomida yuzaga keladigan har qanday aralashuv natijaga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatmaydi.

Tennischining psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bosqichlari.

Chuqur nafas olish. O'yin o'rtasida chuqur nafas olish, nafas olish va o'yin ritmini sinxronlashtirish. Nafas olish asosan hissiyotlarning chiqishini tartibga soladi. O'yin paytida u zarbalar ritmi bilan sinxronlashtirilishi kerak. To'pni kutish paytida nafas olish kerak va to'p raketkaning to'g'ri yuzasi bilan aloqa qilganda og'iz orqali keskin nafas olish kerak. Nafas chiqazish tajovuzkor, yetarlicha uzoq bo'lishi kerak, masalan, siz to'pni urish bilan birga "A-a-a-a-x" deb talaffuz qilishingiz mumkin. Bunday nafas chiqazish sportchiga to'p hujum qilayotganini his qilish imkonini beradi. Cho'zilgan, ammo kuchli nafas chiqazish muskullar dam olishiga yordam beradi, hujumkor o'yin uslubiga hissa qo'shadi, zarbalarning doimiy kuchi va uzunligini saqlashga imkon beradi. Chuqur nafas olish (burun orqali nafas olish, og'iz orqali nafas chiqazish) tennischi raqibning faol bosimliligi o'yini, sportchini bezovta qiladigan jamoatchilik reaksiyasi va hokazolarning muvaqqiyatsiz zarbasidan keyin keraksiz hissiyotlardan xalos bo'lishi kerak bo'lganda ham foydali bo'lishi mumkin.

"Tennischi kortga chiqqanda diqqatni jamlash muvaffaqiyatning asosiy shartidir", deb hisoblaydi K. Evert. Diqqatni uchta asosiy kalitga qaratish: raqibning

raketkasidan to'pni sakrash, o'yinchi tomonidagi to'pdan to'pni sakrash, to'pning raketkaning to'rtli yuzasi bilan aloqasi. Birinchi kalit sizga to'pning parvoz yo'nalishini kuzatishga imkon beradi, ikkinchisi to'pning sakrashini tavsiflaydi va nihoyat uchinchisi o'z zarbangizni boshqarishga imkon beradi.

To'pning raketadan sakrab chiqib, to'rt chizig'idan o'tayotgan paytda uchishiga e'tibor qaratish lozim. Ko'pchilik to'pga faqat bir necha santimetr qolganida qarashni boshlaydi. Bu mutloq noto'g'ri. To'pning uchishiga e'tibor qaratish raqibning harakatlarini oldindan bashorat qilishga imkon beradi. Masalan, raketka to'p bilan aloqa qilgandan so'ng, tennischi o'ziga buyruq beradi: "diqqat!». Agar tennischi kortda 60-90 davomida diqqatni jamlashi, to'planishi va to'liq fidoyilik bilan o'tkazishi mumkin bo'lsa, unda bu diqqatni jamlash qobiliyati unga kundalik hayotda juda foydali bo'ladi, chunki to'liq e'tibor muvaffaqiyat kalitidir.

Xulosa. Ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlikning mazmuni sport xarakterining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi: xotirjamlik, o'ziga ishonch va jangovar ruh. Mashg'ulotlar va musobaqalarda tennischilar uzoq vaqt davomida katta jismoniy ruhiy stressni boshdan kechirishlari kerak. Shu sababli, sportchilar faoliyatining ishonchliligini oshirish masalasi eng muhim ilmiy va amaliy muammolardan biridir. Sportchi faoliyatining ishonchliligini o'rganishning dolzarbligi ekstremal sharoitlarda yuqori darajadagi ishlash, texnik va taktik harakatlar samaradorligini saqlab qolish yoki oshirish, raqobatbardosh kurashda o'yinchining shovqin immunitetini bashorat qilish va samaradorligini oshirish usullarini ishlab chiqish to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish zarurati bilan bog'liq. va uning faoliyati barqarorligi. Faoliyatning ishonchliligi tennischining jismoniy, texnik, taktik, aqliy va intellektual tarkibiy qismlarining yuqori darajadagi rivojlanishi va barqarorligi bilan ta'minlanadi. Sportchining shaxsiyati va uning musobaqalardagi chiqishlari o'rganish ob'ekti bo'lgan sportdagi ishonchlilik, asosan, barqarorlik, berilgan ehtimollik, natijani boshlang'ich darajadan past bo'lmagan holda ko'rsatish qobiliyatini anglatadi. Raqobatbardosh ishonchlilik deganda odatdagi o'quv faoliyati samaradorligiga mos keladigan musobaqalarda xatosiz faoliyat tushuniladi. Musobaqalarda natijadorlikning pasayishi barcha holatlar sportchining ishonchsizligini ko'rsatadigan ishdan bosh tortish deb hisoblanadi. Katta o'yin tajribasiga, eng qiyin taktik kombinatsiyalarni hal qilishga imkon beradigan to'pga egalik qilishning yuqori texnikasiga, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka (o'yinlar yuqori tezlikda 1,5 dan 3,5 soatgacha davom etadi), asosiy raqiblarni mukammal bilishga qaramay (tennischilar bir-birlari bilan yiliga bir necha marta uchrashadilar), bir qator eng kuchli tennischilar musobaqalarda barqarorlik. O'yinning umumiy ishonchliligini ta'minlash uchun hozirgi vaqtda uning psixologik tarkibiy qismlari alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular boshqalar bilan uzviy bog'liqdir. Ishonchlilik muammolari "shovqin immuniteti" tushunchasini o'z ichiga oladi, ya'ni tennischilarga barqaror natijalarni ko'rsatishga xalaqit beradigan omillarni yengish qobiliyati.

Amaliy tavsiya. Tennischilarga psixologik barqarorlikni yaxshilash uchun quyidagi ko'rsatmalarni taklif qiladi:

1. O'yinning qaysi daqiqalari muvaffaqiyatli bo'lganligini aniqlang. Erishilgan yutuqlarning "menyusi" qanchalik mazmunli bo'lsa, o'ziga bo'lgan ishonch shunchalik barqaror bo'ladi.

2. Nimaga erishilganligini aniqlang (masalan, turnirda g'alaba qozonish, o'yinda g'alaba qozonish, 1/4 finalga kirish va boshqalar). Sport karyerasining salbiy tomonlariga e'tibor qaratmaslik kerak, muvaffaqiyatli o'yinlar ko'proq tahlilga loyiqdir, o'yinda imkon qadar ko'proq narsani berish qobiliyati, g'alabaga ishonch hissi, qiyin vaziyatlarda o'yinni malakali boshqarish, qisqartirilgan to'pni yutib olish va boshqalar.

3. Muvaffaqiyatli rivojlanayotgan sport karyerangizni tahlil qilib, kelajakda doimiy g'alabalarni maqsad qilib qo'yish tavsiya etilmaydi. Agar biron bir turnirda g'alaba qozonilsa, bu kelajakda hamma narsa bulutsiz bo'ladi degani emas.

4. Vazifalar aniq bo'lishi kerak, masalan, birinchi to'p kiritishda 70% aniq zarbaga erishish, barcha mashg'ulotlar davomida faqat ijobiy o'z-o'zini gipnoz yordamida ochkolar oralig'idagi tanaffusni 16-18 soniya qilish.

5. Eng yaqin vazifalarni chetga surilganlarga nisbatan afzal ko'rish tavsiya etiladi. "Kichik" g'alabalar ongni muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga qaratishga yordam beradi.

6. Muvaffaqiyatsiz o'ynab, shiorga amal qilib, mag'lubiyatlarda muvaffaqiyat kalitini topishni o'rganish kerak: g'alaba yoki mag'lubiyat unchalik muhim emas, asosiysi oldinga muhim qadam tashlangan! Agar sportchi va murabbiy tomonidan psixologik urg'u to'g'ri joylashtirilgan bo'lsa, mag'lubiyat g'alaba qozonishdan ham ko'proq foyda keltirishi mumkin. Bunday holda, tennischining o'ziga bo'lgan ishonchi o'yin natijalaridan qat'i nazar ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Timoti U.Gelluey «Теннис: психология успешной игры». Издатель: Олимп-Бизнес, 2010г.
2. А.В. Алексеев «Психическая подготовка в теннисе». Издатель: РОСТОВ-НА-ДОНУ, «ФЕНИКС», 2005г.
3. Владимир Людвич «Психологическая подготовка теннисистов». Издатель: «СЭНТЭ», 2004г.
4. Брайент Дж. Кретти «Психология в современном спорте». Издатель: Москва, «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
6. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
7. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.

8. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubi". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
9. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubi". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
10. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
11. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014, 200 b.

UDK 796/799.796.332.063

DYNAMICS OF FUNCTIONAL TRAINING INDICATORS OF FOOTBALL PLAYERS AGED 13-15 IN DIFFERENT AMPULS. " IN THE EXAMPLE OF THE ATTACKERS "

**Shahrisabz State Pedagogical Institute
Faculty of Social Sciences
Department of Physical Culture
Teaching Assistant**

Kholmakhmatov Boburjon Musurmon ugli
boburjonxolmaxmatov1995@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-2512-4960>
Phone number: +99897 877 72 66

Abstract

Attention is paid to the organization of athletes engaged in modern football, taking into account their general and special physical and functional training. More and more attention is being paid to the presence of special endurance qualities in football players during the period when their body's working capacity is at its maximum level or when they demonstrate different modes of muscle activity. At the same time, it is necessary to pay attention to the development of a number of other qualities in the player. These qualities - endurance, sudden application of great strength, speed, agility - must be taken into account when selecting training exercises.

Keywords: football, striker, athletes, endurance, speed, agility, training exercises, general and special training, ampoule, functional.

УДК 796/799.796.332.063

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ АМПУЛЯХ. " НА ПРИМЕР УБИЙЦЕВ "

**Шахрисабзский государственный педагогический институт
Факультет общественных наук**

Отделение физической культуры
Ассистент по обучению
Холмахматова Бобуржона Мусурмон угли
boburjonxolmaxmatov1995@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-2512-4960>
Номер телефона: +99897 877 72 66

Абстракт

Уделяется внимание организации спортсменов, занимающихся современным футболом, с учетом их общей и специальной физической и функциональной подготовленности. Все большее внимание уделяется наличию у футболистов специальных качеств выносливости в период, когда работоспособность их организма находится на максимальном уровне или когда они демонстрируют различные режимы мышечной активности. В то же время необходимо обратить внимание на развитие ряда других качеств у игрока. Эти качества - выносливость, внезапное приложение большой силы, быстрота, ловкость - необходимо учитывать при подборе тренировочных упражнений.

Ключевые слова: футбол, нападающий, спортсмены, выносливость, скорость, ловкость, тренировочные упражнения, общая и специальная подготовка, ампула, функциональный.

13-15 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINING TURLI TA'SIRLARDAGI DINAMIKASI. " HUYUMCHILAR MISOLIDA "

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
Jismoniy tarbiya kafedrası
O'qituvchi-assistent
Xolmaxmatov Boburjon Musurmon o'g'li
boburjonxolmaxmatov1995@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-2512-4960>
Telefon raqami: +99897 877 72 66

Annotatsiya

Zamonaviy futbol o'yinida shug'ullanuvchi sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy hamda funksional tayyorgarligini inobatga olgan holda tashkil etishga e'tibor qaratilmoqda. Futbolchilarni organizmining ishchanlik qobilyati maksimal darajada bo'lishi yoki mushak faoliyatining har xil ruyjimini namoyon etgan vaqt davomida maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligiga tobora ko'proq e'tibor qaratiladi. Shu bilan bir vaqtda, futbolchidan yana boshqa bir qator sifatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish talab etiladi. Bu sifatlar – chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, tyezlikka, chaqqonlik sifatleri, o'quv-mashg'ulot mashqlarini tanlab olish davomida ularni hisobga olish zarur.

Kalit soʻzlar: futbol, hujumchi, portchilar, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, oʻquv-mashgʻulot mashqlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik, ampula, funksional.

Tadqiqot dolzarbligi: Dunyoda bugungi kunga sport sohasi tobora rivojlanib borayotgan bir vaqtda professional futbol uchun yuqori malakali zaxira tayyorlash muammosi tobora dolzarb boʻlib bormoqda.

Dunyoda sport sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislar tomonidan isteʼdodli yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligini pedagogik loyihalash asosida oʻziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda mashgʻulot jarayonini tashkil etishga eʼtibor berishmoqda.

Tadqiqot maqsadi: 13-15 yoshli hujumchilarning funksional tayyorgarligi koʻrsatkichlari dinamikasi

Tadqiqot vazifalari: 13-15 yoshli hujumchilarning funksional tayyorgarligi ilmiy uslubiy adabiyotlar boʻyicha aniqlash taxlil qilish

13-15 yoshli hujumchilarning tajriba va nazorat guruhi futbolchilarning funksional rivojlanganligini aniqlash

Biz tadqiqotlarimiz davomida Buxoro viloyat sport maktablarida shugʻullanuvchi 13-15 yoshli futbolchilarning funksional tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan ampulasiga eʼtibor qaratgan holda oʻtkazilgan tajriba natijalari keltirilgan.

Buxoro viloyat sport maktablari hujumchilarning tajriba boshida funksional tayyorgarlik darajasi quyidagi natijalarga teng (3.25-jadvalga qarang):

3.25-jadval

Buxoro futbol maktabida shugʻullanayotgan 13-15 yoshli hujumchilarini tajriba boshida funksional tayyorgarligi koʻrsatkichlari dinamikasi

No	Koʻrsatkichlar	NG (n-14)	V%	TG (n-14)	V%	t	p
1.	PWC170, kg/daq	1108,09±246,08	22,2	1101,67±254,32	22,9	1,07	>0,05
2.	Yurak urish soni, zarba/daq	78,24±18,15	23,1	79,93±18,61	23,2	1,04	>0,05
3.	Hayotiy quvvat (ml.)	3425,09±610,67	17,8	3414,79±631,40	18,4	1,09	>0,05
4.	Shtange sinovi (s.)	43,09±8,07	18,7	41,95±8,29	19,7	1,05	>0,05
5.	Genchi sinovi (s.)	34,19±7,85	22,9	32,64±7,91	24,2	1,46	>0,05

Izox: NG- nazorat guruh, TG- tajriba guruh, s-soniya, kg-kilogram, ml-millilitr, daq-daqiqa.

Buxoro viloyat sport maktablari 13-15 yoshli hujumchilarning jismoniy ishchanlik koʻrsatkichi dinamikasini aniqlash yuzasidan oʻtkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha boʻldi. Futbolchilarning toʻpni PWC170 boʻyicha nazorat guruhi sinalluvchilari oʻrtacha natijasi 1108,09±246,08 soniyani tashkil qildi, tajriba guruhi hujumchilarning PWC170 boʻyicha oʻrtacha natijasi 1101,67±254,32 soniyani tashkil qildi, mazkur yoshdagi hujumchilarning jismoniy ishchanlik koʻrsatkichi qiyosiy

solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($p>0,05$) ga teng ekanligi aniqlandi.

Buxoro viloyat sport maktablari 13-15 yoshli hujumchilarning yurak urish soni dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Hujumchilarning yurak urish soni bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha natijasi $78,24\pm 18,15$ martani tashkil qildi, tajriba guruhi futbolchilarning yurak urish soni o'rtacha natijasi $79,93\pm 18,61$ martani tashkil qildi, mazkur yoshdagi hujumchilarning yurak urish sonini qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi o'rtacha $t=1,04$ farq qildi.

Buxoro viloyat sport maktablari 13-15 yoshli hujumchilarning hayotiy quvvat dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Futbolchilarning hayotiy quvvat bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha natijasi $3425,09\pm 610,67$ mlni tashkil qildi, tajriba guruhi hujumchilarning hayotiy quvvat bo'yicha o'rtacha natijasi $3414,79\pm 631,40$ mlni tashkil qildi, mazkur yoshdagi hujumchilarning hayotiy quvvat qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($p>0,05$) ga teng ekanligi aniqlandi.

Buxoro viloyat sport maktablari 13-15 yoshli hujumchilarning tananing kislorod yetishmovchiligiga moslashish dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Hujumchilarning shtange sinovi bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha natijasi $43,09\pm 8,07$ soniyani tashkil qildi, tajriba guruhi futbolchilarning shtange sinovi bo'yicha o'rtacha natijasi $41,95\pm 8,29$ soniyani tashkil qildi, mazkur yoshdagi hujumchilarning kislorod yetishmovchiligiga moslashishni qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi o'rtacha $t=1,05$ farqni ko'rsatdi.

Buxoro viloyat sport maktablari 13-15 yoshli hujumchilarning kislorod yetishmovchiligiga moslashish dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Futbolchilarning genchi sinovi bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha natijasi $34,19\pm 7,85$ soniyani tashkil qildi, tajriba guruhi hujumchilarning genchi sinovi bo'yicha o'rtacha natijasi $32,64\pm 7,91$ soniyani tashkil qildi, mazkur yoshdagi hujumchilarning kislorod yetishmovchiligiga moslashishni qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($p>0,05$) ga teng ekanligi aniqlandi (3.25-jadvalga qarang).

13-15 yoshga to'lgan futbol hujumchilarning jismoniy ishchanlik ko'rsatkichlar dinamikasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik testlashda nazorat guruhi hujumchilari PWC170, kgm/min bo'yicha o'rtacha $1112,21\pm 251,15$ natija qayd etgan bo'lsa, $1105,03\pm 267,48$ natijani tajriba guruhidagilar ko'rsatdi.

Yurak urish dinamikasini tekshirish maqsadida pedagogik testlash quyidagicha ko'rinish oldi. Bunda nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha $78,27\pm 18,55$ martani tashkil qildi. Tajriba guruhida bu ko'rsatkich $79,98\pm 18,54$ martagacha pasaygani aniqlandi. Yurak urish sonini qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi tafovud o'rtacha $t=1,01$ ni tashkil qildi.

Keyingi jarayon hayotiy quvvat miqdorini aniqlash bo'yicha pedagogik testlash bo'ldi. Bunda nazoratda bo'lgan guruh hujumchilari testlash avvalida $3468,24\pm 715,62$ ml ni miqdorni ko'rsatdi. Aynan shu sinovda tajriba guruhi $3455,15\pm 701,93$ mlga yetgani aniqlandi. Hayotiy quvvat qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ham $p>0,05$ ga teng ekanligi aniqlandi.

3.29 jadval

Qashqadaryo futbol maktabida shug'ullanayotgan 13-15 yoshli hujumchilarini tajriba boshida funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi

No	Ko'rsatkichlar	NG (n-13) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-13) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	PWC170, kgm/min	1112,21±251,15	22,5	1105,03±267,48	24,2	1,14	>0,05
2.	Yurak urishi, urish / min	78,27±18,55	23,7	79,98±18,54	23,1	1,01	>0,05
3.	Hayotiy quvvat, ml	3468,24±715,62	20,6	3455,15±701,93	20,3	1,25	>0,05
4.	Shtange sinovi (sek)	43,19±8,17	18,9	42,04±8,22	19,5	1,02	>0,05
5.	Genchi sinovi (sek)	34,25±7,82	22,8	32,84±7,87	23,9	1,28	>0,05

13-15 yoshli sport maktabi hujumchi futbolchilarning tana kislorod tanqisligiga adaptatsiyasi yuzasidan olib borilgan pedagogik testlashni Shtange sinovi bo'yicha qabul qilishga erishdik. Mazkur yosh toifasi hujumchilarining nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha 43,19±8,17 soniya bardosh bera olishdi. Tajriba guruhi sinaluvchilari esa o'rtacha 42,04±8,22 soniya moslashuvchanlikka erishganliklari qayt etildi. Mazkur yoshdagi hujumchilarning kislorod yetishmovchiligiga moslashishni qiyosiy solishtirilganda ham $t=1,02$ ni ko'rsatdi.

Genchi sinovi bo'yicha o'tkazilgan testlashda nazoratdagi guruh a'zolari o'rtacha 34,25±7,82 soniya, tajriba guruhida bu jarayon 32,84±7,87 sekni qayd etdi. 13-15 yoshdagi hujumchilarning kislorod yetishmovchiligiga moslashishni qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $p>0,05$ ga teng ekanligi aniqlandi(3.29 jadvalga qarang).

Surxandaryo sport maktablari 13-15 yoshga to'lgan futbolchilar orasida tadqiqotlarimiz yo'nalishini sportchilarning funksional tayyorgarligi bo'yicha tadqiq qilishga jazm etdik. Jarayonlarni mazkur yoshdagi futbolchilarning ishchanlik ko'rsatkichlari dinamikasini tekshirishdan boshladik. Hujumchilarda PWC170, kgm/min bo'yicha testlashda nazorat guruhidagilar o'rtacha 1109,98±265,28 kgm/min sarflashsa, tajriba guruhi sinaluvchilarda bu natija 1101,08±276,40 kgm/min ni tashkil etdi. Ishchanlik ko'rsatkichlar statistik farqlar ishonchliligi har ikki guruhdagi 24 nafar a'zoda ham tajriba avvalida $p>0,05$, ekanligi qayt etildi (3.33-jadvalga qarang).

Yurak urishi dinamikasini aniqlash borasidagi testlash jarayonlari natijalari quyidagicha. Tajriba guruhi hujumchilari o'rtacha 79,94±18,56 marta, nazorat guruhi 78,17±18,58 marta urgani qayt etildi. Jarayon sinaluvchilarning barchasida yurak urushi dinamikasi farqlari qiyosiy solishtirganda $t=1,01$ ni qayt etildi.

3.33- jadval

Surxandaryo futbol maktabida shug'ullanayotgan 13-15 yoshli hujumchilarini tajriba boshida funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi

No	Ko'rsatkichlar	NG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
----	----------------	-----------------------------------	----	-----------------------------------	----	---	---

1.	PWC170, kgm/min	1109,98±265,28	23,8	1101,08±276,40	25,1	1,32	>0,05
2.	Yurak urishi, urish / min	78,17±18,58	23,7	79,94±18,56	23,2	1,01	>0,05
3.	Hayotiy quvvat, ml	3478,27±721,27	20,7	3463,18±731,94	21,1	1,37	>0,05
4.	Shtange sinovi (sek)	43,27±8,08	18,6	42,08±8,18	19,4	1,02	>0,05
5.	Genchi sinovi (sek)	34,14±7,72	22,6	32,81±7,81	23,8	1,17	>0,05

Tadqiqotlarimizni mantiqiy davomi sifatida mazkur yosh guruhlarining hayotiy quvvat darajasini testlash natijalari nazorat guruhining 12 nafar hujumchisida o'rtacha 3478,27±721,27 ml ni, tajriba guruhi hujumchilarida esa 3463,18±731,94 ml ni ko'rsatdi. Mazkur tajribada qatnashgan barcha sinaluvchilarda hayotiy quvvat miqdori orasidagi matematik farqlar ishonchliligi qiyosiy solishtirilganda $p>0,05$ ga ekanligi qayd etildi.

Tekshirailayotgan 13-15 yosh vakillari kislorod yetishmovchiligiga moslashish dinamikasini tekshirish masalasi bo'yicha biz olib borayotgan tajribani shtange sinovi bo'yicha olishga muvaffaq bo'ldik. Tajribani nazorat guruhi sinaluvchilari 43,27±8,08 soniya bilan boshlab berishdi. Navbatdagi qadam tajriba guruhi a'zolarini testlash jarayonlariga yetdi. Ular o'rtacha 42,08±8,18 soniyagacha moslashuvchanlik sifatlarini namoyon qildilar. Tekshiruvdagi 24 nafar hujumchilarning O₂ yetishmovchiligiga moslashish dinamikasi farqlari qiyosiy solishtirganda $t=1,02$ ni ko'rsatdi.

Tadqiqot guruhi a'zolari bilan biz sinalayotgan yosh guruhida O₂ yetishmovchiligiga moslashuvchanlik dinamikasini tekshirish borasida genchi sinovini o'tkazishga bel bog'ladik. Mazkur jarayon nazorat guruhi sinaluvchilarida tadqiqot avvalida o'rtacha 34,14±7,72 soniyani, tajriba guruhi sinaluvchilarida 32,81±7,81 soniyani tashkil etdi. Olib borilgan tadqiqotda ishtirok etgan sinaluvchilarda O₂ yetishmasligiga moslashish dinamikasi miqdori orasidagi statistik farqlar ishonchliligi qiyosiy solishtirilganda $p>0,05$ ga yetgani ma'lumot sifatida belgilab olindi(3.33 jadvalga qarang).

Tadqiqot yo'nalishini 13-15 yoshli yarim himoyachilarning funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha pedagogik testlashga qaratdik. Bunda ularning ishchanlik ko'rsatkichlari dinamikasi testlanganda nazorat guruhi yarim himoyachilari PWC170, kgm/min bo'yicha o'rtacha 1114,35±263,29 kgm/min sarf etishsa, tajriba guruhidagi 11 nafar yarim himoyachi o'rtacha 1108,61±271,06 kgm/min sarflashdi. Tekshiruvdagi 22 nafar yarim himoyachilarning ishchanlik ko'rsatkichlari orasidagi statistik farqlar ishonchliligi qiyosiy solishtirilganda $p>0,05$ ga yetganligi qayd etildi(3.34-jadvalga qarang).

Xulosalar: Hozirgi innovatsion texnologiyalar rivojlanib borayotgan bir davrda sport o'yinlari bilan muntazam shug'ullanuvchilari yosh sportchilarni jismoniy hamda funksional tayyorgarligini inobatga olgan holda umumiy tayyorgarlik mashqlari tashkil etishga ulkan e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa yosh futbolchilarni organizmining faollik va ishchanlik qobiliyatlari yuqori potensialda bo'lishi yoki mushak kuchi faoliyatining

har xil ryejimini namoyon etgan vaqt davomida maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligiga tobora ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Qolaversa, futbolchilardan sport faoliyati uchun muhim bo'lgan boshqa sifatlarni ham rivojlantirishga e'tibor qaratish talab etiladi. O'quv-mashg'ulotlarida mashq elementlarini tanlab olishda aynan mana shu muhim jismoniy sifatlarga (tezkor-kuch,tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) alohida e'tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Godik M.A., Iseyev Sh.T., Akramov R.A., Nurimov R.I, Sergeyev G., Tolibdjanov A. Normirovaniye nagruzok mejigrovnyx siklov pri provedenii zanyatiy v usloviyax vysokoy vneshney temperatury.
2. Filin V.P. Osnovy yunosheskogo sporta / V.P.Filin, N.A.Fomin. - M.: Fizkultura i sport, 1980. - S. 185-207.
3. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional tayyorgarligining Yoshga Bog'Liqlik Xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.
4. Boburjon, Xolmaxmatov, et al. "O'SMIR VA BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 18.5 (2024): 220-222.
5. Boburjon, Xolmaxmatov va boshqalar. "YENGIL ATLETIKA TURLARI VA ULARNING QOIDALARI." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 18.6 (2024): 68-70.
6. Dilshod G'ayrat o'g, Kenjayev. "Gymnastic Exercises for Physical Preparation in Production Facilities." *International Journal on Orange Technologies* 3.7: 54-56.
7. Boburjon. Xolmaxmatov, et al. "MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY RIVOJLANISHI USTIDAN TIBBIY-PEDAGOGIK NAZORATNI OLIB BORISH." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 17.2 (2024): 16-20.
8. Boburjon, Xolmaxmatov va boshqalar. "MAMLUKATIMIZDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING O'RNI VA AHAMIYATI." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 18.1 (2024): 120-123.
9. Boburjon. Xolmaxmatov, et al. "O'SMIR VA BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 18.5 (2024): 220-222.
10. Boburjon, Xolmaxmatov. "O'ZBEKISTONDA MAKTAB YOSHDAGI BOLALARNI VALEYBOL SPORT TURIGA JALB ETISH." *Journal of new century innovations* 44.2 (2024): 149-154.

BOLALAR VA O'SMIRLARNING TENNIS SPORT TURIGA MOTIVASIYASINI YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI

Djalilova M.I.

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

Kalit soʻzlar: bolalar va oʻsmirlar sporti, sport motivatsiyasi, murabbiy, yosh sportchilar, ota-onaning sportga munosabati, sportning organizmga taʼsiri, sportchilarning yoshga xos xususiyatlari.

Ключевые слова: детский и юношеский спорт, мотивация в спорте, тренер, юные спортсмены, отношение родителей к спорту, влияние спорта на организм, возрастные особенности спортсменов.

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda sportga, ayniqsa bolalar sportiga eʼtiborning kuchayib borishi millat genofondining yaxshilanishida, yosh avlod vakillarining har tomonlama barkamol voyaga yetishi uchun shart-sharoit yaratmoqda. Bu narsa bolalarning sportga boʻlgan qiziqishini tobora kuchaytirmoqda.

Bolalarni sport turlari bilan mumtazam shugʻullanishi asosida sport turiga nisbatan barqaror shakllangan motivatsiya xizmat qiladi. Sport motivatsiyasini rivojlantirish va shakllantirish yuzasidan koʻpgina mutaxassislar oʻz tadqiqot ishlarini olib borgan.

Bir qator tadqiqotlarda baʼzi sport turlarida va sport takomillashuvining turli bosqichlarida sport motivatsiyasini shakllantirish xususiyatlari ochib berilgan. Motivlar vujudga keladi, shakllanadi, rivojlanadi, sportchi shaxsining yoshga oid, aqliy, maʼnaviy-axloqiy jihatdan rivojlanishi taʼsiri ostida qayta oʻzgartiriladi.

Bugungi kunda sport toʻgaraklarida shugʻullanayotgan yosh sportchilar kontingentini saqlash, bolalarni sport turiga jalb etish shugʻullanuvchilar sonini koʻpaytirish soha mutaxassislari oldida turgan eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Bolalar va oʻsmirlarning tennis sport turi bilan shugʻullanishiga oid motivatsiyasining yoshga xos xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari. Mavzu maqsadidan kelib chiqqan holda quyidagi asosiy vazifalar belgilandi:

- tadqiqot mavzusi boʻyicha adabiyotlarni oʻrganish va tahlil qilish;
- bolalar va oʻsmirlarning tennis sport turi bilan shugʻullanishiga olib keluvchi motivlarni aniqlash.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqotni amalga oshirishda quyidagi uslublardan foydalanildi: ilmiy manbalarning nazariy tahlili, maʼlumotlarni umumlashtirish, maʼlumotlarni qiyosiy tahlili.

Tadqiqotni tashkil qilish. Tadqiqot jarayonida tennis boʻyicha faoliyat koʻrsatayotgan turli toifalarga ega boʻlgan murabbiylar oʻrtasida anketa soʻrovnomasi oʻtkazildi. Soʻrovnomani oʻtkazishdan maqsad bugungi kunda tennisga oʻrgatishning boshlangʻich tayyorgarlik bosqichida shugʻullanuvchi yosh bolalarning sportga qiziqishlarini va sportni tashlab ketish sabablarini oʻrganishga qaratilgan.

Tadqiqot mavzusi boʻyicha adabiyotlarni tahlil qilish asnosida maʼlum boʻldiki, sport faoliyati samaradorligini oshirish yoʻllaridan biri yosh sportchilar bilan eng avvalo oʻquv-mashgʻulot jarayoni hamda oʻquv-mashgʻulot ishlarining sifatli tashkil etilishiga eʼtibor qaratish kerak.

Murabbiylar yosh sportchilar bilan ish olib borishda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga yoshga xos xususiyatlardan kelib chiqib o'zaro aloqadorligini tekshirishga e'tibor qilindi.

O'tkazilgan tadqiqotlar sportchilarning qiziqishlari hamda sport mashg'ulotlariga qatnash xohishini paydo qiluvchi eng muhim motivlar, tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarda, ularning murabbiyi va ota-onalarida bu motivlarning almashinishi bo'yicha ma'lumotlarni umumlashtirish imkonini berdi.

Bolalarning sport seksiyalarida qolishida ota-onalarning bunga qiziqishi katta ahamiyatga ega. Farzandlari sport bilan shug'ullanishini to'xtatib qo'ygan ota-onalar orasida so'rov o'tkazish organizmning rivojida, shaxsning shakllanishida, kundalik turmush tarzida sportning katta ahamiyatga ega ekanligi to'g'risida ularning bilimlari nihoyatda cheklanganligini ko'rsatdi. Farzandlarining sport bilan shug'ullanishiga qiziqmagan ota-onaning munosabati, bolaning sportga bo'lgan ehtiyojiga ta'sir etadi.

So'rovnoma natijasida sport bilan shug'ullanishni to'xtatgan bolalarning ota-onalari o'zlari sport bilan shug'ullanmaganlari, jismoniy tarbiya darslariga esa faqat maktab dasturi doirasidagina qatnashganlari aniqlandi. Sportning organizmga ta'siri va bola shaxsini tarbiyalashdagi roli haqida juda tor tasavvurga ega bo'lib, sport mashg'ulotlarini asosan foydali vaqt o'tkazish sifatida qabul qiladilar. So'rovda ishtirok etgan ota-onalarning birortasi sport shaxsni tarbiyalash vositasi ekanligini qayd etmagan.

Tadqiqotlar asosida sportchilarni tennisga boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi davomida shug'ullanishiga undovchi motivlarning yo'nalishlari aniqlandi. Tennis bilan shug'ullanishga bolalar, murabbiylar va ota-onalarning turli motivlarini kuzatish mumkin.

Bolalar motivlari:

- Tennis o'ynashni o'rganish.
- Guruhda yoqimli vaqt o'tkazish, birgalikdagi mashg'ulotlar.
- Sport usullarini texnik jihatdan to'g'ri bajarishni o'rganish.
- G'alaba va raqobatga intilish.
- Murabbiy va guruhdagi o'rtoqlar bilan muloqot.
- Yoshlar musobaqalarida muvaffaqiyatli chiqish.
- Boshqa shaharlarga musobaqaga borish.
- Mashg'ulotlardan ma'naviy va jismoniy qoniqish.
- Jamoada va murabbiy bilan do'stona munosabat.

Murabbiylar motivlari:

- Sport mashg'ulotlariga qiziqishni singdirish.
- Iqtidorli bolalarni izlash.
- Sport usullarini to'g'ri bajarishga o'rgatish.
- Qobiliyatli bolalarni sport mashg'ulotlariga saralab olish.
- Sportga qiziqishni singdirish.
- Bolalarning jismoniy rivojlanishiga yordam berish.
- Sportchining texnik jihatdan takomillashuvi.
- Sportchiga xos fe'l-atvor, intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalash.
- Jamoaning jipslashuvi.
- Sport mashg'ulotlariga turg'un qiziqishlarni shakllantirish.

Ota-onalar motivlari:

- Farzandlarining sogʻligʻini mustahkamlash.
- Oʻz-oʻziga ishonchni tarbiyalash.
- Bolaning jismoniy rivojlanishi.
- Sport mashgʻulotlarida bolaning qiziqishi va muvaffaqiyatlari.
- Sportda yuqori natijalarga erishish imkoniyati.
- Nazorat ostida boʻsh vaqtni foydali oʻtkazish.
- Murabbiy - obroʻli shaxs va ustoz ibratini.

Xulosa. Tennisga oʻrgatishda faoliyat koʻrsatayotgan murabbiylar tomonidan bolalarning yosh xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligini, funksional holatini hisobga olish, oʻquv-mashgʻulotlarini toʻgʻri tashkillashtirish, shugʻullanuvchilarning sportni tashlab ketishining salbiy oqibatlarini oldini olish vazifalari katta ahamiyat kasb etadi.

Sport bilan shugʻullanishda tajriba toʻplanishi, sport mahoratining oʻsishi bilan bogʻliq holatda motivlar oʻzgarishga uchraydi – jumladan, yangi boshlovchilarni sport seksiyalariga kelishga majbur qilgan boshlangʻich motivlardan xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha rivojlanishni boshqaruvchi motivlargacha rivojlanib, oʻzgarib borishi qayd qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Axmedova N.I. "Теория и методика тенниса". Darslik. T., -2024y. 244b.
2. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". Oʻquv qoʻllanma. Ch.: 2023y. 257 b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" Oʻquv qoʻllanma. T.: 2014y. 115 b.
4. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport oʻyinlari elementlariga oʻrgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
5. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport taʼlim-muasssalarida mashgʻulot oʻtkazish uslubi". Oʻquv-uslubiy qoʻllanma. Ch.: 2023y. 140 b.
6. Azamatov A.I. "Stol tennis nazariyasi va uslubi". Oʻquv qoʻllanma. Ch.: 2023y. 200 b.
7. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini takomillashtirish yoʻllari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.

UDK 796.058.2

**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БЕГУНОВ НА
КРАТКИЕ ДИСТАНЦИИ.**

**METHODOLOGY FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN SHORT-
DISTANCE RUNNERS.**

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
jismoniy madaniyat kafedrasida oʻqituvchisi

Elova Sitora Axmatkulovna
Шахрисабзский государственный педагогический
Институт Факультет социальных наук
преподаватель кафедры физической культуры
Элова Ситора Ахматкуловна

Anotatsiya

Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning metodikasi haqida so'z yuritiladi. Jismoniy sifatlari, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik va moslashuvchanlik, yugurishning yuqori natijalariga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan metodikalar va ularning samaradorligi o'rganiladi. Maqola sportchilarni tayyorlashda zamonaviy metodlarni tatbiq etish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda uslub va texnikalarning rolini tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: Qisqa masofa, yuguruvchilar, jismoniy sifatlari, metodika, kuch, tezlik, chidamlilik, trening.

Анотация

В данной статье рассматривается методика развития физических качеств у бегунов на короткие дистанции. Физические качества, а именно сила, скорость, выносливость и гибкость, имеют решающее значение для достижения высоких результатов в беге. В исследовании изучаются методики, направленные на улучшение физической подготовленности бегунов на короткие дистанции и их эффективность. В статье анализируется применение современных методов в подготовке спортсменов, роль методов и приемов в развитии физических качеств.

Ключевые слова: Короткие дистанции, бегуны, физические качества, методика, сила, скорость, выносливость, тренинг.

Kirish Yugurish sport turi ichida qisqa masofa (100m, 200m) eng tezkor va intensiv sport turlaridan biridir. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari, ayniqsa, kuch va tezlik, juda muhim rol o'ynaydi. Qisqa masofaga yuguruvchilarda muvaffaqiyatga erishish uchun ularning organizmi faqatgina yuksak tezlikda yugurishga qodir bo'lishi kerak emas, balki chidamlilik, moslashuvchanlik, va energiya ishlab chiqarish qobiliyatlari ham rivojlangan bo'lishi lozim. Shu bilan birga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun eng samarali metodlarni ishlab chiqish va tatbiq etish juda muhimdir. Maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikalari va ularning samaradorligi tahlil qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi Ushbu tadqiqotning maqsadi qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali metodikalarini aniqlashdir. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun qanday metodlar qo'llanilishi kerakligi o'rganiladi.

Tadqiqotning vazifalari

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosiy metodlarini aniqlash.
2. Har bir metodning samaradorligini o'rganish.
3. Yangi metodlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan trening rejalarini tuzish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Tadqiqotda asosiy e'tibor jismoniy sifatlarni rivojlantirishning metodikasi va samaradorligiga qaratilgan. Buning uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

1. **Adabiyotlar tahlili** – jismoniy tayyorgarlik va metodika sohasida mavjud bo'lgan ilmiy adabiyotlar o'rganiladi.
2. **Eksperimental metod** – bir nechta yuguruvchilar guruhini olib, ularga turli metodikalarni tatbiq qilish orqali samaradorlikni tahlil qilish.
3. **Tahliliy metod** – olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va metodlarni samaradorligini aniqlash.
4. **So'rov va intervyular** – sportchilar va murabbiylar bilan intervyu o'tkazilib, amaliyotda foydalanilayotgan metodlar haqida ma'lumotlar yig'iladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot davomida qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo'llanilgan turli metodikalar va ularning samaradorligi chuqur tahlil qilindi. Bular orasida interval treninglar, kuchaytirish mashqlari, kompleks metodlar va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan metodikalar alohida ahamiyat kasb etdi.

1. Interval trening metodikasi

Interval treningi – qisqa tanaffuslar bilan yuqori intensivlikdagi yugurish mashqlarini bajarish usuli. Bu metodda yuguruvchilarni maksimal tezlikda yugurishga majbur qilish vaqti-vaqti bilan qisqa tanaffuslar bilan aralashtiriladi. Tadqiqotda aniqlanganidek, bu metod yuguruvchilarning tezlikni oshirishga, ayniqsa, maksimal tezlikdagi yugurish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi. Mashqlar davomida yuqori intensivlikda ishlash orqali organizm tezlikni oshirishga moslashadi, shuningdek, energiya ishlab chiqarishning samaradorligi ortadi.

Tadqiqotga qatnashgan yuguruvchilarda interval trening metodikasi qo'llanilganidan keyin umumiy natijalar 5-7% ga yaxshilangan. Masalan, 100 metrga yugurish vaqtida eng yaxshi natijalar 0.2 soniya va 0.3 soniya darajasida yaxshilanishni ko'rsatdi. Shu bilan birga, yuguruvchilar mushak tizimi va kardiovaskulyar tizimda mustahkamlik sezilarli darajada oshganini ta'kidlashdi.

2. Kuchaytirish mashqlari

Kuchaytirish metodikasi jismoniy kuchni oshirishga, mushaklarni rivojlantirishga va yuguruvchilarni yuqori tezlikda ishlashga tayyorlashga yordam beradi. Bu metodda yuk ko'tarish, to'siklardan yugurish, sprintlar va maksimal kuch ishlatish mashqlari qo'llanildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kuchaytirish mashqlari yuguruvchilarning oyoq mushaklarini rivojlantirishda samarali bo'ladi va tezlikni oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning kuchaytirish mashqlariga qatnashganidan keyin 60-100 metrga yugurishdagi natijalari o'rtacha 6-8% ga yaxshilangan. Bu natijalar, ayniqsa, oyoq mushaklarining kuchi va eksplozivligi oshgan sportchilarda sezilarli ravishda ko'zga tashlandi. Sportchilar ko'pincha o'zlarini ko'proq chidamli va tezkor his qilganliklarini qayd etishdi.

3. Kompleks metodika

Kompleks metodika yordamida yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini umumiy ravishda oshirishga erishildi. Ushbu metodda yuguruvchilarni nafaqat tezlik va kuchni rivojlantirish, balki chidamlilik va moslashuvchanlik kabi boshqa jismoniy sifatlarni ham yaxshilashga undaydi. Tadqiqot davomida yuqori intensivlikda sprintlar

va interval mashqlari, yuk ko'tarish mashqlari, shuningdek, koordinatsiya va elastiklikni rivojlantiruvchi mashqlar birgalikda qo'llanildi.

Tadqiqotda qatnashgan yuguruvchilar kompleks metodika asosida tayyorlangandan so'ng, ularning natijalari 8-10% ga yaxshilandi. Bu metod yordamida sportchilarning jismoniy holati yaxshilandi, shuningdek, chidamlilik va tezlik o'rtasidagi balansni tiklashga erishildi. Sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'ldi, natijada ular juda tezlik bilan, lekin kamroq charchoq bilan yugura olishdi.

4. Moslashuvchanlik va koordinatsiya mashqlari

Yuguruvchilarda moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish, ular uchun zarur bo'lgan mushaklar guruhlarini ishlatishda yordam beradi. Bu metodlar yugurishdagi umumiy texnikani yaxshilashga va jismoniy sifatlarni yanada muvozanatli tarzda rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqot davomida moslashuvchanlik va koordinatsion mashqlar bilan shug'ullangan sportchilarning yugurish texnikasi ancha yaxshilandi, va ular ko'proq kuchni samarali tarzda ishlata olishdi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan treninglardan keyin sportchilarning texnikasi o'zgardi. Bu o'zgarishlar 100 metrga yugurish vaqtining 0.15-0.25 soniya tezlashishiga olib keldi, va ular muskul tizimini yaxshilash bilan birga, yugurishda umumiy samaradorlikni oshirdilar. Koordinatsiya mashqlari bilan shug'ullangan yuguruvchilar nafaqat tezlik, balki umumiy muskul kuchi va harakatlar mosligini ham sezilarli darajada yaxshilashdi.

Natijalarning umumiy tahlili

Tadqiqotda olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun kompleks yondashuv zarur. Faqat biror bir metodni qo'llash emas, balki bir nechta metodlarning uyg'un kombinatsiyasi eng yuqori natijalarga olib keladi. Interval treninglari va kuchaytirish mashqlari bilan birgalikda, moslashuvchanlikni rivojlantirish va koordinatsion mashqlarni kiritish, sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi va tezlikni yaxshilashga imkon beradi.

Shuningdek, tajriba ko'rsatganidek, yuqori intensivlikdagi mashqlar va yuk ko'tarish orqali oyoq mushaklarining kuchi va chidamliligi ortadi, bu esa qisqa masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan asosiysi sifat hisoblanadi. Shuning uchun, qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda metodlarni doimiy ravishda yangilab, zamonaviy trening texnologiyalaridan foydalangan holda, individual yondashuvlarni qo'llash juda muhimdir.

Muhokama

Birinchi navbatda, natijalar metodikalar orasida integratsiyalashgan yondashuvning ustunligini ko'rsatmoqda. Yakkama-yakka metodlarni qo'llash, har doim yuqori samaradorlikni ta'minlamaydi. Aksincha, turli metodlar va mashqlarni kombinatsiyalash orqali yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash mumkin. Tadqiqotda aniqlangan metodlar, shu jumladan, interval va kuchaytirish mashqlari, juda yaxshi natijalar ko'rsatganini inobatga olgan holda, ularni amaliyotda keng qo'llash tavsiya etiladi.

Xulosa

Qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun metodikalarining to'g'ri tanlanishi va amaliyotda samarali qo'llanishi juda muhimdir.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, turli metodlarning kombinatsiyasi eng yaxshi natijalar beradi. Yuguruvchilarni tayyorlashda interval, kuchaytirish va kompleks metodikalarni birlashtirish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, yangi metodlarni doimiy ravishda takomillashtirish va ularni ilg'or texnologiyalar bilan qo'llash kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Olimov.M.S "Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy pedagogik asoslari" mavzusidagi pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi 2023 yil
2. Soliyev, I. R. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. (2020).
3. M.S. Olimov. O'rta masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. Pedagogik mahorat.Ilmiy-nazariy va metodik jurnall-son (2021-yil, fevral).
Issn 2181-6883.Buxoro – 2021
4. M.S. Olimov. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi va boshqarish texnologiyasi
5. Pedagogik mahorat.Ilmiy-nazariy va metodik jurnal3-son (2021-yil, iyun).
Issn 2181-6883.
6. Axmatkulovna, Elova Sitora. "qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor kuchni rivojlantirish." international journal of science and technology (2024): 1085-1087.
7. Xudaykulov Z.B Oliy o'quv yurti talaba yoshlarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tahlili FAN-SPORTGA ilmiy-nazariy jurnal (2023/4) ISSN: 2181 7804.
8. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo 'Llanishi." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 526-528.

MALAKALI GANDBOLCHI TALABALAR MASHG'ULOTLARIDA STATOKINETIKA VA GIPOKISIK HARAKATLAR RIVOJLANTIRISHGA TEGISHLI MUAMMOLAR

G'ofurov Bahodir Xoshimovich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi
va uslubiyati kafedrası v.b, dotsent

Email: bahodir.gofurov@mail.ru

Kalit so'zlar: Jarima zarbasi, aniqlik, koordinatsion qobiliyat, statokinetika va gipokisik harakatlar.

Kirish. Dunyo bo'yicha eng ommalashgan futbol, basketbol va gandbol musobaqalarida qoida buzilishi tufayli belgilanadigan "jarima to'pi" standart holatda ijro etilsada, uni hatto yetakchi o'yinchilar ham noaniq yoki mo'ljaldan tashqariga yo'llaydilar. Vaholanki, bunday standart harakat usulini bajarishda xatoga yo'l qo'yish ayrim holatlarda g'oliblik yoki chempionlikka erishishdan maxrum etadi. Mutaxassis-trenerlar bunday holatni salbiy psixoemotsional reaksiyalar, ushbu usul texnikasi va taktikasini shakllantirishga yetarli e'tibor berilmagani yoki toliqish alomatlari bilan bog'lashadi. Lekin manbalarda bu muammoning boshqa qirralari, masalan, muvozanat saqlash turg'unligini tushib ketishi natijasida harakat koordinatsiyasi va aniqligining susayishi, ushbu qobiliyatlar mukamallashtirish yo'llari tizimli tadqiqotlar asosida o'rganilmaganligi kuzatiladi.

O'zbekistonda ham futbol, basketbol va gandbol kabi sport o'yinlari Respublikamiz bo'ylab keng ommalashgan bo'lib, ularni yanada rivojlantirish zarurligi Yurtboshimiz tomonidan 2021-yil 5-noyabrda qabul qilingan "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali Olimpiya va Paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zahirasi shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-5279-sonli qarorda ta'kidlangan. Bu borada ilmiy maqolalar, ilmiy-metodik qo'llanmalar chop etilgan, dissertatsiyalar himoya qilingan va tadqiqot natijalari amaliyotga joriy etilgan. Shu bilan bir qatorda qayd etilgan sport o'yinlarida o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab ko'p martalab ijro etiladigan katta tezlikda yugurish, egilish-yozilish, burilish-aylanish, sakrash-hatlash kabi texnik elementlar bilan bog'liq anaerob yuklamalar ta'sirida vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg'unligining tushib ketishi, natijada standart holatda bajariladigan harakatlar (jarima to'pi, voleybolda to'p kiritish) koordinatsiyasi va aniqligini izdan chiqishi, ularni statokinetik va gipoksik mashqlar yordamida barqarorlashtiradigan va natijalarni modifikatsiyalashtirilgan testlar hamda funksional sinovlar yordamida baholash masalalari deyarli o'rganilmaganligi aniqlangan. Binobarin, dissertatsiya bo'yicha tanlangan mavzu ilmiy-metodik va amaliy jihatlardan o'ta dolzarb ahamiyatga ega, deb e'tirof etish mumkin.

Tadqiqotning maqsadi malakali gandbolchi talabalar mashg'ulotlarida statokinetika va gipokisik harakatlar rivojlantirishga tegishli muammolarni aniqlash va uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat;

malakali gandbolchi talabalar mashg'ulotlarida statokinetika va gipokisik harakatlar rivojlantirishga tegishli muammolarni aniqlash;

malakali gandbolchi talabalar mashg'ulotlarida statokinetika va gipokisik harakatlar rivojlantirishga tegishli uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish;

Tadqiqot ishining tashkil etilishi va samaradorligi

Sport o'yinlarida ham nafaqat o'yin davomida ijro etiladigan harakat turlari, balki standart holatlarda amalga oshiriladigan harakatlar ham (jarima to'plari) koordinatsion qobiliyatlar yetakchi rolni o'ynaydi.

Bunday savolni so'rovnomada dasturiga kiritilishi shu bilan asoslanadiki, 7 m. li jarima to'pi o'ta shiddatli kechayotgan musobaqa o'yinlari davomida belgilanishi mumkin. Mazkur vaziyatda, ma'lumki, barcha o'yinchilar yuksak funksional faollikda

bo'ladilar, nerv-muthak va vegetativ ko'rsatkichlar (nafas olish, qon aylanish, yurak faoliyati va h.k.) kuchaygan fiziologik zonada faoliyat ko'rsatayotgan bo'ladi.

1-jadval

Gandbol bo'yicha faoliyat ko'rsatuvchi o'qituvchi-trener respondentlar bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari – n=21

t/r	Savollar	Javoblar		
		“ha” (soni/foiz)	“yo‘q” (soni/foiz)	“shart emas” (soni/foiz)
1.	Jarima to'pini ijro etish mashg'ulotlar davomida mashqlantiriladimi?	6/28,6	13/61,9	2/9,5
2.	Jarima to'pini ijro etish usullari va texnikasi alohida o'rgatiladimi?	0/0	17/80,9	4/19,1
3.	Shiddatli yugurish mashqlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?	0/0	15/71,4	6/28,6
4.	Mashg'ulotlar yakunida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?	7/33,3	11/52,4	3/14,3
5.	To'psiz va to'p bilan burilish-aylanish harakatlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?	2/9,5	16/76,2	3/14,3
6.	Jarima to'pini ijro etish musobaqa shaklida mashqlantiriladimi?	0/0	18/85,7	3/14,3

Aynan shunday omillar ta'sirida jarima to'pini foydali natija bilan ijro etish nafaqat yuksak mahoratni talab qiladi, balki maksimal psixofunksional safarbarlik, shaylanish va irodani “ishga solishga” e'tibor qaratadi. Shuning uchun jarima to'pini har bir mashg'ulot davomida, ayniqsa uning yakuniy qismida mashqlantirib borish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

gandbolchi, basketbolchi o'qituvchi-trenerlardan iborat respondentlar bilan o'tkazilgan so'rovnomalarni natijalari shuni ko'rsatdiki, ushbu sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida jarima to'pini yo'llash aniqligini mashqlantirish zarurligi faqat 19,3-28,6% respondentlar tomonidan e'tirof etilgan.

Yuqorida qayd etilganidek, standart rejimlarda ijro etiladigan jarima to'pini yo'llash aniqligi nafaqat dinamik muvozanatni saqlash turg'unligiga bog'liqdir, balki

ma'lum darajada yetakchi fiziologik reaksiyalar ta'sirida ham salbiy tomonga o'zgarishi mumkin ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Артиков Ф.Б. Анализ уровня реакции у футболистов разной квалификации. / Ж.: Фан спортга, № 3, 2017, - 4 стр.
2. Артиков А.А. Мусобака шароитида малакали футболчилар томонидан бажариладиган техник усулларнинг мақсадли аниқлигини таҳлил қилиш. / Фан спортга, 2018, № 3. – 5 б.
3. Артиков А.А., Шукурова Ш.Т. Ёш футболчиларда махсус тезкорлик ва зарба бериш аниқлигини кескин ўзгарувчан вазиятли машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги. / Фан спортга, 2013, № 3, - 4 б.
4. Костикова Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физическая культура и спорт, 2002, - 314 с.
5. Костикова Л.В. Соревновательная деятельность высокорослых баскетболисток высокой квалификации / Л.В. Костикова, А.Б. Саблин, С.В. Чернов // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» - М.: СпортАкадемПресс, 2003, - Т. 3, с. 22-28.
6. Красникова О.С. Результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных нападающих в мужских волейбольных командах. / Вестник НБГУ. № 1, 2016, - 6 стр.
7. Кудимов В.Н. Система оценки эффективности игровых действий баскетболистов / В.Н. Кудимов // Физ. воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Х.: ХГАДИ, 2002, - № 1, - с. 16-21.
8. Кулаков В.И. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных баск

BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA STOL TENNIS TURI BILAN MASHG'ULOTLAR OLIB BORUVCHI 10 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARI TAHLILI

H.X. Turobov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya vasport universiteti.

O'zbekiston, Chirchiq sh.

Email: turobov1986@gmail.com

Anotatsiya

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, физическое развитие.

Kirish: Mamlakatimizda sport to'garaklarida mashg'ulotlar olib borayotgan yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajalarga olib chiqish hamda xalqaro me'yor darajalariga ko'tarish orqali yuqori natijalarni qo'lga kiritishimiz eng o'ily maqsadlarimizdan biri bo'lib kelmoqda. Stol tennisi to'garaklarida shug'ullanuvchi bolalarning mashg'ulotlarida yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash yosh sportchilarning organizmini o'ta charchashga bo'lgan ehtimolliligini oshiradi. Stol

tennischilarning musobaqaga chiqishi barqaror va ishonchli bo'lishida musobaqa oldi mashqlarini tashkil etuvchi tarkibiy qismlar zanjirida bo'sh xalqlarning yo'qligi juda muhim ahamiyatga ega.

Stol tennisida eng muhim bo'lgan jismoniy sifatlar tezkorlik va chaqqonlik hisoblanib ushbu jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qisqa masofalarga yugurish hamda turli hil nazorat meyorlaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Eng muhimi, bu vositalar orasidan eng samaralilarini tanlab olish asosiy vazifa sanaladi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: Hozirgi kunda sportning stol tennis turi bo'yicha ko'plab yuqori malakali murabbiylarning yosh sportchilar bilan olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari yuqori natijalarni qayd etib mamalakatimiz sharafigini yanada yuksaltirishga qaratilgan bo'lsa ko'plab olimlarimiz ham ushbu sport turi boyicha o'z izlanishlari bilan yoshlarning mashg'ulot jarayonlarida sportchilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishi va yosh sportchilardagi xato va kamchiliklarni aniqlab ularni bartaraf etishga ko'maklashmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik darajalarining shakillanib borish ko'rsatkichlari har bir belgilangan nazorat sinov mashg'uloti orqali aniqlanib boriladi.

Biz olib borayotgan tadqiqot ishimiz bolalar bolalarning mashg'ulot jarayonlarida umum jismoniy tayyorgarlik darajalarining dinamikasini aniqlashga qaratilgan. Sportning stol tennis turi bo'yicha mashg'ulotlar olib borayotgan 10 yoshli o'g'il qizlarning mashg'ulotlar davomida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi qay darajada yahshi shakillanib kelayotganligini aniqlash uchun o'tkazilgan tadqiqot ishimizda dastlabki nazorat sinov mashqi 60 m masofaga yugurish orqali amalga oshirildi. Ushbu nazorat sinov amaliyotida 10 yoshli sportchilarning ko'rsatgan natijalari quidagicha bo'ldi:

Olingan natijalarga ko'rsa 10 yoshli o'quvchilarning 60 m masofaga yugurish mashqida tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi va ularning natijalari davlat talim standartlari asosida baholab boriladi.

Tezkorlik qobiliyati rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo'lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi (odatda ularni tezkorlik deb ataladi. 10 yoshli o'g'il va qizlarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari olingan natijalari diagrammaga asosan 55% ni tashkil etib baholash mezonlariga asosan qoniqarsiz ko'rsatkichlar bilan baholanishdi.

Navbatdagi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari chidamkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishga mo'ljallangan bo'lib 1000 m ga yugurish nazorat sinovi orqali amalga oshirildi. 10 yoshli stol tennischilarining ko'rsatgan natijalari qatnashchilarning 65% da past natijalar qayd etildi va qoniqarsiz ko'rsatkich bilan nazorat sinovidan o'ta olishmadi.

3x10 mokisimon yugurish nazorat sinovi ham tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib yosh stol tennischilarining musobaqa muobaynida tez va aniq harakat qilish imkoniyatini oshirishga hizmat qiladi. Olingan natijalar asosida ushbu nazorat sinov mashqi 60% ko'rsatkich bilan qoniqarsiz baholandi va yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari past darajada deb topildi.

Jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalari dinamikasi berilgan ushbu nazorat sinovlarida turlicha ko'rsatkichlar qaytd etildi. Barcha olingan natijalar

davlat ta'lim standartlari asosida tashkil etilgan bo'lib o'smirlar orasida baland turnikda tortilish nazorat sinovida o'g'il bolalarning 30% qismi qoniqarsiz natijani qayd etishib kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari past darajada deb topildi.

10 yoshli stol tennischilarining kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan navbatdagi jismoniy sifat ko'rsatkichlari turgan joydan uzunlikka sakrash orqali aniqlandi. Bajarilgan bu nazorat sinovi natijalariga ko'ra yosh sportchilarning 25% qismi qoniqarsiz natijalarni qayd etishdi va baholash mezonlari asosida qoniqarsiz 2 baho bilan baholanishdi.

Oldinga egilish nazorat sinovida 10 yoshli bolalarning egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanganlik darajalari aniqlanadi. Olingan natijalarga ko'ra bolalarning 20% qismida qoniqarsiz natijalar qayd etilgan va nazorat sinovidan qoniqarsiz baholar bilan baholanib jismoniy rivojlanish ko'rsatkichi past darajada deb topildi.

Navbatdagi argamchida sakrash nazorat sinovida esa kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi va baholash mezonlari asosida baholab boriladi. Arg'amchida sakrash nazorat sinovida bolalarning 20% qismi qoniqarsiz natijani qayd etishdi. Ko'rsatilgan bu natijalar baholash mezonlariga asosan 2 baho bilan baholanishdi va arg'amchida sakrash nazorat sinov mashqini yakunlashdi.

Stol tennisi o'yinchilarning sport tayyorgarligini boshqarish mashg'ulot rejalarining bajarilishida o'zgarishlarni doimiy kiritishni nazarda tutadi. Boshqaruv samaradorligi o'lchash, kuzatish va baholash yordamida olingan axborotning tizimliliigi, o'z vaqtida berilganligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi - bu ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog'langan guruhlariga taqsimlanishidir. O'qituvchi turkumlar yordamida jismoniy mashqlarning xususiyatini aniqlay oladi, binobarin, mashqlarni tanlashni yengillashtiradi, bu pedagogik vazifa talablariga javob beradi. Modomiki, jismoniy tarbiya fani rivojlanib borar ekan, yangi ma'lumotlar bilan uzluksiz boyib turadi. turkumlash esa doim bir xilda bo'lib qolmaydi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari texnik-taktik jarayonlar davomida takomillashib boriladi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga to'g'ri baho berish muobaynida ushbu tayyorgarlik jarayonlarini etiborga olish joizdir.

Stol tennis mashg'ulotlarida olib boriladigan texnik-taktik jarayonlar ham yosh sportchilarni tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayonlar umum jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ichiga kirib ketadigan muhim omillar hisoblanadi. Jismoniy rivojlanish jarayonida texnik tayyorgarlik usullaridan foydalanish ham o'z samarasini ko'rsatmasdan qolmaydi. Dastlabki nazorat sinov mashqi nakat deb nomlanib ushbu nazorat sinovida yosh sportchilarning 25% da qoniqarsiz natijalar qayd etildi va baholash mezonlari asosida 2 baho bilan baholanib dastlabki bosqichda past natijalarni qayd etishdi.

Tennis sharini kesib aniq uzatish nazorat sinovida bolalarning 30% da tayyorgarlik ko'rsatkichlari qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi va past natijalar bilan baholanishdi. Ularning ko'rsatgan natijalari tennis sharini kesib aniq uzatish nazorat sinovida qayd etilgan past natijalar baholash mezonlari asosida 2 baho bilan baholanib borildi va ushbu ko'rsatilgan past natija bilan nazorat sinovdan o'ta olishmadi.

Navbatdagi nazorat sinov mashqi Top-spin zarbasini bajarish orqali amalga oshirildi. Ushbu berilgan nazorat sinovida 10 yoshli bolalarning texnik ko'rsatkichlari aniqroq baholanadi hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari aniqlandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki berilgan nazorat sinovida o'quvchilarning 30% qoniqarsiz natijalarni qayd etishdi va baholash mezonlariga asosan 2 baho bilan nazorat sinovini past ko'rsatkichlar bilan topshirishdi.

Tayyorgarlik darajalarini aniqlash davomida chapdan va o'ngdan nakat qilish nazorat sinov mashqi ham olindi. Bu tanlab olingan nazorat sinov mashqida 10 yoshli bolalarning ko'rsatgan natijalari 25% bolalarda qoniqarsiz ko'rsatkich bilan baholandi. Ko'rsatilgan natijalarda yosh sportchilarning jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati past darajada deb topildi. Ushbu natijalar past ko'rsatkichlar bilan belgilab borildi.

XULOSA

Maktab yoshidagi 10 yasharli bolalarning darsdan tashqari holatda stol tennisi to'garaklarida mashg'ulotlar olib borish davomida ulardagi umum jismoniy tayyorgarlik darajalarining dinamikasini aniqlash uchun davlat ta'lim standartlari asosida nazorat sinov amaliyotlari olib borildi. O'tkazilgan ushbu tadqiqot ishida 10 yoshli bolalarning yuqori natijalarini qayd etishlari uchun mashg'ulotlar muobaynida ulardagi jismoniy yuklamalarning qay darajada to'g'ri berilgani va bolalarning funksional holati, jismoniy ta'sirlarga organizm tomonidan berilgan javob reaksiyalarini aniqlash, ulardagi xato va kamchiliklarni aniqlab to'g'ri yondashuv bilan ularni bartaraf etish uchun kerakli chora tadbirlari tashkil etildi. Aniqlangan natijalar asosida 10 yoshli bolalarning umum jismoniy ko'rsatkichlari qay darajada ekanligi baholandi.

Stol tennis bilan shug'ullanib kelayotgan yoshlarni turli hil mashg'ulotlar va musobaqa sharoitlarida mahoratining namoyon bo'lishi barqarorligini oshirish maqsadida mashg'ulotlar davomida bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olib, texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish vositalari va uslublarining tanlab olinishini optimallashtirish zarurligi tadqiqotlar jarayonida o'z isbotini topdi.

Tadqiqot davomida aniqlangan muammolarni hal etilishi stol tennisi mashg'ulotlari bilan bolalar va o'smirlarning faol shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratadi, ularni shiddatli mashg'ulotlarning har qanday salbiy oqibatlaridan asraydi. Mazkur muammolarning aniqlanishi va hal etilishi ishimizning o'zagini tashkil etadi.

FOYDALANILGAN ADABOYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrda "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish choratadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279 sonli qarori.

2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. – М.: АКАДЕМИЯ. 2006 – 528 с.

3. Саламов Р.С. Спорт машгулотларини назарий асослари. – Т.: ЎзДЖТИ. 2005.– 238 б.

4. М.Ю.Г'аниева, Stol tennis nazariyasi va uslubiati //O'quv qo'llanma.Toshkent: 2024 yil – 243 b.

5. Туробов Х. Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 254-261.

6. 2. Turobov X. X., Soliyev S. S. Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari //Uzluksiz ta'lim. – 2022. – С. 33-39.

BADMINTON SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANISHNING KO'RISH ORGANLARIDAGI AHAMIYATI

Karimova Gulmira Salim qizi O'ZDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi @gulmira_karimova77gmail.com +998900099409

Raxmatullayev Bekzod 1-bosqich talabasi

Anotatsiya: Mazkur maqolada Badminton sport turi shug'ullanishning ko'rish organlaridagi ahamiyati haqida, ko'z kasalliklarini oldini olish va davolashda mazkur sport turining o'rnini, badminton sport turning o'ziga xos jihatlari, badminton sport turi orqali davolash jismoniy tarbiyasi sifatida ishtirok etishi haqida so'z yuritiladi.

Анотация: В этой статье обсуждается важность занятий бадминтоном в зрительных органах, роль этого вида спорта в профилактике и лечении глазных болезней, его особенности в спорте по бадминтону, его участие в физкультуре по бадминтону.

Abstract: This article discusses the importance of badminton in the visual organs, the role of this sport in the prevention and treatment of eye diseases, its features in badminton sports, its participation in badminton physical education.

Kalit so'zlar: Badminton, ko'z kasalliklari, miopiya, kompleks ta'sir, akkomodatsiya, retseptor apparati

Ключевые слова: Бадминтон, глазные болезни, миопия, комплексный мазок, аккомодация, рецепторный аппарат

Key words: Badminton, eye diseases, myopia, complex smear, accommodation, receptor apparatus

Hozirgi vaqtda ko'rish bilan bog'liq muammolar tobora ko'payib bormoqda, chunki insonning umumiy sog'lig'ini, shu jumladan ko'rish qobiliyatini yomonlashtiradigan ko'plab omillar paydo bo'ldi. Ko'rishning eng keng tarqalgan nuqsonlari miyopiya, uzoqni ko'rolmaslik yoki gipermetropiya, astigmatizm, rang ajrata olmaslik yoki daltonizm, shuningdek rang agnoziyasidir. Bunday muammolar insonning shaxsiy qulayligiga, uning imkoniyatlariga ta'sir qilishi mumkin. Jamiyatning zamonaviy rivojlanish darajasini inobatga olgan holda, turli ko'z nuqsonlari bo'lgan odamlarga ular bilan kurashishning turli usullari, jumladan, lazerli ko'rishni tuzatish, maxsus kontakt linzalar taqish, ko'z uchun turli gimnastika texnikalari va boshqalar mavjud. Yuqorida sanab o'tilgan usullar bilan bir qatorda ko'rish qobiliyatini yaxshilashning yana bir unchalik mashhur bo'lmagan ammo juda samarali usuli –

badminton sport turidir. Ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanish hozirgi kunning muhim jihatlari aylanmoqda.

Badminton sport turining qoidalarini oddiy. Sportchi setkadan raqib tomoniga maxsus raketka orqali volanga zarba berishi kerak. Bu sportni professionallar tennis bilan taqqoslaydi. Lekin jiddiy farqlar ham bor. Maydon hajmi bilan ajralib turadi. Badmintonda maydon kichikroq. Lekin tezlik tennisdan ham yuqori. Chunki to'pning qoplamadan sakrashi yo'q. Shuning uchun hamma narsa tezroq sodir bo'ladi.

Badmintonning o'ziga xosligi yosh bolalar, ham kattalar uchun mos keladi.

Ijobiy taraflari bir necha guruhlarda ajratishimiz mumkin.

- jismoniy faollikni yaxshilashga erishiladi;
- jiddiy moliyaviy investitsiyalarni talab qilmaydi;
- turli yosh toifalari uchun mos;
- uzoq vaqt davom etadi;
- ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi.

Kamchiliklari:

- shamolli havoda o'ynash mumkin emas;
- professional uskunalar qimmat [7].

Badminton sport turi sifatida davolash jismoniy tarbiyasi sifatida ishtirok etishi mumkin. Ushbu sport turi bilan shug'ullanish inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi, kuch, chidamlilik, harakatlarning muvofiqligi va tezligini rivojlantiradi, bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilaydi, harakatlanish ko'nikmalarining keng doirasini egallashga imkon beradi. Badminton, shuningdek, insonning sensor tizimini, xususan, ko'rish organini tiklash vositasidir [5].

Badmintonning ko'z kasalliklari paydo bo'lishining oldini olish uchun foydali ta'siri «Gelmgols nomidagi Moskva ko'z kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti» FDU tadqiqotlari bilan tasdiqlangan. Tadqiqotlardan olingan ma'lumotlardan kelib chiqib aytish mumkinki, badminton bilan shug'ullanish ko'rishni yaxshilashga qaratilgan jarayonlarni faollashtiradi. Nima uchun badminton sport turi ko'rish bilan bog'liq muammolarni hal qilishga yordam beradi degan savolga javob berar ekan, shuni ta'kidlash kerakki, bu holatda asosiy omil badminton akkomodatsiyadir, ya'ni ko'zdan turli masofalarda joylashgan ko'rib chiqilayotgan turli narsalarda ko'rish qobiliyatini aniq belgilashni ta'minlaydi [7]. Uzoq davom etgan tadqiqotlar davomida mutaxassislar badminton ko'rish organlarining qon aylanishini yaxshilaydigan eng yaxshi sport turi hisoblanadi, degan xulosaga kelishdi, chunki o'yin davomida ko'zdan uzoqlashadigan va yaqinlashadigan volan ko'zning harakatlantiruvchi apparatni juda yaxshi mashq qildiradi [8].

Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, badminton nafaqat insonning jismoniy fazilatlariga, balki ko'rish qobiliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. 2019 yilda «Rossiyadagi Milliy badminton federatsiyasi» Umumrossiya sport jamoat tashkiloti tomonidan miopiya va boshqa ko'z kasalliklarining oldini olish va davolashda

badminton mashg'ulotlarining foydasi yuzasidan tadqiqot o'tkazildi. Mazkur tadqiqot natijalari ushbu sport turining ijobiy ta'sirini ko'rsatadi, ya'ni kuzatuvning yakuniy natijalariga asosan:

- ko'rish o'tkirligi oshdi;
- akkomodatsiya spazmi kamayganda yoki printsiptial jihatdan bartaraf etilganda akkomodatsiya 30% ga oshdi;
- ko'z arteriyasi va to'r pardaning markaziy arteriyasida qon oqimi kuchayadi;
- ko'z kasalliklari rivojlanishi sekinlashdi;
- xorioideya (ko'z tomir pardasi) qalinligining ko'payishi tendensiyasi qayd etildi;
- ko'zning siliar mushak tonusi normallashtirildi;
- linzaning bog'lov apparati mustahkamlandi;
- ko'rish sifati yaxshilandi [6].

Mutaxassislar keng qamrovli tadqiqotlardan so'ng, badminton ko'rish organlarida qon aylanishini eng yaxshi yaxshilaydi, degan xulosaga kelishdi, chunki ko'zga yaqinlashadigan yoki undan uzoqlashadigan volan ko'z-motor tizimni juda yaxshi o'rgatadi, ko'rish bilan bog'liq ko'plab muammolarga yordam beradi, chunki o'yin davomida ko'rishni jamlash uchun mas'ul bo'lgan mushaklarning doimiy mashg'ulotlari mavjud. Bunda ko'z mushaklari kuchayadi va ko'plab kasalliklar rivojlanmaydi va shug'ullanuvchilarning ko'rish qobiliyati sezilarli darajada yaxshilanadi. Yetakchi oftalmologlar bu kuzatuvlarni tasdiqladilar. Shunday qilib, badminton uchun standart zalning balandligi 12 metr, maydonning kengligi 6,10 metr, va uzunligi -13 metr 40 sm bo'lgan holda, bir soat davomida ko'zni mashq qilish, kosmosdagi turli xil harakatlarini kuzatish, kosmosdagi turli harakatlarini kuzatish uchun zarur yuklama oladi.

Natijada Akkomodatsiya spazmi kamayadi va ko'rish yaxshilanadi. Qonni tomirlarga olib boradigan yurak miya yarim korteksiga va barcha organlarga qon ta'minotini oshiradi va natijada ko'zlar uchun qulay rejimda faol mashq qilinadi. Bu ilmiy jihatdan tasdiqlangan haqiqatdir. Kattalarga kelsak, bu yerda ko'rish hech bo'lmaganda yomonlashmaydi. Bolalarda u zaiflashgan ko'z mushaklarini mashq qilish orqali jiddiy yaxshilanadi [7].

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yigirma yil davomida sog'liqni saqlash guruhlarida qatnashgan odamlar motorli ko'rsatkichlar bo'yicha tengdoshlaridan 10-15 yoshga kichikroq. Nemis olimlarining fikriga ko'ra, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funktsional holati maxsus dastur bo'yicha mashg'ulot o'tkazadigan 50-60 yoshli odamlarda 30 yosh darajasida saqlanib qoladi. Va bu jismoniy mashqlar guruhiga badminton kiradi. Maydon atrofida intensiv harakatlar o'yinchilarga tanalarini ajoyib holatda saqlashga yordam beradi va ortiqcha vazn paydo bo'lishining oldini oladi [7].

Shifokorlar badmintonda davolash ta'sirini ham aniqladilar. Butun organizmni sog'lomlashtiradigan foydali jismoniy mashqdan tashqari, ushbu sport turi miyopiya

rivojlanganda ko'rishni tuzatishga yordam beradi. Gap shundaki, volan maydon bo'ylab soatiga 450 kilometrgacha tezlikda turli yo'nalishlarda harakatlanishi mumkin. Va inson sport snaryadining harakatlarini ko'zi bilan takrorlaydi. Bu esa ko'z uchun yaxshi gimnastika hisoblanadi.

Badminton kabi sport mashg'ulotlarining ko'rish qobiliyatiga ta'sirining o'ziga xos xususiyati ko'z tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Ko'z tarkibida fotoretseptor (neyrosensor) hujayralar bo'lgan ko'z olma va ko'z qovoqlari, ko'z yoshi apparati va ko'z harakatlantiruvchi mushaklar bo'lgan yordamchi apparatdan iborat. Ko'z olmasi uchta qobiqdan iborat. Ko'z olmasining tashqi qobig'i himoya vazifasini bajaradi, unga ko'zning tashqi mushaklari biriktiriladi.

Tashqi qobig'i shox parda va skleradan iborat. Shox parda oldingi shaffof bo'lim, sklera esa orqa shaffof bo'lmagan bo'lim hisoblanadi. O'rta qobiq asosan almashinuv jarayonlarida ishtirok etadi. U uchta qismga ega: kamalak, siliar tana va tomir tanasi - xorioid. Ko'zning ichki sezgir pardasi to'r pardasidir. To'r pardasi juda murakkab tuzilmadir. U ko'z qorachig'ining orqa tomonida joylashgan nozik asab to'qimasidan iborat. To'r pardasi unga shox pardasi va linzalar yordamida ko'rsatiladigan tasvirni qabul qilish uchun javob beradi va uni asab impulsariga aylantiradi, so'ngra u miyaga o'tadi. Ko'z qobig'i o'z hosilalari bilan birga uchta funksional apparatni tashkil etadi: yorug'lik yoritgich, akkomodatsion va retseptor.

Yorug'likni yorituvchi apparat besh qatlamli shox pardadan, linzadan, shishasimon tanadan, shuningdek ko'zning old va orqa kameralari suyuqliklaridan iborat. Uning asosiy vazifasi yorug'lik nurlarini sindirish va ularni to'r pardaga qaratishdir. Ko'zning akkomodatsiya apparati kamalak, shuningdek, kiprikli kamarli kiprikli tanani o'z ichiga oladi. Bu qurilma linzaning shakli va yorituvchi kuchini o'zgartirish, tasvirni to'r pardaga qaratish va ko'zni yorug'lik intensivligiga moslashtirish uchun kerak. Ko'zning retseptor apparati o'z ichiga fotoretseptor hujayralarni, shuningdek, ko'rish nervini tashkil etuvchi neyronlarning tanasi va aksonlarini o'z ichiga olgan to'r pardaning ko'rish qismi bilan ifodalanadi. To'r pardasi rangli ko'rishni ta'minlaydi. Ko'zning yordamchi apparati ham mavjud. U ko'z mushaklarini, ko'z qovoqlarini va ko'z yoshlarini o'z ichiga oladi [1]. Yuqorida aytib o'tilgan xulosaga ko'ra, ko'z organ sifatida juda murakkab tuzilma bo'lib, uning har bir tarkibiy qismi muayyan funksiyalarga ega. Barcha tarkibiy qismlarning tizimli ishlashi organning normal ishlashini ta'minlaydi, bu yaxshi ko'rishda namoyon bo'ladi.

Inson ko'zlari doimiy taranglikda. bunda ijtimoiy hayotning ajralmas qismi bo'lgan yopiq makonda uzoq vaqt bo'lish va boshqa omillar turli gadgetlardan foydalanilganda bunday keskinlik kuchayadi. Shuningdek, ko'zlar doimo turli xil xarakterdagi muayyan harakatlarni bajaradi: yo tez va sakrash yo'li bilan harakat qiladi, yoki biror ob'ektni silliq kuzatadi [2].

Bunday keskinlikni bartaraf etish uchun jismoniy tarbiya deb ataladigan muayyan mashq usuli mavjud. Jismoniy nafas olish tizimi ko'z mushaklarining charchashini bartaraf etadi, uzoq vaqt mashq qilgandan keyin ularning bo'shashishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi bilan birgalikda jismoniy tarbiya ijobiy samara beradi. Bunda mashqlarni bajarishda yuk etarli bo'lishi juda muhimdir, chunki

ortiqcha harakat natija salbiy bo'lishi mumkin: ko'zning og'rig'i, qum hissi, nuqta va doira mitillashi va boshqalar.

Ko'z mashqlarining davolash kompleksini bajarish vaqtida noqulaylik aniqlanganda mashg'ulotni to'xtatish, kelgusida esa yukni kamaytirish tavsiya etiladi. Ko'rish o'tkirligini oshirish, ko'z mushaklarining bo'shashishi, charchash darajasini pasaytirishni o'z ichiga olgan barcha tavsiyalarga rioya qilgan holda jismoniy nafas olish terapiyasi ijobiy natija berishi mumkin. Ko'rish bilan bog'liq muammolarga ega bo'lgan odamlar ham, mutlaqo sog'lom fuqarolar ham jismoniy nafas olish terapiyasiga muhtoj, chunki bunday kompleks nafaqat ko'z apparati bilan bog'liq muammolarni hal etishga, balki ularning paydo bo'lishining oldini olishga ham qaratilgan [3].

Badminton bo'yicha mashg'ulotlar va o'yinlarda mushaklarning barcha guruhlari, shu jumladan ko'z va yoqa zonasi mushaklari ishtirok etmoqda. O'yin jarayonida volanni kuzatish oftalmologlar ko'z gimnastikasi sifatida tavsiya etadigan mashqlarga o'xshaydi.

XULOSA qilib aytganda, badminton insonning ko'rishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, degan xulosaga kelish mumkin. Ushbu sport turining texnikasi juda sodda, demak, jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan deyarli barcha odamlar uchun mavjud. Badmintonning davolash jismoniy tarbiyasi bilan o'xshashligi o'yin jarayonida nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki ko'z salomatligini saqlash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.A.A.Pulatov, O.M.Savatyugin, Sh.Sh.Isroilov Badminton nazariyasi va uslubiati Toshkent 2017
- 2.Badminton. O'yin va musobaqa qoidalari / tuzuvchi: A. A. Goryainov, M. M. Polevshchikov. M.: "Salka" nashriyoti, 2001. 80 b.
3. Endaltsev B.V., Mavromatis V.D. Badmintondan foydalanish Aholining sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyati // Boshqarishning muammoli masalalari huquqni muhofaza qilish organlarining jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari. Rossiya Federatsiyasi Mudofaa vazirligi, Sankt-Peterburg. : VIFK, 2003. 85–87-betlar.
4. Mavromatis V. D. Badmintondan jismoniy sog'lomlashtirishda foydalanish Madaniyat: darslik. nafaqa. Sankt-Peterburg: SPbGASU. 2012. 60 b.
5. Smirnov Yu. N. Badminton. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. Jismoniy tarbiya va sport, 1989. 159 b.

TRIATLONCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Mustaqil izlanuvchi M.M. Ortiqov
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti

So'nggi yillarda sport musobaqalari nazariyasi asosan ma'lum bir sport turiga yoki ularning guruhlariga xos bo'lgan raqobat faoliyatining naqshlarini hisobga olgan holda ancha bir tomonlama rivojlanmoqda. Musobaqa faoliyati bo'yicha tadqiqotlar sportchilarning ish faoliyatini ta'minlaydigan individual funktsional ko'rsatkichlarning taktik-texnik xususiyatlari va dinamikasini o'rganishga qaratilgan edi. Buning sababi, eng avvalo, musobaqa mashg'ulotlari tarkibi, uning turli sport fanlari o'ziga xosligi bilan bog'liq miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari muammosining nazariy jihatdan yetarli darajada ishlab chiqilmaganligidan dalolat beradi.

Triatlon sport musobaqasi, tartibga solinadigan musobaqa, chempionlik yoki boshqa mavjud sport natijalari uchun tartibli kurash shaklida tashkil etilgan sportchilarning (sport jamoalarining) haqiqiy sport turlari va yutuqlari imkoniyatlarini musobaqada taqqoslash jarayoni hisoblanadi. Musobaqa faoliyati jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradigan va mashg'ulotlarda aniqlanmagan zaxiralar tufayli tananing funktsional imkoniyatlarining eng yuqori namoyon bo'lishiga yordam beradigan maxsus fiziologik va hissiy fonni yaratadi. Shuning uchun musobaqalar sportchilarni tayyorlashning eng muhim shakllaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, musobaqalar davomida texnik-taktik mahorat va malakalar oshirilgan.

Shunday qilib, sport musobaqalari tizimi mashg'ulot jarayonini boshqarish omili sifatida ishlaydi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun sportchini mavsumning va to'rt yillikning asosiy musobaqalariga olib chiqishga qaratilgan har xil turdagi musobaqalar majmuasini o'z ichiga olgan muayyan musobaqalar tizimini talab qiladi.

Rivojlanish ko'rsatkichlari tananing potentsial imkoniyatlarini ma'lum bir vaqtgacha to'liq ochib berishga imkon bermaydi. Shuning uchun, agar organizmning individual xususiyatlarining xususiyatlarining eng katta o'sishi sodir bo'lgan rivojlanish bosqichlarining xususiyatlari to'liq qo'llanilmasa, kelajakda ularning rivojlanish darajasining yetarli emasligini qoplash mumkin bo'lmaydi. Xususan, bolalik davrida erishilgan tezlik qobiliyatining etarli darajada yuqori bo'lmaganligi kelajakda kuch va chidamlilikning ortishi bilan qisman qoplanishi mumkin.

Shu munosabat bilan, sportchining uzoq muddatli mashg'ulotlarini tizimli qurish uchun asoslar quyidagilarga asoslanadi: eng yuqori natijalarga erishish yoshi va tananing tegishli xususiyatlarini maksimal darajada rivojlantirish uchun zarur bo'lgan tajribalar o'tkazish talabini qo'yadi.

Tayyorgarlikning har bir bosqichi va guruh rivojlanish bosqichlaridan maksimal darajada foydalanish uchun tashkil etilgan. Eng muhim shart - vositalar va usullar sportchining imkoniyatlariga mos kelishi va individual tana tizimlarining eng yuqori sezuvchanlik davrlarini hisobga olishdir. Shu munosabat bilan, sportchining uzoq muddatli mashg'ulotlari shunday tuzilishi kerakki, optimal biologik yetuklik davrida u individual maksimal yutuqlarga erisha olishini ilmiy asoslashgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ 5148-son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi PQ-201-son "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori

3. Dubrovnyaya, I.G. and Gorin, M.M. (2017), Triathlon Sport Training Program, Volgograd. 2. Nemtsev, O.B., Pevneva, M.V., Nemtseva, N.A., Doronin, A.M. and Kucherenko, Yu.O. (2016), "The structure of the competitive result of the young Russian triathletes", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 8 (138), PP. 158-164.

4. Вериго Л.И. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л.И. Вериго, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. - 2014. - № 7. - С. 239-242.

5. Водлозеров В.Е. Особенности планирования этапов многолетней спортивной подготовки триатлетов // Педагогика, психология, общество - 2017: материалы международной научной конференции: 3 сессия; под редакцией Л.Г. Забелиной. - 2017. - С. 30-41

SPORTCHILARNING START OLDI PSIXOLOGIK O'ZGARISHLARI: TAYYORLANISH, MOTIVATSIYA VA STRESSNI BOSHQARISH

Qurbonaliyeva Nafisa Yusufali qizi

O'zbekiston, Chirchiq shahri

Toshkent shahar Renessans ta'lim universiteti

Amaliy psixologiya 3-kurs 301- guruh talabasi

ПЕРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ: ПОДГОТОВКА, МОТИВАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ.

Курбоналиева Нафиса Юсуфали кизи

Узбекистан, г.Чирчик

Annotatsiya: Ushbu maqola sportchilarning psixologik holatini baholashning ahamiyati va metodlarini o'rganadi. Sportchilarning psixologik holati, ularning musobaqalardagi natijalariga va jismoniy ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik holatni baholashda sportchilarning motivatsiya darajasi, stressni boshqarish qobiliyati, o'ziga bo'lgan ishonch, emotsional holat, va qaror qabul qilish jarayonlari muhim ahamiyatga ega. Maqolada sportchilarning ruhiy holatini o'lchashda qo'llaniladigan turli psixologik testlar va metodologiyalar, jumladan, stress darajasini aniqlash, ijobiy fikrlash va mental tayyorgarlik texnikalari haqida batafsil ma'lumot berilgan.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение и методы оценки психологического состояния спортсменов. Психологическое состояние спортсменов напрямую влияет на их результаты и физическую работоспособность на соревнованиях. В оценке психологического состояния важны уровень мотивации, способность управлять стрессом, уверенность в себе, эмоциональное состояние и процессы принятия решений спортсменов. В статье подробно описаны различные психологические тесты и методики, используемые для измерения психического состояния спортсменов, включая

стресс-тестирование, позитивное мышление и методы психологической подготовки.

Abstract: This article examines the importance and methods of assessing the psychological state of athletes. The psychological state of athletes directly affects their competitive performance and physical performance. In assessing the psychological state, the level of motivation of athletes, their ability to manage stress, self-confidence, emotional state, and decision-making processes are important. The article provides detailed information on various psychological tests and methodologies used to measure the psychological state of athletes, including stress assessment, positive thinking, and mental preparation techniques.

Kalit so'zlar: Sport, Sportchi psixologiyasi, ruhiy mustahkamlik, stress va sportchilar, psixologik o'zgarishlar.

Ключевые слова: спорт, психология спортсменов, психологическая устойчивость, стресс и спортсмены, психологические изменения.

Keywords: Sport, Athlete psychology, mental toughness, stress and athletes, psychological changes.

Sportda muvaffaqiyat faqat jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki psixologik tayyorgarlik bilan ham bog'liq. Sportchilarning start oldidan psixologik holati natijaga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqsadga erishish uchun sportchilarni tayyorlashda psixologik jihatlar, xususan, motivatsiya, stressni boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish kabi omillar muhim rol o'ynaydi. Sportchining psixologik holatiga ta'sir etadigan yana bir omil muvaffaqiyatni va yengilishni boshqarishdir. Muvaffaqiyatni ijobiy qabul qilish va yengilishga salbiy munosabatda bo'lmaslik sportchining ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Sportchi yengilishni o'rganish va undan saboq olishni o'zlashtirishi kerak. Yengilishni faqat salbiy tajriba sifatida ko'rmaslik, balki o'zini yaxshilash va yangi maqsadlarga erishish uchun imkoniyat sifatida baholash muhimdir. Psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Sportchi start oldidan psixologik holatini boshqarish, unga muvaffaqiyatga erishish uchun kuch beradi. Psixologik tayyorgarlikda quyidagi omillar alohida e'tiborga molikdir: Fokus va diqqatni jamlash: Start oldidan sportchilar ko'pincha ko'plab tashvishlar bilan yuzlashadilar. Bular o'yin natijasiga ta'sir qiladigan xavotirlar, raqiblar haqida fikrlar, yoki o'ziga bo'lgan ishonchsizlik bo'lishi mumkin. Diqqatni faqat o'yin va o'z vazifasiga jamlash sportchining yutuqqa erishishida muhimdir. Mental tayyorgarlik: Sportchilarning mental tayyorgarliklari, ya'ni o'zini ijobiy fikrlarga moslash, qiyinchiliklarga duch kelganida hushyor va moslashuvchan bo'lish ko'nikmalari ularning muvaffaqiyatlarini shakllantiradi. Ular mental tasavvurlar va musobaqa simulyatsiyalaridan foydalanish orqali o'zlariga ishonch hosil qilishadi. Motivatsiya va ichki kuchlarni ishga solish. Motivatsiya — bu har bir sportchining yuqori natijalar ko'rsatish uchun eng asosiy poydevoridir. Start oldi psixologik holati, sportchining motivatsiyasini oshirish va uni o'z maqsadlariga erishishga yo'naltirishga yordam beradi. Motivatsiyaning ikki turi mavjud. Ichki motivatsiya: Bu sportchining o'z maqsadlari va ehtirolaridan kelib chiqadigan motivatsiya. U o'zining shaxsiy yutuqlariga erishishni, o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishni va o'zini takomillashtirishni xohlaydi. Tashqi motivatsiya: Raqobatni yengish, mukofotlarga erishish yoki jamoaviy muvaffaqiyatlar sportchining tashqi motivatsiyasini yaratadi. Start oldida bu motivatsiya

uning musobaqaga bo'lgan jiddiy yondashuvini kuchaytiradi. Psixologik yondashuvlar, masalan, o'z-o'zini tasdiqlash, motivatsion gaplar va tasavvurlarni qo'llash sportchining ruhiyatini ko'tarishi va ularning ishga bo'lgan intilishlarini oshirishi mumkin. Stress va xavotirni boshqarish. Sportchilar musobaqalarga tayyorlanish jarayonida va start oldida yuqori darajadagi stress va xavotirni boshdan kechirishadi. Bular ko'pincha muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'z imkoniyatlariga shubha qilish yoki raqiblar haqida haddan tashqari o'ylash bilan bog'liq bo'ladi. Sportchining emotsional holatini kuzatish uning muvaffaqiyatga erishishidagi muhim omildir. Xursandchilik, xavotir, qayg'u yoki yengilishni qanday boshqarish sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Odatda, sportchilarning ruhiy holatini kuzatish vaqti-vaqti bilan amalga oshiriladi, bu esa salbiy emotsiyalarni boshqarish va ijobiy holatni rivojlantirishga yordam beradi. Sportchilarning muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki ularning ruhiy va emotsional holatiga ham bog'liq. Har qanday sportchi o'zining psixologik salohiyatini, stressga dosh bera olishini va psixologik barqarorligini yuqori darajada saqlashga intilishi kerak. Sportchi psixologiyasi muvaffaqiyatga erishishning, shu jumladan, musobaqalarda stressni yengish va raqiblar bilan raqobatlashishning asosi hisoblanadi. Maqsad qo'yish sportchining musobaqaga tayyorlanish jarayonida eng muhim psixologik texnikalardan biridir. Aniq va o'lchovli maqsadlar qo'yish sportchiga aniq yo'lni ko'rsatadi va unga muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi. Maqsadlarni kichik qadamlar bo'yicha belgilash, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va musobaqa oldidan motivatsiyasini yuqori tutadi. Stressni boshqarishning ba'zi samarali usullari: Naqshni yaratish: O'z stressini boshqarish uchun sportchilar meditatsiya, nafas olish mashqlari, yoki vizualizatsiya (mental tasavvur) usullaridan foydalanishlari mumkin. Bu usullar ular uchun xotirjamlikni tiklaydi va o'yin oldidan psixologik tayyorgarlikni oshiradi. Ijobiy tasavvurlar: Stressni kamaytirishning yana bir usuli - musobaqa oldidan ijobiy tasavvurlar yaratishdir. Sportchi o'zining muvaffaqiyatli startini va musobaqa jarayonidagi o'zining eng yaxshi ko'rsatkichlarini tasavvur qilish orqali o'ziga ishonch hosil qiladi va yengillikka erishish uchun tayyorlanadi. O'z-o'zini nazorat qilish va konsentratsiya. Start oldi psixologik tayyorgarlikning yana bir muhim jihat — sportchining o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatidir. Bu sportchiga nafaqat stress va xavotirlarni boshqarishda, balki o'yin davomida diqqatni jamlashda ham yordam beradi. Boshqariladigan fikrlar va xatti-harakatlar sportchining musobaqaga tayyorligini oshiradi. Konsentratsiyani ushlab turish, musobaqa davomida diqqatni faqat kerakli vazifalarga qaratish, va atrofdagi chalg'ituvchi omillarga nisbatan qarshilik ko'rsatish sportchining start oldi holatini boshqarishda yordam beradi. Tayyorlovchi trenerning roli. Trenerlarning psixologik tayyorgarlikdagi roli juda muhimdir. Trener sportchini nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham tayyorlaydi. Trenerlar sportchilarni motivatsiya qilish, ularga ishonch va qo'llab-quvvatlashni taqdim etish orqali musobaqa oldi psixologik holatlarini boshqarishga yordam beradi. Start oldi psixologik tayyorgarligi sportchilarning muvaffaqiyatli musobaqalarda qatnashishlari uchun zarur bo'lgan tayyorgarlikning ajralmas qismidir. Sportchining psixologik holatini optimallashtirish, stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish uning muvaffaqiyatga erishishiga katta ta'sir qiladi. Vizualizatsiya, motivatsiya, nafas olish mashqlari va ijobiy fikrlash kabi psixologik usullar sportchining musobaqalarga tayyorlanishini yaxshilashga yordam beradi. Shu sababli.

sportchilarning psixologik tayyorgarligini to'g'ri yo'naltirish musobaqalarda muvaffaqiyatni ta'minlashning muhim omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ikramov A.A., Luqmonov S.S. o'g'li. "Jamoaviy sport turlarida psixologik tayyorgarlikning o'rni" maqolasi.
2. Luqmonov S.S. o'g'li. "Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash" maqolasi.
3. Bahodirov S.S.. "Sportchilarni musobaqa sharoitida psixologik tayorlashning pedagogik ahamiyati" maqolasi.
4. Hayitboyev S.O., Shomurotov U.M.. "Sportchilarning psixologik xususiyatlari" maqolasi.
5. Yakubjonova F.I., Nuraliyeva R.M.. "Sportchilarning musobaqadan oldingi psixologik tayyorlanishi va uning ahamiyati" maqolasi.
6. Rustamova A.B.qizi, Rahmonova N.N.qizi, Shomurotov U.M.. "Sportchilarning psixologik xususiyatlari" maqolasi

KURASHCHILARNING MASHG'ULOTIDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGI

Mamatxojayeva Dिल्фуза Хамидулло қизи

О'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti О'zbekiston, Chirchiq shahar

E-mail: dilfuz.mamatxodjayeva@mail.ru

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРАШИСТОВ В ТРЕНИРОВКЕ

Маматхожаева Дилфуза Хамидулло кизи

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

E-mail: dilfuz.mamatxodjayeva@mail.ru

***Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.*

Mavzuning dolzarbligi hozirgi davrda sport mashg'uloti sportchining jismoniy va ma'naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taaminlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham, mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji'atlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vositalari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu'im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-larini ham aks ettirishi lozim. Chunki, alo'ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidagi har doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma'orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonitirishga urinadilar. UJTning hajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlash hisobiga qisqartilishi kerak. Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida avvalgi tayyorlov davri UJT

ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni takomillashtirishni mo'iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;

2) navbatdagihar bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, musta'kamlanadi va chuqurlashtiriladi.

3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri kela-digan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu'impligihech qanday shub'a qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslisoblanadi. Navbatdagi mashg'ulotning oldingi mashg'ulot iziga joylash-tirish samarasi to'g'risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobiliyatining o'sishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo'lmaydi. Bir xil yuklamalar to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tan-lansa, mashg'ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg'ulot jarayonidahar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg'ulotlar o'rtasidaham (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg'ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko'rib chiqib biz mavxum yuklama to'g'risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg'ulotda yuklamahajmi, shiddati to'xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo'lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo'llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to'liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Xulosa: Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg'uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi ('ajmi va shiddati bo'yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushuncha-sini ko'plar organizm funksional inkoniyatining ni'oyasida turgan «o'ta og'ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo'yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo'lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko'niktirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashg'ulotning bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turi-ning mo'iyatiga qarab uninghajm va shiddati o'zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to'liqsimon harakat xarakterlidir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov— "Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov — "Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari" O'quv qo'llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

DEVELOPMENT OF QUALITY OF ENDURANCE THROUGH THE QUALITY OF THE HEALTH AND MOTOR QUALITY, MOVEMENT OF MACHINERY AND ACQUITTAL QUALITIES

Azimova S.B, named after Mirzo Ulugbek
National University of Uzbekistan
Faculty of Taekwondo and Sports,
Teacher of the Department of Taekwondo and Sports
sayyohat@mail.ru

ANNOTATION

In this article, the importance of the development of health and motor qualities, movement, and voluntary qualities is analyzed in increasing the resistance of young

wrestlers. Endightness is an important factor in sports results, increasing it requires the physical and psychological training of athletes. The study is scientifically substantiated by means of strengthening the effective effect of movement, health and engine qualities and voluntary qualities. There are also special exercises and methodological recommendations for young wrestlers.

Keywords: Circus, stamina, engine qualities, movement, optional qualities, optional qualities, sports methods.

АННОТАЦИЯ

В этой статье анализируется важность развития здоровья и моторных качеств, движения и добровольных качеств при повышении сопротивления молодых борцов. Эндззость является важным фактором в результатах спорта, увеличение его требует физической и психологической подготовки спортсменов. Исследование научно обосновано с помощью укрепления эффективного эффекта движения, здоровья и качества двигателя и добровольных качеств. Есть также специальные упражнения и методологические рекомендации для молодых борцов.

Ключевые слова: цирк, выносливость, качества двигателя, движение, дополнительные качества, дополнительные качества, спортивные методы

The urgency of the study is one of the most important issues today to increase the resistance of young wrestlers. The physical and mental training of athletes is a decisive factor in the success of competitions. Especially in types of martial arts should be high in the high artistic indicators, as it directly affects the results of sports. Research methods will be developed by research methods to strengthen the health of young athletes, develop engine qualities, improve movement techniques, and increase their resistance to improve movement techniques.

The purpose of the study is to develop and evaluate scientific-based approaches to increase the resistance of young wrestlers. The methods of endurance will be analyzed through the development of health and engine qualities, improving movements and strengthening optional qualities. In addition, it is necessary to develop effective workouts aimed at improving the overall physical training of athletes.

Tasks of the study:

- identification of factors influencing the increase in resistance of young wrestlers;
- identification of ways to develop the health and development development of the health and engine qualities of young wrestlers;
- scientific justification of movement techniques to endurance;
- to form voluntary qualities and to study their impact on endurance;
- development of methodical recommendations for young wrestlers.

Training in types of martial arts plays an important role in the success of athletes. The endurance to young wrestlers also includes not only physical butced psychological

preparation. The athlete's level of endurance is associated with physical loads, the ability to maintain long-lasting physical activity and the ability to show maximum results during the fight with the opponent. Therefore, it is one of the current issues today to increase the health of young wrestlers, develop engine qualities, improve motor quality and form voluntary qualities. The importance of these factors and the scientifically based approaches to their development will analyze them.

The number of research on increasing the resistance of young wrestlers is growing in recent years. Analysis of scientific literature shows that the durability has a significant impact on the general training level of athletes. A. N. Vorobyev (2015) emphasizes the effectiveness of gradual load method in increasing stability in their research. M. Also M. I. Predutskaya (2018) stressed the importance of respiratory and cardiovascular system of athletes.

According to international experiments, Western Europe and the United States 2020; R. Brown, 2021) noted the balance of aerobic and anaerobic loads in raising the resistance of wrestling. According to them, a combination of exercises in long-lasting physical activity and high intensity helps to maximize the resistance of athletes. Local scientists' research shows the importance of psychological preparation in raising the resistance of wrestlers. In particular, the research conducted by A. Karimov (2022) and O. Rahmonov (2023) is scientifically based on the fact that motivation is closely linked to motivation.

Several main factors can be considered to identify the factors that affect the resistance of young wrestlers. The following factors play a major role in raising the resistance of wrestlers:

1. Physical preparation:
2. Development of aerobic and anaerobic systems:
3. Psychological factors:
4. Motion Techniques:
5. Nutrition and recovery:
6. Effective organization of training:

Identifying and analyzing these factors helps develop scientific-based methods in improving the resistance of young wrestlers.

Determining the ways of developing the health and development qualities of young wrestlers can be done in the following areas:

1. Inspection and monitoring of health and monitoring: the general health and measurement of young athletes, to measure their physical fittings and physicistic tests (eg VO2 max test or lactic acid tests) to determine their physical fitness and physiological options.

2. Evaluation of engine qualities: analysis of action, learning and developing technical skills. The analysis of various methods and tactics of this struggle. The analysis of life

and coordination, which helps to improve the speed, strength, and flexibility of the wrestler.

3. Improving the training methods. In a complex selection of exercises that develop no traffic and stamina. It should be aimed at improving strength, speed, agility, and coordination. Conducting training to their individual needs through special curricula (e.g., specializing in mental sports).

4. Psychological and motivational preparation: teaching psychological stability and concentration, how to raise mental trainings, methods of effort and stress management. Formation of a motivated system to achieve their goals.

5. Healthy nutrition and recovery: the use of proteins, carbohydrates, and vitamins necessary for the diet of wrestling, recovery of energy resources and recovery. (For instance, massage, heat and cold therapy).

6. Development: Technical and tactics development: to improve technical action for young wrestlers. In addition to being physically strong, they are psychologically strong in psychological orientation psychological point of view. These directions reveal the ability to manage the long-term physical and psychological loads of athletes, as well as endurance of young wrestlers, as well as resistance of their common physical and maintenance equipment. In the struggle, efforts are closely linked to each other because every fight requires an athlete not only force and speeds, but also to effectively perform high energy efficiency. The following factors can be considered:

1. Efficiency and energy saving: well-studied and effective action technique reduces the energy consumption of the athlete. For example, a strong wrestler can save energy with light and accurate efforts. Technically perfect actions increase the resistance of athlete because it can achieve high efficiency for a long time without too much energy.

2. Techniques to increase endurance to increase the technique: It is very important for the athlete to keep the athlete in long-term fights. For example, they perfectly perform the action techniques of the wrestlers, helps control changes and oxidation processes in their muscles, which provides high levelurance in long fights. In particular, the right approach to hardware in increasing physical and mental endurance is important. The athlete, with perfect technology, can show high efficiency in the minimum time, which makes it easier to endure long-standing conflicts.

3. Connection between technical and tactical components: The technique not only helps to perform efforts efficiently, but also allows the wrestler to choose the right tactics during the fight. This is especially important in increasing endurance, because the harmony between technical efforts and tactics to maintain high intensity in long fights is important.

4. Technical and endurance management: high level of movement techniques helps to maintain the right physical and psychological situation of the athlete. If the resistance of wrestlers is from a technical point of view, they will have the opportunity to reduce energy consumption in long-lasting fights and also achieve high efficiency.

5. Coordinate and motor qualities: improving movement techniques, improves coordination, which helps increase endurance. Resistant strollers have developed good motor qualities to manage physical cargo for a long time. Technically perfect performance allows athletes to use their resources with economics.

The conclusion is important to develop effective methods such as movement, special physical fitness, psychological stability and proper nutrition to increase the resistance of young wrestlers. Intervant training, pletetrical exercises, long-term loads and special exercises in the fight against plete loads and struggle are effective in increasing endurance. Technical right action will also save energy and allows athletes to move with high efficiency in long fights. Accurate distribution of physical loads, control over recovery processes and consideration of individual characteristics of athletes will increase the resistance.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Керимова Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
2. Кураш. Кураш халқаро Ассоциацияси журнали. Т., 2010.
3. Миллий ғоя: тарғибот технологиялар ва атамалар луғати. Т., Академнашр, 2007.
4. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2013.
5. Нуриллаев А. Ўзбек кураши услубиёти. Ўқув-услубий қўлланма. Навоий, 2011.
6. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2013.
7. Толипов Ў.Қ., Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг тадбикий асослари. Т., Фан, 2006.
8. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Т., Ўқитувчи, 2008.
9. Усмонхўжаев Т.С., Юсупов В.Ж., Акромов Ж.А. Усмонхўжаев С.Т. Жисмоний тарбия. Дарслик. Т., Ўқитувчи, 2008.
10. Юсупов К. Кураш халқаро конадалари, техникаси ва тактикаси. Т., Гафур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2005.
11. Ўзбек кураши довуғи. Тузувчилар: Х.Бобобеков, М.Содиқов, З.Рўзиев ва бошқ. Т., Ибн Сино, 2002.
11. www. Lex.uz.- O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi
12. www. natlib.uz – A.Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi
- 13.. www.zivonet.uz -O'zbekiston jamoat axborot ta'lim tarmog'i.

**YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA SAKROVCHANLIKNI
RIVOJLANTIRISH**

**РАЗВИТИЕ ПРЫЖКОСТИ В ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЫХ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**DEVELOPMENT OF JUMPING SKILLS IN THE TRAINING OF YOUNG
VOLLEYBALL PLAYERS**

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi
Ruziyev Sherzod Maxmadaliyevich
Рузиева Шерзода Махмадалиевича,
старшего преподавателя кафедры
физической культуры факультета
общественных наук Шахрисабзского
государственного педагогического института

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida sakrovchanlik (erkin sakrash va yuqori sakrash)ni rivojlantirishning ahamiyati va samaradorligi ko'rib chiqilgan. Voleybol o'yini jismoniy jihatdan kuchli, tezkor va yaxshi koordinatsiyalangan harakatlarni talab qiladi, ulardan biri esa sakrovchanlikdir. Ushbu tadqiqotda yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Maqola voleybolchilarning sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan amaliy mashqlarni, texnik va taktik tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Voleybol, yoshlar tayyorlash, sakrovchanlik, jismoniy tayyorgarlik, mashqlar, musobaqa, sport ta'limi.

Аннотация: В данной статье рассматривается важность и эффективность развития прыгучести (свободный прыжок и прыжок в высоту) в процессе подготовки юных волейболистов. Игра в волейбол требует физически сильных, быстрых и хорошо скоординированных движений, одним из которых является прыгучесть. В данном исследовании даны рекомендации по развитию прыгучести при подготовке юных волейболистов. В статье содержатся практические упражнения, технические и тактические рекомендации, направленные на развитие прыгучести волейболистов.

Ключевые слова: Волейбол, подготовка молодежи, прыгучесть, физическая подготовка, упражнения, соревнования, спортивное образование.

Kirish

Voleybol – bu jismoniy kuch va tezkorlikni talab qiluvchi sport turi bo'lib, unda muvaffaqiyatga erishish uchun o'yinchilarning koordinatsiyasi, tezligi, kuchi va sakrovchanligi muhim rol o'ynaydi. Sakrovchanlik voleybolchilar uchun ayniqsa zarur bo'lgan fazoviy harakatlardan biridir. Yosh voleybolchilarning sakrovchanligini rivojlantirish o'yin natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Ushbu maqolada yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni rivojlantirishning usullari va metodlari batafsil tahlil qilinadi.

Tadqiqotning dolzarbligi

Bugungi kunda voleybol sportining rivojlanishi va musobaqalar darajasining oshishi, sportchilarni tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikning ahamiyati oshib bormoqda, chunki zamonaviy voleybol o'yinida harakatlarning tezligi, pozitsion aniqlik va yuqori

sakrashlar muvaffaqiyatga erishish uchun zarur. Yosh sportchilarning sakrovchanligini rivojlantirish, ularning musobaqalarda raqiblaridan ustun kelishiga yordam beradi, shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash orqali voleybolning boshqa aspektlarida ham ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Shu sababli, yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu tadqiqotning natijalari, jismoniy va texnik tayyorgarlikni optimallashtirish uchun samarali metodlarni ishlab chiqishga yordam beradi va voleybol o'yinining yanada yuqori darajaga ko'tarilishiga turtki bo'ladi.

Tadqiqotning maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash va bu borada amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Tadqiqotning vazifalari

1. Yosh voleybolchilarning sakrovchanligini rivojlantirishda samarali metodlarni tahlil qilish.
2. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni tanlash.
3. Sakrovchanlikning o'yin davomida qanday rol o'ynashini o'rganish.
4. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni metodik jihatdan yoritish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Tadqiqotda amaliy va nazariy usullar birgalikda qo'llaniladi. Birinchi bosqichda, adabiyotlarni tahlil qilish orqali voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikning ahamiyati haqida ma'lumotlar to'planadi. Keyin, yosh voleybolchilar bilan o'tkazilgan tajribalar orqali sakrovchanlikni rivojlantirishga doir mashqlar va metodlar sinovdan o'tkaziladi. Tadqiqotda statistik tahlil, eksperiment va amaliy mashg'ulotlar asosida natijalar yig'iladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot davomida yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan turli metod va mashqlarni qo'llash orqali bir qancha ijobiy natijalarga erishildi. Tadqiqotning tajribaviy bosqichida, yosh voleybolchilar guruhiga o'tkazilgan sakrovchanlikni rivojlantirish mashg'ulotlari orqali sportchilarning jismoniy va texnik ko'nikmalarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi.

1. Sakrovchanlikning jismoniy rivojlanishi

Mashg'ulotlar davomida sakrovchanlikka qaratilgan mashqlar orqali voleybolchilarning jismoniy salohiyatida aniq o'sish ro'y berdi. To'rt hafta davomida intensiv sakrovchanlik mashqlari (shu jumladan, vertikal sakrash, plyometrik mashqlar, sakrash tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar) o'tkazildi. Natijada, sportchilarning vertikal sakrovchanligi o'rtacha 12-15% ga oshdi. Mashqlar orqali o'yinchilarning oyoq mushaklarining kuchi va elastikligi yaxshilandi.

2. Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish

Sakrovchanlikni rivojlantirish faqat jismoniy ko'nikmalarni emas, balki voleybol o'yinidagi texnik harakatlarni ham yaxshiladi. O'yinchilarning sakrovchanlikni to'g'ri boshqarishdagi qobiliyatlari o'sdi. Mashqlar orqali voleybolchilarda yuqori sakrashlarni

bajarishda to'g'ri holatni saqlash, sakrashning optimal tezligi va to'pni yuqori darajada boshqarish kabi texnik ko'nikmalarni rivojlantirishga erishildi.

3. Koordinatsiya va tezlikni yaxshilash

Sakrovchanlik mashqlari sportchilarning koordinatsiyasini va harakatlarning tezligini sezilarli darajada yaxshiladi. Mashqlarda harakatlarning tezligini oshirishga qaratilgan usullarni qo'llash, o'yinchilarga raqibning hujumlari yoki to'pning joylashuviga tezda javob berish imkoniyatini yaratdi. Bu, o'z navbatida, o'yinda pozitsion harakatlarning aniqligini oshirdi.

4. Psixologik o'zgarishlar

Tadqiqot davomida voleybolchilarda psixologik o'zgarishlar ham sezilarli darajada kuzatildi. O'yinchilarning ishonchi oshdi, chunki sakrovchanlikni yaxshilash ularga o'yin davomida o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirish imkoniyatini berdi. Bu holat, o'z navbatida, umumiy jismoniy va taktika-savodxonlikni rivojlantirishga yordam berdi. Voleybolchilarda o'yinga bo'lgan motivatsiya ortdi, chunki ular o'zlarining jismoniy salohiyatini yanada oshirib borayotganini sezishdi.

5. Musobaqa natijalari

Mashg'ulotlar yakunida o'tkazilgan musobaqalarda ham yosh voleybolchilarning natijalari yaxshilandi. Sakrovchanlikni rivojlantirishning to'g'ri metodlari yordamida, sportchilar musobaqalar davomida raqiblarni yengishda samarali taktikalardan foydalana olishdi. Ularning o'yindagi reaksiya va qaror qabul qilish tezligi ortdi, bu esa natijada umumiy o'yindagi muvaffaqiyatga olib keldi.

Muhokama

Sakrovchanlikni rivojlantirish o'zining samaradorligini ko'rsatdi, chunki bu ko'nikma voleybol o'yini uchun muhim bo'lgan fazoviy harakatlarni o'z ichiga oladi. Tadqiqot natijalari, yosh voleybolchilarning sakrovchanligini rivojlantirish nafaqat ularning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki o'yinda samarali harakat qilish qobiliyatini ham oshiradi. Mashqlar orqali sakrovchanlikni yaxshilash voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik nuqtai nazaridan eng yuqori darajaga ko'tarishga yordam beradi.

Biroq, tadqiqot davomida ba'zi cheklovlar ham mavjud bo'lib, o'yinchilarning individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasi farqlari natijalarni ta'sir qilishi mumkin. Shuningdek, sakrovchanlikni rivojlantirishning samaradorligi ma'lum bir yosh guruhidagi sportchilarga bog'liq bo'lishi mumkin, chunki yoshlarning jismoniy rivojlanishi va mushaklarning elastikligi turlicha bo'lishi mumkin. Buning uchun individual yondashuvni qo'llash, sportchilarni individual ravishda nazorat qilish va ularning ehtiyojlariga moslash zarur.

Bundan tashqari, sakrovchanlikni rivojlantirishda faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmaslik kerak. O'yinchilarga ruhiy tayyorgarlik, motivatsiya va psixologik yordam ham kerak.

Shu sababli, sakrovchanlikni rivojlantirishni faqat jismoniy mashqlar bilan emas, balki sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashni ham o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni qo'llash kerak.

Tadqiqotning keyingi bosqichlarida, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun yangi innovatsion mashq metodlarini va texnologiyalarni qo'llashni o'rganish, shuningdek, yosh sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni optimallashtirish kerak.

Xulosa

Sakrovchanlik – voleybolchi uchun juda muhim jismoniy ko'nikmalaridan biridir. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar va usullarni qo'llash nafaqat sportchi salohiyatini oshiradi, balki o'yinning umumiy sifatini ham yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari, voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun alohida diqqatni jamlash zarurligini ko'rsatdi. Shuningdek, mashqlarni to'g'ri va samarali rejalashtirish orqali voleybolchilarni yuqori darajaga ko'tarish mumkinligi isbotlandi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Zaxarov, A. A. (2012). *Voleybol o'yinida jismoniy tayyorgarlik*. Sport nashrlari.
2. Mamedov, R. R. (2015). *Sportchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni rivojlantirish metodlari*. Toshkent: Ta'lim.
3. Ergashev, O. O. (2017). *Yosh sportchilarni tayyorlashda zamonaviy metodlar*. Sport ilmiy-texnikasi jurnali.
4. Xudoerov, T. X. (2018). *Voleybol o'yinida texnik-taktikani rivojlantirish*. Toshkent: Fizkultura va sport.
5. Robinson, L. (2019). *Strength and power development for volleyball players*. International Journal of Sport Science and Coaching, 14(4), 21-34.
6. Элова, Ситора. "Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining pedagogik mahoratini oshirish va shakllantirish." Общество и инновации 4.10/S (2023): 75-79.

BADMINTON SPORT TURIDA CHAQQONLIK SIFATINI TARBIYALASH SAMARODORLIGI

Sattorqulova Fotima Jamol qizi

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

Saidova Shaxnoza Djuravayevna

O'zDJTSU, professor

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: sattorqulovafotima@gmail.com

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ ЛОВКОСТИ В СПОРТЕ БАДМИНТОН

Сатторкулова Фотима Жамол кизи

Институт физического воспитания и спортивных исследований

Узбекистан, город Чирчик

Саидова Шахноза Джуравайевна

ЎзДЖТСУ, профессор

E-mail: sattorqulovafotima@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu tezis badminton sport turida chaqqonlik sifatini tarbiyalashning samaradorligini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada chaqqonlikni rivojlantirish usullari va mashqlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Chaqqonlik sifati, jismoniy sifatlar, zarba, mashg'ulotlar, bosqich, badmintonchilar, jarayon, xususiyat, jismoniy mashq

Ключевые слова: Ловкость, физические качества, удар, тренировка, этап, бадминтонисты, процесс, особенность, физическое упражнение.

Kirish. Badminton bugungi kunda dunyo bo'ylab ommalashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi sportchilardan yuqori tezlik, aniqlik va chaqqonlikni talab qiladi. Ayniqsa, chaqqonlik sportchining tezkor qaror qabul qilish, kuchli zarbalarni qaytarish va engil harakatlanish kabi jihatlarini shakllantiradi.

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas. Chaqqonlik – bu insonning harakatlarda tezkor, epchil va faol bo'lish qobiliyatidir. Ushbu sifat insonning nafaqat jismoniy harakatlarida, balki fikrlashda, muomala jarayonida ham tezkorlik bilan namoyon bo'ladi. Chaqqon inson har doim vaziyatni to'g'ri baholab, unga tezda javob qaytarishga qodir bo'ladi. Bu esa uni ijtimoiy muhitda faol, ish faoliyatida samarali va hayotning turli jabhalarida muvaffaqiyatli shaxsga aylantiradi. Chaqqonlik bir nechta ko'rinishda namoyon bo'ladi. Jismoniy chaqqonlik – bu insonning tana harakatlarini tez, muvofiq va aniq bajarish qobiliyatidir. Bu ko'pincha sportchilar, raqqoslar yoki jismoniy faoliyat bilan shug'ullanuvchilarda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, volanga zarba berish, volanni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murak-kabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqon-likning birinchi mezonini hisoblanadi. Agar harakat etarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi. Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqorida-gilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlash-tirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgar-gan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanatni saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zahiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rga-tishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ulla-nuvchilarni yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'sat-dan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni

rivojlantirish-ga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun etarli bo'lishi lozim.

Badmintonda muvozanatni saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda, gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Badmintonda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi, muvozanatni saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshish-lar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga buri'ib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'prikchasidan depsinib havoda turli harakat-larni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.
6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan ja-vob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

Xulosa. Badminton sport turida chaqqonlik sifatini samarali rivojlantirish sportchilarning tezkorlik, reaksiya va aniqlik ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi. Ushbu ko'nikmalarni mustahkamlash orqali sportchilar yuqori natijalarga erishishlari mumkin. Kelgusida chaqqonlikni oshirish uchun yangi innovatsion mashq va metodlarni ishlab chiqish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov. Badminton nazariyasi va uslubiyati o'quv qo'llanma, Toshkent-2017, 201-bet
2. Ш.Ф.Тулаганов, Ш. Саидова. Обучение элементам спортивных игр. Ташкент-2020, 102-бет
3. О.М. Саватюгин, М.Ю. Г'анийева, С.Ф. Сулейманова. Спорт педагогик махоратини осхирисх (бадминтон) Ташкент-2017. 122-бет

4. О.Р СҲоназаров. Жисмоний тарбия ва спорт фанидан бадминтон оёқув қўлланма, Тосхкент-2020, 42-бет

5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Начальная подготовка. -“Гражданский альянс” 2012, 342-с

6. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика «Первая образцовая типография», «Ульяновский дом печати» 2012, 342-с

MALAKALI KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA EGILUVCHANLIK SIFATINING O'RNI.

Sh.E.Keldiyorov, P.f.b.f.d.,(PhD)

**Professor., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq.sh**

Annotatsiya

Maqolada sportning kurash turlarida xusisan kurashda, ustivor ahamiyat kasb etuvchi egiluvchanlik sifati tadqiqot ostiga olingan. Turli malakali kurashchilarda egiluvchanlik sust rivojlanganligi aniqlangan bo'lib, ushbu holat sog'lik zahirasini chegaralanishi va shikastlanishlarga olib kelishi mumkinligi haqida fikr bildirilgan.

Kalit so'zi: kurash, egiluvchanlik, mushaklar plastikligi, jismoniy mashqlar, texnik-taktik mashqlar.

Dolzarlighi. Yurtimizda barcha sohalarida bulgani kabi sport sohasida ham Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev rahnomaligida sportchi yoshlar tarbiyasi va ularning salomatligi borasida keng ko'lamdagi ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Davlatimiz rahbari ta'kidlaganidek, “Yoshlarimizning mustaqil fikirlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqiyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bulishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuchi va imkoniyatini safarbar etamiz”. Bunga dalil sifatida yildan-yilga soni va sifati ortib borayotgan ilm dargohlari va sport inshootlarini keltirishimiz mumkin. O'zbekiston Respublikasi Przidenti tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan yuksak e'tibor natijasida mamlakatimizda sport turlari jadal tarizda ommaviylashmoqda. 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida” gi PQ-3031 sonli qarori asosida jamiyatimizda sog'lom turmish tarzini shakillantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali martlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat to'yg'ularini kamol toptirish va ommaviy sportni yana rivojlantirish ishlari amalga oshirilmoqda. Kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda bellashuv taqdiri ustivor jihatdan jismoniy sifatlilar bilan bog'liq ekanligi ko'plab murabbiylar va mutaxassis - olimlar tomonidan ta'kidlanadi.

Maqsadi. Turli malakali kurashchilarda egiluvchanlikning rivojlanish darajasini tadqiq qilish.

Vazifalari: Turli malakali kurashchilarda egiluvchanlik rivojlanganlik darajasini aniqlash; rivojlanganlik darajasini sportchi sog'lik zahirasi chegaralanishi va shikastlanishlariga bog'liqligini o'rganish

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Inson hayotida, turli jismoniy mehnat va kasbiy jarayonlarda, ayniqsa sport faoliyatida egiluvchanlik sifatining o'zni beqiyosdir. Ilmiy –nazariy manbalardan ma'lumki, egiluvchanlikka xos mashqlar bilan shug'ullanish organizmda yig'ilib qolgan, xatto qatlamlashib qolgan ishlab bo'lingan shakl moddalar (tuzlar, ammiak va h.k) ni chiqarishga turtki beradi. iste'mol qilingan yangi energetik ozuqalarga joy bo'shatishga imkon yaratadi modda almashinuvini jadallashtiradi. Egiluvchanlik mashqlarning ana shunday xususiyatlari mushaklarning cho'ziluvchanligi (elastikligi)ni oshiradi , toliqish alomatlarini bartaraf etib, ish qobiliyatini tiklashga yordam beradi. Eng asosiysi sog'lik zaxirasini ko'chaytirishga xizmat qiladi [1.3.6] Jismoniy tarbiya va sport amaliyotini, ayniqsa kurash turlarini egiluvchanliksiz tassavir qilib bo'lmaydi. Aynan mushaklarning cho'ziluvchanligi yoki boshqacha aytganda, plastikligi, bo'g'imlarning bukilishi va yozilishi amputatudasini kengaytiradi. Egiluvchanlik mashqlar bilan muntazam shug'ullanish mushaklarning qisqarish kuchi va tezligini oshiradi. Nemis olimi F Starling tomonidan ochilgan qonunga binoan "Mushaklar qanchalik chuzilishi imkoniyatiga ega bo'lsa, ular shunchalik qisqarish kuchiga ega bo'ladi". Sportning kurash turlarida mazkur xususiyat ustivor kasb etadi. Shuning uchun xam kurash mutaxasislari egiluvchanlik qobiliyatini maqsadli shakllantirishga alohida ahamiyat qaratishadi.

Shuni ham alohida ta'kidlash muhimki, ertalab, mashg'ulot va musobaqalar oldidan hamda ularning yakunida egiluvchanlik mashqlar bilan maqsadli shug'ullanish nafaqat organizmni bulajak yuklamalarga tayyorlaydi. Ish qobiliyatini tiklaydi, shikastlanishlarning oldini oladi, balki sog'lik zaxiralarini kuchaytiradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining SPMO guruhida kurash bilan shug'ullanuvchi o'g'il va qiz talaba sportchilarda egiluvchanlik sifatini o'rganish va uni maxsus mashqlar asosida shakllantirish imkoniyatini aniqlashga bag'ishlangan.

Egiluvchanlik quyidagi test mashqlar asosida aniqlandi "Most" holatida qo'l va oyoqlar joylashgan oraliqni o'lchash (1-jadval). O'tirgan holatda gavda boshni tizza tomon bukish va bosh-tizza oralig'ini o'lchash (2-jadval).

Tadqiqotga yuqori malakali 5 nafar o'g'il va 5 nafar qiz sportchi talabalar

(Xalqora toifaga mansub sport ustalari va sport ustalari) hamda quyi sport razryadiga ega 5 nafar o'g'il va 5 nafar qiz sportchi talabalar jalb qilindi. Tadqiqod 2019 yil fevral va 2020 yil fevral oylari davomida o'tkazildi.

O'tkazilgan tadqiqod natijalari 1-2 jadvallarda keltirilgan,

1- jadvalda qayt etilgan natijalardan shu narsa kuzga tashlanadiki, yuqori malakali o'g'il kurashchilarda ham, qiz kurashchilarda ham egiluvchanlik sifati proporsional jihatdan yetarli rivojlangan deb bo'lmaydi. Jumladan "most" holatida qul va oyoqlar joylashgan oraliq kengligi o'g'il kurashchilarda dastlab 22.4 ± 0.96 sm ni, 12 oylik mashg'ulotlardan o'ng 23.0 ± 1.06 sm ni tashkil etadi.

Egiluvchanlikning o'sish sur'ati shu muddat ichida deyarli o'zgarmadi yoki 0.2 sm ga o'zgardi, xolos. Mahoratli qiz kurashchilarda esa dastlab 17.7 ± 0.48 sm ni, 12 oydan so'ng 18.8 ± 0.39 sm ni tashkil etdi yoki egiluvchanlik 0.2 sm ga o'sdi.

1-jadval

Kurash bilan shug'ullanuvchi yuqori malakali o'g'il va qiz sport-talabalarda egiluvchanlikni rivojlanish dinamikasi ($X \pm \delta$)

Test mashqlari	2019 yil sentabr	2020 yil fevral	Ko'rsatkichlar farqi
"Most" holatida qo'l va oyoqlar joylashgan oraliq kengligi, (sm)	22.4 ± 0.96	23.0 ± 1.06	+0.2
	17.7 ± 0.48	18.8 ± 0.39	+0.2
O'tirgan holatda gavda-boshni tizza tomon bukish bosh-tizza oralig'ining kengligi, (sm)	2.2 ± 0.13	2.1 ± 0.15	+0.1
	1.8 ± 0.09	1.5 ± 0.07	+0.3

Izoh: suratda – o'g'il bolalar ko'rsatkichlari:
maxrajda - qiz bolalar ko'rsatkichlari:

2- jadval

Kurash bilan shug'ullanuvchi quyi malakali o'g'il va qiz sportchi-talabalar egiluvchanlikni rivojlanish dinamikasi ($X \pm \delta$)

Test mashqlari	2019 yil oktabr	2020 yil matr	Ko'rsatkichlar farqi
"Most" holatida qo'l va oyoqlar joylashgan oraliq kengligi, (sm)	42.4 ± 1.19	41.8 ± 1.11	+0.1
	31.4 ± 1.08	30.2 ± 1.13	+1.2
O'tirgan holatda gavda-boshni tizza tomon bukish bosh-tizza oralig'ining kengligi, (sm)	9.8 ± 0.91	9.4 ± 0.86	+0.4
	7.2 ± 0.08	6.5 ± 0.09	+0.7

O'tirgan holatda gavda boshni tizza tomon bukish va bosh-tizza oralig'ining kengligi muvofiq ravishda 2.2-2.1 sm va 1.8-1.5 sm bilan ifodalangan bo'lib, egiluvchanlikni sust shakillanganligini ko'rsatdi.

Fikirimizcha, o'tirgan holatda boshni tizzaga yetkaza olmaslik holati egiluvchanlik zaxirasi chegaralanganligidan darak beradi va bunday vaziyat kurashchi usullarni qo'llaganda yoki zarb bilan yiqilganda shikastlanishga olib kilishi mumkin. E'tirof etish joizki, tadqiqotda ishtirok etgan ayrim sport ustalarida (Buriyev R., Xudoyqulova G.) egiluvchanlik "most" holatida 15-17 sm. ni tashkil etgan bo'lsa, o'tirgan holda oldinga bukilib boshni tizzaga yetkazish ushbu sifatni to'liq shakillanganligini ko'rsatdi. Lekin, o'rtacha statistik kursatkichlarga asoslangan holda shunday fikirni ilgari surish mumkinki, qo'llanilgan testlar natijalari bo'yicha qayd etilgan sust egiluvchanlik o'ng va chap tomonga burilish mashqlarida ham kuzatilishi ehtimoldan holi emas.

Qo'yi sport razriyatlariga ega o'g'il va qiz kurashchilarda qo'llanilgan test natijalari ulardan egiluvchanlikni o'ta zaif rivojlanganligini ko'rsatadi (2-jadval). Chunonchi quyi malakali o'g'il kurashchilarda egiluvchanlik "most" holatida qul va oyoqlar joylashgan oraliq kengligi bo'yicha dastlab 42.4 ± 1.19 sm ni, 6 oydan so'ng 41.8 ± 1.11 sm ni tashkil etadi. Quyi razriyadli kurashchi qizlarda esa bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda 31.6 ± 1.08 sm va 30.2 ± 1.13 sm bilan ifodalandi. Egiluvchanlikning 6 oylik usish sur'ati muvofiq tartibda 0.6 ± 1.2 sm. ni tashkil etadi.

O'tirgan holatda gavda boshini tizza tomon bukish va bosh-tizza oralig'ining kengligi bo'yicha olingan natijalar muvofiq tartibda kurashchi yigitlarda 9.8 ± 0.91 - 9.4 ± 0.86 sm.ni tashkil etadi. Kurashchi qizlarda esa 7.2 ± 0.08 - 6.5 ± 0.09 sm miqdorida qayd etilgan bo'lib, egiluvchanlik darajasi va rivojlanish dinamikasi ikki guruxda o'ta sust sur'atda o'zgarganligini ko'rsatdi.

Demak quyi malakali kurashchi o'g'il va qiz bolalarda egiluvchanlikni 12 oylik mashg'ulotlar davomida bunchalik sust rivojlanganligi ularda qo'llanilayotgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, shu jumladan, texnik-taktik mashqlar ham kurashchilarga xos egiluvchanlikni jadal hamda maqsadli shakllantirish qiymatiga ega emasligidan darak beradi. Shunday ekan, ayni kunda qo'llanilayotgan mashg'ulotlar oldidan (Mashg'ulotning tayyorlik qismida), mashg'ulotlar davomidagi qisqa tanaffuslarda mashg'ulot yakunida va ertalabki "zaryatka" mashg'ulotlarida "stretching" (inglizchadan – bukilish) mazmunli qiyishqoqlik mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ma'lumki, kurash turlarida, shu jumladan kurashda ham egiluvchanlik sifati texnik-taktik usullarni tezkor ijro etish, statik holatlarda qarshilik ko'rsatish, egish, bukish, raqibni ko'targan holatda o'ng va chap tomonga aylanish elementlarini kuch bilan ijro etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Lekin bunday elementlardan iborat egiluvchanlikni rivojlantirish uchun daslab tana qisimlarining bog'lovchi bo'g'imlarni maksimal amplitudada bukilish imkoniyatlarini asta ijro etiladigan mashqlar yordamida shakllantirish orqali egiluvchanlik zaxirasini yuzaga keltirish va keyin tezkor amalga oshiriladigan hamda raqib qarshiligiga bardosh bera oladigan egiluvchanlikni takomillashtirish tavsiya etiladi.

Xulosalar.

Tadqiqotda ishtirok etgan mazkur kontingent quyi malakali kurashchi o'g'il va qiz bola-sportchilarning egiluvchanlik ko'rsatkichlarini 12 oylik mashg'ulotlar davomida nisbatan sust rivojlanganligi qo'llanilayotgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, shu jumladan, texnik-taktik mashqlar ham kurashchilarga xos egiluvchanlikni jadal hamda maqsadli shakllantirish uchun yetarli bo'lmaganidan darak beradi. Shunday ekan, ayni kunda qo'llanilayotgan mashg'ulotlar oldidan yoki mashg'ulotning turli qismlarida "stretching" mazmunli qayishqoqlik mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Lekin egiluvchanlikni bunday rivojlantirish uchun dastlab tana qisimlarining bog'lovchi bo'g'imlarni maksimal amplitudada bukilish imkoniyatlarini mo'tadil ijro etiladigan mashqlar yordamida shakllantirish orqali egiluvchanlik zaxirasini yuzaga keltirish va keyin tezkor amalga oshiriladigan hamda raqib qarshiligiga bardosh bera oladigan egiluvchanlikni takomillashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4881-son qarori 2020-yil 4-noyabr.
2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari //O'quv qo'llanma T.: 2014 - 216 b
4. Mirzanov Sh.S., Ishmuxamedov T.R. Metodika silovoy podgotovki yunx belbogli kurashistov //Fan - sportga, 2014, №3, str. 3-9
5. Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Том II, Москва, 2003. – 135 с.

SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING IQTISODIY AHAMIYATI

G'.U.Nurmamatov, O'zDJTSU, Chirchiq sh.
nurmamatovgaybullo@gmail.com

Annotatsiya:

Mazkur ilmiy tezisda sport tadbirlarini tashkil etishning iqtisodiy jihatlari tahlil qilingan. Tadbirlar orqali davlat va mintaqa iqtisodiyotiga ko'rsatiladigan ijobiy ta'sirlar, sportni tashkil etishning investitsiya va turizmga ta'siri, xizmatlar sohasida yuzaga keladigan o'zgarishlar, media huquqlari orqali daromad olish mexanizmlari hamda sport tadbirlarining ekologik barqarorlikka ta'siri o'rganilgan. Asosiy e'tibor sportni iqtisodiy resurs sifatida boshqarishning samaradorligini o'rganishga qaratilgan.

Аннотация:

В данной научной диссертации проанализированы экономические аспекты организации спортивных мероприятий. Исследованы положительное влияние на экономику государства и региона, роль спорта как инвестиционного инструмента и его воздействие на туризм, изменения в сфере услуг, механизмы получения доходов через медиаправа, а также влияние спортивных мероприятий на экологическую устойчивость. Основное внимание направлено на изучение эффективности управления спортом как экономическим ресурсом.

Annotation

This scientific thesis analyzes the economic aspects of organizing sporting events. It examines the positive impact on the national and regional economy, the role of sports as an investment tool and its effect on tourism, transformations in the service sector, revenue generation mechanisms through media rights, and the influence of sporting events on environmental sustainability. The primary focus is on studying the efficiency of managing sports as an economic resource.

Kalit so'zlar:

Sport iqtisodiyoti, sport tadbirlari, turizm, investitsiya, media huquqlari, raqamli infratuzilma, yashil texnologiyalar, mahalliy rivojlanish

Ключевые слова:

Спортивная экономика, спортивные мероприятия, туризм, инвестиции, медиаправа, цифровая инфраструктура, зеленые технологии, местное развитие.

Keywords:

Sports economics, sporting events, tourism, investment, media rights, digital infrastructure, green technologies, local development.

Sport tadbirlarini tashkil etishning iqtisodiy ahamiyati bugungi kunda juda katta e'tiborni jalb qilmoqda. Yirik xalqaro musobaqalar va sport tadbirlari nafaqat sport sohasining rivojlanishiga, balki davlat va mintaqaviy iqtisodiyotning kuchayishiga ham hissa qo'shmoqda. Tadbirlar orqali jamiyat va iqtisodiyotning turli sohalarida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Masalan, yangi infratuzilma ob'ektlari, mehmonxona va transport tizimlari, shuningdek, kichik va o'rta biznes uchun yangi imkoniyatlar yaratiladi.

O'zbekistonda sport tadbirlari iqtisodiyotga ta'sirini baholashda sportni tashkil etishdagi samaradorlikni oshirish va mahalliy biznesni rivojlantirishni ko'rib chiqish kerak. Misol uchun, Toshkentda o'tkazilgan sport tadbirlari nafaqat sportchilarni, balki turizmni ham rivojlantirdi. Mehmonxonalarning to'liq band bo'lishi, savdo va xizmat ko'rsatish sohalarida ortgan daromadlar iqtisodiyotga sezilarli ta'sir ko'rsatgan [Yo'ldoshev M.].

Sport orqali yangi ish o'rinlari yaratish, turizm va transport infratuzilmasining o'sishi iqtisodiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Masalan, yirik sport tadbirlari vaqtida xorijiy sayyohlarning oqimi mahalliy iqtisodiyotga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu esa milliy va mahalliy byudjetlarga tushumlarni oshirishga olib keladi. Shu bilan birga, sport tadbirlari orqali xalqaro hamkorlikni kuchaytirish va davlatning global miqyosda imijini yaxshilash mumkin [G'ulomov S.S.].

Bundan tashqari, raqamli iqtisodiyot sport tadbirlari orqali iqtisodiy daromadni oshirishga yordam beradi. Masalan, sport translyatsiyalarining media huquqlari orqali tashkilotchilar katta daromad olishadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar va internet orqali sport brendlarini rivojlantirish mumkin. Bugungi kunda sport tadbirlarining raqamli marketingi va OTT xizmatlari orqali daromad olish imkoniyatlari kengaygan [Andreff W. va Szymanski S.].

Shuningdek, ekologik barqarorlik masalalari sport tadbirlarini tashkil etishda tobora muhim rol o'ynamoqda. Bugungi sport tashkilotlari uchun ekologik barqarorlikni ta'minlash, chiqindilarni kamaytirish va yashil infratuzilma yaratish muhim masalalardan biridir. Olimpiada kabi yirik musobaqalar ushbu masalalarni inobatga olgan holda tashkil etilmoqda. Bu esa sportning ekologik jihatidan ham samarali ishlashini ta'minlaydi [Preuss H.].

Bunday sport tadbirlari nafaqat iqtisodiy foyda keltiradi, balki ekologik barqarorlik va ijtimoiy rivojlanishga ham hissa qo'shadi. Shu sababli, sport tadbirlari tashkil etilayotgan mamlakatlar va mintaqalar o'z iqtisodiy siyosatida sportni iqtisodiy resurs sifatida to'g'ri boshqarishni muhim vazifa sifatida belgilashlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yo'ldoshev M. Sport tadbirlarining iqtisodiy mexanizmlari. Toshkent: Iqtisodiyot nashriyoti, 2022-y. 45-60-bet.

2. G'ulomov S.S. Sport menejmenti va marketingi asoslari. – Toshkent: O'zDJTSU, 2021-y. 102-115-bet.
3. Preuss H. The Economics of Staging the Olympics: A Comparison of the Games 1972–2008. – Cheltenham: Edward Elgar Publishing, 2004-y. 156-170-p.
4. Andreff W., Szymanski S. Handbook on the Economics of Sport. – Cheltenham: Edward Elgar Publishing, 2006-y. 88-102-p.
5. Bozorov Q.S. Turizm va sport iqtisodiyoti. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020-y. 115-130-bet.
6. O'zbekiston Respublikasi Turizm vazirligi. Sport tadbirlarining iqtisodiyotga ta'siri bo'yicha tahliliy hisobot. – Toshkent, 2023-y. 20-30-bet.

SPORTCHI SHXSINI TARBIYALASHDA RUHIY-IRODAVIY TAYYORGARLIK MUAMMOLARI VA YECHIMLARI.

Arabboyev Qahramon Tohirjonovich
Qo'qon davlat pedagogika instituti
qahramonarabboyev31@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqolada sportchi shxsini tarbiyalashda ruhiy-irodaviy tayyorgarlik muammolari hamda ularning yechimlari to'g'risida so'z yuritilgan. Shuningdek, iroda, irodaviy sifatlarni tuzilishi, irodani tarbiyalashda hal etuvchi omillar, iroda sifatini tarbiyalash metodikasining amaliy asoslari yoritilgan.

Kalit so'zlar: sportchi, iroda, ruhiy-irodaviy tayyorgarlik, motivatsiyaning sustligi, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar, mashaqqatlarga chidamsizlik, taslim bo'lish moyilligi, o'z-o'zini boshqarishning yetishmasligi, tushkunlik.

Yuqori natijalar sportida nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki barqaror ruhiyat ham muhim ahamiyatga ega.

Har bir sportchi - sport seksiyasiga endigina kelgan boladan to xalqaro toifadagi sport ustasigacha - bir qator psixologik muammolarni boshdan kechiradi: moslashish, jarohatlardan qo'rqish, jamoadagi muammoli munosabatlar, musobaqalarga qatnashishdan qo'rqish va boshqalar. Bularning barchasi yangi boshlanuvchining ham, yuqori toifali sportchining ham ichki holatiga ta'sir qiladi. Va bu, o'z navbatida, uning jismoniy tayyorgarligi va umumiy motivatsiyasiga bevosita ta'sir qiladi.

Hissiy barqarorlik va to'g'ri munosabat musobaqalar davomida ijobiy zaryad beradi - sportchining ko'zlari "yonishni" boshlaydi, bu esa yuqori natijalarga olib keladi. Biroq, sportchiga to'sqinlik qiladigan, unda muvaffaqiyatsizlik qo'rquvini uyg'otadigan va uni demotivatsiya qiladigan bir qator psixologik to'siqlar mavjud. Biz quyida mana shu psixologik to'siqlardan biri – irodaviy tayyorgarlikni sportchining ruhiy tayyorgarligidagi muhim bir jihati sifatida e'tibor berish muhimligini ko'rsatmoqchimiz.

Sportchilarni tarbiyalashda ruhiy va irodaviy tayyorgarlik juda muhim ahamiyatga ega, chunki u sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham muvaffaqiyatga erishishida asosiy omil hisoblanadi. Ammo ushbu sohada bir qancha

muammolar mavjud. Masalan: motivatsiyaning sustligi, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar, mashaqqatlarga chidamsizlik, taslim bo'lish moyilligi, o'z-o'zini boshqarishning yetishmasligi va tushkunlikka tushish.

Irodaviy tayyorgarlik sportchining ruhiy tayyorgarligini eng muhim jihatlaridan biridir. U qiyinchiliklarni yengib o'tish va maqsadga erishish uchun ixtiyoriy sa'y-harakatlarni sarflash bilan bog'liq bo'lgan o'z xatti-harakati va faoliyatini shaxs tomonidan yuqori ongli ravishda o'zini o'zi boshqarish sifatida irodani shakllantirishga qaratilgan.

Sport o'z mohiyatiga ko'ra "ixtiyoriy faoliyat" bo'lib, unda sportchi doimo to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'tadi. Demak, irodaviy sifatlarni rivojlantirish sportchiga musobaqalarda g'olib chiqishga yordam beribgina qolmay, balki shaxsning faoliyat sub'ekti sifatida kamol topishida ham muhim ahamiyatga ega.

Irodaviy tayyorgarlik jarayoni harakat faoliyatini irodaviy tartibga solishni takomillashtirishga qaratilgan. Maqsadga erishish yo'lida to'siqlar yoki qiyinchiliklar paydo bo'lganda, ixtiyoriy tartibga solish ongli ravishda yoqiladi va qarama-qarshiliklarni keltirib chiqaradi: "Kerak, lekin qila olmayman", "Xohlayman, lekin qila olmayman", "Kerak, lekin xohlamayman" va hokazo. Bunday vaziyatlarda energiyani qo'shimcha safarbar qilish zarur bo'lib, u ixtiyoriy harakatlar mexanizmiga muvofiq amalga oshiriladi, bu yerda asosiy rolni sportchining faolligini oshirishga, uni kerakli darajada ushlab turishga yordam beradigan og'zaki buyruqlar, ko'rsatmalar o'ynaydi. O'z-o'zini ixtiyoriy tartibga solish odatda sportchi organizmidagi zaxiralarni safarbar qilish bilan bog'liq.

Irodaviy sifatlarning tuzilishi har bir sport turidagi faoliyatning muayyan barqaror, obektiv sharoitlari bilan belgilanadi. Bu shartlar, eng avvalo, rivojlanishi ushbu sport turiga xos bo'lgan tosiqlarni yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan markaziy, yetakchi irodaviy sifatlarni, shuningdek, markaziylarini mustahkamlovchi sifatlarni belgilaydi. Turli sport turlari vakillarining irodaviy sifatlari tuzilishining xususiyatlarini aniqlashda uning asosini maqsad va vazifalarning ravshanligi, faoliyat va aniq harakatlarning muntazamligi, maqsadga erishish yo'lidagi harakat konsentratsiyasi bilan xarakterlanadigan maqsadga muvofiqlik tashkil etishi aniqlandi. Maqsadlilikni rivojlantirishning yuqori darajasi butun tuzilmaning mustahkamligini ta'minlaydi yoki aksincha.

1. Maqsadga intilish va maqsadga erishish kelajagini aniq ko'rsatish.
 2. Qat'iylik va qo'rqqmaslik, o'ylangan va o'z vaqtida chiqarilgan qarorga oqilona tavakkal qilishga bo'lgan moyillik.
 3. Qat'iyatlik va shiddatlilik, organizmning funksional rezervlarini safarbar qila olish, maqsadga yetishda va qarshiliklarni yengishda ongni faollashtirish.
 4. Matonatlik va o'zini tuta olish, aqlni tiniqligi, emotsional hayajonlanganda o'z fikrlarini va harakatlarini boshqara olish.
 5. Mustaqillik va tashabbuskorlik, shaxsiy tashabbuskorlik va yangilik yaratuvchi.
- Agar irodaviy tayyorgarlik texnik – taktik va jismoniy mahorat, natijalarni o'sishi va musobaqalarda g'alabaga erishish bilan bog'liq bo'lsa, u muvaffaqiyatli bo'ladi.
- Irodani tarbiyalashda quyidagilar hal etuvchi hisoblanadi:
1. Oshib borayotgan qiyinchiliklarni yengib borishda sportchi faoliyatining yo'nalishini aniqlashi.

2. Yuqori natijalarga erishishga yo'nalish.
3. Trenirovka va musobaqa talablarining doimiy o'sib borishi.

Quyidagi omillar iroda sifatini tarbiyalash metodikasining amaliy asoslari hisoblanadi.

1. Trenirovka dasturi va musobaqa ko'rsatmalarini doimiy va majburiy amalga oshirish. Sport mehnatsevarligini, charchoqdan hursand bo'la olishni, mashg'ulotlarni tashkil etishni ishbilarmonlik bilan ishlab chiqish. Qiyinchiliklarni yengishda qunt, matonatni ishlab chiqish, boshlagan ishni oxiriga yetkazish, va'dani ustidan chiqa olish, murabbiyga ishonch va tanlangan tayyorgarlik usulini to'g'riligiga ishonish, ruhiy va jismoniy kuchlarni safarbar qila olish.

2. Qo'shimcha qiyinchiliklarni tizimli kiritish: qo'shimcha vazifa va trenirovka mashg'ulotlarini, trenirovka sharoitlarini murakkablashtirish, tavakkal qilishni darajasini oshirish, chalkashtiruvchi omillarni kiritilishi, musobaqa qoidalarini murakkablashtirish.

3. Musobaqalar va musobaqa usullaridan foydalanish. Metodik usullardan foydalanish:

- a) vazifani miqdoriy ko'rsatkichlariga qaratilgan musobaqalar;
- b) vazifani sifat ko'rsatkichlariga qaratilgan musobaqalar;
- c) murakkab va g'ayrioddiy sharoitlardagi musobaqalar;
- d) taqvim-reja doirasidagi musobaqalarda doimiy ishtirok etish;

4. O'zini tarbiyalash funksiyasini izchil kuchayishi. O'zini bilish va sport faoliyatini asoslarini anglab borishda o'zini tarbiyalash funksiyasini izchil kuchayishi quyidagi komponentlarga asoslanib amalga oshadi.

- a) hayotning umumiy rejimiga qat'iy rioya qilish;
- b) trenirovka va musobaqa dasturini bajarish uchun o'zini ishontirish va majbur qilish;
- c) hissiyotlar, ruhiy va umumiy holatni autogen trenirovka, rastional psixoterapiya va o'ziga ishonish yo'li bilan boshqarish;
- d) o'zini doimo nazorat qilish va sportchining kundaligi.

5. Sportchi madaniyatiga bo'lgan talablar: sportchining yuqori darajali ahloqi va etikasi, Vatanga muhabbat, sportchilar va murabbiylar oldida javobgarlikni his qilish, maqsadga erishish va maqsadning aniqligi, g'alabaga bo'lgan intilish, qunt-matonat va tirishqoqlik, qo'rqmaslik, qat'iylik.

Sportchini tarbiyalashning asosiy usuli ishontirish, murabbiy va jamoadagi o'rtoqlarining shaxsiy namunasi.

6. Sportchining qoida va hulq normalariga rioya qilishi. Musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilish va murabbiy ko'rsatmalariga itoat qilish, raqib va hakamlarga hurmatda bo'lish, sport udumlarini bilish va bajara olish. Ahloq-odobning umumiy qoidalarini bilish va amal qilish, mehribonlik, haqqoniylik, sport sharafi, burch va o'zaro yordam.

Sportchi shaxsini tarbiyalashda ruhiy-irodaviy tayyorgarlikning muhimligini tushunib, mazkur muammolarni hal qilishga kompleks yondashish lozim. Bu faqat sportchilar emas, balki murabbiylar, psixologlar va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlikni talab etadi. Iroda kuchini shakllantirish nafaqat sportdagi, balki hayotdagi

muvaffaqiyatga ham zamin yaratadi. Shunda sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy salohiyati ham to'liq ochiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari) Darslik // "O'ZKITOBSAVDO-NASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. "Talabalar Jismoniy Tarbiyasining Dolzarb Muammolari". Miasto Przyszłości, vol. 54, Nov. 2024, pp. 1020-2, <https://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/5357>.
3. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 643-648.

10-12 YOSHLI STOL TENNISCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGIDA YORDAMCHI MASHQLAR KOMPLEKSIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Turobov Hatamjon Xusanboyevich.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: turobov1986@gmail.com

Kalit so'zlar: Jismoniy tayorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, физическое развитие.

Kirish. Hozirgi kunda mamlakatimizning barcha hududlarida jismoniy tarbiya va sport turlarining rivojlantirish, axoli salomatligini mustahkamlash va ommaviylashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. So'ngi yillarda yakka sport turlari qatorida sportning stol tennisi sport turi bo'yicha qo'lga kiritilgan bir qator yutuqlarimiz salmog'i sezilarli darajada o'sdi, bu esa ushbu sport turining keng qamrovda rivojlanib kelayotganidan dalolat beradi. "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish"¹⁶ Hozirgi kunda sportning stol tennis turi jaxon standartlari darajasida yanada rivojlantirish, sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslab berish dolzarb masala bo'lib turibdi. Mavjud holat esa sportchining butun faoliyati davrida dastlabki texnik harakatlarni o'rganishda orttirgan nuqsonlaridan holi bo'lishni mushkallashtiradi, jismoniy va funksional imkoniyatini.

¹⁶ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil-24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.

ayniqsa, texnik imkoniyat doirasini toraytiradi. Hozirgi vaqtda deyarli barcha ta'lim muassasalarida stol tennis sport turini rivojlantirish va ommaviylashtirish, tanlangan sport turining dastlabki bazaviy texnik harakatlari elementlarini o'rgatish algortimini ilmiy-uslubiy jihatdan ishlab chiqish zarurati yuzaga kelgan.

Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 iyundagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-sonli farmonlari mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish usbu soxa vakillarining muxim vazifalaridan biri xisoblanadi.

Tadqiqot ishining vazifalari. Mavzuga oid adabiyotlarni taxlil qilish;

- 10-12 yoshli stol tennischilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarini aniqlash;

- O'tkazilgan tadqiqot natijalari davomida aniqlangan muammolar yuzasidan kerakli xulasa va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot obyekti sifatida boshlang'ich-tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli stol tennischilarning kompleks tayyorgarligi jarayonida tajriba sinov ishlari tashkil qilingan va tadqiqotning predmeti sifatida boshlang'ich-tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli stol tennischilarning jismoniy tayyorgarligida qo'llanilgan vosita va usullardan foydalanildi.

Tadqiqot amaliyotimiz avvalida 10-12 yoshli stol tennischilardan iborat nazorat (NG, n=12) va tajriba (TG, n=12) guruhlarini (o'g'il bolalar) tashkil etildi. NG da mashg'ulotlar o'quv rejasini bo'yicha olib borildi, TG da esa o'quv rejasidagi ayrim vositalar o'rniga asosiy diqqat-e'tibor ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili asosida tanlab olingan umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Dastlabki olingan natijalarga ko'ra 11 yoshli stol tennischilarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari 60 m qisqa masofaga yugurish nazorat sinovi yakuniga ko'ra tajriba guruhida 10.9 ± 1.2 (1-guruh), 9.6 ± 1.3 (2-guruh) soniyalar qayd etilgan bo'lsa tajriba guruhida 10.2 ± 1.2 (1-guruh), 9.7 ± 1.3 (2-guruh) soniyaga teng bo'lgan ko'rsatkichlar aniqlandi. Olingan natijalarning ishonchlilik darajasi $P > 0.05$ ni tashkil etdi.

11 yoshli stol tennischilarning chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari 1000 m.ga yugurish nazorat sinovi davomida tajriba guruhlarining chidamkorlik sifat ko'rsatkichlari dastlabki bosqichda $5.40.0 \pm 0.24$ ga teng bo'lgan bo'lsa biz tomonimizdan berilgan mashqlar ijrosidan so'ng $5.24.0 \pm 0.15$ soniyaga yahshilangani aniqlandi. Mazkur nazorat sinovi nazorat guruhi sinaluvchilariga ham berilganda $5.42.0 \pm 0.42$ soniya hamda $5.30.0 \pm 0.39$ soniyalar qayd etildi. Natijalarning ishonchlilik darajasi $P > 0.05$ ga teng bo'ldi.

Navbatdagi nazorat sinovimiz ham tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib 3x10 m. mokisimon yugurish orqali amalga oshirildi. Natijalar shuni ko'rsatmoqdagi

11 yoshlilarning tezkorlik ko'rsatkichlari tajriba guruhida 7.6 ± 1.01 soniyalik natijalar qayd etilgan bo'lsa biz tomonimizdan berilgan yuklamalar natijasida 7.3 ± 1.05 soniyaga tezkorlik sifat ko'rsatkichlari yahshilangani aniqlandi. Nazorat guruhi sportchilarining qayd etgan natijalari esa dastlab 7.7 ± 0.85 soniyani tashkil etgan bo'lsa mashg'ulotlar davomida 7.4 ± 0.67 soniyaga tezkorlik sifat ko'rsatkichi yahshilangani aniqlandi. Qayd etilgan natijalar farqi tajriba guruhi sportchilarida tezkorlik qobiliyati nazorat guruhi sportchilariga qaraganda 1 soniyaga ustunroq ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Yosh stol tennischilarning kuch sifat ko'rsatkichlari past turnikda 90° tortilish nazorat sinovi orqali olingan natijalarga ko'ra tajriba guruhi respondentlarida 12.1 ± 1.6 martalik natijalar qayd etildi. Mazkur nazorat sinovi nazorat guruhi respondentlarida o'tkazilganida 13.4 ± 0.85 martalik natijalar olindi. Yil oxiriga kelib ushbu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 16.6 ± 1.5 martani tashkil etgan bo'lsa nazorat guruhida 14.7 ± 0.65 martalik ko'rsatkichlar qayd etildi. Har ikkala ko'rsatkichlarning o'rtacha farqi 2.1 ni tashkil etmoqda. Shuni ham aytib o'tishimiz joizki yil boshida olingan natijalar ishonchliligi $P < 0.05$ ni tashkil qilgan bo'lsa yil oxiriga kelib bu ishonchlilik darajasi $P > 0.05$ ga o'zgardi.

Kuch sifatini aniqlashga qaratilgan navbatdagi nazorat sinov amaliyori turgan joydan uzunlikka sakrash orqali amalga oshirildi. Mazkur nazorat sinovi davomida tajriba guruhi sportchilarida yil boshida qayd etilgan ko'rsatkichlar 150.9 ± 8.2 ni tashkil etgan bo'lsa nazorat guruhi sportchilarida 148.9 ± 8.2 sm ga teng ekanligi aniqlandi. Olingan natijalar ishonchlilik darajasi $P < 0.05$ ga teng. Yil oxiriga kelib turgan joyda uzunlikka sakrash nazorat sinovida qayd etilgan natijalar tajriba guruhida 165 ± 10.3 sm ni tashkil etdi. Nazorat guruhi sportchilarida esa 155 ± 10.3 sm ga teng bo'lgan natijalar qayd etildi. Ishonchlilik darajasi esa $P > 0.05$ ga teng ekanligi aniqlandi.

Navbatdagi nazorat sinov mashqi egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash imkoniyatini beradi. Bunda biz tomonimizda oldinga egilish mashqi orqali stol tennischilarning egiluvchanlik sifat ko'rsatkichlari aniqlab borildi. Yil boshida olingan natijalarga ko'ra tajriba guruhi sportchilarida 10.1 ± 1.6 sm lik natijalar olingan bo'lsa nazorat guruhi sportchilarida ushbu ko'rsatkich 10.4 ± 1.85 sm ga teng ekanligi aniqlandi. Yil oxiriga kelib bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 13.3 ± 1.4 sm ga, nazorat guruhida esa 12.7 ± 1.65 sm ga o'zgardi. Olingan har ikkala guruh natijalari o'zaro solishtirilganda yil boshidagi natijalar farqi 0.15 ni tashkil etgan bo'lsa yil oxiriga kelib 2.24 ni tashkil etdi.

Keying nazorat sinovimiz arg'amchida sakrash orqali amalga oshirildi. Bu nazorat sinovi yosh stol tennischilarning tezkor kuch sifatini aniqlash imkoniyatini beradi. Olingan natijalarga asosan yil boshida tajriba guruhi stol tennischilarida 98.9 ± 8.2 martalik natija, nazorat guruhida esa 101 ± 10.3 martalik natijalar qayd etildi. Bundan korinib turibdiki nazorat guruhi sportchilari tajriba guruhi sportchilariga qaraganda yahshiroq natijalarni qayd etishdi. Yil oxiriga kelib bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 114 ± 10.3 tani, nazorat guruhida 108 ± 9.4 tani tashkil etdi. Bindan korinib turibdiki tajriba guruhidagi samaradorlik ko'rsatkichi nazorat guruhi stol tennischilariga nisbatan yuqoriroq ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yil oxirida olingan natijalar ishonchlilik darajasi $P > 0.05$ ga teng ekanligi aniqlandi.

Yosh stol tennischilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida chap va o'ng qo'llarda nakar zarbalarini berish nazorat sinov mashqlari joriy etildi. Olingan natijalarga ko'ra o'ng qo'lda nakat zarbasi yil boshida olingan natijalarga

ko'ra tajriba guruhi sportchilarida 15.3 ± 1.8 marta, nazorat guruhi sportchilarida 15.2 ± 1.4 martalik natijalar olindi. Natijalar orasidagi farq deyarli sezilarsiz. Yil oxiriga kelib ushbu nazorat sinovi qayta olinganda tajriba guruhida 19.6 ± 1.5 martalik ko'rsatkichlar, nazorat guruhida esa 17.7 ± 1.3 martalik ko'rsatkichlar qayd etildi. Natijalar orasidagi farq 2.24 tashkil etdi.

Chap qo'lda nakat zarbasini aniqlashda yil boshida olingan natijalar tajriba guruhida 13.9 ± 1.4 marta, nazorat guruhida 13.2 ± 1.4 martani tashkil qildi. Mashg'ulotlar davomida yil oxiriga kelib mazkur nazorat sinovi qayta olinganda tajriba guruhida 16.4 ± 1.3 martalik natijalar, nazorat guruhida 15.7 ± 1.3 martalik ko'rsatkichlar aniqlandi. Olingan ushbu ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi $P > 0.05$ ga teng bo'ldi.

Nabatdagi nazorat sinov amaliyotimiz tennis sharchasini kesib uzatishdan iborat bo'lib bu nazorat sinovi ham masjuz tayyorgarlik darajalarini anjiqlash imkoniyatini beradi. Olingan natijalarga ko'ra yil boshida tajriba guruhi stol tennischilari 5.1 ± 1.6 marotaba aniq uzatishni amalga oshirishgan bo'lishsa nazorat guruhlari 6.4 ± 1.85 marotaba aniq uzatishni amalga oshirishgan. Yil oxiriga kelib ushbu natijalar tajriba guruhida 8.6 ± 1.05 martaga yahshilangani aniqlandi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 7.1 ± 1.65 martani tashkil etdi. Olingan har ikkala ko'rsatkichlar o'zaro solishtirilganda nazorat guruhi stol tennischilariga qaraganda tajriba guruhida qayd etilgan natijalar samaraliroq ekanligi aniqlandi.

Yosh stol tennischilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlashdagi keying nazorat sinovimiz top-sin zarbasini bajarish orqali olindi. Qayd etilgan natijalarning ilmiy tahlili shundan iborat bo'ldiki yosh tennischilarning yil boshida qayd etgan natijalari tajriba guruhida 4.1 ± 1.10 marotabani, nazorat guruhida 4.4 ± 1.85 marotabani tashkil etdi. Yil oxiriga kelib ushbu natijalar tajriba guruhida 6.6 ± 1.2 martaga osgan bo'lsa nazorat guruhida bu ko'rsatkich 5.7 ± 1.65 marotabani tashkil etdi. Ko'rinib turganidek samaradorlik ko'rsatkichi tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Olingan natijalarning o'zaro farqi yil boshida 0,15 ni tashkil etgan bo'lsa yil oxiriga kelib bu ko'rsatkich 2,24 ga ortganini ko'rishimiz mumkun. Natijalarning ishonchlilik darajasi $P > 0.05$ ga teng.

11 yoshli stol tennischilarning so'ngi amaliy nazorat sinovi chap va o'ng qo'llarda nakat zarbasini amalga oshirishdan iborat bo'ldi. Unga ko'ra yil boshida qayd etilgan ko'rsatkichlar tajriba guruhida 6.1 ± 1.6 ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 6.01 ± 1.14 ga teng ekanligi aniqlandi. Yil oxiriga kelib tajriba guruhidagi ko'rsatkichlar 7.6 ± 1.51 ni, nazorat guruhidagi ko'rsatkichlar 6.7 ± 1.12 ni tashkil qildi. Samaradorlik ko'rsatkichi esa tajriba guruhida yuqori ekanligini takidlab o'tishimiz joizdir. Qayd etilgan har ikkala ko'rsatkichlarning nisbiy o'sishi kuzatildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalarining dispersiyasi tahlili shuni ko'rsatadiki, barcha belgilarning tarqalishi hatto tajriba boshida ham zaif bo'lgan, bu bizning fikrimizcha, bolalar ta'siri ostida bo'lgan tizimli o'quv ta'siri bilan bog'liq. Maxsus adabiy va boshqa axborot manbalaridan olingan materiallar yosh sportchilar bilan o'quv va o'quv jarayonida o'z-o'zini tartibga solish usullaridan kengroq foydalanish imkoniyatlarini bayon qilish imkonini beradi.

Sportchining belgilangan vazifalarga mos keladigan ma'lum bir texnik va taktik harakatlarni bajarish qobiliyatini baholash tizimini qurish yosh stol tennischilarning dasturlashtirilgan taktik tayyorgarligini optimallashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni

yaratadi. Stol tennisi bo'yicha uzoq muddatli maxsus jismoniy va taktik-texnik tayyorgarlikning tuzilishi uning mazmunini yosh sportchilarning kinesiologik tizimlarining yoshga bog'liq rivojlanish ritmlariga muvofiqligi rejimlarida nazariy jihatdan asoslanadi.

Stol tennis bilan shug'ullanib kelayotgan yoshlarni turli hil mashg'ulotlar va musobaqa sharoitlarida mahoratining namoyon bo'lishi barqarorligini oshirish maqsadida mashg'ulotlar davomida bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olib, texnik-taktik harakatlarini takomillashuv vositalari va uslublarining tanlab olinishini optimallashtirish zarurligi tadqiqotlar jarayonida o'z isbotini topdi.

Yosh stol tennischilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan test natijalariga ko'ra mashg'ulotlarda har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni o'zlashtirishlari va rivojlanish darajalari a'lo darajada deb ayta olmaymiz. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida mashg'ulotlar olib borayotgan 12 yoshli stol tennischilarining jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davrida ularga berilgan yuklamalarni yosh sportchilarning individual xususiyatlariga moslagan holda qo'llab borish va rejalashtirilgan mashg'ulotlar tizimiga moslashtirish orqali ulardagi jismoniy sifat ko'rsatkichlarini yaxshilashga erishildi.

Yosh stol tennischilarning harakatlarini takomillashtirish va optimallashtirish uchun qo'llaniladigan asosiy tayyorgarlik usullari bu mashg'ulotlar jarayonini oqilona rejalashtirish, muayyan harakat amallarining bajarilishini murakkablashtiradigan sharoit va jihozlardan foydalanish, intervallarni tanlash va mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan mashqlar tizginini tartiblashtirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishlariga ko'maklashuvchi omillar majmui hisoblanadi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi samarali tarbiyaviy ishlar doirasida umumiy rivojlantiruvchi, va sog'lomlashtiruvchi mashqlari bilan birlashtirilishi kerak. Mashg'ulotlar jarayonini modernizatsiya qilish, shuningdek, yosh stol tennischilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish har qanday moddiy-texnika resurslaridan (texnologiya, jihozlar) samarali foydalanishga qaratilgan bo'lishi zarur. Bu esa butun jarayonni aniqlash, tahlil qilish va tuzatish imkoniyatini beradi va yosh stol tennischilarining amaliy mashg'ulotlarda taktik va texnik harakatlar kompleksiga oid bilimlarini, ko'nikmalarini o'zlashtirib borishlari ularni yuksak harakat ko'nikmalarini egallashlariga va o'z novbatida iqtidorli sportchi bo'lib yetishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son Farmoni. Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-son Farmoni. Lex.uz.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 03.11.2022 yildagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-414-son qarori. Lex.uz.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. – М.: АКАДЕМИЯ. 2006 – 528 с.

5. Саламов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 238 б.

6. М.Ҳ.Г'аниева, Stol tennis nazariyasi va uslubiyati //О'quv qo'llanma.Toshkent: 2024 yil – 243 б.

7. Туробов Ҳ. Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 254-261.

8. 2. Turobov X. X., Soliyev S. S. Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari //Uzluksiz ta'lim. – 2022. – С. 33-39.

VOLEYBOLCHI BLOKERLARNI TAYYORLASHDA KINEMATIK TAHLIL ASOSIDA YONDASHUVNING AFZALLIGI

Abdusalomov Isroil Komiljon o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

tayanch doktoranti

O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: abdusalomovisroil@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy voleybol sportida blok qilish texnikasini takomillashtirish maqsadida kinematik tahlil usullarining ahamiyati va afzalliklari tadqiq etilgan. Bloker sportchilarning harakat biomexanikasini chuqur o'rganish orqali yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlari baholangan. Kinematik parametrlarni tahlil qilish natijasida blok texnikasining fazalari, optimal harakat trayektoriyalari va sakrash biomexanikasining muhim jihatlari aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ilmiy asoslangan kinematik yondashuvning sportchilar tayyorlash jarayoniga integratsiya qilinishi blok samaradorligini sezilarli darajada oshirishi, individual texnik xatolarni bartaraf etish imkoniyatini yaratishi va jarohatlanish xavfini kamaytirishi aniqlangan.

Kalit so'zlar: voleybol, blok texnikasi, kinematik tahlil, biomexanika, vertikal sakrash, harakat sinxronligi.

Kirish. Zamonaviy voleybol musobaqalarida jamoalarning bellashuvi sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi va texnik mahorati, balki taktik fikrlash darajasi hamda biomexanik samaradorligi bilan ham belgilanadi. Blok qo'yish mahorati voleybolda hujum va himoya o'rtasidagi muvozanatni ta'minlovchi asosiy komponentlardan biri hisoblanadi. Aynan blok texnikasi to'g'ri qo'llanilganda raqib hujumining samaradorligi keskin pasayadi, jamoa esa psixologik ustunlikka erishadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ko'rsatishicha, yuqori darajadagi xalqaro musobaqalarda g'alaba qozongan jamoalar blok qilish texnikasida sezilarli ustunlikka ega bo'lganlar. Masalan, 2023-yildagi Jahon chempionatida g'olib bo'lgan jamoalar o'rtacha 2.8 ball/set ni blok orqali qo'lga kiritganlar, bu esa mag'lub jamoalarning ko'rsatkichidan (1.6 ball/set) deyarli ikki barobar yuqori (Koshelev & Martirosov, 2023).

An'anaviy mashg'ulot metodikasida blokerlarni tayyorlash asosan empirik yondashuv asosida – murabbiyning shaxsiy tajribasi va vizual kuzatuvlari bilan cheklangan holda amalga oshirilgan. Biroq, zamonaviy sport fani rivojlanishi natijasida harakat biomexanikasini chuqur tahlil qilish, individual texnik kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etish usullari takomillashti.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, kinematik tahlil asosidagi yondashuv voleybol blokerlarini tayyorlashda sportchilarning harakatlaridagi mikro kamchiliklarni aniqlash, ularni bartaraf etish va optimal harakat modelini shakllantirish imkonini beradi. Bu orqali sportchi nafaqat blok texnikasini takomillashtiradi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi va sport formasi davomiyligini oshiradi.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy sport biomexanikasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar voleybolda blokerlar tayyorlash jarayonining nazariy asoslarini shakllantirishga muhim hissa qo'shmoqda. Wagner va hamkasblar (2020) o'tkazgan tadqiqotlarda voleybolchilarning sakrash mexanikasi va balandligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar o'rganilgan bo'lib, ular orasida oyoq mushaklarining qisqarish tartibi, tizza bo'g'imining bukilish burchagi va qo'llarning siltanish tezligi alohida ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan.

Ciapponi va boshqalar (2019) o'z tadqiqotlarida blok qilishdagi muhim omil – qo'llarning optimal pozitsiyasini o'rganib, to'rdan 30-45 sm ichkariga cho'zilgan qo'l pozitsiyasi eng samarali ekanligini statistik ma'lumotlar orqali ko'rsatgan. Bu natijalarni Yoshida & Takai (2022) kengaytirib, qo'l harakatining trayektoriyasi va tezligi blok qilish samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatishini aniqlagan.

Blokerlarning havodagi pozitsiyasi va tayyorgarlik holatidan to'siq qo'yish pozitsiyasiga o'tish tezligini o'rgangan Liu va hamkasblari (2021) tadqiqoti ham e'tiborga loyiq. Ular 3D motion capture texnologiyasini qo'llab, 24 ta professional voleybolchining harakat kinematikasini tahlil qilganlar. Natijalar ko'rsatishicha, blokerning samaradorligi nafaqat sakrash balandligiga, balki harakat reaksiya tezligi va pozitsiyani to'g'ri tanlashga ham bog'liq ekan.

Sport biomexanikasi sohasida metodologik yondashuvlarni takomillashtirgan Bartlett (2018) esa kinematik tahlilni sport mashg'ulotlari tizimiga integratsiya qilish usullarini taklif etgan. Uning tadqiqotlarida 3D modellashtirish, harakat fazalarini dekompozitsiya qilish va individual biomexanik "imzo"larni aniqlash usullari ishlab chiqilgan.

O'zbek olimlaridan Isroilov va Botirov (2022) voleybolchilarning blok qilish texnikasini o'rganib, mahalliy sharoitda qo'llaniladigan mashg'ulot usullarini tahlil qilganlar. Ularning tadqiqotlari natijasida, O'zbekiston sharoitida blokerlarni tayyorlashda kinematik tahlilning qo'llanilmasligi sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatayotgani aniqlangan.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqot 2024–2025-yillar davomida O'zbekiston voleybol federatsiyasi va O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamkorligida olib borildi. Tajriba-eksperimental ishlarda O'zbekiston talabalat ligasida ishtirok etuvchi jamoalarning 10 nafar bloker o'yinchilari (5 erkak, 5 ayol) jalb qilindi. Sportchilarning o'rtacha yoshi 20.3 ± 2.7 yil, sport staji esa 4.6 ± 0.9 yilni tashkil etdi.

Tadqiqot dasturi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oldi:

1. **Dastlabki kinematik tahlil:** Har bir sportchining blok qilish texnikasi "Sony RX100 VII" yuqori tezlikdagi kamera (240 kadr/soniya) yordamida ikki tomonlama (frontal va sagittal) suratga olindi. Suratga olish paytida markerlarga asoslangan harakat fiksatziya tizimi qo'llanildi – sportchilarning asosiy bo'g'imlari (tos-son, tizza, to'piq, yelka, tirsak, bilak) maxsus reflektiv markerlar bilan belgilandi.

2. **Biomexanik modellash:** Olingan video materiallar "Kinovea v9.4" va "Dartfish ProSuite" dasturlari yordamida tahlil qilindi. Bu jarayonda quyidagi kinematik parametrlar o'lchandi va hisoblandi:

Oyoq-to'piq, tizza va tos-son bo'g'imlari bukilish burchaklari (gradus);

Qo'l-yelka, tirsak va bilak bo'g'imlarining harakatlanish trayektoriyasi (sm);

Tana massasi markazining vertikal siljishi (sm);

Sakrash tezligi (m/s) va yuqori nuqtada ushlanib turish vaqti (ms);

Qo'llarning to'rdan ichkariga cho'zilish masofasi (sm);

Tana segmentlarining harakatlanish sinxronligi indeksi (0-1 oralig'ida).

3. **Individual xususiyatlarni aniqlash:** Har bir sportchining anatomik-antropometrik xususiyatlari (tana proporsiyalari, oyoq uzunligi, qo'l uzunligi, muskullar tuzilishi) o'lchandi va bu ma'lumotlar kinematik tahlil natijalariga moslashtirildi.

4. **Eksperimental mashg'ulotlar dasturi:** Kinematik tahlil natijasida aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish uchun 8 haftalik maxsus mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi. Dastur quyidagi komponentlarni o'z ichiga oldi:

- o Pliometrik mashqlar kompleksi (oyoq kuchi va portlovchi kuchni rivojlantirish uchun);

- o Texnik kamchiliklarni tuzatishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar;

- o Video-feedback texnologiyasidan foydalanish (sportchi o'z harakatlarini monitor orqali ko'rib, xatolarni tuzatish);

- o Individual harakat fazolanishini takomillashtirish uchun propriotseptiv mashqlar.

5. **Takroriy kinematik tahlil:** 8 haftalik mashg'ulotlardan so'ng sportchilarning blok texnikasi qayta suratga olindi va tahlil qilindi. Dastlabki va yakuniy natijalar qiyosiy tahlil etildi.

6. **Musobaqa samaradorligini baholash:** Sportchilarning musobaqa faoliyati davomida blok samaradorligi maxsus protokollar yordamida qayd qilindi. Bu jarayonda quyidagi ko'rsatkichlar hisobga olindi:

- o Muvaffaqiyatli bloklar soni;

- o Raqib hujumini yo'nalishini o'zgartirgan bloklar soni;

- o To'liq bo'lmagan (yarim) bloklar soni;

- o Texnik xatolar soni.

Olingan barcha ma'lumotlar "SPSS Statistics v27" dasturi yordamida statistik jihatdan tahlil qilindi. Guruhlar o'rtasidagi farqlarni baholash uchun Student t-test va ANOVA usullari qo'llanildi. Natijalar $p < 0.05$ darajasida statistik ahamiyatli deb hisoblandi.

Natijalar:

Dastlabki kinematik tahlil natijalari. Tadqiqotning birinchi bosqichida o'tkazilgan kinematik tahlil sportchilarning blok qilish texnikasida bir qator muhim xususiyatlar va nomutanosibliklarni aniqlashga imkon berdi:

1. Harakatlar biomexanikasidagi xususiyatlar:

Erkak blokerlar ($n=5$) sakrash balandligi o'rtacha 68.3 ± 4.2 sm ni tashkil etdi, ayol blokerlar ($n=5$) esa 53.1 ± 3.8 sm ko'rsatkichga ega bo'ldi.

Barcha sportchilarning 70% ida ($n=7$) tana massasi markazining vertikal siljishi optimal darajadan (erkaklarda 75-80 sm, ayollarda 60-65 sm) past ekanligi aniqlandi, bu esa blok balandligining kamayishiga olib kelgan.

Sportchilarning 60% ida ($n=6$) sakrash boshlanishida qo'l harakatlari va tizzaning bukilish burchagi o'rtasida vaqt muvofiqligining yetarli emasligi kuzatildi – qo'l harakati tizza bukilishidan 0.22 ± 0.04 soniya kechikib boshlangan.

2. Texnik elementlardagi nomutanosibliklar:

To'rt nafar sportchida (40%) qo'llarning to'rdan ichkariga cho'zilish masofasi optimal darajadan (30-45 sm) past bo'lib, o'rtacha 22.3 ± 3.1 sm ni tashkil etdi.

Sakkiz nafar sportchida (80%) qo'l panjalarining pozitsiyasi noto'g'ri ekanligi – barmoqlarning bukilishi va kaft oriyentatsiyasidagi nomutanosibliklar kuzatildi.

Uch nafar sportchida (30%) sakrash fazasida tana pozitsiyasi noto'g'ri ekanligi – tananing ortiqcha oldinga egilishi yoki orqaga og'ishi kuzatildi.

3. Harakat sinxronligi:

Sportchilarning harakat sinxronligi indeksi o'rtacha 0.73 ± 0.08 ni tashkil etdi (optimal ko'rsatkich 0.9-1.0).

Eng past sinxronlik ko'rsatkichlari oyoq va qo'l harakatlarining muvofiqlashuvida kuzatildi.

Eksperimental mashg'ulotlar natijasida erishilgan o'zgarishlar. Kinematik tahlil natijalariga asoslangan 8 haftalik maxsus mashg'ulotlar dasturi quyidagi natijalarni berdi:

1. Sakrash ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar:

Erkak sportchilarning sakrash balandligi o'rtacha 7.2 ± 1.3 sm ga oshdi ($p < 0.01$), ayollarda esa 5.6 ± 0.9 sm ga yaxshilandi ($p < 0.01$).

Tana massasi markazining vertikal siljishi erkaklarda 76.5 ± 2.8 sm ga, ayollarda 62.4 ± 2.3 sm ga yetdi, bu esa optimal ko'rsatkichlarga yaqin.

2. Texnik elementlardagi yaxshilanishlar:

Qo'llarning to'rdan ichkariga cho'zilish masofasi o'rtacha 34.6 ± 2.7 sm ga yetdi, bu esa dastlabki ko'rsatkichdan 12.3 sm ga ko'p ($p < 0.001$).

Qo'l panjalarining pozitsiyasi barcha sportchilarda sezilarli darajada yaxshilandi, 90% holatlarda ($n=9$) to'g'ri texnik ijroga erishildi.

Sakrash fazasida tana pozitsiyasi barqarorligi o'rtacha 24% ga yaxshilandi ($p < 0.01$).

3. Harakat sinxronligidagi o'zgarishlar:

Harakat sinxronligi indeksi 0.73 ± 0.08 dan 0.86 ± 0.05 gacha oshdi ($p < 0.001$).

Qo'l va oyoq harakatlarining vaqt muvofiqligidagi farq 0.22 ± 0.04 soniyadan 0.08 ± 0.02 soniyagacha qisqardi ($p < 0.001$).

Musobaqa ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar. Eksperimental mashg'ulotlar natijasida sportchilarning musobaqa faoliyatida ham sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

1. Muvaffaqiyatli bloklar soni o'rtacha 64% ga oshdi ($p < 0.001$).

2. Raqib hujumini yo'nalishini o'zgartirgan bloklar soni 38% ga ko'paydi ($p < 0.01$).

3. To'liq bo'lmagan (yarim) bloklar soni 42% ga kamaydi ($p < 0.01$).

4. Texnik xatolar soni 57% ga qisqardi ($p < 0.001$).

Natijalar shuni ko'rsatdiki, kinematik tahlil asosida ishlab chiqilgan individual mashg'ulotlar dasturi sportchilarning blok qilish texnikasini sezilarli darajada takomillashtirgan, bu esa musobaqa faoliyati samaradorligining oshishiga olib kelgan.

Muhokama. Olingan natijalar tahlili kinematik yondashuvning voleybol blokerlarini tayyorlashda bir qator muhim afzalliklarni ta'minlashini ko'rsatdi. Birinchidan, sportchilarning harakat biomexanikasini ob'ektiv baholash imkoniyati yaratildi. An'anaviy mashg'ulot metodikasida murabbiy asosan vizual kuzatuv orqali sportchining texnikasini baholaydi, bu esa mikroharakatlar va fazalar o'rtasidagi bog'liqliklarni to'liq qamrab ololmaydi. Kinematik tahlil esa harakat mexanikasining eng mayda detallarini ham aniqlash imkonini berdi.

Ushbu natijalar Wagner va hamkasblari (2020) tadqiqotlari bilan hamohang bo'lib, ular ham yuqori malakali blokerlarning sakrash mexanikasida asosiy e'tibor oyoq-to'piq, tizza va tos-son bo'g'imlarining harakatlanish ketma-ketligiga qaratilishi kerakligini ta'kidlagan edilar.

Tadqiqotimizda aniqlangan qo'llarning to'rdan ichkariga cho'zilish masofasi bilan bog'liq natijalar Ciapponi va boshqalar (2019) kuzatuvlarini tasdiqladi – to'rdan 30-45 sm ichkariga cho'zilgan qo'l pozitsiyasi eng samarali hisoblanadi. Bizning tadqiqotimizda bu ko'rsatkich dastlab 22.3 ± 3.1 sm bo'lgan bo'lsa, mashg'ulotlardan so'ng 34.6 ± 2.7 sm ga yetdi. Bu esa Ciapponi tomonidan aniqlangan optimal diapazonga to'g'ri keladi.

Harakat sinxronligi indeksidagi o'zgarishlar Liu va hamkasblari (2021) tadqiqotida ham muhim omil sifatida qayd etilgan. Ular yuqori malakali blokerlarning harakat sinxronligi indeksi 0.85-0.95 oralig'ida bo'lishini aniqlagan edilar. Bizning tajribamizda bu ko'rsatkich 0.73 ± 0.08 dan 0.86 ± 0.05 gacha oshdi, bu esa Liu tadqiqotida keltirilgan optimal ko'rsatkichlarga yaqin.

Kinematik tahlil asosidagi yondashuvning yana bir muhim afzalligi – murabbiy va sportchi o'rtasidagi kommunikatsiyani yaxshilashda namoyon bo'ldi. Harakat biomexanikasini chuqur tushunish murabbiyga sportchiga aniq va tushunarli ko'rsatmalar berish, sportchiga esa o'z texnikasidagi kamchiliklarni tushunib yetish imkonini beradi. Bu jarayon Bartlett (2018) ta'kidlaganidek, sportchining o'z harakat "imzo"sini anglashiga, ya'ni individual texnikasini shakllantirishiga yordam beradi.

Yoshida & Takai (2022) tadqiqotida ta'kidlanganidek, qo'l harakatining trayektoriyasi va tezligi blok qilish samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Bizning tadqiqotimizda ham sportchilarning qo'l panjalarining pozitsiyasi va tana pozitsiyasi barqarorligi yaxshilanishi natijasida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatli bloklar soni sezilarli darajada oshdi.

Isroilov va Botirov (2022) ta'kidlaganidek, O'zbekiston sharoitida blokerlarni tayyorlashda kinematik tahlilning qo'llanilmasligi sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bizning tadqiqotimiz esa kinematik tahlil asosidagi yondashuvni mahalliy sport amaliyotiga tatbiq etishning istiqbolli ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa,

yuqori darajadagi raqobat sharoitida bu yondashuv milliy jamoalar tayyorgarligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning cheklovlari sifatida quyidagilarni qayd etish mumkin:

1. Tadqiqotda nisbatan kam sonli ($n=10$) sportchilar ishtirok etgani;
2. Faqat 8 haftalik eksperimental dastur natijalarining o'rganilgani;
3. Uzoq muddatli ta'sirlarning o'rganilmagani.

Kelajakdagi tadqiqotlarda ushbu cheklovlarni bartaraf etish, shuningdek, turli yosh guruhlarida kinematik tahlil samaradorligini o'rganish, individual anatomik xususiyatlar va kinematik parametrlar o'rtasidagi bog'liqliklarni chuqurroq tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra, voleybolchi blokerlarni tayyorlashda kinematik tahlil asosidagi yondashuvning bir qator afzalliklari mavjudligi aniqlandi:

1. Kinematik tahlil sportchining individual texnik xususiyatlarini ob'ektiv ravishda baholash imkonini beradi, bu esa an'anaviy vizual kuzatuv usullaridan ancha samarali hisoblanadi.

2. Harakat biomexanikasini chuqur o'rganish orqali sportchining blok qilish texnikasidagi mikrokamchiliklar aniqlanadi va ularni bartaraf etish uchun maqsadli mashqlar tanlanadi.

3. Kinematik tahlil natijalariga asoslangan individual mashg'ulotlar dasturi sportchilarning sakrash balandligi, harakat sinxronligi va texnik ijro sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

4. Blok texnikasining takomillashuvi natijasida musobaqa faoliyati samaradorligi oshadi – muvaffaqiyatli bloklar soni ko'payadi, texnik xatolar soni kamayadi.

5. Kinematik tahlil asosidagi yondashuv murabbiy va sportchi o'rtasidagi kommunikatsiyani yaxshilaydi, bu esa mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiradi.

Olingan natijalar asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. O'zbekiston voleybol federatsiyasi tizimidagi sport maktablarida kinematik tahlil asosidagi mashg'ulotlar metodikasini joriy etish.

2. Milliy jamoalar tayyorgarligi jarayoniga kinematik tahlil usullarini integratsiya qilish.

3. Murabbiylar malakasini oshirish tizimiga biomexanik tahlil asoslari va zamonaviy video-analitik dasturlar bilan ishlash ko'nikmalarini o'rgatishni kiritish.

4. Yosh sportchilar tayyorgarligida kinematik tahlildan foydalanish orqali erta bosqichda texnik kamchiliklarni aniqlash va bartaraf etish.

Shunday qilib, kinematik tahlil asosidagi yondashuv voleybolchi blokerlarni tayyorlashda samarali ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi va bu usulni milliy sport amaliyotiga keng joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdusalomov I.K. / Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimi va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish: Mag. diss. - Chirchiq, O'zDJTSU, 2022-yil. - 81 bet.

2. Bartlett, R. (2018). Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (3rd ed.). Routledge.

3. Belyaev, A.B. (2021). Sportda maxsus chidamlilik va harakat dinamikasi. Moskva: Fizkultura va sport.
4. Ciapponi, E., McLaughlin, E., & Hudson, J. (2019). Effective volleyball blocking: Understanding the biomechanics of success. *International Journal of Volleyball Research*, 17(2), 23-36.
5. Gambetta, V. (2019). *Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
6. Güllich, A., & Emrich, E. (2014). Individual training response to biomechanical feedback in elite sport. *Journal of Applied Biomechanics*, 30(5), 587-593.
7. Isroilov, Sh.X., & Botirov, B.A. (2022). O'zbekistonda voleybol sporti rivojlanishining zamonaviy muammolari. *Sport pedagogikasi va psixologiyasi jurnali*, 3(1), 45-57.
8. Koshelev, A.A., & Martirosov, E.G. (2023). Zamonaviy voleybol musobaqalarida blok qilish texnikasining tahlili. *Sport tibbiyoti jurnali*, 15(3), 112-124.
9. Liu, Y., Huang, H., & Chen, W. (2021). Kinematic analysis of volleyball blocking techniques: A 3D motion capture study. *Journal of Biomechanics*, 114, 110152.
10. Raxmanov, Eldor; Abdusalomov, Isroil; Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish samaradorligi, *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, 6, 436-441, 2023-yil.
11. Wagner, H., Tilp, M., von Duvillard, S.P., & Müller, E. (2020). Biomechanical analysis of volleyball spike jump. *International Journal of Sports Medicine*, 31(11), 767-773.
12. Yoshida, M., & Takai, Y. (2022). Relationship between hand movement trajectory and blocking effectiveness in elite volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(5), 1342-1348.
13. Zatsiorsky, V.M. & Kraemer, W.J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
14. Čoh, M., & Žvan, M. (2017). Kinematics of volleyball techniques: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(3), 456-465.

SPORTCHILARNI ISH FAOLIYATINI QAYTA TIKLANTIRUVCHI VOSITALAR

Yuldasheva Jamilaxon Muxtorovna

Qo'qon davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Email: jamilaxonyuldasheva84@gmail.com

Anotatsiya: Hozirgi zamonda sportdagi muammolardan biri ish qobiliyatning oshirilish yo'llarini izlab topishdan iborat. Hozirgi zamon sporti har bir shug'ullanuvchidan juda katta jismoniy va aqliy energiya sarfini talab etadi. Buni

natijasida sportchi organizmida vaqtinchalik ish qobiliyatni pasayib ketishi sodir bo'ladi.

Kalit so'zlar: zamon, aqliy, intellektual, kompyuter texnikasi, pedagogik.

Юлдашева Джамилахон Мухторовна

Кокандский государственный университет

Преподаватель кафедры физической культуры

Электронная почта: jamilaxonyuldasheva84@gmail.com

Аннотация: В наше время одной из проблем в спорте является поиск путей повышения работоспособности. Современный спорт требует от каждого занимающегося огромных физических и умственных затрат энергии. В результате этого происходит временное снижение работоспособности организма спортсмена.

Ключевые слова: время, умственное, интеллектуальное, компьютерные технологии, педагогическое.

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muhim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasini o'z oldimizga qo'yar ekanmiz. avvalambor, biz yashayotgan XXI asr-intellektual bo'ylilik, yuksak bilim va salohiyat talab etiladigan, aynan shu qadiryatlar ustuvor ahamiyat kasb etadigan asr, degan hayotiy haqiqatdan kelib chiqqan edik.

Ushbu o'quv muassasalarning moddiy-tehnika bazasini muntazam yangilab borish, tizimli asosda zamonaviy kompyuter texnikasi, o'quv –laboratoriya uskunalari, mebel' va o'quv anjomlari bilan qayta jihozlash, ularni talab darajasida saqlash hamda yaratilgan bu ulkan salohiyatdan samarali foydalanish maqsadida mutloqo yangi bir tuzilma – moliya vazirligi huzurida maxsus jamg'arma tashkil etilishi va sport vazirligi tomonidan ajratilayotgan jihozlarning alo darajaza yangi zamon talablariga mos holda yetkazib berilayotganligi sportimizning bo'layotgan etibordan dalolat albatta.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shaxar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jixozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarini barpo etish bo'yicha amalgam oshirayotgan ishlarimiz o'zining ijobiy samarasini bermoqda.

Hozirgi zamon sportining muhim muammolaridan biri bo'lib ish faoliyatini oshirishda faqat yuklamalarning hajmi va tezkorligini oshirish orqalig'ini hal qilinmasdan iboratligidir. Chunki doimiy ravishda yuklama hajmi va tezkorligini oshirish sportchi organizmiga va funktsional sistemalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin va natijada charchashlar vujudga keladi. Shuning uchun ham tiklanish treralrovkaning tarkibiy qismiga kiradi. N.V.Zimnin va N.N. Yakovlevlarning fiziologik va bioximik tekshirishlarda shu narsa aniqlanganki, katta jismoniy va ematsinal yuklamalardan so'ng tiklantiruvchi vositalarni qollanilishi ayrim hollarda organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatgan bo'lsa, ayrim hollarda esa salbiy ta'sir ko'rsatdi va

uning pasayib ketishiga olib keldi. Shundan ko'rinib turibdiki, tiklantiruvchi vositalarni qo'llanilganda 2ta bir-biriga qarama-qarshi holat yuz beradi. Tayyorgarlik ko'rishlik va ish-qobiliyatni oshishi bu energetik jarayonlarni tiklantiruvchi vosita ta'sirida to'lishi hisobiga hosil bo'ldi. Xuddi shuningdek charchatuvchi ta'siri sodir bo'lib bunda tiklantiruvchi vositalar ta'sirida organizmning energtik to'lishi sodir bo'lmasa vujudga keladi. Biroq trenirovka mashg'ulotlarini organizm to'liq tiklanmagan holatlarida olib borilsa ish-qobiliyatini o'sishi sodir bo'ladi. Sportchilarda tiklantiruvchi vositalarni trenirovka va musobaqalar davrida qo'llanilishi, jarohat va kasallik davrida qo'llanilishida farq qiladi.

Tiklantiruvchi vositalar 3 guruxga bo'linadi (6-14,16-21). Bular pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik guruxlarni o'z ichiga oladi.

Pedagogik tiklantiruvchi vositaga birinchi navbatda mashqlarning takrorlanishi orasida o'zgaruvchan dam olish vositalarini amalga oshirishda o'z ifodasini topadi. Chunki trenirovka jarayoni to'liqsimon tarzda bo'lib, bitta trenirovka mashg'ulotidan, oylik, yillik va olimpiya shaklida tashkil etiladi. Bu tiklantiruvchi vositaga trenirovka mashg'ulotlarini tabiatda olib borishi ham kiradi. Pedagogik tiklantiruvchi vosita asosiy bo'lib u o'zida quyidagilarni tashkil qiladi:

- mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish, bunda organizmning funktsional imkoniyatlarini hisobga olgan holda, umumiy va maxsus vositalarni qo'llash, trenirovka va musobaqalarni mikro va makrotsillar tashkil qilishda ish va dam olishni aniq amalga oshirishda;

- ayrim trenirovka jarayonlarini tiklantiruvchi vositalarni charchashda to'g'ri tashkil qilishda (to'liq qiymatli shaxsiy razminka, sport anjomlarini to'g'ri tanlash, mashg'ulot joy, aktiv dam olish va bo'shashish uchun mashqlar va ijobiy emotsional fonni joy qilishda o'z ifodasini topadi).

- ayrim mashqlar va trenirovkalarni bajarish davrida o'zgaruvchan dam olishni tashkil qilishda o'z ifodasini topadi;

- Sportchilarni tanlashni oylik va yillik tsikllarida tiklantiruvchi vositalarni qo'llanilishini rejasi ishlab chiqishdan iborat bo'ladi;

- Sportchining ish qobiliyatini tezroq tiklash maqsadida jismoniy mashqlarni ishlab chiqishda yangi uslublarni qo'llashdan iborat.

Qanday aniq metodlarni qo'llash uchun har bir jamoa murabbiysi va davolovchi vrachi tomonidan bolsa ham yuklamaning harakteri va jiddiylagiga, charchash darajasiga, sportchining shahsiy hususiyalari va shart-sharoitlariga bog'liq holda olinadi.

Har bir mashg'ulot davrida yuklamalarni organlarga to'g'ri taqsimlanishi tiklanish jarayonini tezlashtiradi va trenerovkaning mahsuldorligini oshiradi

Har bar trenirovka mashg'ulotlarining amalga oshirishda uning tuzilishiga e'tibor berish kerak, chunki uning kirish qismida organizmning asosiy qismida berilishi kerak bo'lgan yuklamalarga nisbatan tayyorgalligini moslashtirish kerak bo'ladi va

organizmni ishga tushirib ketishini tezlashtiradi. Trenirovkaning yakuniy qismni ham muvofiqlashtirilgan holatda tashkil qilinishi tezroq tiklanish uchun imkoniyat yaratadi (6-14,16-21).

Trenirovka mikrotsiklikni uslubiy jihatdan to'g'ri tuzilishi har xil omillarga bog'liq holda bajariladi. Bu birinchi navbatda har bir mashg'ulot davrida charchash va tiklanish jarayonlarini qanday o'tishiga bog'liq bo'ladi. Mikrotsiklikni tog'ri tashkil qilish uchun albatta aniq holda sportchiga yuklama qanday ta'sir etayotganini bilish lozim. Trenirovkadan so'ng tiklanish jarayoni qanday ketayotganligini ham bilish kerak. Trenerovkani tashkil qilishda yuklama va dam olish jarayonlarini muvofiqlashtirishiga ham e'tibor berish kerak. Bunda bo'lajak musobaqalargacha organizmdan yuklamalarni to'g'ri olib tashlash ham moslanish jarayonini faollashtiradi. Jumladan V.V.Vraxisneskiyning fikricha musobaqaga 3-7 kun qolganda trenirovka mashg'ulotlaridan katta yuklamalarni olib tashlash kerak deydi. Uning ko'rsatishicha musobaqa oldi haftasida odatdagi haftalik trenerovkalari 30-40% dan oshmagan holdagi yuklamalardan foydalanish kerak A.S Medvedov musobaqa oldidan og'ir atletikachilar og'ir yuk ko'tarmasligini tavsiya etadi. A.F Boyko, N.I.Volkov, V.M.Zatsmorskiylar tamonidan musobaqa oldidan muhim jihatidan katta bo'lmagan va tezkor yuklamalarni qo'llanilishi kerakligi uqtirib o'tilgan. Huddi shuningdek D.Xarri ham musobaqalar oldidan trenirovka mashg'ulotlarining yuklamasining pasaytirish kerakligi to'g'risida fikr beradi. Mikrotsiklikni shunday tashkil etish kerakki, sporchi musobaqa oldidan dam olishga ham imkoniyat topsin. A.A Novikov, V.S Daxnovskiylar tamonidan kurash sport turidan musobaqaga 10-12 kun qolganda yuklamalarni kamaytirish kerakligi to'g'risida o'z fikrini beradi.

Pedagogik tiklantiruvchi vositaga to'liq qiymatli razminka ham kiradi. Razminka tufayli markaziy nerv sistemasining muvofiq holdagi ko'zgalishi vujudga keladi va oldindan sportchi organizmining tezkor mashg'ulotlarga tayyorlaydi. Razminkani tuluq baholay olmaslik mashg'ulotlarda jarohatlarni ko'payib ketishiga sababchi bo'ladi. Bu ayniqsa tayanch-harakat organlarida o'zini qo'proq namayon etadi. Jarohatlar natijasida sportchining uzoq vaqt davomida ishdan chiqishiga sababchi bo'ladi. Razminkani fiziologik mohiyati bo'lib, bosh miya yarim shari po'stlogida qo'zg'alish va harakatchanlikni oshiradi va natijada qon aylanish, nafas olish, moddalar almashinuvi ham muskul to'qimalarining harakatchanligi oshadi. Muskul to'qimalarida harakatni oshishi natijasida uning harorati ko'tariladi va zahira kapillyarlar ochiladi, tana haroratini ko'tarilishi natijasida gemoglobinning kislorodni ushlab turish vaqti kamyishi sodir bo'ladi va hujayra-to'qimalarga uni berishi ortadi, hamda muskul to'qimasining elastik kuchi oshadi, bu o'z navbatida ularda harakatlar hosil bo'lishining qamaytiradi va ajrati oladi hayrihoxlik va apatiyaning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Razminkaning amalga oshirishda terlash oqibatida sodir bo'lishi kerak. Chunki ter sportchi organizmda termoregulyatsiyani boshqarib turadi va ayrish sistemasiga o'z yordamini beradi. Razminka umumiy va maxsus qismlardan iborat bo'ladi. Razminkaning umumiy qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi: yurish, yugurish, qo'l uchn mashqlar, oyoq uchun mashqlar, elka uchun mashqlar va hokozolar. Mashqning hususiyati bajarilish ritmi, shakli sport turiga mos bo'lishi kerak. Uning umum rivojlantiruvchi mashqlar sportchi organizmda biokimyoviy o'zgarishlarni sodir

bo'lishiga sabab bo'ladi. Razmikaning umumiy qismini davomiyligini sport turiga, tashqi harakatiga, sportchining organizmning funktsional holati tayorgarlik darajasiga bogliq holda bo'ladi. Razminkaning umumiy qismi uchun mashqlarni tanlashda shuni unutmash lozimki ular asosiy harakat odatlari bilan qo'shib olib borilishi kerak. Razminkani maxsus qismi sport turiga xos bo'lgan harakatlardan iborat bo'lishi kerak. Harakatni tuzilishi butun bir harakatiga mos bo'lishi lozim. Ularni qo'llanilishi bevosita nerv kordinatsion protsessorlarini tayorlashdan iborat bo'lib, bu muskullarda o'zaro aloqadorlikni vujudga keltiradi va bundan musobaqa davridagi harakat faoliyatlari vujudga keladi. Maxsus mashqlarni bajarish tezligi bajarish lozim bo'lgan ishdan kelib chiqadi va individual harakat berishidir. Razminkani davom etish vaqti juda ko'p omillarga bog'liq. ular bajariladigan ishning harakteri, metralogik shart-sharoitlar sifatini tayorgarlik ko'rganlik darajasi, uning shaxsiy hususiyatlari (Jumladan, markaziy nerv sistemasining qo'zg'aluvchanligi va boshqalar).

Xulosa

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, sport bilan shug'ullanuvchi har bir yosh avlodning eng evvalo kuchli asab – jo'shqinlik talab qilish bilan bogliq bo'lgan ishlarda moddalar almashinuvida katta o'zgarishlar sodir bo'lishiga shuni ko'rsatmoqdaki, ayrim ozuqa moddalariga nisbatan talab oshishini ko'rsatadi va bu moddalarga bevosita oqsil va vitaminlar kiradi. Muskel faoliyatida kuchli modda almashinuvi sodir bo'ladi. Jismoniy yuklamani olib borish bilan energiya sarflanishi ham oshib boradi, buni o'rnini to'ldirish uchun ma'lum miqdorda ovqat mahsulotlari zarur bo'ladi. Jismoniy yuklama qay darajada energiya almashinuvini o'zgartirishini organizmning har hil qay holatdagi jismoniy faoliyatini tekshirish orqali bilish mumkin. Bundan shu narsa ma'lumki, sekin harakatlanish uyqu holatdagiga nisbatan energiya almashinuvi 3 barobar, qisqa masofaga yugurish esa 40 barobardan ko'proq oshirilishi aniqlangan.

Foydalangan adabiyotlar ro'yhati

1. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPORT TANLOVI VA UNING MOHIYATI." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 48-54.
2. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 39-43
3. Arabboyev, Q. T. "SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.
3. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). THE IMPORTANCE OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE ATHLETE TRAINING SYSTEM. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 261–264.

TO'SIQLAR OSHA YUGURUVCHILAR BILAN MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH

Baratov Akmaljon Muxammadjonovich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: abm19861220@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК С БЕГУНАМИ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Баратов Акмалжон Мухаммаджонович
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик
E-mail: abm19861220@mail.ru

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, to'siqlar osha yugurish, musobaqa, mashg'ulot.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, бег с препятствиями, соревнования, тренировки.

Republikamizda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ular bilan ilg'or xorijiy tajribalarga asoslangan holda mashg'ulotlar tashkil etish orqali yuqori sport natijalariga erishish bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi oldida turgan ustuvor vazifalardan biriga aylanmoqda. Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejalariga muvofiq yil davomida uzluksiz o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish orqali terma jamoa a'zolarini uzluksiz tayyorlash jarayonini hududiy va xorijiy asosiy bazalarda tashkillashtirish hamda terma jamoalarni tayyorlash bo'yicha ilg'or xorijiy tajriba asosida o'quv-mashg'ulot texnologiyalarini takomillashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh, istiqbolli, yurtimiz sha'nini munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish va tashkillashtirishdagi asosiy vazifalardan bo'lib qolmoqda.

To'siqlar osha yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga va uni rejalashtirilishiga e'tibor qaratildi. To'siqlar osha yuguruvchilarning tayyorlov davrida (kuzgi-qishki mashg'ulotlar) umumiy rivojlantiriladigan va maxsus tayyorlov mashqlari asosiy o'rinda turadi. Tayyorlov davrida sportchilar egiluvchanlikni rivojlantirishga ham e'tibor qaratishi kerak. Shu maqsadda quyidagi kabi katta amplitudali ko'p xil mashqlar bajariladi: gimnastika devori yonida turib oyoqlarni silkish; oyoqlar orasini keng ochib shpagatda o'tirib tebranish va boshqalar. Ba'zi trenirovka mashg'ulotlari faqat umumiy rivojlantiriladigan va maxsus mashqlardangina iborat bo'lishi mumkin ekan.

Umumiy va maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun tayyorlov davrida kross yugurishga katta ahamiyat beriladi. Kross yugurish kuzda ham, qishda ham to'siqlar osha yuguruvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'rin olishi bilan ahamiyatlidir.

To'siqlar osha yuguruvchilarning bahorgi tayyorlov bosqichida asta-sekin ko'proq musobaqalashuv davriga xos ixtisoslashgan mashg'ulotlardan foydalanishni boshlashlari mumkin. Bunda ko'proq maxsus chidamlilikni o'stirishga ko'proq e'tibor beriladi, masofa bo'laklarini yugurib o'tishda ham, 10x400/400, 10x1000/400 m.

maxsus tez yugurib ko'rishda ham yugurish tezligi orttiriladi. Bu davrda mashg'ulot ish hajmi ko'pligicha qolib, jadalligi oshiriladi. Bahorda yuguruvchilar musobaqalarda ko'proq ishtirok etadilar. O'zgaruvchan yugurishda tezroq yugurib o'tiladigan masofa orttirib boriladi. Krossga alohida e'tibor berilib, maxsus yugurish mashqlarining miqdori bu vaqtga kelib kamaytiriladi.

To'siqlar osha yuguruvchilarning musobaqalashuv davrining boshida tezlik sifatlarini oshirishga alohida e'tibor berish lozim. Shu maqsadda maksimal tezlikni oshirish uchun haftada kamida ikki marta mashg'ulotlarga tezlanishli yugurish, startdan yugurish, yugura kelib yugurish, takror yugurish mashqlarini kiritish kerak. To'siqlar osha yuguruvchilarning texnikasini takomillashtirishiga yordam beruvchi quyidagi maxsus mashqlar tavsiya etiladi:

- bedana qadam yugurish (2-3 variantda);
- sonni yuqori ko'tarib yugurish;
- sonni va boldirni orqaga silkib yugurish;
- turli amplitudada dikir-dikir sakrash;
- depsinishga zo'r berib, oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish;
- ritmni o'zgartirib yugurish;
- har xil holatdan tezlanib yugurishlar.

Sportchining masofani yugurib o'tish va "tezlikni xis etishi" o'sib, u tezlikni aniq belgilay oladigan bo'lishi uchun masofa bo'laklarida yugurish tezligini ko'proq sekundomerda nazorat qilib borish talab etiladi. Bunda sportchi oldin o'zining xis etishiga binoan yugurish tezligi qanday bo'lganini aytadi, keyin murabbiy tomonidan unga sekundomer ko'rsatgan vaqt ma'lum qilinishi mumkin.

Tayyorlov davrida haftasiga har biri 1,5-2 soatdan 4 ta mashg'ulot o'tkazish ko'zda tutiladi. Dastlabki ikki oyda mashg'ulotlarning bir qismi zalda o'tkazilib, bunday mashg'ulotlar tobora kamaya boradi va tayyorlov davrining oxirida barcha mashg'ulotlar ochiq havoda o'tkazilish lozimligini ko'rsatadi.

Maxsus yugurish mashqlari bilan g'ov oshar mashqlari avvalgidek razminkada va yertalabki zaryadkada o'tkaziladi. Mashg'ulotlar 1 soatdan 2 soatgacha davom yetadi. Musobaqalashuv davrida mashg'ulotlarni goh stadiona, goh bog'da (qiyaliklar) o'tkazgan yaxshi bo'ladi.

Maxsus vositalarning hajmi ortishi bilan birga ularning jadalligi ham ancha ortadi. Musobaqalashuv davrida musobaqalarda ko'proq ishtirok etish yoki tez-tez nazorat yugurishlar o'tkazib turish yaxshi bo'ladi. 3000 m.ga to'siqlar osha yuguruvchi sport ustalari 1500, 2000, 3000, 5000 m tekis yugurishda va krossda muvaffaqiyat bilan ishtirok yetadilar. 3000-5000-10000 m yugurish musobaqalarida 6-8 marta va qisqaroq masofalarga (800-1500-2000 m) yugurish musobaqalarida 10-15 marta qatnashish tavsiya qilinadi. Qishda 600-3000 m yugurish musobaqasida 2-3 marta qatnashish kerak.

Musobaqaga bir hafta qolganda mashg'ulot tartibini aniqlash, ma'lum bir razminka qiladigan bo'lish, masofada yugurishning bir necha taktik variantlarini (tez boshlash, bir me'yorda yugurish, olg'a tashlanishlar, marraga kelishni uzoqroqdan yoki yaqinroqdan boshlash kabi) tekshirib ko'rish zarur. Chunki, ushbu nazorat va chamalashlar sportchini musobaqa jarayonida natijalarni oldindan bashorat qilish uchun imkoniyat yaratadi.

1-jadval

To'siqlar osha yuguruvchilarning musobaqa oldi mashg'ulotining haftalik rejasi namunasi.

Mashg' u-lot vaqti	Hafta kunlari						
	D	S	Ch	P	J	Sh	Ya
Ertalab	Sayr	Ixtisos-lashgan mashqlar	Ixtisos-lashgan mashqlar	Ixtisos-lashgan mashqlar	Ixtisos-lashgan mashqlar	Sayr	Sayr
Kech qu-run	Chigalyozdi yugurish – 3 km, URM – 20 daq, MYUM – 6x60 m, – 2 seriya. Asosiy ish – 6x400/200 (to'siqlar osha yugurish, 1:15,0 dan, 170-175 zar/daq), Egiluvchanlik mashqlari (stretching) 10 daq., zaminka o'tda– 3 km.	Kross – 8 km (fartlek), URM 10 daq, chim ustida maxsus sakrash mashqlari i 1 km, zaminka 3 km.	Chigalyozdi yugurish – 3 km, URM – 20 daq, MYUM – 6x60 m. – 2 seriya, Asosiy ish – 4x300/100, 4x150/200 sakrash mashqlari 1.0 km. zaminka 3 km.	Ertalab – 8 km kross.	Kross 10 km (temp) km=4:10,0 , sakrash mashqlari 1,2 km. egiluvchanlik mashqlari 20 daq, 8x100m, zaminka chim ustida 3 km.	Chigalyozdi yugurish – 3 km, URM – 20 daq, MYUM – 6x60 m, – 2 seriya, Asosiy ish – 8x300 m, zaminka 3 km.	Sauna, xammom, massaj

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulot hajmi bir qancha qisqaradi, mashg'ulot jadalligi esa saqlanib qolishi yoki undan ortiq yuklamalarni bajarish bilan ifodalanadi hamda mashg'ulotlar goh stadionda, goh qiyaliklarda o'tkaziladi. Stadionda ko'proq to'siqlar osha yugurishdan mashq qilish kerak. Qiyaliklarga mashg'ulotdan ko'proq faol dam olish uchun foydalaniladi. Mashg'ulotlar miqdorini kamaytirmay, faqat mashg'ulot ishi xajmini kamaytirgan ma'qulroqdir. Quyida musobaqa oldidan mashg'ulotning haftalik sikli berilgan (1-jadval).

Mas'uliyatli musobaqa arafasida yaxshilab chigilyozdi mashqlarni qilish, bu chigilyozdi mashqlarga qisqa-qisqa masofa bo'laklarida yuqori tezlik bilan takror yoki o'zgaruvchan yugurish qo'shgan ma'qul hisoblanadi. Masalan: 3-4x200 m yoki 5-6x150 m. Bu musobaqaoldi tayyorgarlik paytida muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Baratov A.M. "To'siqlar osha yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish" Monografiya. O'zDJTSU, Ch.: 2023. - 136 b.
2. Baratov A.M. "To'siqlar osha yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash uslubi". Uslubiy qo'llanma. O'zDJTSU, Ch.: 2024. - 82 b.
3. Baratov A.M. "Yengil atletika ixtisosligiga kirish": O'quv qo'llanma. O'zDJTSU, Ch: 2025. - 137 b.

Sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlarida jarima to'plarini "nishonlarga" yo'llash aniqligini shakllantirish tajribasini o'rganish natijalari

G'ofurov Baxodir Xoshimovich

O'zDJTSU "Jismoniy tarbiya,
sport nazariyasi va uslubiyati"

kafedrası v.b. dotsenti

E-mail: bahodir.gofurov@mail.ru

Tel: +998909935067

Annotatsiya. Maqolada gandbol va basketbol bo'yicha o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlarida jarima to'pini darvozaga yo'llash aniqligini shakllantirish tajribasi ushbu sport turlari bo'yicha faoliyat yurituvchi o'qituvchi-trennerlar o'rtasida tashkil qilingan ekspress-so'rovnoma asosida o'rganilgan. Aniqlan-ganki, mashg'ulotlarda jarima to'pini yo'llash usullari, ularning texnikasi, taktikasi, aniqligi va barqarorligi alohida mashqlantirilmas ekan.

Kalit so'zlar: gandbol, basketbol, jarima to'pi, to'pni yo'llash usullari, aniqligi, burilma-aylanma harakat, vestibulokinetik yuklama.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты изучения опыта совершенствования точности штрафных ударов на занятиях по гандболу и баскетболу по данным анкетирования респондентов из числа учителей-тренеров по данным видам спорта. Установлено, что на их занятиях почти не отрабатывается отдельно точность штрафных ударов, техника, тактика и устойчивость их выполнения.

Klyucheviye slova: гандбол, баскетбол, штрафной удар, точность удара (броска), способы, повороты, вращения, вестибулокинетическая нагрузка.

Sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda o'yin qoidalari buzilganda, ularning turlari yoki "og'ir-yengilligiga" qarab turli jarima choralari (ogohlantirish, diskvalifikatsiya, darvoza yoki savatga jarima to'pini belgilash) qo'llanilishi ma'lumdir. Standart rejimda ijro etiladigan (ya'ni xolis, hech kim xalaqit bermaydigan sharoitda) bunday jarima to'plari bir necha turdan iborat bo'lib, ular bir-biridan keskin farq qiladi. Masalan, futbolda maydon bo'ylab belgilanadigan jarima to'pi, 11 m.li penalti, basketbolda – savatga gandbolda – 7 m. li jarima to'pi, 9 m. li erkin jarima to'pi. tashlanadigan jarima to'pi, follar. Afsuslanarli va ajablanarli joyi shundaki, gol kiritish (yoki ochko olish) imkoniyati eng yaqin va qulay bo'lgan futbolda penalti, gandbolda 7 m. li jarima to'pi, basketbolda savatga tashlanadigan jarima to'pini muvofiq "manzillarga" yo'llashda hatto yuksak mahoratli o'yinchilar ham xatoga yo'l qo'yishadi. Aksariyat mutaxassis-olimlar va trenerlar tomonidan e'tirof etiladigan fikr-mulohazalarga asosan shuni ta'kidlash joizki, jarima to'plarini noaniq yoki muvaffaqiyatsiz ijro etilishining asosiy sabablari – bu o'ta hayajonlikka tushish, o'zini ruhan boshqara olmaslik, to'pni yo'llash texnikasi yoki taktikasining pand berishi, bunday usulni alohida mashqlantirilmaganligi, tajribaning yetishmasligi bilan asoslanishi mumkin ekan [V.P. Guba, 2010, s. 113-127; A.Ya. Ovchinnikova, 2008, s. 11-17; N.I. Taran, 2017, s. 214-217]. Albatta, bunday omil-sabablarning o'z o'rnini bor,

biroq bizning fikrimicha, jarima to'pini muvaffaqiyatsiz ijro etilishining sababi, birinchidan, ushbu sport o'yinlarida o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab ijro etiladigan shiddatli harakatlar (burilish, aylanish, siltanib yugurish, keskin to'xtash, sakrash va h.k.) vestibulyar analizatoriga ta'sir etib, natijada muvozanat saqlash koordinatsiyasi izdan chiqib, jarima to'pini yo'llash aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin ekan [V.A. Lyax, 2006, s. 133-140; A.S. Nazarenko, A.S. Chinkin, 2015, s. 78-85; A.S. Nazarenko, N.Sh. Xasnutdinov, 2016, s. 157-160; A.Sh. Muminov, 2022, 7-25 b.; F.A. Pulatov, 2020, 5-26 b.]. Shubha yo'qki, bu borada musobaqalarda ko'p martalab takrorlanadigan va katta tezlikda ijro etiladigan yugurish yuklamalari ta'sirida yuzaga keladigan O₂ qarzдорligi ham jarima to'plarini yo'llash aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, bugungi kunda mazkur muammoning taqdiri qanday kechayotganini o'rganish o'ta dolzarb ahamiyatga egadir.

Tadqiqotning maqsadi malakali futbolchi, gandbolchi va basketbolchilar bilan olib borilayotgan o'quv mashg'ulotlarida jarima to'pini muvofiq "nishonlarga" yo'llash aniqligini shakllantirish tajribasini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Uzoq muddat davomida olib borilgan vizual kuzatuvlardan ma'lum bo'ldiki, futbolchi, gandbolchi va basketbolchilar bilan o'tkazilayotgan an'anaviy mashg'ulotlarda muhokama etilayotgan jarima to'plarini muvofiq "nishonlarga" yo'llash usullari turli endogen (toliqish, zo'riqish va h.k.) va ekzogen (tashqi omillarni psixofunksional faollikka ta'sir etishi) omillar ta'sirida muntazam mashqlantirilmas ekan. Mazkur holatni e'tiborga olgan holda biz malakali gandbolchi va basketbolchi trenerlar o'rtasida ekspress-so'rovnoma o'tkazdik. So'rovnoma dasturlariga kiritilgan savollar va qayd etilgan javoblar nisbati ("ha", "yo'q", "shart emas") 1- va 2-jadvallarda aks ettirilgan. Olingan natijalardan ma'lum bo'ldiki, so'rovnoma jalb qilingan 21 nafar gandbolchi-trener respondentlarning 6 nafari (28,6%) "Jarima to'pini ijro etish mashg'ulotlar davomida mashqlan-tiriladimi?" deb nomlangan 1-savolga "ha" javobini yo'llashgan bo'lsa, ularning 13 tasi (61,9%) – "yo'q", 2 tasi (9,5%) – "shart emas" deb ovoz berishdi (1-jadval). Bunday holatni, albatta, ijobiy deb bo'lmaydi, chunki ayrim vaziyatlarda 7 m. li jarima to'pini muvaffaqiyatli ijro etish nafaqat ochko keltiradi, balki o'yinda g'alaba qozonishga, hatto chempionlikni qo'lga kiritishga asos bo'lishi mumkin. Bunday savolni so'rovnoma dasturiga kiritilishi shu bilan asoslanadiki, 7 m. li jarima to'pi o'ta shiddatli kechayotgan musobaqa o'yinlari davomida belgilanishi mumkin. Mazkur vaziyatda, ma'lumki, barcha o'yinchilar yuksak funksional faollikda bo'ladilar, nerv-mushak va vegetativ ko'rsatkichlar (nafas olish, qon aylanish, yurak faoliyati va h.k.) kuchaygan fiziologik zonada faoliyat ko'rsatayotgan bo'ladi.

1-jadval

Gandbol bo'yicha faoliyat ko'rsatuvchi o'qituvchi-trener respondentlar bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari – n=21

T/r	Savollar	Javoblar		
		"ha" (soni/foiz)	"yo'q" (soni/foiz)	"shart emas" (soni/foiz)

1.	Jarima to'pini ijro etish mashg'ulotlar davomida mashqlanti-riladimi?	6/28,6	13/61,9	2/9,5
2.	Jarima to'pini ijro etish usullari va texnikasi alohida o'rgatiladimi?	0/0	17/80,9	4/19,1
3.	Shiddatli yugurish mashqlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?	0/0	15/71,4	6/28,6
4.	Mashg'ulotlar yakunida jarima to'pini ijro etish mashqlanti-riladimi?	7/33,3	11/52,4	3/14,3
5.	To'psiz va to'p bilan burilish-aylanish harakatlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?	2/9,5	16/76,2	3/14,3
6.	Jarima to'pini ijro etish musobaqa shaklida mashqlantiriladimi?	0/0	18/85,7	3/14,3

Aynan shunday omillar ta'sirida jarima to'pini foydali natija bilan ijro etish nafaqat yuksak mahoratni talab qiladi, balki maksimal psixofunksional safarbarlik, shaylanish va irodani "ishga solishga" e'tibor qaratadi. Shuning uchun jarima to'pini har bir mashg'ulot davomida, ayniqsa uning yakuniy qismida mashqlantirib borish maqsadga muvofiqdir.

O'z-o'zidan ma'lumki, dinamik harakatlar yoki o'yin davomida yuz beradigan favqulotli vaziyatlarda to'p uzatish va darvozaga to'p otish aniqligi qo'llanilayotgan muvofiq usullar texnikasi va taktikasi bilan belgilanadi. Shuning uchun mutaxassis-trenerlar yoki o'qituvchilar to'pni u yoki bu usulda aniq yo'llash uchun shu usul texnikasi va taktikasini o'rgatishga alohida e'tibor qaratishadi. Lekin, kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarda standart rejimlarda ijro etiladigan (hech kim xalaqit bermaydigan o'yin usullarini ijro etish) o'yin usullari (7 m. li jarima to'pi, 9 m. li erkin to'p, yon chiziqdan to'p kiritish va h.k.)ga texnik va taktik jihatlaridan o'rgatishga alohida urg'u berilmas ekan. Bunday holat so'rovnomada dasturida taqdim etilgan "Jarima to'pini ijro etish usullari va texnikasi alohida o'rgatiladimi?" deb nomlangan savolga berilgan javoblar bilan ham tasdiqlanadi. Masalan, 21 nafar respondentdan birortasi ham bu savolga "ha" javobini umuman yo'llamadi. Lekin, ularning 12 nafari (80,9%) "yo'q", 4 tasi (19,1%) "shart emas" degan fikrni bildirishdi.

"Shiddatli yugurish mashqlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?" deb nomlangan savolga respondentlarning birortasi ham ijobiy javob yo'llashmagan, biroq ularning 15 tasi (71,4%) "yo'q", 6 tasi (28,6%) "shart emas" deb javob berishdi. Mantiqan ayonki, musobaqa o'yinlari davomida belgilanadigan 7 m.

li jarima to'pi mustaqil, xolis va shaxsan erkin ijro etilsada, biroq jarima to'pini ijro etuvchi gandbolchining funksional (fiziologik) holatiga (nafas olish ritmi, yurakni qisqarish chastotasi) o'yin davomida ijro etilgan shiddatli anaerob yuklamalarning ta'sir etishi oqibatida jarima to'pini otish aniqligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi isbot talab qilmaydi.

Jarima to'pini otish aniqligini barqarorlashtirish uchun uni mashg'ulotlar yakunida ham, ya'ni organizmda toliqish alomatlari kuchayganda ham mashqlantirish ayni muddaodir. Lekin, shu ma'noda taqdim etilgan 4-savolga respondentlarning 7 tasi (33,3%) "ha", 11 tasi (52,4%) "yo'q", 3 tasi (14,3%) "shart emas" deb fikr bildirishganligi ma'lum bo'ldi.

"To'psiz va to'p bilan burilish-aylanish harakatlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?" deb nomlangan savolga respondent-larning faqat 2 tasi (9,5%) "ha", 16 tasi (76,2%) "yo'q", 3 tasi (14,3%) "shart emas" deb ovoz yo'llashgan.

Dastlab qayd etilganidek, musobaqa o'yinlari davomida ko'p martalab takrorlanadigan keskin burilish-aylanish, yugurish-to'xtash, sapchib hatlash, sakrash kabi harakat elementlari to'g'ridan-to'g'ri vestibulyar analizatoriga ta'sir etib, muvozanat saqlash turg'unligini tushirib yuboradi, natijada standart rejimda ijro etiladigan jarima to'pi darvozaning eng "qaltis" joylariga aniq yo'llanmaydi.

Gandbol bo'yicha faoliyat yurituvchi o'qituvchi-trenerlar ham o'z mashg'ulotlarida jarima to'pini tepish aniqligini barqarorlashtirish maqsadida uni mashg'ulotlar davomida musobaqa shaklida mashqlantirmas ekanlar. Ushbu savolning javoblari: "ha" – 0; "yo'q" – 18 ta (85,7%); "shart emas" – 3 ta (14,3%). Ko'rinib turibdiki, jarima to'pini ijro etish texnikasiga alohida o'rgatish, uning aniqligini barqarorlashtirish masalalari gandbol amaliyotida ham jiddiy e'tibor doirasidan tashqarida qolgan ekan. Jarima to'pini ijro etishda qanday usul yoki qanday taktikadan foydalanish choralari ham qo'llanilmas ekan.

Basketbolda standart rejimlarda bajariladigan o'yin usullari (orqa chiziq ortidan to'p tashlash, yon chiziqdan to'p tashlash, jarima to'pini bir yoki ikki marta savatga tashlash ham o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi. Masalan, hujum zonasida to'p tashlayotgan o'yinchi qo'lga urish, chalish yoki qo'pollik bilan itarib yuborish 2 martali jarima to'pi bilan jazolanadi. Hakamlarga, o'yinchiga jismoniy bosim o'tkazish yoki qo'pol muomalada bo'lish 1 martali jarima to'pi bilan jazolanadi. Ma'lumki, jarima to'pini savatga tashlash ochko olish, g'alabaga erishish yoki chempion bo'lishga olib keluvchi vositadir. Shunday bo'lsada, musobaqa o'yinlarida eng mahoratli basketbolchilar ham standart rejimda ijro etiladigan jarima to'pini savatga tushira olmaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Yuqorida ta'kidlanganidek, sababi 2 ta: birinchisi – bu o'yin davomida o'yinchini o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab turli shiddatli harakatlarni (mokisimon yugurish, keskin to'xtash, siltanib hatlash, sakrash, burilish-aylanish va h.k.) ko'p martalab bajarish yuklamalari vestibulyar analizatoriga ta'sir etib, muvozanatni izdan chiqishi va to'pni savatga tashlash aniqligini susayishiga olib kelishi bo'lsa, ikkinchisi – bu shiddatli anaerob yuklamalar ta'sirida O₂ qarzдорligini yuzaga kelishi, nafas olish ritmi va yurakning qisqarish chastotasini keskin ortishi tanani tebranish sonini oshirib, jarima to'pini tashlash aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ana shu muammolarni e'tiborga olgan holda biz basketbolga ixtisoslashgan sport maktablari va oliy ta'lim maskanida faoliyat yurituvchi o'qituvchi-trenerlar

o'rtasida ekspress-so'rovnoma o'tkazdik. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, so'rovnomaga jalb qilingan 26 nafar respondentlardan faqat 5 nafari (19,2%) "Jarima to'pini tashlash mashg'ulotlar davomida mashqlantiriladimi?" deb nomlangan 1-savolga "ha" javobini yo'llashgan. Ularning 16 tasi (61,6%) "yo'q", 5 tasi (19,2%) "shart emas" degan fikrni bildirishdi (2-jadval).

Ma'lumki, basketbolda (boshqa sport o'yinlarida ham) jarima to'pini savatga tashlashda uni qanday usul va qanday texnika bilan ijro etishni o'yinchining o'zi hal qiladi. Lekin, uzoq muddatli kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar davomida muntazam bo'lmasada, jarima to'pini savatga tashlash texnikasi va aniqligi mashqlantirilib borilar ekan. Shu bilan bir qatorda standart rejimda ijro etiladigan mazkur o'yin usuli o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab to'psiz va to'pni boshqarib mokisimon yugurish, ayniqsa keskin burilishlar va aylanishlar ta'sirida mashqlantirilmashligi ko'zga tashlanadi. Shuning uchun e'tirof etish muhimki, bugungi basketbol musbaqalarida jarima to'pini ijro etishda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun uni muntazam ravishda turli yuklamalar ta'sirida mashqlantirib borish maqsadga muvofiqdir. Lekin, afsuski, so'rovnoma dasturida taqdim etilgan 2-savolga: "Jarima to'pini ijro etish usullari va texnikasiga alohida o'rgatiladimi?" faqat 2 nafar respondent (7,7%) "ha" javobini yo'llashgan, 18 tasi (69,2%) "yo'q", 6 tasi (23,1%) "shart emas" degan fikrni bildirishgan. Shu jumladan "Shiddatli yugurish mashqlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?" degan 3-savolga respondent-larning birortasi ham "ha" degan javobni yo'llashmagan. Biroq, ularning 22 tasi yoki 84,6% i "yo'q", 4 tasi yoki 15,4% i "shart emas" deb ovoz berishgan.

Standart rejimda ijro etiladigan jarima to'pini savatga tashlash aniqligi o'yinchi charchaganda, ya'ni toliqish alomatlari kuchaygan vaqtlarda tushib ketishi ma'lumdir. Shuning uchun ham tajribali o'qituvchi-trener jarima to'pini mashg'ulotlar yakunida, ya'ni toliqish zo'rayganda mashqlantirish zarurligini e'tirof etadilar.

2-jadval

Basketbol bo'yicha faoliyat ko'rsatuvchi o'qituvchi-trener respondentlar bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari – n=26

t/r	Savollar	Javoblar		
		"ha" (soni/foiz)	"yo'q" (soni/foiz)	"shart emas" (soni/foiz)
1.	Jarima to'pini tashlash mashg'ulotlar davomida mashqlantiriladimi?	5/19,2	16/61,6	5/19,2
2.	Jarima to'pini ijro etish usullari va texnikasiga alohida o'rgatiladimi?	2/7,7	18/69,2	6/23,1
3.	Shiddatli yugurish mashqlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?	0/0	22/84,6	4/15,4

4.	Mashg'ulotlar yakunida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?	4/15,4	15/57,7	7/26,9
5.	To'psiz va to'p bilan burilish-aylanish harakatlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?	3/11,5	17/65,4	6/23,1
6.	Jarima to'pini ijro etish musobaqa shaklida mashqlantiriladimi?	1/3,8	21/80,8	4/15,4

Biroq, shunday ma'noda taqdim etilgan 4-savolga "ha" javobi 4 nafar respondentda (15,4%), "yo'q" – 15 ta respondentda (57,7%) va 7 ta respondentda (26,9%) "shart emas" degan javoblar qayd etildi.

Alohida shuni ta'kidlash joizki, so'rovnomada asosiy savol sifatida taqdim etilgan "To'psiz va to'p bilan burilish-aylanish harakatlari ta'sirida jarima to'pini ijro etish mashqlantiriladimi?" degan 5-savolga respondentlarning faqat 3 tasigina (11,5%) "ha" deb fikr bildirishgan. Ularning 17 tasi yoki 65,4% i "yo'q" javobini, 6 tasi yoki 23,1% i "shart emas" deb ovoz berishgan.

Afsuslanarli joyi shundaki. basketbolchi-respondent o'qituvchi-trener-larning javoblaridan ham ma'lum bo'ldiki, ushbu sport turida ham jarima to'pini savatga tashlash aniqligi musobaqa shaklida shakllantirilmas ekan. Bunday savolga – "Jarima to'pini ijro etish musobaqa shaklida mashqlantiriladimi?" javoblar: "ha" – 1 nafar respondent (3,8%); "yo'q" – 21 kishi (80,8%); "shart emas" – 4 kishi (15,4%).

Xulosa. Gandbol va basketbol bo'yicha o'zining kasbiy-pedagogik faoliyatini yuritib kelayotgan o'qituvchi-trenerlardan iborat respondentlar bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosani e'tirof etish mumkinki, vizual kuzatuvlar davomida qayd etilganidek, ular tomonidan olib borilayotgan an'anaviy mashg'ulotlarda standart rejimlarda ijro etiladigan, hech kim xalaqit bermaydigan va ochkoni (g'alabani yoki chempionlikni) "qo'lga kiritish" imkoniyatini beruvchi jarima to'pini darvozaga yo'llash usullari, ularning texnikasi, taktikasi va aniqligi alohida turli vaziyat hamda funksional holatlarda deyarli shakllantirib borilmas ekan. Olingan javoblarga binoan ta'kidlash joizki, bunday jarima to'plarini yo'llash aniqligi musobaqa o'yinlarida ijro etiladigan shiddatli burilish-aylanish, mokisimon yugurish, sapchib hatlash – sakrash harakatlari bilan bog'liq vestibulokinetik yuklamalar ta'siriga nisbatan barqarorlashtirilmasligi ma'lum bo'ldi.

Adabiyotlar:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2006, - 272 с.
2. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2010, - 208 с.

3. Некрасов Д.П., Сегал И.В. Совершенствование удара из пределов штрафной площади у футболистов 15-16 лет / Вып. кв. работа. Екатеринбург, 2019, - 58 с.

4. Халмухамедов Р.Д., Исеев Ш.Т. Анализ голов, забитых на чемпионате мира по футболу 2014 года / Ж.: Известия Тульского гос. университета. Физическая культура. Спорт, 2014, - с.137-144.

5. Pulatov F.A. Sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi 7-10 yoshli bolalarda o'naqay-chapaqay harakatlarni simmetrik tartibda shakllantirish ustuvorligi / ped. fan. bo'yicha falsafa doktori (PhD) diss. avtoref. Chirchiq, 2020, -53 b.

6. Mo'minov A.Sh. Gandbolchilarda muvozanat saqlash va vaqt-oraliqni farqlash reaksiyalarini shakllantirish / ped. fan. bo'yicha falsafa doktori (PhD) diss. avtoref. Chirchiq, 2022, -59 b.

МЕТОДИКА ВЫБОРА НАСТОЛЬНЫХ ТЕННИСИСТОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Ганиева Мархабо Юлдаш кизи

УзГосУФК, Заведующий кафедрой теории и методики тенниса, бадминтона, настольного тенниса, доцент

КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИДА СТОЛ ТЕННИСЧИЛАРИНИ ТАНЛАШ УСЛУБИЯТИ

Ганиева Мархабо Юлдаш кизи

ЎзДЖТСУ, Теннис, бадминтон, стол тенниси назарияси ва услубияти кафедраси мудири, доцент

Ключевые слова: многолетняя подготовка, спортивный отбор, комплекс мероприятий, длительный, многоступенчатый процесс, педагогических, медикобиологических, психологических, социологических, физических качеств, координационных способностей, морфофункциональные особенности.

Калит сўзлар: кўп йиллик тайёргарлик, спортда саралаш, чора-тадбирлар комплекси, узок муддатли, кўп босқичли жараён, педагогик, тиббий-биологик, психологик, социологик, жисмоний сифатлар, координацион қобилиятлар, морфофункционал хусусиятлар.

Актуальность темы. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание высококлассных настольных теннисистов - сложный процесс, качество которого определяется рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности, в частности в настольном теннисе.

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медикобиологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медикобиологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в теннисе.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, задача спортивного отбора.

Способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия, наблюдаются у спортсменов в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятия теннисом. На основе массового просмотра детей в различных городах и сельских районах страны с помощью ЭВМ разрабатывается автоматизированная информационно-справочная система для привлечения двигательно одаренных детей в детско-юношеские спортивные школы (СШ).

В группы начальной подготовки СШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта, в частности в настольном теннисе. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования СШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных в теннисе и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические

психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ, соответствуют тому морфотипу, который характерен для занятий настольным теннисом.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в теннисе. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К ним числится отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств, в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

С целью выявления волевых качеств спортсмена, целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям теннисом должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основной состав сборной команды, осуществляется на основе

психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ, соответствуют тому морфотипу, который характерен для занятий настольным теннисом.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в теннисе. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств, в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

С целью выявления волевых качеств спортсмена, целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям теннисом должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основной состав сборной команды, осуществляется на основе

учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборную команду страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

4. М.Ю. Ғаниева, Стол тенниси билан шуғулланувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожлантиришнинг тузилиши ва тахлили // Спортда илмий тадқиқотлар. Илмий-назарий журнал – 2023. - № 4. – 42-45 б.

5. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI // Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.

6. Арзикулов Д. Н., Ғаниева М. Ю. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ // Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.

10-14 Ёшли Футболчиларни Жисмоний Тайёргарлигини Режалаштиришнинг Долзарб Муаммолари

КАРАБАЕВ ШУХРАТ ШАКИРЖАНОВИЧ

Наманган футбол академияси мураббийи

332shsh@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада 10–14 ёшли футболчиларни жисмоний тайёргарлигини режалаштиришда учрайдиган долзарб муаммолар таҳлил қилинди. Ёшга хос физиологик ўзгаришлар, жисмоний сифатларнинг шаклланиш

жараёни, шунингдек, машғулотларни тўғри режалаштириш зарурияти кенг ёритилди. Асосий муаммолар сифатида индивидуал ёндашувнинг етишмаслиги, юқори юкламалар, мураббийлар малакасининг пастлиги ва мотивация муаммолари таъкидланди. Муаммолар ечими сифатида илмий асосланган, ёшга мос дастурлар, даврий назорат ва ота-оналар билан ҳамкорликни ривожлантириш таклиф этилди.

Калит сўзлар: йиллик цикл, жисмоний тайёргарлик, ривожланиш, футбол, амалиёт

Кириш

Дунёда футбол спорт турининг айна вақтдаги ҳолати унинг тижоратлашганлиги ва мусобакалар сонини кўпайиб бораётганлиги билан узвий боғлиқ бўлган рақобатнинг кучайиши билан тавсифланади. Бундай тавсиф футбол спорт турининг дунёда жадаллик билан ривожланиб бораётганлигидан далолат беради. Юқори натижалар, спортчининг профессионаллашуви, ўйин суръатини ўсиб бораётганлиги, албатта спортчилар махсус тайёргарлигига юқори талаблар қўймоқда бу эса ўз навбатида халқаро ареналарда ғалаба қозониш учун футболчиларнинг энг такомиллашган тайёргарлик воситалари ва услубларини излаб топиш заруратини юзага келтирмоқда. Спорт ўйинларида ушбу муаммони ҳал этиш анча мураккаб жараён ҳисобланади, чунки мувоффақият натижаси кўп йиллик спорт тайёргарлигининг турли босқичларида тўлдирилиб бориладиган ва тенг даражада ўзаро алоқага эга бўлмаган бир катор омилларга узвий боғлиқдир. Айнан ушбу омиллар туфайли юқори 10-14 ёш спортчилар машғулот жараёнини бошқариш, тайёргарлик ва назорат жараёнларини илмий асослаш учун уларнинг мусобака фаолияти тўғрисида тўлиқ маълумотларга эга бўлиш долзарб бўлиб қолмоқда.

Жаҳонда спортнинг замонавий ўйин турларида, хусусан футболда, нафақат спортчиларни жисмоний сифатлари ва қобилиятлари, балки турли даражадаги мусобака ташкилотчиларининг имкониятлари билан узвий боғлиқ бўлган рақобат йилдан-йилга ортиб бормоқда. Шу боис ушбу спорт турининг оммавийлиги, томошабоплиги, ўйин шиддатининг ўзгарувчанлиги футболчиларнинг профессионал даражасига боғлиқ бўлиб қолмоқда. Ушбу нуқтаи назардан дунёнинг кўплаб давлатларида илмий тадқиқотчилар томонидан футболчиларнинг ўйин самарадорлигига таъсир қиладиган омилларни аниқлаш, техник-тактик ҳаракат имкониятларини такомиллаштириш, спортчиларнинг жисмоний хусусиятлари ва имкониятларини инобатга олиб, ўйин амплуаларидан кенг фойдаланиш, тайёргарлик тизимига комплекс ёндошиш каби илмий изланишлар олиб боришмоқда.

Республикамызда бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Шу жумладан “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида 10-14 ёш кадрлар тайёрлаш, таълим жараёнини халқаро стандартларга мослаштириш ва бошқарув тизимини рақамлаштириш, педагогик ва илмий салоҳиятни янада ошириш ҳамда илмий-тадқиқот ишлари сифатини

тубдан яхшилаш, илгор хорижий спорт-таълим технологияларининг трансферини амалга ошириш оркали юкори натижаларга эришиш” асосий мақсад қилиб белгиланмоқда.¹⁷ Шунингдек ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юкори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш заруратини келтириб чиқармоқда.

Хулоса. Таҳлил натижалари шундан далолат берадики, машғулотларда ёшга мос юклама бермаслик, ортиқча жисмоний босим, мураббий малакасининг етишмаслиги ва мотивациянинг сусайиши каби муаммолар мавжуд. Бу муаммоларни бартараф этиш учун, илмий асосланган, диагностикага таянадиган, тўғри режалаштирилган ва кўп томонлама назорат қилинувчи машғулот дастурларини жорий этиш зарур. Жисмоний тайёргарлик фақатгина куч, тезлик ва чидамлилиكنи эмас, балки техник-тактик ўсиш, ўйиндаги фаоллик, интизом ва жамоавий руҳни ҳам шакллантиради. Шундай экан, бу ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига бўлган ёндашув мукамал ва аниқ режалаштирилган бўлиши шарт.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони.
2. 2022 йил 3 ноябрдаги ПҚ-414-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”
3. “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сон Фармони
4. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг укув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Тошкент.2011.
5. Акрамов Ж.А Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобака фаолиятнинг хусусиятлари. Г*Г* Фан-спорга №1 -2007 й
6. Nurimov R.I., Davletnuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma. – T.: 2014. – B. 51.
7. Tolipjonov A.I. Yuqori malakali futbolchlar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: O'ZDJTvaSU. 2012. – B. 164.

YENGIL ATLETIKA VOSITALRI ORQALI YOSH FUTBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Shokirjonov Kudratjon Shuxrat o'g'li

¹⁷ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 03.11.2022 yildagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari” to'g'risidagi Qarori – B.1.

Annotatsiya: Ushbu tezisda yengil atletika vositalari orqali yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiylati ilmiy asoslangan holda tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi futbol bilan shug'ullanuvchi 12–14 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish usullarini ishlab chiqish va ularni amaliyotda qo'llashdan iborat.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, chidamlilik, tezkorlik, kuch, jismoniy tayyorgarlik

Kirish

Yosh futbolchilarning umumiy jismoniy rivojlanishida yugurish, sakrash, chidamlilik va tezkorlik kabi yengil atletika elementlari muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda futbol bo'yicha yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning ko'p qirrali jismoniy tayyorgarligi talab etiladi. Shu bois, tadqiqotda futbolchilar uchun moslashtirilgan yengil atletika mashqlar majmuasi ishlab chiqiladi.

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlikning samarali usullarini topish muhim vazifalardan biridir. Yosh futbolchilarning to'liq jismoniy rivojlanishi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligi va kuchli harakatlarga tayyor holatda bo'lishi ularning umumiy sport salohiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu borada yengil atletika vositalaridan maqsadli va tizimli foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlikni samarali oshirish imkoniyati mavjud.

Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, ko'plab futbol to'garaklarida jismoniy tayyorgarlikka yetarlicha e'tibor berilmayapti, ayniqsa yoshlar guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlikdagi muvozanatsizlik kuzatilmoqda. Yengil atletika mashqlari orqali futbolchilarning yugurishdagi to'g'ri texnikani o'zlashtirishi, sakrash, harakatdagi muvozanatni saqlash va tezlikdagi harakatlarni aniq boshqarishi mumkin.

Dunyoda futbol sport turining yildan yilga rivojlanishi, xalqaro davralardagi musobaqalarda futbolchilardan yuqori mahoratni talab etmoqda. Bu o'z navbatida futbolchilardan majg'ulotlar jarayonida asosan jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish talabini qo'ymoqda. Bunda, yengil atletika vositalari orqali yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish kerak bo'ladi. Bugungi kungacha ushbu o'rganilishi talab qilinayotgan muammo mutaxassislar tomonidan tadqiqotlar keng o'rganilmaganligi, mavzuni dolzarbligini keltirib chiqarmoqda.

Jahonda futbolning rivojlanishi jadal suratlarda davom etmoqda, hozirda va kelajakda uni sport olamidagi eng muhim yo'nalishlardan biri sifatida ko'rilishi xam bejizga emas. Jahon kubogi, qit'alararo kuboklar, UEFA chempionlar ligasi kabi xalqaro toifadagi musobaqalar bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Respublikamizda, futbol eng ommalashgan sport turlaridan biri hisoblanadi va uning rivojlanishiga xukumatimiz tomonidan katta e'tibor qaratilmoqda. Hozirgi paytda milliy terma jamoa Osiyodagi kuchli jamoalardan biri bo'lib, jahon chempionatiga chiqishga harakat qilmoqda. Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish uchun yosh futbolchilarni jismoniy

tayyorgarligini oshirish uslubiyati bo'vicha ilmiy tadqiqotlar olib borish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar taxlili yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatdi. Yengil atletika mashqlari (sprint, sakrash, yugurish, yuklamadagi harakatlar) yosh futbolchilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch hamda chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
9. "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son Farmoni
10. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning uquv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent. 2011.
11. Tolipjonov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: O'ZDJTvaSU. 2012. – B. 164.
12. О. Б. Лапшин – Теория и методика подготовки юных футболистов. учебно-методические пособия «Спорт», 2014г

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ

Турдибаев И.Х.

Доцент кафедры «Теории и методики футбола» Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

г. Чирчик, Узбекистан

E-mail: turdibaev@mail.uz

Ключевые слова: футбол, специальная скорость, юные спортсмены, игровые методы, физическая подготовка, чувствительные периоды, тренировочный процесс

Введение. Футбол — это одна из самых массовых и популярных спортивных игр в мире, характеризующаяся высокой интенсивностью, частыми сменами направления и темпа движения, а также сложным сочетанием физических, технических и тактических действий. На фоне высокой конкуренции, требования к подготовке футболистов, начиная с детско-юношеского возраста, значительно возросли. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, определяющих успешность игрока в конкретной игровой ситуации. Одним из таких ключевых качеств является специальная скорость.

Под специальной скоростью в футболе принято понимать не только способность спортсмена быстро перемещаться по полю, но и выполнять технические действия (ведение, передача, удар) на высокой скорости, а также мгновенно реагировать на изменяющиеся игровые условия. Специальная скорость носит интегративный характер и включает:

- стартовую скорость
- ускорение и замедление
- изменение направления движения
- скоростную координацию движений с мячом
- игровую реакцию

Особенно важным является развитие этого качества у детей и подростков. В возрасте 12–14 лет наблюдается наибольшая чувствительность организма к развитию быстроты, координации и реактивных способностей. Если тренер сумеет правильно использовать этот возрастной этап, он сможет заложить прочный фундамент для дальнейшего спортивного роста.

Однако традиционные тренировочные методы, основанные преимущественно на повторном выполнении беговых упражнений, не всегда соответствуют возрастным и психологическим особенностям юных спортсменов. Именно поэтому в последние годы всё большее распространение получают игровые методы, направленные на развитие специальных физических качеств в условиях, приближенных к реальной игре.

Игровые методы позволяют:

- поддерживать высокий уровень мотивации у детей;
- развивать специальные двигательные качества в соревновательной форме;
- способствовать лучшему переносу физических способностей в игровую деятельность;
- учитывать возрастные особенности восприятия, внимания и эмоционального состояния.

Настоящее исследование посвящено изучению эффективности игровых методов в развитии специальной скорости у юных футболистов.

Цель исследования

Оценить эффективность использования игровых методов в тренировочном процессе для развития качества специальной скорости у юных футболистов 12–14 лет.

Задачи исследования

1. Изучить теоретические и методические основы развития специальной скорости у юных футболистов.
2. Проанализировать преимущества и особенности игровых методов в физической подготовке.
3. Разработать и внедрить в тренировочный процесс комплекс игровых упражнений, направленных на развитие специальной скорости.
4. Сравнить изменения показателей между экспериментальной и контрольной группами.
5. Дать практические рекомендации по применению игровых методов в процессе подготовки футболистов.

tayyorgarligini oshirish uslubiyati bo'lishi ilmiy tadqiqotlar olib borish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar taxlili yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatdi. Yengil atletika mashqlari (sprint, sakrash, yugurish, yuklamadagi harakatlar) yosh futbolchilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch hamda chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
9. "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son Farmoni
10. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning uquv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent.2011.
11. Tolipjonov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: O'ZDIT va SU. 2012. – B. 164.
12. О. Б. Лапшин – Теория и методика подготовки юных футболистов. учебно-методические пособия «Спорт», 2014г

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ

Турдибаев И.Х.

Доцент кафедры «Теории и методики футбола» Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

г. Чирчик, Узбекистан

E-mail: turdibaev@mail.uz

Ключевые слова: футбол, специальная скорость, юные спортсмены, игровые методы, физическая подготовка, сенситивные периоды, тренировочный процесс

Введение. Футбол — это одна из самых массовых и популярных спортивных игр в мире, характеризующаяся высокой интенсивностью, частыми сменами направления и темпа движения, а также сложным сочетанием физических, технических и тактических действий. На фоне высокой конкуренции, требования к подготовке футболистов, начиная с детско-юношеского возраста, значительно возросли. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, определяющих успешность игрока в конкретной игровой ситуации. Одним из таких ключевых качеств является специальная скорость.

Под специальной скоростью в футболе принято понимать не только способность спортсмена быстро перемещаться по полю, но и выполнять технические действия (ведение, передача, удар) на высокой скорости, а также мгновенно реагировать на изменяющиеся игровые условия. Специальная скорость носит интегративный характер и включает:

- стартовую скорость
- ускорение и замедление
- изменение направления движения
- скоростную координацию движений с мячом
- игровую реакцию

Особенно важным является развитие этого качества у детей и подростков. В возрасте 12–14 лет наблюдается наибольшая чувствительность организма к развитию быстроты, координации и реактивных способностей. Если тренер сумеет правильно использовать этот возрастной этап, он сможет заложить прочный фундамент для дальнейшего спортивного роста.

Однако традиционные тренировочные методы, основанные преимущественно на повторном выполнении беговых упражнений, не всегда соответствуют возрастным и психологическим особенностям юных спортсменов. Именно поэтому в последние годы всё большее распространение получают игровые методы, направленные на развитие специальных физических качеств в условиях, приближенных к реальной игре.

Игровые методы позволяют:

- поддерживать высокий уровень мотивации у детей;
- развивать специальные двигательные качества в соревновательной форме;
- способствовать лучшему переносу физических способностей в игровую деятельность;
- учитывать возрастные особенности восприятия, внимания и эмоционального состояния.

Настоящее исследование посвящено изучению эффективности игровых методов в развитии специальной скорости у юных футболистов.

Цель исследования

Оценить эффективность использования игровых методов в тренировочном процессе для развития качества специальной скорости у юных футболистов 12–14 лет.

Задачи исследования

1. Изучить теоретические и методические основы развития специальной скорости у юных футболистов.
2. Проанализировать преимущества и особенности игровых методов в физической подготовке.
3. Разработать и внедрить в тренировочный процесс комплекс игровых упражнений, направленных на развитие специальной скорости.
4. Сравнить изменения показателей между экспериментальной и контрольной группами.
5. Дать практические рекомендации по применению игровых методов в процессе подготовки футболистов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение двух месяцев на базе футбольной академии «Пахтакор». Участниками стали 30 юных футболистов в возрасте 12–14 лет, имеющих спортивный стаж от 2 до 4 лет. Все участники прошли предварительный медицинский осмотр и были допущены к физическим нагрузкам.

Формирование групп:

- Контрольная группа (КГ, 15 человек): тренировалась по стандартной программе без специальных игровых упражнений.

- Экспериментальная группа (ЭГ, 15 человек): в тренировочный процесс были включены игровые методы, направленные на развитие специальной скорости.

Продолжительность эксперимента: 8 недель (4 тренировки в неделю по 90 минут).

Методы исследования:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование двигательных способностей;
- анализ соревновательной активности;
- анкетирование спортсменов и тренеров;
- статистическая обработка данных.

Игровые упражнения, применяемые в ЭГ:

- Мини-игры 3x3 и 4x4 с ограничением времени на атаку.
- Игра «Опережение»: игроки соревнуются в реакции на подачу сигнала (визуального или аудио) и выполнении рывков с мячом.
- Эстафеты с мячом на время.
- Игра «Зеркало»: повторение движений партнёра в условиях ограничения времени.
- Имитация игровых эпизодов (перехват, контратака, смена направлений) с высокой интенсивностью.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных показал существенное улучшение показателей специальной скорости у футболистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

1. Показатели стартовой скорости (10 м с места):

- ЭГ: улучшение среднего времени с 2.02 до 1.78 с
- КГ: улучшение с 2.01 до 1.93 с

2. Бег с изменением направления (тест «челнок» 5x10 м):

- ЭГ: прирост 9,5%
- КГ: прирост 3,2%

3. Скоростное ведение мяча (дистанция 20 м):

- ЭГ: улучшение на 0.59 с
- КГ: улучшение на 0.22 с

4. Реакция на сигнал (тест «Звук-Свет»):

- ЭГ: улучшение времени отклика на 0.18 с
- КГ: улучшение на 0.07 с

5. Игра в мини-футбол (анализ скорости действий):

• Увеличение количества скоростных перемещений в игре у ЭГ в среднем на 22%

• В КГ — на 9%

Обсуждение результатов:

Полученные данные подтверждают высокую эффективность игровых методов. Их использование не только способствовало физическому развитию, но и обеспечило:

- повышение интереса к занятиям;
- формирование соревновательной мотивации;
- улучшение координации и реактивных способностей;
- ускорение процесса принятия решений на поле.

Тренеры, работавшие с ЭГ, отметили, что игроки стали быстрее реагировать на изменения обстановки, более активно перемещаться по полю, с лёгкостью переключаться с защиты на атаку.

Анкетирование самих футболистов показало высокий уровень удовлетворённости процессом. Более 80% участников ЭГ указали, что занятия стали более увлекательными, а 73% признались, что чувствуют себя быстрее и увереннее в игре.

Таким образом, игровые методы не только развивают физические качества, но и формируют игровые навыки в условиях, максимально приближенных к реальным.

Заключение. Проведённое исследование подтвердило, что игровые методы являются эффективным средством развития специальной скорости у юных футболистов. Их применение способствует комплексному формированию двигательных и технических способностей, улучшает восприятие игровых ситуаций и значительно повышает интерес к занятиям.

Основные выводы:

1. Игровые упражнения способствуют развитию всех компонентов специальной скорости: стартовой, ускорения, изменения направления и скоростной реакции.

2. Игровые формы более эффективно активизируют внимание, восприятие, принятие решений, чем изолированные беговые упражнения.

3. Участники, занимающиеся по игровой методике, демонстрируют лучшие показатели как в тестах, так и в соревновательных играх.

4. Включение игровых методов повышает эмоциональную вовлечённость и снижает утомление.

Практические рекомендации:

• В тренировках юных футболистов обязательно применять игровые упражнения с высокой интенсивностью.

• Планировать мини-игры с ограничениями, стимулирующими скоростные действия (время атаки, зона давления и т.д.).

• Использовать элементы соревновательности и кооперации для повышения мотивации.

• Включать в занятия задания на реакцию и принятие решений.

Таким образом, игровые методы представляют собой перспективный и адаптивный инструмент для повышения качества физической подготовки в детско-юношеском футболе.

Используемая литература

1. Матвеев Л. П. «Теория и методика физического воспитания». — М.: Советский спорт, 2018.
2. Суровцев А. А. «Физическая подготовка футболистов». — М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Власов Ю. Г. «Игровые методы в тренировке юных спортсменов». — СПб., 2020.
4. Bompa T. O., Buzzichelli C. «Periodization: Theory and Methodology of Training». — Human Kinetics, 2019.
5. Reilly T., Williams A. M. «Science and Soccer». — Routledge, 2003.
6. Зимкин И. И. «Методика развития физических качеств в футболе». — Казань, 2020.
7. Мальцев И. В. «Игровая тренировка как средство развития скоростно-силовых качеств». — М., 2016.
8. Кондрашова Н. В. «Психофизиология быстроты реакции у детей». — Воронеж, 2015.
9. Zatsiorsky V. M. «Science and Practice of Strength Training». — Human Kinetics, 2006.
10. Хомутова Е. С. «Особенности развития быстроты у детей». — Екатеринбург, 2018.

KURASHCHILARDAGI TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH MASHQLARNING AHAMIYATI

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti.
“Ijtimoiy fanlar fakulteti”

Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya kafedrası

p.f.b.f.d (PhD) dotsent v.b.

Xoliqov Baxtiyor Xidirovich

(94) 614-23-81

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son qarori va “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 2024-yil 20-dekabrdagi PQ-450-son qarori ijrosini oshirishda milliy kurash turlari xususan, kurash bo‘yicha yosh kurashchilarning *tezkor*

kuch sifatlarini rivojlantirish va yaxshilashga bag'ishlangan bir qator metodlar taklif qilingan.

Kurashchilarning *tezkor kuch* sifatlarini oshirishda asosiy o'rinni yoshlikdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar jarayoni tashkil qiladi. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda asosiy e'tibor kurashchilarning maxoratiga, shug'ullanish davriga, tashkil qilinayotgan musobaqalarning ahamiyatiga qarab tashkil qilinadi. Kurashchilardagi tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishda asosiy e'tibor insondagi kuchni ya'ni, mahsus mashqlar orqali og'ir yuklar ko'tarish, qo'l bilan gavdani yerdan ko'tarish, turnikdan osilish mashqlarini bajarish kerakligi darslik kitoblarida keng ochib berilgan.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar sifatida yaqin masofalarga yugurish, sakrash balantlik va uzunlikga, tezlik bilan mashg'ulotlarga kirishuvchi mashqlarni barcha sport turlariga tavsiya qilingan. Sportchilarning mashg'ulotlarini tashkil qilishda asosiy e'tibor mashg'ulotlar jarayonining ketma-ketligi, davomiyligi, uzviyligiga ahamiyat berish kerakligi mutaxassislar tomonidan tavsiya qilingan. Kurashchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ketma-ketligini aniqlash va ularni sportchining tezkor kuchini rivojlantirishga ta'sirini maxsus adabiyotlardagi tavsiyalar orqali aniqlashimiz mumkin.

Bunday mutaxassislardan F.A.Kerimov, A.Atoev, N.N.Tastanov, N.A.Kerimov, F.Po'latov kabi olimlarning kitoblari orqali o'rganishimiz katta ahamiyatga ega. Har bir mutaxassis kurashchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar tizimini tavsiya etgan. F.A.Kerimov o'zining "O'zbekcha milliy sport kurashi" nomli darslik kitobida milliy kurash turlarida qo'llaniladigan mashg'ulot turlari ulardagi yuklamalarning tizimini keltirib o'tgan kurashchilardagi kuchni ko'paytirishda qo'llaniladigan amartizator orqali o'tkaziladigan 9 mashqning bajarish uslublari, vaqti davomiyligi bo'yicha tavsiyalarini berib o'tgan. Bu mashqlarni bajarishda sportchidagi "Portlovchi kuchga" ta'sirini mutaxassis keng taxlil qilib bergan. Amortizatorida bajariladigan mashqlar quyidagicha ochib berilganini ko'rishimiz mumkin:

Dastlabki holat:-amartizator o'rtasida bosib turiladi ikki uchi qo'llarda pastda ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan xolda yonidan yozib bosh ustiga ko'tarin. Bajargan tirsaklarni bukmang, nafas olishni to'xtatmang. Ikki yondoshishning har birida 10-12 martadan takrorlanadi.

Qo'llanmada shuningdek kurashchilarning kuchini oshiruvchi gantellarda bajariladigan mashqlarning 13 tasidan namunalar keltirilgan har birmashq bajarish xolati gantelning og'irligi mashg'ulotdavomida yuklanmaga kiritilgan takrorlanishlar soni keltirilgan. Mashqlardan quyidagi mashqni misol keltirishimiz mumkin:-gantellar bosh ustida. Bajarilishi: qo'llarni bosh ortida galma-gal buki yozing. Mashq sekin suratda 12-15 marta bajariladi kitobda F.A.Kerimov kuchni oshirishga bag'ishlangan qadoq toshlar va shtangada bajariladigan mashqlardan qadoq toshlar uchun mashqlar, shtanga uchun alohida mashqlarning bajarilish qoidalarini suratlari bilan berganligini ko'rishimiz mumkin. Shuningdek bu kitobda milliy kurashda qo'llaniladigan usullarni yani selpish usuli va unda bajariladigan xolatlarni vas sportchilarni bajarishi kerak bo'ladigan harakatlarni ochib bergan. Himoyalani xolatida kurashdagi quyidagi

xolatlar ochib berilgan: Hujam qiluvchining yingini siqib qo'llarini rostlagan holda tiranib turish. Pasayib, bir oyoq orqaga qo'yiladi. Qarshi harakatdagi shunday harakatlar ham quyidagicha ochib berilgan: Hujum qiluvchi uni o'ziga yoki yoniga siltab muvozanatni buzish. Hujum qiluvchini aylantirish yoki joyidan supirib tashlashga urinish. Shuningdek bu avtorning kitobida kurashdagi amaliy usullardan supirib tashlash usulidagi himoyalanih hujum harakatlari ochib berilgan. Supirma usulda qo'llaniladigan supirib tashlash (qoqma) usulidagi himoyalanih va hujum harakatlari ochib berilgan. Kurashda raqibning gilamdan chiqarish va oyoq ishlatib tashlash uchun jismoniy kuch va kuchli zo'riqish talab qilinishi ochib berilgan. F.A.Kerimovning kitobida kurashdagi oylik mashg'ulotlardagi kuchni oshiruvchi qo'llar, yelka kamari, orqa va oyoqlar kuchini oshiruvchi maxsus mashqlarning tizimi keltirilgan. Bunday mashqlardan quyidagilarni kursatishimiz mumkin: sherikni yoki shtangani yelkaga qo'ygan xolda oldinga engashish va o'tirib-turishlar, chalqancha yotib shtanga yoki qadoq toshlarni ko'krakdan ko'tarishning usullari kurashda qullash orqali ochib berilgan. Kurashda ikkinchi oydagi mashqlarda majburiy ravishda kompleks bajariladigan mashqlarga "supirib tashlash" harakatiga alohida e'tibor beriladi. Kompleks mashqlarda "supirib tashlash"da ishlovchi insonning a'zolariga mutanosiblikni ta'minlovchi mashqlar berilishi ko'zda tutiladi: o'tirish paytida gavda birmuncha oldinga ergashtiriladi, turayotgan paytda esa qomat rostlanib, oyoq uchlariga ko'tarilib gavda sal orqaga tashlanadi.

Uchinchi oyda esa kurashda maxsus harakatlardan "supirma" harakati keng qo'llaniladi. Bunday holatda quyidagi usullarni o'rganish tavsiya qilingan: kurashchilar engashib turganda murabbiyning tavsiyasi bilan hujum qiluvchi oldingi oyog'ini sherik oyoqlari orasiga qo'yib, unga yaqin turib gilamdan uzib ko'taradi. kurash bilan shug'ullanuvchilar bunday mashqlarni bir oy davomida hujum paytida oyoqlarini joylash, sherikni gilamdan uzib olish mashqlarini takrorlash orqali bunday harakatlarni avtomatik ravishda bajara olish darajasiga erisha olishi mumkinligi adabiyotlarda ko'rsatib o'tilgan. Kurashda xujumchining raqibiga nisbatan aniq turib joylashishining yoqasi va belbog'ini ushlanilishiga katta etibor beriladi. Shuningdek kurashda "supirib tashlash" usulini qo'llayotganda sherikni yumshoq matolarga tashlash orqali mashqni bajarish tavsiya qilinadi, chunki qattiq joyga tashlansa sherigi yuragini oldirib qo'yishi va jaroxatlanishi mumkin. O'z navbatida kurashda xujum qiluvchi kurashchi sherigiga tashlanayotganda xushyor tortib erinchoqlik vaziyatida o'zi xam to'g'ri yiqila bilishi kerak, aks xolda jaroxat olish extimoli mavjud. Kurashda mashqlar davomida yuklamalarni bajarishda yangi usullarni o'zlashtirishda xar bir usulni aniq qo'llash vaziyatlarini tasavvur qila olishi kerak. Kurashdagi "supirib tashlash" usulini egallashda mashqlar paytida xar bir raqib bilan bellashuvga kirishdan oldin taqlidiy "imitatsion" mashqlarni bajarib olishi kerak bo'ladi. Kurashchi "supirib tashlash" usulini o'rganuvchi mashiqni bajarishda o'ziga sherik tanlashda tayyorgarligi darajasi bo'yicha mashqlarni egallashga yordam beruvchi sherikni tanlashni tavsiya qilishimiz mumkin. Bunday usulni qo'llashdan maqsad kurashda egallangan malakalarning strukturasi va ortirilgan malakalarning buzilishini oldini olishga qaratilgan. Kurashda kurashchilar usullar bo'yicha maxsus mashqlarni bajarishda bu mashqlarni qisimlarga elementlarga bo'lib alohida o'rganish tavsiya qilinadi. Bu kurashda sportchilar tomonidan bexuda kuch sarflash va noo'rin xarakat qilmaslik uchun qo'llanilayotgan

usulning to'raligicha o'rganish uslubidan foydalanishni tavsiya qilishimiz mumkun. O'rganilayotgan mashqlarni kundalik, haftalik, oylik va undan ko'p davrda bajarilgan mashg'ulotlarda ko'p marta takrollash tufayli usul va xarakatlari to'g'ri.

Ayollar futboli muammolarini o'rganilganligi va yechimini kutayotgan ayrim dolzarb masalalar xususida

Shermuxamedov A.T., Mirzalieva E.A. magistrant

O'zDJTSU

Annotatsiya. Maqolada O'zbekistonda futbolni rivojlanishidagi ayrim dolzarb masalalar yoritilgan. Xususan, ayollar futboli bilan bog'liq masalalar ochib berilgan. Ayollar futbolida amalga oshirilgan tadqiqot ishlari va ularning mazmuniga to'xtalishlar qilingan. Sport tayyorgarligini tashkil etishdagi yechimini kutayotgan jixatlar yoritilgan.

Kalit so'zlar. Ayollar futboli, tayyorgarlikni tashkil etish va boshqarish, sport tayyorgarligi, muammolar.

Kirish. O'zbekistonda sport turlari ichida futbol sport turi eng sevimli va ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Futbol sport turiga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilib kelinmoqda. Sport turini mamlakatimizda yanada rivoj toptirishni maqsad qilib, teshig'li me'yoriy-xuquqiy xujjatlar ishlab chiqilib, bugungi kunda amaliyotga joriy etib kelinmoqda (1,2). Oldinga qo'yilayotgan asosiy vazifalar sifatida erkaklar futboli bilan birga ayollar futbolini ham rivojlantirish va uni halqaro miqqiyosidagi nufuzini yaxshilash masalalari hisoblanadi.

Dolzarblik. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 7 apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi № 115- sonli qarorida mamlakatimizda ayollar futbolini rivojlantirish masalalariga alohida to'htalish qilingan. Mazkur qarorga ko'ra ayollar o'rtasida futbolni rivojlantirish, istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va ularni hayotga joriy etish masalalari ilgari surilgan. Erkaklar futboli qatorida ayollar futbolini ham yangi sifat bosqichiga olib chiqish kerakligi, tegishli xujjatlarda soha vakillari va mutaxassislari oldiga vazifalar sifatida belgilab berilmoqda.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'tgan yilning 1 yanvar sanisiga kelib, sport-ta'lim muassasalarida va sport seksiyalarida futbol bilan muntazam shug'ullanib kelayotganlar 63 318 nafar shug'ullanuvchilarni tashkil etgan. Ulardan qiz-ayollar 1455 nafarni (2,3 %) tashkil etgan xolos. Bu xolat birinchi navbatda qizlar, ayollar o'rtasida futbol sport turini targ'ib etish, uni ommalashtirishning samarali yo'llarini topib, amaliyotga joriy etishni talab etadi. Keyingi navbatda asosiy e'tiborli jixatlardan biri – bu tayyorgarlikni samarali tarzda tashkil etish hisoblanadi. Bu o'rinda, tayyorgarlikni ta'minlashda zamon talablariga mos bo'ladigan, ilg'or tajribalarni e'tiborga olgan xolda ishlab chiqiladigan va ilmiy asoslanfdigan metodikalar bo'yicha tayyorgarlikni ta'minlanishi kerakligini anglash muhim. Bu o'rinda esa, sohada olib borilgan tadqiqot ishlari va ularning mazmuni bo'yicha yetarli bilimlarga ega bo'lish ahamiyatli ekanligini ta'kidlash lozim.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Futbol amaliyotida ko'p yillardan beri olib borilgan turli yo'nalishlardagi ilmiy tadqiqot ishlarining tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, ayollar futboli muammolari bilan bog'liq amalga oshirilgan tadqiqot

ishlari. erkaklar futbolida amalga oshirilgan ishlarga nisbatan o'ta kamchilikni tashkil etadi. Bu xolat nafaqat bizning mamlakatimizga tegishli, balki, chet el mamlakatlarida. MDH mamlakatlarida olib borilgan ishlar tahlili bo'yicha ham, shunday fikrni bildirish o'rinli.

Futbolchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasini o'rganish bilan bog'liq tadqiqot ishlari, boshqa yo'nalishlarda olib borilgan ishlarga nisbatan ko'pchilikni tashkil etadi. Ayollar futbolida ham olib borilgan tadqiqot ishlari bu yo'nalishlarda nisbatan ko'proq amalga oshirilgan. Ye.M.Kalinin (2022), Lin Yatsi (2023), M.V.Rыlov (2018), D.D.Zaysev (2019) va boshqalar tomonidan shu kabi yo'nalishdagi ishlar amalga oshirilgan.

Turli yosh toifalari va malakalari bo'yicha futbolchi ayol-qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini tashkil etish va boshqarish, turli tayyorgarlik turlarini rivojlantirish yoki tarbiyalash, turli davrlarda makro, mezo yoki mikrosikllarni tashkil etish, unda tayyorgarlik yuklamalarini rejalashtirish bilan bog'liq tadqiqot ishlari o'ta kamchilikni tashkil etmoqda. Ayniqsa, bu O'zbekiston mamlakati misolida o'ta yaqqol namoish bo'layotganligini e'tirof etish kerak. Bu yo'nalishlarda Maksimenko I.G. (2023), Cheredina T.V. (2018), Tropnikova D.V. (2016), Tambovseva R.V. (2024), Ivanov O.N. (2018) va boshqalar o'rganishlarni olib borgan.

O'zbekistonda futbolchi ayol-qizlarni tayyorlash masalalari bilan bog'liq tadqiqot ishlari Yusupov N.M. (2018), Yo'ldoshev M.R. (2021), Muhammadovlar M.G. (2024) tomonidan amalga oshirilgan. Bugungi kunda yana bir qator mutaxassislar tomonidan tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda.

Yuqori malakali futbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot ishlari bilan Yusupov N.M. (2018) shug'ullangan bo'lib, u tomonidan futbolchi qizlarning tezlik-kuch tayyorgarligini oshirishga qaratilgan uslubiyat ishlab chiqilgan va tayyorgarlik davrida qo'llanilishi bilan amalda asoslangan.

Yo'ldoshev M.R. (2021) yosh futbolchi qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot ishlarini amalga oshirib, xususan, qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan vositalarning tayyorgarlik va musobaqa davrlarida turlararo sikllarga mos bo'ladigan optimal me'yor nisbatlari ishlab chiqilgan.

Muxammadov M.G. (2024) tomonidan amalga oshirilgan tadqiqot ishlarida o'quv-tayyorlov guruxi futbolchi qizlarining texnik-taktik tayyorgarligi darajasini, modellashtirilgan maxsus vositalar dasturi amalda sinalgan va musobaqa faoliyati jarayoni samaradorligini oshirishga xizmat qilishi asoslangan.

Maxsus manbalarning tahlilini ko'rsatishicha, futbolchi ayol-qizlarning ko'p yillik tayyorgarligida ma'lum bosqich vazifalarini to'la-to'kis hal qilishga xizmat qiladigan tayyorgarlikning yuklamalarini rejalashtirish, davr va bosqichlarda o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish uslubiyatlarini ishlab chiqish borasida fundamental tadqiqotlar mavjud emas. Ta'kidlash kerakki, olib borilgan kam sonli tadqiqot ishlarida tayyorgarlikni tashkil etadigan ma'lum bir tomon tadqiq etilgan xolos. Kam sonli o'rganish ishlarini amalga oshirilganligi, futbolchi qizlar va ayollarni tayyorlashda mamlakatimizda ilmiy asoslangan nazariy va amaliy ilmiy qo'rovshuvlarni yetarli emasligidan dalolat beradi. Bu o'z navbatida jamoalarimizning

ichki chempionat baxslarida yuqori darajadagi futbolni namoish etishga to'sqinlik qilishi bilan birga, halqaro musobaqalardagi chiqishlariga ham salbiy ta'sir etmoqda. Bizning futbolchilarimizning tayyorgarlik darajalari bugungi zamon talabalari taqozo etayotgan talablarga javob bermayotganligidan dalolat beradi. Ayollar o'rtasida o'tkazilgan so'ngi Osiyo Kubogi musobaqalarida O'zbekiston terma jamoasi besh marta ishtirok etgan bo'lsada, musobaqalarning barchasida guruh bosqichining o'zida ishtiroklarini yakunlashga majbur bo'lishgan. Bu omil sportchilarimizning mahoratini, raqobatbardoshligi yetishmasligidan dalolat beradi.

Yuqori malakali jamoalarga zahira sportchilarini tayyorlash masalalari bu borada ahamiyatli hisoblanishini ham anglash darkor. Kuchli zahira kelajakda mamlakatning asosiy terma jamoalarini halqaro miqqiyosdagi chiqishlari muvaffaqiyatlarini belgilaydi. Shu sabab kelgusida masalaning bu jixatiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Xulosalar. Futbol bo'yicha olib borilgan mavjud ilmiy tadqiqot ishlari tahlilining ko'rsatishicha, bugungi kunda ayollar futboli muammolari bilan kam sonli mutaxassislar shug'ullanishgan. Bu omil o'z navbatida ayollar futbolida tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan ilmiy asoslangan uslubiy manbalarning yetishmasligidan dalolat beradi.

O'zbekistonda professional ayol futbolchilarni tayyorlash bilan bir qatorda dolzarb hisoblanayotgan yo'nalishlardan biri sifatida - bu sport zahirasini tayyorlash masalalari hisoblanadi.

Sport tayyorgarligini amalga oshirishda ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarini samarali tashkil etish va boshqarish, bunda tayyorgarlik yuklamalarini shug'ullanuvchilar yoshiga, darajasiga mos tarzda rejalashtirish, tayyorgarlikni nazorat qilish, jarayonlarga kerakli korrektyrovkalarni joriy etib borish asosiy e'tiborli tomonlardan biri hisoblanadi. Tayyorgarlikni tashkil etishda har bir bosqichning mazmuni va tuzilishi, tayyorgarlik oldida turgan maqsad va vazifalarni hal etishga xizmat qilishi kerakligini nazarda tutish lozim. Lekin bu borada mamlakatimizda tegishli tadqiqot ishlarini amalga oshirilmaganligi mazkur yo'nalishda tadqiqot ishlarini olib borishdagi dolzarbliklarni belgilab beradi.

Foydalanilgan manbalar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF 5887-sonli Farmoni. 2019-yil 4-dekabr.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-115-sonli Qarori. 2023-yil 7-aprel.

3. Yo'ldoshev M.R. Yosh futbolchi qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish. Diss.p.f.b.f.d. (PhD) - Chirchiq. 2021. - 152.

4. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish Diss.p.f.b.f.d. (PhD) - Chirchiq. 2018. - 152.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ФУТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА НЕУСТОЙЧИВОЙ МЕСТЕ

Шилманов А.Е.

Преподаватель, Нукусский институт повышения квалификации. Нукус,
Узбекистан

Ключевые слова: координация, вестибулярная гимнастика, неустойчивая поверхность, юношеский возраст, функциональная подготовка, равновесие, сенсомоторика, стабилизация.

Введение. В условиях современной спортивной подготовки, когда технические, тактические и физические требования к юным спортсменам стремительно возрастают, всё большее значение приобретает развитие координационных способностей. Особенно важна координация в игровых видах спорта, таких как футбол, где необходима быстрая реакция, точность движений, адаптация к меняющимся условиям и способность удерживать равновесие при выполнении сложных технико-тактических действий.

Футболисты 15–16 лет находятся в фазе активного функционального созревания, когда продолжается развитие опорно-двигательной и нервной систем, а также совершенствование механизмов сенсомоторной регуляции. В этот возрастной период особенно эффективно развивать координационные качества, в том числе посредством специализированных упражнений, воздействующих на вестибулярный аппарат.

Одним из эффективных методов является вестибулярная гимнастика, особенно в сочетании с использованием неустойчивых поверхностей (баланс-платформы, подушки, полусферы, роллеры и пр.). Такие упражнения способствуют улучшению контроля тела, реакций равновесия и общей двигательной устойчивости, что напрямую влияет на качество выполнения технических действий в футболе.

Настоящее исследование направлено на оценку эффективности использования вестибулярной гимнастики на нестабильной опоре для развития координации у футболистов в возрасте 15–16 лет.

Цель исследования. Определить эффективность применения вестибулярной гимнастики на неустойчивой поверхности для развития координационных способностей у юных футболистов 15–16 лет.

Задачи исследования

1. Изучить научно-методические подходы к развитию координации в футболе.
2. Разработать комплекс упражнений с использованием нестабильной опоры.
3. Провести экспериментальную проверку влияния данных упражнений на показатели координации.
4. Оценить динамику изменений и обобщить полученные результаты.

Методы и организация исследования. База: Спортивная школа олимпийского резерва по футболу, г. Ташкент.
Участники: 26 футболистов в возрасте 15–16 лет, тренировочный стаж — от 5 лет.
Разделение:

• Экспериментальная группа (ЭГ) — 13 человек, дополнительно выполняли комплекс вестибулярной гимнастики на нестабильной опоре.

• Контрольная группа (КГ) — 13 человек, тренировались по традиционной программе без дополнительной вестибулярной стимуляции.

Продолжительность эксперимента: 8 недель, 3 занятия в неделю (всего 24 тренировки).

Методы исследования:

- Тесты на координационные способности:
 - балансировка на платформе BOSU (время удержания);
 - стояние на одной ноге с закрытыми глазами (стабилометрический тест);
 - слалом с мячом с контролем ошибок;
 - тест на адаптацию к вращению (вестибулометрия).
- Педагогическое наблюдение и видеоанализ.
- Опрос по шкале субъективной трудности координационных упражнений.
- Биомеханический анализ движений (с применением видеозаписи и визуальной диагностики).
- Статистическая обработка данных.

Упражнения в экспериментальной группе включали:

- удержание равновесия на нестабильной поверхности;
- выполнение футбольных технических действий на баланс-платформах;
- вращательные движения тела с фиксацией взгляда;
- упражнения с закрытыми глазами на мягких подушках;
- динамическое перемещение с мячом на нестабильной опоре;
- комбинированные движения с мячом и координационными лестницами.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам эксперимента футболисты из экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение показателей координации, по сравнению с контрольной. Наиболее выраженные изменения наблюдались в способности удерживать равновесие, точности движений в нестабильных положениях тела и устойчивости при выполнении технических приёмов на высокой скорости.

Показатели удержания баланса на платформе BOSU у игроков ЭГ улучшились в среднем на 36%, тогда как у КГ — только на 13%. В тесте на стояние на одной ноге с закрытыми глазами спортсмены из ЭГ увеличили время удержания положения на 41%, что говорит о значительном укреплении вестибулярного контроля и глубокой чувствительности.

Тест слаломного ведения с мячом показал уменьшение количества ошибок на 29% в ЭГ и лишь на 11% в КГ, что указывает на рост точности и контроля при выполнении координационно сложных действий. При этом технические действия стали более стабильными, а реакции — быстрее и точнее.

По субъективным оценкам, упражнения на нестабильной поверхности поначалу вызвали значительные трудности, однако уже ко 2-й–3-й неделе спортсмены адаптировались и выполняли их с меньшими затратами, что подтверждает формирование устойчивых сенсомоторных связей.

Педагогические наблюдения показали, что футболисты экспериментальной группы стали лучше справляться с непредсказуемыми ситуациями во время

игровых упражнений, точнее выполняли финты, быстрее реагировали на изменение направления движения мяча и реже теряли равновесие при столкновениях с соперником.

Все эти данные говорят о положительном влиянии вестибулярной гимнастики на формирование координационной устойчивости и игровой стабильности у подростков.

Заключение

Результаты проведённого исследования подтверждают высокую эффективность использования вестибулярной гимнастики на неустойчивой опоре для развития координации у юных футболистов в возрасте 15–16 лет. Выполнение упражнений в нестабильных условиях способствует не только улучшению равновесия, но и формированию устойчивых сенсомоторных связей, что обеспечивает более высокую точность и надёжность технических действий в игровых ситуациях.

Выводы

1. Координационные способности юных футболистов 15–16 лет можно эффективно развивать с помощью упражнений на нестабильной опоре.
2. Вестибулярная гимнастика способствует улучшению сенсомоторной адаптации, контролю движений и устойчивости.
3. Включение нестабильных упражнений в тренировочный процесс увеличивает точность техники и устойчивость к дестабилизирующим факторам во время игры.
4. Методика может применяться как в основной, так и в восстановительной части тренировки.
5. Разнообразие упражнений и постепенное повышение их сложности позволяют поддерживать мотивацию и адаптационные резервы спортсмена.

Список литературы

1. Беляев В.В. Физическая подготовка футболистов. – М.: Спорт, 2018.
2. Иванов С.А. Развитие координационных способностей у спортсменов. – СПб.: Олимп, 2020.
3. Петров Г.И. Теория и методика спортивной тренировки. – М.: Академия, 2019.
4. Хохлов Д.Н. Современные методы подготовки юных футболистов. – Казань: Университетский пресс, 2021.

SPORT O'YINLARINI OMMALASHTIRISHNING INNOVATSION YECHIMLARI

AHOLI TURAR JOYLARIDA KEKSA YOSH DAGILARNING TENNIS BILAN SHUG'ULLANISHINI TASHKIL QILISH XUSUSIYATLARI

Djalilova M.I.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: djalilovamanzura168@gmail.com

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, tennis, ommaviy sport, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, keksa yoshga xos xususiyatlar, sport seksiyalari.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, теннис, массовый спорт, оздоровительная физическая культура, особенности пожилого возраста, спортивные секции.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport xalqimiz milliy madaniyatining bir qismiga aylandi, fuqarolar salomatligini asrash va mustahkamlashga, mamlakatimiz ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti yuksalishiga. Vatanimiz shuhratining olamga yoyilishiga xizmat qilmoqda. Mustaqil O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga milliy taraqqiyotga yordam beruvchi omil sifatida katta e'tibor qaratildi. Aynan shu maqsadlarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi o'zgarishlar jamiyatimizning yangi iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy, madaniy sharoitlariga moslashtirildi.

Yurtimizda aholini sog'lomlashtirish ishlarida asosiy vositalardan biri bo'lgan jismoniy tarbiya va sportni, jumladan, tennisni rivojlantirishga e'tibor qaratildi.

Mustaqil O'zbekiston suverenitetining birinchi yillarida mamlakatimizda tennisni yanada rivojlantirish, tennis klublarining faoliyat ko'rsatishi uchun huquqiy kafolatlarni yaratish hamda ularning tizimini takomillashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi. Mamlakatimizda tennisni rivojlantirish bo'yicha quyidagilar asosiy vazifalardan biri etib belgilandi:

– korxonalarda, o'quv yurtlarida va maktablarda sport jamiyatlarida, shuningdek, aholi yashash joylarida tennis bilan shug'ullanish uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlashga har tomonlama ko'maklashish;

– yoshlar, ishchilar, xizmatchilar, talabalar, maktab o'quvchilari va aholining boshqa toifalarini sportning ushbu turi bilan shug'ullanishga jalb qilish, sanoat korxonalari, o'quv yurtlari, sport jamiyatlari, tashkilotlarda va mahallalarda tennis bilan shug'ullanish bo'yicha seksiyalar tashkil etish, mahalliy mintaqaviy va respublika musobaqalari o'tkazish.

Davlatning eng katta boyligi sog'lom fuqarolardir. Istiqlool sharofati tufayli sog'lom turmush tarzining uzviy bir qismi bo'lgan milliy sport o'yinlari va ommaviy sport turlarini rivojlantirishga imkoniyatlar yaratildi.

Zamonaviy davrda harakatchanlikni cheklashning avj olishi, biologik nuqtai nazardan inson tabiatiga zid bo'lib, buning natijasida organizmni turli tizimlarining

funksiyalaridagi buzilishlar, ish qobiliyatining tushib ketishi va sog'liqning yomonlashuvi kuzatilmoqda.

Shuni ta'kidlab o'tish kerak-ki, tetiklikni saqlab qolish va uzoq umr ko'rish maqsadida keksa yoshdagi shaxslarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga jalb qilish eng dolzarb masala hisoblanadi. Har xil yoshdagi insonlarga ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish ularning salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Bunday sharoitlarda jismoniy tarbiya ommaviy shakllarining rivojlanishi tabiiydir.

Tadqiqotimizning dastlabki bosqichida aholi turar joylarida ommaviy sog'lomlashtirish sport ishlarini tashkil qilish, aholini tennis bilan shug'ullanish darajasini aniqlash maqsadida sotsiologik so'rovnoma o'tkazish, aholi turar joylarida turli yoshdagilar orasida tennisni keng targ'ibot qilish masalalariga bag'ishlangan izlanishlar olib borildi.

Tadqiqot maqsadi keksa yoshdagilar bilan tennis mashg'ulotlarini tashkil qilish xususiyatlarini o'rganishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Mavzu maqsadidan kelib chiqqan holda quyidagi asosiy vazifalar belgilandi:

➤ Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sport sohasida qabul qilingan huquqiy me'yoriy xujjatlarni o'rganish.

➤ Tennis mashg'ulotlarini o'tkazish bo'yicha ilmiy nazariy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish.

➤ Keksa yoshdagilar bilan tennis bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish xususiyatlarini o'rganish va tahlil qilish.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqotni amalga oshirishda quyidagi uslublardan foydalanildi: ilmiy manbalarining nazariy tahlili, ma'lumotlarni umumlashtirish, ma'lumotlarni qiyosiy tahlili, matematik-statistik uslublar.

Tadqiqotni tashkil qilish. Tadqiqotlar jarayonida tennisga qatnashayotganlarning umumiy soni 60 nafarni tashkil etdi. Tennis bilan shug'ullanuvchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. Shug'ullanuvchilar orasida turli yoshdagilar mavjud bo'lib, so'rovnoma natijasida ulardan 26 nafari keksalar ekanligi aniqlandi. Bu umumiy shug'ullanuvchilar sonining 43,3 % foizini tashkil etdi.

Tadqiqot jarayonida 61 yosh va undan yuqori bo'lgan 26 nafar keksalardan 12 nafari tennis mashg'ulotlariga muntazam qatnashdi. Bu 12 nafar keksa yoshdagilarning 46,2 % foizini tashkil etadi. Ulardan 1 nafari tennis bilan yoshligidan shug'ullangan (3,8 %). Shug'ullanuvchilarning 10 nafari erkak va 2 nafari ayol (7,7 % ayol). Tennis mashg'ulotlarini murabbiylar haftada ikki marta olib bordi.

Tadqiqot natijalari. Keksa yoshda tennis bilan shug'ullanishning asosiy omillari aniqlandi. Tennis mashg'ulotlarini keksa yoshdagilarning salomatligiga ijobiy ta'siri aniqlandi.

Tennis bilan shug'ullanish imkoniyatini kamaytiruvchi omillar aniqlandi:

– keksa yoshda ko'p uchraydigan tayanch-harakat va qon-tomir tizimining surunkali kasalliklari;

– milliy mentalitetimizga oid sabablar (keksa yosh uchun noqulay harakatlar tushunchasi);

– tennis sport inventarlarining narxi qimmatligi.

Amaliy tavsiyalar.

- Keksa yoshdagilarning tennis bilan shug'ullanishi doimiy tibbiy nazorat ostida o'tkazilishi zarur.
- Keksalarning sog'lom turmush tarzi va gigiyena qoidalariga e'tibor berish lozim.
- Mashg'ulot jarayonida keksalarning emotsional holatiga doimiy e'tibor qaratish zarur.
- Keksalarni tennis tarixi va musobaqa qoidalari bilan tanishtirish lozim.
- Tennis mashg'uloti uchun zarur sport inventarlarini kekse yoshdagilarga bepul ijaraga berishni tashkil qilish kerak.

Xulosa

- Prezidentimiz tashabbusi bilan tennisni rivojlantirish ishlari amalga oshirildi va qisqa muddat ichida o'z samarasini berdi.
- Sotsiologik tadqiqot natijalari bo'yicha aholi o'rtasida tennisni keng ommalashtirish uchun yaratilgan shart-sharoitlarning kamchiliklari aniqlandi.
- Aholi turar joylarida tennis bilan shug'ullanish kekse yoshdagi insonlarga mushaklarni qon bilan ta'minlanishi, modda almashinuvi yaxshilanishi, tayanch-harakat apparati faolligini oshirish va gipodinamiyani oldini olish uchun muhim vosita ekanligi tushuntirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

8. Ахмедова Н.И. "Теория и методика тенниса". Darslik.T.,-2024y. 244b.
9. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
10. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
11. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
12. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
13. Azamatov A.I. "Stol tennis nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
14. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.

KARATE TO'GARAKLARIDA 7-9 YOSHDAGI SPORTCHILARNING BIOKINEMATIK XARAKTERISTIKALARINI TAKOMILLASHTIRISHDA KOMPYUTER DASTURLARINI QO'LLASH SAMARADORLIGI.

KAZOQOV R.T., O'ZDJTSU., KATTA O'QITUVCHI.

DJURABAYEV A.M., O'ZDJTSU., O'QITUVCHI.

BO'RIYEV B.O'., O'ZDJTSU., O'QITUVCHI

Annotatsiya. Ushbu maqolada 7-9 yoshdagi sportchilarning karate mashg'ulotlarida harakat faoliyatini yaxshilash, harakat koordinatsiyasini oshirish va jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirishda zamonaviy kompyuter dasturlaridan

foydalanishning samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqotlar natijalariga tayangan holda, kompyuter texnologiyalarining sportchilar tayyorgarligiga ijobiy ta'siri asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Karate, biokinematika, yosh sportchilar, kompyuter texnologiyalari, sport mashg'ulotlari, motorika.

Kirish. Bugungi kunda sport mashg'ulotlarida raqamli texnologiyalar, xususan, vizual tahlil, harakat modelini qayta ko'rish va tahlil qilish imkonini beruvchi kompyuter dasturlaridan foydalanish tobora kengaymoqda. Karate kabi texnikaga asoslangan sport turlarida bu yondashuv ayniqsa dolzarb hisoblanadi. Ayniqsa, 7-9 yoshdagi bolalarda harakatlar muvofiqligi, muvozanat va tezlik kabi biokinematik ko'rsatkichlar hali shakllanish bosqichida bo'lganligi sababli, to'g'ri va samarali yo'naltirish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot Toshkent shahridagi bolalar sport maktablarida karate to'garagiga qatnashuvchi 30 nafar sportchi (7-9 yosh) ishtirokida olib borildi. Ular 2 ta guruhga bo'lindi:

- **Nazorat guruhi:** An'anaviy karate mashg'ulotlarini olib bordi;
- **Tajriba guruhi:** Karate mashg'ulotlarida "Dartfish", "Kinovea" va "Coach's Eye" kabi kompyuter dasturlaridan foydalanildi.

Har ikki guruh 3 oy davomida haftasiga 3 martadan mashg'ulot olib borishdi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning quyidagi biokinematik ko'rsatkichlari o'rganildi:

- Reaksiya va chaqqonlik
- Harakat koordinatsiyasi
- Muvozanat
- Egiluvchanlik

Natijalar va tahlil

Tadqiqot natijalari quyidagicha bo'ldi:

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi o'zgarishi	Nazorat guruhi o'zgarishi
Reaksiya va tezlik	+0.26 soniya yaxshilanish	+0.11 soniya yaxshilanish
Koordinatsiya	+19% yaxshilanish	+7% yaxshilanish
Muvozanat	+13% yaxshilanish	+5% yaxshilanish
Egiluvchanlik	+16% yaxshilanish	+6% yaxshilanish

Vizual tahlil dasturlari yordamida sportchilarning harakatlari video orqali yozib olinib, murabbiylar tomonidan aniqlik bilan tahlil qilindi. Xatoliklar ko'rsatilib, ularni to'g'rilash uchun individual tavsiyalar berildi.

Muhokama

Yosh sportchilarda motorika rivojlanish bosqichida bo'lgani sababli, harakatlarni vizual tarzda tahlil qilish, ularning aniqligini oshirish uchun muhimdir. Kompyuter dasturlarining qo'llanilishi o'quvchilarga o'z harakatlarini ko'rish, tahlil qilish va xatoliklarni tuzatishda motivatsiya beradi. Bu esa mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Quyida maqola uchun bibliografik manbalar ro'yxati va keyin Word hujjatiga mos shaklda rasmiylashtirilgan to'liq matnni beraman. Bu shaklni siz Word dasturiga ko'chirib, rasmiy hujjat sifatida ishlatishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахмедов И.А. Спортчи ёшларнинг жисмоний ривожланиши ва биомеханика асослари. Тошкент: Ўқитувчи, 2020.
2. Rakhimov Sh.A., Tursunov I.R. Kompyuter texnologiyalari sport tibbiyotida. Toshkent, 2021.
3. Nazarov A.A. Yosh sportchilarda motorik harakatlarni shakllantirish yo'llari. Ilmiy-amaliy jurnal, 2022.
4. Lee, M., & Kim, S. (2018). The effectiveness of motion analysis software in youth sports training. *Journal of Sports Science & Technology*, 11(2), 155–163.
5. Davydov A.B. Sportda axborot texnologiyalarining o'rni. Moskva: Fizkultura i sport, 2019.

FUTBOLCHILARNING RAQOBATBARDOSH FAOLIYATINI MODELLASHTIRISH

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi
Baxodirov Sarvar Sirojiddinovich
Шахрисабзский государственный педагогический
Институт Факультет социальных наук
преподаватель кафедры физической культуры
Baxodirov Sarvar Sirojiddinovich

Annotatsiya. Maqolada futbolchilarning raqobatbardosh faoliyatini modellashtirish texnik va taktik harakatlarni samaradorligi epchillik, tezlik, kuchlilik, chidamlilik, moslashuvchanlik kabi sifatlar majmuasini rivojlantirishni taqozo etgani xususida so'z yuritilib, futbolchilarga ma'lum bir talabni qo'yishni: jismoniy sifatlardan o'yin samaradorligini oshirish vositasi sifatida foydalana bilish lozimligi tadqiq qilinadi.

Kalit so'zlar: Futbol, musobaqa, chidam, moslashuv, kuchlilik, futbolchi, jismoniy sifatlar, gimnastika, individual yondashuv.

В статье рассматривается вопрос о том, что моделирование соревновательной деятельности футболистов требует развития комплекса таких качеств, как ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также рассматривается необходимость предъявления к футболистам определенного требования: умения использовать физические качества как средство повышения результативности игры.

Ключевые слова. Футбол, соревнование, выносливость, адаптация, сила, игрок, физические качества, гимнастика, индивидуальный подход.

The article discusses the fact that modeling the competitive activity of football players requires the development of a complex of qualities such as agility, speed, strength, endurance, and flexibility, and examines the need to impose a certain requirement on football players: the ability to use physical qualities as a means of increasing the effectiveness of the game.

Key words. Football, competition, endurance, adaptation, strength, football player, physical qualities, gymnastics, individual approach.

O'z tadqiqotida tizimli-strukturaviy yondashuvning umumiy tamoyillariga asoslanib, V.V. Kuznetsov va A.A. Novikov sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning zaruriy sharti: «nazorat tizimida mavjudligi, ya'ni. murabbiy, ob'ekt modeli (ya'ni sportchi hozirgi holatida) va rejalashtirilgan sport natijasini ko'rsatish uchun erishish kerak bo'lgan holat modeli.

Tadqiqotning maqsadi: futbolchilarning raqobatbardosh faoliyatini modellashtirish Sportchi holatining namunaviy xususiyatlarini ishlab chiqishda modelning uchta darajasi aniqlandi: raqobatbardosh faoliyatning xususiyatlari, tayyorgarlikning asosiy jihatlari (sport mahorati) va tananing funksional tizimlarining namoyon bo'lishi va raqobatbardosh faoliyatning namunaviy xususiyatlari (1-daraja) asosiy rol o'ynaydi. Buni tadqiqotlar ham tasdiqlaydi. bunda sportchilarning tayyorgarligini boshqarishda raqobat faoliyatini modellashtirish asosiy vosita sifatida qaraladi, kompleks nazorat uchun esa namunaviy xususiyatlardan foydalaniladi.

Tadqiqotning vazifalari Futbolda raqobatbardosh faoliyatning turli parametrlarining namunaviy tavsiflarini ishlab chiqishga katta hajmdagi ishlar ajratilgan. Futbolchilarning texnik va taktik mahoratining namunaviy ko'rsatkichlari to'liq o'rganilgan bo'lib, bu erda asosiy xarakteristikalar texnik texnikani bajarishning miqdori va samaradorligi (benuqsonligi) edi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari Bugungi kunga qadar o'yin davomida o'yinchilarning jamoaviy o'zaro ta'sirini o'rganishga urinishlar bo'lgan, bu erda dunyoning etakchi terma jamoalarining ma'lumotnoma va namunaviy xususiyatlari maydonning turli zonalarida uzatmalar soni bilan aniqlangan.

1. **Adabiyotlar tahlili** – jismoniy tayyorgarlik va metodika sohasida mavjud bo'lgan ilmiy adabiyotlar o'rganiladi.
2. **Eksperimental metod** – bir nechta futbolchilar guruhini olib, ularga turli metodikalarni tatbiq qilish orqali samaradorlikni tahlil qilish.
3. **Tahliliy metod** – olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va metodlarni samaradorligini aniqlash.
4. **So'rov va intervyular** – sportchilar va murabbiylar bilan intervyu o'tkazilib, amaliyotda foydalanilayotgan metodlar haqida ma'lumotlar yig'iladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot davomida futbolchilarda raqobatbardosh faoliyatini modellashtirish jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo'llanilgan turli metodikalar va ularning samaradorligi chuqur tahlil qilindi. Bular orasida interval treninglar, kuchaytirish mashqlari, kompleks metodlar va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan metodikalar alohida ahamiyat kasb etdi.

Interval trening metodikasi

Interval treningi – qisqa tanaffuslar bilan yuqori intensivlikdagi yugurish

mashqlarini bajarish usuli. Ushbu va boshqa tadqiqotlar, u yoki bu tarzda raqobatbardosh faoliyatning namunaviy xususiyatlarini ishlab chiqish masalalarini hal qilish, futbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish samaradorligini oshirishga katta hissa qo'shdi...

Lekin shuni unutmasligimiz kerakki, futbol, eng avvalo, ikki raqib jamoa o'rtasidagi murosasiz kurash bo'lib, bu o'yinning keskinlashuvida, yakkakurash turlarining soni va shiddatlilikida namoyon bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, shuning uchun ham futbol eng shikastli sport turlaridan biri hisoblanadi. Va bizning etakchi murabbiylarimiz V.V. Lobanovskiy va Yu.A. Morozov Argentinada bo'lib o'tgan XI Jahon chempionatini tahlil qilar ekan, futbolchi doimo o'z mahoratini maydonda hech kim to'sqinliksiz namoyish etishiga yo'l qo'ymasligini yodda tutishi kerakligini ta'kidladi. SHu bois argentinalik yigitlarning tanaffus paytida ko'rsatgan "salon jonglyorligi"ning o'yin texnikasiga aloqasi yo'q.

Ko'pgina mahalliy mutaxassislarning ta'kidlashicha, futbolchilar mahoratining o'ziga xos xususiyatlaridan biri bu yuqori tezlikda va raqibning aralashuvi sharoitida texnik usullarni bajarishning ishonchliligi (shovqinga chidamliligi) va boshqalar. Buni yetakchi xorijiy ekspertlarning fikrlari ham tasdiqlaydi.

Bizning mashhur murabbiylarimiz E.V. Malofeev va A.A. Paramonov 1984 yilgi Yevropa chempionatini tahlil qilar ekan: "Chempionatning barcha o'yinlari og'ir, ba'zan qo'pol o'tdi. Ko'rinib turibdiki, bu kurash usuli hech kim tomonidan qoralanmagan. Aksincha, kelajakda qo'llaniladi, deb taxmin qilishga asos bor".

Ha, futbol tezroq va qattiqlashdi va bu allaqachon hisobga olinishi kerak bo'lgan fakt.

Buzuvchi o'yin omillari sharoitida futbolchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish uchun mos yozuvlar nuqtalari bo'lishi kerak, ya'ni. model xususiyatlari. Shu sababli. sport o'yinlari va jang san'atlarida texnik tayyorgarlikning namunaviy xususiyatlarini aniqlash bo'yicha ishlarni tashkil qilishda ushbu sport turlarida yakuniy samaradorlikning hal qiluvchi shartlaridan biri bo'lgan raqibning qarshiligini hisobga olish tavsiya etiladi. Sport kurashida bu shunday bo'lib chiqdi, bunda dushmanni mudofaa harakatlari murakkab texnik usullarni bajarish samaradorligini 0% va undan past ga yo'qotdi, bu nafaqat samaradorlikning to'liq yo'qolishiga, balki kurashning yo'qolishi. Xuddi shu ish shuni ko'rsatadiki, kurashchining sport malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning raqibning harakatlariga aralashishga qarshi immuniteti shunchalik yuqori bo'ladi.

Adabiyotlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, futbolda biz yugurish tezligi, to'pning uchish tezligi va raqibning qarshiligi kabi o'yinning ekzogen buzuvchi omillariga javoban sportchilarning shovqinga qarshi immunitetining model xususiyatlari ishlab chiqilgan tadqiqotlarni topa olmadik. Bunday tadqiqotlar uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlovchi ko'plab asarlar mavjud bo'lsa-da.

Biz ishlab chiqqan CS yuklarining tasnifi va futbolchilarning shovqinga chidamliligini hisoblash bilan raqobat faolligini qayd etish tizimi asosida turli yoshdagi va malakali futbolchilarning o'yin faolligini qiyosiy o'rganish asosida model xususiyatlarini yaratish mumkin bo'ldi. 15-16 yoshli SDYUSHOR futbolchilari uchun shu nuqtai nazardan. texnik va taktik tayyorgarlikning eng muhim namunaviy xususiyatlaridan biri bu Rossiya chempionatining 2-ligasidagi futbolchilarning

shovqinga chidamlilik darajasi bo'lib, bunga erishish, ehtimol, maktab o'quvchilariga jamoalar va Rossiya yoshlar terma jamoalari uchun ustalarni (professionalarni) tanlashda qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli engib o'tishga imkon beradi.

Yosh futbolchilarning shovqinga qarshi immunitetining namunaviy tavsiflarini yaratish bizga quyidagilarni ishlab chiqishga imkon beradi: texnik va taktik ko'nikmalarni o'rgatishning samarali dasturi, rejalashtirilgan yuklamaning joriy holati va bajarilishini nazorat qilish tizimi; va shunga asoslanib tayyorlanishda kerakli tuzatishlar kiriting.

Muhokama

Birinchi navbatda, natijalar metodikalar orasida integratsiyalashgan yondashuvning ustunligini ko'rsatmoqda. Yakkama-yakka metodlarni qo'llash, har doim yuqori samaradorlikni ta'minlamaydi. Aksincha, turli metodlar va mashqlarni kombinatsiyalash orqali futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash mumkin. Tadqiqotda aniqlangan metodlar, shu jumladan, interval va kuchaytirish mashqlari, juda yaxshi natijalar ko'rsatganini inobatga olgan holda, ularni amaliyotda keng qo'llash tavsiya etiladi.

Xulosa

Futbolchilarda raqobatbardosh faoliyatini modellashtirish jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun metodikalarining to'g'ri tanlanishi va amaliyotda samarali qo'llanishi juda muhimdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, turli metodlarning kombinatsiyasi eng yaxshi natijalar beradi. Futbolchilarni tayyorlashda interval, kuchaytirish va kompleks metodikalarni birlashtirish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, yangi metodlarni doimiy ravishda takomillashtirish va ularni ilg'or texnologiyalar bilan qo'llash kerak.

Adabiyotlar ro'yhati:

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Л., 1985. 18 с.
2. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения // Теория и практика физической культуры. - 1979. - № 2.
3. Ано Г. Техника и скорость. (О проблемах футбола) // Спортивные игры. - 1956. - № 8 - С. 28-31.
4. Алешков И.А., Невмянов А.М. О принципах выбора и информативности показателей, исследуемых в качестве модельных характеристик в спортивных играх // Проблемы моделирования соревновательной деятельности: Сб. научн. статей. - М., 1985. - С. 126-133.
5. Баходиров, Сарвар Сирожиддинович. "ФУТБОЛ МАШГУЛОТЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.1 (2022): 406-412.
6. Baxodirov, Sarvar Sirojiddinovich. "TURLI DARAJADAGI VA AMPLUADAGI FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARINI O'RGANISH." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1694-1701.

7. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional tayyorgarligining Yoshga Bog'Li Xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.
8. Sirojiddinovich, Baxodirov Sarvar. "SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASH ASOSIY TAMOYILLARI." *1-SON, 1-JILD IYUL 2022 1-QISM* (2022): 4.
9. Sitora, Elova, and Maxmirzayev Xurshid. "FUTBOL O'YNIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI VA AHAMIYATI." *Лучшие интеллектуальные исследования* 8.4 (2023): 111-113
10. Sirojiddinovich, Baxodirov Sarvar. "SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAROITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING METODIK AHAMIYATI." *Conferencea* (2022): 6-9.

O'ZBEKISTONDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TOG' TURIZMINING ZAMONAVIY RIVOJLANISH HOLATI VA UNI OMMAVIY TARG'IB QILISHNING METODIK ASOSLARI

Soliev Sanjar.Shuhratjon o'g'li
Oriental universiteti dotsenti

Sanjarsoliyev751@gmail.com

Anotatsiya: maqolada O'zbekistonning tog'li rayonlarida sport-sog'lomlashtirish tog' turizmini rivojlantirish imkoniyatlari hamda ulardan foydalanish va tog' turizmini, sport-sog'lomlashtirish turizmi orqali rivojlantirish hamda ommaviy sog'lom turmush tarzini shakllantirish chora tadbirlari ko'rsatilgan.

Tayanch so'zlari: turizm, turist, gid (gid-tarjimon) yo'riqchi-yo'l boshlovchi, mustaqil turizm, ekskursiya, tog' turizmi.

Ishning dolzarbligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ikkinchi bosqich talabalarida sport-sog'lomlashtirish turizm darsi orqali sayrlarda yo'l boshlovchilik, yo'riqchi yo'l boshlovchi ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Respublikamizda turli aholi qatlamlarini sport-sog'lomlashtirish tog' turizmiga va sport sog'lomlashtirish turizmiga ommaviy ravishda jalb qilishni rivojlantirish.

Sport-sog'lomlashtirish tog' turizmi sohasi dunyo iqtisodining eng jadal rivojlanayotgan sohalaridan biridir. Uning keng qamrovli taraqqiyoti esa ko'plab mamlakatlar uchun katta daromad manbaiga aylanib bormoqda, aynan O'zbekiston uchun xam.

Yurtimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, axolining jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb qilish orqali amalga oshirilmoqda. Bu targ'ibotni amalga oshirishda sport-sog'lomlashtirish tog' turizmining juda xam katta axamiyati bor.

Mavzuyimizni yana bir dolzarbligi shundaki tog' turizmi avvalo, sog'lik sari yo'l demakdir. Bazi bir kasalliklarni davolashda dori darmon qabul qilishdan ko'ra sayohatga chiqish, tog' tabiatini tomosha qilish toza kislarodga boy xavodan nafas olish va quyoshning ultrabinafsha nurlari insonga foydaliroq ekanligi o'z isbotini topib bormoqda. Sayohatlar, ko'proq yurib turish insonlar uchun muhim davo,

kasalliklardan qutulishning eng muhim vositasi sifatida meditsinada foydalanib kelinmoqda.

O'zbekiston Respublikasining Qonunchilik palatasi tomonidan 2019-yil 16- aprelda qabul qilingan Senat tomonidan 2019-yil 21-iyunda ma'qullangan turizm to'g'risidagi qonunining ishga tushishi turizm hujjatlari, shakllari, turlari, turistik industriyadagi xizmatlarning turlari, turistlarning va gidlarning (gid- tarjimonlarning), ekskursiya yetakchilarining va yo'riqchi-yo'l boshlovchilarning malakasini sertifikatlashtirish to'g'risidagi qonundan kelib chiqqan xolda ishning dolzarbligari tanlab olindi.

Ishning maqsadi. Respublikamiz tog'li va tog'oldi hududlarida har xil kasalliklarni davolovchi sayoxatlarni tashkil qilish, shifobaxsh tog' o'simliklari, iqlim xususiyati va sport-sog'lomlashtirish joylariga ega ekanligini aniqlash.

Turizm, turli davlatlarda har xil yo'nalishda rivojlantirilmoqda. Bunga bir qancha davlatlar katta xarajatlar orqali erishayotgan bo'lsa, qolganlari shu joyning tabiiy imkoniyatlaridan foydalanish orqali erishmoqda. Turistlarni faqat bir yo'l bilan jalb etishdan ko'ra bir nechta yo'nalishlar orqali jalb etish va turli loyihalarni ishlab chiqish har qanday davlatga katta daromad keltirishi mubolag'a emas. Shuning uchun ham turistik sayoxatlarni kompleks holda tashkil etish masalalari dolzarbligi oshib bormoqda. Ayniqsa, tabiiy sharoitlarni mavjudligi bu sayoxatlarni amalga oshirishga ijobiy turtki bo'ladi. Hozirgi vaqtda ko'pgina mamlakatlarning barqaror rivojlanish kontseptsiyasida tog' turizmining alohida o'rni bor. Xalqaro mutaxassislar tog'li mintaqalarning rivojlanishida tog' turizmining ahamiyati juda ham yuqori ekanligini alohida e'tiborga olmoqdalar. Mamlakatimizning so'lim maskanlarida tog' turizmining turli tarmoqlarini rivojlantirish uchun imkoniyatlar talaygina. Shulardan eng asosiysi sport sog'lomlashtirish tog' turizmi xisoblanadi. Tog' relefi tekislikka nisbatan nafaqat landshaft, estetik jihatdan qulayliklarga ega, balki tog'ning sof musaffo havosi ultrabinafsha nurlarining ko'pligi, turli xil sport turlarini tashkil qilish imkoniyatlari bilan ajralib turadi.

Kelajakda O'zbekiston tog'larining turistik va rekreatsion ob'yektlari xalqaro ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

O'zbekiston tog'li hududlarida 60 dan ortiq mineral suv manbalari (buloqlar) topilgan. Farg'ona va Surxondaryo vodiylarida keng tarqalgan ma'danli suvlar o'zining davolash xususiyatlari bo'yicha Kavkazdagi mashhur oltingugurt suvlaridan (Sochi, Matseta va boshqalar) kam emas.

Hozirda O'zbekiston xalqaro tog' turizmi raqobatchilik kurashida yutqazmoqda. Shulardan kelib chiqib, biz O'zbekistonda xalqaro tog' turizmining o'chog'i bo'lishi mumkin bo'lgan tekislik-tog' marshrutlarini rivojlanishi yo'lida amalga oshirish kerag bo'lgan ishlar xaqida maqsadli tizimli xarakatlarni boshlashimiz lozim.

Toza havoda va yirik shaharlardan uzoqda tog' sporti bilan shug'ullanish orqali maktab o'quvchilari, talaba yoshlar, turli kasb soxalarida faoliyat olib boruvchi shaxslar, sport bilan shug'ullanuvchi shaxslar va boshqa axoli qatlamlari xar tomonlama sog'ligini mustaxkamlash, irodasini shakllantirish, ruxiyatini tetiklash orqali o'zlarida xayotiy xarakatga kerakli energiyani yeg'ib olish va boshqa imkoniyatlarga ega bo'lishadi. Sayoxat insonda jismoniy madaniyatni shakllantiradi.

Mamlakatimiz o'zining keng va xilma-xil landshaftlari tufayli ekstremal sport turlari uchun juda ko'p imkoniyatlarni taqdim etadi. vaholanki bu sport turlari mamlakatda hali yangilik hisoblanadi. O'zbekistonda tog' turizmi katta bo'lmagan, ammo faol rivojlanayotgan sohadir. O'zbekiston tog'lari alpinizm, tog' turizmi va qoyaga chiqish kabi faol dam olish turlarini sevuvchilar uchun juda qulay maskan xisoblanadi.

Ishning qiyosiy taxlili.

2019 yilda eng ko'p xorijlik mehmonlarni qabul qilishda Fransiya, AQSh, Ispaniya, Xitoy, Italiya kuchli beshlikda turishibdi. Germaniya, Buyuk Britaniya, Rossiya va Meksika kuchli o'ntalikdan joy olgan. Bundan tashqari Dubay, Singapur, Bangkok, Parij va London singari shaharlarni xorijlik mexmonlarni qabul qilishda ilgari ketganligini misol qilib keltirish mumkin. Afsuski,

O'zbekiston bu sohada hali ancha orqada ekanligini ko'rish mumkin. Xususan, Butunjahon turizm va sayohatlar bo'yicha kengashi (BTSK) tomonidan berilgan bahoga ko'ra, O'zbekiston sayyohlar tashrifi bo'yicha dunyo mamlakatlari orasida yaxshi natija ko'rsata olmayotganligi belgilab berilgan. Yurtimiz jahon sayyohlik bozorida o'z o'rniga ega bo'lishiga qaramasdan, turistlarga qulay sharoit yaratish, servis xizmatini yaxshilash, sayyohlik obidalarining jozibadorligini oshirish va reklamani kuchaytirish darajasi juda past. Shuning uchun bu borada sezilarli o'sish haqida fikr yuritish ana shu omillarga bog'liq.

O'zbekiston muassasalarida sport turizmi soxasida malakali mutaxasislarning yetishmasligi bu soxaning sust rivojlanishiga tasirini yaqqol namoyon etib turibdi.

Turizm davlat rahbari e'tiborida. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev parlamentga Murojaatida barcha sohalar qatorida turizm sanoati borasida quyidagi fikrlarni bildirdi:

«Hozirgi kunda milliy iqtisodiyotga yuqori daromad keltiradigan istiqbolli tarmoqlardan biri – bu turizmdir. O'zbekiston turizm sohasida dunyo bo'yicha ulkan salohiyatga ega bo'lgan davlat hisoblanadi. Yurtimizda 7300 dan ortiq madaniy meros obektlari mavjud va ularning qariyb 200 tasi YuNeSKO ro'yxatiga kiritilgan. Shu bilan birga, mamlakatimizning betakror tabiati, go'zal dam olish maskanlari imkoniyatlaridan foydalanib, yangi turistik yo'nalishlar ochish mumkin. Bu sohaga jahon brendlarini faol jalb etgan holda, biz tog' turizmi, ziyorat, ekologik, ma'rifiy, etnografik, gastronomik turizm va bu sohaning boshqa tarmoqlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishimiz zarur. Bu borada davlat- xususiy sheriklik munosabatlarini qo'llash sohani taraqqiy ettirishda keng imkoniyatlar ochishini hisobga olishimiz lozim.

Samarqand, Buxoro, Toshkent shaharlaridagi muqaddas qadamjolar va yodgorliklarni ziyorat qilish dasturini rivojlantirish va jadallashtirish zarur. Ichki turizm sohasidagi katta imkoniyatlarni ham to'liq ishga solish lozim».

Ishni rivojlantirishga doir talab va takliflar.

Oliy ta'lim muassasalarida tog' turizmi va sport sog'lomlashtirish turizmi yo'nalishlari tashkil etilib, bu soxaning malakali kadrlarini tayyorlash tizimi joriy qilinishi kerak va bu mutaxassislariga davlat tashkilotlarida ish o'rinlarini joriy qilish maqsadga muvofiq.

Tog' turizm sohasida faoliyat yuritmoqchi bo'lgan tadbirkorlarga imtiyozli kreditlarni berish hamda yer oldi-berdi ishlari yengillashtirilib, jahon andozalariga javob beradigan mehmonxonalar sonini ko'paytirish, shu orqali raqobatni kuchaytirish, mehmonxona narxlarini arzonlashtirish kerak. Chunki turpaketlar narxi oshgan sayin, yurtimizga keladigan sayyohlar soni ham pasayib boradi. Buning natijasida ular ancha arzon narxlarga ega bo'lgan boshqa mamlakatlarga borishni afzal ko'rishadi.

«O'zbekiston havo yo'llari» bilan kelishgan holda, aviabiletlarni onlayn xarid qilishni yo'lga qo'yib, shaffof onlayn xizmat ko'rsatish tizimini yo'lga qo'yish taklifi ham juda dolzarb masaladir. Rivojlangan mamlakatlarda aviakassa tushunchasi kundalik hayotda hech qachon ishlatilmaydigan so'z. Turizm taraqqiy etgan biror bir davlatda hech kim aviakassaga borib aviachipta xarid qilmaydi. Biror mamlakatga borgisi kelgan odam uyini tark etmagan holda hamma ishlarini kompyuterdan turib bajaradi.

- «O'zbekiston temir yo'llari»da ham biletlarni onlayn sotib olish tizimini yana ham mukammallashtirilsa, nur ustiga a'lo nur bo'lardi.

Tog' turizmi to'g'risida bitta ixcham «sayyohlar uchun qo'llanma» tayyorlanib, uni barcha tillarga tarjima qilib, arzon narxda yoki agarda imkoni bo'lsa, bepul turizm sayyohlik firmalariga tarqatish o'rinli.

O'zbekiston tog'lari haqida qiziqarli ma'lumotlar bilan fotoalbomni turizm sohasi mutaxassislari bilan hamkorlikda (ularning g'oyalari bilan) nashrga tayyorlab, turli tillarda yuqori sifatda chop etish. Uning narxi qimmat bo'lmasligi zarur va O'zbekistonda barcha kitob do'konlari hamda sayyohlar tashrif buyuruvchi do'konlarda sotishni yo'lga qo'yish kerak.

Yurtimizning tog'li xududlarida yashovchi axolining, urf-odat va an'analarini, milliy qadriyat va boy tarixiy merosi haqida hujjatli va badiiy filmlar konkursi e'lon qilinsa va eng saralarini rag'batlantirib, ular yaratgan filmlarni ingliz, nemis va boshqa tillarga dublyaj qildirib, xalqaro konkurslarda qatnashsak, turizmi rivojiga va sayyohlar soni oshishiga erishishimiz tayin.

Yilning eng go'zal tog' tabiati viloyati ko'rik tanlovlari e'lon qilinsa va har yili ularni rag'batlantirish yo'lga qo'yilsa, yurtdoshlarimiz o'z yashab turgan joyida tog' turizmni yaqin yillarda rivojlantirib yuborishi aniq. Rivojlangan Yevropa davlatlarida bu juda yaxshi yo'lga qo'yilgan. Xususan, Germaniyada har yilgi tanlovda ko'p joylar mahalliy aholi tashabbusi kashf qilinadi va rivojlantiriladi.

Xulosa- Mustaqillik yillari O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Mazkur ishlarni amalga oshirish uchun

yeterli darajada huquqiy-me'yoriy hujjatlar ishlab chiqildi va ularning ijrosi ta'minlandi. Davlatimiz rahbarlari tomonidan Turizmni rivojlantirish farmonlari qonun qarorlari va chora tadbirlari ijrosini ta'minlanishi bu yo'nalishni yurtimizda barqaror topishiga xizmat qiladi. Bu isloxlardan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkinki tog' turizmi va sport sog'lomlashtirish turizmi yurtimizda rivojlantirilsa insonlarni salomatligi mustahkamlanadi.

Tog' turizmi va sport sog'lomlashtirish turizmidan inson yiliga ikki uch marta unumli foydalanish zarur. Zero, turizm nafaqat ichki xotirjamlik va yengillik, balki ham ma'nan, ham jismonan salomatlik garovidir.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Qonunchilik palatasi tomonidan 2019-yil 16-aprelda qabul qilingan Senat tomonidan 2019-yil 21-iyunda ma'qullangan turizm to'g'risidagi qonunini.
2. Daurenov E.Yu., Turizm. Darslik. "O'zkitobsavdonashryoti". 2020 y.
3. Daurenov. E.Yu., Berdiyev Sh.O., Daurenova S.E., Berdiyeva D.A. Turistik sayrda jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar. O'quv uslubiy qo'llanma O'zDJTI 2014

UO'K:796:3382

SPORT FAOLIYATI BO'YICHA IJTIMOIIY YONDASHUVNING O'RNI

Magistr: Yulchiyeva Dilafruz Abduvali qizi

O'zDJTSU, Chirchiq shahri

Yulchiyevadilafruz335@gmail.com

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мастер: Юльчиева Дилафруз Абдували кизи

УзГУФКуС, г. Чирчик город

Yulchiyevadilafruz335@gmail.com

THE ROLE OF SOCIAL APPROACH TO SPORTS ACTIVITIES

Master: Yulchiyeva Dilafruz Abduvali qizi

UzSUPES Chirchik city

Yulchiyevadilafruz335@gmail.com

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya nafaqat organizmning sog'lom va mustahkam bo'lishi, balki ijtimoiy, psixologik va ma'naviy rivojlanish uchun ham muhimdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ijtimoiy yondashuvlar jismoniy faollikni targ'ib qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamiyatda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy yondashuv, sport faoliyati, sport turlari.

Аннотация. Физическое воспитание важно не только для поддержания здоровья и укрепления организма, но и для социального, психологического и

духовного развития. В процессе физического воспитания социальные подходы играют важную роль в продвижении физической активности, формировании здорового образа жизни и развитии физической культуры в обществе.

Ключевые слова: Социальный подход, спортивная деятельность, виды спорта.

Annotation. Physical education is important not only for maintaining a healthy and strong body but also for social, psychological, and spiritual development. In the process of physical education, social approaches play a significant role in promoting physical activity, shaping a healthy lifestyle, and developing physical culture in society.

Keywords: Social approach, sports activity, types of sports.

Dolzarbli. Jismoniy tarbiya va sport faolligi, odamlarning bir-biri bilan o'zaro munosabatlarini mustahkamlash, ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish va umumiy jamoa ruhini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy yondashuv orqali, jismoniy tarbiya faqat shaxsiy foyda keltirmasdan, balki butun jamiyatning salomatligini va rivojlanishini ta'minlaydi. Prezident Shavkat Mirziyoyev jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ommalashtirishga alohida e'tibor qaratmoqda. Uning fikricha, jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish orqali aholining sog'lig'ini mustahkamlash, yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etish va mamlakatning xalqaro sport maydonlarida nufuzini oshirish mumkin. Prezidentimizning 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarorida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlangan. Ushbu dastur doirasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish kabi vazifalar belgilangan. Shuningdek, 2017-yil 1-fevraldagi PF-5650-sonli Farmonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qaror qabul qilingan. Mazkur qaror bilan jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unga muvofiq keng ko'lamli, aniq maqsadli ishlar amalga oshirilishi ko'zda tutilgan. Prezidentimizning 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarorida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlangan. Ushbu dastur doirasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish kabi vazifalar belgilangan. Prezidentimizning 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarorida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlangan. Ushbu dastur doirasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish kabi vazifalar belgilangan. 2019-yil 24-yanvardagi PF-5635-sonli Farmon – sportni ommalashtirish to'g'risida va 2020-yil 30-oktabrdagi PQ-4860-sonli Qaror bilan bolalar sportini rivojlantirish. Prezident Shavkat Mirziyoyev jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ommalashtirishga alohida e'tibor qaratmoqda va ijobiy yodashib dasturiy loyihalarni targ'ib qilish to'g'risida 2022-yil 4-martdagi PQ-157-sonli Qaror – sport infratuzilmasini rivojlantirish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Ishning maqsadi: jismoniy tarbiya va sport faoliyatining ijtimoiy jihatlarini, uning jamiyatda qanday ahamiyatga ega ekanligini tahlil qilishdir. Bu orqali jismoniy tarbiya

va sportning nafaqat individual, balki jamiyat darajasidagi foydalari va ahamiyati haqida tushuncha ega bo'lish kerak.

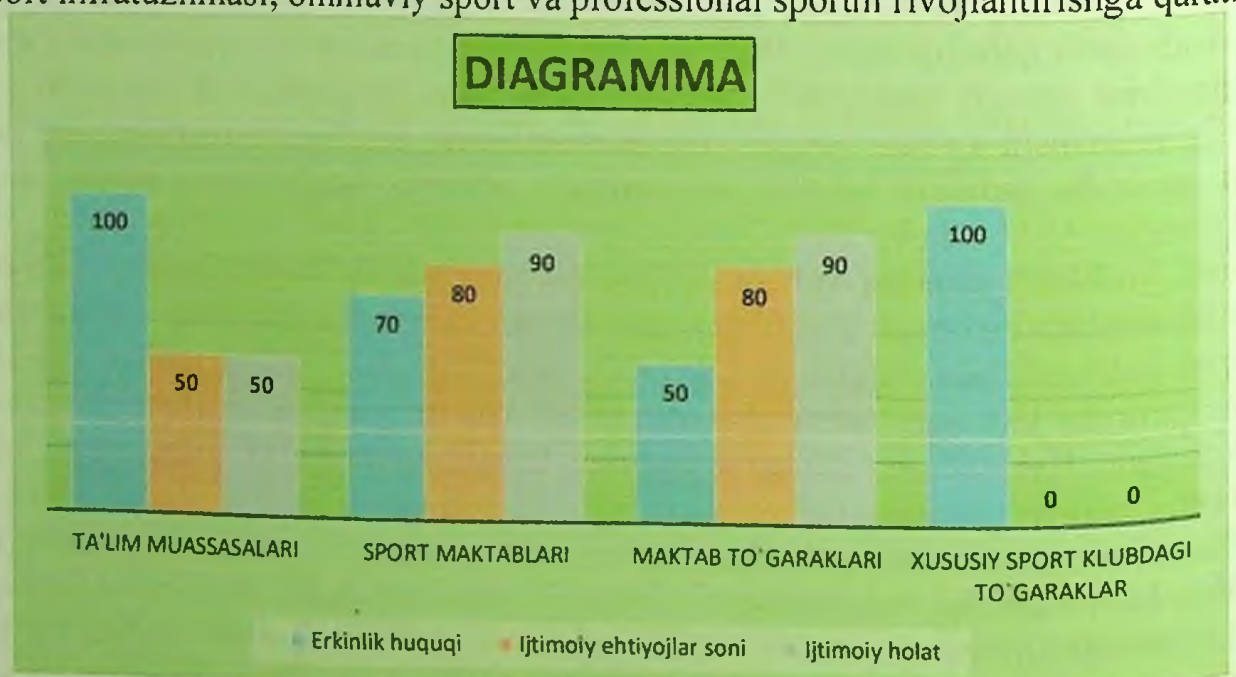
Ishning yangiligi: Ijtimoiy himoya asosida, jismoniy tarbiya jarayonida ijtimoiy yondashuvlar jismoniy faollikni targ'ib qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamiyatda jismoniy madaniyatni rivojlantirish tizimining avzaliklari zarur deb hisoblanilgan.

Tadqiqot vazifalari: Jismoniy tarbiya va sportdagi ijtimoiy yondashuvning vazifalari va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kerak. Jismoniy faollikni kundalik hayotga kiritish va jismoniy tarbiyani jamiyatda keng ommalashtirish kerak. Ijtimoiy tenglikni yaratish: Jismoniy tarbiya va sport orqali jamiyatdagi barcha qatlamlarga teng imkoniyatlar yaratish maqul hisoblash mumkin. Jismoniy madaniyatni rivojlantirish esa jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini keng targ'ib qilish va bu sohada ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirish kerak. Jismoniy faollikning ruhiy va jismoniy salomatlikka bo'lgan ta'sirini o'rganish va jamiyatda stress, depressiya va boshqa salbiy holatlarni kamaytirish esa odamlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashdir. Sport va jismoniy tarbiya orqali odamlar o'rtasida ijtimoiy hamkorlik va hamjihatlikni rivojlantirish.

Tadqiqot obekti: Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport maktablarini sifat nazoratidan o'tqazish kerak.

Tadqiqot predmeti: Ijtimoiy yondashuv – sportni rivojlantirishda barcha ijtimoiy guruhlarining ishtirokini ta'minlash, inklyuziv sport dasturlarini joriy etish va sport infratuzilmasini kengaytirishdir.

Tadqiqotning ilmiy amaliy ahamiyati: Sport boshqaruvi davlat, jamoatchilik va xususiy sektor o'rtasidagi hamkorlik asosida amalga oshiriladi. Bunda asosiy e'tibor sport infratuzilmasi, ommaviy sport va professional sportni rivojlantirishga qaratiladi.



Ta'lim Muassasalari (100% Erkinlik huquqi)-Ta'lim muassasalari, o'zining asosiy vazifasi bo'yicha, o'quvchilarga ta'lim olishda erkinlik va teng imkoniyatlar yaratish bilan ajralib turadi. Bu muassasalarda o'quvchilar faqat bilim olish bilan cheklanmay, balki o'z qiziqishlariga qarab sport, san'at, ilmiy faoliyat kabi sohalarda ham erkin ravishda ishtirok etishlari mumkin. Maktab va boshqa ta'lim muassasalarida

sport sohasida ham shunday erkinliklar mavjud. Masalan, o'quvchilar o'zlari qiziqqan sport turlarini tanlab, futbol, basketbol, voleybol, yoki yengil atletika kabi sport musobaqalarida qatnashishlari mumkin. O'qish jarayonida jismoniy tarbiya darslari, o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ta'lim muassasalarida sportning muhim o'rni o'quvchilarga o'z salohiyatlarini to'liq ochish imkonini beradi.

Sport maktablari – bu o'zida sportni professional darajada o'rganish imkoniyatini taqdim etuvchi muassasalardir. Bu yerda o'quvchilar sportni faqat o'yin sifatida emas, balki jismoniy va intellektual rivojlanishning ajralmas qismi sifatida o'rganadilar. Sport maktablari 70% erkin huquqni taqdim etadi, ammo shu bilan birga, ularning faoliyatida ijtimoiy ehtiyojlar va holatlar ham muhim ahamiyatga ega. Misol uchun, sport maktablarida futbol, basketbol, tennis kabi sport turlariga bo'lgan ehtiyojlar va talablarga qarab, o'quvchilarni tanlashda ijtimoiy holatlar (masalan, viloyat yoki mamlakat miqyosidagi jamoaviy ehtiyojlar) inobatga olinishi mumkin. Sport maktablarida ishtirokchilar sportni o'rganish jarayonida o'z qobiliyatlarini professional darajaga ko'tarish uchun hamma imkoniyatga ega bo'lishadi. O'quvchilar sport musobaqalarida ishtirok etish orqali jismoniy va ruhiy holatini yaxshilaydi, bir vaqtning o'zida maqsadlariga erishish uchun qat'iyat va intizomni rivojlantiradi.

Maktab To'garaklari -o'quvchilarga ta'lim muassasasida o'z qiziqishlariga mos faoliyatlarga qatnashish imkonini beradi. Maktab to'garaklarida o'quvchilar o'z qobiliyatlarini rivojlantirish uchun sport va san'at kabi turli sohalarda erkin ishtirok etishadi. Biroq, ba'zi hollarda, to'garaklar tashkil etilishida ijtimoiy ehtiyojlar va maktabning jamiyatdagi o'rni hisobga olinadi. Masalan, sport to'garaklari, o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini inobatga olib tashkil qilinadi. Agar sport musobaqalari yaqinlashib qolgan bo'lsa, maktabda o'quvchilarni tayyorlash jarayoni yanada kuchaytiriladi. Bunday holatda, to'garaklar o'quvchilarning ijtimoiy holatiga va sport musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish ehtiyojlariga asoslanadi. Misol uchun, futbol to'garagi, jamoaviy musobaqalarda ishtirok etish uchun o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlik beradi, shuningdek, ular sportning strategik va taktik jihatlarini o'rganadilar.

Xususiy sport klublari – bu yuqori darajada sportni o'rgatish va o'z salohiyatini namoyon qilishga intilayotganlar uchun mo'ljallangan muassasalardir. Bu klublarda ishtirokchilar o'z istaklari va maqsadlariga ko'ra sportni o'rganadilar, ularning har biriga to'liq erkinlik taqdim etiladi. Xususiy sport klublarida o'qish jarayonida o'quvchilarni tanlashda ijtimoiy ehtiyojlar va holatlar inobatga olinmaydi. Har bir sportchi o'z qobiliyatini oshirish va muvaffaqiyatlarga erishish uchun eng yuqori darajadagi sport o'quvchilari bilan ishlash imkoniyatiga ega. Xususiy sport klublarida, misol uchun, tennis, suzish, voleybol, yoki karate kabi sport turlarida yuqori malakali murabbiylar yordamida individual darslar tashkil etiladi. Bunday klublarda sportchilarga zamonaviy trenajyorlar, sport zalidagi jihozlar va shaxsiy mashqlar yordamida jismoniy holatni yaxshilash imkoniyatlari taqdim etiladi. Shu bilan birga, xususiy sport klublarida o'quvchilarni muvaffaqiyatga erishish yo'lida motivatsiya qilish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilgan (1-sexema).

Dastur yaratishdan oldin
maqsadi va Vazifalari
bo'lishi kerak.

Dasturlarni sifatli
baholash kerak.

Dastur Faoliyatlari
va Mashg'ulotlarni
ishlab chiqish
kerak.

Dastur loyihasi va
natijalari bilan
muvaffaqiyatga
erishish kerak.

Dastur loyihasi
bo'yicha tashkiloti
bilar shartnoma
tuzilishi kerak.

Xulosa: Jismoniy tarbiya va sport faoliyati bo'yicha ijtimoiy yondashuvning o'rni va ahamiyati juda katta. Sport va jismoniy tarbiya faqat shaxsiy sog'likni yaxshilashga xizmat qilibgina qolmay, balki jamiyatning ijtimoiy, psixologik va madaniy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Birinchidan, sport va jismoniy tarbiya orqali jismoniy salomatlikni oshirish orqali sog'lom avlodni tarbiyalash mumkin. Bu o'z navbatida, jamiyatda umumiy salomatlik darajasini yaxshilaydi va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, sport orqali yoshlar orasida jamoaviy ish, rahbarlik va mas'uliyatni o'rgatish mumkin. Bu ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirishga va jamiyatning ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, ijtimoiy yondashuv sportni faqat individual faollik sifatida emas, balki ijtimoiy jarayon sifatida ko'rib, uning barcha qatlamlarga tarqalishiga erishishni maqsad qilgan. Jamiyatning har bir a'zosining sportga bo'lgan qiziqishi, sportning ijtimoiy ahamiyatini oshiradi va insonlar o'rtasidagi hamjihatlikni kuchaytiradi. Bu o'zgarishlarni shahar va qishloqlarda, ayniqsa, yoshi kattalar va ijtimoiy faoliyatga kamroq jalb qilingan guruhlar orasida amalga oshirish mumkin.

Uchinchidan, sport va jismoniy tarbiya orqali ijtimoiy jihatdan zaif guruhlarini qo'llab-quvvatlash va ularning hayot sifatini yaxshilash mumkin. Misol uchun, nogironlar, voshlar yoki kam ta'minlangan oilalarning sportga bo'lgan qiziqishi ularning

jamiyatdagi o'rni va rolini mustahkamlashga yordam beradi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga ijtimoiy yondashuv jamiyatning sog'lom, barkamol va faol fuqarolarini shakllantirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Uning ahamiyati shundaki, sport va jismoniy tarbiya nafaqat shaxsiy yutuqlarni, balki umumiy ijtimoiy rivojlanishni ham ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" (2020). Lex.uz.
- 2.Salimov O. I. "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'rni va ahamiyati" (2015).
- 3.Hayitov O.E. "Sport faoliyati psixologiyasi" (2012). Toshkent: O'zbekiston Milliy ilmiy nashriyoti.
- 4.G'ulomov Z.T., Nabiullin R.X., Kamilova G.Z. "Jismoniy tarbiya va sport menejmenti" (2015). Renessans nashriyoti.
- 5.Umarov U.O. "Jismoniy tarbiya va sportning global rivojlanish holati tahlili" (2020).

Flag futboli sport turini O'zbekiston Respublikasi sport turlari reestriga kiritish, sport maktablarda seksiyalar tashkil etish, olimpiyada o'yinlariga sportchilarni tayyorlash.

Kaipov Jaxanger Abdikadirovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

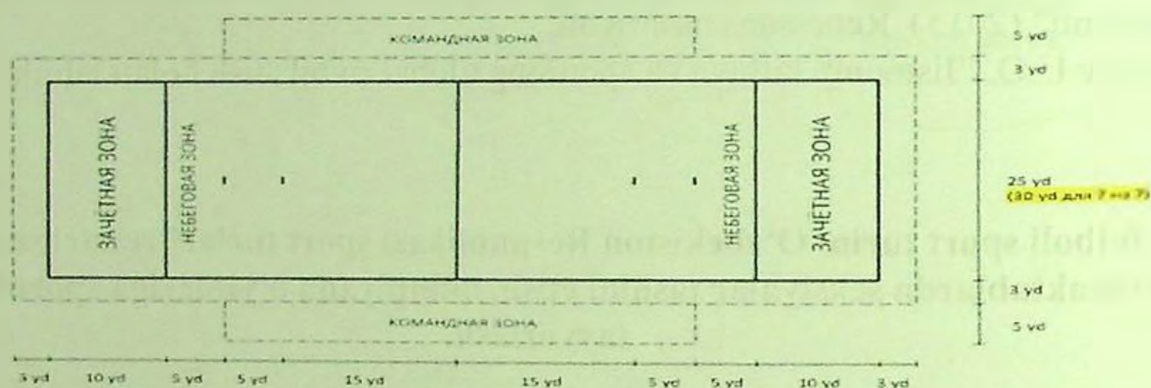
E-mail: jahanger_kr@mail.ru

Kalit so'zlar: - 2028-yilda Los-Anjelesda bo'lib o'tadiganh Olimpiya o'yinlari dasturiga beshta yangi sport turi kiritilda. Hindistonning Mumbay shahrida o'tkazilgan Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining (XOQ) 141-sessiyasida Olimpiyada o'yinlari dasturiga bayroqli futbol (Amerika futbolining cheklangan kontaktli versiyasi), kiritishi maqullanganligi va 2028-yil o'tkaziladigan Oliy o'yinlariga munosib sportchilarni tayyorlab chiqarish maqsadida flag futbolini O'zbekistonda rivojlantirish.

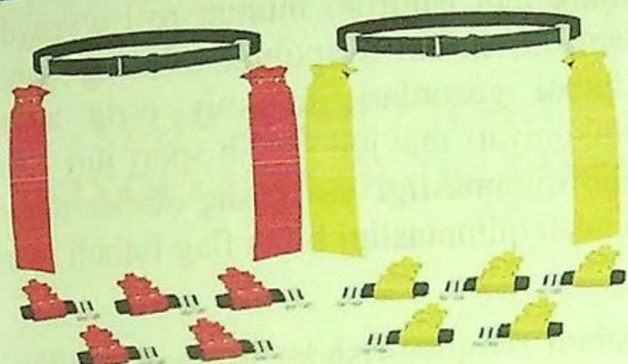
Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev XXXIII yozgi Olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindorlari bilan uchrashuvda 2028-yilgi olimpiadaga tayyorgarlikni hozirdan boshlash kerakligi bo'yicha berilgan topshiriqlarini bajarish va o'zbekiston sportchilarini olimpiada o'yinlarida munosib ishtirokini ta'minlash maqsadida 2028-yilda Los-Anjelesda o'tkaziladiga olimpiada dasturiga kiritilgan yangi sport turi flag futboli sport turini O'zbekistonda Respublikasi sport turlari reestriga flag futbolini kiritish, bu sport turini mamlakatimizda rasmiy maqomga olib chiqish va uning rivojlanishiga yuridik asos yaratish va sport maktablarda yangi seksiyalarni tashkil etish orqali olimpiada o'yinlariga tayyorlanadigan sport turlari sonining ortishi bu olimpiada o'yinlarida munosib qatnashish imkoniyatini oshiradi. "Flag futboli" sport turi bu amerikalik futbolning tana aloqasiz va xavfsiz versiyasi bo'lib, u butun duniyo bo'ylab tabora ommalashib bormaqda. O'zbekistonda bu sport turini rivojlantirish, yoshlarni

jismoniy faollikka jaln qilish va xalqaro miqyosida mamlakatimizni namoyish etish uchun kata imkoniyatlari mavjud. Flag futboli sport turini rivojlantirishda AQSH, Kanada va Yevropa mamlakatlarining tajribasidan foydalanish, shuningdek, xalqaro federatsiyalar va tashkilotlar bilan hamkorlik qilish orqali O'zbekistonda bu sport turini tez rivojlantirishga yordam beradi. Flag futboli sport turi ildizi amerikalik futboldan boshlanada. Amerikalik futbol XIX-asr oxirida AQSHda paydo bo'lgan. XX-asrning boshlarida, ayniqsa 1930-1940-yillarda AQSH harbiy bazalarida ammolashib brogan.

Flag futboli sportining maydoni: Flag futboli sportining 5 ga 5 o'yinining maydoni 50 ga 25 yard (45,75 metr) ga 22,9 metr), 7 ga 7 o'yinining maydoni 50 ga 30 yard (45,72 metr) ga 27,43 metr), qumdagi flag futboli 4 ga 4 o'yinining maydoni 25 ga 25 yard (22,86 metr) ga 22,86 metr) o'lchamda va sport zallarda tashkil etiladigan flag futboli maydoni sport zalning maydoniga qarab tashkil etiladi.



Flag futbolili sport o'yinida talab qilinadigan inventarlar: Flag futboli sporti o'yin sport turlari qatorida, har bir o'yinchi beliga bog'lanadigan maxsus belbog' (flag belt) kiyadi, belbog'ga bit odatda 2 ta bayroqlar biriktirilgan bo'ladi. O'yin davomida himoyachi o'yinchining bayroqchasini tortib olish orqali to'pni to'xtatadi. To'p hajmi aval shaklda bo'ladi. O'yinchilar qulay va harakatni cheklamaydigan sport kiyimlarin kiyish kerak. Har bir jamoa o'zining bir xil rangdagi formasini kiyadi. Darvozabonlar uchun maxsus forma talab qilinmaydi, chunki darvozabon bo'lmaydi. Sportchilar uchun qulay va yengil butslari kiyadi. Maydon turiga qaraganda maysa, sun'iy chim yoli qumdagi o'yinlariga qarab butslar turi farqlanishi mumkin. Maydon o'lchovlari odatda 70-100 yard uzunlikda va 25-40 yard kenglikda bo'ladi.



Tadqiqotning maqsadi. Flag futboli sportini O'zbekistonda rivojlantirish maqsadida Xalqaro tajribalarni o'rganish va ularni O'zbekiston sharoitiga moslashtirish, yoshlarni flag futboliga jalb qilish, ularning jismoniy rivojlantirish. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlikni tashkil etish samarali mexanizmi sifatida Respublikamizning barcha shahar va tumanlarda joylashgan sport maktablarida seksiyalarini tashkil etish kerak bo'ladi. Flag futboli sportini rivojlantirish maqsadida sport turi bo'yicha na'munaviy dasdur, o'quv qo'llanmalar va sport turi bo'yicha bir nechta ilmiy-uslubiy qo'llanmalarini ishlab chiqishni oldimizga maqsad qilib oldik.

Tadqiqotning vazifalari. Flag futboli sportining xalqari va mintaqaviy rivojlanish tendensiyalarini o'rganib O'zbekiston sharoitida qo'llash imkoniyatlarini aniqlash, shahar va tuman sport maktablarida seksiyalarni tashkil etishning metodik asoslarini ishlab chiqib amaliyotga tatbiq etish yo'llarini ishlab chiqish. Yoshlarni flag futboli sport turiga jalb qilish, qiziqtirish, ularning jismoniy, ma'naviy salomatligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish, xalqaro tajribalarni o'rganish va O'zbekiston sharoitida rivoshlantirish choralari ko'rish. Sport maktablarda flag futbolini tashkil etish maqsadida sport turi bo'yicha hakamlik va trenerlarni tayyorlab chiqarish uchun malaka oshirish kurslarida qatnashtirish. Olimpiya o'yinlariga sportchilarni tayyorlashning samarali mexanizmlarini aniqlash va ularni amaliyotda qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish, sport turini ommalashtirish va jamoatchilik orasida qiziqish uyg'otish uchun targ'ibot va tashviqot chora-tadbirlarini taklif qilish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Flag futboli sport turiga oid xalqaro adabiyotlarni, qonunlar, qoidalar, dasturlar va tadqiqotlarni o'rganib chiqib, O'zbekiston sharoiti bilan solishtirish, o'quv qo'llanmalar ishlab chiqib sport turi terminlarini ishlab chiqish orqali rivojlantirishning tizimli ravishda metodik jihatlardan ko'rib chiqiladi. Sport turi sifatida sport maktablarda seksiyalar tashkil etish orqali

amaliy jarayonlarini kuzatish, natijalarni monitoring qilib boorish, samaradorligini baholab boorish yig'ilgan ma'lumotlarni statistic usullar yordamida tahlil qilish. Sportchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalarda foydalanib videolarni tahlil qilish va monitoring ishlarini doiyimiy ravishda yurutish. Yig'ilgan ma'lumotlar va monitoring natijalariga qarab tavsiyalar ishlab zarur chora tadbirlar ishlab chiqiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Flag futboli sport turining AQSh, Kanada va Yevropa mamlakatlarida keng tarqalganligi, yoshlarni jismoniy faollikka jalb qilishning samarali vositasi ekanligi aniqlanganligi va sport turini rivojlantirishda sport maktablar, klublar va mahalliy jamoatchilikning faol ishtiroki muhim ro'l o'ynaydi. O'zbekistonda flag futboli sport turini rivojlantirish uchun Respublikamizning shahar va tumanlarda joylashgan suniy kichik futbol gazonlari, umumiy o'rta ta'lim maktablarining sport zallarida tashkil etish imkoniyati mavjud bo'lib sport turi bilan shug'ullanish uchun juda kata qarajatlar talab qilinmasligi va mashg'ulotlar uchun alohida maxsus sport maydonchalarini qurish talab qilinmasligi bilan flag futboli sport turini O'zbekistonda rivojlantirish muhim.

Xulosa. Flag futboli sport bu jamoa ruhini rivojlantirishda, jismoniy faollikni oshirishda, yoshlarni sportga jalb qilishda, jismoniy va ma'naviy salomatligini oshirilishiga erishiladi. Flag futboli sportining 2028-yilgi Los-Anjeles Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganligini hisobga olib, sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash dasturi bo'yicha chora tadbirlarini ishlab chiqish kerak.

SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK, PSIXOFIZIOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK MUAMMOLARI

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida zarur kasbiy hislatlarni rivojlantirishda zamonaviy yondashuvlar

Abdullayev Rustam Abduvaliyevich,

Qo'qon Davlat universiteti (PhD)

Annatsiya: Maqolada yuqori kasbiy malakaga ega va doimiy o'zgaruvchan sharoitlarda kasbiy faoliyat uchun potentsialga ega bo'lgan sport bo'yicha bo'lajak professional o'qituvchilarni tayyorlash va qayta tayyorlash jarayoni sport faoliyatni rivojlantirish, musobaqalar, piyoda yurish, suv va velosipedda yurish uchun zarur kasbiy xislatlar muammolarini hal qilish uchun o'qituvchilarga ehtiyoj va ularni ta'lim muassasasida tayyorlashda mantiq o'rtasida obyektiv ravishda mavjud bo'lgan qarama-qarshiliklar yoritilgan.

Kalit so'zlar: Malaka, sport, kasbiy faoliyat, sharoit, musobaqa, kasbiy xislat.

Bo'lajak professional o'qituvchilarni tayyorlash va qayta tayyorlash jarayoni sport faoliyatni rivojlantirish uchun ko'mak beradi. Sport sportini joriy etish, madaniy-kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish, tarix va o'lkashunoslik bo'yicha bilim va ko'nikmalarni rivojlantirish, kasbiy ishbilarmonlik munosabatlari, ekologik bilimlar hamda yoshlarning motor faolligini kuchaytirish vazifalari hal etiladi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini zarur kasbiy hislatlar kompetensiyalarini rivojlantirish asosan sport turlari bilan shug'ullantirish ularning dunyoqarashni kengaytiradi, turli vaziyatlar va kutilmagan sharoitlarda mustaqillik, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik va o'zini tuta bilish tarbiyasi o'sishi kuzatiladi.

Binobarin, sport va sog'lomlashtirish sportining elementlari xalqaro va ta'lim amaliyotida korporativ o'zaro ta'sir va qaror qabul qilish elementi sifatida (kasbiy treninglar, "arqon kurslari", tashkiliy ko'nikmalar, tadbirlarni rejalashtirish), hayotning barcha sohalarida (sport zalida qoyaga chiqish, arqonda o'tishning turlari) faol dam olish turi sifatida ishlatiladi, olov yoqish va chodir tashkil qilish qobiliyati, dam olish yo'nalishidagi turistik masofa, "arqon kurslari"), sayyohlik faoliyati orqali shaxsiy takomillashtirish vositasi sifatida (muvozanatli xatti-harakatlar, bag'rikenglik, tashkilotchilik hissi, atrof-muhitni muhofaza qilish zarurati, shaxsiy rivojlanish). Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya sohasida kasbiy, ijtimoiy va kundalik hayotning turli sohalarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan maxsus bilim va ko'nikmalarga ehtiyoj ortib bormoqda.

A.T.Punining ta'kidlashicha, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilaridagi irodaviy sifatlarni rivojlantirish asosida ularning ekstrimal sport turlariga yo'naltirish, zarur kasbiy hislatlarga qiziqishini oshirish muhim ijtimoiy-psixologik vazifalardandir. Chunki zarur kasbiy hislatlar bilan mashg'ul bo'lish uchun qiziqishning o'z yetarli emas, kuchli irodani shakllantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Irodaviy sifatlarning shaxsiyatning hayotiy tajribasining vujudga kelishi va orttirilishi jarayonida shakllanadi va har bir talaba, ota-ona va pedagog uchun muhim ahamiyatga ega amaliy vazifa hisoblanadi. O'sib kelayotgan yosh avlodning hozirgi kundalik hayotidagi va kelajakdagi hayoti davomida o'z shaxsiy fikri va printsipilariga ega bo'lgan shaxs

sifatida turli zararli odatlar va illatlardan (chekish, alkogolizm, giyohvandlik va boshqalar) o'zini saqlay bilish, o'quv va tarbiyaviy jarayonlaridagi mavjud bo'lgan qiyinchiliklarni murakkab vaziyatlarda yengib o'tish xususiyati har bir insonning irodaviy sifatlar tizimi qay darajada rivojlanganligiga bog'liq bo'lganligi sababli ushbu vazifani hal qilish talabaning hozirgi va kelajakdagi o'quv jarayonining samaradorligi, uning doimiy ravishda tobora murakkablashib va kengayib borayotgan mashg'ulotlardan tashqari to'garak faoliyatiga ham bevosita bog'liqdir.

"A.T.Puni Shaxsiy xulq-atvorni egallaganidan keyingina biz shaxsning shakllanishi haqida gapirishimiz mumkin", deya ta'kidlaydi. Irodaviy sifatlar bu – irodaviy tartiblashuvning xususiyati bo'lib, qiyinchiliklarni yengish bilan taqozolangan xarakterning aniq vaziyatda namoyon bo'lishidir.

A.T.Punining fikricha, "...har bir insonning irodaviy sifatleri yaxlit tizim sifatida namoyon bo'ladi, lekin turli shaxslarda, hatto, bir shaxsning boshqa xil faoliyat bilan shug'ullanishi natijasida ham irodaviy sifatlarining tuzilishi o'zgaradi. SHuning uchun irodaviy sifatlar o'zaro bog'lana oladigan, ta'sirlanadigan, harakatlantiruvchi, dinamik tizim sifatida ifodalanadi". Irodaviy sifatlar – bu qiyinchiliklarni yengishda shakllanadigan xarakter bilan bog'liq aniq vaziyatlarda namoyon bo'luvchi va shaxs xususiyatlariga aylangan irodaviy boshqaruvning o'ziga xos jihatidir.

M.J.Safrit iroda deb inson harakat qilish to'g'risidagi qarorni qabul qilganidan so'ng hosil bo'luvchi intilish yoki istakni atashni taklif qiladi. Chunki istalgan predmet ko'z o'ngimizda bo'lsa-da, harakat qilish xohishi har doim ham vujudga kelavermaydi, buning uchun harakat qilish istagi bo'lishi shart. Bu intilish va harakatlar doimo motivlar tomonidan belgilab beriladi, oqibatda irodaning hamisha sababi bo'ladi degan hukmga keladi olim. E.P.Ilin iroda tushunchasi ostida alohida istak va mayllarni o'zida mujassamlashtiruvchi voqelikni tushungan. Iroda o'z mohiyatiga ko'ra shaxsni tavsiflovchi, uning asosini tashkil etuvchi doimiy motiv (xohish, istak) lar majmuasidir.

Bizningcha, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim yondashuvi ham muhim ahamiyatga ega. Har bir o'quvchining jismoniy va ruhiy xususiyatlari individual bo'lgani sababli, o'qituvchi ularga shaxsiy yondashishi lozim. Zamonaviy yondashuvlar o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va ular uchun maxsus dasturlar tuzish imkonini beradi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv o'quvchilarni yanada samarali jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undaydi. Bu metod o'qituvchiga o'quvchilarning rivojlanish darajasiga qarab moslashuvchan bo'lish imkonini beradi. Shuningdek, o'quvchilarning qiziqishlarini inobatga olgan holda ta'limni tashkil etish ularning motivatsiyasini oshiradi.

A.Maslouning ta'kidlashicha, irodaviy sifatlar jismoniy tarbiyada inson harakatlarini psixofizik tartibga solishning mexanizmi sanalib, u murakkab vaziyatlarni yengish jarayonida namoyon bo'luvchi shaxs xususiyatlaridan biridir. Jismoniy ta'limda irodaviy sifatlarining namoyon bo'lishi nafaqat, muvaffaqiyatga intilish, muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik, balki insonda shakllangan axloqiy munosabatlarning shakllanganligi bilan ham tushuntiriladi. Hozirgi kunda, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarda irodaviy jihatdan tayyorlash ishlari dolzarb ahamiyat kasb etib qolmasdan, uni yanada rivojlantirishni talab etmoqda.

K.Rodjersning fikricha esa, qat'iy yoki qat'iyatlik insonlarning ish-amallari va faoliyati mahsulini ko'rganimizda biz ularga havas bilan qaraymiz, qaysidir ma'noda qoyil qalamiz yoki aksincha, mujmal, qat'iysiz odamlarning holiahvoliga achinamiz. Yuqoridagi mulohazalar negizidan kelib chiqqanda, ushbu psixologik tushunchaga mana bunday ta'rif berish mumkin: qat'iyatlik – bu shaxsning obyektiv va subyektiv vaziyatni tezda fahmlab, oqilona fikran baholab, o'z vaqtida asosli, o'ylangan, mustahkam, pishiq qaror qabul qilishi, hech qanday ikkilanishsiz, dadil bajarishga kirishishdan iborat irodaviy sifati (fazilati) hisoblanadi.

Botirlik – bu odam salomatligi yoki hayoti uchun xavf-xatar va murakkab sharoitda ham biron qarorga kelish hamda uni bajarishni, to'siqlarni yengishning uddasidan chiqib bilish xislati hisoblanadi.

Intizomlilik – bu o'z xulq-atvorining ijtimoiy me'yorlarga va belgilangan tartibga ongli ravishda bo'ysunishidir.

Sabotlilik – bu shaxsning muayyan vaziyatda, faoliyatga, xulq-atvor va muomala jarayonida qabul qilgan qarorini ijro etish (bajarish) va o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish yo'lida ko'p vaqt hamda ma'lum qiyinchilik (to'siq)larni yengish talab etilishiga qaramay, og'ishmasdan intilishida gavdalanuvchi, sobitqadamlilikni aks ettiruvchi iroda belgisi hisoblanadi.

Z.Freydning adabiyotlariga nazar soladigan bo'lsak irodaviy sifatlarni turli talqinda yoritishga harakat qilishgan va quyida ularning psixologik tavsifi to'g'risida mulohaza yuritamiz.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki jasorat - og'ir va xavfli sharoitlarda, g'ayrioddiy qiyinchiliklarga qarshi kurashda yaqqol namoyon bo'ladigan yuqori darajadagi o'z-o'zini nazorat qilish. Jasorat, chidamlilik va qat'iyat talab qiladi.

Foydalanilga adabiyotlar:

1. Abdullayeva Sh.A., Xurramov E.E. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini innovatsion faoliyatga tayyorlash. Zamonaviy ta'lim jurnali. 2016. №5. –B. 17.
2. Alimova M.T. Sport tizimiga oid kategoriyalarning ilmiy-nazariy talqini va ta'riflarini takomillashtirish. "Iqtisodiyot va innovatsion texnologiyalar" ilmiy elektron jurnali. № 4, iyul-avgust, 2016. –B.7.
3. Ahmadaliyev Y.I., Maxkamov E.G'. Farg'ona viloyatida sportni rivojlantirishning hududiy jihatlari – Farg'ona: 2022. –B. 13.
4. Абдурасулов Р.А., Сатторова Д., Нарзуллаева Б. Таълим са-марадорлигини ошириш омиллари. "Талабалар соғ'лом турмуш тар-зини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти". Республика илмий-назарий анжумани. Жиззах.2005.1-тўплам. -Б.72-74.

OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA TAXSIL OLUVCHI TALABA QIZLARNI AKVAFITNES MASHG'ULOTLARINI MILLIY RAQSLAR ORQALI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

*Katta o'qituvchi N.X.Karimova
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti
Taekvondo va sport faoliyati fakulteti. O'zbekiston, Toshkent.*

Annatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida taxsil oluvchi talaba qizlarni akvafitnes mashg'ulotlarini milliy raqslar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Akvafitnes mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish, oliy ta'lim, talaba qizlar, milliy raqslar, jismoniy faoliyat, suvdagi mashg'ulotlar, suzish, jismoniy kuchni rivojlantirish.

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba qizlarning jismoniy salomatligi va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, akvafitnes mashg'ulotlari va milliy raqslarning o'рни juda katta. Mavzusida bir nechta dars mashg'ulotlari va faoliyatlarining dasturini taklif qilaman. Ushbu dastur talaba qizlarining jismoniy, psixologik va madaniy rivojlanishiga yordam beradi.

Darsning maqsadi: Talaba qizlarining jismoniy rivojlanishini akvafitnes va milliy raqslar orqali oshirish.

Milliy raqslarni suvda bajarish orqali koordinatsiya, muvozanat, tezlik va kuchni rivojlantirish.

Suvda mashq qilish orqali mushaklarni mustahkamlash va umumiy chidamlilikni oshirish.

Bu ikki faoliyat turi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki madaniyat va an'analarni saqlab qolish, talaba qizlarning o'z-o'zini anglashiga ham katta hissa qo'shadi.

1. Akvafitnes mashg'ulotlarining afzalliklari:

Akvafitnes - bu suvda amalga oshiriladigan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, suvning rezistentligi va issiqligi yordamida mushaklarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Ushbu mashg'ulotlar talaba qizlarga quyidagi afzalliklarni beradi:

Jismoniy chidamlilikni oshirish: Suvda bajariladigan mashqlar, ayniqsa uzoq muddatli, jismoniy chidamlilikni va elastiklikni oshirishga yordam beradi.

Bo'g'imlarning sog'lig'ini saqlash: Suvda jismoniy mashqlarni bajarish bo'g'imlarga nisbatan kamroq stress beradi, bu esa bo'g'imlarning sog'lom va og'riqsiz bo'lishiga yordam beradi.

Fazoviy rivojlanish: Suvda jismoniy mashqlarni bajarish, talaba qizlarning koordinatsiyasini va fazoviy idrokini yaxshilashga yordam beradi.

2. Milliy raqslarning ahamiyati:

Milliy raqslar, har bir xalqning o'ziga xos madaniy merosi bo'lib, ularni o'rganish nafaqat musiqiy va estetik zavqni keltiradi, balki jismoniy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Milliy raqslar orqali talaba qizlarning jismoniy qobiliyatlari, masalan, moslashuvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik, rivojlanadi. Milliy raqslar quyidagi foydalarni taqdim etadi:

Jismoniy kuch va elastiklikni oshirish: Milliy raqslar ko'pincha yuqori intensivlikka ega bo'lib, jismoniy kuch va moslashuvchanlikni oshiradi.
Koordinatsiya va balansni rivojlantirish: Raqslarning o'qilishi va ijro etilishi talaba qizlarning mushaklarining muvozanatini va koordinatsiyasini yaxshilaydi.

Mental va hissiy rivojlanish: Milliy raqslar, shuningdek, talaba qizlarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi, stressni kamaytiradi va o'zini ifoda etish imkonini beradi.

3. Akvafitnes va milliy raqslarni integratsiya qilish:

Akvafitnes mashg'ulotlarini milliy raqslar bilan birlashtirish, talaba qizlarning jismoniy va madaniy rivojlanishini yanada samarali qiladi. Masalan, suvda milliy raqslarning ayrim elementlarini bajarish, mushaklarning kuchini oshiradi va raqsning uslubiy xususiyatlarini suvda bajarish orqali yanada yaxshilash mumkin. Bu esa Jismoniy sifatlarni kompleks ravishda rivojlantirishga olib keladi.

Talaba qizlarining jismoniy faolligini oshiradi.

Madaniy qadriyatlarni, an'analarni saqlab qoladi va rivojlantiradi.

Talabalarga milliy madaniyatni o'rgatish va ularni jismoniy faollikka rag'batlantirish.

Dars dasturi (6 haftalik kurs)

1-hafta: Tanishtiruv va asosiy mashqlar

Maqsad: Talaba qizlarni akvafitness mashg'ulotlari bilan tanishtirish, suvda ishlashni o'rganish, milliy raqslar asoslari.

Mashqlar: Suvda yurish va yengil yugurish: Suvda turli tezlikda yurish va yugurish mashqlari, bu jismoniy holatni yaxshilash va suyuqlikda harakat qilishni o'rganish uchun zarur.

Milliy raqslar boshlang'ich qadamlarini o'rganish: Milliy raqslarning oddiy qadamlarini (masalan, o'zbek raqslari) o'rganish.

2-hafta: Koordinatsiya va muvozanat mashqlari

Maqsad: Suvda harakat qilish va raqslarni birlashtirish orqali koordinatsiyani rivojlantirish.

Mashqlar: Suvda muvozanatni saqlash: Suvda turli pozitsiyalarda turib, muvozanatni saqlash mashqlari (boshni yuqoriga ko'tarish, oyoqlarni baland ko'tarish).

Milliy raqslar qo'shimcha harakatlari: Oddiy raqs qadamlariga qo'shimcha burilish va aylanishlarni qo'shish.

3-hafta: Kuch va chidamlilikni oshirish

Maqsad: Suvda mushaklarni kuchaytirish va milliy raqslar orqali chidamlilikni oshirish.

Mashqlar: Akvafitness mashqlari: Suvda qattiq qarshilik yaratadigan mashqlar (masalan, suvda cho'zish, oyoqni yuqoriga ko'tarish).

Milliy raqslar orqali kuchaytirish: Milliy raqslarni tezroq va aniqroq bajarishga intilish. Suvda tezkor harakatlar va kuch talab qiladigan qadamlar.

4-hafta: Moslashuvchanlikni rivojlantirish

Maqsad: Suvda moslashuvchanlikni oshirish va milliy raqslar harakatlarini mukammallashtirish.

Mashqlar: Suvda cho'zish va elastiklikni oshirish: Suvda harakat qilishni, yengil cho'zish va statik holatlarda turishni o'rganish.

Milliy raqslar qo'shimcha harakatlari: Raqsda qo'llarni va oyoqlarni bir vaqtning o'zida ishlatish, harakatlarni mukammallashtirish.

5-hafta: Tezlikni oshirish

Maqsad: Milliy raqslar va akvafitness mashqlarida tezlikni oshirish.

Mashqlar: Suvda tezlikni oshirish: Suvda tez harakatlanish, tezkor qadamlar va burilishlar.

Milliy raqslar tezkor qismlarini bajarish: Raqqosalikni kuchaytirish, tezkor harakatlarni bajarish va suvda ham samarali ishlash.

6-hafta: Yig'ilish va tahlil

Maqsad: O'qish davomida o'rganilgan ko'nikmalarni qayta ko'rib chiqish va natijalarni tahlil qilish.

Mashqlar: Suvda raqs bilan mashq qilish: Milliy raqsni suvda bajarish, barcha o'rgangan qadamlarni va akvafitness mashqlarini birlashtirish.

Natijalarni baholash: Talabalar o'z o'zini baholashlari, o'rganilganlarni tahlil qilish va keyingi bosqichlarga tayyorgarlik ko'rish.

O'qitish metodikasi: Nazariy va amaliyot: Har bir darsda nazariy ma'lumotlar va amaliy mashqlar birlashtiriladi. Darsning boshida qisqacha tushuntirish berilib, keyin amaliy mashqlar o'tkaziladi.

Guruhlarda ishlash: Talabalar guruhlarga bo'linib, bir-birlariga yordam berishadi. Bu metod talabalarning jismoniy va ruhiy motivatsiyasini oshiradi.

Tahlil va baholash: Har bir haftaning oxirida talabalarga o'z rivojlanishini tahlil qilish imkoniyati beriladi. Bu o'z-o'zini baholash va motivatsiya yaratishga yordam beradi.

Zarur asbob-uskunalar: Akvafitness uchun suzish havzasi (yaxshi havza chuqurligi va optimal harorati bilan).

Xulosa:

Akvafitnes mashg'ulotlari va milliy raqslar birgalikda talaba qizlarining jismoniy salomatligini oshirishda samarali vositadir. Bu usullar orqali nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki milliy madaniyatni saqlash va talaba qizlarning ruhiy holatini yaxshilash ham mumkin. Oliy ta'lim muassasalarida bu mashg'ulotlar kengaytirilsa, talaba qizlarining umumiy rivojlanishi va salomatligi uchun katta foyda keltirishi mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son "sog'lom turmush tarzini hayotga keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son "jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning "jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalariga bag'ishlangan yig'ilishda" gi nutqi, 2018 yil 21 sentyabr, "Xalq so'zi gazetasi", 1-2 bet.
4. Karimova N. KH. Developing the strength ability of girls in swimming //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2021. – с. 163-165.

5. Икрамов Б. Ф., Каримова Н. Х. Оперативный контроль как составная часть комплексного биохимического контроля при подготовке высококвалифицированных гребцов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – С. 547-550.
6. Садиков А. Г., Каримова Н. Х. Сузиш машғулотларининг аёллар жисмоний ҳолатига таъсирини баҳолаш // Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 30-32.
7. Каримова Н. Физическая культура и спорт как фактор формирования всесторонне гармонично развитой личности // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2016. – С. 528-531.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarida zarur kasbiy hislatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari

Abdullayev Rustam Abduvaliyevich.

Qo`qon Davlat universiteti (PhD)

Annatatsiya: Maqolada chet el olimlarining motivatsiya sohasidagi tadqiqotlari ichida ayniqsa G.Olportning motivlar funksional avtonomiyasining nazariyasi eng yuqori o'rin egallaydi. Mazkur keltirilgan nazariyada motivlar transformatsiyasi, tizimli rivojlanishi jarayon sifatida talqin etiladi. G.Olport o'z bergan konsepsiyasida tizimlarning mazkur umumiy nazariyaga oid g'oyalaridan, ayniqsa, ochiq tizimlar haqidagi g'oyadan keng foydalangan.

Kalit so'zlar: Motiv, rivojlanish, shaxs, g'oya, fikr, muhtojlik, omil.

Olimning ta'kidlashicha, shunday motivlar borki, ular yarim yopiq tizimlarning tabiatiga monand faoliyat ko'rsatadi va rivojlanadi, ya'ni funksional avtonomiyaga ega. Bir tizimga kiruvchi motivlarni G.Olport reaktiv, tashqi undovga muhtojlik qonunlariga bo'ysunuvchi motivlar, deb ataydi. Ammo G.Olport ta'kidlashicha, shaxs ochiq tizimlar kabi o'zgaruvchi va rivojlanuvchi motivlar bilan tavsiflanadi, degan fikr haqiqatga yaqinroqdir. Agar avvalgi tizim motivlarning perseverativ funksionall avtonomiyasi, deb atalgan bo'lsa, keyingi tizimni G.Olport propriativ funksionall avtonomiya, deb atadi. Ochiq, yopiq va yarimochiq tizimlar haqida turli fikrlar bilan to'xtalar ekan u yopiq tizim modelini shaxs va uning motivatsiyasiga qo'llab bo'lmasligini ta'kidlagandi. Tavsiya etilgan ochiq funksional tizim taraqqiyotli faoliyat uchun zamin hozirlaydi, uni esa undovchi muhtojlik doirasida tushuntirib bo'lmaydi [88].

G.Merfi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida zarur kasbiy hislatlarga oid motivatsiyani ijtimoiy determinatsiya nuqtayi nazaridan o'rganadi. Xususan, motivatsiyani motivlar majmui, ularning tizimi sifatida o'rganib, G.Merfi u (motivatsiya) ko'plab ijtimoiy omillardan bog'liq ekanligini ta'kidlaydi.

G.Merfi motivatsion strukturada boshqa undovchi omillarni o'ziga bo'ysundiradigan: moddiy boyliklar, hokimiyat va ijtimoiy obro'-e'tiborga intilish kabi uchta eng kuchli motivni ajratadi.

Z.Freyd hamma motivatsion qonuniyatlarni faqat dinamik-energetik tushuncha sifatida e'tirof etadi. Z.Freydning ta'kidlashicha, motivatsiya – bu energetik aspekt tajriba va reaksiyasi Braun va Farber motivatsiya energetik sifatida dinamik funksiyasi ta'limdan farqli assotsiativ boshqaruv funksiya sifatida ekanligini aniqlaganlar.

Ierarxik va bunungi darajaviy tuzilish ma'lum darajada tizimlilik xususiyatiga ega bo'lgan hodisalarning bir jihatidir. Shu tufayli shaxs motivatsiya sohasi yo'nalishining ierarxiasini samarali tadqiq etish uchun uni motivatsion turli hodisalarning boshqa turli jihatlari bilan aloqadorlikda o'rganish lozim bo'ladi. Motivatsion turli hodisalarning tizimlilikini turli usulli tadqiq etishda asosiy e'tibor esa bu hodisalar o'rtasidagi tizimli turli munosabatlarni o'rganishga qaratilishi kerak. Bu borada olim T.Parsonsnings bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida zarur kasbiy hislatlarga oid motivatsion sohaning tizimliliği haqida bildirilgan tizimli va aloqador fikri alohida e'tiborga loyiq sanaladi. Uning fikricha «Motivatsion sohaning tizimliliği – motivatsion o'zgaruvchilar o'rtasidagi aloqadorlik, xilma-xil munosabatlar mavjudligida namoyon bo'ladi. Shunday munosabatlardan biri ierarxik munosabatdir. Yana bir turdagi munosabatni «ro'yobga chiqarish» munosabati deb atash mumkin. Bu munosabat shuni anglatadiki, har bir ehtiyojning qondirilishida turli motivlar yig'indisi ro'yobga chiqarilishi mumkin. Uchinchi turdagi munosabat shunda namoyon bo'ladiki, har xil ehtiyojlarning qondirilishida bir motiv ishtirok etadi yoki aksincha, bir ehtiyoj qondirilishida turli motivlar qatnashadi. Bunday munosabat «o'zaro tobelik» munosabati nomini oldi».

G.Olport tomonidan tavsiya etilgan shaxs motivlarining ochiq tizimlar sifatida tahlil etilishi, shaxs va shaxs motivlari taraqqiyoti chegarasiz jarayon ekanligini ta'kidlash uchun imkoniyat beradi [88].

Shunday qilib, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida zarur kasbiy hislatlarga oid motivatsion soha uning faoliyatini optimallashtirishga xizmat qiladi. Motivatsion soha esa o'ziga xos tuzilmaga ega ekanligiga oid nazariy yondashuvlarni tahlil qilish asosida ichki va tashqi motivlarning ehtiyojlar tizimi negizida shakllanishi va shaxsning barqaror tuzilmasiga aylanishini ko'rib chiqdik. Psixologiyada motiv va motivatsiyaning mohiyatini yoritib beruvchi qator izlanishlar mavjud. Mazkur izlanishlarda ko'rsatib o'tilganidek, psixolog olimlar motivatsion soha tizimlilikiga oid turli belgilangan jihatlarni belgilab bermoqda. Bugungi kunga kelib motivatsion mexanizmlar borasidagi tizimli yondashuvga asoslangan mazkur tadqiqotlarning yo'nalishlarda sinovdan o'tkazib kelinmoqda. Ammo mazkur tadqiqotlarning hammasini yagona yo'nalish – motivatsion hodisalar o'rtasidagi ma'no hosil qiluvchi aloqa va munosabatlarni tadqiq etish atrofida yagona tizimli birlashtirish mumkin.

Juda ko'plab psixolog olimlarning fikricha, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida zarur kasbiy hislatlarga oid motivatsiyaning turli yo'nalishdagi muammosi shaxs psixologiyasining yagona markaziy muammosidir. Shaxs psixologik tuzilishining yaxlit butunligi, xulq-atvor hamda mazkur faoliyatni harakatga keltiruvchi turli kuchlar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik motivatsiyaga doir muammoni o'rganishda turli tizimli yondashuvni sinab ko'rish uchun juda keng imkoniyatlar yaratib beradi.

Xorij psixologlaridan nofreydistlar hisoblanmish A.Adler, K.Yung kabilar tomonidan motiv va motivatsiya borasidagi nazariyalariga asosiy e'tiborni qaratamiz.

A.Adlerning ta'kidlashicha odamni har qanday vaziyatga harakatga yetaklovchi asosiy katta kuch bu uning faoliyati hamda unga aloqador maqsadini aniqlovchi qolaersa unga erishish yo'llarini bir butun manbai hisoblanadi [57]. Xorning ta'kidlashicha, insondagi mavjud xulqga doir motivatsiyani yana boshqa motivlar yordamida ham aniqlashi mumkin. Masalan, birlamchi bezovtalanish atrofga va insonlarga dushmanlik hissinin tug'diradi, zarur kasbiy xislatlarga bo'lgan ehtiyoj esa odamga boshqa insonlar tomonidan o'z-o'zini har tomondan baholashga ichki intilishlarni tug'dirishga sabab bo'ladi. Fromm esa o'z ishlarida libido masalasiga deyarli e'tibor ko'rsaimaydi, negaki uni asosiy qiziqirgan katta muammo odam xulqiga doir vaziyatlarda ijtimoiy va psixologik qator omillarning o'zaro bir biriga ta'sir o'tkazish jarayonidir.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki Motivatsiyaga nisbatan intilishning darajasi bir holatda uning kuchini oshiradigan shart bo'lsa, ikkinchi holda esa - insonni muvaffaqiyatga yoki muvaffaqiyatsizlikdan qochishga undaydigan shaxsiy xususiyatlari orqali hulq-atvorni ishga tushiruvchi omil hisoblanadi.

Foydalaniga adabiyotlar:

5. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Toshkent: Mehrigiyo, 2011. – 33 b.
6. Гуревич П.С. Психоанализ. Т. Фрейдизм и неофрейдизм: Учебник для магистров / П.С. Гуревич. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 531 с.
7. Исмаилова З.К. Талабаларнинг касбий педагогик малакаларини шакллантириш: Дисс. ... пед. фан. ном. – Т.: 2000. – 186 б
8. Илин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2009. – С.93.

O'QUVCHILARNING DARS DAN TASHQARI FAOLIYATINI LOYIHALASH

UDK: 374.31

Abdullayev Erkinjon Satavaldiyevich

O'zbekiston davlat akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali o'qituvchisi

E-mail: erkinjonabdullayev85@gmail.com

Kalit so'zlar: ma'naviy-ma'rifiy, tarbiyaviy ishlar, ta'lim, tarbiya, loyihalash vazifalari.

Ключевые слова: духовное воспитание, просветительская работа, воспитание, проектирование упражнений.

Kirish. O'quvchilarning darsdan tashqari faoliyatini loyihalash vazifalari bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy moslashuvi uchun zarur shart-sharoit yaratish; o'quvchilarni mustaqil ravishda ta'limni davom ettirishga yo'naltirish; o'quvchilarni qobiliyati, qiziqishi va ishtiyoqlarini rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish; o'quvchilarga bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishni ta'minlashni o'rgatish.

Tadqiqotning maqsadi. Darsdan tashqari faoliyat tizimi o'quv guruhi tarkibida; o'quv yurti jamoasi tarkibida, individual tartibda; ijtimoiy birlashmalarda va tashkilotlarda, klub, to'garak, muzey, mehnat jamoalarda, ta'lim muassasalaridan tashqaridagi madaniy dam olishning turli shakllarini o'z ichiga oladi. O'quvchilarni darsdan tashqari faoliyat tizimini rejalashtirish shakllari quyidagicha amalga oshiriladi. O'quv yurti ish rejasi; Ma'naviy- ma'rifiy ishlar rejasi va o'quv guruh ish rejalarida o'z aksini topadi.

Tadqiqotning vazifalari. O'quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlar rejasini tuzishning asosiy qoidalari: diagnostik asos yaratish; o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlarini, jamoaning mahorat darajasi va shakllanganligini hisobga olish; tarbiyaviy jarayonda asosiy mazmuniy komponentlarga muvofiq faoliyat aniq yo'nalishlarni belgilash; tadbirlarni o'tkazish muddatlarini, shaklini, ishtirokchilarni aniq belgilash; tarbiyaviy ishlar rejasining qulayligi, hayotiyliigi va aniqligi; tarbiyaviy ishlarni rejalashtirishda o'quvchilarning shaxsan ishtiroki; tarbiyaviy ishlarni tashkil etishning asosiy qoidalari; bajarilishi lozim bo'lgan ishlarning maqsadini aniq belgilash (harakatni boshidan oxirigacha tasavvur qilish); qo'l ostidagi har bir o'quvcha kishi uchun aniq vazifalarni belgilash; kutilayotgan ish uchun zaruriy narsalarni tayyorlash; natijalarni aniqlash uchun muayyan mezonlar belgilash; javobgarlik, uning egasi va hisobot vaqtini taqsimlash; tashkiliy qismni uyushtirish vositasi sifatida ijrochilarga yo'l-yo'riq ko'rsatish.

Tarbiyaning mazmuni shaxsning shakllanishiga qo'yiluvchi ijtimoiy talablar, mohiyatidan iborat. Unutmaslik kerakki, aynan bitta vazifa turli xil fikrlar bilan to'ldirilgan bo'lishi mumkin. Shuning uchun metodlarni umuman mazmun bilan emas balki aniq fikr bilan bog'lash g'oyat muhimdir. Ta'lim tarbiya jarayonining izchil, uzluksiz, tizimli hamda intilishi aniq ijtimoiy maqsad asosida tashkil etilishi mazkur jarayonda fanlar aro aloqadorlik, shuningdek, dunyoqarashni shakllantirishda samarali sanaluvchi barcha mavjud omillarning, birligiga tayangan holda ish ko'rish ko'zlangan maqsadga erishishning kafolatidir.

O'quvchilar odatda hayot adabiyotlardan olingan aniq misollar bilan boyitilgan hikoyalarini katta qiziqish bilan tinglaydilar. Ularga axloq me'yorlari, xalq o'tmishi, tabiiy boyliklar, qahramonlar hayoti va jasorati shuningdek tarix, adabiyot, san'at haqida hikoya qilib berish mumkin. Badiiy adabiyot namunalari shuningdek, ommaviy axborot vositalari — radio televideniye, gazeta jurnallar sahifalarida hamda internet matbuotida e'lon qilingan ma'lumotlar ham o'quvchilar uchun qimmatli material bo'lib xizmat qiladi. O'quvchilar o'zlariga yaqin kishilarning xulq atvoriga taqlid qiladilar, xulq atvorlar bolalarda yaxshi sifatlarning ba'zan, esa, yomon sifatlarning ham tarkib topishiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'qituvchi va ota-onalar har qanday holatda ham o'zlarini tuta bilishlari kerak. Ular qayerda bo'lishmasin, atroflarida bolalar borligini his etishlari lozimdir. Kattalarning so'zi bilan yurish — turishi va xatti-harakatlarida tafovut bo'lmasligi kerak.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tarbiya vaqti qachonki vaqt kam, maqsad esa katta bo'lsa, "kuchli harakatga keltiradigan" metodlar qo'llaniladi, qulay sharoitlarda esa, tarbiyaning oddiy metodlaridan foydalaniladi. Tarbiyani "kuchli harakatga keltiradigan" va "oddiy" metodlarga bo'linishi shart: birinchisi tanbeh berish va majbur qilish bilan, ikkinchisi nasihat qilish va doimiy o'rgatish bilan bog'liq. Kutiladigan

natija. Metodni tanlayotganda tarbiyasida muvaffaqiyatga erishishga nisbatan ishonch bo'lishi kerak. Buning uchun qo'llanilayotgan metod qanday natijaga olib kelishini oldindan ko'ra bilish kerak. Tarbiya jarayonining jamiyat taraqqiyotidagi roli nihoyatda beqiyosdir.

Mutafakkir olim Abu Nasr Farobiy ta'lim tarbiyaning asosiy vazifasi jamiyat talablariga javob bera oladi. Shu jamiyat uchun xizmat qiladigan yetuk, insonni tarbiyalashdan iborat deb biladi. Jamiyat taraqqiyotida muhim o'rin egallagan insonni tarbiyalash, uni bilim olishga, mehnat qilishga undash va bu xatti-harakatini sekin-asta ko'nikmaga aylantirib borish lozim. Insonning mushohada qilishi qobiliyatini tarbiyalaydi va aqlni peshlaydi. Aql ongni saqlaydi. Ong va ma'naviy manbaga aylanadi. Shu tarzda asta sekin takomillashib, komillikka erishib boradi. Ammo buning uchun tarbiyachi va tarbiyalanuvchilardan uzoq davom etadigan mas'uliyat, sharaflı mehnat va qunt, irodani talab etadi. Tarbiyaning samarali bo'lishi ko'p jihatdan jamiyatdagi ijtimoiy institutlarning rivojlanishiga bog'liq. Ma'naviy, va insoniy sifatlarning shakllanishida oiladagi, atrofdagi, jamiyatdagi muhit va munosabat muhim o'rin egallaydi. Bolalarda taqlidchanlik xususiyati mavjudligi tufayli ularni tarbiyalashda otanoning ongi, ma'naviyati, bilimi, tarbiyalanganligi muhim ahamiyatga egadir.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Zamonaviy o'qituvchilarning vazifasi — bolalarni qabul qilingan qarorlarda mustaqillik, harakatlar va ishlarda maqsadga muvofiqlik, ularning o'z-o'zini tarbiyalash qobiliyatini rivojlantirish va o'zaro munosabatlarni tartibga solishdan iborat. Tarbiyaning maqsadi ma'naviy va jismoniy o'zini rivojlantirish, o'zini takomillashtirish va o'zini o'zi anglash qobiliyatiga ega bo'lgan shaxsni eng to'liq madaniyat talab qiladigan rivojlanishi.

Ushbu vazifalarni amalga oshirishda bugungi kunda O'zbekistonda o'qituvchilarning ustozlik qobiliyatlari, iste'dodlarini yanada qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish, ta'lim muassasalari faoliyatini boshqarish va tashkil etishning maxsus tizimini yaratish, maktablarda tarbiyaviy ishlarni olib boradigan bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida milliy va umuminsoniy qadriyatlarga nisbatan hurmatni shakllantirish, ularning ma'naviy, axloqiy, intellektual va jismoniy rivojlanishi darajasini yanada oshirish, bilimlarini takomillashtirish asosida ilm -ma'rifat bo'yicha targ'ibot-tashviqot ishlarini amalga oshirish o'quvchi-yoshlarni kamolotga etkazish, o'z ishida aniq natijalarga erishadigan, XXI asrda hamma narsaga qodir bo'ladigan, dunyoga taniladigan, sog'lom tafakkurga ega bo'ladigan ustozlar faoliyatini tashkil etish kabilar alohida ahamiyatga ega.

Tarbiyaviy ish uslubi — bu turli xil ta'lim va tarbiya muassasalarida, bolalar birlashmalari va tashkilotlarida tarbiya jarayonini tashkil etish xususiyatlarini o'rganadigan, tarbiyaviy ishlarini tashkil etish va boshqarish tizimini yaratish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqadigan, tarbiya jarayonida muayyan usul yoki texnologiyalardan foydalanish.

Tarbiyaviy ish shakllarini tasniflash masalasi yangi emas. Ushbu masalani hal qilish uchun ma'lum asoslar E.V.Titova tomonidan "Agar siz qanday harakat qilishni bilsangiz"[24] asarida; Rojkov "Zamonaviy maktabdagi o'quv jarayon" qo'llanmasida ko'rsatib o'tilgan. E.V.Titova tarbiya ishlari shakllarining tipologiyasini quyidagicha taqdim etadi: tadbirlar, amallar, o'yinlar. U faoliyatni tashkil etish subyektiining xususiyatini (kattalar yoki bolalar) birinchi va ikkinchisini ajratish uchun asos deb

biladi. Demak, muallif voqealarni o'qituvchilar yoki o'quvchilarga bevosita tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish maqsadida o'quvchilar uchun uyushtiradigan voqealar, mashg'ulotlar, jamoadagi vaziyatlar deb belgilaydi va ishlar umumiy ish, jamoa a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan va uyushtiriladigan muhim voqealardir. kimningdir foydasi va quvonchi. yoki, shu jumladan o'zimiz. Tarbiyaviy ishlarni boshqarishning nazariy aspektlari pedagoglarning boshqaruv kompetensiyasini oshirishga, tarbiyaviy jarayonni samarali tashkil etishga va o'quvchilar shaxsiy kamolotini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tarbiya va ta'limni bir-biridan alohida ajratib bo'lmaydi, bu ikki jarayon o'zaro uyg'un, uzluksiz asosda tashkil etilgandagina odobli, axloqiy fazilatlariga ega, yuksak ma'naviyatli, shu bilan birga bilimdon, zukko, ruhan va jismonan sog'lom, keng dunyoqarash va tafakkurga ega, zamonaviy kasb-hunar egasi bo'lgan vatanparvar yoshlarni yetishtirib beradi.

Xulosa. Ta'lim muassasalarida tarbiyaviy jarayonlarni ilmiy asoslarda tashkil etish va samaradorligini ta'minlashda ularning o'zaro bog'liqligi va aloqadorligi yaxlit pedagogik tizimni tashkil etishini inobatga olish, mazkur jarayon subyektlarining qiziqishlarini rivojlantirish hamda ko'zlangan natijalarga oldindan loyihalashtirish boshqaruvning qator funktsiya va metodlaridan foydalanishni nazarda tutadi. Bugungi kunda O'zbekistonda yoshlar tarbiyasini milliy va zamonaviy asosda ilmiy-texnologik isloh qilish borasida olib borilayotgan ishlar uni bugungi kun ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda ilmiy asoslangan tayanch kompetensiyalar, fazilatlar va asosli pedagogik-psixologik qonuniyatlar asosida shakllantirishni talab etmoqda. Milliy tarbiyaga yangicha, tizimli yondashuv, bolada tayanch fazilatlarini kafolatli shakllantirishda uning psixologik qonuniyatlarini o'rganish, mazkur masalada oila, maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta, o'rta maxsus kasb-hunar, oliy ta'lim muassasalari, mahallalarning ijtimoiy-pedagogik imkoniyatlarini to'liq yuzaga chiqarishni va ular orasida ilmiy-metodik hamkorlik va uzviylikni yangi darajaga ko'tarishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdulla Avloniy. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: 2008.
2. Абдуллаева И.С.– "Технологии педагогического управления в воспитательном процессе". Т.: 2021.
3. A.Haydarov. Inson kamoloti va milliy-ma'naviy qadriyatlar. Т.: Muharrir, 2008 y.
4. Karimova, M. O., & Saidullaeva, A. R. (2020). Pedagogical basis of the use of universal and national values in the spiritual and moral education of children in the family. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(7), 8547-8555.
5. Karimova, M., & Tuychieva, R. (2019). THE PEDAGOGICAL BASICS OF TRAINING STUDENTS FOR PROFESSIONAL, MORAL AND EDUCATIONAL FUNCTION. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(10), 311-317.

SAMBO BILAN SHUG'ULLANUVCHI 15-16 YOSHLI QIZLARNING MUSOBAQA FAOLIYATINI PEDAGOGIK TAXLIL VA NAZORAT QILISH USLUBIYATI

Abdurazzaqov Xasan Abduazimovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası, dotsenti.

O'zbekiston, Chirchiq Shahar
xasanabdurazzokov@gmail.com

Axmedov Jasur Akrom o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası, talabasi.

O'zbekiston, Chirchiq Shahar
jasuraxmedov@gmail.com

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И КОНТРОЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
кафедры теории и методики международной борьбы, доцент

Чирчик, Узбекистан
xasanabdurazzokov@gmail.com

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
кафедры теории и методики международной борьбы,

Чирчик, Узбекистан
jasuraxmedov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 15-16 yoshdagi sambochi qizlarda beldan oshirib tashlashdan og'ritma usuliga o'tish texnikasini bajarishni takomillashtirishni hamda sambochi qizlarni musobaqa jarayonini nazorat qilish va pedagogik tahlil qilish, sambo kurashida og'ritma usullarini o'rgatish uslubiya-tida jismoniy sifatlar bilan aloqadorligiva ahamiyati to'g'risida yortildi.

Kallit so'z: texnik og'ritma qo'llarga oyoqlarga Og'ritma usullarni bel qismlarga qo'llash Og'ritma usullarni yelka qismlariga qo'llash maxsus mashqlarni tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatleri

Mavzuning dolbzarbligi. O'zbekiston Mustaqillikka erishgandan so'ng bugungi kunda Sambo sport turiga berilayotgan e'tibor avvalgi kunlarimizdan ko'ra ko'proq e'tiborda ekanligi sportchilarimizning Jaxon va Osiyo musobaqalarida egallab kelayotgan faxrli o'rinlari bunga misol bo'la oladi. Mustaqil O'zbekistonimiz yosh bo'lishiga qaramay Sambo sport turida nafaqat o'g'lonlari bilan balki sportchi qizlarimiz bilan ham faxrlansa arziydi, bunga albatta Yurboshimizning Sambo sport turiga

ko'rsatayotgan e'tiborlari desak adashmagan bo'lamiz.(1,2,3,) Malakali Sambochi qizlarning o'quv-mashg'ulot uslubiyatini takomillashtirishda murabbiylar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan malakali Sambochi qizlarning yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda malakali Sambochi qizlarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi (12,43,56) Sambo mashg'ulotidagi dolzarb muammolarni o'rganishda mashg'ulot yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarini o'z ichiga oladi. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Mashg'ulot dasturiga qaysi texnik harakatlarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim, bunda og'ritma usullarni o'rgatish tadqiqot uslublarini egallash hamda ulardan oqilona foydalanish o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari Sambochi qizlarda og'ritma usulni o'rgatish asosi hisoblanadi.

Sambo kurashida og'ritma usullarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish uchun ma'lumotlarni 2021 yilning may oyidan Chirchiq shahar BO'SM tarbialanuchi 15-16 yosh sambochi qizlarni 24- nafar qatnashdi.Tatqiqotda 12-nafar nazorat hamda 12-nafar tadqiqot guruhlariga ajtatib olindi. Dastlabki tadqiqotning birinchi bosqichida Sambochi qizlarni og'ritma usullarini bajarish uslubiyatini takomillashtirish yo'llari bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, hamda ilg'or tadqiqotlarni umumlashtirish. Sambochi qizlarning og'ritma usullarini bajarishi o'rganildi.

Sambochi qizlarning mashg'ulotda og'ritma usulni o'rgatishni amalga oshirishda texnik mahorat ustunligi, kuch ustunligi, shiddat ustunligi muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quv mashg'ulot jaraynida og'ritma usullarni rivojlantirishga e'tibor qaratish sambochilarni tayorlashning muhim shartlaridan biridir. Sambochilarning og'ritma usullarni o'rgatishda qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada ekanligini ko'rsatdi (2-jadval). Tadqiqot va nazorat guruhdagi sambochilarning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi. Sambochi qizlarning bellashuv olib borishi davomida og'ritma usulni bajarishdagi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Og'ritma usulni o'rgatish maqsadida olib borilgan tadqiqotlardan so'ng sambochi qizlar bellashuvlar davomida og'ritma usullarni o'rgatish natijalarining tahlili 1-jadvalda keltirilgan. Sambochi qizlarning bellashuvlar davomida og'ritma usullarni o'rgatish nazorat guruhidagi Sambochilarning natijalari tadqiqot boshida: Beldan oshirib tashlash usulini bajarish (10,29%dan11,33%ga),Og'ritma usullarni qo'llarga qo'llash (11,67%dan12,58%), Og'ritma usullarni oyoqlarga qo'llash (12,27%dan 13,33%) (10,95%dan11,78%),Og'ritma usullarni tovonlarga qo'llash (11,22%dan 43,2%ga),Og'ritma usullarni bel qismlarga qo'llash (12,01%dan 64,1%ga) o'zgardi. Sambochi qizlarning bellashuvlar davomida og'ritma usullarni o'rgatish tadqiqot guruhidagi sambochilarning natijalari tadqiqot boshida: Beldan oshirib tashlash usulini bajarish (11,33%dan 66,1ga),Og'ritma usullarni qo'llarga qo'llash (11,94%dan 65,3ga), Og'ritma usullarni bel qismlarga qo'llash (11,22%dan 43,2%ga),Og'ritma usullarni yelka qismlariga qo'llash (12,01%dan 64,1%ga) o'zgardi

Nazorat va tajriba guruxlarining tadqiqot boshida olingan ko'rsatkichlarining qiyosiy taxlili

№	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi
---	----------------	----------------

	Og'ritma usullar	X		$\delta \pm$		V%		X		$\delta \pm$		V%	
		t/o	t/k	t/o	t/k	t/o	t/k	t/o	t/k	t/o	t/k	t/o	t/k
1.	Beldan oshirib tashlash usulini bajarish(s ek)	37,9	38,8	0,39	0,44	10,29	11,33	38,8	45,1	0,44	0,30	11,33	66,1
2.	Og'ritma usullarni qo'llarga qo'llash	39,4	39,4	0,46	0,46	11,67	12,58	38,5	45,7	0,46	0,30	11,33	65,3
3.	Og'ritma usullarni bel qismlariga qo'llash	38,5	38,5	0,42	0,42	10,95	11,78	37,4	46,0	0,42	0,20	11,22	43,2
4.	Og'ritma usullarni yelka qismlariga qo'llash	39,1	39,1	0,48	0,48	12,27	13,33	38,3	46,5	0,46	0,30	12,01	64,1

Lekin nazorat guruhidagi Sambochilarning og'ritma usullarni o'rgatishdagi usullarning katta o'zgarishsiz bo'lganligini ko'rish mumkin. Tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkichlar biroz ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Lekin bu ustunlik tadqiqotga jalb qilingan Sambochilarni umumiy tayyorgarligi oz bo'lsada, yuqoriroq darajada deb xulosa qilishga asos bo'lolmaydi. Ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub Sambochilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy - emotsional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidandir. Ma'lumki, sportchilarni maqtash, rag'barlantirish, boshqalardan ustun qilib ko'rsatish yoki ularni o'zgalardan dono, aqilli, kuchli ekanligiga ishontirish ruhiyatga progressiv ta'sir etib, oxir oqibat funksional jarayonlarni faollashtiradi. Ushbu vaziyatni o'rganish maqsadida biz pedagogik tadqiqot va tadqiqot natijalari ishning navbatdagi bandida muhokama etilgan. Yuqorida qayd etilganidek, muayyan sifat yoki malakani rivojlantirish uchun ana shu sifat va malakani kanday darajada rivojlanganligini bilish darkor. Qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasidan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha natijalar nazorat guruhidagi Sambochilarnikidan nihoyatda yuksak darajada o'zgarganligidan darak bermoqda. Ushbu vaziyat yana bir bor tajriba guruhi mashg'ulotlari davomida qo'llanilgan nostandart maxsus mashqlarni texnik harakatlarni o'rgatish samarali ekanligini isbotlayapti.

XULOSA

Sambochi qizlarga og'ritma usulni o'rgatishda eng yuqori natijaga erishish va samarali usullari bilan g'alabaga erishishida muhim ahamiyat kasb etishi mumkin. Sambochi qizlarning og'ritma usulni bajarishdagi oqilona texnika Sambochiga texnik harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. Sambochi qizlar bilan olib boriladigan o'quv mashg'ulotdagi og'ritma usulni o'rgatish tayyorgarlik bosqichida o'sish o'lchamini aniqlash va texnik harakatlarni o'rgatish tizimidan foydalanish lozim. Sambochi qizlar bilan olib boriladigan o'quv mashg'ulotlarda va musobaqa oldi bosqichlarida og'ritma usullar o'rgatish bo'yicha rejani ishlab chiqish lozim. Og'ritma usullarni o'rgatishda bellashuvlaridagi samaradorligi texnik mahoratni baholashning asosiy mezonini hisoblanadi. Hamda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda og'ritma usullarni o'rgatishdagi Sambochining texnik mahoratning har bir mezonlarini hisobga olish zarur. Og'ritma usullarni o'rgatishdagi texnikasi va ularning texnik mahorati o'rtasida bog'liqlik aniqlandi. Bundan Sambochilarning og'ritma usulni bajarish natijalarining tahlil natijalari texnik mahorat mezonlarining tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatleri Sambochilarning og'ritma usul texnikasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat qurish yo'lida. -T, "O'zbekiston", 1998, 689 b.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod -O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. -T., "Sharq", 1997, -63 b.
3. Uzbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni (yangi tahriri). -T, 2000, 26 may.
4. Abdullaev A.Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. -T., Toshkent-2005,
5. Abdiev A.N. Borba organizatsiya vostonovi-telnogo trenirovochnogo protsessa v predsorev-novatelnom etape. Monografiya. T., 1997,
6. Absatarov A.A., Istomin A.A. Sambo. Kurash. T., "O'qituvchi", 1998 y.,
7. Azizov N.K. Turkiston kurashi. T., "O'qituvchi", 1998, 104 b.
8. Galqovskiy N.M., Kerimov F.A. Volnaya borba. - T., 1993.
9. Golkovskiy N.M. Kerimov F.A. Volnaya borba. T., 1993. Yu.Guba V.P., Shestakov M.P., Bubnov N.B., Borisenkov M.P. Izmereniya i vgaisheniya v sportivno-pedagogicheskoy praktike. - M.: SportAkademPress, 2002. - 211 s. 10. P.Dadayan A.V. Effektivnost primeneniya nagruzok aerobnoy napravlenosti dlya povshsheniya rabotosposobnosti borsov raznoy kvalifikatsii: Avtoref. diss... kand.ped.nauk - M., 1996, 24s.
11. Dikiy A.A. K voprosu napravlenosti dvigatel'nogo rejima v shkolnom vozraste. «Aktualnye problemx vozrastnoy fiziologii» Sverdlovsk, 1973 s.92-93. 12. I.Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovm nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture i sporte. - M.: Akademiya, 2002. -264s. 14. Junuspekov S.K. Ratsionalnme rejimm trenirovochnk nagruzok u uchayixsya 3-4 goda obucheniya v DYuSSh po volnoy borbe: Avtoref. diss. kand. ped.nauk. -M, 1993, 24 s. 15. Jibanov O.V.,

13.Petrov D.S., Golovina V.A. Sistema kontrolya psixofizicheskogo sostoyaniya protsessom adaptatsii v sporta i uchebnom protsesse // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturm, M., 2003 god. №2. str. 20-23.

14.Ivankov Ch.T. i dr. Kompleks metodik dlya sovershenstvovaniya upravleniya sportivnoy podgotovki borsov /Metodicheskoe posobie - Tashkent, 1991, 52s.

17.Igumenov V.M., Shiyan V.V. Bioenergeticheskie faktorlsovershenstvovaniya spetsialnoy vshoslivosti borsov razlichnogo vozrasta /V sb. mejd. konf. «Borba sredi detey i molodeji» - M., 1998,s.31-37.

15.Kerimov N.A. Skorostno-silovaya podgotovka Samboistov i borsov volnogo stilya/Metodicheskie rekomendatsii. -T, 1990, 20 s.

16.Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliëti» Toshkent, 2001Y. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliëti» Toshkent,2005Y 20. Kerimov N.A i dr. Sistema planirovaniya i kontrolya uchebno-trenirovochnykh nagruzok v volnoy borbe V s. statey "Olimpiya xarakatini rivojlantirish, olimpiya ta'limotini joriy etish va 21.Sidneyda o'tkazidadigan XXVII Olimpiya o'yinlariga tayërgarlik masalalariga bagishlangan III Respublika ilmiy-amaliy anjumani makolalar tuplami.- T, 1999, 27 aprel, 113-116 6.

17.Laptev A.L. Sovremennaya sistema vosstanovleniya i povnsheniya rabotosposobnosti sportsmenov //Primenenie vosstanovitelnyx sredstv dlya optimizatsii trenirovochnogo protsessa - M., 1996, 46s. 17.Litvinov Ye.N. K voprosu o sootnoshenii sredstv spetsialnoy i obgsefizicheskoy podgotovki uchagsixsya starshix klassov na urokax fizicheskoy kulturl. Tez.vsesoyuz.nauchno-prak.konf. - M., 1990, s.105-106.

18.Lyax V.I. Vzaimootnoshenie koordinatsioshshx sposobnostey i dvigatelnykh navjov: Teoreticheskiy aspekt //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturl, №3, 1991, s.6-10.

19.Matveev L.P. Osnovl obgsey teorii sporta i sisteml podgotovki sportsmenov. - M., 1999. 26.Matveev L.P. Osnovm obxsey teorii sporta i sistemm podgotovki sportsmenov. - Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999. - 318 s.

20.Maskyavichs D.A. Ratsionalnsh dvigatelnysh rejim i podgotovka doprizshnikov. Tez. Vsesoyuz.nauchno-prak.konf. M., 1990, s. 107-109.

21.Nikitin S.N. Texniko-takticheskaya podgotovka nachinayuvdix borsovna osnove selenapravlennoy razvitiya lovkosti:Avtoref. diss. kand. ped.nauk. -L. GDOIFK im. Lesgafta, 1991, 24 s.

22.Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi - O'zDJTI nashriët bo'limi, T., 1993, 1826. ZO.Ozolin N.G.

TENNISNI SPORT TURINING SALOMATLIK UCHUN AHAMIYATI

N.I.Axmedova, A. I. Azamatov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

O'zbekiston, Chirchiq

e-mail: coachabdullo@.com

Kalit so'zlar: Tennis, salomatlik, havaskor, yuqori malakali.

Ключевые слова: Теннис, здоровье, любитель, высококвалифицированный

Keywords: Tennis, health, amateur, highly qualified.

Kirish. Hozirgi kunda tennis butun dunyoda eng mashhur sport turlaridan biri hisoblanadi. U o'yinchilar soni bo'yicha ham, aholisi ushbu o'yinni yaxshi ko'radigan mamlakatlar soni bo'yicha ham yetakchilardan biri. Xalqaro tennis federatsiyasiga 226 davlat kiradi.

Ushbu sportning muhim afzalligi uning mavjudligidir. Rossiya shaharlarining ko'plab hovlilarida siz tennis kortlarini topishingiz mumkin. Maktab va oliy o'quv yurtlarida sport seksiyalari, to'garaklari bor. Zamonaviy kompaniyalar tobora ko'proq xodimlar zallarini tennis kortlari bilan jihozlamogda (va yana "Eng jozibali va jozibali" filmidan olingan kadrlar yodga tushdi).

Tadqiqotni maqsadi. Har kim kamida havaskor darajada tennis o'ynashi mumkin (masalan, haftada bir necha marta). Ushbu sport turida yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqalar bo'yicha qat'iy cheklovlar yo'q. Va o'yinni boshlash uchun sizga minimal sport jihozlari to'plami kerak - bir nechta raketka va tennis to'pi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Bu yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashning ajoyib usuli. Trening davomida sportchi (hatto professional bo'lmagan darajada ham) faol harakat qilishi kerak, bu esa tanani yaxshi aerobik mashqlar bilan ta'minlaydi. Natijada qon aylanishi tezlashadi, to'qimalar va organlarda metabolizm yaxshilanadi. Muntazam tennis mashqlari tananing chidamliligini oshirishga yordam beradi va yurak mushaklari faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, ba'zi hollarda, shifokorlar hatto yurak xuruji va qon tomirlarining oldini olish sifatida ushbu turdagi faoliyatni tavsiya qiladilar.

Tennis yordamida siz yuqori va pastki ekstremitalarning mushaklarini, qorin bo'shlig'i va orqa mushaklarini sezilarli darajada mashq qilishingiz, shuningdek, qo'shma moslashuvchanlikni rivojlantirishingiz mumkin. Bundan tashqari, agar siz jiddiy mashq qilishga qaror qilsangiz, mashg'ulotdan oldin darhol jismoniy tayyorgarligingizni oshirishingiz kerak bo'ladi. Arqon bilan sakrash, yugurish va suzish tennisda zarur bo'lgan chidamlilikni oshirishga va harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi.

O'yin davomida tennischi doimo to'pga diqqatini jamlashga, uni ko'zlari bilan kuzatib borishga majbur bo'ladi. To'pning ko'p yo'nalishli harakatlari nigohning doimiy harakatlanishini ta'minlaydi va bu mushaklarning kuchlanishini va charchoqni engillashtiradi. Ya'ni, bu jarayonda siz ko'rish organlarini qo'shimcha ravishda mashq qilasiz. Bu, ayniqsa, kompyuter yoki smartfon ekranlariga ko'p vaqt sarflaydigan odamlar uchun foydalidir. Tennis, okulistlarning fikriga ko'ra, uzoqni ko'ra olmaslik va miyopi uchun profilaktika chorasi sifatida xizmat qilishi mumkin.

Tennis o'ynash orqali siz reaksiya tezligini, kuchini, chaqqonligini va harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilashingiz mumkin. Dinamik o'yin har bir raqibning zarbasiga tez javob berishni talab qiladi. Aytgancha, tennisning barcha bu fazilatlaridan boshqa fanlar bilan shug'ullanadigan sportchilar foydalanadilar. Masalan, ko'plab bokschilar shu tarzda reaksiya tezligini mashq qiladilar, shuningdek vestibulyar tizimni mashq qiladilar.

Tennis bir necha qo'shimcha funtni yo'qotishga yordam beradi va tanangizning turli qismlarida bir necha qo'shimcha santimetrdan xalos bo'ladi. Aerobik mashqlar paytida kislorod iste'molining oshishi yog 'yoqish jarayonining boshlanishiga olib keladi. Shunday qilib, yog 'birikmalari tezda "eriydi". Bundan tashqari, muntazam jismoniy mashqlar kerakli vaznni saqlashga yordam beradi.

Bu ajoyib hissiy ozodlik. Navbatdagi o'yin davomida tennischilarda hozirgi o'yindan boshqa narsa haqida o'ylash imkoni yo'q. Va tugashi, hayajonlangan va hayajonlanish ulushini olgandan so'ng, sportchilar ko'pincha energiya to'liqlinini his qilishadi. Bu erda "quvonch gormonlari" deb ataladigan sport.

Birinchidan, ushbu sportning yuqoridagi barcha foydali xususiyatlari saqlanib qolgan. Va, ikkinchidan, o'sib borayotgan organizm uchun ayniqsa muhim bo'lganlar "qo'shiladi".

Shu sababli, kichkina sportchi strategik fikrlashni va yashin tezligida qaror qabul qilishni o'rganadi. Natijada analitik va operativ fikrlash bir vaqtda rivojlanadi. Tennisdagi nozik vosita mahoratini rivojlantirishga yordam beradi (tasavvur qiling-a, hatto bitta o'yinda ham o'yinchi qo'lidagi raketkaning holatini necha marta o'zgartirishi kerak va shu bilan turli mushaklar va bo'g'inlarga stress qo'yadi). Bu bolaning qo'l yozuviga va uning badiiy mahoratining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa. Tennisda siz o'zingizning taktikangizni qurishda raqibingizning harakatlarini oldindan aytib berishingiz kerak. Shu bilan birga, doimo o'zgarib turadigan sharoitlarga asoslanib, qat'iy va tezkor harakat qila olish. Shu sababli, kichkina sportchi strategik fikrlashni va yashin tezligida qaror qabul qilishni o'rganadi. Natijada analitik va operativ fikrlash bir vaqtda rivojlanadi.

Ushbu sport o'z-o'zini nazorat qilish, iroda va o'z-o'zini intizomni yaxshilashga yordam beradi. Yosh tennischilar bu fazilatlarsiz muvaffaqiyatga erisha olmasligini o'z misolida tushunishadi.

Odatda, 5-6 yoshda bolalarni tennisga olib kelish tavsiya etiladi. Agar bola kichik bo'yli bo'lsa ham, hali kortda odatdagidek harakat qila olmasa ham, tashvishlanishga hojat yo'q. Shunga qaramay, bolalar uchun mashg'ulotlarning asosiy qismi kortdan tashqarida bajariladigan mashqlarga - muvofiqlashtirish, epchillik va to'pni his qilishni rivojlantirishga bag'ishlangan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

17. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
18. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
19. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
20. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
21. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
22. Axmedova N.I. "Tennishi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.

23. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014, 200 b.
24. Нафиса Ахмедова, Шерзод Пулатов, Абдулло Азаматов. Ёш теннисчиларда тана мувозанати турфунлигининг харакатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. Academic research in educational sciences 2020 y. ООО «Academic Research». 334-340.
25. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЎЗБЕКИСТОН ВА ЖАҲОН РАКЕТКА УСТАЛАРИНИНГ ТОКИО-2020 XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИАДА ИШТИРОКИ НАТИЖАЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga. 2021. 27-30
26. N.I. Akhmedova, OX Abdalimov. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Академические исследования в современной науке. 14/06/2023. 51-54.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARGA TENNIS MASHQLARIDAN FOYDALANIB MASHG'ULOT OLIB BORISH

N.I.Axmedova, A.I.Azamatov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq

E-mail: axmedovanafisa2704@gmail.com

Kalit so'zlar: tennis, maxsus mashqlar, jismoniy tarbiya, universitetda jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya darslari, mashqlar.

Ключевые слова: большой теннис, теннис, специальные упражнения, физическая культура, физическая культура в вузе, занятия по физической культуре, упражнения.

Keywords: tennis, tennis, special exercises, physical culture, physical culture at the University, physical culture classes, exercises.

Kirish. Tennis, boshqa har qanday sport turi kabi, undagi asosiy maqsad insonni kerakli daqiqada yoki davrda sport formasining cho'qqisiga olib chiqishdir. Raketka kabi asbob yordamida to'r ustidan tepilgan kichik to'p bilan o'yinlar. Yirik xalqaro turnirlar ko'plab ishtirokchilar va tomoshabinlarni jalb qiladi. Yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish murabbiyning sportchining uzoq muddatli tayyorgarlik rejasini ishlab chiqish va amalga oshirish qobiliyatiga bog'liq. Natijaga erishish uchun talaba bir vaqtning o'zida bir nechta parametrlar - texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, psixologik munosabat va to'g'ri ovqatlanish bo'yicha eng yuqori cho'qqiga chiqa oladigan tarzda mashq qilishi kerak. Bundan tashqari, treningning tibbiy jihatlari optimallashtirilishi kerak. Bu murabbiy oldida turgan nihoyatda qiyin vazifa. Barcha musobaqalar qisqa muddatli mashg'ulotlar doimiy ravishda tez-tez o'tkaziladigan musobaqalar bilan uzilib qoladigan vaziyatni yaratadi. Oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida jismoniy tarbiya darslarida maxsus tennis mashqlarini ko'rib chiqishda shuni ta'kidlash kerakki, ko'pincha universitet murabbiylari va o'qituvchilari asosiy e'tiborni ko'nikma va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga emas, balki musobaqa va g'alabalarga qaratishadi va shu orqali mashg'ulotlarning ahamiyatini past

baholaydilar. Garchi bugungi kunda murabbiylar, olimlar va sport shifokorlari har qanday sport turidagi muvaffaqiyat uzoq muddatli istiqbolga ega bo'lgan mashg'ulotlarga individual yondashishni talab qilishiga rozi. Boshlang'ich o'yinchi qulay muhitda asosiy texnika va taktika ko'nikmalarini egallash va yaxshilashga to'liq e'tibor qaratishi kerak.

Aytish mumkinki, murabbiylar mashg'ulot rejimini uzoq muddatli rejalashtirish sportda muvaffaqiyatga erishishning eng muhim sharti ekanligini bilishlari kerak. Shuningdek, ular sportchilar uchun rivojlanish bosqichlari o'zgarishi bilan mashg'ulotlarga urg'u berish, shuningdek uning mazmuni o'zgarishi kerakligini bilishlari kerak.

Tadqiqot maqsadi. Sportchilarni rivojlantirish dasturlarida keyingi bosqichga o'tish uchun barcha joriy mashg'ulotlar va murabbiylik usullarini tanqidiy tekshirish talab etiladi, deb ishoniladi. Shuning uchun, zamonaviy voqelikda murabbiy boshqa mamlakatlarda yoki boshqa sport turlarida muvaffaqiyat qozongan usullarni diqqat bilan ko'rib chiqishi kerak. Universitetda talabalarga texnologiya, taktika va harakatlarning asosiy ko'nikmalarini o'rganish va mashq qilish uchun ko'proq vaqt ajratishga imkon berish uchun muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon qadar ko'proq e'tibor berish kerak.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Chaqqonlik suyuq vosita mahoratiga asoslanadi. Tennischining texnik vositalar arsenalini qanchalik ko'p bo'lsa, unga o'yinda yangi harakatlar va harakatlarni o'zlashtirish va qo'llash osonroq bo'ladi, uning epchilligi shunchalik yuqori bo'ladi. Albatta, tennischini chaqqonlikni namoyon etishi uchun nafaqat texnika va taktikani mohirona egallashi, balki tezlik, kuch, muvofiqlashtirish, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlariga ega bo'lishi, vaqt va makonni o'tkir his qilishi kerak. Sportchida chaqqonlikni rivojlantirish, ma'lumki, o'yinning turli vaziyatlarida turli xil texnik, taktik ko'nikmalar va qobiliyatlarni egallash orqali o'tadi. Bularning barchasi, albatta, o'yinning texnik texnikasi zaxirasining ko'payishiga olib keladi va sport mahoratini oshirishning funktsional imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, o'yin davomida tez va maqsadga muvofiq moslashish qobiliyati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga tezkor reaksiyani talab qiladigan mashqlar qo'llaniladi. O'quv jarayonida dam olish uchun tegishli tanaffuslar berilishi juda muhim, chunki to'satdan o'zgaruvchan vaziyatlarda murakkab reaksiyalarni bajarish talabalarni universitet darslarida juda charchatadi. Masalan, o'rta maktab o'quvchilari o'rtasida jismoniy tarbiya darslarida maxsus tennis mashqlaridan foydalanishni ma'lum bir mashqlar to'plami prizmasi orqali ko'rib chiqish mumkin: tekis qo'llarni yuqoriga, yon tomonga 5-15 tebranish yoki dumaloq harakatlarni bajarish. Boshingizni chapga va o'ngga, sekin va silliq 4-8 marta aylantiring. Oldinga va yon tomonlarga 5-15 marta egilib, kaftlaringiz yoki hech bo'lmaganda barmoqlaringiz bilan polga tegib, tanangiz bilan o'ngga va chapga burish harakatlarini bajaring.

Boshqa mashqda siz raketkani dastagidan olishingiz kerak. Ushbu qo'l bilan (yelkadan) katta radiusli doiralarni birinchi navbatda oldingizda, so'ngra qo'lingizni yon tomonga cho'zing.

O'yin orqa chiziq orqasidan qilingan xizmat bilan boshlanadi: birinchisi - o'ng tomondan, ikkinchisi - chapdan, keyin tartib takrorlanadi. Har safar to'p diagonal bo'ylab uzatilganda, u raqib tomonidagi ma'lum bir xizmat maydoniga tegishi kerak. Ikkinchi urinish beriladi. Ikki marta muvaffaqiyatsiz urinishlardan so'ng server ochkoni yo'qotadi. Bitta o'yin davomida bir xil o'yinchi xizmat qiladi. O'yin tugagandan so'ng, xizmat o'z raqibiga o'tadi, ya'ni o'yinchilarning har biriga xizmat qilish huquqi o'yin orqali o'tadi.

Aniq muvofiqlashtirish bo'lmasa, o'yinchi turli pozitsiyalardan faol harakat qila olmaydi, doimiy chalkash omillar oldida harakat qila olmaydi yoki yo'qolgan muvozanatni tezda tiklay olmaydi. Koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan ko'plab mashqlar mavjud.

Xulosa. Tennischi uchun maxsus mashqlardan estafeta poygalari, shuningdek, qirrali to'p bilan mashqlar eng mos keladi.

Shu munosabat bilan yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida jismoniy tarbiya darslarida maxsus tennis mashqlarini qo'llashda koordinatsiyani rivojlantirishga, ya'ni harakatlar mexanikasini, raketka zarbalarini, harakatni va bu harakatlarni uyg'unlashtirishni o'zlashtirishga alohida e'tibor qaratish lozim. O'yin davomida tennischi doimiy ravishda kort atrofida tez harakat qiladi. Harakat og'irlik markazining harakati bilan tana vaznini oyoqdan oyoqqa o'tkazish bilan chambarchas bog'liq. Tennischi qaysi masofada bo'lishidan qat'i nazar, u doimo muvozanatni saqlashga harakat qiladi, chunki uning harakatlarining samaradorligi bunga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

27. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
28. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
29. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
30. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubi". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
31. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubi". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
32. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
33. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2014, 200 b.
34. Нафиса Ахмедова, Шерзод Пулатов, Абдулло Азаматов. Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. Academic research in educational sciences 2020 y. ООО «Academic Research». 334-340.
35. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЎЗБЕКИСТОН ВА ЖАҲОН РАКЕТКА УСТАЛАРИНИНГ ТОКИО-2020 XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИАДА ИШТИРОКИ НАТИЖАЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga. 2021. 27-30

36. N.I. Akhmedova, OX Abdalimov. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Академические исследования в современной науке. 14/06/2023. 51-54.

JISMONIY TARBIYA TA'LIMI JARAYONINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOSLIGI

Bayturayev Erlan Isaqovich

О'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O'zbekiston Chirchiq shaxri

E-mail: bayturaveverlan@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Байтураев Эрлан Исакович

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик Узбекистан

E-mail: bayturaveverlan@gmail.com

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, tana, jismoniy mashqlar, sog'lom turmush tarzi, malaka, jismoniy madaniyat, rivojlantirish, ommalashtirish, epchillik, barqarorlik, kuch, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, организм, физические упражнения, здоровый образ жизни, квалификация, навыки, физическая культура, развитие, популяризация, ловкость, устойчивость, сила, физическая подготовка.

Мавзунинг долзарблиги. Техника ва технологиялар тухтовсиз ривожланиб бораётган даврда жисмоний тарбия ва спортга доир муаммолар ҳозирги кунда ўз ечимини кутаётган долзарб, муаммолардан бирига айланди. Мазкур муаммолар ечимига қаратилган бир қатор илмий тадқиқот ишлари, кўплаб илмий марказларда ўрганилиб келинмоқда. Жисмоний тарбияга оид муаммоларнинг ечимини топишга қаратилган махсус машғулотлар видеоларҳалар, телеларҳалар.

интернетдаги ижтимоий тармоқлар, газета ва журналлардан кенг ёритилиб келинмоқда.

Жумладан Республикамиздаги олий таълим муассасалари (ОТМ) таълим жараёнида ёшларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган ижобий муносабатларни ривожлантириш, тартибга солиш юзасидан бир қатор илмий-амалий ишлар олиб борилмоқда. Бу жараёнда олинган хулосаларга таяниб, мутахассислар жисмоний тарбия таълими жараёни самарадорлигини оширишнинг асосий омилларидан бири даги жисмоний тарбия таълими жараёни, деган фикрга келмоқдалар. Демак, бу борадаги Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта аҳамият қаратилмоқда. Аммо юртимиз олимлари ва хорижлик мутахассислар, педагоглар томонидан жисмоний тарбия машғулотлари жараёнини янада яхшилаш қаратилган кўпгина таклифлар билдирилганига қарамай, жисмоний тарбияга ихтисослашмаган ОТМда жисмоний тарбия таълими жараёнини ривожлантиришнинг ўзига хос хусусиятларига эътибор қаратилмаяпти.

Мазкур тадқиқот 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (ЎРҚ-394-сонли) қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси ва қўллаб-қувватлаши билан қабул қилинган Ўзбекистонда 2017 – 2021 йиллар учун жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Дастури, Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2019 йил 19 март куни ёшларга эътиборни кучайтириш, ёш авлодни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, уларда ахборот технологияларидан тўғри фойдаланиш кўникмасини шакллантириш, ёшлар ўртасида китобхонликни тарғиб қилиш, хотин-қизлар бандлигини таъминлаш масалаларига бағишланган видеоселектор йиғилишида илгари сурилган 5 та муҳим ташаббуснинг иккинчи ташаббусда ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратиш ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга муайян даражада хизмат қилади.

Мавзунинг мақсади жисмоний тарбия таълими жараёнини ривожлантиришнинг ўзига хослигини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари мамлакатимиздаги олий ўқув юртларида жумладан, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетитида (ЎЗДЖТСУ) кураш – спорт тури ва миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда талабалар учун жисмоний тарбия машғулотларининг ролини аниқлаш;

жисмоний тарбия таълими жараёнини ривожлантиришни ошириш, 1 босқич (босқич) талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидаги қизиқишидан (мотиватсион) манфаатдорлигини ўрганиш;

2021дан 2022 йилгача бўлган даврда ўқишга кирган талабаларнинг жисмоний тайёргарлигининг бошланғич даражасини ва амалдаги дастур бўйича машғулотларда қатнаша бошлагандан кейинги самарадорлигини аниқлаш;

1 боскич (боскич) талабалари учун кураш – спортдан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия дастурининг ўзгарувчан қисмини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини текшириш;

талабаларнинг чидамлилиқ сифатлари, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, организми физиологик ҳолатининг ўсиш суръатини аниқлаш;

талабалар жисмоний тайёргарлиги оширишга қаратилган педагогик тажриба давомида ўтказиладиган машғулотларда уларнинг организми физиологик ҳолати ва тикланиш суръатини аниқлаш;

Тадқиқотнинг усублари: илмий-услубий педагогик кузатув ва таҳлил, тарихий қиёсий таҳлил, педагогик тестлаш.

Таъкидлаш жоизки айрим спорт турларидан мақсадли фойдаланиш жисмоний тайёргарликнинг юқори кўрсаткичларига эришиш ва шахснинг профессионал фазилатларига эга бўлиш имконини беради.

Бугунги кунда футбол, баскетбол, кураш ва шу каби спорт турлари техник олий ўқув юрлари талабалари орасида кенг оммалашиб бормоқда. Ушбу спорт турларидан фойдаланиш олий ўқув юрти талабаларининг жисмоний тайёргарлигини оширишга ёрдам беради. Бу спорт турлари орқали биринчи навбатда талабаларнинг жисмоний ривожланиши яхшиланиб, спортга қизиқиш ортади.

Жисмоний тайёргарлик масалаларини ишлаб чиқишда комплекс ёндашув муҳим аҳамиятга эга, бунда, асосий восита сифатида айланма машғулотлар талабаларнинг жисмоний сифатларини бир текис ривожлантиришга ёрдам беради. Тажриба ва тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, соғломлаштиришга қаратилган глобал жисмоний юкламалар аралаш ва аэроб характер салоҳиятига эга.

ЎзДЖТСУ 1 – боскич талабаларининг жисмоний сифатларини баҳолаш мақсадида сўнгги уч йил ичидаги назорат машқлари натижаларини ўқта кўрсаткич бўйича ўргандик: тезлик, куч ва умумий чидамлилиқ.

Синов машқлари натижалари таҳлиliga таяниб таъкидлаш жоизки, ЎзДЖТСУ ўқишга қабул қилинган (2021дан 2022гача) талабаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги (100 метр, 3000 метр)ўта пасит. Бу мактаб ўқувчиларининг соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги умумий кўрсаткичлар бўйича талаб даражасида эмаслигидан далолат беради.

Талабаларнинг ўч йил давомидаги (2021 – 2022 й) жисмоний тайёргарлиги натижалари динамикаси жисмоний тарбия ва спорт бўйича машғулотлар самарадорлиги ортганлигини кўрсатади. Чунки бу даврда 100 м. га югуриш бўйича натижалар 13,98 – дан 13,96 с га қамайди, 3000 м га югуриш бўйича натижалар - 818 дан 812с ($P > 0.05$) гача ошди, турникда тортилиш натижаси 0,7 мартадан (10,6 марта) га етди.

ЎзДЖТСУнинг асосий гуруҳлардаги талабалар сони, 2021 йилда 2022 йилга нисбатан – 16,2% га камайди, махсус тиббий гуруҳларида эса – 12,7% га ёки дярли 2 мартага кўпайди.

Турли гуруҳлар бўйича тақсимланиши (фоизда) талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган кизиқишлари ривожланишида алоҳида ўрин тутаети. Шунинг учун ЎзДЖТСУ 1 босқич талабалари билан жисмоний тарбия фаолияти бўйича ўтказилган тажриба (экспремент)ларда мазкур жараёнга жалб қилишга сезиларли таъсир кўрсатадиган рағбатлантиришларни таҳлил қилиш жуда муҳим:

1) Талабаларнинг аксарияти (78,7% и) жисмоний тарбия ва спортга ижобий муносабатда бўлиб, жамият ҳаётида жисмоний маданиятнинг ижтимоий аҳамиятини ва шахсий ривожланишдаги даражасини юқори баҳолайди. Улар инсон саломатлигини мустаҳкамлашни асосий қадрият деб ҳисоблайдилар. Дарҳақиқат, ЎзДЖТСУ талабаларининг фақат 22% и жисмоний тарбия ва спорт фаолияти билан фаол шуғулланмокда.

2) Эксприментал дастурнинг мазмуни ва талабалар гуруҳларида машғулотларни ўтказишнинг методик хусусиятлари шундаки жисмоний тарбия машқлар сифатини яхшилаш, уларни рақобат ва ўйин шаклида ўтказиш, шунингдек, спорт ўйинлари, кураш ва миллий ҳаракатли ўйинларга эътибор берилган спорт турини танлаш каби объектив омиллар талабаларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган кизиқиш даражасига катта таъсир кўрсатади.

Ҳар доим жисмоний тарбия инсонни меҳнатга тайёрлаш ва ижтимоий муҳитга мослаштириш воситаларидан бири бўлиб келган. Талабаларни келажакдаги касбий фаолиятга тайёрлаш жараёни (жисмоний компонент) мураккаб ташкил этилган ўз-ўзини бошқариш тизими сифатида қаралади.

Бундай тизмнинг функцияларидан бири қуйидагиларни ўз ичига олган бошқарувдир:

талабаларнинг жисмоний ҳолати хусусиятларини таҳлил қилиш ва баҳолаш;

жисмоний тарбия дастури;

жисмоний тайёргарликнинг режалаштирилган кўрсаткичлари назорат жараёнида аниқланган аниқ (реал) кўрсаткичлар билан фарқланганда педагогик назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш усуллари.

Машғулотларни ЎзДЖТСУда талабаларни ўқитишнинг ўзига ҳос хусусиятларига мувофиқ, 2 ўқув йилини тўрт босқичга (4-семестрга) ажратдик.

Ўз навбатида, ҳар бир босқич 3 киччик босқичга бўлинади:

1. Тайёргарлик (тананинг асосий тизимларини жисмоний қучларга мослаштириш);
2. Жисмоний ҳолати (қуч - қувват хусусиятларининг устувор ривожланиши натижасида жисмоний ва функционал имкониятларнинг оптимал жойлашиши);

3. Жисмоний ҳолатни сақлаш (эришилган даражани). Амалий машғулотларни ўтказишнинг асосий методик хусусиятлари қуйидагилардан иборат:

1) Асосий бўлимдаги машғулотларнинг ўзига хос хусусиялари шундаки, улар талабаларнинг тажрибасини бойитишга имкон беради ва турли мушак гуруҳлари ривожланишига ҳамда машғулотларнинг зичлигини оширишга хизмат қилувчи усулларнинг тайёргарлик қисмида умумий ривожлантириш машқлари имкониятларидан кенг фойдаланишга олиб келди. Ушбу машқлар доираси машғулотни олиб бораётган педагогнинг вазифасига боғлиқ ва машғулот вақтининг 25-50% ини ташкил этади.

2) Ҳар бир ўқув машғулотида рақобат-ўйин услули кенг қўлланилган. Машғулотларда кураш ва миллий ҳаракатли ўйинлар элиментлари (эшак минди, хўрозлар ўйини, аркон тортишиш ва бошқалар) билан бирга спорт ўйинлари ишлатилган. Бу нафақат машғулот самарадорлигини оширишга балки, талабаларнинг функционал тайёргарлигини такомиллаштириш, уларда тезкорлик, чакқонлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва куч сифатларини ривожлантиришга олиб келади.

3) Машғулотнинг асосий қисми охирида (20 дақиқа) талабаларга куч сифатларини оширишга мўлжалланган машқлар берилади. Тадқиқотимиз мазмунида тезкорлик, чакқонлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва куч жисмоний сифатлар даражасини оширишга қаратилган (1-даврда, кучга, 2 - эгилувчанликка, 3-юқори тезликка, 4-чидамлиликка, 5-чакқонликни ривожлантиришга қаратилган).

4) Талабалар ўз-ўзини назорат қилиш, жисмоний ҳолатини кузатиш ва жисмоний қобилияти даражасининг ўсиш суръатини аниқлаш мақсадида кундалик назорат дафтар (журнали) тутишади ва унга тегишли кўрсаткичлар доимий равишда қайд қилиб боришди.

Айланма машғулотлар мажмуаларига киритилган машқларнинг барқарорлигини назорат қилиш машқларни бажариш тугаганидан 10 с ўтиб, ЮҚЧни қайд этиш маълумотларига асосланган. Шу билан бирга, бунда махсус машқ усуллари ва юкламалар ўртасида дам олиш оралиқларининг давомийлигини аниқлашга эътибор қаратилди.

Педагогик тажриба натижалари. Ушбу педагогик тажриба жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлигини ўрганиш усули эди. Педагогик тажрибадан сўнг тажриба (ТГ) ва назорат гуруҳлари (НГ) да ўтказилган сўров натижалари қуйидагиларни кўрсатди;

1) ТГда талабаларнинг 80% и машғулотдаги жисмоний машқлар оптимал, 20% и оғирлик қилганини айтишди. IIГ талабаларининг 78,6% и жисмоний юкламалар старли даражада эканлигини қайд этишган бўлса, 14,3% и уни баҳолай олмади ва 7,1% и юкламанинг кучсизлигини қайд этди.

2) Тажриба гуруҳда 60%, назорат гуруҳида эса 50% талабаларнинг соғлиги яхши деб баҳоланди;

3) Ўқув жараёнида олиб борилаётган машғулотларда энг муҳими, ТГ талабалари кўплаб янги усулларни ўрганишган (73,3%), машғулотлар давомида ижобий ўзгаришлар (46,7%) кузатилган, шунингдек, машғулотларга яхши раҳбарлик (66,7%) қлинган. НГ талабаларининг 42,8% и машғулотлар ўтказилишини баҳолай олмади, фақатгина 35,7% и жисмоний маданият машғулотларини ижобий баҳолашди.

4) Тадқиқот маълумотлари таҳлилдан маълум бўлдики, ТГ талабалари НГ талабаларидан кўра ўз-ўзини назорат қилиш ва турли хил мустақил топшириқларни бажариш масалаларини яхшироқ тушунишди. ТГ талабалари жисмоний тарбия ва спорт фаолияти жараёнида мустақил равишда ўз-ўзини назорат қилаолиши 100% тасдиқланди. НГ талабалари эса 50% ижобий деб жавоб берди. ТГдагиларнинг 67,7, НГдагиларнинг 42,8% и ўтказилаётган ўқув машғулотлари талабаларга мослигини, тегишли кўрсаткичлар ратсионал парҳез овқатланиш билан боғлиқлигини эса ТГдагиларнинг 60%, НГдагиларнинг 50% и тақидлашди. ТГдагилардан 40% и ва НГдагилардан 28,6% и чиниқиш зарурлигини қайд этдилар.

5) Жисмоний маданият машғулотларнинг тъсири остида, ТГ талабаларининг 40% ида НГ талабаларида 14,3% ги ташкил этди. Ишлаб чиқилган дастур самарадорлигини аниқлаш учун жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва самарадорлик кўрсаткичлари ўлчанди.

Йил давомида тажриба ва назорат гуруҳлари талабаларининг жисмони ҳолати мос равишда 0,5% ва 0,7% га ўсди, бу статистик жиҳатдан ишончсиз ($P>0,05$). ТГ талабаларининг тана вазни 5,7%, НГ талабаларининг вазни – 5,6% ($P<0,05$) га ошди. Шундай қилиб, жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари – буй ва вазн, талабаларнинг ривожланиш жараёни ҳали барқарорлашмагани кўрсатгани маълум бўлди. Бу эса ушбу ёшдаги талабалар учун бу борадаги илмий тадқиқот маълумотларига мос келади.

Тажриба жараёнида қўлда динамометр ва станок тортиш кўрсаткичлари ишончилигини кўриш мумкин ($P<0,05$) ТГ ва НГда фақат чап қўл кучининг сезиларли ўсиш кузатилди. ТГда, орқа мушакларнинг кучи 20,2 кг (20%) (100,3 дан 120,5 кг гача) га ошди. НГ да қуйидаги ҳолат кузатилади: чап қўл мушакларининг кучи 0,05 кг (5 дан 39,1 кг гача) ва ўнг қўлиники 44,1 кг (45,6 дан 46,4 гача) ($P<0,05$) га тўғри келди, бу эса, 12% ва 1,5% ни ташкил этади. Орқа эгувчан мушакларнинг кучи 4,5 кг га ошди. Демак, ТГда тайёргарлик куч сифатининг ривожланиши учун етарли вақт йўқлигадан далолат беради.

Тадқиқот давомида тажриба гуруҳ талабалари жисмоний тайёргарлигининг барча кўрсаткичлари юқори аҳамиятга эга бўлган ($P<0,05$) ижобий ўзгаришлар юз берди. НГда ишончли ўзгаришлар фақат 100 метрга югуриш ва турник тортилишда содир бўлди.

Хулоса қилиш мумкин, жисмоний тарбия машғулотларида талабалар икки йил давомида эришган натижалари жисмоний маданият бўйича дастур талабаларининг бошлангич даражасида нисбатан пастрок. Бу самарадорлик

машгулотлар сифатига ва талабаларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатига боғликлигидан далолат беради.

Адабиётлар.

1. Ашкинази С.М., Климов К.В., Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах / Монография. Санкт-Петербург, 2007 - 104 с
2. Захаров А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). с. 90-94.
3. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Набережные Челны: КамПИ, 2002. -325 с.

BELBOG'LI KURASHDA AYOLLAR ISHTIROKINING ROLI: BARQAROR TARAQQIYOTGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Mo'yidinov Maxsudbek Rustambek o'g'li

Oriental universiteti dotsenti

O'zbekiston, Toshkent shahar

maxsudbek571@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada belbog'li kurash sportida ayollarning ishtiroki tahlil qilinib, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishdagi roli yoritiladi. Barqaror taraqqiyot tamoyillari doirasida ayollarni sportga jalb etishning ijobiy jihatlari va bu jarayonning gender tenglikni ta'minlashga ta'siri ilmiy asosda ko'rib chiqiladi.

В данной статье анализируется участие женщин в спорте "поясная борьба". освещается их роль в физическом, психологическом и социальном развитии. Рассматриваются положительные аспекты вовлечения женщин в спорт в рамках принципов устойчивого развития и их влияние на обеспечение гендерного равенства.

This article analyzes the participation of women in the sport of "belt wrestling" and highlights their role in physical, psychological, and social development. The positive aspects of involving women in sports within the framework of sustainable development principles and their impact on achieving gender equality are examined.

Kalit so'zlar

Belbog'li kurash, ayollar, barqaror taraqqiyot, gender tenglik, sport.

Поясная борьба, женщины, устойчивое развитие, гендерное равенство, спорт.

Belt wrestling, women, sustainable development, gender equality, sports.

Belbog'li kurash O'zbekistonning milliy sport turlaridan biri bo'lib, uning rivojlanishi nafaqat jismoniy tarbiya, balki ijtimoiy masalalarda ham katta ahamiyatga ega. Bugungi kunda sportning barcha jabhalarida ayollar ishtirokini kengaytirish barqaror taraqqiyot tamoyillariga mos keluvchi muhim yo'nalishlardan biridir. Ushbu

maqolada belbog'li kurash sportida ayollarning ishtiroki va ularning jismoniy hamda ijtimoiy hayotga ta'siri o'rganiladi.

Ayollar va Sport: Umumiy Tushunchalar

Ayollarni sportga jalb qilish jamiyatda gender tenglikni ta'minlashning muhim mexanizmi sifatida e'tirof etiladi. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish ayollarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, o'z-o'zini anglash va ijtimoiy faollikni oshirishga yordam beradi.

Belbog'li Kurashda Ayollarning O'rni

Belbog'li kurash ayollarning jismoniy salohiyatini oshirish bilan birga, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini ham kuchaytiradi. Ushbu sport turi qoidalarining soddaligi va jismoniy mashqlar xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Ayollarning ushbu sportga jalb etilishi milliy qadriyatlarni asrab-avaylash va ulug'lashga xizmat qiladi.

Boshqa davlatlar tajribasi: Masalan, Qozog'iston va Rossiya kabi davlatlarda ham ayollar belbog'li kurashda faol ishtirok etmoqda. Ushbu mamlakatlardan keltirilgan qiyosiy raqamlar mavzuni chuqurlashtiradi.

BMT barqaror taraqqiyot maqsadlari bilan bog'lanishi: Sportda ayollarni qo'llab-quvvatlash gender tenglikka (SDG 5) va sifatli ta'lim (SDG 4)ga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Barqaror Taraqqiyot Tamoyillari doirasida Sport

Barqaror taraqqiyotning asosiy tamoyillaridan biri bu gender tenglikni ta'minlashdir. Ayollarni belbog'li kurashga jalb qilish orqali quyidagi natijalarga erishish mumkin:

- - Jismoniy salomatlikni mustahkamlash: Ayollar uchun maxsus mashg'ulot dasturlarining joriy etilishi ularning umumiy sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
- - Ijtimoiy faollikni oshirish: Sport orqali ayollarning jamiyatdagi faolligi oshib, ularning yetakchilik qobiliyatlari rivojlanadi.
- - Madaniy qadriyatlarni rivojlantirish: Belbog'li kurash milliy sport turi sifatida madaniy merosni saqlash va rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Ilmiy Tahlil

O'zbekiston va xalqaro miqyosda o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, ayollarni sportga jalb qilish orqali nafaqat ularning sog'lig'i yaxshilanadi, balki jamiyatdagi ijtimoiy muhit ham sezilarli darajada barqarorlashadi. Xususan, belbog'li kurash mashg'ulotlari davomida ayollarda ijobiy psixologik holat va jamoa bilan ishlash qobiliyati shakllanadi.

Xulosa

Belbog'li kurash sportida ayollar ishtiroki barqaror taraqqiyot tamoyillariga mos ravishda gender tenglikni ta'minlash va ijtimoiy rivojlantirishga katta hissa qo'shadi. Ushbu sport turini yanada ommalashtirish va ayollar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish orqali milliy sportning xalqaro miqyosdagi mavqeini oshirish mumkin.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Karimov, A. (2021). Belbog'li kurashning ijtimoiy ahamiyati. Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi.
2. Smith, J. (2020). Women in Sports: A Global Perspective. New York: Sports Publishing.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori (2020-yil). Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida.
4. Muidinov M.R. Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific - Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
5. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.
6. Ma'murbekova G.A. Improving the speed and agility of national wrestlers. The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12. 34-37

JISMONIY MASHQLAR YORDAMIDA YOQIMSIZ OMILLARGA INSON ORGANIZMINING CHIDAMLILIGINI ORTTIRISH TAMOIYILLARI

ПРИНЦИПЫ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

S.A.Boltobaev Namangan davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti

X.M.Mo'minov Namangan davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o'qituvchisi

S.A. Болтобаев, доцент кафедры физической культуры и спорта Наманганского государственного педагогического института

X.M. Моминов, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Наманганского государственного педагогического института

Namangan davlat pedagogika instituti, Namangan, O'zbekiston

Наманганский государственный педагогический институт, Наманган, Узбекистан

E-mail: sadullaboltohavev@gmail.com

Kalit so'zlar. Jismoniy mashqlar, gigienik gimnastika, fiziologik funktsiyalar, yurish, yugirish, gipoksemiya, zaxarli moddalar, issiq, sovuq, chidamlilik.

Ключевые слова. Физические упражнения, гигиеническая гимнастика, физиологические функции, ходьба, бег, гипоксемия, токсические вещества, жара, холод, выносливость.

Kirish. Jismoniy mashqlarning fiziologik moyiyati inson organizmi xarakat funktsiyalarini ta'minlaydigan, uning tashqi va ichki muhitining turli ta'sirlariga qarab organizmning o'zgaruvchan chidamliligini ko'rsatadigan jarayonlarini baholashda namoyon bo'ladi. Jismoniy ishga organizm qator fiziologik, morfologik va ruxiy o'zgarishlar bilan javob beradi. Bu o'zgarishlar ixtiyoriy muskul faoliyatida barcha komponentlarning qay tarzda o'zgarib borishi bilan bog'liq.

Jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarilishi ruxiy komponent faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, bu qator ruxiy sifatlar o'tkirligining takomilashishida ifodalanadi. Bosh miya yarim sharlar po'stlog'idagi jarayonlar muskul faoliyatini uyushtiruvchi omil bo'lganligii sababli, muntazam jismoniy mashqlarni bajarish neyrodinamik komponentning ijobiy qayta kurilishi bilan ifodalanadi. Qo'zg'aluvchanlik, asab jarayonlarining xarakatchanligi va turg'unligi ortadi, organizmning emotsional kuchlanishni boshqarishi takomillashadi, shu bilan bir vaqtda, asab-muskul tizimlari funktsional holatining o'zgarishlari yuzaga keladi, muskullarning kuchi va ularning qisqarish tezligi ortadi, muskullarni sezilishidagi tafovut yaxshilanadi.

Bunday o'zgarishlar faoliyatning yangi funktsional tizimlarining ancha oson shakllanishi, yangi xarakat malakalarlarining xosil bo'lishi, ularni mexnat va turli maqsadga muvofiq qo'llanishi uchun sharoit yaratilishiga sabab bo'ladi. Inson maqsadga muvofiq qo'llanishi uchun sharoit yaratilishiga sabab bo'ladi. Inson organizmi chidamliligini oshirishning eng qulay o'ziga xos bo'lmagan (nospetsifik) usuli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir. Jismoniy mashqlar ta'sirida inson organizmi chidamliligining ortishi «ko'chish» xodisalari bilan, ya'ni organizmning, boshqa reaktsiya turlarida xosil qilingan qandaydir xususiyatlarini qo'llanishi bilan bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, **tadqiqot ishining maqsadi** jismoniy mashqlar yordamida yoqimsiz omillarga inson organizmning chidamliligini orttirish yo'llarini chuqur o'rganib, ilmiy asoslashdan iboratdir.

Material va metodlar. Mazkur tadqiqotning manbalari bo'lib: mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlil, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

Natijalar va ularning taxlili. Olingan ma'lumotlar natijalarining ko'rsatishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ulanishda kishining ruxiy funktsiyalarida va vegetativ funktsiyalarining nisbatida «ko'chish» xodisalari namoyon bo'lib, ular organizmda chidamlilikning ortishi uchun sharoit yaratadi. Masalan «ko'chish» xodisasi gipoksemyaga, zaxarli moddalar ta'siriga, qoning immunobiologik xususiyatlarini oshirish yo'li bilan vijudga kelgan kasaliklarga, nurlanishga, issiq va sovuq ta'siriga, organizmning chidamliligini oshiradi. Yuqori va past xarorat ta'sirida jismoniy mashqlarning qo'shilishi inson organizmining o'ziga xos bo'lmagan (nospetsifik) chidamliligini oshiradi, ya'ni xarakat faolligini va vegetativ funktsiyalarni

takomillashtiradi. Bu esa o'z navbatida inson organizmining kasallikka berilmasligini kuchaytiradi, noxush omillarga organizm chidamliligini oshiradi, organizmning jismonan charchashini pasaytiradi, ya'ni charchashga qarshilikni kuchaytiradi, salomatlikni mustaxkamlaydi.

Fiziologik funktsiyalar kecha-kunduz davomida ma'lum bir chegarada tebranadi. Fiziologik funktsiyalarning eng pasaygan davri charchash rivojlanganda va uyqudan turganda kuzatiladi. Bu yerda shuni ta'kidlash kerakki, kishining turmush tarzida, uning kecha-kunduz davomida shu rejimga qarab, yashash sharoitida, shartli reflekslar tizimida dinamik stereotip xosil bo'ladi. Shunga asosan, kishining faol mehnat qiladigan soatlarida ish qobiliyati yuqori va fiziologik funktsiyalar rivojlangan bo'lib, dam olish, uxlash soatlarida organ va tizimlar ishi sekinlashadi, kishining ish qobiliyati pasayadi.

Uyqu vaqtida vegetativ funktsiyalarga, parasimpatik asabning ta'siri ortadi, natijada barcha fiziologik jarayonlar tejamli ish rejimiga o'tadi. O'pka ventilyatsiyasi kamayadi, yurak urish tezligi sekinlashadi, arteriyal qon bosimi pasayadi, muskullar bo'shashadi, moddalar almashinuvi minimal darajaga tushadi, tana xarorati pasayadi, to'qima va organlarda to'qima oraliq suyuqligining xarakati sekinlashadi. Markaziy asab tizimining po'stloq va ba'zi po'stloq osti qismlari tormozlangan xolatda bo'ladi, shuning uchun organizm unchalik kuchli bo'lmagan ta'sirlarga uyqu vaqtida javob bermaydi. Ertalab kishi uyqudan turganda yuzi ko'pchigan, ko'z, qovoqlari shishgan, xarakat faolligi past bo'ladi. Organizm bunday xolatda bo'lganida ish qobililiyatining ko'tarilishi, ishga kirishib ketish ancha ko'p vaqtni talab qiladi.

Ertalabki gigienik gimnastika mashqlari bajarilganda, uyqudan keyin organizmning ish qobiliyati tez ortadi, ishga kirishib olish vaqti qisqaradi. Sportning bu turi bilan muntazam shug'ullanadigan kishilarda mashqlarni bajarish tufayli, yuzaga kelgan o'zgarishlar butun kun bo'yi ish qobiliyatining yaxshi bo'lishini ta'minlaydi. Uyqudan turganda, markaziy asab tizimidagi tormozlanish bir necha daqiqa, xatto soat davomida ham yo'qolmaydi. Shuning uchun kattalar, qo'proq bolalarga, xali uyqudan ko'zing ochilmadimi, deb bekorga aytmaydilar. Retseptor zonalardan markaziy asab tizimiga kelayotgan impul'slar qanchalik ko'p bo'lsa, asab tizimining qo'zg'aluvchanligi va organizmning ish qobiliyati shunchalik tez ortadi.

Markaziy asab tizimiga kelayotgan impul'slar oqimi qanchalik kam bo'lsa, uning qo'zg'aluvchanligi shunchalik pasayadi. Ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishda, markaziy asab tizimiga analizatorlardan, ayniqsa proprioretseptorlardan kelayotgan kuchli impul'slar oqimi markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligini tez oshirib, normal ish qobiliyatini tiklaydi.

Ertalabki gigienik gimnastika mashqlaridan keyin yuvinish, retseptorlarga ta'sir etish bilan markaziy asab tizimiga beradigan impul'slar oqimini yana ham kuchaytiradi. Markaziy asab tizimining normal ish qobiliyatini tiklanishi bilan vegetativ organlar ishini boshqarish ham o'zgaradi. Natijada yurak qon - tomir, nafas olish organlarining ishi tezlashadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi ortadi, xarakat apparati ishinin boshqarilishi yaxshilanadi. to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi ortadi va xokozi. Organizmda yuzaga kelgan bunday o'zgarishlar inson organizmi ish qobiliyatining ko'tarilishini ta'minlaydi.

Ertalabki gigienik gimnastika mashqlari, eng avvalo, xech bir kishi uchun charchatarli darajada og'ir bo'lmasligi kerak. Shuning uchun, sportning bu turi bilan

shug'ullanishda kishi o'zining jismoniy imkoniyatini xisobga olgan xolda shug'ullanishi kerak. Ertalabki mashqlarni charchagunga qadar bajarish organizmning ishga kirib olish vaqtini ko'paytiradi, ish qobiliyatini pasaytiradi va ish unumini kamaytiradi. Ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati faqat uyqudan keyin ish qobiliyatini oshirish, ishga kirishib olish vaqtini kisqartirish bilan chegaralanmaydi. Ayniqsa, katta yoshdagi kishilarning salaomatligini, birdamligini, tetikligini saqlashda u katta ahamiyatga ega. Chunki gigienik gimnastika bilan muntazam shug'ullanilganda, xarakat apparati va ichki organlar ishini boshqarish ta'komillashadi.

Yurish bu jismoniy mashqlarning eng osoni bo'lib, kishining shug'ullanadigan kasbidan qat'iy nazar, xar qanday yoshdagi, jismoniy tayyorligi va salomatligi turlicha bo'lgan kishilarga tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlarning bu turi eng avvalo o'zining tejamliligi va hajmini belgillash osonligi bilan boshqa turlardan farqlanadi. Bunday mashqda, shu jumladan, eng yiriklari (oyoq, toz kamari, orqa, qo'l, nafas organlarining muskullari va bosh) qatnashadi. Yurishda nisbatan yuqori funktsional ish mashq qilish bajarilishi bilan yurak-qon tomirlar tizimi mustaxkalanadi. Agar odam tinch xolatda daqiqasiga 1,5 kkal. energiya sarflasa, odatdagi tezroq yurishda (soatiga 5-6 km) gavda vazniga qarab, uning energiya sarfi 3-4 marta ortadi.

Organizmning jismoniy chiniqish samarasi yurish tezligiga va muddatiga bog'liq bo'ladi. Sekin yurish (daqiqasiga 70-qadam), ya'ni kishilarning salomatligini yaxshilash uchun deyarli xech qanday yordam bermaydi. O'rtacha tezlik bilan yurish (daqiqasiga 70-90 qadam) ya'ni soatiga 3-4 km. jismonan kam chiniqqanlarni qandaydir darajada chiniqish bilan ta'minlaydi. Daqiqasiga 90-100 qadam, ya'ni soatiga 4-5 km tezlik bilan yurish jismoniy chiniqtiruvchi samara beradi. Umuman, yurish yurak qon - tomirlar va nafas olish tizimlarini yaxshi chiniqtiradi.

Sog'lamlashtiruvchi yugirish, yurishga nisbatan ancha yuqori shidatli mashq bo'lib, uning hajmini energiya sarfi, tezligi, o'tiladigan masofa va xokazolar bo'yicha belgilash mumkin. Yugurishda ham yurishdagi muskullar ishlaydi, lekin shiddati ancha yuqori bo'ladi. Shuning uchun organizmdagi o'zgarishlar yugirishda ancha kuchli bo'ladi. Birinchi navbatda yurak qon - tomirlar va nafas olish tizimlari faoliyati ortadi. Yugirish qanchalik sekin bo'lsa, fiziologik ko'rsatkichlar shunchalik past bo'ladi. Lekin xatto 10 daqiqa mobaynida sekin yugirilganda ham bir daqiqadagi tomir urishi 130-160 gacha maksimal qon bosimi simob ustunining 140-160 gacha ko'tariladi. Energiya sarfi 6-8 marta ortib, 10 daqiqa yugirish uchun 90-100 kkal, sarflanadi.

Yuguruvchi yugurganda muskullarning katta qismi faol qatnashadi. Yurak qon - tomirlar va nafas olish tizimlarining faoliyati kuchayadi. Agar bunday ish muntazam ravishda takrorlansa, organizm jismonan chiniqadi, chunki yugurish organizmda moddalar almashinuvini normallashtiradi, karbonsuvlar to'plami ortadi, ularni jigardan safarbar etilishi tezlashadi, bu o'zgarishlar ish qobiliyatini oshib borishiga olib keladi. Yugurish masofasi ortgani sayin energiya sarfi ko'paya boradi. Masalan: 800 metrda yugirishda 150 kkal 1500 metrda 250 kkal, 2000 metrda 450 kkal, 2500 metrda 750 kkal energiya sarflanadi. Qonda ham ijobiy o'zgarishlar yuzaga keladi: aylanayotgan umumiy qon miqdori ortadi, unda eritrotsitlar soni va gemogloblin miqdori ko'payadi. Natijada kishi organizmining funktsional xolati sezilarli darajada ortadi.

Xulosa. Demak, yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga asoslanib shuni takidlash mumkinki, jismoniy mashqlarni, xususan, ertalabki gigienik gimnastika, yurish, yengil yugirish yoki 30 daqiqalik yugirish mashqlarini muntazam ravishda bajarib yurish yoqimsiz omillarga inson organizmining chidamliligini ortib borishiga sabab bo'lib, inson organizmida chiniqish hissini sodir etadi va immun tizim faoliyatini barqarorlashtiradi. Natijada inson organizmida hozirgi zamon tibbiyotining eng dolzarb muammolaridan bo'lmish yuqumsiz kasalliklar (yurak ishemik kasalligi: stenokardiya, miokard infarkti, qandli diabet, onkologik kasalliklar) xavflari ham bartaraf etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abduraxmanov, U. (2022). БОЛАЛАР СПОРТ ҚОБИЛИЯТИ ВА ИҚТИДОРИНИ АНИҚЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. *Science and innovation*, 1(B8), 1500-1506.
2. Болтабоев, С. А. (2015). Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гинетикаси. *Укув кулланма*, 185.
3. Boltobayev S.A., Azizov, S.B. (2024). SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISH TAMOI'JLARI. *Research Focus*, 3(11), 93-99.
4. Boltaboyev, S. A., & Rahmanova, D. A. (2020). POSSIBILITIES OF OVERCOMING UNDER DEFECTS OF BODY STRUCTURES 3-7 YEAR CHILDREN WHO TRAIN WITH RYTMIC GYMNASTICS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(4), 466-470.
5. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 28-31).
6. Djahongirov, S. D. (2025). THE TECHNOLOGY OF IMPROVING SCHOOL STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES THROUGH ATHLETICS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 3(3), 270-276.

IMKONIYATI CHEKLANGAN BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARI

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

S.A.Boltobaev Namangan davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti, t.f.n.

Abduraxmonova Xurshida Abdujabborovna Namangan davlat pedagogika instituti magistranti

С.А. Болтобаев, доцент кафедры физической культуры и спорта Наманганского государственного педагогического института, к.м.н.
Абдурахманова Хуршида Абдуджаббаровна Магистрант Наманганского государственного педагогического института
Namangan davlat pedagogika instituti, Namangan, O'zbekiston
Наманганский государственный педагогический институт, Наманган, Узбекистан

Kalit so'zlar: Yengil atletika, imkoniyati cheklangan bolalar, jismoniy tarbiya, boshlang'ich sinf, harakat faolligi, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова. Легкая атлетика, дети с ограниченными возможностями, физическое воспитание, начальная школа, физическая активность, физическое развитие.

Kirish: Insonning salomatligini mustahkamlash va ijtimoiy hayotga moslashuvida engil atletika mashqlari muhim o'rin tutadi. Yengil atletika mashqlari - yugurish, sakrash, uloqtirish kabi oddiy harakatlarga asoslangan bo'lib, ko'zi ojiz bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishini ta'minlashda samarali vositadir. Bugungi kunda imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlashda individual yondashuv, ularning salomatligi va faolligini oshirish muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan bolalar uchun harakat faolligini oshirish, ularni jamiyatga moslashtirishda yengil atletika mashqlari katta imkoniyatlar yaratadi. Maxsus moslashtirilgan mashqlar yordamida o'quvchilarning mushak kuchi, muvozanatini saqlash qobiliyati va ijtimoiy faolligida ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi. Mashg'ulotlar davomida har bir bola ehtiyojidan kelib chiqqan holda individual yondashuv asosida ishlash samarali natija beradi. Ular nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki bolalarning o'ziga ishonchini, tashqi muhitga moslashuvchanligini ham kuchaytiradi.

Shunday qilib, **tadqiqot ishining maqsadi** imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida yengil atletika mashqlarining ahamiyatli tomonlarini chuqur o'rganib ilmiy asoslashdan iborat.

Material va metodlar. Mazkur tadqiqotning manbalari bo'lib: mavzuga oid adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlil, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

Olingan natijalar va ularning taxlili. Olingan ma'lumotlar natijalarining ko'rsatishicha, yengil atletika mashqlari orqali imkoniyati cheklangan bolalarda quyidagi jismoniy va psixologik o'zgarishlar kuzatiladi.

Yugurish - eng tabiiy va samarali jismoniy mashqlardan biri bo'lib, imkoniyati cheklangan bolalar uchun ham muhim rol o'ynaydi. Bu mashq bolaning umumiy jismoniy rivojlanishiga, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining mustahkamlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Imkoniyati cheklangan bolalar, ayniqsa, ko'rish qobiliyati zaif bo'lganlar, oyoq-qo'l harakatlarini muvoqlashtirish va fazoviy yo'nalishlarni yaxshiroq tushunish imkoniga ega bo'ladilar. Maxsus yo'riqnoma va yordamchi vositalar yordamida yugurish mashqlari ularda harakat ishonchliligini oshiradi. Doimiy yugurish mashqlari yurak faoliyatini kuchaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va nafas olish tizimini mustahkamlaydi. Bu esa bolaning umumiy chidamliligini oshirib charchoq darajasini kamaytiradi.

Yugurish nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham foydalidir. Bu mashq bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, stress va asabiylik darajasini kamaytiradi.

Jamoaviy yugurish mashg'ulotlari orqali esa ular ijtimoiylashish va jamoa bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Yugurish mashqlari bolaning mustaqil harakat qilish qobiliyatini oshirib, kundalik hayotda o'zini erkin his qilishiga yordam beradi. Bu esa ularning mustaqil hayot kechirishga tayyorgarlik ko'rishida muhim omillardan biri hisoblanadi.

Sakrash mashqlari bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun sakrash mashqlari ularning jismoniy imkoniyatlariga qarab moslashtirishi lozim. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan bolalar uchun bu mashqlar quyidagi jihatlarida foydalidir:

1. Joyida turib sakrash: oyoq mushaklarini mustahkamlaydi va elastikligini oshiradi. Bolalar bir joyda turib, murabbiy yoki yordamchining ko'rsatmalariga asoslangan holda sakraydi. Ovozni yo'nalish sifatida ishlatish mumkin.

2. Yo'nalish bo'ylab sakrash: harakat koordinatsiyasi va muvozanatni rivojlantiradi. Oldindan belgilanib qo'yilgan yumshoq mat yoki teksturali chiziqlar orqali bolalarning yo'nalish hissini rivojlantiradi.

3. Ovozli yoki jismoniy yo'l-yo'riq yordamida sakrash: qo'ng'iroq yoki murabbiy ovozi orqali bolalar qaysi tomonga sakrash kerakligini bilib oladilar. Reaksiya tezligini yaxshilaydi va mushaklarning moslashuvchanligini oshiradi.

4. Past platformadan sakrash: kichik balandlikdan sakrash orqali oyoq mushaklarini rivojlantirish. Maxsus tutqichlar yoki yordamchilar yordami bilan bolalar muvozanatni saqlab sakraydi.

5. Trampolin yoki yumshoq joyda sakrash: bolalar o'zlarini xavfsiz his qilishi uchun moslangan moslamalardan foydalanish. Jismoniy faollik orqali bolalar o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Muvozanatni rivojlantirish uchun dastlab ikkala oyoqda, keyinchalik bir oyoqda sakrash mashqlari bajariladi. Kam balandlikdagi yumshoq to'siqlar yordamida sakrash orqali bolalar muvozanatini va koordinatsiyasini rivojlantiradi. Masalan: ayalana shaklda joylashtirilgan belgilar ustidan sakrab o'tish.

Xavfsizlik choralari: sakrash maydoni yumshoq qoplama yoki maxsus mat bilan qoplanishi kerak. Har bir bolaga individual yondashuv asosida o'rgatilishi lozim. Murabbiy yoki yordamchi doim bolalarni kuzatib turishi kerak. Mashqlar asta-sekin murakkablashtirilishi kerak, ortiqcha bosim qilmaslik muhim.

Imkoniyati cheklangan bolalar uchun sakrash mashqlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ulardagi motorika, muvozanat va ishonchni oshirish uchun ham muhimdir.

Imkoniyati cheklangan bolalar uchun uloqtirish mashqlari ularning jismoniy imkoniyatlariga qarab moslashtirilishi kerak. Uloqtirish harakatlari imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy rivojlanishda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu mashqlar quyidagi jihatlarida foydalidir: qo'l va yelka mushaklarini mustahkamlaydi. Koordinatsiya va diqqat markazlashuvini rivojlantiradi, motorika va fazoviy idrokni yaxshilaydi. Ko'z bilan qo'l harakatlarini muvofiqlashtirishga yordam beradi, jismoniy faollik orqali bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi. Bolalar ovoz yoki qo'llab-quvvatlovchi yordamida to'g'ri yo'nalish tanlashni o'rganadi. Ichida qo'ng'iroq bo'lgan yumshoq to'plar bolalarga uloqtirish natijasini eshitish orqali

tushunish imkonini beradi. Yo'nalishni to'g'ri tushunish va texnikani o'zlashtirish uchun bolalar murabbiy yoki yordamchi bilan juftlikda ishlaydi.

Uloqtirish mashqlari imkoniyati cheklangan bolalar uchun nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishda ham katta ahamiyatga ega. To'g'ri moslashtirilgan mashqlar va xavfsizlik choralariga rioya qilinsa, bolalar jismoniy faollikdan zavq oladi va o'z harakatlarini yaxshiroq nazorat qila oladi.

Xulosa. Imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda yengil atletika mashqlari orqali ular jismonan va ruhan muustahkamlanadi. Bu ularning nafaqat salomatligiga, balki ijtimoiylashuv jarayoniga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Imkoniyati cheklangan ko'zi ojiz boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashda yengil atletika mashqlaridan foydalanish ularning sog'lom hayot tarziga bo'lgan qiziqishini shakllantiradi. Ularning harakat faoliyatini to'g'ri yo'naltirish orqali psixomotor rivojlanishga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90. (Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). The importance of psychological preparation in sprinter training. *Economy and Society*, (6-2 (121)), 85-90.)

2. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). Sportchilarda o'yin jarayonini yuqori darajada idrok qilish qobiliyatini shakllantirish intellektual tayyorgarlikning asosiy vazifasi. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86. (Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). Developing athletes' ability to perceive the game process at a high level as a key task of intellectual preparation. *Economy and Society*, (9 (124)), 82-86.)

3. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). The study of the peculiarities of induvically-psychological and specifically stressogenic conditions of sportsmen. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.

4. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. *International journal of health sciences*, 6(S3), 1394-1410.

5. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124. (5. Azizov, S. V., & Gabdullina, A. Z. (2024). Technology for improving speed-strength training of sprinters. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.)

6. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). The effectiveness of using national action games in developing sports elements. *masters*, 2, 29-33.

7. Makhmudovich, G. A. (2024). The importance of special methods in increasing the efficiency of sports exercises. *International journal of science and technology*, 730-734.

8. Makhmudovich, G. A. (2024). Movement skills of young gymnasts and the laws of its formation. *International journal of science and technology*, 751-754.

9. Makhmudovich, G. A. (2024). Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics. *International journal of science and technology*, 735-739.

10. G'ofirjonova, A. I. (2022). Effectiveness of using national movement games in mastering sports elements. *International Conference on Learning and Teaching*, 1(9), 171-176.

11. Болтобаев, С. А., Музафарова, Л. М., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). Движения в беге на длинные дистанции и в марафоне как преодоление травм бегунов. *Наука и мир*, 1(12), 37-39. (Boltobayev, S. A., Muzaffarova, L. M., Azizov, S. V., & Mirzaev, S. (2019). Movements in long-distance and marathon running as a way to overcome runners' injuries. *Science and World*, 1(12), 37-39.)

12. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 28-31). (Boltaboyev, S. A., Azizov, S. V., & Butayev, Z. A. (2016). The role of physical exercises in forming a healthy lifestyle in the young generation. In *Theoretical and Applied Problems of Modern Science and Education* (pp. 28-31).)

JISMONIY MASHQLAR BILAN MUNTAZAM SHUG'ULLANISHNING YURAK QON-TOMIRLAR TIZIMI ORGANLARIGA TA'SIRI

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОРГАНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

S.A.Boltobayev Namangan davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti, i.f.n.

Saylobidinova Gulshoda Sohibjon qizi Namangan davlat pedagogika instituti magistri
С.А. Болтобаев, доцент кафедры физической культуры и спорта Наманганского государственного педагогического института, к.м.н.

Сайлобидинова Гульшода дочь Сахибжана
Магист Наманганского государственного педагогического института
Namangan davlat pedagogika instituti, Namangan, O'zbekiston
Наманганский государственный педагогический институт, Наманган,
Узбекистан

E-mail: sadullaboltobayev@gmail.com

Email: gulshodasavlobidinova@gmail.com

Kalit so'zlar. Jismoniy mashq, kompleks mashqlar, yurak-qon tomirlar tizimi, sport tibbiyoti, qon aylanashi, eritrotsitlar, yurish, jismoniy faollik.

Ключевые слова. Физические упражнения, комплексные упражнения, сердечно-сосудистая система, спортивная медицина, кровообращение, эритроциты, ходьба, физическая активность.

Kirish. O'smirlarda muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish yurakni shakllanishini tezlashtirib, uning jismoniy rivojlanishdan orqada qolish sur'atini sekinlashtirib organizmni noto'g'ri rivojlanishini yo'qotadi. T.G.Kruskoning 700 dan ortiq har xil yoshdagi maktab o'quvchilarida olib borgan tekshirishlari shuni ko'rsatdiki, ularda sport bilan sistemali shug'ullanishlari yurak hajmini oshishiga olib keldi. Shunisi qiziqarliki, 12 yoshdan boshlab sportchi qizlarning barcha yosh guruhlarida, yurakning chiziqli ko'rsatkichlari, sport bilan shug'ullanmaydigan o'g'il tengdoshlariga nisbatan katta ekanligi kuzatildi.

Telerentgenografiya usuli bilan yurak tasvirini omillar shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilarning hamma yosh guruhlarida uning hajmi sport bilan shug'ullanmaydigan tengdoshlariga nisbatan katta ekanligi aniqlandi. Bolalarda yurak o'lchami faqatgina ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lmasdan balkim, ularning jinsiga, jismoniy rivojlanish darajasiga va jinsiy yetukligiga ham bog'liqdir. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'g'il bolalarda (13-14 yoshdan tashqari) shu yoshdagi sport bilan shug'ullanmaydigan qiz tengdoshlariga nisbatan yurakning hajmi katta bo'ladi. 13 va 14 yoshli qiz bolalarda yurak hajmini katta bo'lishi bevosita ularni jinsiy erta etilishi bilan bog'liq.

Sport tibbiyotida yurakni absolyut hajmi emas balki, nisbiy hajmi degan kattalik ko'proq ishlatiladi. Bu 1 kg gavda massasiga to'g'ri keoladigan yurakning nisbiy hajmidan iborat bo'lib, ml.kg da ifodalanadi. Bu ko'rsatkich sport bilan shug'ullanuvchi har xil yoshdagi o'g'il va qiz bolalarda ularning shu yoshlardagi tengdoshlariga nisbatan yaxshi rivojlangan bo'ladi. Yosh sportchilarda yurak hajmini kattaligi, trenirovka jarayonining yo'nalishiga ham bog'liq bo'ladi. Bu xuddi katta sportchilardek, yosh sportchilarda yurak hajmini katta miqdorda o'zgarishi chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan sport mashg'ulotlarida ko'proq ko'rinadi. Yurak hajmini oshib borishi yoki sportchilarda trenirovka mashg'ulotlarini sistemali olib borilishiga bog'liq bo'lib, bunda yurak muskullari ham uzayadi va yo'g'onlashib boradi. Uning yo'g'onlashishi d-gipertrofiya, muskul tolalarini uzayishi esa L-gipertrofiya deyiladi va natijada yurakning kengayishi yoki gipertrofiyasi sodir bo'ladi, ya'ni yurak hajmi oshadi.

Sport bilan shug'ullanuvchi bolalarda shug'ullanmaydigan tengdoshlariga nisbatan puls kamroq bo'ladi. Sistemali sport bilan shug'ullanish ularda adashgan nerv sistemasiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bu ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishda qo'llaniladigan qismi sport turlarida yaqqol ko'zga ko'rinadi.

Shunday qilib, **tadqiqot ishining maqsadi** jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning yurak qon-tomirlar tizimi organlariga ta'sirini chuqur o'rganib, ilmiy asoslashdan iboratdir.

Material va metodlar. Mazkur tadqiqotning manbalari bo'lib: mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlil, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

Natijalar va ularning taxlili. Olingan ma'lumotlar natijalarining ko'rsatishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam N.S.Kongitsaning ma'lumotlariga ko'ra, yosh

sportchilar (biatlonistlarda) 10-18 yoshda yuqori va pastki arterial bosim oshishi kuzatiladi. Bunda har bir yosh davrlarida arterial bosim ko'rsatkichlari, fiziologik me'yor darajasida bo'lib, bu ko'rsatkichlar shu yoshdagi sport bilan shug'ullanmaydigan sog'lom tengdoshlardan farq qilmaydi. Biroq yosh sportchilarda yoshga bog'liq holatda yuqori arterial bosim oshib borsa, minimal arterial bosim esa sport bilan shug'ullanmaydiganlarda oshib boradi. Bundan tashqarii arterial bosimni oshib borishi yosh sportchilarda bir xil ko'rsatkichda yoshga bog'liq holda oshib borsa, shug'ullanmaydigan bolalarda esa notekis holatda bo'lib, bu ayniqsa 13-15 yoshda ichki sekretiya bezlari faoliyati sababli yaqqol ko'zga ko'rinadi.

Yosh sportchilarda qon aylanish unumdorligini kuzatish shuni ko'rsatdiki, shug'ullanmaydigan tengdoshlariga nisbatan nisbiy tenglik holatda katta darajada oshishini kuzatiladi.

Boshqa tekshiruvchilar tomonidan yosh sportchilarni oragnizmini tinch holatida qonning sistolik hajmini shug'ullanmaydigan tengdoshlariga nisbat kamayishini kuzatildi. Qonning sistolik hajmini oshishi yosh sportchining yoshi va trenirovka qilganlik darajasiga bog'liq. Buni tinch holatga nisbatan oshishi bolalarda 2 martaga teng bo'lsa, kattalarda esa 2.5 martani tashkil etadi.

Sportchilarda tinch davrdagi qon aylanishi keng chegarada o'zgarib turadi, ya'ni 1-2 dan 5-6 ml.100 sm³ ni tashkil etadi. Bu o'rtacha boldirda 2,3-3,6 ml.(100 sm³.min-1) iborat bo'lsa, bilakda esa 2,5-3,8 ml.(100 ml³.min-1)ga teng bo'ladi. YUqori malakali yuguruvchi sportchilarda trenirovkani oshirish davrida qo'l va oyoqda qon oqishi past bo'ladi. ko'pchilik tadqiqotchilarning ma'lumotlariga ko'ra sportchining trenirovka qilganlik va malakasini oshishi bilan tinch holatdagi qo'l-oyoqlarining qon harakati sekin bo'ladi. bu ko'rsatkich faqatgina qo'l-oyoqning mashq qilgan muskullarida emas, balkim bu jarayonda ishtirok etmaydigan muskullarida ham kuzatiladi. Bu bevosita kislorod etishmagan sharoitda jismoniy yuklamalar davrida muskul to'qimasini mitoxondriyalarni oshirish tufayli kislorod sarfiga moslashishini ifodalaydi. Shunday holatlar yosh sportchilarda ham kuzatiladi.

Bolalar va o'smirlarning sistemali ravishda sport bilan shug'ullanishining qon sistemasiga ta'sir qilishini o'rganish nazariy va amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega. Bunday reaksiyalar jismoniy tarbiya va sport bilan uzoq vaqt shug'ullanayotgan yosh sportchilarda organizmning ichki muhit (gomeostatik) funksiyasini dastlabki buzilishi vujudga keladi. Adabiyotlarda miogen leykotsitoz, trombotsitoz, qon ivishini oshishi kabilar haqida ma'lumotlar juda ko'p. Leykotsit va trombotsitlarni qonda oishish bevosita jismoniy mashg'ulotning davomiyligi vat ig'izligiga bog'liq. Bunda leykotsitlarni oshishi jismoniy mashg'ulotni boshlagandan so'ng 1-1,5 sutkadan keyin kuzatiladi. Ko'p hollarda kuchli tig'izlikdagi muskulning jismoniy ishida oqqon tanachalarining oshishi emas, balki kamayib ketishi kuzatiladi. Katta sportchilarda 50 km.li, yosh sportchilarda 30 km.li velopoygadan so'ng qondagi leykotsitlarni kamayishi marraga etgandan keyin 3 soat o'tishi bilan sodir bo'lib, organizmni dastlabki holatga tiklanishi faqatgina bir va undan ko'p sutka davomida sodir bo'ladi. yosh sportchilarda jismoniy yuklamalardan keyin eritrotsitlar, gemoglobin, shakliy elementlarni umumiy hajmi va eritrotsitlarni cho'kish tezligi oshadi. Jumladan, 300 m yugurgandan so'ng xuddi 10 000 m ga yuugurganga o'xshash qondagi eritrotsitlarni 10-20 % ga etishiga olib keladi.

Yosh sportchilarning yugurish bilan shug'ullanganlaridan keyin eritrotsitlar sonini 11-25% ga gemoglobin miqdorini esa 7 % oshishi kuzatiladi. Ba'zi bir olimlarni ko'rsatishicha (A.N.Krestovnikov) uzoq muddatli va shiddatli jismoniy yuklamalardan so'ng qondagi gemoglobin miqdorini kamayganligini kuzatishgan. Jumladan, 50 km.li velosiped va chang'i poygalaridan keyin bu holat kuzatilgan. Jismoniy mashg'ulot davrida qon sistemasini trenirovka va musobaqalar davrida asta-sekinlik moslashish sodir bo'lishi kuzatiladi. Jumladan trenirovka muskullarida gillogen, kreatik va kreatinfosfatlarni oshishiga olib keladi.

Kompleks jismoniy mashqlar (velosipedda yurish, cho'milish, yugurish, piyoda yurish, musiqa o'ynash va boshqalar) organizmning jismoniy va fiziologik imkoniyatlarini yaxshilab, eritrotsitlar, mushak-kapillyar tolalar nisbatini, muskullarda qon aylanishini, muskul hujayralaridagi mioglobin va mitoxondriylar, hamda fermentlar miqdorini ortishiga sabab bo'ladi. Natijada tana muskullari uchun AUF (adenozin uch fosfat) ishlanib chiqishi ortib, to'qimalarni kislorod bilan ta'minlanishi kuchayadi. Shuningdek kompleks mashqlarning metabolik ta'siri tufayli yurak qon-tomirlar kasalliklari, xususan, ateroskleroz va YUIKning(yurak ishemik kasalligi) risk omillari ham bartaraf etilishi mumkin. Bundan tashqari jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanish o'pka funktsiyasi va suyak-muskul tizimi faoliyatini kuchaytiradi. Shuningdek suyaklar kortikal qavati qattiqligini oshirib, qarish jarayonida suyaklarning o'z minerallarini yo'qotishidan asraydi. Xullas organizm immun tizimi faoliyatini kuchaytirishi ham mumkin.

Jismoniy faollik darajasi bilan YuIKning tarqalganligi orasidagi aloqani o'rganish jismoniy faollikning ijobiy ta'sirini aniqladi. Jiddiy ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, yurak xuruji bilan jismoniy kam xarakat odamlar, jismoniy faollariga nisbatan 3 barobar ko'proq o'limga maxkum ekan. Shuningdek ishi jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan yoki bo'sh vaqtlarini jismoniy faollikda o'tkazuvchi insonlar orasida ateroskleroz va YuIK chalinish xollari juda kam. Eksperimental dalillarni ko'rsatishicha jismoniy faollik arterial qon tarkibidagi karbonat angidrid miqdorini me'yorlashtirib, yuqori zichlikdagi β -lipoproteidlar miqdorini ortishiga, metabolik jarayonlarni yaxshilab, tana vaznini kamayishiga sabab bo'lib, ateroskleroz rivojlanish jarayonlariga to'sqinlik qiladi.

Suuning uchun ham jaxon sog'liqni saqlash tashkilotining ekspertlari doimiy jismoniy faollik insonlar hayot tarzining ajralmas qismi bo'lishi kerak deb hisoblaydilar.

Jismoniy faollikni oshirishda hayotning kundalik xolatlaridan foydalanish mumkin: ishga yayov yoki velosipedda borib, kelish (yarim yo'lgacha yayov yurib, keyin shahar transportiga chiqish ham mumkin), lift va ekskalatorlardan foydalanishdan voz kechish, bog'da ishlash, uy mashg'ulotlarini olib borish, musiqa ostida o'ynash va boshqalar. Bunday faoliyat turlari organizmning kundalik energetik sarf xarajatlarini oshirishi, yurak qon-tomirlar tizimi, xususan, ateroskleroz va YuIK ning xavf omillarini nazorat qilishga imkoniyat yaratadi.

Agar siz organizm funktsional imkoniyatlarini oshirib, yurak qon-tomirlar tizimi kasalliklari, xususan, ateroskleroz va YuIK ning xavf omillarini bartaraf etmoqchi bo'lsangiz, doimiy jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishingiz zarur. Bunday mashg'ulotlar insonning yoshi va sog'lig'ining xolatiga qarab tarli tuman bo'lishi mumkin: tez yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish, musiqa ostida o'ynash va

boshqalar. Bu mashg'ulotlarni bajarilishida organizm yirik gurux muskullarini jalb etish bajarilayotgan mashqlarning umumiy sharti hisoblanadi.

Xulosa. Demak, yuqrida keltirilgan ma'lumotlarga asoslanib shuni takidlash mumkinki, doimiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish hujayralarning fermentativ faolligini ortishi, nerv impul'slari o'tkazilish tezligining kuchayishi, o'pkaning tiriklik sig'imini kengayishi, buyraklarda qon aylanishini yaxshilanishi, yurak faoliyati indeksining, hamda hujayralarning kislorodga to'yinishini ortishiga sabab bo'lib, yurak qon tomirlar kasalliklari, xususan, ateroskleroz va YulKning xavf omillarini bartaraf etadi, hamda qarish jarayonini sekinlashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abduraxmanov, U. (2022). БОЛАЛАР СПОРТ ҚОБИЛИЯТИ ВА ИҚТИДОРНИ АНИҚЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. *Science and innovation*, 1(B8), 1500-1506.

2. Болтабоев, С. А. (2015). Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гинетикаси. *Укув кулланма*, 185.

3. Boltobayev S.A., Azizov, S.B. (2024). SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISH TAMOIYILLARI. *Research Focus*, 3(11), 93-99.

4. Boltaboyev, S. A., & Rahmanova, D. A. (2020). POSSIBILITIES OF OVERCOMING UNDER DEFECTS OF BODY STRUCTURES 3-7 YEAR CHILDREN WHO TRAIN WITH RYTMIC GYMNASTICS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(4), 466-470.

5. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 28-31).

6. Djahongirov, S. D. (2025). THE TECHNOLOGY OF IMPROVING SCHOOL STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES THROUGH ATHLETICS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 3(3), 27

Ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish

F.I.Bobomurodov, P.f.b.f.d., (PhD)

**Dotsent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq.sh**

Kalit so'zlar: maxsus sport kiyimlari, jismoniy tarbiya, talabalar, nazorat, dars, vazifa.
Ключевые слова: специальная спортивная одежда, физическое воспитание, студенты, контроль, занятие, задание.

Key words: special sportswear, physical education, students, control, occupation, task.
Jismoniy tarbiya darslarining maqsadi talabalarni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va har tomonlama yetuk inson qilib tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari esa shu darsda o'rgatiladigan jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasini va taktikasini egallash bo'ladi. Shuning uchun har bir dars maqsadi

o'zgarmasa ham, dars vazifasi o'zgarib boradi. Jismoniy tarbiya darslarining xususiyatlari shuki, talabalar dars jarayonida jismoniy amaliy harakatlarda bo'lishib, buning uchun ular maxsus sport kiyimlarida bo'lishlari hamda mashg'ulotlar maxsus joylarda va zaruriy jihozlar bilan o'tkazilishi ta'minlanishi lozim. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida talabalarning faqat jismoniy fazilatlari tarbiyalanmay, balki ularning axloqiy sifatlari o'zaro hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, faollik, botirlik va qo'rqmaslik xislatlari tarbiyalanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslari jarayonida talabalarda vatan tuyg'usi va vatanparvarlik ruhi shakllantirilish kerak.

Talabalar jismoniy rivojlanishi, jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlari xilma-xil bo'lganligi uchun o'qituvchilardan mashg'ulotlarni tashkil etish va boshqarishda talabalarga individual yondashish hamda kasbiy pedagogik va amaliy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishligini talab etadi.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tish jarayonlari: jismoniy tarbiya darslari samaradorligi ularni tashkil etish sharoitlari va talablariga bog'liq. Ochiq havoda o'tkazilganda dars davomida jismoniy rivojlanish bilan birga tabiat omillari ta'sirida chiniqish muolajalari ham amalga oshadi. Jismoniy tarbiya darslariga iqlim va fasllarning ham ta'siri katta bo'ladi. Dars o'tish joylari, sport maydonlari, sport zallarining holati va jihozlar bilan ta'minlanganlik talabalarni sport kiyimida bo'lishligi jismoniy tarbiya darslari jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ochiq havoda sport maydonlarida dars o'tkazilganda talabalarni sport maydoniga kelishlari maydon bo'yicha dars davomida taqsimlanishi va dars yakunida mashg'ulotdan ketishi holatlarini nazorat qiladi. Sovuq kunlarida qizdirish mashqlariga katta e'tibor beriladi. Talabalarni bekor holda qolishlari bartaraf etiladi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda xilma-xil jismoniy harakatlar, uloqtirish, tez yugurish, estafetalar, uzunlikka va balandlikka sakrashlar bajarish imkoniyati keng bo'ladi.

Jismoniy yuklamalarni meyorlash: har bir jismoniy tarbiya darslarida talabalarni harakat, malaka, ko'nikmalarini shakllantirishda ularga jismoniy yuklamalar ta'sir etadi. Jismoniy yuklamalarni talabalar organizmiga salbiy ta'sirini bartaraf etib, ijobiy ta'sirini orttirish o'qituvchining kasbiy pedagogik mahoratiga bog'liq. Jismoniy yuklamalarni dars davomida to'g'ri meyorlash, talabalarning to'g'ri jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi.

Talabalarning bo'sh vaqtlarini jismoniy tarbiya bilan o'tkazish uchun ularning ixtiyoriy harakatlanishi ta'minlanadi. Bu tadbirlar talabalar yotoqxonalarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini talabalar yotoqxonalarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, sport va harakatli o'yinlar, musobaqalar va bellashuvlar shaklida tashkil etiladi. Shuningdek, oilada va yashash joylarida ijtimoiy foydali mehnat ham jismoniy tarbiya shakllaridan hisoblanadi. Uy xo'jaligi va dala ishlarida, mahallani obodonlashtirish va ko'kalamzorlashtirish, hashar ishlarida yoshlarni faol ishtirok etishi ularni jismoniy rivojlantirish bilan birga axloqiy fazilatlari, jamoatchilik, hamkorlik, do'stlik va vatanparvarlik tuyg'ulari tarbiyalanadi.

Mustaqil mashg'ulotlar: Talabalarning bo'sh vaqtlarini jismoniy tarbiya bilan o'tkazish uchun ularning ixtiyoriy harakatlanishi ta'minlanadi. Bu tadbirlar jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug'ullanish malaka va ko'nikmasi shakllangandan so'ng

mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Talabalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarining mustaqil shakli mazmunini umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish mashqlari, buyumlar, jismlar va sport jihozlaridagi mashqlar, sport va harakatli o'yinlar shaklida o'tilishi mumkin. Tabiat qo'yniga sayrlar, sun'iy va tabiiy suv havzalarida cho'milish hamda quyoshda toblanish muolajalari ham mustaqil mashg'ulotlar shaklida tashkil etilishi mumkin.

Jismoniy tarbiyadan yashash joylarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari yosh avlodni jismonan barkamol hamda ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalashning bosh omili bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga fanlardan o'zlashtirishini yuqori bo'lishini ta'minlaydi.

Talabalarining jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan holda ular ta'lim muassasalaridagi va maxsus sport muassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklariga jalb etiladi. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, talabalarni sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sportda ijobiy natijalarga erishish mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari talabalarni jismoniy rivojlantirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomida quyidagicha rejalashtirish mumkin. Kuzda-harakatli va sport o'yinlari, yengil atletika, qishda-qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg'ulotlari, bahorda- kross tayyorgarligi, sport o'yinlari, yozda-suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi. Umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrda PQ-4881-sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
2. F.Q.Axmedov, A.R.Abdulaxatov. O'zbek kurashi milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi. T.2017 yil.128 bet.
3. F.Q.Axmedov, A.R.Abdulaxatov, O.T. Xayitov. Kurash-sport. qadriyat, manaviyat va tarbiya vositasi. T.,2020 yil.148 bet.

JISMONIY SIFATLARNI BADMINTON ORQALI RIVOJLANTIRISH.

Karimova Gulmira Salim qizi O'ZDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi @gulmira_karimova77gmail.com
+998900099409

Anotatsiya: Mazkur maqolada Badmintonchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi hamda ahamiyati, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun foydalaniladigan mashqlar majmuasi va ularning ta'siri haqida so'z yuritiladi.

Аннотация: В данной статье рассказывается об уровне и значении физических качеств у бадминтонистов, комплексе упражнений, используемых для развития физических качеств, и их влиянии.

Anotation: This article describes the level and importance of physical qualities in badminton players, the set of exercises used to develop physical qualities, and their influence.

Kalit so'zlar: badminton, o'yin, sportchi, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, vositalar, usullar.

Ключевые слова: бадминтон, игра, спортсмены, физические качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, средства, методы.

Key words: badminton, game, athletes, physical qualities, strength, speed, dexterity, endurance, flexibility, means, methods.

Badminton sport turi bilan shug'ulanish umumiy faollikni oshiradi, hamda chaqqonlik, tezlik, chidamlilik va boshqa turli jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali vositasidir. Shuni ham ta'kidlash kerakki, badminton o'ynash fikrlash tezligiga ta'sir qiladi. Badmintonni "raketka bilan shaxmat" deb atashgani bejiz emas, chunki o'yin davomida badmintonchi "harakatlarni" juda tez hisoblashi kerak bu esa mashg'ulot va raqobat jarayonida rivojlanadi.

Shug'ullanuvchilar o'zining jismoniy sifatlarini rivojlantirmay turib yaxshi badmintonchi bo'lishning iloji yo'q. Yuqoridan zarba berish uchun moslashuvchanlik va kuch kerak. Kuchli hujum (smesh) zarbasini berish uchun - tezkor reaksiya talab etiladi. To'r oldida o'ynashda epchillik va yaxshi ko'rish qobiliyatisiz bo'lmaydi. Keling, badmintonchida mujassam bo'lishi kerak bo'lgan asosiy jismoniy fazilatlarga to'xtalaylik.

Tadqiqotlarga ko'ra bir qator etakchi olimlarning fikricha **Ендальцев Б. В., Мавроматис В. Д.**, badminton nafaqat jismoniy qobiliyatlarni mustahkamlashga yordam beradi, balki o'yinchining hissiy holatini ham yaxshilaydi. Badmintonning soddaligi va qulayligi har qanday yoshdagi va jinsdagi odamlarga ushbu sport bilan shug'ullanish imkonini beradi, chunki buning uchun eng oddiy maydonlardan yoki oddiy yerlardan foydalanish mumkin. Ko'ngil ochar oyin sifatida badmintonni dam olish uylarida va umumiy jismoniy tayyorgarlikning turli guruhlarida reabilitatsiya vositasi sifatida ishlatishga imkon beradi. Shunday qilib, ushbu sportning ommaviy rivojlanishi jismoniy barkamollikka erishish, salomatlikni yaxshilash va ijodkorlikni ta'minlashga yordam beradi. Bu nafaqat bir shaxsning, balki butun xalqning uzoq umr ko'rishini ta'minlashga zamin yaratishi mumkin. Badmintonning o'ziga xosligi yosh bolalar, ham kattalar uchun mos keladi. O'yinning inson organizmiga ta'siri va sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada qo'llanilishini hisobga olsak, badmintonning inson organizmida sodir bo'ladigan metabolik jarayonlarga samarali ta'siri tufayli bir qator afzalliklarga ega ekanligini aytishimiz mumkin. Buni shunday jismoniy mashqlar deb tasniflash mumkin, ularning bajarilishi asosiy qo'llab-quvvatlovchi tizimlarning eng aniq ishlashi bilan birga keladi.

1. Chidamlilik. Bu sportchi uchun eng zarur sifat. Chunki musobaqaning bir kunida badmintonchiga 4 yakkalik va 4 juftlik bahslarida o'ynashga ruxsat beriladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, har bir uchrashuv 35-40 daqiqa davom etadi, shu vaqt ichida sportchi bir soniyada o'rtacha tezlikda 1000 tagacha zarba beradi. Ba'zi hollarda

Volan o'yinda 30-50 soniya bo'ladi va ko'pchilik zarbalarining intensivligi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Bunday qattiq ish rejimi har bir sportchiga xos emas. Mashg'ulotning dastlabki kunlaridanoq chidamlilikni rivojlantirish kerak. Chidamlilikni rivojlantirish uchun vositalar sifatida quyidagilar qo'llaniladi: uzoq davom etadigan, bir tekis, o'rtacha intensivlikdagi krossovli yugurish (yurak urishi chastotasi daqiqasiga 160 tagacha bo'lganda), suzish va boshqalar. Arqondan sakrash seriyali bajarilishi juda ijobiy natija bermoqda. Arqon bilan sakrash chidamlilikni juda yaxshi rivojlantirishga olib kelpqda! Sakrash tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchilarning chidamliligini rivojlantirish uchun shunchalik foydali bo'ladi.

2. Tezkorlik bu - insonning mumkin qadar biror bir ishni yuqori tezlikda bajara olishidir. Badmintondagi vazifasi - ma'lum bir holat uchun minimal vaqt ichida harakatlarni bajarish qobiliyati. Bizning fikrimizga ko'ra, tezlikkorlik qobiliyati asosan insonning harakat imkoniyatiga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlar davomida eng kam o'zgarishlarga duchor bo'ladi. Ma'lum bo'lishicha, tezlikni oshirishga nafaqat maqsadli maxsus usullar va vositalarni qo'llash orqali erishish mumkin. Tezlik mashqlarini charchoqning birinchi belgilari bilan to'xtatish kerak. Tezlik sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- 30-60 m masofaga yugurish, maxsus sakrash mashqlari;
- 20-30 m masofaga yugurish;
- tennis to'pini uloqtirish va uni bir qo'l bilan ushlash;
- «Smesh» ni juftlikda takomillashtirish (maksimal sur'atda).

3. Kuch. O'yin faoliyati badmintonchidan tezkor «portlovchi» kuch talab qiladi. Jahon darajasidagi o'yinchilarning barcha zarbalarining 60 foizi sakrashda bajariladi. Urish kuchining, sakrash kuchining namoyon bo'lishi va sur'at va davomiylilikning bunday qiymatlarida boshlang'ich tezlashuv sa'y-harakatlarining namoyon bo'lishi ham kuchli chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishini talab qiladi. Bu borada quyidagi mashqlar bilan samarali natijaga erishilmoqda:

- shtanga bilan mashqlar. «Portlovchi» kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish: maksimal 30-50%. Mashqlar 12-30 ta takrorlash bo'yicha yuqori sur'atda bajariladi;
- snaryadlarda gimnastika;
- sprinterlik yugurish 10x40 m;
- maxsus sakrash va yugurish mashqlari;
- arqon bilan sakrash;
- to'siqdan sakrash.

Sportchining tezkor-kuch tayyorgarligi darajasining oshishi maxsus testlar yordamida tekshiriladi. Badmintondagi eng muhim sifatlardan biri bu: An'anaviy ravishda badmintonda tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ishlatiladigan barcha mashqlar uch guruhga bo'lingan

1) O'z vazningizni yengib o'tish mashqlari: tez yugurish, yo'nalishni o'zgartirish bilan harakat qilish, sakrashning har xil turlari, shuningdek, egilish, tanani burish bilan bog'liq mashqlar, maksimal tezlikda bajariladi.

2) Qo'shimcha og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar (kamar, rezina, manjet, vaznli apparatlar).

3) Tashqi muhitning qarshiligini yengish bilan bog'liq mashqlar (suv, qor, shamol, yumshoq yer, tepalikka yugurish va boshqalar).

4. **Chaqqonlikni** birinchidan, yangi harakatlarni tezda o'zlashtirish qobiliyati, ikkinchidan, to'satdan o'zgaruvchan muhit talablariga muvofiq harakat faoliyatini tezda qayta tashkil etish qobiliyati sifatida aniqlash mumkin. Chaqqonlik vosita mahoratining harakatchanligiga, shuningdek, yuqori darajada rivojlangan mushak hissi va asab jarayonlarining plastikligiga asoslanadi. Badmintonchining o'z harakatlari va hissiyotlar aniqligi qanchalik yuqori bo'lsa, u yangi mashqlarni tezroq o'zlashtiradi. Texnik tayyorgarlik epchillikni rivojlantirish bilan uzviy bog'liqdir. Badmintonchilarni tayyorlash tizimida dam olish mashqlari, shuningdek, vaqt va parvoz masofasini ko'rsatuvchi uloqtirish, ko'z yumish, jonglyorlik va salto mashqlari keng qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi - ochiq havoda o'yinlar, trambolinda sakrash, akrobatik mashqlar, yangilik va improvizatsiya elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar.

5. **Egiluvchanlik** - katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyati. Bo'g'imlardagi harakatchanlikning yetarli emasligi harakatni cheklaydi. Ushbu jismoniy sifatni rivojlantirmay turib to'g'ri texnikani o'zlashtirib bo'lmaydi. Texnika badmintondagi elementlar bo'yin, yelka, tirsak va bilak bo'g'imlarining katta harakatchanligini talab qiladi. Egiluvchanlik juda oson shakllanadigan sifaddir. Maksimal amplituda bilan bajariladigan cho'zilish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirish vositasi sifatida ishlatilishi kerak. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar dinamik yoki statik bo'lishi mumkin. Mashqlar faol qizdirishdan keyin bo'lishi lozim. Bunday mashqlar har kuni bir necha marta bajarilsa, eng samarali hisoblanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun raketka va volan bilan mashqlardan ham foydalanish mumkin. Ulardan ba'zilarini keltiramiz:

1. Asosiy pozitsiyadan raketkaning ochiq tomoni bilan bosh darajasida chap yon chiziq bo'ylab uchib o'tayotgan volanga turli zarbalar berish. Bunda chiziq bo'ylab zarbalarni (qisqa, smesh, baland) boshlash, so'ngra diagonal zarbalarga o'tish kerak.

2. Asosiy pozitsiyadan uzoq chap burchakka tushayotgan volanga zarba berish. Volanni diagonal bo'ylab yuqori hujum zarbasi bilan yo'naltirish maqsadga muvofiqdir. Volanni to'r oldiga tashlash orqali murakkablashtirish mumkin. Volanni erkin qo'l bilan orqaga tashlash mumkin. Bu mashqni mustaqil bajarish imkonini beradi.

XULOSA qilib aytganda ushbu sport turida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish muhim hisoblandi. Badmintondagi eng muhim qobiliyatlar koordisiyaga bogliqligi ma'lum bo'ldi. Badmintonchilarga har bir qobiyatni rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar va usullarning qo'llanilishi haqida to'xtalib qobiliyatlarni rivojlantirishga erishish yollari belgilab berildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sport pedagogik mahoratini oshirish (badminton)/O.M.Savatyugin, M.Yu.G'aniyeva, S.F.Suleymanova Toshkent 2017
2. Badminton. O'yin qoidalari va musobaqalarni o'tkazish/A. A. Goryainov, M. M. Polevshchikov M.: «Salka» nashriyoti, 2001. 80 b.
3. Smirnov Yu. N. Badminton: oliy o'quv yurtlari uchun darslik. 2-nashr. muqaddima va qo'shimcha M.:Sovet sporti,. 2011. 125 b.: il.

4. Shcherbakov A.V., Shcherbakova N.I. Badminton. Sport o'yini: o'quv-metodi. Sovet sporti, 2010. 156 b.
5. Smirnov Yu.N. Badminton. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. Jismoniy tarbiya va sport, 1989. 159 b.

SUZISH MASHG'ULOTLARI ORQALI 17-20 YOSHLI QIZLARNI SOG'LOMLASHTIRISH VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

*Katta o'qituvchi N.X.Karimova
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti
Taekvondo va sport faoliyati fakulteti. O'zbekiston, Toshkent.*

***Annatsiya:** Ushbu maqolada suzish mashg'ulotlari orqali 17-20 yoshli qizlarni sog'lomlashtirish va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

***Kalit so'zlar:** qizlar, talabalar, mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish, jismoniy faoliyat, suvdagi mashg'ulotlar, suzish, jismoniy kuchni rivojlantirish.*

Suzish, 17-20 yoshli qizlar uchun sog'lomlashtirish va jismoniy tayyorgarlikni oshirishning samarali vositasidir. Bu sport turi butun tanani ishlatish, muskullarni kuchaytirish, yurak-qon tomir tizimini yaxshilash va umumiy jismoniy holatni yaxshilanadi. Suzish mashg'ulotlari nafaqat tanani kuchaytiradi, balki stressni kamaytiradi va psixologik holatni mustahkamlaydi. qizlar uchun bu mashg'ulotlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda katta ahamiyatga ega.

Maqsad: Bu texnologiyaning asosiy maqsadi 17-20 yoshli qizlarni suzish mashg'ulotlari orqali sog'lomlashtirish va ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashdir. Suzish mashg'ulotlari yordamida qizlarning mushaklarini mustahkamlash, ko'krak, orqa, oyoqlar va qo'llarni rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimini yaxshilash hamda umumiy jismoniy holatni takomillashtirishga erishish mumkin.

Suzish mashg'ulotlarining asosiy yondashuvi:

a. Boshlang'ich daraja (yengil mashg'ulotlar):

Mashg'ulotlar davomiyligi: 20-30 daqiqa, haftasiga 2-3 marta.

Mashqlar: Boshqa sport turlariga nisbatan kamroq yuklanish bilan boshlangan mashg'ulotlar, yengil suzish texnikalari (ko'krak va orqa suzish), suzish harakatlarini to'g'ri bajarishni o'rganish.

b. O'rta daraja (jismoniy tayyorgarlikni oshirish):

Mashg'ulotlar davomiyligi: 30-45 daqiqa, haftasiga 3-4 marta.

Mashqlar: Suzish uslublarini o'zgartirish, tezlikni oshirish. muskul guruhlarini va yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar (intervallar bilan suzish, uzoq masofalarga suzish).

c. Yuqori daraja (maxsus tayyorgarlik):

Mashg'ulotlar davomiyligi: 45-60 daqiqa, haftasiga 4-5 marta.

Mashqlar: Uzoq masofalarga suzish, maxsus suzish texnikalari (ko'krak suzish, to'p suzish, tezlikni oshirish va maksimal chidamlilikni talab qiladigan mashqlar), suzish uslubini takomillashtirish, maxsus yuqori intensivlikdagi mashqlar (interval suzish).

Suzish mashg'ulotlarining foydalari:

a. Jismoniy sog'lomlashtirish:

Mushaklarni rivojlantirish: Suzish butun tananing asosiy mushak guruhlarini ishlatadi, shu jumladan ko'krak, orqa, oyoq va qo'l mushaklari.

Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash: Suzish yurakni mustahkamlash va qon aylanishini yaxshilashda samarali bo'ladi.

Chidamlilikni oshirish: Suzish uzoq muddat davomida jismoniy yuklanish berib, organizmning umumiy chidamliligini oshiradi.

b. Stressni kamaytirish:

Suzishning suvda amalga oshirilishi jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi, stressni kamaytirish va ruhiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Suvning xotirjamlashtiruvchi ta'siri, qizlar uchun juda foydalidir.

c. Tana shaklini yaxshilash:

Suzish nafaqat umumiy sog'lomlashtirish, balki tananing shaklini yaxshilashda ham samarali. Bu mushak tonusini oshiradi, yog'larni kamaytirishga yordam beradi va ideal tana shaklini saqlashda yordam beradi.

d. Moslashuvchanlik va muvozanatni yaxshilash:

Suzish tanadagi moslashuvchanlik va muvozanatni yaxshilashga yordam beradi, bu esa qizlarning kundalik hayotidagi harakatlarning samaradorligini oshiradi.

Suzish texnikalarini o'rganish:

a. Ko'krak suzish: Bu uslubda qizlar o'z mushaklarini samarali ravishda ishlatadi va yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi. Ko'krak suzish, boshlang'ich darajadagi qizlar uchun mos keladi.

b. Orqa suzish: Bu uslub umuman jismoniy yukni kamaytirishga yordam beradi, shuningdek, bo'yinning va orqaning yengillikni ta'minlaydi. Orqa suzish ko'proq dam olish va tiklanish uchun foydalidir.

c. Tezlik va interfallar bilan suzish: Mashg'ulotni intensivlashtirish va tezlikni oshirish, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va harakatlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlar Rejasi:

Hafta 1-2: Yengil suzish mashqlari (20-30 daqiqa). Har bir mashg'ulotda ko'krak suzish, orqa suzish texnikasini o'rganish.

Hafta 3-4: O'rtacha darajadagi mashqlar. 30-40 daqiqa davomida suzish. Tezlikni oshirish, muskul guruhlarini ishlatish.

Hafta 5 va undan keyin: Yuqori darajadagi mashqlar. Suzish tezligini oshirish, interfallar va uzoq masofalarda suzishni o'zlashtirish.

Xulosa Suzish 17-20 yoshli qizlarning jismoniy salomatligini yaxshilash, mushaklarni kuchaytirish, stressni kamaytirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun samarali texnologiyadir. Suzish mashg'ulotlari nafaqat sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydi, balki ruhiy holatni yaxshilashga ham yordam

beradi. Bu mashg'ulotlarni muntazam va to'g'ri uslubda bajarish xotin-qizlarning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini yaxshilashga katta hissa qo'shadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son "sog'lom turmush tarzini hayotga keng tadbqiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son "jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning "jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalariga bag'ishlangan yig'ilishda" gi nutqi, 2018 yil 21 sentyabr, "Xalq so'zi gazetasi", 1-2 bet.
4. Karimova N. KH. Developing the strength ability of girls in swimming //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2021. – с. 163-165.
5. Икрамов Б. Ф., Каримова Н. Х. Оперативный контроль как составная часть комплексного биохимического контроля при подготовке высококвалифицированных гребцов //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – С. 547-550.
6. Садиков А. Г., Каримова Н. Х. Сузиш машғулотларининг аёллар жисмоний ҳолатига таъсирини баҳолаш //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 30-32.
7. Каримова Н. Физическая культура и спорт как фактор формирования всесторонне гармонично развитой личности // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2016. – С. 528-531.

SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA PEDAGOGIK YONDASHUVNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

MADAMINOV XURSHID XOMIDOVICH

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malaka oshirish instituti Farg'ona filiali

Annotatsiya: Ushbu maqola sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. Maqolada sportchilarni tayyorlash jarayonida pedagogik yondashuvlarning roli, turli metodologiyalar va zamonaviy pedagogik usullar tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini yaxshilash uchun individual yondashuv, metodikalar, shaxsiy motivatsiya va stressni boshqarish kabi omillar muhokama qilinadi. Shuningdek, O'zbekiston sport pedagogikasi va xalqaro tajribalar asosida sportchilarning tayyorlanish jarayonini optimallashtirish bo'yicha takliflar beriladi. Maqola sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvlarning samaradorligini oshirish va sport ta'limi tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: Sportchilar, pedagogik yondashuv, tayyorlash, sport ta'limi, o'quv jarayoni, metodikalar, shaxsiy yondashuv, o'zbek pedagogikasi, sport psixologiyasi

Ключевые слова: Спортсмены, педагогический подход, подготовка, спортивное образование, учебный процесс, методики, индивидуальный подход, узбекская педагогика, спортивная психология.

Sport — inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki ruhiy va ma'naviy o'sishga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning o'rnini juda katta. Pedagogik yondashuv — bu sportchining jismoniy, psixologik, shaxsiy va ma'naviy jihatlarini kompleks tarzda rivojlantirishga qaratilgan metodlar majmuasidir. Bugungi kunda sportchilarning tayyorlanishi nafaqat fizika va texnikadan iborat emas, balki pedagogik yondashuvlar, metodikalar va individual ehtiyojlar ham e'tiborga olinadi. Shu bois, sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish, ularning rivojlanishiga qo'shgan hissasini tushunish muhimdir.

Ushbu maqolada sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning asosiy xususiyatlari, metodologiyasi va uning samaradorligi masalalari ko'rib chiqiladi. O'zbekiston pedagogikasi va sport ilm-fanida olib borilgan tadqiqotlar hamda xalqaro tajriba yordamida, sportchilarning tayyorlanishi jarayonini yaxshilash yo'llari taklif etiladi.

Tadqiqotning maqsadi

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish, ularning tayyorlanish jarayonida samarali pedagogik metodlarni qo'llashning imkoniyatlarini aniqlashdir. Sportchilarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishini yaxshilash uchun pedagogik yondashuvlarni qanday rivojlantirish mumkinligini o'rganish ham tadqiqot maqsadlaridan biridir.

Tadqiqotning vazifalari

1. Sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning nazariy asoslarini o'rganish.
2. O'zbekiston sport pedagogikasida qo'llanilayotgan metodologiyalarni tahlil qilish.
3. Pedagogik yondashuvning sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ta'sirini o'rganish.
4. Sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish.
5. Sportchilarni tayyorlash jarayonida yuzaga keladigan pedagogik muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish usullarini taklif etish.

Jadval

No	Tadqiqot vazifalari	Asosiy natijalar
1	Sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning nazariy asoslarini o'rganish	Pedagogik yondashuvlar sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini yaxshilashga yordam beradi.

№ Tadqiqot vazifalari		Asosiy natijalar
2	O'zbekiston sport pedagogikasida qo'llanilayotgan metodologiyalarni tahlil qilish	Zamonaviy pedagogik yondashuvlar, metodologiyalarni qo'llash samarali natijalarga olib keladi.
3	Sportchilarni tayyorlashda individual yondashuvning ahamiyatini tahlil qilish	Har bir sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish ularning muvaffaqiyatiga katta ta'sir qiladi.
4	Sportchilarning psixologik tayyorgarligini o'rganish	Psixologik tayyorgarlik sportchining stressni boshqarish va raqobatbardoshligini oshiradi.
5	Sportchilarning tayyorlanish jarayonida yuzaga keladigan pedagogik muammolarni aniqlash	Pedagogik muammolarni bartaraf etish sportchilarning samarali tayyorlanishiga yordam beradi.
6	Sportchilarni tayyorlashda metodik yondashuvlarning zamonaviy usullarini qo'llash	Interaktiv metodlar va multimedia texnologiyalarining qo'llanilishi samarali bo'ladi.
7	O'zbekiston va xalqaro tajriba asosida sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish usullarini ishlab chiqish	O'zbekiston sport ta'limi tizimini rivojlantirish uchun innovatsion metodlar taklif etiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Tadqiqot sifatida tasviriy va taqqoslash metodlari qo'llaniladi. O'zbekistonning turli sport turlarida olib borilgan pedagogik tadqiqotlar va metodikalar o'rganilib, shu bilan birga xalqaro tajribalar ham hisobga olinadi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlar tahlil qilinadi, sportchilar bilan intervyular o'tkaziladi va ularning tayyorlanish jarayoni bo'yicha anketalar to'planadi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning samaradorligini baholash uchun eksperimentlar tashkil etiladi.

№	Tadqiqot uslubi	Tavsif	Metodlar
1	Sifatli tahlil (qualitative analysis)	Tadqiqotda o'rganilayotgan pedagogik metodlar va zamonaviy texnologiyalarning sifatini tahlil qilish.	Ilmiy adabiyotlar tahlili, ekspert intervyulari, matn tahlili.
2	Empirik tadqiqot (empirical research)	O'zbek sport pedagogikasining amaliy tajribasini o'rganish va xalqaro tajribalami solishtirish.	Sport pedagoglari bilan intervyular, anketalar empirik o'tkazish, ma'lumotlar yig'ish.
3	Intervyu	Sportchilarning murabbiylarning individual fikrlarini olish va ularning tajribalarini tahlil qilish.	Sportchilar, murabbiylar bilan suhbatlar, ochiq va yopiq savollar yordamida.

No	Tadqiqot uslubi	Tavsif	Metodlar
4	Anketalar	Sportchilarning tayyorlanish jarayoniga ta'sir qiluvchi pedagogik metodlar va texnikalar haqidagi fikrlarini olish.	Sportchilar va murabbiylarga anketalar taqdim etish, so'rovnomalar o'tkazish.
5	Eksperiment (experimental research)	Pedagogik metodlarning samaradorligini sinab ko'rish uchun eksperiment o'tkazish.	Eksperimental guruh va nazorat guruhini yaratish, treninglar va mashg'ulotlarni kuzatish.
6	Ilmiy adabiyotlar tahlili	Sportchilarning tayyorlanish jarayonidagi pedagogik metodlar va zamonaviy texnologiyalar haqidagi ilmiy adabiyotlarni o'rganish.	O'zbekiston va xalqaro adabiyotlar tahlili, ilmiy maqolalar va tadqiqotlar asosida tahlil.
7	Tajriba almashish (peer review)	Xalqaro va milliy tajribalarni o'rganish, metodlar va metodologiyalarning samaradorligini solishtirish.	Xalqaro sport ta'limi tizimlaridagi tajribalar, pedagogik konferensiyalar va seminarlar.
8	Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash	Sportchilarning tayyorlanish jarayonida zamonaviy texnologiyalarni qo'llash samaradorligini o'rganish.	Virtual treninglar, video tahlil, sportchilarni tahlil qilish uchun yangi texnologiyalar.

Tadqiqot jarayonida qo'llaniladigan usullar

- Ilmiy adabiyotlar tahlili:** Tadqiqotda sportchilarning tayyorlanish jarayonidagi pedagogik metodlar va texnologiyalarni o'rganish uchun ilgari chop etilgan ilmiy adabiyotlar tahlil qilinadi. Bu usul yordamida mavjud nazariy va amaliy tadqiqotlar haqida ma'lumot to'planadi va ularga tayanib yangi xulosalar chiqariladi.
- Intervyu va suhbatlar:** Sportchilar va murabbiylar bilan o'tkazilgan intervyular tadqiqotning sifatli jihatini boyitadi. Bu orqali sportchilarning tajribalari, pedagogik metodlarga bo'lgan munosabatlari o'rganiladi.
- Eksperiment:** Tadqiqotda sportchilarning tayyorlanish jarayonidagi pedagogik metodlar va metodologiyalarni tajriba asosida sinash va ularga bo'lgan ta'sirini o'rganish uchun eksperimentlar o'tkaziladi. Bu usul yordamida olingan natijalar metodlarning samaradorligini baholashga yordam beradi.
- Anketalar:** Sportchilarga va murabbiylarga anketalar orqali o'z fikrlarini, metodlarga nisbatan munosabatlarini yig'ish mumkin. Bu usul tadqiqotda keng miqyosdagi ma'lumotlarni to'plash uchun foydalidir.

5. **Zamonaviy texnologiyalar:** Sportchilarni tayyorlash jarayonida yangi texnologiyalardan foydalanish samaradorligini o'rganish. Video tahlil, interaktiv mashg'ulotlar va boshqa texnologiyalarni qo'llash jarayonini tahlil qilish tadqiqotda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot davomida olingan natijalar sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning turli jihatlariga e'tibor qaratishga yordam beradi. Sportchilarning jismoniy salohiyatini rivojlantirish bilan birga, ularning psixologik va ma'naviy rivojlanishi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, pedagogik yondashuvlarning individual bo'lishi, sportchilarni o'z xususiyatlari va ehtiyojlariga qarab tayyorlash jarayonida juda muhim o'rin tutadi.

Tadqiqot davomida quyidagi xususiyatlar aniqlangan:

1. **Individual yondashuvning ahamiyati:** Har bir sportchining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish va uning rivojlanishiga mos pedagogik metodlarni qo'llash samarali natijalar beradi. Bu sportchining psixologik va jismoniy holatini yaxshilaydi, ularning shaxsiy motivatsiyasini oshiradi.
2. **Psixologik tayyorgarlik:** Sportchilarni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham tayyorlash zarurati aniqlandi. Bu ularning raqobatbardoshligini oshirish, stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi.
3. **Metodologik yondashuvlar:** Sportchilarni tayyorlashda an'anaviy metodlardan tashqari zamonaviy pedagogik yondashuvlar, masalan, interaktiv metodlar va multimediya texnologiyalaridan foydalanish samarali bo'lishi mumkin.
4. **Sport ta'limining uzviyligi:** Sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvning bir qismi sifatida o'quv jarayonining uzviyligi va davomiyligi ta'minlanishi zarur. Bu jarayonni bevosita pedagog va sportchining o'zaro aloqasi sifatida ko'rish kerak.

Xulosa

Sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvlarning o'ziga xos xususiyatlari ularning jismoniy, psixologik va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bunda individual yondashuv va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati juda katta. Pedagogik metodlarning to'g'ri tanlanishi va zamonaviy yondashuvlardan foydalanish sportchilarning yuqori natijalar ko'rsatishiga yordam beradi. Shu bois, pedagogik yondashuvlarni rivojlantirish va ulardan samarali foydalanish sport ta'limi va sportchilarning tayyorgarlik jarayonida muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abduqodirov, M. *O'zbekiston sport ta'limi va pedagogikasi*. Toshkent: O'qituvchi. (2019).
2. Tursunov, K. *Sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuv*. Samarqand: Samarqand Universiteti. (2017).
3. Usmanov, A. *Sport ta'limida metodologik yondashuvlar*. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi O'quv-uslubiy markazi. (2020).
4. Rakhimov, D. *Sportchilarning psixologik tayyorgarligi*. Toshkent: Akademiya. (2018).

5. Hayitov, E.. *Pedagogik yondashuv va sportchining rivojlanishi*. Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti. (2021)
6. Кузнецова, Л.А. *Педагогические подходы в спортивной подготовке*. Москва: Спорт. (2015).
7. Zheleznyak, A. *Psychological aspects of athletes' training*. London: Routledge. (2016).

YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Madaminov Xurshid Xomidovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malaka oshirish instituti Farg'ona filiali

Annotatsiya

Ushbu maqolada yuqori malakali sportchilarning mashg'ulot jarayonida motivatsiyani shakllantirishning pedagogik asoslari o'rganiladi. Maqolada sportchilarning ruhiy holatini mustahkamlash, ichki motivatsiyani oshirishning pedagogik usullari va metodlari, shuningdek, sport ta'limi va tayyorgarlik jarayonidagi ularning ahamiyati ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda motivatsiyani shakllantirishning turli pedagogik yondashuvlari, metodlari va usullari tahlil qilinadi va amaliy misollar orqali izohlanadi. Maqola sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga yordam beruvchi pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish, sportchilarning psixologik va ruhiy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar:

Motivatsiya, pedagogik yondashuv, sportchilarning ruhiy holati, ichki motivatsiya, sport ta'limi, psixologik tayyorgarlik, zamonaviy metodlar.

Ключевые слова:

Мотивация, педагогический подход, психологическое состояние спортсменов, внутренняя мотивация, спортивное образование, психологическая подготовка, современные методы.

Kirish

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni jismoniy mashqlarni amalga oshirishdan tashqari, ruhiy va psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan sportni rivojlantirish, sportchilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish va mamlakatimizda yuqori natijalar ko'rsatadigan sportchilarni tayyorlash uchun qator qarorlar qabul qilingan. Jumladan, 2017-yilda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirishga oid davlat dasturi" hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida " PF-5924-son farmonida sport tizimini yanada takomillashtirish va sportchilarning tayyorgarlik jarayonida motivatsiyani oshirishga qaratilgan. Bu farmon orqali jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda

zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlarga e'tibor qaratilib, sportchilarning ichki motivatsiyasini shakllantirishga alohida urg'u berilgan. Sportchilarning motivatsiyasi ularning umumiy rivojlanishiga va yuqori natijalarga erishishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Motivatsiya sportchining muvaffaqiyatli chiqishlari, o'z maqsadlariga erishishdagi ishtiyoqi va jismoniy va psixologik yuksalishlarini belgilovchi asosiy omildir. Sportchilarning ruhiy holatini mustahkamlash, ichki motivatsiyasini oshirish va o'z maqsadlariga yetishishdagi ijobiy motivlarni shakllantirishda pedagogik yondashuvlarning roli muhimdir. Pedagogik metodlar, ularning sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish, sport ta'limining samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shu bois, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda motivatsiyani shakllantirishning pedagogik asoslarini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi

Ushbu tadqiqotning maqsadi yuqori malakali sportchilarning motivatsiyasini shakllantirishda pedagogik yondashuvlarning samaradorligini o'rganish va amaliy jihatdan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda motivatsiyani shakllantirishning turli pedagogik usullari va metodlari tahlil qilinadi, sportchilarni motivatsiya qilish uchun eng samarali yondashuvlar belgilab beriladi.

Tadqiqotning vazifalari

1. Yuqori malakali sportchilarning motivatsiyasi haqida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va asosiy konsepsiyalarni belgilash.
2. Sportchilarning ruhiy holatini mustahkamlash va ichki motivatsiyani oshirishda pedagogik metodlarni aniqlash.
3. Sportchilarga motivatsiya berishning samarali pedagogik yondashuvlarini o'rganish.
4. Sportchilarning ruhiy va psixologik tayyorgarliklarini mustahkamlash uchun pedagogik texnikalarni taklif etish.
5. O'zbekiston va xalqaro tajribalar asosida sportchilarni motivatsiya qilishda samarali strategiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

№	Tadqiqot uslubi	Tavsif	Metodlar
1	Sifatli tahlil	Sportchilarning motivatsiyasi va pedagogik usullarni tahlil qilish.	Ilmiy adabiyotlar tahlili, sportchilarning motivatsiyasiga maqolalar va izlanishlar.
2	Empirik tadqiqot	Sportchilar bilan intervyular va eksperimentlar yordamida motivatsiyani shakllantirish metodlarini o'rganish.	Intervyular, eksperimentlar ma'lumotlar to'plash, anketalar, orqali
3	Eksperimental usul	Motivatsiyani shakllantirishning pedagogik samaradorligini amaliy sinovdan o'tkazish.	Trening eksperimentlar, o'quvchilarni ajratish va natijalarni tahlil qilish, jarayonida guruhlariga

№	Tadqiqot uslubi	Tavsif	Metodlar
4	Psixologik tahlil	Sportchilarning ruhiy holatini o'rganish va motivatsiya berishdagi psixologik omillarni aniqlash.	Psixologik testlar, sportchilarning psixologik holatini baholash, intervyu metodlari.
5	Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish	Motivatsiyani shakllantirishda innovatsion metodlardan foydalanish.	Video tahlil, interaktiv mashg'ulotlar, VR texnologiyalaridan foydalanish.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Tadqiqot davomida yuqori malakali sportchilarning motivatsiyasini oshirish uchun samarali pedagogik yondashuvlar aniqlanadi. O'quv jarayonida motivatsiyani shakllantirishning pedagogik metodlari sportchilarning ruhiy va psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqotda intervyular va eksperimentlar o'tkazilib, turli yondashuvlarning samaradorligi tahlil qilinadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, motivatsiyani shakllantirishda motivatsion treninglar, stressni boshqarish va o'z-o'zini rag'batlantirish metodlari samarali hisoblanadi. Shuningdek, sportchilarga o'zlarini rivojlantirish va natijalarga erishish uchun aniq maqsadlar belgilab berish ham motivatsiyani oshirishga yordam beradi. Sportchilarning ichki motivatsiyasini rivojlantirishda sport murabbiylari va psixologlarning o'rni juda katta.

Xulosa

Yuqori malakali sportchilarning motivatsiyasini shakllantirishda pedagogik yondashuvlarning o'rni katta. Sportchilarni motivatsiya qilishda zamonaviy metodlar va psixologik yondashuvlar samarali ishlaydi. Tadqiqotda motivatsiyaning shakllanishi jarayonida sportchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish, o'z maqsadlariga erishishda ularni qo'llab-quvvatlash muhimligini ko'rsatdi. Shuningdek, sportchilarning ichki motivatsiyasini oshirish uchun zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanishning zarurligi ta'kidlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ergashev, A. *Sport pedagogikasi va psixologiyasi*. Tashkent: Uzbekistan Press. (2021).
2. Karimov, M. *Motivatsiya va sport: Teoriya va amaliyot*. Tashkent: Science and Practice. (2020).
3. Jumaev, R. *Sportchilarning psixologik tayyorgarligi*. Tashkent: Academic Press. (2019).
4. Sadikov, S. *Sport pedagogikasida zamonaviy yondashuvlar*. Tashkent: Higher Education Publishing. (2018).
5. Zorina, N., & Ivanov, V. *Sport and Motivation: A Psychosocial Approach*. Moscow: Sport Science Publishing. (2017).
6. Kamilov, F. *Sportchilarning ichki motivatsiyasini shakllantirish metodlari*. Tashkent: Tashkent State University. (2022).

MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHNING PEDAGOGIK VA FIZIOLOGIK OMILLARI

O.P.Omirzakov

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

O'zbekiston. Toshkent sh.

E-mail: azimannukus@gmail.com

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, maktab sport klublari, pedagogik texnologiyalar, fiziologik rivojlanish, jismoniy tarbiya.

Ключевые слова: физическая активность, школьные спортивные клубы, педагогические технологии, физиологическое развитие, физическое воспитание.

Kirish Hozirgi kunda maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslaridan tashqari, maktab sport klublari va to'garaklari bolalarning sport bilan muntazam shug'ullanishiga yordam beradigan muhim omillardan biridir. O'quvchilarning jismoniy faolligi nafaqat ularning sog'lig'iga, balki psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, maktab sporti tizimini rivojlantirish va jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish bo'yicha pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish muhimdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi turli omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida pedagogik yondashuvlarning to'g'ri tanlanishi, individual va guruhviy mashg'ulotlarning uyg'unligi, shuningdek, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya bo'yicha zamonaviy metodlardan foydalanish o'quvchilarning harakat faolligini oshirishga yordam beradi. Shu nuqtai nazardan, maktab sport klublari va jismoniy tarbiya dasturlarini pedagogik jihatdan takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi maktab sport klublarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonida pedagogik, psixofiziologik va tibbiy-biologik asoslarni o'rganish, ularning samaradorligini baholash va rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Shuningdek, tadqiqot quyidagi maqsadlarga ham qaratilgan:

- Maktab sport klublarining o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini o'rganish.
- Jismoniy tayyorgarlik jarayonida pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash.
- Psixofiziologik omillarning o'quvchilarning sportga bo'lgan munosabatiga ta'sirini tahlil qilish.
- Tibbiy-biologik mezonlar asosida sport mashg'ulotlarining samaradorligini baholash.
- Maktab sport klublarining o'quvchilar jismoniy rivojlanishidagi o'rnini ilmiy-nazariy asoslash.
- O'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularni jismoniy faollikka jalb etish bo'yicha samarali uslublarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari Maktab sport klublari faoliyatining jismoniy tayyorgarlikka ta'sirini o'rganish. O'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishning pedagogik usullarini aniqlash. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida psixofiziologik xususiyatlarning ahamiyatini tahlil qilish. Maktab yoshidagi bolalar uchun sport mashg'ulotlarining tibbiy-biologik asoslarini tadqiq qilish. Maktab sport klublarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot natijalari asosida tavsiyalar ishlab chiqish. Maktab sport klublari faoliyatining samaradorligini oshirish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalarni tahlil qilish va ularni O'zbekiston sharoitida moslashtirish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari Nazariy tahlil – ilmiy adabiyotlar, normativ hujjatlar va tadqiqotlar tahlili asosida amalga oshirildi. Eksperimental tadqiqot – maktab sport klublarining faoliyati bo'yicha kuzatuvlar va tahlillar olib borildi. Anketaviy so'rov – o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar orasida sport klublari faoliyati bo'yicha so'rovlar o'tkazildi. Statistik tahlil – o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash va natijalarni tahlil qilish amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi Mazkur tadqiqot natijalari maktab sport klublarining o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi, pedagogik jarayonlar, psixofiziologik holatlar va tibbiy-biologik omillar bilan bog'liq jihatlarini har tomonlama o'rganish va tahlil qilish imkonini berdi. Tadqiqot davomida maktab sport klublari ishtirokchilari va sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi o'rganilib, ularning o'zaro farqlari aniqlandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, sport klublarida muntazam shug'ullanadigan o'quvchilarning chidamlilik, kuch, tezkorlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari ancha yuqori bo'lib, bu ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik jarayonlarni tahlil qilish natijasida sport klublarida qo'llanilayotgan mashg'ulot uslublari va ularning samaradorligi baholandi. Tajriba davomida individual yondashuv va qiziqarli o'yin uslublarning qo'llanilishi o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshirishda muhim omil bo'lishi aniqlandi. Psixofiziologik jihatdan esa, sport bilan muntazam shug'ullanadigan o'quvchilarning stressga chidamliligi, diqqatni jamlash qobiliyati va umumiy psixo-emotsional holati yaxshilanishi kuzatildi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning sport mashg'ulotlari orqali ijtimoiy moslashuv darajasi ortishi va jamoaviy ish faoliyatining rivojlanishi aniqlandi. Tibbiy-biologik jihatdan olib borilgan tahlillar natijasida muntazam sport bilan shug'ullanish maktab yoshidagi bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va ortiqcha vaznning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etishi tasdiqlandi.

Olingan natijalar asosida maktab sport klublari faoliyatining samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqildi. Jumladan, sport klublarining samaradorligini oshirish uchun individual yondashuv, innovatsion o'yin metodlaridan foydalanish, jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarini o'zaro uyg'unlashtirish hamda ota-onalarni sport jarayonlariga jalb etish kabi chora-tadbirlar tavsiya etildi.

Xulosa Tadqiqot natijalariga ko'ra, maktab sport klublari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, ularning chidamlilik, kuch, tezkorlik va muvozanat kabi muhim ko'rsatkichlari sport klublarida muntazam shug'ullanadigan bolalarda yuqoriroq ekanligi aniqlandi.

Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari o'quvchilarning jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga ham xizmat qilishi kuzatildi.

Pedagogik jihatdan tahlil qilinganida, sport klublari mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan metodlarning samaradorligi yuqori bo'lishi uchun qiziqarli, innovatsion o'yin elementlarini qo'shish va individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Xususan, harakatli o'yinlar va musobaqalar orqali o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish, ularning sportga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytirish mumkinligi tasdiqlandi.

Psixofiziologik tahlillar shuni ko'rsatdiki, sport bilan muntazam shug'ullanadigan o'quvchilarning stressga bardoshliligi, diqqatni jamlash qobiliyati va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'ladi. Ularning o'ziga bo'lgan ishonchi ortib, psixo-emotsional barqarorligi mustahkamlanadi. Bu esa o'quvchilarning nafaqat sportda, balki akademik natijalari va umumiy hayotiy faolligida ham ijobiy aks etadi.

Tibbiy-biologik jihatdan olib borilgan tadqiqotlar esa maktab sport klublari jismoniy faollikni oshirish, o'quvchilarning yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyak tuzilmalari rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Bundan tashqari, muntazam sport bilan shug'ullanish ortiqcha vaznning oldini olish, organizmning umumiy bardoshliligini oshirish va immunitet tizimini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari asosida maktab sport klublarining samaradorligini oshirishga qaratilgan quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Maktab sport klublari faoliyatini yanada rivojlantirish va innovatsion metodlarni joriy etish;
- O'quvchilar uchun shaxsiy yondashuv asosida sport mashg'ulotlarini tashkil etish;
- Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni integratsiya qilish;
- Ota-onalarni sport faoliyatiga jalb etish va ularning sportga oid bilimlarini oshirish;
- Maktab sport klublarini moddiy-texnik baza bilan ta'minlash va ularning infratuzilmasini yaxshilash.

Ushbu tadqiqot natijalari maktab sport klublari faoliyatini ilmiy asosda takomillashtirish va ularning samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrda PQ-421-son qarori.
2. Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16-iyuldagi 542-son qarori.
3. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy tadqiqotlar.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Soliev Sanjar.Shuhratjon o'g'li

oriental universiteti dotsenti

[Sanjarsoliev751.@gmail.com](mailto:Sanjarsoliev751@gmail.com)

Annotatsiya

Ushbu tezisdagi maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etishning asosiy yo'nalishlari yoritilgan. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bolalarda jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash, harakatli o'yinlar, chiniqtiruvchi mashg'ulotlar va pedagogik yondashuvlar orqali rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqotda zamonaviy sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llash, salomatlik dasturlari, maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini saqlashga oid muammolar va ularning yechimlari tahlil qilingan.

Аннотация

В данной тезисе рассматриваются основные направления эффективной организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья детей, развитию посредством подвижных игр, закаливающих упражнений и педагогических подходов. В исследовании проанализированы современные технологии оздоровления, программы здоровья, проблемы сохранения здоровья дошкольников и пути их решения.

Annotation

This thesis highlights the main directions for effectively organizing physical education in preschool institutions. Special attention is given to forming a healthy lifestyle, strengthening children's physical and mental health through movement games, fitness exercises, and pedagogical approaches. The study analyzes modern health-improving technologies, health programs, and the challenges of maintaining preschool children's well-being, as well as proposed solutions.

Kalit so'zlar:

Maktabgacha ta'lim, jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni saqlash, sog'lom turmush tarzi, harakatli o'yinlar, ruhiy salomatlik, salomatlik dasturi, pedagogik yondashuv, jismoniy tarbiya, chiniqtirish, rivojlanish

Ключевые слова Дошкольное образование, физическая подготовка, охрана здоровья, здоровый образ жизни, подвижные игры, психическое здоровье, программа здоровья, педагогический подход, физическое воспитание, закаливание, развитие

Keywords

preschool education, physical preparation, health protection, healthy lifestyle,

movement games, mental health, health program, pedagogical approach, physical education, tempering, development

Kirish. O'rta Osiyo xalqlari orasida qadim zamonlardan buyon jismoniy mashqlar keng tarqalib kelgan o'yinlar va musobaqalashish ularning sog'lomlashtiruvchi manba hisoblangan. Insonlar o'rtasida musobaqalar o'tqazish masalasiga alohida e'tibor berilgan. Bunday musobaqalar o'tkaziluvchi bayramlarga quyidagilarni ko'rsatishimiz mumkin

- mavsumiy bayramlari - ularda o'tkazilgan musobaqalar soni ishtirokchilarning yoshlar o'rtasidagi kurash musobaqalari, kamondan o'q otish musobaqalari va boshqalar o'tqazish;

- yangi yil bayrami - undagi musobaqalar qabila va urug'larining barcha yoshdagi a'zolari o'rtasida kurash musobaqalari bilan birga, kuchlilikni belgilovchi musobaqalar, chaqqonlikni belgilovchi musobaqalar, chidamlilikni belgilovchi musobaqalar o'tqazish;

- balog'at yoshini belgilashda kurash musobaqalarni, urug', qabilar o'rtasida o'tqazish.

- yoshlardan oila qurishga tayyorligini aniqlash uchun turli xildagi kurash musobaqalarni o'tqazish yaxshi yo'lga qo'yilgan.

Bugungi kunda ham yoshlarning vatan shon-shuhratini ko'tarishida sportning ahamiyati ortib bormoqda [1]. Sog'lom xalq yuqori ma'lumotli va fidokor yosh avlodga ega bo'lsa kelgusida o'zining buyuk kelajagini ta'minlaydi. Insondagi sog'lom turmush tarzi tarbiya bilan bog'langan, ya'ni har bir inson o'zidagi jismoniy sifatlarni o'stirish uchun yoshlikdan tarbiyalanishi kerak. Insondagi harakat uning butun tanasining sog'lom rivojlanishiga ta'sir etishi, har kimning yoshlikdan o'z tanasining doimiy harakatda bo'lishini turmush tarziga kiritishi insonning tanasidagi ijobiy o'zgarishlarning shakllanishi ilmiy asoslangan. Tadqiqot muhokamasi. O'z davrining buyuk mutafakkiri ibn Sino kishining anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda "jismoniy mashq

kishini ketma-ket chuqur nafas olishga majbur qiladigan ixtiyoriy harakatdir", - deb jismoniy mashg'ulotga ta'rif beradi. Shuning uchun ham ibn Sino jismoniy mashq bilan muttasil shug'ullanadigan odamning tanasi juda mustahkam bo'lib, har qanday kasalliklarni yengib o'tishga qodir bo'lishini isbotlashga harakat qiladi. U "Tib qonunlari" asarida qayd etganidek me'yoriy sur'atda va o'z vaqtida jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi degan fikri diqqatga sazovordir. [2] Shuningdek, jismoniy mashq bilan shug'ullanib yurgan kishi birdaniga tartibni buzsa, salomatligiga zarar keltiradi. Bunday "kishi, ko'pincha ingichka ichak og'riq kasaliga uchraydi", - degan fikrni bayon etadi. Mutafakkir jismoniy mashq bilan muntazam shug'ullanadigan odamning organizmida keraksiz moddalar to'planib qolmasligini, badandagi tabiiy issiqliklarning oshirishini va tanani yengil, chaqqon bo'lishini isbot qilib bergan. "Tib qonunlari"ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sihat-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va usullarda o'tkazish kerakligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, bolalik, o'smirlik, yigitlik va qarilik chog'larida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatda bo'lishi kerakligi masalasini ko'tarib ilmiy dalillar bilan asoslab beradi.

Inson tanasini chiniqtirish va taraqqiy ettirishda tabiat kuchlari quyosh, havo va suvdan foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini, jismoniy mashqning kishidagi sezgi organlarini taraqqiy ettirishi uchun ham katta ahamiyati borligini isbot qilib berganligini ko'ramiz.

Ibn Sino jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlarda faqat jismoniy mashq tushunchasiga ta'rif beribgina qolmasdan balki, uning har xil turlari borligini va ulardan qanday qilib foydalanish kerakligini ham ko'rsatib o'tadi. Ibn Sino jismoniy mashg'ulot haqida gapirar ekan, uning kishi tanasiga foydasi muhim ekanligini ta'kidlaydi va jismoniy mashg'ulotga odamning ish jarayonida qiladigan harakatlari va maxsus jismoniy mashq harakatlari kiradi, degan fikrni ilgari suradi. Maxsus jismoniy mashqlarni Ibn Sino quyidagicha tasniflaydi: Kichik yoki katta, juda tez yoki tez sust mashqlar bo'ladi degan fikrni ilgari surgan. Alloma tez harakatlarga: tortishish, musht bilan turtishish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik

va nayzabozlik, otda yurish, bir oyoqlab sakrashlarni kiritganligini ko'rishimiz mumkin. Juda muloyim va yengil mashqlarga: arg'imchoqlarda uchish, qayiq yoki kemalarda sayr qilishni kiritish bilan birga ularning ahamiyati ochib berilgan. Kuchga uning oshishiga tasir qiluvchi mashqlarga esa: tosh ko'tarish, otga va tuyaga minish, aravalarda yurishni kiritganini ko'rishimiz mumkin.

Ibn Sinoning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi fikrlarining o'ziga xos tomoni shundaki, bu masalani u kishi faoliyatining boshqa tomonlaridan ajralgan holda emas, balki insonning barcha faoliyati bilan chambarchas bog'liq holda olib qaraladi. Chunki Ibn Sino insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyani bolaning yoshiga, kuchiga va hayotiy tajribasiga yarasha olib borish kerakligini, jismoniy mashqlar kishining tanasini mustahkamlash bilan bir qatorda, u kishining ruhini tetiklashtirishga, aqliy qobiliyatining o'sishiga ham katta yordam berishini uqtiradi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish farzandlarimizning xarakterini toblaydi, qalbida o'z xalqi, yurti bilan faxrlanish tuyg'ularini shakllantiradi. Sportga yoshlikdan ixlos qo'yib, uning sir-asrorlarini o'rganish, mashaqqatli mashg'ulotlarda o'zini chiniqtirish, irodasini toblash, mardlik va matonat, o'z-o'zini yengish, o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishish uchun bor kuch-g'ayratini safarbar etish kabi xususiyatlarni kamol toptirishda ommaviy sport turlarini rivojlantirish millionlab yoshlarimiz uchun imkoniyatlar ochmoqda. Bugungi kunda aholini jismoniy sifatlar va xarakter malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan an'anaviy jismoniy tarbiya orqali jismoniy tarbiya ta'limi va jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilish juda murakkabdir. Shuning uchun ham yuqoridagilarni amalga oshirish uchun zamonaviy yangicha nazariy yondashishlar zarur. Shaxsni har tomonlama va uyg'un rivojlantirish printsipi aholida harakat malakasi va mahoratini o'stiruvchi, ularni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradigan, ayni bir vaqtda aholini har tomonlama jismoniy tarbiyasining yaxlit holda amalga oshirilishini ta'minlaydigan tadbirlarga kompleks yondoshishini nazarda tutadi. [3] Ushbu jismoniy tarbiya tizimidagi kompleks yondoshuv odamlarning individual xususiyatlariga, yosh bosqichlariga, jismoniy tarbiya turlarining xususiyatiga, tanlagan mashqlar kishi hayotining, asosan qaysi davriga to'g'ri kelishiga va boshqa holatlarga qarab konkretlashtiriladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, mamlakatimizda sportni ommalashtirish jarayonida yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda ularni sog'lom bo'lib voyaga yetishlari uchun keng imkoniyatlar yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Якубов Ф. Synergetic effect — as an innovative approach to the development of the way of thinking of physical culture and sports specialists. European journal of research and reflection in educational sciences. Vol.8 – No.12. 2020 Part III. ISSN 2056-5852. – United Kingdom. – P. 165-170.
2. Назаров Н. Спорт фалсафаси. Фан - спортга илмий-назарий журнал. 2014 йил, 4-сон, 39-44 бетлар.
3. Назаров Н. Маркетинг и социологии спорта спортивное мышление и развитие спортивной культуры. Теория и методика физического культуры. (Россия Санкт петербург) 2021г. с. 20.

SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK VA EMOTSIONAL STATUSINI BAXOLASHGA YONDASHUV

Qurbonaliyeva Nafisa Yusufali qizi

O'zbekiston, Chirchiq shahri

Toshkent shahar Renessans ta'lim universiteti

Amaliy psixologiya 3-kurs 301- guruh talabasi

ПОДХОД К ОЦЕНКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ

Курбоналиева Нафиса Юсуфали кизи

Узбекистан, г.Чирчик

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning psixologik xususiyatlari va ularning sport faoliyatiga ta'siri o'rganiladi. Sportchilarning psixologik holati, ularning motivatsiyasi, stressni boshqarish qobiliyati, ruhiy barqarorlik, qaror qabul qilish va emotsional reaksiyalari sportdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maqolada sportchilarning temperament, xarakter, va shaxsiyat xususiyatlari kabi psixologik omillarning sport faoliyatiga qanday ta'sir qilishini tahlil qilinadi. Shuningdek, sportchilarning psixologik holatini yaxshilash uchun ishlatiladigan turli metodlar, masalan, stressni kamaytirish texnikalari, motivatsion strategiyalar, ijobiy fikrlash va psixologik tayyorgarlik kabi yondashuvlar ham keltirilgan. Maqola sportchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlash va ularni rivojlantirishda qanday usullar va strategiyalar qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatadi. Ushbu maqola sport psixologiyasi, sportchilarning emotsional va psixologik holatlarini yaxshilash, hamda sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda psixologik yondashuvlarning ahamiyatini tushunishga yordam beradi.

Аннотация: В данной статье изучаются психологические особенности спортсменов и их влияние на спортивные результаты. Психологическое состояние спортсменов, их мотивация, навыки управления стрессом.

психическая устойчивость, принятие решений и эмоциональные реакции оказывают непосредственное влияние на их успехи в спорте. В статье анализируется, как психологические факторы, такие как темперамент, характер и особенности личности спортсменов, влияют на спортивные результаты. Также представлены различные методы, используемые для улучшения психологического состояния спортсменов, такие как методы снижения стресса, мотивационные стратегии, позитивное мышление и психологическая подготовка. В статье показано, какие методы и стратегии можно использовать для выявления и развития психологических особенностей спортсменов. Данная статья помогает понять значение спортивной психологии, улучшения эмоционально-психического состояния спортсменов, психологических подходов в достижении высоких результатов в спортивной деятельности

Abstract: This article studies the psychological characteristics of athletes and their impact on sports performance. The psychological state of athletes, their motivation, stress management skills, mental stability, decision-making and emotional reactions have a direct impact on their success in sports. The article analyzes how psychological factors such as athletes' temperament, character, and personality traits affect sports performance. It also presents various methods used to improve the psychological state of athletes, such as stress reduction techniques, motivational strategies, positive thinking, and psychological preparation. The article shows what methods and strategies can be used to identify and develop the psychological characteristics of athletes. This article helps to understand the importance of sports psychology, improving the emotional and psychological state of athletes, and psychological approaches in achieving high results in sports activities

Kalit so'zlar: Emotsional barqarorlik, Ijobiy fikrlash, Vizualizatsiya va mental tasvirlar, Ruhiy barqarorlik.

Ключевые слова: Эмоциональная устойчивость, Позитивное мышление, Визуализация и мысленные образы, Психическая устойчивость.

Keywords: Emotional stability, Positive thinking, Visualization and mental imagery, Mental stability.

Sportchilarning yuqori natijalarga erishishida jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, psixologik va emotsional holatlari ham katta rol o'ynaydi. Sportchi ruhiy barqarorlik, motivatsiya, stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonch kabi psixologik omillarni samarali boshqarishi kerak. Ushbu maqolada sportchining psixologik va emotsional holatini baholashning muhimligi, usullari va yondashuvlari haqida so'z yuritamiz. Sportchining Psixologik va Emotsional Holatining Muhimligi. Sportchilarning muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki ularning ruhiy va emotsional holatiga ham bog'liq. Har qanday sportchi o'zining psixologik salohiyatini, stressga dosh bera olishini va psixologik barqarorligini yuqori darajada saqlashga intilishi kerak. Sportchi psixologiyasi muvaffaqiyatga erishishning asosi hisoblanadi. Psixologik stressni yengish va raqiblar bilan raqobatlashishning bir nechta usul va Baholash Usullari. Sportchining psixologik holatini baholashda

vositalardan foydalaniladi. Ushbu usullar sportchining ruhiy holatini tahlil qilish va uning jismoniy va emotsional holatiga qanday ta'sir ko'rsatishini aniqlashga imkon beradi. Psixologik Testlar va Anketalar. Sportchining psixologik holatini o'lchash uchun maxsus testlar va anketalar ishlab chiqilgan. Masalan. Sportchi Stressni O'lchash Testi (SSQ): Bu test sportchining stress darajasini aniqlashga yordam beradi. Stress darajasining yuqori bo'lishi sportchining qarorlar qabul qilish qobiliyatini va raqobatdagi ishonchini pasaytirishi mumkin. Sportchi O'ziga Ishonch Testi (SCAT): Bu test sportchining o'ziga bo'lgan ishonch darajasini baholashda yordam beradi. O'ziga bo'lgan ishonch yuqori bo'lgan sportchilar, odatda, yanada muvaffaqiyatli natijalar ko'rsatadilar. Emotsional Holatni Kuzatish. Sportchining emotsional holatini kuzatish uning muvaffaqiyatga erishishidagi muhim omildir. Xursandchilik, xavotir, qayg'u yoki yengilishni qanday boshqarish sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Odatda, sportchilarning ruhiy holatini kuzatish vaqti-vaqti bilan amalga oshiriladi, bu esa salbiy emotsiyalarni boshqarish va ijobiy holatni rivojlantirishga yordam beradi. Ruhiy Holatni Tahlil Qilish. Sportchining umumiy ruhiy holatini baholash uchun turli psixologik usullar qo'llaniladi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT) yoki sport coaching metodikasi orqali sportchining o'z fikrlarini, hissiyotlarini va xatti-harakatlarini o'rganish mumkin. Bu, o'z navbatida, sportchining muammolarni hal qilish va stressni yengish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Stressni Boshqarish va Ruhiy Barqarorlik. Sportchining psixologik holati sport musobaqalarida yuqori darajadagi stressga dosh bera olishiga bog'liq. Shu sababli, stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni saqlash sportchining muvaffaqiyatiga katta ta'sir qiladi. Stressni kamaytirishning ba'zi samarali usullari quyidagilar: Meditatsiya va vizualizatsiya: Meditatsiya va vizualizatsiya texnikalari sportchining ongini tinchlantiradi, xususan, musobaqalar oldidan yoki katta bosim ostida bo'lganda foydali bo'ladi. Nafas olish mashqlari: To'g'ri nafas olish usullari sportchiga stressni boshqarish va diqqatini jamlashda yordam beradi. Samarali dam olish: O'z vaqtida dam olish va tiklanish sportchining ruhiy holatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Muvaffaqiyat va Yengilishni Psixologik Boshqarish. Sportchining psixologik holatiga ta'sir etadigan yana bir omil muvaffaqiyatni va yengilishni boshqarishdir. Muvaffaqiyatni ijobiy qabul qilish va yengilishga salbiy munosabatda bo'lmaslik sportchining ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Sportchi yengilishni o'rganish va undan saboq olishni o'zlashtirishi kerak. Yengilishni faqat salbiy tajriba sifatida ko'rmaslik, balki o'zini yaxshilash va yangi maqsadlarga erishish uchun imkoniyat sifatida baholash muhimdir. Sportchi uchun Individual Yondashuv. Har bir sportchi o'ziga xosdir va uning psixologik va emotsional ehtiyojlari ham alohida. Shu sababli, sportchilarning psixologik holatini baholashda individual yondashuv zarur. Psixologik yordam ko'rsatish, motivatsiya darajasini tahlil qilish, stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish uchun har bir sportchiga moslashtirilgan yondashuv ishlab chiqilishi kerak. Sportchining psixologik va emotsional holatini baholash, uning musobaqalardagi muvaffaqiyati uchun zarur bo'lgan psixologik tayyorgarlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Sportchining ruhiy barqarorligi, stressni boshqarish qobiliyati, o'ziga bo'lgan ishonch va motivatsiyasi musobaqa natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Shuning uchun, psixologik baholash usullari va stressni boshqarish texnikalari sportchilarga nafaqat jismoniy, balki psixologik

jihatdan ham yuqori darajada tayyorlanish imkoniyatini yaratadi. Bu esa sportchi muvaffaqiyatining kalitiga aylanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Sportchilarning psixologik holatini baholash": Ushbu maqolada sportchilarning psixologik holatini tushunish va baholashning ahamiyati, shuningdek, ularning sportdagi muvaffaqiyatlariga ta'siri o'rganiladi. Педагоглар
2. "Futbolchilarning harakat faoliyatini va emotsional holatini baholashning xususiyatlari": Maqolada futbolchilarning aqliy rivojlanishi, ruhiy o'smalari, hissiy holati va funktsional psixologik tayyorgarligini aniqlash va baholash usullari ko'rib chiqilgan. sciencetechnology.uz
3. "Sportchilarga xos psixik holatlar (stress va agressiya, xulq-atvor)ni ob'ektiv va sub'ektiv baholash": Ushbu maqolada sportchilarga xos psixik holatlar, jumladan, qo'rquv, xavotir, hayajon, agressiya kabi holatlar va ularni psixokorreksiyalashga qaratilgan ma'lumotlar keltirilgan. Farspublishers
4. "Sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish. Temperamentlar to'g'risida kuzatishlar olib borish": Maqolada sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini, jumladan, temperamentlarini o'rganish usullari va ahamiyati haqida ma'lumot berilgan. Научный импульс
5. "Sportchilarning musobaqa sharoitida psixologik tayyorlashning pedagogik ahamiyati": Ushbu maqolada sportchilarning musobaqa sharoitida psixologik tayyorlanishining pedagogik ahamiyati va bu jarayonda yuzaga keladigan muammolar tahlil qilingan.

YOSH SPORTCHILARNI BO'LAJAK MUSOBAQALARGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK ASOSLARI

Qurbonaliyeva Nafisa Yusufali qizi

O'zbekiston, Chirchiq shahri

Toshkent shahar Renessans ta'lim universiteti

Amaliy psixologiya 3-kurs 301- guruh talabasi

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К БУДУЩИМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Курбоналиева Нафиса Юсуфали кизи

Узбекистан, г.Чирчик

Kalit so'zlar: Sportchi tayyorgarligi, ruhiy salomatlik, emotsional intellekt, rejalashtirish, tajriba va o'rganish jarayoni.

Ключевые слова: подготовка спортсмена, психическое здоровье, эмоциональный интеллект, планирование, опыт и процесс обучения.

Key words: sports training, mental health, emotional intelligence, planning, experience and process training.

Kirish. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida shakllanayotgan milliy istiqlol g'oyasi Respublika Konstitutsiyasida e'tirof etilgan insonparvar, demokratik, huquqiy davlat va jamiyatni barpo etish, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy hamda madaniy rivojlanishning yuqori bosqichlariga ko'tarish, jahon hamjamiyati safidan munosib o'rin egallashga yo'naltirilgan ezgu maqsadlarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

Ushbu maqsadlarning ijobiy natijaga ega bo'lishi eng avvalo, yosh avlodga ilmiy bilimlar asoslarini puxta o'rgatish, ularda keng dunyoqarash hamda tafakkur ko'lamini hosil qilish, jismoniy, ma'naviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish borasidagi ta'limiy-tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etishga bog'liqdir. Zero, yurtning porloq istiqbolini yaratish, uning nomini jahonga keng yoyish, ulug' ajdodlar tomonidan yaratilgan milliy-madaniy merosni jamiyatga namoyish etish, ularni boyitish, mustaqil O'zbekiston Respublikasining rivojlangan mamlakatlar qatoridan joy egallashini ta'minlash yosh avlodni har tomonlama komil inson hamda malakali mutaxassis qilib tarbiyalashga bog'liqdir.

Yosh sportchilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlashda faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolish kifoya qilmaydi. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayoni murakkab va ko'plab omillarni o'z ichiga oladi. Ulardan biri, albatta, psixologik va pedagogik jihatlar hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan birga, uning emotsional, aqliy va ruhiy salohiyati ham yuqori natijalarga erishish uchun zarurdir. Yosh sportchilarni tayyorlashda pedagogik-psixologik yondashuv bu jarayonning muhim jihatlaridan biridir. Pedagogik psixologiya sportchining salohiyatini to'liq namoyon qilishga yordam beradigan vosita bo'lib, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida sportchining o'z-o'zini anglashidan tortib, stressni boshqarishgacha bo'lgan barcha psixologik omillarni o'z ichiga oladi.

1. Yosh sportchining individual xususiyatlariga mos yondashuv. Yosh sportchilar har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ba'zi sportchilar tezda yangi texnikalarni o'zlashtirsa, boshqalari ko'proq vaqt va kuch sarflashni talab qiladi. Pedagogik-psixologik yondashuvda har bir sportchining individual xususiyatlari, ehtiyojlari va rivojlanish tezligi inobatga olinishi lozim. Sportchilarga o'z kuchli tomonlarini anglash va ularni rivojlantirishga yordam berish, zaif tomonlarini esa ustida ishlashga yo'naltirish kerak. Bu, o'z navbatida, sportchining ishonchini oshiradi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini beradi.

2. Motivatsiya va maqsad qo'yish. Yosh sportchilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlashda motivatsiya muhim ahamiyatga ega. Motivatsiya sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, uni maqsadlarga erishish uchun harakat qilishga rag'batlantiradi. Pedagogik-psixologik yondashuvda sportchilarga aniq va o'lchab bo'ladigan maqsadlar qo'yish, bu maqsadlarga erishish yo'lida qanday harakatlar qilish kerakligini tushuntirish muhimdir. Yosh sportchilarga motivatsiyani yuqori darajada saqlash uchun, ularning kichik yutuqlarini e'tirof etish va rag'batlantirish zarur. Bu, o'z navbatida, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi va uning musobaqalarga bo'lgan tayyorgarligini oshiradi.

3. Emotsional barqarorlik va stressni boshqarish. Musobaqalar davomida sportchilar ko'pincha stress va xavotirga duch keladilar. Yosh sportchilar uchun stressni boshqarish, o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish juda muhim. Pedagogik-psixologik tayyorgarlik sportchining stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu jarayonda

sportchilarga nafas olish mashqlari, vizualizatsiya va relaksatsiya kabi psixologik texnikalar o'rgatiladi. Stressni boshqarish, musobaqalarda sportchining xotirjam va aniq fikrlashiga yordam beradi, natijada u o'z maqsadlariga erishish uchun yanada samarali harakat qiladi.

4.O'z-o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish.Yosh sportchilarni tayyorlashda, o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilar o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglab, ularni rivojlantirishga tayyor bo'lishlari kerak. Pedagogik-psixologik yondashuvda sportchilarga o'z his-tuyg'ularini tushunish, ularni boshqarish va qarorlar qabul qilishda muvozanatni saqlash o'rgatiladi. Bu, sportchining psixologik tayyorgarligini mustahkamlaydi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda muhim vosita bo'ladi.

5.Jamoadagi munosabatlar va jamoaviy ruh.Jamoa sportlarida yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda jamoaviy ruhni rivojlantirish juda muhimdir. Jamoa bilan ishlash, bir-birini qo'llab-quvvatlash va o'zaro ishonchni mustahkamlash, musobaqalarga tayyorlanayotgan sportchilar uchun zarurdir. Pedagogik-psixologik yondashuvda sportchilarga jamoa bilan ishlashni o'rgatish, jamoaning umumiy maqsadiga erishish uchun o'z rolini bilish muhimdir. Jamoada birgalikda ishlash, sportchilarning emotsional barqarorligini oshiradi va umumiy muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

6.Tajriba va o'rganish jarayoni.Pedagogik-psixologik tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarga o'z muvaffaqiyatlarini va xatolarini tahlil qilish, o'rganish va rivojlanish zarurligi o'rgatiladi. Bu jarayon sportchining o'z-o'zini tahlil qilish va natijalari asosida xulosa chiqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Yosh sportchilarga o'z xatolaridan dars olish, kelajakda ularni takrorlamaslikka o'rganish, ularning o'rganish jarayonini samarali tashkil etadi.

7.Sog'lom psixologik muhit yaratish.Yosh sportchilarni tayyorlashda sog'lom psixologik muhit yaratish juda muhimdir. Pedagogik-psixologik yondashuv sportchining psixologik salomatligini saqlashga, ularni qo'llab-quvvatlashga va stressni kamaytirishga yordam beradi. Quvnoq va qo'llab-quvvatlovchi muhit, sportchining ishonchini oshiradi va uning musobaqalarga tayyorligini kuchaytiradi. Psixologik salomatlikni saqlash, sportchining jismoniy va emotsional holatini yaxshilaydi, bu esa yuqori natijalar olishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa.Yosh sportchilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlashda pedagogik-psixologik asoslar juda muhimdir. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stressni boshqarish, motivatsiyani saqlash, o'z-o'zini anglash va jamoaviy ruhni rivojlantirishga yordam beradi. Har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, uning rivojlanishi va tayyorgarlik jarayonini tashkil etish, musobaqalarga tayyorlashning samaradorligini oshiradi. Pedagogik-psixologik yondashuv yosh sportchilarga muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan barcha psixologik va pedagogik vositalarni taqdim etadi.

Xulosa

Yosh sportchilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlashda pedagogik psixologik asoslar ularga nafaqat jismoniy, balki ruhiy va emotsional jihatdan ham tayyorlanishga yordam beradi. Sportchining muvaffaqiyati faqatgina uning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq

emas, balki uning psixologik holati, stressni boshqarish qobiliyati, motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonchi va jamoaviy ruhga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik psixologiya asosida yosh sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv, maqsad qo'yish, emotsional barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va o'zini anglash kabi muhim omillarni hisobga olish kerak. Bu jarayonda sportchilarga motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish va muvaffaqiyatga erishish yo'lida yordam beradigan ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Natijada, yosh sportchilarga pedagogik psixologik yondashuvni to'g'ri tashkil etish, ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini oshiradi, psixologik salomatliklarini mustahkamlaydi va musobaqalarga tayyorlikni yanada samarali qiladi. Bu jarayon sportchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy va emotsional salohiyatlarini ham to'liq namoyon qilishga yordam beradi, bu esa ularga kelajakdagi yuksak natijalarga erishish imkonini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasida Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi. "O'zbekiston", Toshkent, 1997 yil.
2. G. N. Schedrovitsky. Sport psixologiyasi va uning muhim jihatlari (2012). Sport psixologiyasiga oid asosiy tamoyillarni o'rganish va yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlashdagi psixologik strategiyalarni tushuntiradi.
3. A. A. Rean. Psixologiya va pedagogika asoslari (2014). Ushbu kitob pedagogik jarayonlarni psixologik nuqtai nazardan o'rganadi va yosh sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondashuvni ishlab chiqadi.
4. E. V. Dolgova. Yosh sportchilarni tayyorlashda psixologik yondashuvlar (2016). Sportchilarni tayyorlashda psixologik aspektlarni o'rganish, stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va emotsional barqarorlikni saqlashga oid metodikalar.
5. M. A. Kholodova. Sportdagi motivatsiya va psixologik tayyorgarlik (2017). Sportchilarning motivatsiyasi va psixologik holatini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-tadqiqotlar va amaliy maslahatlar.

NUTQIY AKTDA LISONIY PRAGMATIK NAZARIYA.

Nodira Mustafayeva

O'zbek va chet tillari kafedrası o'qituvchisi
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti

Toshkent, O'zbekiston

Tel: (99) 488-41-49

nodira197605@gmail.com

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada tabiat va jamiyatdagi narsa va hodisalar turli tillarda turlicha nomlanishi, u insonlar faoliyatida fikrlash va o'zaro muomala vositasi haqida ma'lumot bo'lib, bundan tashqari, til orqali muomalaga kirishish aloqa-aralashuvda boshqa vositalarni to'la ravishda chetlab o'tilmasligi haqida ma'lumot beriladi.

KALIT SO'ZLAR: tabiat, jamiyat, til, axborot, murakkab jarayon, vosita, nutqiy akt, voqea, hodisa.

ТЕМА: ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ПРАГМАТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ В РЕЧЕВОМ АКТЕ.

АННОТАЦИЯ: Это в статье природа и в обществе вещь и события различных на языках различных быть названными, эти люди в деятельности думая и взаимный уход инструмент о информация есть, из этого кроме, язык через в обращение войти в коммуникационно-интервенционном другой инструменты полный соответственно в сторону непроходимость о информация дано.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: природа, общество, язык, информация, комплекс процесс, инструмент, речь действие, событие, инцидент.

TOPIC: LINGUISTIC PRAGMATIC THEORY IN SPEECH ACT.

ANNOTATION: This article provides information about the different names of objects and phenomena in nature and society in different languages, which is a means of thinking and interaction in human activities, and in addition, the fact that communication through language does not completely exclude other means of communication, since communication is a complex process and a person naturally uses different means to convey certain information to the listener.

KEYWORDS: nature, society, language, information, complex process, medium, speech act, event, phenomenon

Inson yaratilibdiki tabiat va jamiyat mahsuli sifatida ularning qurshovida yashaydi. Ayni paytda ularning oliy mahsuli ham sanalib, shu qurshovni narsa va predmet shaklida, voqea va hodisa tarzida miyasida aks ettiradi, idrok qiladi, fikrlaydi. Bu jihatdan tilni hech narsaga qiyoslab bo'lmaydi.

Tabiat va jamiyatdagi narsa va hodisalar turli tillarda turlicha nomlansa ham, u insonlar faoliyatida fikrlash va o'zaro muomala vositasi bo'lib qolaveradi.

Til orqali muomalaga kirishish aloqa-aralashuvda boshqa vositalarni to'la ravishda chetlab o'tmaydi, chunki aloqa aralashuv murakkab jarayon bo'lib, inson ma'lum axborotni tinglovchiga yetkazishda tabiiy holda turli vositalardan foydalanadi.¹⁸

«Sotsial axborotning har qanday moddiy ifodalovchilari belgilar hisoblanadi. Vaholanki, tabiiy til tilshunoslikning yetakchi va asosiy tadqiqot ob'yekti hisoblansa-da, u o'z o'rganish ob'yektini boshqa muhim belgilar sistemasini o'rganish bilan kengaytirishi va aniqlashtirishi kerak. Bu esa til va tafakkur munosabatini atroflicha o'rganishga da'vat etadi.»¹⁹

Tilshunoslikda lisoniy tahlillar, asosan, matn, xususan, dramatik matnlarga bog'liq holda olib boriladi. Matn tahlili yuzasidan tilshunoslarning o'z qarashlari mavjud bo'lib, matn tahlilining umumiy qoidalari mavjud. Matn va uning tahlili haqida munozara borar ekan, jahon tilshunosligida ham badiiy tahlil masalasi atroflicha o'rganilganligini ta'kidlash lozim. Masalan, Shekspirning «Hamlet» asaridagi konseptuallashgan kontrastlarni ifodalashning lingvostilistik vositalari Shekspir dramaturgiyasida asosiy metodlardan biri sifatida tadqiq etilgan. Xugo Shekspir kontrasti haqida shunday deb

¹⁸ Нурмонов А. Тил ҳақидаги синтактик назариялар. Т.: 1988. 2-б.

¹⁹ Пандилов В.З. Взаимоотношение языка и мышления. М.: Наука. 1971. 10-бет.

yozgan edi: “oddiy aqllardan daholarni ajratib turadigan xususiyatlardan biri, daholarning ikki xil akslanishidir”. U Shekspir ijodini karbunkul (qimmatbaho tosh – N.M.)ga o‘xshatadi va bunda nurning ikki xil tomonga yo‘nalgan sinishini o‘xshashtirish uchun asos vazifani o‘taydi. Dramaturgiyada Shekspirning antitezasi har doim va hamma joyda topiladigan dunyo antitezasi; qarama-qarshilikning hamma joyda – hayot va o‘lim, issiq va sovuq, yaxshi va yomon, farishta va iblis kabi ziddiyatlar orqali ifodalanadi. Bu buyuk yunon mutafakkiri Aristotelning dunyo adabiyotshunosligining ibtidosi bo‘lgan “., Poetika” asaridagi “dramaning o‘zi harakat, chunki u harakat qiluvchi shaxslarni aks ettiradi”²⁰ degan fikrlarini tasdiqlaydi.

Tilshunoslik tarixida inson nutqiy faoliyati bilan bog‘liq masalalarni o‘rganish muhim ilmiy-nazariy ahamiyat kasb etib kelmoqda. Har qanday ilm, fan taraqqiyoti muayyan bosqichlardan iborat bo‘ladi. Ular o‘z davri uchun yangilik, innovatsiya sifatida namoyon bo‘lsa, keyingi davrlar uchun fan asoslarining, negizining shakllanishida nazariy manba vazifasini o‘taydi. Shu bois har bir davrda zamonga xos qarashlar fan taraqqiyotiga xizmat qiluvchi omil sifatida baholanadi. Inson nutqiy faoliyati bilan bog‘liq masalalar lisoniy ta‘limot asosi sanaladi. Zamonaviy tilshunoslik ekstralingvistika, intralingvistika va komparativistika tarmoqlaridan iborat bo‘lib, ularning barchasida inson nutqiy faoliyati o‘rganiladi. Ma‘lumki, nutqda insonning fikri bilan birga uning ruhiy olami ham o‘z ifodasini topadi. Nutqdagi yashirin va oshkora ma‘nolarning tadqiqini tahlil qilish, insonning o‘zligini nutqi orqali namoyon etishi kabi masalalarni o‘rganish bugungi o‘zbekona tafakkur tarzi, milliy mafkura va milliy g‘oya tushunchalarning mohiyatini ochishda muhim o‘rin tutadi. Shu nuqtayi nazardan insonning obyektiv olamdagi ijtimoiy faoliyati in‘ikosi bo‘lgan uning “harakat”dagi, “jonli” nutqini tadqiq etish faqat nazariy tilshunoslik uchungina emas, balki uning psixolingvistika, sotsiolingvistika, lingvistik geografiya, kommunikativ tilshunoslik, neyrolingvistika kabi umumtarmoqlari uchun ham katta ahamiyatga egadir²¹.

Insonning obyektiv olamidagi barcha ijtimoiy xatti-harakatlari uning nutqiy faoliyatida o‘z ifodasini topishi mumkin. Shuning uchun inson nutqini uning ma‘naviy, madaniy olami nazariy va amaliy tajribalarining namoyon bo‘lishidir. U insonning ijtimoiy faoliyatini o‘zida aks ettiruvchi nutqiy faoliyat va nutqiy jarayon, nutq ishtirokchilariga xos kommunikativ niyat, nutqiy vaziyatning ta‘siri bilan aloqador masalalarni o‘rganadi²². “Pragmalingvistikaning manbasi Ch.Pirs. Y. Djems, D. Dyun. Ch. Morris kabi taniqli faylasuf olimlar nomi bilan bog‘liqdir. Chunki ularning ishlarida (XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarida) belgilar sistemasi va lingvistik belgi funktsionalligi xususidagi g‘oyalar o‘rtaga tashlanib, semiotikaning asosiy tushunchalari aniqlanadi, sintaktika, semantika va pragmatika o‘rtasidagi o‘zaro farqlar ko‘rsatiladi”²³. Pragmatika grekcha “*pragmos*” so‘zidan olingan bo‘lib, “ish”, “harakat” ma‘nolarini beradi. Pragmatika lingvistik belgilarning nutqdagi funktsional qo‘llanishini

²⁰ Аристотель. Поэтика. – Ташкент. 1980. – Б.10

²¹ Xolmatova B. Pragmatika tushunchasining talqini haqida // Xorijiy filologiya. – Samarqand. 2019. – B. 45-49.

²² Hakimov M. O‘zbek tilida matnning pragmatik talqini: Filol. fan. dok. ...diss. – Toshkent, 2011. – B. 94.

²³ Петров В.В. Философия, семантика, прагматика // Новое в зарубежной лингвистике. Вып. XVI. – М., 1985. – С. 471.

o'rganadi. Shuning uchun tilshunoslikning bu yo'nalishi semiotika tarmoqlaridan biri sanaladi. Pragmatika termini XX asrning 30-yillarida Ch.I.Morris tomonidan ilmiy muomalaga olib kirilgan. U semiotikani semantika, sintaktika, pragmatikaning yangi tadqiqot obyekti sifatida yuzaga kelishi va ajratilishi, yuqorida ta'kidlanganidek, Ch.S.Pirs g'oyalari, shuningdek, J.P.Ostin, J.P.Serp va Z.Bendleplarning 60-70-yillaridagi mantiqiy-falsafiy qarashlari asosida yuzaga kelgan nutqiy akt, P.Graysning ma'noning pragmatik tahlili va L.Linskiy, J.P.Serp, P.F.Strosonlarning referensiya nazariyalari ta'sirida lingvistik pragmatikaning shakllanishi uchun ma'lum asoslar yaratildi. Chunki nutqiy akt tushunchasi mohiyatiga ko'ra, so'zlovchi nutqida kommunikativ niyat aks etadi. Kommunikativ niyat esa, nutqiy aktlarning ko'rinishlari sifatida nutqda namoyon bo'ladi. Nutqiy aktlar yig'indisi nutqning mazmunini tashkil qiladi. So'zlovchining munosabati esa nutqiy aktlar vositasida shakllanadi. Bunda inson tilining ibtidoiy shakllanishidan tortib to uning murakkab mazmuniy tuzilishiga qadar bo'lgan lingvistik xususiyatlari nutqiy akt muammolari sifatida talqin etiladi. Nutqiy akt nazariyasiga xos har bir talqinda nutq obyektining olamni bilish va his qilishdagi tasavvur ko'rsatkichlarining nutqdagi darajalari hisobga olinadi. Nutqiy akt nazariyasiga xos mana shunday o'zak tadqiqiy talqin lingvistik pragmatika tarmog'ining shakllanishi uchun asosiy mezon vazifasini bajaradi.

Lingvistik pragmatika nazariyasi xususidagi ilk ma'lumotlar tilshunoslik fanining yangi tarmog'i sifatida o'tgan asrning 60-70-yillarida boshlangan bo'lsa-da, bu yo'nalishning paydo bo'lishiga turtki bergan g'oyalar tarixi XIX asr oxiri-XX asr boshlariga borib taqaladi. Bu davrda taniqli g'arb faylasuflarining nazariy qarashlarida semantikaning mohiyati aniqlanadi, semiotikaning tarkibiy qismlariga xos differensial belgilar ko'rsatib o'tiladi.

XX asrning 60-70-yillarida til belgilarining nutqdagi amaliy qo'llanishiga xos kontekstual xususiyatlarini o'rganish bilan tilshunoslikda pragmatik yo'nalish yuzaga kela boshladi. Lingvistik pragmatikaning shakllanishi yirik olim L.Vitgenshteynning falsafiy qarashlari bilan bog'liq bo'lib, o'tiladi²⁴.

Kognitiv tilshunoslik, korpus lingvistikasi, psixolingvistika, neyrolingvistika, pragmalingvistika kabi sohalar²⁵ bugungi kunda dunyo va o'zbek tilshunosligida jadal sur'atlarda taraqqiy etmoqda. Shu o'rinda pragmatika va sotsiopragmatikaga doir izlanishlarning ham dunyo miqyosida faol amalga oshirilayotgan bir paytda o'zbek tilshunosligida mazkur yo'nalishlarga nisbatan kam e'tibor berilayotganligini ta'kidlash maqsadga muvofiqdir. Pragmatika tilshunoslikning nutqda til belgilarining amal qilishini o'rganuvchi sohasi, ya'ni muayyan belgilar tizimini o'zlashtirib, undan foydalanuvchi subyektlarning ayni shu belgilar tizimiga munosabatini o'rganuvchi fan tarmog'idir²⁶. Pragmatika insonning ijtimoiy faoliyatini o'zida qamrab oluvchi nutq jarayoni, muayyan aloqa vaziyati orqali namoyon bo'ladi. Lingvistik pragmatika aniq shakl, tashqi ko'rinishga ega emas, uning doirasiga so'zlovchi subyekt, adresat, ularning

^{24 25} Петров В.В. Философия, семантика, прагматика // Новое в зарубежной лингвистике. Вып. XVI. – М., 1985. – С. 471

²⁵ Мирзасев И. проблем лексикостилистической интерперетации стихотворного текста: Автореф. дисс. ...докт. филол. наук. – Т., 1991

²⁶ Литературный энциклопедический словарь. – Москва, 1987. – С. 332.

aloqa-aralashuvdagi o'zaro munosabatlari, aloqa-aralashuv vaziyati bilan bog'liq ko'plab masalalar kiradi²⁷.

Masalan, nutq subyekti bilan bog'liq holda quyidagi masalalar o'rganiladi:

- bayonning yashirin va oshkora maqsadlari (biron-bir axborot yoki fikrni o'z vaqtida yetkazish, so'roq, buyruq, iltimos, maslahat, va'da berish, uzr so'rash, tabriklash, shikoyat qilish va b.);

- nutq taktikasi va nutq odobi turlari;

- suhbat, so'zlashish qoidalari;

- so'zlovchining maqsadi;

- so'zlovchi tomonidan adresatning umumiy bilim jamg'armasi, dunyoqarashi, qiziqishlari, o'y-xayollari va boshqa xislatlariga baho berilishi;

- so'zlovchilarning o'zi bayon qilayotgan xabarga munosabati kabilar.

Pragmatikada nutq adresati, o'zaro aloqaga kiruvchilarning munosabatlari, muayyan aloqa vaziyati singari omillar bilan bog'liq holda ham ko'plab masalalar o'rganiladi.

Har qanday grammatik ma'no nutqiy voqelanganda boshqa uslubiy ma'nolarni ham ifodalashga xizmat qiladi. Ayniqsa, kelishik, egalik, shaxs-son kategoriyalari badiiy matnlarda turli pragmatik ma'nolarni ham ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi. Otlarga xos bo'lgan son kategoriyasi grammatik ko'plik ma'nosidan tashqari nutqda turli ma'nolarni ham ifodalab keladi " *Iya, boyadan beri nima deyapman? Robot ayol shaklida bo'lishi kerak-da, bo'lmasa nima qizig'i bor? Ko'rdingizmi, bir o'q bilan ikki qiyonni uryapmiz: ham xotin-qizlarimizni og'ir qo'l mehnatidan xalos qilamiz, ham paxtazordan qiz-juvonlarning kulgisi jaranglab turadi! E-e, yetganlar bor, yetmaganlar bor... Qo'yavering, vaqti kelib, ajabmas, magazinlarga ham chiqarilsa. Ana o'shanda sizga o'xshagan so'qqaboshlar magazindan xotin olaveradi*"²⁸. Ajratib ko'rsatilgan so'zlar tarkibida kelgan -lar affiksi ikki xil ma'no ifodalab turibdi. Birinchi holatda sof ko'pchilikni ko'rsatib turgan bo'lsa, ikkinchi holatda sof ko'pchilik emasligi ko'rinib turibdi, zero juft narsalar mantiqan ham ko'p hisoblanmaydi.

Tilshunos olim Sh.Safarovning fikricha, pragmatika amerikalik tilshunos olim Chariz Pirs tomonidan barcha bilim, malaka sohalarini birlashtiradigan, yig'adigan fan sifatida qaraladigan semantika doirasida yuzaga kelgan va rivojlangan²⁹. Pragmatikani semiotikaning alohida sohasi sifatida qarash haqidagi fikrni birinchilardan bo'lib Ch.Morris ma'lum qilgan. Lisoniy belgilar tasnifini yaratgan bu olim semiotikani uch mustaqil qism, ya'ni lisoniy belgilarning predmetga nisbatan munosabatini o'rganadigan semantika, belgilarning bir-biri bilan munosabatini tavsiflovchi sintaktika hamda belgilarning ulardan foydalanuvchi shaxslarga bo'lgan munosabatini o'rganuvchi pragmatikaga ajratishni taklif qildi³⁰. Oxirgi yillarda semantika va sintaksis

²⁷ Hakimov M. O'zbek tilida matnning pragmatik talqini: Filol. fan. dok. ...diss. – Toshkent, 2011. – B. 230

²⁸ Boshbekov Sh. Temir xotin (komediya) URL.: <https://n.ziyouz.com/portal-haqida/xarita/uzbek-nasri/Sharof-Boshbekov-1951/Sharof-Boshbekov-temir-xotin-komediya>

²⁹ Safarov Sh. Kognitiv tilshunoslik. – Jizzax: Sangzor, 2006. – B.31.

³⁰ Арютунова Н.Д., Падучува Е.Б истоки, проблемы и категории прагматики // Новое в зарубежной лингвистике. 16. Лингвистическая прагматика. – М.: Прогресс, 1985. – С. 3-47.

jadal taraqqiy qilgan bo'lsa-da, pragmatikaga e'tibor sustroq bo'ldi. Ilk nashrlarda pragmatikalingvistikaning obyektini aniqlashda bir tomonlama yondashuv ustuvor bo'lib, ularda til birliklarining ta'sir ko'rsatish imkoniyatlari oldingi o'rinda turgan edi.

Nutqda yana shunday vaziyatlar borki, muayyan qoidalar bir kishiga ham ko'p kishiga ham birdek tegishli bo'lishi mumkin. Masalan, muloqot jarayonida "*Bola bilan kirish taqiqlanadi*", "*Bola uchun alohida to'lov qilinadi*" kabi yorliqlarni uchratish mumkin. Shunday bo'lsa-da, juda ko'p holatda *-lar* affiksi qo'shib ishlatilish qoidaga aylangan.

Jamiyat a'zolari tilda mavjud bo'lgan grammatik qoidalarga har doim ham birdek rioya qilavermaydi. Donalab sanab bo'lmaydigan jismlarni anglatuvchi otlar ko'plikda qo'llanilmaydi, ammo kuchaytirish ma'nosida so'zlovchilar ishlataveradi: *«Ismlari — Alomatxon. Eshitdingiz-ku. Xo'sh, deganingizdan bilsak, taqsir, otalari-i... qazo qilib kelganlar, taqsir. Sariq bo'lganlar-da. Bilasiz-ku, hozir nima ko'p—sariq ko'p. Do'xtirga oborishsa, «jigarni qozon sochiq qivoribsiz-ku» deyishibdi. O'tib ketgan ekan-da, taqsir. Keyin, qizilo'ngachlariyam ko'ndalangiga...»*³¹. Ism, ota so'zlari shuningdek, barcha otlashgan so'zlarda sof grammatik ma'no birlamchi bo'ladi.

Yakka holda turganda ham jamlikni, ko'plikni ifodalaydigan jamlovchi otlar (xalq, armiya)ga grammatik ko'plik qo'shilmasligi kerak, biroq nutqiy vaziyatga qo'llanaveradi: *"E-e, armiyalar ham bas kela olmadi, deysanmi?"*

Jarayonni ifodalovchi otlar har doim grammatik ko'plik shaklida bo'lavermaydi. Ammo nutqiy vaziyat taqozo etsa, an'anaga aylanib qolgan jumlar tarkibida kelishi mumkin: *"Shu darajaga yetgansizki, bora-bora undaylarga havas ham qilmay qo'ygansiz! Shunday deb o'zingizni ovutasiz. Qadr-qimmat-chi? Men odam emasman, lekin shularni o'ylayverib-o'ylayverib, ichimdagi murvatlarim qizib ketyapti!"*³² Murvat so'ziga qo'shib kelgan qo'shimcha ko'plikdan tashqari uning turlarini bildirayotgan bo'lishi mumkin.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Аристотель. Поэтика. —Тошкент. 1980. — Б.10
2. Ариутунова Н.Д., Падучува Е.Б истоки, проблемы и категории прагматики // Новое в зарубежной лингвистике.
3. Hakimov M. O'zbek tilida matnning pragmatik talqini: Filol. fan. dok. ...diss. — Toshkent, 2011. — B. 94.
4. Hakimov M. O'zbek tilida matnning pragmatik talqini: Filol. fan. dok. ...diss. — Toshkent, 2011. — B. 230
5. Мирзаев И. проблем лексикостилистической интерперетатции стихотворного текста: Автореф. дисс. ...докт. филол. наук. — Т., 1991
- Литературный энциклопедический словарь. — Москва, 1987. — С. 332.
- Xolmatova B. Pragmatika tushunchasining talqini haqida // Xorijiy filologiya. — Samarqand, 2019. — B. 45-49.

³¹ Yuqoridagi asar.

³² Yuqoridagi asar.

6. Mustafayeva N. A. Sharof Boshbekov dramalarida lisoniy imkoniyatlarning sotsial xoslanishi. 2024-yil.
7. Нурмонов А. Тил хақидаги синтактик назариялар. Т.: 1988, 2-б.
8. Панфилов В.З. Взаимоотношение языка и мышления. М.: Наука. 1971. 10-бет.
9. Петров В.В. Философия, семантика, прагматика // Новое в зарубежной лингвистике. Вып. XVI. – М., 1985. – С. 471.
10. Safarov Sh. Kognitiv tilshunoslik. – Jizzax: Sangzor. 2006. – B.31.
11. Xolmatova B. Pragmatika tushunchasining talqini haqida // Xorijiy filologiya. – Samarqand, 2019. – B. 45-49.

O'RTA TOG' SHAROITIDA BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRINING BIOKIMYOVIY TAXLILI

Xamroyev A.Sh.

O'zDJTSU mustaqil izlanuvchisi.

Annotatsiya. Maqolada belbog'li kurashchilarning o'rta tog' sharoitida olib boriladigan mashg'ulot jarayonida organizmda yuzaga keladigan o'zgarishlar, kurashchilarning organizmidagi turli xil o'zgarishlar, qon tarbiidagi gemoglobin, leykositlarning, trombositlarning yuzaga kelishi va o'zgarishi haqida malumot keltirilgan.

Kalit so'zlar; O'rta tog', Milliy kurash, jismoniy tayyorgarlik, davr, biokimyoviy taxlil.

Абстрактный. В статье приведены сведения об изменениях, происходящих в организме во время тренировок национальных борцов в условиях среднегорья, различных изменениях в организме борцов, появлении и изменениях гемоглобина, лейкоцитов, тромбоцитов в крови.

Ключевые слова; Среднегорье, национальная борьба, физическая культура, период, биохимический анализ.

Abstract. The article provides information about the changes that occur in the body during the training of national wrestlers in mid-mountain conditions, various changes in the body of wrestlers, the occurrence and changes of hemoglobin, leukocytes, and platelets in the blood.

Key words: Middle mountain, National wrestling, physical training, period, biochemical analysis.

Dolzarbliigi: O'rta tog' va tekislik iqlimi sharoitida belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik davridagi qon tarkibini o'zgarishi biokimyoviy taxlil qilingan. Tadqiqotlar natijasida o'rta tog' sharoitida belbog'li kurashchilar organizmining katta jismoniy yuklama bilan ishlashi tekislikdagi mashg'ulotlarga nisbatan qon tarkibini yaxshilanishi leykosit va trombositlarning faollashuvi bilan bog'liqligi va ko'p hollarda doimiy jismoniy yuklamalar tasiriga sportchi organizmining moslashishini xosil bo'lishiga olib kelishi aniqlandi.

Sportda yuqori natijalarga erishish uchun o'rta tog' sharoitida jismoniy tayyorgarliklarni tashkillashtirish asosida belbog'li kurashchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarini oshirish, gipoksiyaga chidamlilik, organizmning noqulay omillarga nisbatan chidamlilik va moslashishi sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat ega.

Sportchilarni o'rta tog' sharoitida tayyorlash samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularga quyidagilar: dengiz sathidan balandlik darajasi, tog' sharoitida yashash davomiyligi, iqlim moslashuvchanligi, tog' sharoitlarida bo'lgan davrdagi mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish, tog'dan tushgandan keyin qayta iqlimga moslashish va shu kabilar tashkil qiladi. Shuningdek o'rta tog' sharoitida kerakli ijobiy samaraga erishish uchun tog' sharoitida jismoniy mashqlanganligi, sportchinning malakasi, yoshi, gipoksiyaga moslashganligi etiborga olinishi zarur.

O'rta tog' sharoitida belbog'li kurashchilarni tayyorlash jarayonida gipoksiya chidamligini shakllantirishdan tashqari sportchi organizmiga past atmosfera bosimi, kunduzgi va tungi haroratlarning keskin o'zgarishlari, havo namligining pastligi, intensiv quyosh radiyasiyasi, sovuqlikni kuchli shamollar, shuningdek hozirgacha yetarli o'rganilmagan fizikaviy va kimyoviy omillar ham tasir ko'rsatadi [3]. Bu onillarning birgalikda tasir ko'rsatishi tog' iqlimiga moslashuv mexanizmlariga ham tasir ko'rsatadi [4,5].

Sportchilar organizmini tog' sharoitida tayyorlash davridagi biokimyoviy taxlillar tadqiqotlarda o'rganilgan bo'lib, biroq tog' sharoitida sportchilar organizmining biokimyoviy moslashish jarayonlariga tasir ko'rsatishi bo'yicha to'liq ma'lumotlarning mavjud emasligi sababli xozirgi kunda ham dolzarbligicha qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi: O'rta tog' sharoitida belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi jismoniy yuklamalar tasirini biokimyoviy taxlil etish.

Materiallar va usullar: Tadqiqot ishlari 2024-2025-yillarda belbog'li kurashchilarning yillik jismoniy tayyorgarlik siklida o'rta tog' sharoitida o'tkazildi. Unda I va II sport razryadiga ega bo'lgan belbog'li kurashchilar tekshirildi. Tadqiqotlar har bir mikrosikl boshida o'tkazildi. Bunda ertalab naxorda barmoqdan qon olish amalga oshirildi. Ma'lumotlarning statisik taxlili studentt-mezonidan foydalangan holda holda taqqoslash orqali taxlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularning taxlili: Tekislik va o'rta tog' sharoitidagi tadqiqotlar natijasini taqqoslash orqali taxlili uchun belbog'li kurashchilar jismoniy tayyorgarlik davridagi bir yillik sikli davomida 2 ta guruhga ajratilib, ularning biokimyoviy va gematologik ko'rsatkichlari aniqlandi.

Tekislik sharoitlari dengiz sathidan 180-261 m balandliklar, o'rta tog' sharoitlari esa dengiz sathidan 1000-1700 m balandlik bilan xarakterlanadi. Bundan tashqari har bir kurashchidagi biokimyoviy va gematologik ko'rsatkichlarning o'rtacha statistik ma'lumotlari hisoblangan va guruh a'zolarining o'rtacha ko'rsatkichlar dinamikasi, shuningdek tekislik va tog' sharoitidagi jismoniy tayyorgarliklar jarayonidagi har bir sportchilarning ma'lumotlari individual tahlil qilindi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Tekislik va o'rta tog' sharoitida belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik jaroyinidagi gematologik va biokimyoviy ko'rsatkichlari.

No	Ko'rsatkichlar	Tekislik sharoitlari (n=50)	O'rta tog' sharoitlari (n=50)
	Leykositlar 10 ⁹ /l	6.46 ± 0.52	7.17 ± 0.41
	Gemoglobin g/l	164.8 ± 1.0	167.5 ± 0.6
	Gematokrit %	48.9 ± 0.4	50.6 ± 0.2
	MCNC g/dl	33.9 ± 0.1	32.7 ± 0.1
	Trobositlar 10 ⁹ /l	224.5 ± 8.9	275.6 ± 4.9
	Neytrofillar %	51.61 ± 2.51	58.95 ± 1.41
	Limfositlar 10 ⁹ /l	39.89 ± 1.87	40.31 ± 1.36
	Karbamid mmol/l	5.38 ± 0.19	5.06 ± 0.12
	Glyukoza mmol/l	4.51 ± 0.13	4.75 ± 0.09
	Kortizol nmol/l	874.38 ± 11.6	1016.3 ± 44.5
	Kaliy mmol/l	0.65 ± 0.03	4.54 ± 0.12
	Magniy mmol/l	1.08 ± 0.03	1.09 ± 0.02

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki sportchilarning biokimyoviy va gematologik natijalar ko'rsatkichlari o'rta tog' va tekislik sharoitidan olingan natijalar bilan taqqoslaganda o'rta tog' sharoitida tekislik sharoitiga nisbatan qonning kislorod tashuvchi va reologik xususiyatlarini xarakterlovchi ancha ishonchli yuqori ko'rsatkichlarning qiymatlari qayd etilgan: gemoglobin mos ravishda 167.5±0.6 va 164.8±1.0 g/l va gematokrit 50.6±0.2 va 48.9±0.4 gacha o'zgardi. O'rta tog' sharoitida kurashchilarning eritrositlaridagi gemoglobin (MCNC) o'rtacha miqdorining ancha past bo'lishi kuzatildi. Bu natijalarni quyidagicha izohlash mumkin, ehtimol ko'p jihatdan o'rta tog' sharoitida jismoniy mashqlangan kurashchilarda periferik qon tarkibida eritrositlar miqdori ortishi, bu esa eritrositlarni xosil bo'lish jarayonlarining faollashuvi va eritrosid guruh hujayralarining yangilanishi haqida dalolat beradi. O'rta tog' sharoitida jismoniy yuklamalarni bajarishda qonning kislorod tashuvchilik imkoniyatlarining ortish samarasi tekshirilayotgan sportchilarda aniq farq qiladi. Ushbu ko'rsatkichni quyidagicha izohlash mumkin, dengiz sathidan 1700 m balandlikda doimiy jismoniy mashqlangan sportchida gemoglobin ortishi sezilarli darajada o'zgarmagan 165.5±0.5 dan 167.5±1.7 g/l gacha. shu bilan bir vaqtda dengiz sathidan 1700 m balandlikda doimiy ravishda jismoniy mashqlanmagan sportchida gemoglobin ortishi sezilarli darajada ortgan 154.0±2.0 dan 165.5±3.2 g/l gacha. U o'rta tog' sharoitida jismoniy yuklamalarga moslashganlik bilan birga, sportchi organizmining gipoksiya tasiriga javob reaksiyasiga bog'liq bo'lgan irsiy yoki ichki imkoniyatlariga ham bog'liq bo'lishi mumkin.

Xulosa. O'rta tog' sharoitida belbog'li kurashchilarning yuqori intensivlikdagi mashqlanishi davrida jismoniy yuklamalarga moslashuvi qonning kislorod tashish xususiyati yaxshilanishi va eritrositlarni xosil bo'lish jarayonlari faollashadi. O'rta tog' sharoitida mashg'ulotlar jarayoni katabolik jarayonlarning biroz ustunligi bilan metabolism jarayonlari faolligining ortishi bilan xarakterlanadi. O'rta tog' sharoitida

milliy kurashchilarning organizmining katta yuklama bilan ishlashi tekislikdagi mashg'ulotlarga nisbatan ancha samaradordir, o'rta tog' sharoitida mashgu'lotlangan organizmda qon tarkibining yaxshilanishi, leykositlarning va trombositlarning faollashuvi hamda doimiy mashqlanish jismoniy yuklamaga moslashish xolatlariga ham olib keladi.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Система подготовка спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. В.Н.Платонов Москва 2005. 820 б.
2. Physiology of sport and exercise. J.H.Wilmore, D.L.Costill. Illinois Human Kinetics. 2004. 726 b.
2. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. Ф.П.Суслов. Москва 1999. 202 б
3. Kholikov B. K. Optimization of the ratio of physical and technical-tactical training of qualified kurash wrestlers //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 185-190.
4. Parmonov Rustam Mizamovich. (2022). Development of Physical Qualities of Kurash Wrestling Girls. Eurasian Research Bulletin, 12, 55–57. Retrieved from <https://geniusjournals.org/index.php/erb/article/view/2223>
5. Parmonov Rustam Mizamovich. (2022). Enhancing the Technical Preparation in Kurash. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 12, 54–55. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/tjm/article/view/2392>
6. Kholikov Bakhtiyor Khidirovich. (2022). DEVELOPING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF SKILLED WRESTLERS. *E Conference Zone*, 193–195. Retrieved

TURLI YOSHDAGI VA TAYYORLANGAN SPORTCHILARNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK TAYYORLANISHI

Qurbonaliyeva Nafisa Yusufali qizi

O'zbekiston, Chirchiq shahri

Toshkent shahar Renessans ta'lim universiteti

Amaliy psixologiya 3-kurs 301- guruh talabasi

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ОБРАЗОВАНИЯ

Курбоналиева Нафиса Юсуфали кизи

Узбекистан, г.Чирчик

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi turli yoshdagi va tayyorlanish darajasidagi sportchilarning pedagogik psixologik tayyorgarligi o'rganiladi. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga xizmat qiladi va musobaqalardagi muvaffaqiyatlarga bevosita ta'sir qiladi. Tezisdagi yosh sportchilarga motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish va ijobiy fikrlash kabi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan metodlar tavsiya etiladi.

Абстрактный. В данной диссертационной работе изучается педагогико-психологическая подготовка спортсменов различного возраста и уровня подготовки. Психологическая подготовка спортсменов служит максимальной реализации их физического и умственного потенциала и оказывает непосредственное влияние на успех на соревнованиях. Юным спортсменам в спринте рекомендуются методики, направленные на развитие психологических навыков, таких как мотивация, уверенность в себе, управление стрессом и позитивное мышление.

Abstract. This thesis studies the pedagogical psychological preparation of athletes of different ages and levels of training. The psychological preparation of athletes serves to maximize their physical and mental potential and directly affects their success in competitions. Methods aimed at developing psychological skills such as motivation, self-confidence, stress management and positive thinking are recommended for young athletes in speed skating.

Kalit so'zlar: Emotsional barqarorlik, Ijobiy fikrlash, Vizualizatsiya va mental tasvirlar. Ruhiiy barqarorlik.

Ключевые слова: Эмоциональная устойчивость, Позитивное мышление, Визуализация и мысленные образы, Психическая устойчивость.

Keywords: Emotional stability, Positive thinking, Visualization and mental imagery, Mental stability.

Mustaqil O'zbekiston Respublikasida shakllanayotgan milliy istiqlool g'oyasi Respublika Konstitutsiyasida e'tirof etilgan insonparvar, demokratik, huquqiy davlat va jamiyatni barpo etish, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy hamda madaniy rivojlanishning yuqori bosqichlariga ko'tarish, jahon hamjamiyati safidan munosib o'rin egallashga yo'naltirilgan ezgu maqsadlarni amalga oshirishga xizmat qiladi Sportchilarning pedagogik va psixologik tayyorgarligi sport faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning yuksak natijalarga erishishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik psixologik tayyorgarlik sportchi va murabbiy o'rtasidagi muvaffaqiyatli aloqalarni, shuningdek, sportchining psixologik holatining optimallashtirishini ta'minlaydi. Yoshga va tayyorgarlik darajasiga qarab sportchilarning psixologik tayyorgarlik talab va yondashuvlarining farqlanishi. Pedagogik Psixologik Tayyorlanishning Ahamiyati. Pedagogik psixologik tayyorgarlik, sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga, uning ruhiy holatini, motivatsiyasini va psixologik stabilitasini ham ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, stressni boshqarish, konsentratsiya va ijobiy fikrlashni kuchaytiradi. Sportchining psixologik tayyorgarligi uning sportdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir etadi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

Turli Yoshdagi Sportchilarning Pedagogik Psixologik Tayyorlanishidagi Farqlar Yosh sportchilar: Yosh sportchilar uchun pedagogik psixologik tayyorgarlik o'ziga xos bo'lib, ular o'zlariga ishonch hosil qilish, jismoniy tayyorgarlikni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytirish va o'z maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. O'rta yoshdagi sportchilar: Ular ko'proq ruhiy barqarorlik va stressni boshqarish qobiliyatiga ehtiyoj sezadilar. Psixologik tayyorgarlik, o'z maqsadlarini aniqlash, motivatsiyani saqlash va musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgan bo'lishi

lozim. Kattalar va tajribali sportchilar: Ular o'zlarining psixologik tayyorgarliklari bilan yuqori darajada barqarorlikni ta'minlaydilar. Ularning psixologik tayyorgarliklari musobaqalarga tayyorlanish va o'zlariga nisbatan ishonchni yanada kuchaytirishga asoslanadi. Tayyorgarlikning Psixologik Asoslari va Yondashuvlari Stressni boshqarish: Sportchilar uchun stressni boshqarish usullari, shuningdek, musobaqalarga tayyorlanish jarayonida stressni kamaytirishning psixologik texnikalari. Motivatsiya: Sportchilarni yuqori motivatsiya bilan ta'minlash va ularning motivatsiyasini qo'llab-quvvatlash. O'ziga bo'lgan ishonch: Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish va musobaqa sharoitida qarorlar qabul qilishda yordam berish. Psixologik tayyorgarlikning amaliy metodlari: Vizualizatsiya, relaksatsiya va mental tayyorgarlikning boshqa usullari. Pedagogik Psixologik Tayyorlanishning Yoshga Va Tayyorlanish Darajasiga Qarab Moslashuvi Har bir yoshdagi sportchi uchun moslashtirilgan psixologik tayyorgarlik dasturlari zarur. Yosh sportchilarga tayyorlovchi va motivatsiyalovchi yondashuvlar kerak bo'lsa, kattalar va tajribali sportchilarga ruhiy barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va ilgari erishilgan natijalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan yondashuvlar zarur. Tayyorlanish darajasiga qarab, sportchining psixologik tayyorgarligi turli metodlarni o'z ichiga oladi. Bunda individual psixologik usullar, guruh ishlaridan foydalanish, motivatsiya strategiyalarining kombinatsiyasi muhim rol o'ynaydi.

Sportchilarning pedagogik psixologik tayyorgarligi, yoshga va tayyorgarlik darajasiga qarab farqlanadi, lekin umumiy maqsad – sportchining jismoniy va psixologik potentsialini eng yuqori darajaga etkazishdir. Psixologik tayyorgarlikning to'g'ri yondashuvi sportchilarning motivatsiyasini oshiradi, stressni kamaytiradi va sportdagi muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Shu sababli, murabbiylar va psixologlar turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi sportchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olgan holda, moslashtirilgan pedagogik psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishlari zarur. Sportchilarning musobaqalarga tayyorligi faqat jismoniy holat bilan bog'liq emas. Ularning psixologik tayyorgarligi ham juda muhim rol o'ynaydi, chunki sportchilar musobaqa jarayonida qarorlar qabul qilish, stressni boshqarish, motivatsiyani saqlash va o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishni o'rganishlari kerak. Startoldi psixologik tayyorgarlik — bu musobaqaga tayyorlanish jarayonida sportchining ruhiy va emotsional holatini optimallashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Sportchilarning psixologik holatini baholash": Ushbu maqolada sportchilarning psixologik holatini tushunish va baholashning ahamiyati, shuningdek, ularning sportdagi muvaffaqiyatlariga ta'siri o'rganiladi. Педагоглар
2. "Futbolchilarning harakat faoliyatini va emotsional holatini baholashning xususiyatlari": Maqolada futbolchilarning aqliy rivojlanishi, ruhiy o'smalari, hissiy holati va funktsional psixologik tayyorgarligini aniqlash va baholash usullari ko'rib chiqilgan. sciencetechnology.uz
3. "Sportchilarga xos psixik holatlar (stress va agressiya, xulq-atvor)ni ob'ektiv va sub'ektiv baholash": Ushbu maqolada sportchilarga xos psixik holatlar, jumladan,

qo'rquv, xavotir, hayajon, agressiya kabi holatlar va ularni psixokorreksiyalashga qaratilgan ma'lumotlar keltirilgan. Farspublishers

4. "Sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish. Temperamentlar to'g'risida kuzatishlar olib borish": Maqolada sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini, jumladan, temperamentlarini o'rganish usullari va ahamiyati haqida ma'lumot berilgan. Научный импульс
5. "Sportchilarning musobaqa sharoitida psixologik tayyorlashning pedagogik ahamiyati": Ushbu maqolada sportchilarning musobaqa sharoitida psixologik tayyorlanishining pedagogik ahamiyati va bu jarayonda yuzaga keladigan muammolar tahlil qilingan.

YAKKAKURASH SPORT TURLARIGA IXTISOSLASHGAN MASHQLAR ORQALI OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Sayyohat Azimova Bobomurodovna

O'zbekiston Milliy Universiteti,

Taekvondo va sport faoliyati fakulteti,

Taekvondo va sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

E-mail:sayyohat@mail.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlarning oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining chidamlilik sifatini oshirishdagi samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida maxsus jismoniy mashqlar dasturi ishlab chiqildi va uning talabalar chidamliligiga ta'siri o'rganildi. Eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalari taqqoslanib, yakkakurash sport turlariga xos mashqlarning chidamlilikni oshirishga ijobiy ta'siri ilmiy asosda tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: yakkakurash sport turlari, chidamlilik, maxsus mashqlar, talabalar, jismoniy tayyorgarlik.

ANNOTATION

This article analyzes the efficiency of the quality of endurance of higher education institutions of exercises (university), specializing in the sports sports (AMC). During the study, a special exercise program was developed and its impact on its resistance was studied. The results of the experimental group and control group are compared, and the positive impact of exercises of types of types of types of forms of forming were

confirmed on a scientific basis. The results of the study include practical recommendations aimed at improving physical culture and sports.

Keywords: martaking sports, endurance, special exercises, students, physical training.

АННОТАЦИЯ

В этой статье анализируется эффективность качества выносливости упражнений высших учебных заведений (университет), специализирующихся на спортивных видах спорта (АМС). Во время исследования была разработана специальная программа упражнений, и ее влияние на его сопротивление было изучено. Результаты экспериментальной группы и контрольной группы сравниваются, и положительное влияние упражнений типов типов форм формирования было подтверждено на научной основе. Результаты исследования включают практические рекомендации, направленные на улучшение физической культуры и спорта.

Ключевые слова: маршрутизация спорта, выносливость, специальные упражнения, студенты, физическая подготовка.

Hozirgi kunda sport va jismoniy tarbiya sohasida yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xususan, oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, chidamlilik sifati, ularning o'quv jarayoni samaradorligi va sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Chidamlilik – bu organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati bo'lib, uning rivojlanganligi sport natijalari va umumiy jismoniy holat uchun muhim ahamiyat kasb etadi. OTM talabalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida samarali mashg'ulot usullarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyatga ega. Yakkakurash sport turlariga xos mashqlar umumiy chidamlilik bilan birga maxsus chidamlilikni ham rivojlantirish imkonini beradi.

Yakkakurash sport turlari (kurash, boks, dzyudo, taekvondo va boshqalar) yuqori darajadagi jismoniy faollikni talab qiladi. Ushbu sport turlarida mashg'ulot olib borish orqali talabalarining chidamlilik darajasini oshirish mumkin. Biroq, aynan yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlarning talabalar chidamliligiga ta'siri yetarlicha o'rganilmagan. Shu bois, ushbu tadqiqotda yakkakurash mashqlarining talabalar chidamliligini oshirishdagi samaradorligi tahlil qilinadi.

Ushbu ilmiy tadqiqoti O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Oliy o'quv yurtidan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida» 2017-yil 16-fevraldagi PF-4958-son Farmoni asosida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 22-maydagi «Oliy o'quv yurtidan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 304-sonli qarorining muhim vazifalaridan biri ham ta'lim jarayoni yanada rivojlantirishdir.

Shunday qilib, biz bir tomonimizdan Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlar orqali OTM talabalarinig chidamlilik sifatini oshirish samaradorligini zarurati va boshqa tomondan, ushbu jismoniy qobiliyatni rivojlantirish uchun maqbul uslubiyatning yo'qligi sababli muammoga duch kelmoqdamiz. Bizning tadqiqotlarimiz ushbu dolzarb muammoni hal qilishga qaratilgan.

Chidamlilik – bu sportchining uzoq vaqt jismoniy yuklamalarni samarali bajara olish qobiliyati bo'lib, u umumiy va maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Platonov V.N. (2015) – “Sport mashg'ulotlarining umumiy nazariyasi” nomli tadqiqotida chidamlilikni rivojlantirishga ta'sir qiluvchi omillar, jumladan energetik tizimlar, yurak-qon tomir tizimi, muskul aktivligi va psixologik omillar haqida to'xtalib o'tgan.

Verxoshanskiy Yu.V. (2018) – “Chidamlilikni shakllantirishning zamonaviy metodlari” kitobida maxsus chidamlilikni oshirish uchun interval mashg'ulotlar, plyometrik mashqlar va anaerob yuklamalarning ahamiyati yoritilgan.

Bompa T. (2020) – “Sportda chidamlilikni rivojlantirish” kitobida chidamlilikni oshirishning zonal metodlari haqida so'z yuritilgan. Unga ko'ra, yengil, o'rta va maksimal intensivlikdagi mashg'ulotlar turlicha chidamlilikni rivojlantiradi.

Matveyev L.P. (2016) – “Jismoniy tayyorgarlik nazariyasi” asarida yakkakurash sportchilarining chidamliligini oshirishda bosqichma-bosqich yuklamalar va siklik mashg'ulotlarni qo'llash kerakligi ta'kidlangan.

Bouchard C. va boshqalar (2019) – “Jismoniy faollik va sog'liq” kitobida VO₂ max (maksimal kislorod iste'moli), Cooper testi, Yo-Yo testi, Ruffier-Dickson testi kabi usullarning chidamlilikni baholashda qo'llanilishi haqida ma'lumot berilgan.

Grosser M. (2021) – “Jismoniy mashg'ulotlar va chidamlilik” asarida OTM talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholashda dastlabki test natijalarini individual me'yorlar bilan solishtirish zarurligi ta'kidlangan.

Issurin V. (2018) – “Maxsus mashqlar va sport natijalari” kitobida yakkakurash sportchilari uchun maxsus chidamlilikni oshirishda plyometrik va anaerob yuklamalar muhimligi ta'kidlangan.

Tadqiqotning maqsadi yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlar orqali oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining chidamlilik sifatini oshirish samaradorligini ilmiy asosda aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Bu maqsadga erishish uchun talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash, maxsus mashqlar kompleksining chidamlilikka ta'sirini tahlil qilish hamda eksperimental va nazorat guruhlarining natijalarini taqqoslash rejalashtirilgan.

Tadqiqotning vazifalari:

nazariy asoslash – yakkakurash sport turlarida chidamlilik tushunchasi va uni shakllantirishning ilmiy-metodik asoslarini tahlil qilish.

boshlang'ich darajani baholash – OTM talabalarining jismoniy tayyorgarlik va chidamlilik darajasini aniqlash.

maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish – yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlar orqali talabalar chidamliligini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimini yaratish.

eksperimental sinov o'tkazish – ishlab chiqilgan mashqlar kompleksining talabalar chidamliligiga ta'sirini tajriba asosida tekshirish.

natijalarni tahlil qilish – eksperimental va nazorat guruhlarining natijalarini taqqoslash va mashqlar samaradorligini baholash.

tavsiyalar ishlab chiqish – OTM jismoniy tarbiya dasturlariga yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlarni joriy etish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish.

Tadqiqotlar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi:

- nazariy tahlil va umumlashtirish usullari (ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, so'rovnomalar va o'qituvchilar bilan suhbatlar);
- o'qituvchilarning ta'lim faoliyatini va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini pedagogik nazorat qilish;
- harakat faoliyati va mashg'ulotlarda vositalarini qo'llanilishi, motor zichligini va harakatlarni aniqlash uchun xronometriya va qadamni o'lchash usuli;
- pedagogik test usullari (jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat taestlari, tezkorlik qobiliyatining rivojlanish darajasini aniqlash uchun maxsus testlar);
- pedagogik nazorat va pedagogik tahlil usullari;
- matematik statistika usullari.
- pedagogik va psixologik usullar(sub'ektiv baholash usuli)

- Tahlil va natijalar (Analysis and results):

Chidamlilik – inson organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy va aqliy yuklamalarga bardosh berish, charchoqqa kechroq tushish va tiklanish jarayonini tezroq amalga oshirish qobiliyatidir. U sport natijalari, kundalik hayot sifati va umumiy sog'liq uchun muhim omildir. Bularning barchasi chidamlilikni oshirishning yangi maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish zaruriyatini ko'rsatadi.

OTM talabalarining chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun mashg'ulotlar majmuasi :

Biz ushbu mashg'ulotlar majmuamizda OTM talabalarining chidamliligini oshirish uchun yakkakurash sport turlariga mos maxsus mashqlarni tanladik.. Ushbu mashqlar umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, kuch, tezlik va muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Biz tadqiqotimiz uchun to'rt xil maxsus mashqlarni tanlab oldik:

1-mashq. Yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar .Bu mashqlar umumiy chidamlilikni oshirish va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

intervallik yugurish – 30 soniya tez yugurish + 30 soniya sekin yurish (5–10 marta takrorlanadi).

arqonda sakrash – 3 daqiqa davomida yuqori intensivlikda sakrash.

zinalar bo'ylab yugurish – 5–10 daqiqa davomida zinapoyalarda yuqoriga va pastga yugurish.

Yo-Yo testi bo'yicha yugurish – qisqa masofali yugurish va dam olish intervallari bilan bajariladi.

2-mashq. Kuch va muskul chidamliligini oshirishga mo'ljallangan mashqlar. Bu mashqlar talabalarning yakkakurash sportiga mos jismoniy bardoshlilikini oshirishga xizmat qiladi.

Burpee mashqi – 1 daqiqada maksimal takror bajarish (3–5 seriya).

statik plankalar – 30–60 soniya davomida oldingi va yon planka holatida turish.
tirsakda turib ko'tarilish (push-up) – 15–20 marta (3–4 seriya).
squat-jump (o'tirib sakrash) – 12–15 marta (3–4 seriya).

medbol bilan mashqlar – 5–10 kg og'irlikdagi to'pni devorga yoki sherikka tashlash.

3-mashq. Maxsus chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan mashqlar. Yakkakurash sportchilariga xos chidamlilikni oshirish uchun kurash harakatlariga yaqinlashtirilgan mashqlar qo'llaniladi.

sparring (kurash yoki boks, taekvondo, dzyudo) – 2–3 daqiqa davomida real jang holatlarini bajarish.

sherik bilan itarish va tortish mashqlari – muayyan muddat davomida kurash uslublari bo'yicha ishlash.

simulyatsion jang – ring yoki gilamda real musobaqa sharoitida harakat qilish.

"Shadow Fight" (soya bilan kurash) – texnik harakatlarni maksimal intensivlikda bajarish.

o'z og'irligi bilan chidamlilik mashqlari – uzoq vaqt davomida dushman ushlab turish yoki pozitsiyani saqlab qolish.

4-mashq. Dinamik va eksploziv kuch mashqlari

yakkakurashchilarning portlashsimon harakatlarini kuchaytirish va chidamlilikni oshirish uchun mos keladi.

plyometrik mashqlar – balandlikka sakrash, qiyalikdan sakrash, tezkor oyoq harakatlari.

sprint va reaksiya mashqlari – 10–20 metrga tez yugurish va to'satdan harakat o'zgarishlari.

sherik bilan itarish va tortish mashqlari – musobaqa sharoitiga mos eksploziv harakatlar bajarish.

tezkor zarbalar – qop yoki mittsaga ketma-ket zarbalar berish.

Yuqoridagi mashqlar yakkakurash sport turlariga mos keladigan chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashqlarni haftasiga 3–4 marta bajarish tavsiya etiladi. Ularni talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda individual yoki guruh shaklida qo'llash mumkin.

Tajriba va nazorat guruhlarining statistik natijalari

Tahlil va xulosa

1. Tajriba guruhida natijalar sezilarli oshdi – O'rtacha yurish masofasi 1848 metrdan 2097 metrgacha oshdi.

2. Nazorat guruhida o'zgarish deyarli yo'q – Ular 1752 metrdan 1784 metrgacha oshdi, bu juda kichik farq.
3. Tajriba guruhining variatsiya darajasi pasaydi – Bu shuni anglatadiki, barcha talabalar bir xil darajada yaxshilangan.
4. Ishonchlilik oraliqlari – Tajriba guruhi ishonchliroq o'zgarishlarni ko'rsatdi, nazorat guruhi esa katta o'zgarishlarga ega emas.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev.Sh.M Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016.
2. Mirziyoyev.Sh.M Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib ,yangi bosqichga ko'yaramiz. - T.:O'zbekiston, 2017, - B. 145.
3. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan)
4. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi" (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan) – Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T. Sharq, 1997 y.
5. O'zbekistan Respublikasi qonuni «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» 27.06.2000 (yangi taxriri). – T., 2000 y.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-450 –KURASH milliy sport turini ommalashtirish va rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risida" gi qarori 20.12.2024 yil.
7. Керимова Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
6. R.S.Salomov "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati" Toshkent-2024
7. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М., ФИС, 1978.
8. SH.S. Mirzanov , U.R. Karimov. Yakkakurash sport turlari (Kurash) O'quv qo'llanma
9. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurashi nazariyasi va uslubiati. T., 2013.
10. Нуриллаев А. Ўзбек кураши услубиёти. Ўқув-услубий қўлланма. Навоий, 2011.

<http://www.ziyonet.uz/>

<http://www.olympic.uz>

DARSDAN TASHQARI SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH YENGIL ATLETIKA SPORT TURI MISOLIDA

Yuldasheva Jamilaxon Muxtorovna

Qo'qon davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
Email: jamilaxonyuldasheva84@gmail.com

Anotatsiya: Sport trenirovkasi deganda bir necha yillar davomida yil bo'yi to'xtab qolmaydigan sistematik mashg'uloti tushiniladi; bu mashg'ulot sportchining funksional imkoniyatlarini parvarishlab mashq qildirish va oshirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday mashg'ulot gigiyena jihatidan to'g'ri rejim tabiiy, tabiiy va pedagogik rahbarlik va nazorat mavjud sharoitdagina hosil bo'ladi.

Kalit so'zlar: asl, siyosat, sport, milliy, innovatsion yondashuvlikni, virtual, gigiyena, trenirovkaga, mashg'ulot.

Юлдашева Джамилахон Мухторовна
Кокандский государственный

Преподаватель кафедры физической культуры
Электронная почта: jamilaxonyuldasheva84@gmail.com

Аннотация: Спортивная подготовка подразумевает систематические, круглогодичные, непрерывные тренировки на протяжении нескольких лет. Данная тренировка будет направлена на поддержание и улучшение функциональных возможностей спортсмена. Такое воспитание может быть достигнуто только в условиях гигиенически правильного режима, естественного и педагогического руководства и контроля.

Ключевые слова: оригинальный, политика, спорт, национальный, инновационный маркетинг, виртуальный, гигиена, обучение, упражнение.

Kirish

Sport trenirovkasidan maqsad tanlab olingan sport turida eng yuqori natijalarga erishishdir. Bu – trenirovkaning juda muhim hususiyatidir, shunday maqsad bo'lganda texnikani chuqur o'rganishga, qunt bilan trenirovka qilishga, sport mahoratini oshirishga intilish kuchayadi. Shu bilan bir vaqtda mehnatga va Vatan ximoyasiga tayyor, sog'lom, jasur, kuchli bardoshli va chiniqqan kishilar yetishib chiqadi.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, xarakatning shakli va harakteri jixatidan juda ham har hil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida sportchi trenovkasining har qaysi turida sportchi trenovkasining hususiyati xam, metodikasi ham shu turning o'zigagina xos bo'ladi. Shu bilan birga ayrim metodikalarning trenovkaga asos bo'ladigan ko'pgina qoida vaq qonuniyatlarida o'xshashliklar ham juda ko'p. Huddi ana shunday umumiy qonuniyatlar yengil atletikada trenirovka asoslarini tashkil qiladi.

Tadqiqodning maqsadi:

Sport trenovkasini faqat jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan va gigiyenik rejimga rioya qilishdagina iborat deb bo'lmaydi. Fizkul'tura kollektivida yoki seksiyasida sport bilan shug'ullanish jarayonida, shuningdek yana boshqa tadbirlar vositasida sportchilarni ahloq ruhida tarbiyalash iroda va harakterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka va trenirovka ongli muunosabatda bo'lishga odatlantirish yuzasidan bilim va ko'niklamalarni rivojlantirish.

Tadqiqotning vazifalari:

Umumtalim maktablarida jismoniy tarbiya darsidan tashqari mashg'ulotlarida yengil atletika sport turining mashqlari texnikasi, taktikasi masalalari sohasida

shug'ullanuvchilarning bilim doirasini kengaytirish orqali borish ham nihoyatda muhimdir.

Trenirovkaga rahbarlik qilish uchun metodikani yoki va jinsiy hususiyatlarini bilishga, trenirovka qilayotganlardan har qaysisini yahshi o'rganishga asoslangan pedagogik san'at bo'lmog'i zarur. Bundan tashqari, trenirovkani to'g'ri uyushtirish uchun, shug'ullanuvchilar ish qobiliyati o'zgarishini va sog'liq darajasini o'z vaqtida belgilab turadigan vrach nazoratining ham muhim ahamiyati bor. Shuning uchun vrach bilan trener ishida yaqindan hamkorlik bo'lishi zarur.

Binobarin, yengil atletikachilar trenirovkasidan har tomonlama rivojlantirish, jismoniy kamolotga va mumkin qadar yuqori sport natijalariga erishtirishdir. Bu maqsadga erishish uchun, shug'ullanuvchilar har tomonlama rivoj topgan va salomat bo'lishi, yengil atletika mashqlari texnikasi va musobaqalarda qatnashish taktikasini bilib olish, ahloq va irodaga bog'liq fazilatlarni tarbiyalash, yengil atletikadan tanlab olingan turga mos jismoniy fazilatlarni rivojlantirishi, yengil atletika, gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy malaka va nazariy bilib olish zarur. Yengil atletikachilar qay darajada tayyor ekanliklaridan qat'iy nazar, oddiy musobaqalarga tayyorlanayotganda xam, jaxon birinchiligi oldidan xam bu shartlarga rioya qilmoq mutlaqo zarur. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning maxsus xususiyatlari bo'lgani uchun (nerv va jismoniy kuchining zo'r bo'lishi, sportchi organizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish kerakligi kabilari), pedagogika printsiplari sport trenirovkasi protsessiga moslanig rivojlana boradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya protsessining, shu jumladan, sport trenirovkasi protsessining hususiyatlarini aks ettiradigan printsiplar ham paydo bo'ladi. Sport trenirovkasida quyidagi asosiy printsiplar tashkil topdi: har tomonlamalik printsipi, onglilik printsipi, asta – sekinlik printsipi, takroriylik printsipi, ko'rgazmalilik printsipi, individuallik printsipi.

Har tomonlamalik printsipi, sportchilarni har tomonlama rivojlantirish printsiptini birinchi bo'lib olimlar oldinga surildi. Uning mazmunini M. I. Kamenin juda yaxshi belgilab bergan edi. Bir odamni har tomonlama kamol toptirishni, uning yaxshi chop olishini suza olishni, tez va chiroyli yura olishini, uning barcha organlari sog'lom bo'lishini, - xullas, uning normal, sog'lom odam bo'lishini, mehnatga va mudofaaga tayyor odam bo'lishini, uning barcha jismoniy sifatlari o'sib borishi bilan birga aqliy sifatlari ham o'sib borishini istaymiz.

Yengil atletikaning har tomonlama rivojlangan bo'lishi – yuqori daraja ahloqiy va madaniy saviyali bo'lishi, har jihatdan irodali bo'lish, muskullari va harakat fazilatlarining mutanosib taraqqiy topgan bo'lishi, yurak – qon tomir, nafas olish va boshqa sistema va organlar bish qobiliyatining a'lo darajada bo'lishi, harakatlarni hilma – hil boshqara olish, umuman, jismoniy kamolotga yetish demakdir.

Har tomonlama rivojlanish darajasini oshirish tanlab olingan yengil atletika turida maxsus jismoniy tayyorgarlikka teknik mahoratga erishish uchun yanada pishiqroq mashq ko'rish asosiy shartdir.

Yengil atletikachining har tomonlamalik printsipti yosh oq'uvchilarning butun organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun hilma – hil metodlar ishlatishni va turli tuman jismoniy mashqlar qilishni talab etadi. Shundagina sportchi jismoniy kamolotga yeta oladi. Onglilik printsipti, sportchilarni o'z tayyorgarliklariga ongli va aktiv munosabatda bo'lishlariga katta e'tibor beradi.

Trenirovka ongli tashkil qilinsa, ongli o'tkazilsa, har bir yengil atletikachi o'zi qilayotgan mashq aynan nima uchun kerakligini biladi. Trenirovka maqsadini, vositalarini, metodlarini va hokazolarni aniq tushunish, sport texnikasi va taktikasini muvoffaqiyatli o'rgatishga imkon beribgina qolmay, balki kuchini tezkorlikni, chidamlilikni samaraliroq rivojlantirishga, ahloq va iroda fazilatlarini tarbiyalashga, musobaqalarda tuzukroq natijalar ko'rsatishga imkon beradi. Yengil atletikachilar o'z tayyorgarligiga aktiv, ongli munosabatda bo'lsa sport nazariyasi va metodikasini chuqurroq o'rgansa, ularning samaraliroq trenirovka qilishlariga, musobaqalarda muvoffaqiyatliroq qatnashishlariga va keyinchalik o'z tajribalarini yoshlarga bera bilishga imkon yaratadigan bilim va tajriba ottirishlarning ahamiyati ham oz muncha emas. Maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda yengil atletikaning mashg'ulotlari barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi va yuqori natijalarga erishishga zamin bo'ladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiyani, hususan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turadi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning), barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Masalan; yengil atletika asosan barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiradi deb hissohlansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. O'quvchilar jismoniy faolligini oshirish yengil atletika sport turi orqali har tomonlama mukammal bir-biriga mutannosib shakilda o'shib borishini ta'minlab beradi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yhati

1. 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son "YUrish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarorlari.
2. O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasi T: zaminnashr 2022 376.bet.
3. M.S. Olimov. O'rta masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnall-son (2021-yil, fevral). Issn 2181-6883. Buxoro – 2021
4. M.S. Olimov. Engil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi va boshqarish texnologiyasi
5. "O'zkitobsavdonashriyot" NMIU – 2023 yil Toshkent.

TALABA BELBOG'LI KURASHCHILAR MASHG'ULOT JARAYONINI ZAMONAVIY REJALASHTIRISH

Xamroyev Alibek Shuxrat o'g'li
O'zDJTSU mustaqil izlanuvchisi

Anotatsiya. Ushbu ishda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talaba-belbog'li kurashchilarini yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot jarayonini tashkil qilish tizimini modellashtirish o'rganiladi.

Аннотация. В данной работе будет изучено моделирование системы организации тренировочного процесса в годовом цикле подготовки студентов-борцов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Annotation. In this article, we will study the modeling of the training process organization system in the annual training cycle of student wrestlers of the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

Kalit so'zlar: Texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, belbog'li kurashchi, rejalashtirish, vosita, tayyorgarlik, mikrosikl, mezosikl, makrosikl.

Keywords: Technical training, tactical training, wrestler, planning, means, training, microcycle, mesocycle, macrocycle.

Ключевые слова: Техническая подготовка, тактическая подготовка, борец, планирование, средства, тренировка, микроцикл, мезоцикл, макроцикл.

Dolzarbli; Jismoniy rivojlanishning hozirgi zamon bosqichida insonni tarbiyalash uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish salomatligini mustahkamlash ish qobilayatini oshirish jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Jismonan baquvvat botir insonlarni tarbiyalashga yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi.

Har bir shaxs o'zi tanlagan sport turi bilan shug'ullanadi. Shu bilan birga fikr mulohazalarimizni bildirib o'tishni lozim topdik.

Belbog'li kurash sport turning mazmuni: -Mustaqil dunyo qarash va erkin tafakkurni shakillantirishdir.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo'lmaydigan muhim vazifalardan biridir. Birinchi Prezidentimiz ta'kidlaganidek: "Sog'lom avlodni tarbiyalash buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir". Shunday ekan, mamlakatimizda sog'lom avlod dasturi harakatining keng tus olgani, "Kadrlar fayyorlash milliy dasturi" asosida fa'lim-tarbiya tizimining tubdan isloh etilayotgani ham shu ulug'vor vazifani amalga oshirishi yo'lidagi muhim qadamdir.

Aholining salomatligini mustahkamlab borish o'quvchi yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajagi buyuk davlat qurishning muhim omillaridan biridir.

Yurtimizda jismoniy sport va sport milliy o'yinlarini ta'lim tizimidan asosiy ta'lim-tarbiya vazifalari sifatidan mustahkam o'rin olmoqda. O'zbek kurashi jahon sporti turlari qatoriga qo'shildi va jahon chempionatlari muvofaqiyatli o'tkazib kelinmoqda.

Barcha xududlar va markaziy shaharlarda yirik sport inshootlari qad ko'tarmoqda yangi sport maktablari litseylar kasb-hunlar kollejlari tashkil qilinmoqda sport jamoalarining turlari va sonlari tobora oshmoqda. Barcha toifalardagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida, asosan sport mashg'ulotlarini o'tkazish va sport turlari bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilinib borilsada ularning ish faoliyatida ommaviy

sport tadbirlarini tashkil qilish ham alohida o'ringa ega. Ayniqsa sport o'yinlari yengil atletika va boshqa sport turlari bilan bir qatorda kurash sporti ham ommaviylik mazmuniga egadir.

Belbog'li kurash sportini dunyoga tanitish va ommaviyligini oshirish uchun mashg'ulotlar jarayonini zamonaviy rejalashtirish muxim xisoblanadi.

Ishining vazifalari: -belbog'li kurash mashg'ulotlarini ananaviy va noananavi rejalashtirishdagi tafavutni aniqlash;

- Belbog'li kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishning aloxida turlarini tariflas;
- Istiq bolli rejani tuzish xusisiyatlarini ochib berish;
- Kundalik rejalashtirish texnologiyasi,moxiyyi nimalardan iboratliligini aniqlash;

Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

D.A.Arosev tomonidan mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni trenerning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlari tsikli ko'zda tutilgan. Mazkur tsikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashini turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida shuningdek ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini anik ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar mashg'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotni va uni davrlashning uslubiy tamoyillari (L.P.Matveev) sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi (N.G.Ozolin.

L.S.Xomenkov, V.V.Kuznetsov, A.A.Novikov), mashg'ulot jarayonini boshqarishni (Yu.V.Veroxshanskiy,) ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo - mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratadi.

XULOSA

Adabiyotlar tahlili, olib borilgan kuzatish va tadqiqotlar belbog'li kurashchida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda quyidagi shakllarda amalga oshirish kerak degan xulosaga kelindi. Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur. Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi. Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalarining alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Kurash Milliy sport turini rivojlantirish va uni xalqaro nufuzini yanada oshirish chora –tadbirlari to'g'risidagi qarori PQ-4881-son 04.11.2020-yil
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati - T.: O'zDJTI. 2005-yil 3.
- Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т.: Медитсина, 1990. - Б. 17-46.
4. Tastanov N.A. Mirzakulov Sh.A Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Nashriyot: O'zDjti, 2016 yil
- 5.Sh.S.Mirzanov, U.R.Karimov "Kurash" O'quv qo'llanma 2020-yil
- 6.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.

ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ГУРУХИНИНГ БОШЛАНҒИЧ ГУРУХЛАРИДА ДЗЮ-ДО КУРАШИДА ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Тангриев Алишер Жуманазарович

Калит сўзлар: ўқув машғулоти, бошланғич гуруҳлар, қизларнинг жисмоний сифатлари, меъёрлаш, машқларнинг самарадорлиги.

Ключевые слова: тренировка, начальные группы, физические качества девушек, стандартизация, эффективность упражнений.

Key words: training, beginner groups, physical qualities of girls, standardization, effectiveness of exercises

Кирини. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2017 — 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини «Илм, маърифат ва рақамли иктисодиётни ривожлантириш йили»да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида» 2020 йил 2 мартдаги ПФ-5953-сон ҳамда «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон Фармонлари ижросини таъминлаш, шунингдек, аҳоли соғлиғини мустахкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшлар, аёллар ва кексаларни соғлом турмуш тарзига кенг жалб қилиш ва уларни жисмоний фаоллигини ошириш учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш мақсадида Вазирлар Маҳкамаси томонидан бирқанча ишлар амалга оширилмоқда

«Соғлом аёл — буюк келажак» ғоясини ҳаётга татбиқ этишга қаратилган хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини мустахкамлаш, уларни жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий тарзда шуғулланишга жалб қилиш чора-тадбирлари дастури ишлаб чиқилиб. Шу билан бир каторда дзюдо спортига ҳам эътибор кучаймоқда, жумладан хотин қизлар-қизлар ўртасида дзю-донни оммалаштириб дзюдочиларни тайёрлаб келмоқдалар.

Тадқиқот мақсади ва вазифалари. Ўқув машғулот гуруҳининг бошланғич гуруҳларида дзю-до курашида қизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқишдан иборат.

- Ўқув машғулот гуруҳининг бошланғич гуруҳларида дзю-до курашида қизларнинг жисмоний сифатларнинг ўрни ва самарадорлигини аниқлаш.
- Ўқув машғулот гуруҳининг бошланғич гуруҳларида дзю-до курашида қизларнинг жисмоний сифатларнинг самарасини назарий-услубий хусусиятларини ўрганиб чиқиш ва амалда қўллаш.
- Ўқув машғулот гуруҳининг бошланғич гуруҳларида дзю-до курашида қизларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда танлаб олинган машқларнинг самарадорлик даражасини аниқлаш.

Педагогик тажриба. Ўқув машғулот гуруҳининг бошланғич гуруҳларида дзю-до курашида қизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёнида катта босқичли машғулотлари 5 ойгача давом этиши мумкин. Машғулотни ташкил қилишнинг таклиф этилаётган шакли анъанавийсидан қатъий фаркланади ва биз уларни кўриб чиқамиз. Тадқиқотлар жараёнида дзю-дочи қизларда қўлланиладиган асосий машқларини аниқлаб тайёргарлик даражасини баҳолаш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш мақсадида назорат машқлари қўлланилди

- Тўлдирма тўпни узокга улоқтириш 10 марта (мэтр)
- Гимнастик арконга тирмашиб чиқиш. (минут)
- Тэзлик қобилиятини ривожлантириш учун югуришга старт бэриб, кутилмаган пайтда йиғилиш усулини бажаришга буйруқ бэриш. 5-6 марта
- 3000 мэтрга югуриш (минут)

- Ким кучли (эстафета) ўйини (юкори балл 10 балл)

Бирок бу дзю-дочи кизларнинг махсус жисмоний сифатларини ошириш даражаси устида алоҳида иш олиб борилади, дегани эмас. Техник тайёргарлик бутун боскич давомида машғулотларда олиб борилади. Лекин жамланган куч юкламаси “блоки” доирасида унинг ҳажми катта эмас. Бу вақтда техниканинг асосий элементлари, спорт машининг алоҳида фазалари ҳамда бутун ҳаракат схемасининг ритмик тасвири такомиллаштирилади.

Машғулотни тузишнинг кўриб чиқиладиган шакли умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларини кенг қўллашни ва уларни махсус иш билан маълум даражада уйғунлаштиришни назарда тутди.

тадқиқот натижалари. Юқоридагиларга асосланган ҳолда шундай хулоса қилиш мумкин, спортчи кизлар организмининг шахсий хусусиятлари ва ҳар бир дзюдочи кизнинг тайёргарлик даражасига қараб, машғулот юкламаларини ҳажми ва шиддати ҳар бир дзюдочи кизга мос келадиган шахсий қайтариш сони ва шиддатидан иборат бўлган.

Хулоса. педагогик тажрибанинг шарт шароитлари, ташкил этилиш тартиби ва танлаб олинган машқларнинг ихтисослаштирилган вариантлари тажриба гуруҳига қўлланилиши куч ва умумий чидамкорлик сифатларини кескин тараққий этишига сабаб бўлди. Бундай натижа анъанавий типдаги машғулотлар билан шугулланувчи дзюдочи кизларда қайд этилмади.

Дзюдочи кизларнинг машғулот жараёнини самарадорлигини ошириб бориш, яхшилаш, машғулот турли боскичларида турли катталиқдаги ва йўналишдаги машғулотларни ўтиш асосида эришилади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины «спортивная борьба»: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995.-36 с.
2. Тастанов Н.А., Гончарова О.В., Методика скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста, способствующая развитию взрывной силы мышц ног //Педагогика таълим.- Тошкент, 2003.- № 5.- С.55- 57.
3. Арслонов Ш.А Тангриев А.Ж Спорт педагогик маҳоратини ошириш (дзюдо) 56-58 с
4. Ачилов А.М.,Акромов Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш

SPORTCHILAR UCHUN KUNLIK OVQATLANISH REJASI VA RATSIONI

Qayumov Xalillillo Mavlon o'g'li.
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubi katedrasi katta o'qituvchisi
E-mail: qayumovxalil167@gmail.com
ПЛАН И РАЦИОН ЕЖЕДНЕВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Каюмов Халилилло Мавлонович

Преподаватель кафедры теории и методики международной борьбы Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта

E-mail: qayumovxalil167@gmail.com

ANOTATSIYA:

Maqolada sportchilarning to'g'ri ovqatlanish tizimini yo'lga qo'yish, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitsi yordamida va sport shifokorlari assotsiatsiyasi bilan hamkorlikda sport turlarini hisobga olgan holda sportchilarning ovqatlanish tizimini to'g'ri yo'lga qo'yish haqida fikr bildirilgan.

Kalit o'zlar: konferensiya, tizim, ma'ruza, federatsiya, hamkorlik, murabbiylar, soha, qo'mita, seminar, sportchi, oqsil, mahsulot, iste'mol.

АННОТАЦИЯ:

В статье высказывается мнение о том, как наладить систему правильного питания спортсменов с учетом видов спорта, с помощью Национального Олимпийского комитета Узбекистана и в сотрудничестве с Ассоциацией спортивных врачей

Ключевые слова: конференция, Система, лекция, Федерация, сотрудничество, тренеры, отрасль, комитет, семинар, спортсмен, белок, продукт, потребление

Mavzuning dolzarbligi: Prezidentimizning 2017 yil 3-sonli qarori ijrosini ta'minlash bo'yicha 4 aprel kuni Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tomonidan O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi binosida sportchilar to'g'ri ovqatlanishining dolzarb muammolari nomli halqaro ilmiy-amaliy konferensiya bo'lib o'tdi. Unda Respublika Olimpiya Zahirolari sport maktab-internati murabbiylari, barcha sport federatsiya xodimlari va shu sohada faoliyat yuritayotgan shifokorlar, sport tibbiyoti mutaxassislari ham ishtirok etdilar.

Ushbu konferensiyani o'tkazishdan maqsad sport turlarini hisobga olgan holda sportchilarni ovqatlanish tizimini yo'lga qo'yish va amalga oshirishdan iborat. Seminarda sportchilarning rejali ovqatlanish, tabiiy oqsilga boy mahsulotlarni iste'mol qilish mavzusida ma'ruzalar tinglandi.

Tadqiqot maqsadi: Sportchining ratsionini tuzishda nimani yodda tutishingiz kerak. Umid qilamizki, to'g'ri ovqatlanish va sport bilan shug'ullanadigan kontseptsiyalarning ajralmasligi sizni to'liq qamrab oladi. Sportchilarning to'g'ri tartibda, tabiiy mahsulotlarni iste'mol qilishni ta'minlash va kuzatib borish. Energetik, fast-food, gazli va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish davomida organizmda kelib chiqayotgan turli xil kasalliklarning oldini olish va to'g'ri ovqatlanish rejasini yo'lga qo'yish.

Sportchilarning me'yoriy ovqatlanish rejasini nazorat qilish: Ovqat me'yori kunlik energiya sarfini to'liq qoplashi kerak. Agar ovqat miqdori energiya sarfiga nisbatan kam bo'lsa, energiya balansi manfiy hisoblanadi. Bu holat bir necha kun, hafta davom etsa sportchi ozadi. Ovqat me'yori (kalloriyasi) bilan organizmning energiya sarfi mosligini nazorat qilishning oddiy usuli tana vaznini tarozida muntazam ravishda aniqlashdan iborat. Tana vaznining bir xilda saqlanishi ovqatlanish ya'ni ovqat miqdori

me'yorida ekanligini ko'rsatadi. Muskullar rivojlanishi unchalik sezilarli bo'lmagan holda, teriosti yog' to'qimasining qalinlashuvi tufayli tana vaznining me'yoriga nisbatan ortib borishi, ovqat miqdori ko'pligini energiya sarfi esa kamligini ko'rsatadi. Shuni ham e'tiborga olish lozimki, mashg'ulotni endigina boshlagan yosh sportchida keraksiz harakatlarni bajarishi, ortiqcha energiya sarflashi, teriosti yog' qatlamining kamayishi hamda ko'p terlashi natijasida suv yo'qotishi tufayli tana vaznini bir necha kun va hafta davomida 3 kg gacha kamayishi mumkin. Sportchining chiniqishi oshganisari, mashg'ulot jarayonida uning harakatlari tartibli me'yorida bo'ladi. Keraksiz harakatlarni qilmaydi. Shu bois uning tana vazni doimiylashadi yoki muskullarining yaxshi rivojlanishi hisobiga, tana vazni ma'lum darajada ko'payishi mumkin.

Ovqatlanishning kunlik kaloriyasi quyidagicha taqsimlanishi tavsiya etiladi:

- birinchi nonushta – kunlik ovqat kalloriyasining 25%ni
- ikkinchi nonushta kunlik ovqat kalloriyasining 10%ni
- tushlik – kunlik ovqat kalloriyasining 40-45%ni
- kechki ovqat – kunlik ovqat kalloriyasining 20-25%ni tashkil etadi.

Sportchilarning ovqatlanish rejimini tashkil etishda quyidagi masalalarga etibor berishimiz lozim:

- 1.Sharoit o'zgarishiga ko'ra ikkinchi nonushta o'rniga soat 16-17 larda (tushlik va kechki ovqat o'rtasida) ikkinchi nonushta berilishi mumkin.
- 2.Ovqatlanish rejimida ko'rsatilgan ovqat doimiy bo'lishi kerak. Bu ishtahaning yahshi bo'lishini, ovqatning yahshi hazim bo'lishini taminlaydi.
- 3.Ovqat ist'emol qilgandan keyin sport mashg'ulotlari o'tkazguncha orada 1,5-2 soat bo'lishi kerak.
- 4.Og'ir jismoniy mashg'ulotdan keyin 20-30 minut dam olib, so'ngra ovqatlanish lozim. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarda kuniga 5 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi.

Energiya sarfi: Ovqat moddalari tarkibiga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral maddalar, tuzlar, suv va vitaminlar kiradi. Shulardan oldingi uchasi organizmda parchalanib, energiya hosil qilad. Keying uchasi esa eneregiya hosil qilmaydi, lekin moddalar almashinuvi va organizmdagi boshqa hayotiy jarayonlar normal o'tishida muhim ro'l o'ynaydi. Bu moddalarning har biri o'ziga hos fiziologik xossaga ega. Shuning uchun ularning moddalar almashinuvi jarayonidagi ahamiyati bilan alohida tanishamiz.

Kurashchilarda oqsillar sarfi: Oqsillar, ya'ni protainlar odam organizmning sog'lig'i, normal o'sishi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular organizmda ikki xil fiziologik vazifani o'taydi. Plastik va enrgetik, oqsillarning plkastik ahamiyati shunda iboratki, ular barcha hujjatlarning eskirgan qismlari yangilanib turishida va ularning ko'payishida asosiy ro'l o'ynaydi. Oqsillarning energetik vazifasi shundan iboratki, ular organizmda kislarot ishtirokida oksidlanib, parchalanadi va energiya ajratadi. Bu

energiya odam tanasi haroratining doimiyligini saqlash, ichki a'zolarning normal ishlashini ta'minlash. odamning harakatlanishi va ha xil ishlar bajarishi organizmdan tashqi muhitga issiqlik ajralishi ko'payadi. Gigiyena fanida aniqlanishicha, o'rta yoshli, aqliy va yengil jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarning bir kecha-kundagi ovqat ratsioni quyidagicha bo'lishi mumkin. Go'sht 100-150 gr (haftada ikki marta shuncha miqdorda baliq iste'mol qilish mumkin) yog' 100 gr bo'lib, yarmi mol yog'i va yarim o'simlik (paxta, zig'ir, kungaboqar) moyi bo'lishi lozim. Tuxum ikki kunda bir dona (go'sht, baliq bo'lmaganda ularning o'rniga tuxumni 3-4 tagacha ko'paytirish mumkin) sut va sut mahsulotlari 300-500 gr tvorog 50-100 gr (shuncha miqdorda qaymoq, pishloq iste'mol qilish mumkin) non 300-400 gr, shuning yarmi oq non va yarmi qora non bo'lishi kerak. Don va xamirdan tayyorlangan mahsulotlar 60 gr (guruch, mosh, no'xat, loviya, grechka, makaron, vermishel, lag'mon, ugra kabilar). Bu mahsulotlar har kuni almashtirib ishlatiladi. Qand-shakar 30-35 gr, kartoshka 200-300 gr, sabzavotlar 200-400 gr (karam, sabzi, piyoz, lavlagi, turp, sholg'om kabilar). Bular miqdori ko'p bo'lsa, ham zarar qilmaydi. Sabzavotlarning yarmi xom holatda iste'mol qilingani ma'qul, mevalar 200-400 gr, ko'p bo'lsa ham zarar qilmaydi.

	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
7:30	1. Maniy kasha 100 gr	1. Sutli osh 200 gr	1. Maniy kasha 100 gr	1. Sutli osh 200 gr	1. Maniy kasha 100 gr	1. Sutli osh 200 gr	1. Maniy kasha 100 gr
8:00	2. Qaynatilgan tuxum 2 dona	2. Qaynatilgan tuxum 2 dona	2. Qaynatilgan tuxum 2 dona	2. Qaynatilgan tuxum 2 dona	2. Qaynatilgan tuxum 2 dona	2. Qaynatilgan tuxum 2 dona	2. Qaynatilgan tuxum 2 dona
	3. Shirin	3. Koffee 100 gr	3. Shirin	3. Koffee 100 gr	3. Shirin	3. Koffee 100 gr	3. Shirin
	choy 100 gr	4. Kalbasa 100 gr	choy 100 gr	4. Kalbasa 100 gr	choy 100 gr	4. Kalbasa 100 gr	choy 100 gr
	4. Kalbasa 100 gr	5. Pishloq 50 gr	4. Kalbasa 100 gr	5. Pishloq 50 gr	4. Kalbasa 100 gr	5. Pishloq 50 gr	4. Kalbasa
	5. Pishloq 50 gr		5. Pishloq 50 gr		5. Pishloq 50 gr		100 gr
							5. Pishloq 50 gr
10:00	1. Novotli choy 100 gr	1. So'k 100 gr	1. Shirin choy 100 gr	1. Novotli choy 100 gr	1. So'k 100 gr	1. Shirin choy 100 gr	1. Novotli choy 100 gr
11:00	2. Tvarog 100 gr	2. Qaymoq 50 gr	2. Olma 1 dona	2. Tvarog 100 gr	2. Qaymoq 50 gr	2. Olma 1 dona	2. Tvarog
	3. Banan 1 dona	3. Olma 1 dona	3. Qaymoq 4- 5 dona	3. Banan 1 dona	4. Non 200 gr	3. Qaymoq 4- 5 dona	100 gr
	4. Non 100 gr	4. Non 100 gr	4. Saryog' 30 gr	4. Non 100 gr	5. Magiz 50 gr	4. Saryog' 30 gr	3. Banan 1 dona
	5. Magiz 50 gr	5. Magiz 50 gr	5. Magiz 50 gr	5. Magiz 50 gr	6. Yong'oq 50 gr	5. Magiz 50 gr	4. Non 100 gr
	6. Yong' 50 gr	6. Yong'oq 50 gr	6. Yong'oq 50 gr	6. Yong' 50 gr		6. Yong'oq 50gr	5. Magiz 50 gr
							6. Yong'oq 50 gr

Nonushta

2-Nonushta

5:30 6:30	Tushlik	1.Choy 100 gr 2.Salat 100 gr 3.Non 100 gr 4.No'xat sho'rva 200 gr go'sht 200 gr 5.Qozon kabob 200 gr	1. Choy 150 gr 2.Salat 150 gr 3.Qatig' 100 gr 4.Non 100 gr 5.Osh 300 gr go'sht 200 gr	1.Choy 100 gr 2.Salat 100 gr 3.Bo'rsh 200 gr go'sht 200 gr 4.Grechka 100 gr 5.Non 200 gr	1.Choy 150 gr 2.Salat 150 gr 3.Qatig' 100 gr 4.Non 100 gr 5.Osh 300 gr go'sht 200 gr	1.Choy 100 gr 2.Salat 100 gr 3.Makaron sho'rva 200 gr go'sht 200 gr 4.Garox 100 gr 5.Non 200 gr	1.Choy 100 gr 2.Salat 100 gr 3.Non 200 gr 4.Bo'rsh 150 gr go'sht 200 gr 5.Qozon kabob 200 gr	1.Choy 200 gr 2.Salat 100 gr 3.Qatig' 100 gr 4.Xamirli taom. go'sht 200 gr 5.Non 200 gr
5:30 6:00	2-Tushlik	1.So'k 150 gr 2.Bo'lichka 2 dona 3.Shokolad 1 dona	1.Choy novotli 150 gr 2.Pirashki 2-3 dona 3.Shokolad 1 dona	1.Koffee 100 gr 2.Pechoni 4-5 dona 3.Shokolad 1 dona	1.So'k 150 gr 2.Bo'lichka 2 dona 3.Shokolad 1 dona	1.Choy novotli 150 gr 2.Pirashki 2-3 dona 3.Shokolad 1 dona	1.Koffee 100 gr 2.Pechoni 4-5 dona 3.Shokolad 1 dona	1.So'k 150 gr 2.Bo'lichka 2 dona 3.Shokolad 1 dona

254

18:00 19:00	Kechki ovqat	1.Choy 100 gr 2.Ilik sho'rva 250 gr go'sht 100 gr 3.Non 200 gr 1.Olma 1 dona	1.Choy 100 gr 2.Sho'rva 200 gr go'sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Olma 1 dona	1.Choy 100 gr 2.Mastava 200 gr go'sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Banan 1 dona	1.Choy 100 gr 2.Ilik sho'rva 250 gr go'sht 100 gr 3.Non 200 gr 1.Olma 1 dona	1.Choy 100 gr 2.Sho'rva 200 gr go'sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Olma 1 dona	1.Choy 100 gr 2.Mastava 200 gr go'sht 100 gr 3.Non 200 gr 4.Banan 1 dona	1.Choy 100 gr 2.Ilik sho'rva 250 gr go'sht 100 gr 3.Non 200 gr 1.Olma 1 dona
----------------	--------------	---	---	---	---	---	---	---

255

Mahsulotlar retsepti o'rtacha 80 kg vazniga moslab tuzilgan tana vazni ko'payishi yoki kamayishiga qarab mahsulot vazni ortishi yoki kamayishi mumkin!

1. Ertalabgi nonushta: 1- badan tarbiya mashg'ulotidan keyin beriladi. Bu retsept ertalabgi nonushta bo'lganligi, oshqozonda ortiqcha charchoq kuzatilmaganligi sababli tarkibi va kaloryasi kuchli taomlardan tuzildi. Dushanba: Yakshanba kuni dam olish bo'lganligi sababli, dushanba kuni mashg'ulot og'ir o'tadi va bu kunlarda tanani tiklashga kerakli bo'lgan ozuqalar istemol qilish tavsiya etiladi.

Manni kasha. 2 dona qaynatilgan tuxum, shirin choy 100 gr, kalbasa 100 gr, pishloq 50 gr. Manni kasha asosiy taom hisoblanib tarkibidagi vitamin, minerallar tanani kun davomidagi mashg'ulotlarda ortiqcha charchoq hisqilishini oldini oladi. 2 dona tuxum tanani tetik bo'lishi va ochlik hisini oldini olishda yordam beradi. Kalbasa, pishloq mahsulotlari qo'shimcha ozuqa sifatida beriladi. Shirinchoy tarkibiy qismi uglevod bo'lganligi sababli qonga tez so'riladi va energiya hosil qiladi.

Seshanba: Sutli osh 200 gr, 2 dona qaynatilgan tuxum, koffee 100 gr, kalbasa 100 gr, pishloq 50 gr. Sportchilar birhil taomdan bezib qolmasliklari uchun retseptga biroz o'zgarish kiritiladi va bu ikki xil retsept ketma ketlikda istemol qilish uchun taqdim etiladi.

2. Ikkinchi nonushta asosan: 2-mashg'ulotdan keyin beriladi. Bu retsept yengil va tana uchun kerakli vitaminlarga ega bo'lgan mahsulotlardan tuzildi. Dushanba: Bunda shirinchoy, banan 1 dona, tvarog 100 gr, non 100 gr, yong'og 50 gr, magiz 50 gr yeyish kerak. Tvarog yuqorida aytib o'tganimdek sut mahsulotlari tanani ancha tiklashga yordam beradi. Yong'og, magiz esa qon aylanishini yaxshilaydi va 3- mashg'ulotga tanani tayyorlashga sezilarli darajada yordam beradi.

Seshanba: Shirinchoy 100 gr, qaymoq 30 gr, non 100 gr, yong'og 50 gr, magiz 50 gr, olma 1 dona.

Chorshanba: Novvotchoy 100 gr, quymoq 4-5 dona, saryog 30 gr, olma 1 dona. Shu tarzda 3 kunlik ketmaketlik bilan taom istemol qilish tavsiya etiladi

3. Tushlik: Tushlik tanovvul qilish asosan kun tartibidagi mashg'ulot jarayoniga qarab belgilanadi.

Dushanba: Dushanba kuni mashg'ulotlar og'ir bo'lganligi sababli hazim bo'lishi oson bo'lgan taomlar istemol qilishingizni tavsiya etiladi. Misol uchun, choy 100 gr, salat 100 gr, non 100 gr, no'xat sho'rva 200 gr, go'sht 200 gr, qozon kabob 250 gr.

Seshanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, qatig 100 gr, osh 300 gr, go'sht 200 gr, non 100 gr. Seshanba kuni sportchilar dam olishlarini hisobga olgan holda, o'yin mashg'ulotlari o'tqaziladi. Bu kunda mashg'ulot yengil bo'lganligi sababli og'ir, yani hazim bo'lishi qiyinroq bo'lgan taom osh istemol qilinadi.

Chorshanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, bo'rsh 200 gr, go'sht 200 gr, grechka 100 gr, non 200 gr. Chorshanba kuni uzoq masofaga yugurish bo'lib o'tadi va mashg'ulot 2 mahal bo'ladi. Shu sababli hazim bo'lishi oson va kaloryasi kuchki og'ir qiyinchilikka yetarli kaloryaga ega mahsulot istemol qilish talab etiladi va bu retseptni tavsiya etiladi. Payshanba; payshanba kuni ham seshanba kuni kabi o'yin mashg'ulotlari o'tqazilganligi sababli seshanba kuni kabi retsept bilan ovqat istemol qilinadi.

Juma: Choy 100 gr, salat 100 gr, makaron sho'rva 200 gr, go'sht 200 gr, garo'x 150 gr, non 200 gr.

Shanba: Choy 100 gr, salat 100 gr, non 200 gr, qozon kabob 200 gr, bo'rsh 150 gr, go'sht 200 gr.

Yakshanba: Choy 200 gr, salat 100 gr, qatig' 100 gr, hamirli ovqat 200 gr, go'sht 150 gr, non 200 gr. Hamirli ovqatlar tana uchun kerakli hamda mashg'ulot bor kunlari oshqozonga og'irlik qiganligini hisobga olgan holda, mashg'ulot bo'lmaydigan ya'ni yakshanba kuni istemol qilinadi.

4.-Tushlik: Ikkinchi tushlik 3-mashg'ulot oldidan beriladi. Bu retsept mashg'ulot oldidan kerakli vitaminlarni yetqazib berish va kam mahsulotkarni istemol qilgan holda oshqozonga ortiqcha qiyinchilik tug'dirmaslik uchun tuzildi. Dushanba: So'k 150 gr, bo'lichka 100 gr, shokolad 1 dona.

Seshanba: Shirin choy 150 gr, perashki 2-3 dona, shokolad 1 dona.

Chorshanba: Koffee 150 gr, yubileyini pechoni 4-5 dona, shokolad 1 dona. Shu tarzda 3 kunlik ketmaketlik bilan taom istemol qilishni tavsiya etiladi.

5.Kechki taom: Kechki taom mashg'ulotdan keyin iste'mol qilinadi. Bu retsept mashg'ulotdan keyin istemol qilinganligi sababli, tana azolarini yetarlicha charchaganini inobatga olgan holda kaloryasi kuchki va yengil taomlardan tuzildi.

Dushanba: Oddiy choy 100 gr, ilik sho'rva 250 gr, go'sht 100 gr, non 200 gr, olma 1 dona.

Seshanba: Choy oddiy 100 gr, bo'rsh 250 gr, go'sht 100 gr, non 200 gr, 1 dona mandarin.

Chorshanba: oddiy choy 100 gr, mastava 250 gr, go'sht 100 gr, non 200 gr, 1 dona banan. Shu tarzda 3 kunlik ketmaketlik bilan taom iste'mol qilishni tavsiya etiladi.

Xulosa: o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, sportchilarning Mashg'ulotdan oldingi va keyingi kun tartibidagi ratsional ovqatlanishlarida Fast-foodlar, shirin gazlangan ichimliklar, spirtli ichimliklar, achchiq taomlarni mashg'ulotdan oldin istemol qilish qilish mumkin emas.

Mashg'ulotdan oldin va keyingi to'g'ri ovqatlanish tana tarkibining o'zgarishiga olib keladi. Yog' qatlamining nisbatlarini kamaytirish, mushaklarning nisbatlarini oshirish yoki har bir narsani o'zgarmagan holda qoldirish joiz.

Sportchilarning taomnomasidagi taomlar to'g'ridan-to'g'ri gormonal fonga ta'sir qiladi va gormonlar tananing qobiliyatiga va maksimal ishlashga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi. Mutahassislar mashg'ulotdan 30 daqiqa oldin oqsilli kokteyl ichishni maslahat beradilar oqsil ulushi tana vaznining 1 kg uchun 0,22gr bo'lishi kerak. Oqsilli kakteyl bilan shakari kam bo'lgan mevalar istemol qilishni tavsiya etadi. Misol uchun nok, olma, malina va hokozolar umuman olganda mashg'ulotdan oldin ovqatlanish vaqti 2-3 soat oldin bo'lishi kerak. Bunda sportchilarning istemol qilayotgan taomining tarkibi 30-35% oqsillar, 10-20% foydali yog'lar, 50-60% uglevodlardan tashkil topgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotdan 20 daqiqa o'tgach oqsilga boy bo'lgan taomni yeyish maqsadga muvofiqdir.

Sportchilarning mushaklari qayta tiklanishi uchun ularning organizimida faol so'rish rejimi ishga tushadi va u organizimdagi oqsil va uglevodlarni so'ra boshlaydi. Istalgan oqsilli taom to'g'ri keladi lekin sifatli va yog'siz bo'lishi kerak. Yog'li taomlar sportchilarning istemol qilayotgan oqsilini qonga yetib borishiga

qarshilik qiladi. Bunday holatlarda oqsillar mushaklarning o'sishi uchun emas balki kichrayishi uchun xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Adilov S.Q. - Sport Pedagogik Mahoratini Oshirish (Erkin Kurash). O'quv Qo'llanma. Toshkent: "Fanlar Akademiyasi Bosmaxonasida" Nashr Etilgan 2019. – B.221.
2. Ilyasovich, S. I., & Mavlon o'g'li, Q. X. (2022). Erkin Kurash To'garaklariga Yosh Qizlarni Jalb Qilish Samaradorligi. Scientific Impulse, 1(5), 1686-1689.
3. Раджапов, М. А., Анарбаев, М. А., Қаюмов, Х. М. Ў., & Усмонова, И. З. Қ. (2021). Спортчининг Умумий Ва Махсус Тайёргарлиги Бирлиги. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (Carjis)*, 1(4), 133-139.
4. Usmonova I.Z. Erkin Kurashchi qizlarni o'quv-mashg'ulot Jarayonlarida Texnik Tayyorgarligi //Материалы Научной Конференции По Мультидисциплинарным Исследованиям. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 70-75.
5. Mavlon O'g'li Q. X. Et Al. Talaba Yoshlar Orasida Jismoniy Tarbiya Tizimini Tashkil Etish Uslublarini Takomillashtirish //Principal Issues Of Scientific Research And Modern Education. – 2023. – Т. 2. – №. 1.
6. Mavlon O'g'li Q. X., Risbekovich A. T., Baxriddinovich A. A. Erkin Kurashchi Qizlarning Jismoniy Sifatlarini Rivojlantirish Usullari //Proceedings Of International Conference On Modern Science And Scientific Studies. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 223-229.
7. Mavlon o'g'li Q. X. Sport Kurashida Olib Boriladigan O'quv Mashg'ulotlar Jarayonida Tezkorlik Va Chaqqonlikini Sifatlarini Ahamiyati Va Tahlil Ko'rsatgichlari: Qayumov Xalillillo Mavlon o'g'li, o'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Xalqaro Kurash Turlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrasi o'qituvchisi //Образование И Инновационные Исследования Международный Научно-Методический Журнал. – 2023. – №. 2. – С. 104-108.
8. Adilov S. Q., Anarbayerov T. R., Qayumov X. M. o'g'li. Sport Kurashlarida Chidamlilikni Rivojlantirish Uchun Aylanma Mashqlardan Foydalanish Samaradorligi //Academic Research In Educational Sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 846-851.

MINI-FUTBOLCHILARNI RUHIY INDIVIDUALLIGI VA UNI SPORT FAOLIYATIDA NAMOYON BO'LISHI.

Shaymardanov Diyorjon Botirovich

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti

Email: shaymardanov_79@bk.ru

ДУХОВНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Шаймарданова Диёржона Ботировича

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Адрес электронной почты: shaymardanov_79@bk.ru.

Kalit so'zlar: murabbiy, sportcilarni psixologik tayyorgarligi natijalari, sportchining temperamenti, xulq-atvori, fiziologik asosi, shaxsning alohida qobiliyatlarini rivojlantirish.

Ключевые слова: результаты психологической подготовки тренера, спортсменов, темперамент, поведение, физиологическая основа спортсмена, развитие индивидуальных способностей.

Kirish. Musobaqa — kamaytirish mumkin bo'lmagan ruhiy fiziologik yuklama va kuchli hayajon bo'lib, ehtimol shuning uchun ham o'z jozibasini hech qachon yo'qotmaydi. Har qanday sportchi musobaqa oldidan o'ziga xos ruhiy holatga, ya'ni musobaqa oldi holatiga tushadi. Uning organizmga ta'siri ikkilamchi bo'ladi. U asab tizimida katta qo'zg'alishga sabab bo'ladi va oqibatda sportchi o'z boshqaruvini yo'qotadi yoki aksincha, erkin harakatlanishga halal beradigan kuchli tormozlanish paydo bo'ladi.

Mini futbolchilarda uchta musobaqa oldi holati farqlanadi.

Musoboqalarga tayyorlik holati, optimal emotsional hayajon darajasi bilan tavsiflanadi. Unga yaqqol namoyon bo'luvchi, lekin mo'tadil vegetativ qo'zg'alishlar xosdir. Psixologik alomat: startni kutish, o'sib boruvchi sabrsizlik, gohida yengil va gohida kuchli emotsional hayajon, o'z kuchiga ishonch (o'z kuchini aniq baholay olish), faoliyatning yuqori motivatsiyasi, o'z fikri, hissiyotlarini ongli boshqara olish qobiliyati, oldinda turgan faoliyatga butun diqqatni qaratish, ushbu musobaqada ishtirok etishdan shaxsiy manfaatdorlik, fikrlash va anglashni kuchayishi, noxush omillarga yuqori barqarorlik.

Musoboqalarga tayyorlik holati, bu albatta musoboqalarda mini-futbolchilar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va unga o'z harakati, irodasi, intellektual imkoniyatlarini maksimal namoyon etishga yordam beradi.

Musobaqa oldidan sarosimaga tushish holati, o'ta yuqori darajadagi emotsional hayajon bilan tavsiflanadi. Bunga, o'ta to'liqlanish, xavotirlanish, asabiylashish (jizzakilik), beqaror kayfiyat (quvonchdan keskin ko'z yoshlariga o'tish), sababsiz shoshma-shosharlik, e'tiborsizlik, xotira pasayishi, diqqatni susayishi, fikrlash doirasining torayishi, oddiy qo'zg'atuvchilarga ta'sirchanlik, injiqlik, o'z kuchiga ortiqcha baho berish (ortiqcha o'ziga ishonch), o'z fikri, hissiyatlari, kayfiyati va xatti-harakatlarini to'liq boshqara olmaslik, oqlab bo'lmaydigan shoshqaloqlik xosdir. Yuqori darajadagi ruhiy zo'riqish o'z navbatida mushaklar ishchanligini susaytiradi va mushak-harakat hissi o'tkirligini pasaytiradi, bo'shashish xususiyatini yomonlashtiradi hamda harakat koor-dinatsiyasini buzilishiga olib keladi.

Musobaqa oldi sarosimasi, sportchi maksimal mobillashuviga halal beradi va musobaqa sharoitlarida o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga imkon bermaydi.

Bundan tashqari musobaqa oldi sarosimasi paydo bo'lishi mumkin, qachonki sportchi musobaqa oldidan tiniqib uxlay olmasa yoki azobli tushlar ko'rib, ertalab charqoq bilan uyg'onsa, bu esa albatta sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmay qolmaydi.

Start loqaydligi, qo'riqlovchi tormozlanish va susaygan qo'zg'aluvchanlik vujudga kelishi bilan bog'liq bo'lgan nisbatan past darajadagi emotsional hayajon bilan tavsiflanadi. Bunga, so'lg'inlik, uyquchilik, musobaqa xohishining yo'qligi, kayfiyatsizlik, o'z kuchiga ishonmaslik, musobaqaga nisbatan qiziqishning yo'qligi,

xotira va fikr mahsuldorligining pasayishi, odatiy harakat koordi-natsiyasining yomonlashuvi, start vaqtigacha fikrni jamlay olmaslik, irodaviy faollikni keskin pasayishi xosdir.

Start loqaydligi sportchiga o'z faoliyatini juda past darajada amalga oshirishiga olib keladi.

Demak, salbiy ruhiy holatlar bilan sportchining o'zigina emas, balki bevosita murabbiy ham kurashishi maqsadga muvofiq.

Sport faoliyati jarayonida, sportchi shaxsi doimo rivojlanib, takomillashib boradi. Sportchining ruhiy individualligi, murabbiy va sportchi tizimida sportchining o'zaro munosabatiga asoslangan shaxs tipi, temperament, xarakter va qobiliyat kabi uning tavsifnomasidan tashkil topadi.

Sportchi shaxsining bunday xususiyatlari, albatta murabbiy tomonidan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda hamda sportchi bilan muloqotga kirishishda hisobga olinishi shart. Ruhiy jarayon dinamikasini belgilovchi, sport faoliyatida sportchining temperamenti va xulq-atvori katta ahamiyatga egadir.

Sport natijalarining darajasi, OAF (oliy asab faoliyati) tipiga bog'liq, biroq hozirgi paytga kelib, turli temperamentli sportchilar ham yuqori natijalarga erishishlari mumkin, lekin bu natijalargacha bosib o'tiladigan yo'l, vaqt, kuch va quvvat xilma-xil bo'ladi. OAF tipi o'rgatish jarayonlari tavsifi va sport ko'nikmalariga ega bo'lish dinamikasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ammo yakuniy sport natijalariga bo'lgan ta'siri juda kam bo'ladi. Masalan: sportchi – sangvinik texnika elementlarini sportchi – flegmatikka nisbatan tezroq egallaydi.

Mini futbolchilarda xarakterining fiziologik asosi – bu individual tajriba natijasida mustahkamlangan asab tizimi tipining o'ziga xos qirralari va davriy aloqalarning murakkab va barqaror tizimlarining mujassamlashuvidir. Ushbu psixologik mezon, sport faoliyati davomida vujudga keladi hamda namoyon bo'ladigan, shu bilan birga sportchining barqaror individual shaxs xususiyatlari yig'indisini nazarda tutuvchi murakkab, ko'p qirrali ekanligini isbotlaydi.

Mini futbolchilar jarayonlarida sportchi shaxsi, murabbiy tomonidan boshqariluvchi faoliyat obyekti sifatida ko'pgina sport tayyorgarligi bo'yicha tadqiqot ishlarini olib borayotgan mutaxassislarini qiziqtirib keladi. Lekin sport faoliyatida, sportchining shaxs xususiyatlarini subyekt sifatida kengroq tadbiq etish zaruriyati dolzarb bo'lib qolmoqda.

Sport faoliyati jarayonlarida sportchi shaxsi doim rivojlanib va takomillashib boradi. Sportchining ruhiy individualligi "sportchi-sportchi" va "murabbiy-sportchi" tizimida sportchining o'zaro munosabatiga belgilab beruvchi shaxs tipi, temperamenti, xakteri va xususiyatlari kabi uning tavsifnomasidan tashkil topgan. Sportchi shaxsining bunday xususiyati, mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqishda va sportchi bilan aloqani yo'lga qo'yishda murabbiy tomonidan hisobga olinishi kerak.

Qobiliyatlar ham xarakter bilan uzviy bog'liq. Mini-futbolchilarning umumiy va maxsus individual-psixologik xususiyatlari hamda sport mutaxassisligi talablari orasida o'zaro muvofiqlik mavjudligini inkor qilib bo'lmaydi, bu esa o'z navbatida zarur sifatlarni rivojlanish tezligini oldindan aniqlash yoki bashorat qilish imkoniyatini beradi. Sportga xos yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy yuklamalar, xulq-atvor, xatti-harakatlarni tartiblashtirish yo'li bilan ruhiy zo'ri-qishlarni kamaytirishni ta'minlovchi ruhiy xususiyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shaxsning bunday xususiyatlariga o'z-o'zini boshqarish, nazorat qilish.

ehtiyotkorlik, omilkorlik va boshqalar kiradi. Nafaqat davomiy sport mashg'u-lotlar ta'siri ostida shaxsning alohida qobiliyatlarini rivojlantirish, balki ularning o'zaro bog'liqlik tuzilmasini o'zgartirish ham o'ziga xos g'oya hisoblanadi.

Xulosa. "Murabbiy-sportchi" tizimida o'zaro munosabatlar psixologiyasi sportchini shaxs tuzilmasi, uning o'z jamoa a'zolari hamda murabbiyi bilan o'zaro munosabatlarida shakllanib va dasturlashib boradigan musobaqa faoliyati muvaffaqiyatlilikini o'rganib chiqishga kompleks yondashish imkoniyatini beradi. "Murabbiy-sportchi" tizimida optimal o'zaro munosabatlarni yaratish muvaffaqiyati mukammal bilimlar va quyidagi holatlarni hisobga olishga bog'liq:

Murabbiyning emotsional muvozanatliligi va xatti-harakatlaridagi maromlilik sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni orttiradi va kelajak maqsadlarni shakllanishiga yordam beradi. Murabbiyning beqaror xatti-harakati sportchilarni doim stereotiplarni o'zgartirishga majbur qiladi, bu esa o'z navbatida ortiqcha zo'riqishga olib keladi.

Murabbiy sportchilarga nisbatan ijtimoiy-psixologik ko'rsatmalarda haqqoniyligi va aniqligi ular faoliyatini obyektiv baholashga yordam beradi va oxirgisi samaradorligini oshiradi. Ko'rsatmalardagi noaniqlik sportchilarni noobyektiv baholanishiga olib keladi.

Sportchini individual qobiliyatlarini hisobga olish: tana harorati, xarakter xususiyatlari, sportchi shaxsini aniqlash turi, sportchining sport faoliyati usuli hamda uni xatti-harakat xususiyatlari "murabbiy-sportchi" tizimida me'yoriy o'zaro munosabatlarni yo'lga qo'yishga yordam beradi va murabbiy va sportchining psixologik moslashuviga olib keladi.

Darajalar va rollar maromlilik sportchini jamoada barqaror holatini yaratadi, o'ziga bo'lgan ishonch hissini rivojlanishiga yordam beradi.

Adabiyotlar

Зубалый Н.Д., Туленков Н.В. Социально-психологические основы управленческой деятельности спортивного менеджера // Теоретико-методологические проблемы совершенствования психологической подготовки менеджеров. Сборник научных трудов. 3-приложение к журналу "Персонал". Киев, МАУП, 2000.

Кричевский Р.Л. Авторитет руководителя и групповая эффективность // Новые исследования в психологии. 1984, № 2.

Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта: учебные пособие. – К..МАУП, 2000.

Ложкин Г.В., Дороженко Н.Н. Конфликт мужчины и женщины // Персонал, 1999. Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека // Теория и практика физической культуры. 1993. № 2.

Гиссен Л.Д. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. М., Школа-Пресс, 1995.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания в спорте. Автореф. дис... докт. пед. Наук. СПб: СПбГАФК, 1994.

Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995.

O'QITUVCHILARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA KORREKSION VOSITALARNING AHAMIYATINI TAHLIL QILISH

Djurabayeva Dilafruz Ergashbayevna

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti doktoranti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

ergashbayevna88@gmail.com

Annotatsiya: Bu tezisda oliy ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan professor-o'qituvchilarning harakat faolligini oshirish maqsadida olib borilgan ilmiy izlanishlarni tahlil etish hamda mavjud muammolarni aniqlash masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: gipodinamiya, irratsional, harakat faolliqi, korreksion vositalar, maxsus mashqlar, jismoniy rivojlanish, morfofunktsional holat, dinamika, optimallashtirish, statika.

Dolzarbliqi: Dunyoda bugungi kunda ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan professor-o'qituvchilarning salomatigi bilan bog'liq muammolarning global o'sishi, o'qituvchilarda surunkali kasalliklarning rivojlanishi, umumiy salomatlikning pasayishi, stress va uyqusizlik kabi hodisalar kuzatilmoqda. Bu muammolar ularning jismoniy va psixologik holatiga, shuningdek, jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish qobiliyatining yomonlashishiga olib kelmoqda va ularni hal etishning samarali usullarini ishlab chiqishni taqozo etmoqda. Ko'pincha mamlakatlarda sifatli ta'lim bilan birgalikda salomatlikni ta'minlovchi jismoniy tarbiyaning innovatsion usullarini rivojlantirishga qaratilgan tashabbuslar faol qo'llab-quvvatlanilmoqda. Shu bilan birga, ko'pgina mamlakatlarda sog'lom avlodni tarbiyalash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda mamlakat aholisi salomatligini yaxshilash masalalari ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib kelmoqda.

Jahon amaliyotida oliy talim muassasalarida faoliyat yuritayotgan professor-o'qituvchilarni asosan yengil atletika, suzish va fitnes mashg'ulotlari asosida harakat faolligini oshirish bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan.

Xususan, qaddi-qomatni to'g'ri rivojlantirish, bo'g'imlarni harakatchanlik imkoniyatini oshirish, faol ishchanlik qobiliyatini ushlab turish, turli yoshlarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilash masalalari tadqiqotchilar tomonidan ilmiy asoslab berilgan.

Professor-o'qituvchilarni jismoniy faolligini oshirish hamda ularning organizmiga zamonaviy vositalar ta'sirini o'rganish muammolarini o'z ichida olgan tadqiqotlar yillar davomida ochib berilmagan. Bugungi kunda dunyodagi ijtimoiy sharoitdan kelib chiqib, professor-o'qituvchilarni korreksion vositalar orqali harakat ko'nikma va malakalarini oshirishga qaratilgan tadqiqotlarni ilmiy asoslab berish muhim ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida korreksion vositalar yordamida o'qituvchilarni jismoniy tayyorgarlik va ichki imkoniyat darajasini oshirish, salomatligida uchraydigan turli o'zgarishlarni oldini olish yoki rivojlanish sur'atini kamaytirish masalalari dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Korreksion vositalar asosida dastur va metodlarini yosh toifasidan kelib chiqqan holda tabaqalashtirib oqilona tanlash va ishlab chiqish, ularni ish va dam olish vaqtlarida qo'llash, shuningdek, harakat faolligini oshirish jarayonini boshqarish kabi masalalar dolzarb bo'lib kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining

2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2017-yil

3-iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori mazkur tadqiqot ishining metodologik asosi bo'lib xizmat qiladi.

Bugungi kunda aholining sog'lig'ini yaxshilash, aholining keng qatlamlarini tizimli jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish hamda to'g'ri ovqatlanish qoidalarini kun tartibiga kiritish kabi masalalar Respublika Prezidenti va hukumat rahbarlari diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Shunga ko'ra, ratsional turmush tarzi va sog'lomlik jihatlarini, xususan, professional ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan shaxslarning salomatligidagi turli xil muammolar bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, salomatligida o'zgarishi bo'lgan shaxslarni hayot faoliyatiga ijtimoilashuvini tezlashtirish masalalari bo'yicha Respublikada M.V.Devyatova, T.U.Ismoilov, O'.Sh.Salimov, nogironlikni ma'lum turida sport mashg'ulotlariga moslashish nazariyasi bo'yicha N.K. Svetlichnaya, R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov, L.B.Sobirova, E.A.O'rinboyev, V.B.Aripovalar va boshqa mutaxassislar tomonidan mazkur sohaga tegishli bo'lgan turli ilmiy izlanishlar olib borilgan.

MDH mamlakatlari olimlari tomonidan jismoniy tarbiyani vosta sifatida qo'llash orqali talab-yoshlarni sog'lom turmush tarziga tadbiq etish bo'yicha R.I.Ayzman, V.A.Okolelova, N.A.Meleshkova, N.V. Zavodevkina, B.E.Duyshoyev, N.A.Zinovyev, mashg'ulotlar jarayonida universitet talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish E.A.Kotova, N.V.Osadchaya, B.M.Zismanov, ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib borayotganlarning sog'lom turmush tarzini va mehnat qobiliyatini optimallashtirish bo'yicha G.V.Ganshina, L.M.Kivelyevyaynen, O.V.Verxorubovalar tomonidan olib borilgan.

Dunyoning ko'plab mamlakatlarida chet el olimlari tomonidan jismoniy faollikning sog'lom turmush tarziga ta'siri J.Martin, X. Xamzin, A. Haryanto, G.Maniachi va bir qator olimlar tomonidan tadqiq etilgan.

Mavjud adabiyotlarni tahlil qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan keng diapazondagi ilmiy tadqiqotlar bazasi mavjudligini ko'rsatadi. Ammo ushbu tadqiqotlarda professor-o'qituvchilarni yosh toifasidan va funksional holatidan kelib chiqqan holda sog'lig'idagi muammolarni korreksion vositalar orqali yaxshilashga e'tibor qaratilmagan.

O'rganishlar natijasida quyidagi xulosalarga kelindi: oliy ta'lim tashkilotida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilarni davolovchi jismoniy tarbiya, korreksion vositalar orqali dinamikasi va morfofunktsional holatini faollashtirish jarayonini tashkil etishga imkon beradi. Oliy ta'lim tashkilotlari amaliyotida funksional holatida salbiy o'zgarishlar kechayotgan o'qituvchilarni harakat ko'nikmalarini shakllantirish darajasini aniqlashga qaratilgan diagnostika vazifalari, ularning individual xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda o'qituvchilarni harakat ko'nikmalarini tuzatish bo'yicha mashqlar to'plami joriy etilishi mumkin. Unda asosiy va muhim o'rinni tajriba-tadqiqot ishlari, tahlillar tashkil etib, shu asosda o'qituvchilarni harakat faolligining optimallashtirishiga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori;
2. Mirjamolov M.X. Oliy ta'limda paralimpiya bo'yicha sportchilar tayyorlash tizimini pedagogic nazorat qilishning ilmiy metodik asoslari: DSc dissertatsiyasi- Mirjamolov M.X.
- Chirchiq -2023;
3. Salimov O'.Sh. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida talaba yoshlar sog'lom turmush tarzini takomillashtirishning noan'anaviy usullari/ (PhD)dissertatsiya, Chirchiq -2024;
4. Sobirova L.B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining qaddi-qomat buzulishini oldini olishda maxsus jismoniy mashqlar majmuidan foydalanish samaradorligi/ (PhD) dissertatsiya, Chirchiq-2020;
5. Sobirova L.B. Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari/ (DSc)dissertatsiya, Chirchiq -2023.

10-12 YOSHLI PARADZYUDO KURASHCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIK DINAMIKASI

To'ychiyev Tohirjon Sahodillayevich

Namangan davlat universiteti sport faoliyat va jismoniy madaniyat

kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d. (PhD)

e-mail: tohirtujev8@gmail.com

Annotatsiya. 10-12 yoshli bolalarning "Paradzyudo" sport turi to'g'ari mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning funktsional tayyorgarligida individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash mashg'ulot muhitini ta'minlaydigan yosh xos xususiyat bo'yicha saralangan jismoniy mashqlar bilan bog'liq bo'lgan testlar to'plami shakllantirilgan,

Kalit so'zlar: Ko'zi ojiz, va, zaif ko'ruvchi, o'smir, paradzyudo, texnik-taktik, ushlar, qaytarma, beldan ushlar, texnik usul.

ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ПАРАДЖУДО 10-12 ЛЕТ

Тўйчиев Тохиржон Саходиллаевич

Наманганского государственного университета кафедра спортивной
деятельности и физической культуры доктор философии по педагогическим
наукам (PhD) доцент

e-mail: tohirtujev8@gmail.com

Аннотация. В ходе занятий в спортивном клубе «Параджудо» для детей 10-12 лет разработан комплекс тестов, связанных с физическими упражнениями, подобранными с учетом возрастных особенностей, что обеспечивает охрану здоровья занимающихся с учетом их индивидуальных возможностей в функциональной подготовке.

Ключевые слова: Слепой, слабовидящий, подросток, параджудо, технико-тактический, прием, возврат, прием за талию, технический прием.

DYNAMICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PREPARATION OF 10-12 YEAR OLD PARAJUDO WRESTLERS

Toychiev Tokhirjon Sakhodillaevich

Namangan State University Department of Sports Activities and Physical
Education Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD) and Associate
Professor

e-mail: tohirtujev8@gmail.com

Abstract. During the Parajudo sports club training for 10-12 year olds, a set of tests related to physical exercises selected according to age-specific characteristics has been developed, which provides a training environment that protects the health of students, taking into account their individual capabilities in functional training.

Keywords: Blind, visually impaired, teenager, parajudo, technical-tactical, catch, return, catch at the waist, technical method.

Mavzusining dolzarbligi. So'ngi yillarda amalga oshirilgan o'zgarishlar jamiyatimiz uchun qanchalik ma'nfaatli bo'lgani barchamizga ma'lum.

Raqobatbardosh paralimpiya sport turlaridan para dzyudochilarni tayyorlash uchun jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan, to'g'arakka endi kelgan bolalar tomonidan tanlangan paradzyudo turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda rivojlantirish paradzyudoda yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biridir. Bu esa tayyorgarlik jarayonida yosh paradzyudochilar uchun mashg'ulot vosita va usullarini to'g'ri tanlash va amaliyotga joriy etish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan ekanligini ko'rsatadi.

Paradzyudo mashg'ulotlari jismoniy, texnik, taktik, psixologik, tayyorgarlik kabi tarkibiy qismlari yoki nisbatan mustaqil jihatlarini o'z ichiga oladi. Paradzyudo tayyorgarligining bunday tuzilmasi dzyudo mahorati tarkibiy qismlari tushunchasini soddalashtirib, mashg'ulotlarning vosita va usullari hamda tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish va boshqarish tizimini takomillashtirishga imkon beradi. Shuni yodda tutish kerakki, tayyorlik tomonlarining har biri uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, o'z navbatida ularning darajasini belgilaydi. Shu sababdan ham, "Nurli maskan" maktablarida o'quvchi yoshlar jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish va shu asosda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish

jarayonini optimallashtirish yo'llarini shakllantirish dolzarb masalalardan biridir. Bu esa tadqiqotning maqsadi va vazifalarini belgilab berdi.

"Nurli maskan" maktablarida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda dzyudo to'garaklarining ro'li juda ham muhim hisoblanadi chunki. Yurtimizda ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi yosh avlodni o'sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e'tibor berilmoqda. Bunga misol qilib O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 -yil 4-martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi, O'zbekiston respublikasi Prezidentining ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida 2022-yil 18 apreldagi pq-209-son qarori. Yuqorida aytilgan farmon va qarorlarga, maofiq maskur lshning dolzarbligi biz tomonimizdan asta-sekin individuallashtirish mashg'ulot tizimi, ya'ni har bir bolalar va usmirlarning uning qobiliyati va faolligiga qarab mashg'ulotdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

Tadqiqotning maqsadi 10-12 yoshli bolalarni paradzyudo tugragiga mashg'ulotlarida psixofiziologik tayyorgarlik yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab shiqishdan iborat

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODLAR:

Xankeldiev Sp., Abdullaev A. (2011) olib borilgan bir qator tadqiqotlarda umumiy chidamlilik va tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda, umumiy chidamlilik va kuchni rivojlantirishda mutanosiblikni kuzatish ayniqsa muhimdir, ya'ni turli fiziologik mexanizmlarga asoslangan fazilatlar hisoblanadi, chunki shunday mutaxassislar ham borki, ular har bir sport turida umumiy fazilatlarini rivojlantirishda o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish zarurligini ta'kidlashadi [1: 332b].

T.S.To'ychiyev (2022) fikricha, paradzyudochilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish nafaqat yetakchi omillarni, ularning o'zaro bog'liqligini va natijaga olib keladigan miqdoriy ta'sirlarni bilishni, balki eng samarali vositalar va usullarni tanlash va ularni amalda oqilona qo'llashni o'z ichiga oladi o'z manbalarida bergan ma'lumotlariga ko'ra, individual funksiyalar umumiy fazilatlarini qobiliyatlarini shakllantirishning xususiyatlarining geteroxron rivojlanishi tufayli turli yuqori malakali davrlarida sportchilarda qobiliyatlarning namoyon bo'lish strukturasida ma'lum farqlar mavjud bundan tashqari yuqori sport natijalariga erishish asosan davrida o'rganilgan texnik-taktik murakkab harakatlarni egallash so'ngra xalqaro sport ustasi darajasidagi sportchini tayyorgarlik darajasi bilan bir vaqtda sportchining tanasini shakllantirish murakkab jarayonlar bo'lib o'tadi [8: 553-559-b].

Tadqiqotning maqsadi. Sportning kun sayin jadallik bilan rivojlanib borayotgan bir paytida ko'plab sport turlari qatorida paradzyudo kurash sport turida ham yuqori natijalar qayd etildi. Sportchilar Vatanimiz sharafiga jahon arenalarida munosib tarzida himoya qilishdi, yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarishdi. Shu bilan birgalikda, soha mutaxassislari zimmasiga e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan xato va kamchiliklarni o'zlari uchun belgilab olishlariga, musobaqa natijalarining o'sish ko'rsatkichlari to'g'risidagi obyektiv ma'lumotlarni tahlil qilish va ushbu asosida

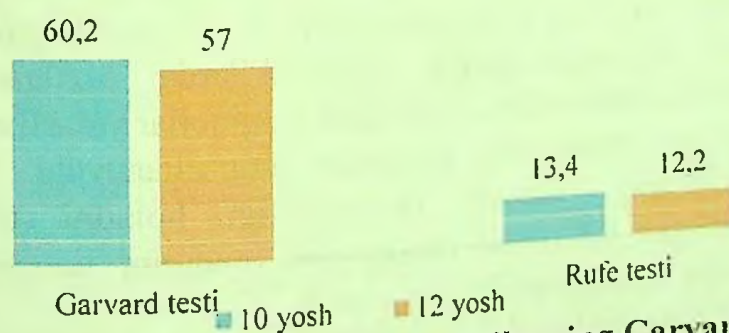
tayyorgarlikning turli tomonlarini optimallashtirish, kelajakda ushbu kamchiliklar ustida ko'proq mehnat qilish talabini qo'ymoqda. Shulardan 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik dinamikasidir. Shu bois o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, mashg'ulot jaryonida maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, o'quv-mashg'ulot guruhidagi paradzyudo kurashchilarda maxsus bir tizim orqali, psixofiziologik tayyorgarlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma'lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining yetarli emasligini ko'rsatadi va 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik samaradorligini oshirish muammosi o'ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish metodikasini ishlab chiqish, vazifalarini uyg'unlikda hal qilish yo'li katta samara berishi aniqlandi.

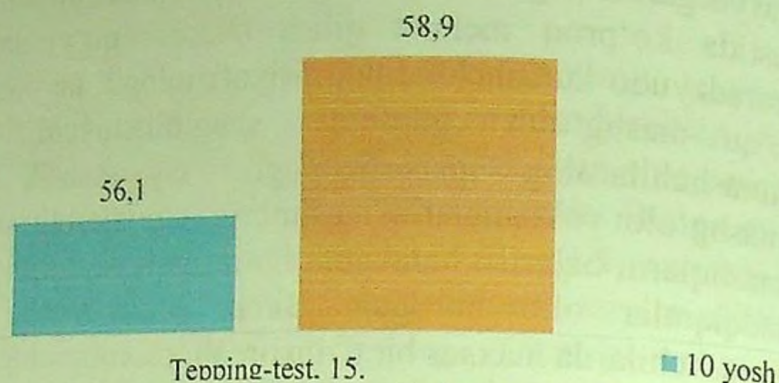
Bugungi kunda o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligi holatini aniqlash asosida psixofiziologik tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha uyg'unlikda o'tkazilgan tadqiqotlar yo'qligi aniqlandi. Bunday yondashuv 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligi jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlik bir-biriga ta'sir qilish kattaligini bog'lab turuvchi ko'rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko'tarilishida katta samara beradi.

Chirchiq olimpiya va porolimpiya sportchilarni tayyorlash markazining 8 nafar tarbiyalanuvchilari ishtirokida tajriba-sinov o'tkazildi. Garvard testi indeksi o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning ish faoliyatidan so'ng yurak faoliyatining tiklanishi o'rganildi (1-rasmga qarang). 10 yoshli sportchilarimizda garvard qadam testi bo'yicha qayt etgan natijalari 60.2 ni tashkil qilgan bo'lsa, 12 yoshli paradzyudo kurashchilarning bu yo'nalish bo'yicha natijalari 57 ni tashkil qildi.



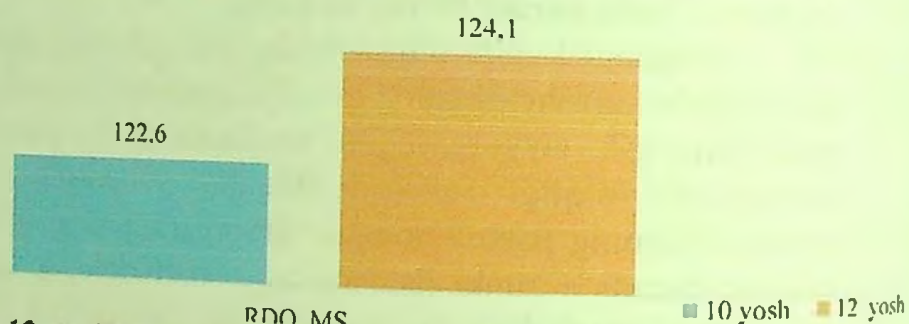
1-rasm. 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning Garvard va Rufe testi ko'rsatkichlari

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning ish vaqtidan so'ng yurak tiklanishi bilan bir qatorda ish vaqtida yurak urishi ham o'rganildi. Olingan natijalar esa quyidagicha bo'ldi: 10 yoshlilarda 13,4 natijani tashkil qilgan bo'lsa, 12 yoshli sportchilarimizda ish faoliyatidagi yurak urish ko'rsatkichi 12,2 natijani tashkil qildi.



2-rasm. 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning Tepping testi ko'rsatkichlari

10-12 yoshli sportchilarning reaksiyasini aniqlashda "Tepping-test" dan foydalandik, olinga test natijalari esa quyidagicha bo'ldi (2-rasmga qarang). 10 yoshli paradzyudo kurashchilarning 56,1 bo'lgan bo'lsa, 12 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi paradzyudo kurashchilarning test natijalari 10 yoshlilardan uncha katta bo'lmagan farq bilan 58,9 natijani qayt etishdi.



3-rasm. 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixomotor testi ko'rsatkichlari

Psixomotor ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha yengilroq bajariladigan yana bir mashq tanlandi (3.8-rasmga qarang). Tanlangan mashqni bajargan 14 hamda 12 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixomotor ko'rsatkichlari quyidagicha bo'ldi 10 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi sportchilarimizning 122.6 ms ni tashkil qilgan bo'lsa, 12 yoshli paradzyudo kurashchilarimiz esa unchalik katta bo'lmagan farq bilan 124,1 ni ko'rsatishdi.

Mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlil qilinganida ma'lum bo'ldiki, o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning kompleks tayyorgarligining mikrosikllarda tuzilgan mashg'ulot rejalarida tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar yetarli emas.

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini takomillashtirishda to'g'ri rejalashtirilgan mikrosikl mashg'ulot rejalarini tuzish orqali yuqori kompleks tayyorgarlik holatiga erishish mumkin.

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli paradzyudo kurashchilarning yuqori kompleks tayyorgarligiga erishishda anaerob, aerob va glikolitik turdagi mashqlarning mashg'ulot jarayoniga keng tadbqiq qilish kerak.

Murabbiy tomonidan sportchilarda sportdan bezish, zerikish va shunga o'xshash ruhiy holatlar kuzatilmasligi uchun mashg'ulot jarayoning xilma-xilligiga jiddiy e'tiborda bo'lish kerak.

Xulosa. Bolalarni paradzyudo kurasha amalga oshirildi, salomatlik holati, yurak qon-tomir va nafas olish tizimi ko'rsatkichlari, umumjismoniy tayyorgarlik

holati, maxsus jismoniy tayyorgarligi, yakkakurash elementlariga ega harakatli o'yinlar orqali paradzyudo kurash psixofiziologik tizimi yaratildi.

Salomatlik holati: sog'lig'ining holati, yoshi va jinsining xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik holati, asab tizimi turlarining holati, paradzyudo kurashga bolalarda quyidagi natijalarni ko'rsatdi:

- Yil davomida bolalarni yoshi va jinsining xususiyatlari jismoniy rivojlanish holatiga mosligini taxlil qilish;

yurak qon-tomir va nafas olish tizimi ko'rsatkichlari o'rganish natijasi shuni ko'rsatdiki, yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimi faoliyati yaxshi ishlaydigan bolalar, jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasi bo'yicha testlarda yuqori natijalar ko'rsatdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xankeldiev Sp., Abdullaev A. va boshqalar. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. - "Farg'ona" nashriyoti, 2011. - 332 b.
3. Sharipova D.D, Valeologicheskie podxody k formirovaniyu zdorovya detey i podrostkov. // Jurnal «Fan -sportga» №2-2005 s. 21-23
6. T.S.To'ychiyev The importance of the principle of unity of general and special training of athletes in the conduct of sports circles in judo in the helpless adolescents of the fall Web of scientist: international scientific research journal issn: 2776 - 0979, Volume 3, Issue 4, April., 2022 487-492 b;
7. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smirlarda dzyudo sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2022.4-soni 456-461b;
8. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smir dzyudochilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash usullari. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi. 2022 yil. Maxsus son 553-559-b. [13.00.00. №3];
9. T.S.To'ychiyev. "Nurli maskan" ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar va o'smir dzyudochilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2023 yil. 8 son 528-533-b. [13.00.00. №3].
10. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchlarda dzyudo to'garak mashg'ulotlarida innovasion pedagogik texnologiyalarni qo'llash usullari. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2023 yil. 10 son 352-357-b. [13.00.00. №3].
11. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smir dzyudochilarning sport o'quv mashg'ulot ta'sirini aniqlash usullari. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali jismoniy madaniyat va sport sohasida ta'lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 14.12.2023 yil. 381-385 b.
12. T.S.To'ychiyev. Adaptiv sportni rivojlantirishning xususiyatlari mashg'ulot tayyorgarligini rejalashtirishning nazariy tahlil. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali jismoniy madaniyat va sport sohasida ta'lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 14.12.2023 yil. 376-380-b.

13. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi para dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Xalqaro kurash turlarini rivojlantirish istiqbollari Respublika ilmiy-amaliy anjumani 16.02 2024 yil. 168-172 b.

16 YOSHLI PARADZYUDO KURASHCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIGI DINAMIKASI (PEDAGOGIK TAJRIBADA)

To'ychiyev Tohirjon Sahodillayevich

Namangan davlat universiteti sport faoliyat va jismoniy madaniyat
kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d. (PhD)

e-mail: tohirtujcv8@gmail.com

Annotatsiya. 16 yoshli usmirlarning "Paradzyudo" sport turi to'garak mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning funktsional tayyorgarligida individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash mashg'ulot muhitini ta'minlaydigan yosh xos xususiyat bo'yicha saralangan jismoniy mashqlar bilan bog'liq bo'lgan testlar to'plami shakllantirilgan.

Kalit so'zlar: Ko'zi ojiz, va, zaif ko'ruvchi, o'smir, paradzyudo, texnik-taktik, ushlash, qaytarma, beldan ushlash, texnik usul.

ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 16-ЛЕТНИХ БОРЦОВ ПАРАДЖУДО (В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОПЫТЕ)

Тўйчиев Тохиржон Саходиллаевич

Наманганского государственного университета кафедра спортивной
деятельности и физической культуры доктор философии по педагогическим
наукам (PhD) доцент

e-mail: tohirtujcv8@gmail.com

Аннотация. В ходе тренировок подростков 16 лет в спортивном клубе «Параджудо» разработан комплекс тестов, связанных с физическими упражнениями, подобранными с учетом возрастных особенностей, что обеспечивает охрану здоровья занимающихся с учетом их индивидуальных возможностей в функциональной подготовке.

Ключевые слова: Слепой, слабовидящий, подросток, параджудо, технико-тактический, прием, возврат, прием за талию, технический прием.

DYNAMICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PREPARATION OF 16-YEAR-OLD PARAJUDO WRESTLERS (IN A PEDAGOGICAL EXPERIMENT)

Toychiev Tokhirjon Sakhodillaevich

Namangan State University Department of Sports Activities and Physical
Education Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD) and Associate
Professor

e-mail: tohirtujcv8@gmail.com

Abstract. During the training of 16-year-old teenagers in the "Parajudo" sports club, a set of tests related to physical exercises selected according to age-specific characteristics was developed, which provides a training environment that protects the health of students, taking into account their individual capabilities in functional training.

Keywords: Blind, visually impaired, teenager, parajudo, technical-tactical, catch, return, catch at the waist, technical method.

Mavzusining dolzarbligi. So'ngi yillarda amalga oshirilgan o'zgarishlar jamiyatimiz uchun qanchalik ma'nfaatli bo'lgani barchamizga ma'lum.

Raqobatbardosh paralimpiya sport turlaridan para dzyudochilarni tayyorlash uchun jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan, to'garakka endi kelgan bolalar tomonidan tanlangan paradzyudo turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda rivojlantirish paradzyudoda yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biridir. Bu esa tayyorgarlik jarayonida yosh paradzyudochilar uchun mashg'ulot vosita va usullarini to'g'ri tanlash va amaliyotga joriy etish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan ekanligini ko'rsatadi.

Paradzyudo mashg'ulotlari jismoniy, texnik, taktik, psixologik, tayyorgarlik kabi tarkibiy qismlari yoki nisbatan mustaqil jihatlarini o'z ichiga oladi. Paradzyudo tayyorgarligining bunday tuzilmasi dzyudo mahorati tarkibiy qismlari tushunchasini soddalashtirib, mashg'ulotlarning vosita va usullari hamda tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish va boshqarish tizimini takomillashtirishga imkon beradi. Shuni yodda tutish kerakki, tayyorlik tomonlarining har biri uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, o'z navbatida ularning darajasini belgilaydi.

Shu sababdan ham, "Nurli maskan" maktablarida o'quvchi yoshlar jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish va shu asosda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonini optimallashtirish yo'llarini shakllantirish dolzarb masalalardan biridir. Bu esa tadqiqotning maqsadi va vazifalarini belgilab berdi.

"Nurli maskan" maktablarida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda dzyudo to'garaklarining ro'li juda ham muhim hisoblanadi chunki. Yurtimizda ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi yosh avlodni o'sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e'tibor berilmoqda. Bunga misol qilib O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 -yil 4-martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi, O'zbekiston respublikasi Prezidentining ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida 2022-yil 18 apreldagi pq-209-son qarori, Yuqorida aytilgan farmon va qarorlarga, maofiq maskur Ishning dolzarbligi biz tomonimizdan asta-sekin individuallashtirilgan mashg'ulot tizimi, ya'ni har bir bolalar va usmirlarning uning qobiliyati va faolligiga qarab mashg'ulotdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

Tadqiqotning maqsadi 16 yoshli usmir paradzyudochilarning tugaragiga mashg'ulotlarida psixofiziologik tayyorgarlik yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab shiqishdan iborat

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODLAR:

Xankeldiev Sp., Abdullaev A. (2011) olib borilgan bir qator tadqiqotlarda umumiy chidamlilik va tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda, umumiy chidamlilik va kuchni rivojlantirishda mutanosiblikni kuzatish ayniqsa muhimdir, ya'ni turli fiziologik mexanizmlarga asoslangan fazilatlar hisoblanadi, chunki shunday mutaxassislar ham borki, ular har bir sport turida umumiy fazilatlarini

rivojlantirishda o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish zarurligini ta'kidlashadi [1; 332b].

T.S.To'ychiyev (2022) fikricha, paradzyudochilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish nafaqat yetakchi omillarni, ularning o'zaro bog'liqligini va natijaga olib keladigan miqdoriy ta'sirlarni bilishni, balki eng samarali vositalar va usullarni tanlash va ularni amalda oqilona qo'llashni o'z ichiga oladi o'z manbalarida bergan ma'lumotlariga ko'ra, individual funksiyalar umumiy fazilatlarini qobiliyatlarini shakllantirishning xususiyatlarining geteroxon rivojlanishi tufayli turli yuqori malakali davrlarida sportchilarda qobiliyatlarning namoyon bo'lish strukturasida ma'lum farqlar mavjud bundan tashqari yuqori sport natijalariga erishish asosan davrida o'rganilgan texnik-taktik murakkab harakatlarni egallash so'ngra xalqaro sport ustasi darajasidagi sportchini tayyorgarlik darajasi bilan bir vaqtda sportchining tanasini shakllantirish murakkab jarayonlar bo'lib o'tadi [8; 553-559-b].

Tadqiqotning maqsadi. Olimpiya sport turlari tarkibiga kirgan va keng ommalashgan sport turlarida raqobatning ortishi jarayoni barcha sport turlari qatorida paradzyudo kurash sport turlarida ham kuzatilib, davom etayotgan jadal bir jarayon bo'lib hisoblanadi. Ushbu raqobatga bardoshli sportchilar bilan milliy terma jamoa tarkibini jismonan va ruhan yetuk sportchilar bilan boytib borish uchun esa tadqiqotchi izlanuvchi olimlar tomonidan qator tadqiqot ishlari, pedagogik tajribalar amalga oshirilgan.

Yuqorida nomlari zikr etilgan olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida nazarda tutilgan qator muammolarning yechimiga erishilgan. Ammo o'tkazilgan ko'plab tadqiqot ishlariga qaramay paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligi jarayonida qator, hali hamon yechimini topmagan muammolar ham uchraydi.



1-rasm. 16 yoshli paradzyudo kurashchilarning Garvard testi bo'yicha ko'rsatkichlari dinamikasi

Quyida o'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi 16 yoshli paradzyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligini aniqlash maqsadida o'tkazilgan tadqiqot ishining natijalarining ilmiy-uslubiy tahlili keltiriladi: demak, 16 yoshli paradzyudo kurashchilarning Garvard testi bo'yicha pedagogik tajribalar avvalidagi va yakuniy qismida qayt etgan ko'rsatkichlarining dinamikasi quyidagicha: unga ko'ra nazorat guruhida shug'ullanuvchi paradzyudo kurashchilar pedagogik tajribaning boshida o'rtacha 59,3 ga teng ko'rsatkichni qayt etgan bo'lsalar, ushbu natija tajriba so'nggiga kelib, yuqori o'sish dinamikasiga ega bo'lmagan ko'rsatkich bilan o'rtacha 58,2 ga teng bo'lganligini ko'rish mumkin (1-rasmga qarang).

Ushbu yoshdagi tajriba guruhi sportchilarining Garvard testi bo'yicha pedagogik tajribalar avvalidagi natijalari nazorat guruhida shug'ullanuvchi tengdoshlariga nisbatan yaxshiroq 58,7 ga teng natijani ko'rsatgan bo'lsalar, pedagogik tajribalarning yakuniga kelib tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan yaxshi o'sish ko'rsatkichi bilan o'rtacha 55,4 ga teng natijani ko'rsatdilar. Ko'rinib turganidek, tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan yaxshiroq o'sish ko'rsatkichiga egalar.

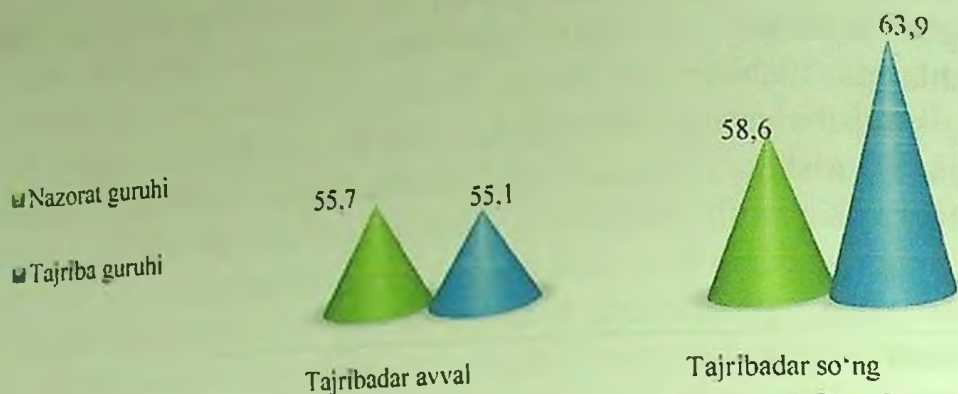
16 yoshli paradyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligining dinamikasini aniqlashga yordamlashuvchi tanlangan mashqlardan navbatdagisi Rufe testi bo'lib, nazorat va tajriba guruhlarida shug'ullanuvchi 16 yoshli paradyudo kurashchilarning tajriba avvalidagi va tajriba yakunidagi natijalari quyidagicha: pedagogik tajribalarning boshida o'tkazilgan pedagogik tajribalarda o'rtacha 12,6 ga teng, tajriba guruhi sportchilari esa 13,1 ga teng natijani ko'rsatdilar. Tadqiqot avvalidagi natijalar bo'yicha nazorat guruhi sportchilari tajriba guruhida shug'ullanuvchi tengdoshlariga qaraganda yaxshi natijaga erishgan edilar tajriba so'ngigiga kelib esa ushbu natijalar quyidagicha ko'rinish kasb etdi (2-rasmga qarang).



2-rasm. 16 yoshli paradyudo kurashchilarning Rufe testi bo'yicha ko'rsatkichlari dinamikasi

Pedagogik tajribalarning yakuniga kelib nazorat guruhining natijalarining o'rtacha ko'rsatkichi 11,4 ga teng, tajriba guruhi sportchilar natijalarining o'rtacha ko'rsatkichi esa 11,3 ga teng bo'lgan ko'rsatkichlarni qayt etdilar. Kutilganidek, nazorat guruhi sportchilardan, tajriba guruhi sportchilari yuqori tayyorgarlik dinamikasiga ega bo'ldilar.

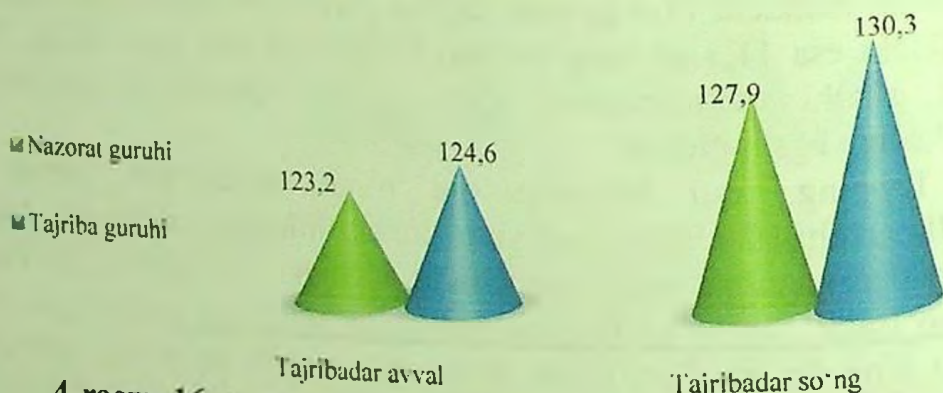
Tepping testi bo'yicha esa o'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi 16 yoshli paradyudo kurashchilarning tajriba avvalidagi natijalari quyidagicha: nazorat guruhi sportchilari o'rtacha 55,7 ga teng ko'rsatkichni qayt etgan bo'lsalar, tajriba guruhining pedagogik tajribalar boshidagi o'rtacha natijari 55,1 ga teng bo'ldi. Shu tariqa pedagogik tajriba avvalidagi natijalar bo'yicha nazorat guruhining dastlabki natijalari tajriba guruhining natijalaridan yaxshiroq ekanligi ma'lum bo'ldi (3-rasmga qarang).



3-rasm. 16 yoshli paradyudo kurashchilarning Tepping testi ko'rsatkichlari dinamikasi

Tadqiqotning yakuniy qismida 16 yoshli paradyudo kurashchilar ishtirokida o'tkazilgan pedagogik tajribalarda nazorat guruhi sportchilarining natijalari 58,6 ga teng ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhi sportchilarining pedagogik tajriba so'ngidagi natijalari o'rtacha 63,9 ga teng ko'rsatkichni tashkil qildi. Ushbu ko'rsatkich bo'yicha ham tajriba guruhini tashkil qilgan paradyudo kurashchilarning natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan yaxshiroq ko'rsatkichga ega chiqdilar.

Paradyudo kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan so'nggi tanlangan mashq bu (RDO) psixomotor testi bo'lib, pedagogik tajribalarning boshlanish va yakuniy qismlarida 16 yoshli paradyudo kurashchilarning natijalari quyidagicha ko'rinishdagi natijalarga egalar: demak, o'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi nazorat guruhi 16 yoshli paradyudo kurashchilarning dastlabki natijalari o'rtacha 123,2 ga teng ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhining natijalari 124,6 ga teng ko'rinishida (RDO) psixomotor ko'rsatkichiga ega edilar. Pedagogik tajriba so'ngigiga kelib esa sportchilar quyidagicha o'sish ko'rsatkichiga ega bo'ldilar (4-rasmga qarang).



4-rasm. 16 yoshli paradyudo kurashchilarning (RDO) psixomotor testi ko'rsatkichlari

(RDO) psixomotor testi bo'yicha 16 yoshli paradyudo kurashchilarning pedagogik tajribalardan keyingi o'rtacha ko'rsatkichlari quyidagicha ko'rinishga ega. Demak, tajriba guruhining sportchilari o'rtacha 130,3 ga, nazorat guruhining so'nggi natijalari esa 127,9 ga teng bo'ldi. Ushbu ko'rsatkich bo'yicha tajriba guruhi sportchilari katta farq bilan bo'lsa-da yuqoriroq o'sish ko'rsatkichiga ega ekanliklarini ko'rish mumkin.

Tadqiqot davomida o'tkazilgan testlashlar jarayonida qo'lga kiritilgan natijalardan ma'lum bo'ladiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhida

shug'ullanuvchi paradzyudo kurashchilarga nisbatan tajriba guruhi spotchilari psixo-fizologik tayyorgarlik ko'rsatkichi yuqori bo'lgan o'sish dinamikasiga erishganlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xankeldiev Sp., Abdullaev A. va boshqalar. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. - "Farg'ona" nashriyoti, 2011. - 332 b.
3. Sharipova D.D, Valeologicheskie podxody k formirovaniyu zdorovya detey i podrostkov. // Jurnal «Fan -sportga» №2-2005 s. 21-23
6. T.S.To'ychiyev The importance of the principle of unity of general and special training of athletes in the conduct of sports circles in judo in the helpless adolescents of the fall Web of scientist: international scientific research journal issn: 2776 - 0979, Volume 3, Issue 4, April., 2022 487-492 b;
7. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smirlarda dzyudo sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2022.4-soni 456-461b;
8. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smir dzyudochilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash usullari. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi. 2022 yil. Maxsus son 553-559-b. [13.00.00. №3];
9. T.S.To'ychiyev. "Nurli maskan" ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar va o'smir dzyudochilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2023 yil. 8 son 528-533-b. [13.00.00. №3].
10. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchlarda dzyudo to'garak mashg'ulotlarida innovation pedagogik texnologiyalarni qo'llash usullari. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2023 yil. 10 son 352-357-b. [13.00.00. №3].
11. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smir dzyudochilarning sport o'quv mashg'ulot ta'sirini aniqlash usullari. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali jismoniy madaniyat va sport sohasida ta'lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 14.12.2023 yil. 381-385 b.
12. T.S.To'ychiyev. Adaptiv sportni rivojlantirishning xususiyatlari mashg'ulot tayyorgarligini rejalashtirishning nazariy tahlil. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali jismoniy madaniyat va sport sohasida ta'lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 14.12.2023 yil. 376-380-b.
13. T.S.To'ychiyev. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi para dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Xalqaro kurah turlarini rivojlantirish istiqbollari Respublika ilmiy-amaliy anjumani 16.02 2024 yil. 168-172 b.

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARIDA ILMIY-
TADQIQOTCHILIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHGA
PEDAGOGIK YONDASHUV (fanlararo integratsiya misolida)**
F.M.Yaqubov

Kalit so'zlar: fan, integratsiya, fanlararo integratsiya, jismoniy tarbiya, sport, mutaxassis, ilmiy tadqiqot, kompetensiya, kompetentlik, ilmiy tadqiqotchilik kompetensiyasi.

Ключевые слова: наука, интеграция, междисциплинарная интеграция, физическое воспитание, спорт, специалист, научное исследование, компетенция, компетентность, научно-исследовательская компетенция.

Kirish. Bugungi kunda zamonaviy ta'lim tizimi ilg'or va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashni asosiy maqsad qilib olgan. Bu yo'lda fanlararo integratsiya muhim o'rin tutadi. Ilm-fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi, global muammolarning murakkab tus olishi, hamda kasbiy yo'nalishlarning tobora chuqurlashib borayotgani sharoitida ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri sifatida e'tirof etiladi. Ayniqsa, fanlararo yondashuv orqali bo'lajak mutaxassislarda keng qamrovli ilmiy dunyoqarashni shakllantirish, muammolarga kompleks yondashuvni qo'llash imkoniyati yaratiladi. Bu esa, nafaqat nazariy bilim, balki amaliy yechimlar topishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasida tahsil olayotgan magistr talabalarining ilmiy-tadqiqotchilik salohiyatini oshirishda fanlararo integratsiya asosida ishlash ularga chuqur tahlil, kompleks fikrlash va ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilish malakasini shakllantiradi. Magistratura bosqichi oliy ta'lim tizimining ajralmas va muhim bo'g'ini bo'lib, bu davrda talabalar nafaqat fundamental ilmiy bilimlarga ega bo'ladilar, balki innovatsion yondashuvlar asosida tadqiqot olib borish ko'nikmalarini ham egallaydilar. Shu sababli, ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini shakllantirish magistratura bosqichidagi ta'lim jarayonining ustuvor yo'nalishlaridan biri sanaladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish faqatgina shaxsiy ta'lim jarayoni bilan cheklanib qolmaydi. Bu jarayon pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish, tadqiqot metodologiyasini to'g'ri qo'llash, fanlararo integratsiyani yo'lga qo'yish hamda raqamli texnologiyalarni tatbiq etish bilan chambarchas bog'liq. Fanlararo integratsiya esa - turli fan va sohalarga oid bilim hamda uslublarni birlashtirish orqali yangi bilimlarni shakllantirish jarayonidir. Ta'lim jarayonida fanlararo aloqadorlikni yo'lga qo'yish nafaqat o'quvchilarning chuqurroq bilim egallashiga xizmat qiladi, balki ta'lim sifati sezilarli darajada oshishiga ham olib keladi. Shu bilan birga, bu yondashuv ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, innovatsion o'qitish texnologiyalarini keng miqyosda joriy etish imkonini yaratadi [1]. Hozirgi kunda fanlararo integratsiya masalasini tadqiq qilayotgan tadqiqotchilarning tadqiqotlarini amaliyotga joriy qilish muammoasi dolzarb hisoblanadi [2]. Jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha ilmiy izlanish olib borayotgan magistrantlar uchun fanlararo yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi.

Fanlararo integratsiya - bu turli fanlar o'rtasidagi ilmiy, nazariy va amaliy bog'liqliklarni chuqur o'rganish va ularni uyg'unlashtirilgan tarzda tadqiqotlarda qo'llash jarayonidir [3]. Ushbu yondashuv nafaqat ilmiy fikrlash doirasini

kengaytiradi, balki yangi bilimlarni yaratish, mavjud bilimlar orasidagi aloqadorlikni anglash va innovatsion g'oyalarni ilgari surish imkonini ham beradi. Shuning uchun bugungi kunda ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda fanlararo integratsiyaga asoslangan yondashuv zamon talabi hisoblanadi. Buning ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- birinchidan, fanlararo integratsiya talaba va yosh tadqiqotchilarning muammolarga faqat o'z sohasining doirasida emas, balki boshqa fanlar bilan bog'liq holda yondashish ko'nikmalarini shakllantiradi. Masalan, sport sohasidagi tadqiqotlar nafaqat jismoniy tarbiya bilimlariga, balki pedagogika, psixologiya, biologiya, axborot texnologiyalari kabi fanlar bilan integratsiya qilinishi natijasida yanada samarali natijalar beradi. Bu esa ilmiy izlanishlarning chuqurligi va amaliy ahamiyatini oshiradi;

- ikkinchidan, fanlararo integratsiya tadqiqotchilarda tanqidiy fikrlash, tahliliy yondashuv, innovatsion qarorlar qabul qilish kabi zamonaviy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bugungi mehnat bozori va ilmiy maydon ana shunday universal kompetensiyalarga ega mutaxassislarni talab qilmoqda. Xususan, magistratura bosqichida o'qiyotgan talabalar uchun bu kabi ko'nikmalarni shakllantirish ularning professional rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy mashqlar va natijalar bilan belgilanadi, balki u psixologiya, sotsiologiya, fiziologiya, biokimyo, axborot texnologiyalari, pedagogika va tibbiyot kabi ko'plab fanlar bilan chambarchas bog'liq. Masalan: sportchilarning tayyorgarlik holatini baholashda biokimyoviy tahlillar qo'llaniladi, ularning ruhiy holatini aniqlashda psixodiagnostika usullari ishlatiladi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda axborot texnologiyalari, ayniqsa simulyatsiyalar va sun'iy intellekt asosida ishlab chiqilgan dasturlar keng qo'llanilib, statistik tahlil orqali natijalarni prognoz qilish ilmiy qarorlar uchun asos bo'ladi.

Fanlararo integratsiyaga asoslangan tadqiqotlar orqali yangi ilmiy g'oyalar, nazariy yondashuvlar va metodologiyalar yuzaga keladi. Bu esa fanlar rivojiga turtki beradi, ijtimoiy ehtiyojlarni hisobga olgan holda yangi yechimlar ishlab chiqishga imkon yaratadi. Shu nuqtai nazardan qaralganda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda fanlararo hamkorlik va integratsiya vositasida sifat jihatidan yangi bosqichga erishish mumkin. Biz shu fikrlarimizdan kelib chiqib, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda fanlararo integratsiyani amalga oshirish mexanizmini quyidagicha taklif qildik:

1-jadval. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda fanlararo integratsiyani amalga oshirish mexanizmi

No	Bosqich	Amalga oshiriladigan ishlar	Ishtirok etuvchi fanlar	Kutilayotgan natija
I	Diagnostika	Sportchilarning holatini baholash, boshlang'ich	Biologiya, psixologiya, tibbiyot	Tadqiqot obyekti haqida kompleks ma'lumotga ega bo'linadi

		ma'lumotlarni yig'ish		
II	Rejalashtirish	Integratsiyalashgan tadqiqot rejasini tuzish	Pedagogika, statistika, axborot texnologiyalari	Metodologik yondashuv rivojlanadi
III	Tadqiqot	Sportchilar bilan tajriba o'tkazish, usullarni qo'llash	Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, sport biomekanikasi, IT	Ilmiy asoslangan natijalarni to'plash tajribasi takomillashadi
IV	Tahlil	Olingan ma'lumotlarni matematik va statistik tahlil qilish	Statistika, axborot texnologiyalari	Obyektiv xulosalar chiqariladi
V	Taqdimot	Tadqiqot natijalarini hisobot, maqola yoki loyiha sifatida taqdim etish	Pedagogika, sotsiologiya, dizayn	Tadqiqot natijalarini yetkazish va himoya qilish malakasi rivojlanadi

Ushbu mexanizmga ko'ra jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda fanlararo integratsiyani amalga oshirishga "Pedagogika" fani ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini shakllantirishga yo'naltirilgan ta'lim metodlarini ishlab chiqishga; "Psixologiya" fani tadqiqotchilarning analitik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, sport psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlarni olib borishga; "Biologiya" fani sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini tahlil qilishga; "Sport fiziologiyasi" fani jismoniy yuklamalar, reabilitatsiya jarayonlari va ovqatlanish rejimlarini ilmiy asoslashga; "Sport biomekanikasi" fani sportchilar uchun optimal reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqishga; "Axborot texnologiyalari" fani sportda raqamli texnologiyalarni joriy qilishga; "Sotsiologiya" fani sport ommaviyligini oshirish, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga ilmiy-uslubiy jihatdan kompleks ko'maklashadi.

2-jadval. Jismoniy tarbiya va sportda fanlararo integratsiyaning vosita va shakllari

№	Integratsiya vositasi	Tavsifi	Natijasi
I	Modulli o'qitish	Har bir modulda turli fanlar bo'yicha bilimlar uyg'unlashtirish	Kompleks ko'nikmalar shakllanadi

II	Loyihaviy faoliyat	Talaba turli fanlardan foydalanib, real ilmiy muammoni hal etish	Tadqiqotchilik kompetentligini mustahkamlanadi
III	Interaktiv mashg'ulotlar	Munozaralarni, case-study qo'llash	Tahliliy va ijodiy fikrlash rivojlanadi
IV	Multidisciplinar seminarlar	Bir nechta fan vakillari ishtirokidagi seminar yoki davra suhbatlari tashkil qilish	Yangi yondashuvlar va ilmiy sintezlar hosil bo'ladi

Muhokama va natijalar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish jarayonida fanlararo integratsiya alohida o'rin tutadi. Bunday yondashuv sportchilarning yutuqlarini oshirish bilan birga, zamonaviy pedagogik hamda ilmiy metodlarni sport ta'limi tizimiga tatbiq etish imkonini beradi. Shu jihatdan qaraganda, turli fanlar o'rtasidagi uyg'unlikdan samarali foydalanish sport sohasi mutaxassislarning ilmiy salohiyatini yuksaltirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi [4].

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida tahsil olayotgan magistrant talabalar o'quv jarayonida belgilangan ilmiy-tadqiqot vazifalarini yuqori darajada bajara olsalar-da, ilmiy izlanishlar davomida mustaqil fikrlash, tashabbus ko'rsatish va ijodiy faollik borasida yetarlicha faol qatnashmayaptilar. Bu holat esa ularning to'laqonli ilmiy-tadqiqotchilik salohiyatining shakllanishiga jiddiy to'sqinlik qilayotgan omillardan biri sanaladi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligi bo'yicha magistratura bosqichidagi ta'limning eng dolzarb vazifalaridan biri — bu magistrant shaxsida reflektiv tafakkur qobiliyatini rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy ilmiy-tadqiqotchilik ko'nikmalarini shakllantirishdan iboratdir. Bunday yondashuv bugungi ta'lim konsepsiyalarida ustuvor deb qaralayotgan kompetensiyaviy yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim. Mazkur yondashuvga ko'ra, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi magistrantlar umumkasbiy kompetensiyalar doirasida yuzaga keladigan muammoli vaziyatlarni zamonaviy ilmiy-tadqiqot uslublari orqali, shuningdek pedagogika, sotsiologiya, psixologiya, fiziologiya kabi turdosh fanlarning ilmiy yondashuvlari asosida tahlil qila olishlari va asosli yechimlar ishlab chiqishlari zarur. Bunday integratsion yondashuv esa nafaqat bo'lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshiradi, balki ularning ilmiy izlanishlarga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi, tanqidiy va tahliliy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishda ham muhim o'rin egallaydi. Shunday qilib fikrlarimizga yakun yasagan holda aytishimiz mumkinki, jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha mutaxassislarning tayyorlashda ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirishda fanlararo integrativ yondashuv ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilishga, chuqur tahlilga va kompleks fikrlashga yordam beradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning zamonaviy ehtiyojlar darajasida tayyorlash uchun fanlararo integratsiyalashgan o'quv va tadqiqot yondashuvi zaruriy ahamiyat kasb etadi. Bu yondashuv orqali ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish, mustaqil fikrlaydigan, kreativ va innovatsion mutaxassislarni tayyorlash mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Рахимова Р.Э. Таълимда фанлараро алоқадорликнинг ахамияти // Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences – 2022. VOLUME 2 | ISSUE 12 ISSN 2181-1784. 897-901.
2. Joshua Newman (2024) Promoting Interdisciplinary Research Collaboration: A Systematic Review, a Critical Literature Review, and a Pathway Forward. Social Epistemology, 38:2, 135-151, DOI: 10.1080/02691728.2023.2172694
3. Shopulatov A.N. Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash tizimining ilmiy-nazariy asoslari. Monografiya. Toshkent: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2022. -136 b.
4. Бурханова И.Ю., Дмитриев С.В. Тенденции развития, векторы и градиенты образовательной деятельности магистрантов – от внешней детерминации к самодетерминации и метасистемному мышлению // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сб. статей по материалам II Всерос. науч.-практ. конф. Н. Новгород: Мининский университет, 2016. С. 42–56.
5. www.sport-science.uz

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING ILMIY-TADQIQOTCHILIK KOMPETENTLIGI MAZMUN-MOHİYATI

F.M.Yaqubov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

O'zbekiston, Chirchiq sh.

Email: fazliddin.yaqubov.89@mail.ru

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, kompetensiya, kompetentlik, kasbiy kompetensiya, ilmiy tadqiqot, tadqiqotchilik kompetensiyasi, amaliy ko'nikma, malaka.

Ключевые слова: Специалисты по физической культуре и спорту, компетенция, компетентность, профессиональная компетенция, научное исследование, исследовательская компетенция, практические навыки, квалификация.

Kirish. O'zbekistonda so'nggi yillarda sport sohasi rivojiga katta e'tibor qaratilmoqda. Shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish bo'yicha qator islohotlar amalga oshirilmoqda. 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" PQ-414-sonli qarori sohada ilmiy tadqiqotlar olib borish tizimini takomillashtirishga sabab bo'ldi [1]. Sport va ta'lim sohasidagi tadqiqotchilik faoliyatini rivojlantirish uchun zamonaviy laboratoriyalar, ilmiy konferensiyalar, grant loyihalari va akademik mobillik

dasturlari joriy etilmoqda. Bu esa sport mutaxassislarining ilmiy kompetentligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligi mazmun-mohiyatini yoritib berishdan iborat.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bu "tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs"dir [2]. Bu mutaxassislarning ilmiy tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish jarayonlarini tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash va yechim sifatida ularga yangicha zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqib amaliyotga joriy qilish soha oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Ayni vaqtda "jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o'qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda" [3]. Zero, ilmga asoslangan ta'lim asosida bo'lajak mutaxassislarni har tomonlama yetuk, kasbiy professional qilib tarbiyalash mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ilmiy tadqiqotchilik kompetentligi bu - sohasida ilmiy faoliyatni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va qobiliyatlarning jamlanmasi bo'lib, u muammoni aniqlash va unga yechim taklif qilish, ilmiy usullarni qo'llash, natijalarni baholash hamda yangi uslubiyatlarni ishlab chiqish bilan bog'liq bo'ladi.

Ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini mutaxassisning ilmiy izlanish olib borish, tanqidiy fikrlash, tadqiqot natijalarini tahlil qilish va innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish qobiliyatining shakllanganligi sifatida izohlash mumkin. Bu kompetentlik nazariy bilimlar, amaliy tadqiqot ko'nikmalari va metodologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligiga ega mutaxassis quyidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak:

- Ilmiy bilimlar: Soha bo'yicha fundamental va zamonaviy ilmiy bilimlarga ega bo'lish.
- Tahliliy fikrlash: Tadqiqot natijalarini tahlil qilish va interpretatsiya qilish.
- Eksperimental faoliyat: Tajribalar va sinov tadqiqotlarini amalga oshirish.
- Ilmiy axborot bilan ishlash: Ma'lumotlarni yig'ish, qayta ishlash va xulosa chiqarish.
- Innovatsion yondashuv: Yangi metodlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.
- Taqdimot va nashr qilish: Ilmiy maqolalar yozish, natijalarni ommaga taqdim etish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlanganlik darajasini baholash mezonlari asosida quyidagi darajalar belgilab olindi:

1) Yuqori daraja: mutaxassisda kasbiy-pedagogik vazifalarni yechish ko'nikmasi rivojlangan; ilmiy tadqiqotni tashkil qilish uslubiyatini shakllantira oladi; tadqiqot ishiga doir eksperimentlar o'tkazish tajribasi bor; ilmiy natijalarni ommalashtira

olish malakasi mavjud; sportda ilmiy innovatsiyalarni qo'llash bo'yicha yetarli bilimga ega; turli loyihalarda ishtirok etish ko'nikmasi rivojlangan.

2) O'rta darada: sohasi bo'yicha yetarli bilimga ega; ilmiy tadqiqotni boshlash ko'nikmasi shakllangan; ilmiy muammolarni tahlil qilish va innovasion yechim topish qobiliyati bor faqat uni ma'lum bir vaziyat doirasida qo'llash bilan cheklanadi; ilmiy ishiga oid natijalarni taqdim eta oladi; ilmiy loyihalarda kichik vazifalarni bajargan.

3) Past daraja: ilmiy tadqiqot uchun motivatsiyasi va tadqiqot strukturasi tushunish darajasi past; tanlangan sport turini rivojlantirishga oid kreativ yondashuvi yetarli shakllanmagan; tadqiqot ishi doirasida eksperiment o'tkazish ko'nikmasi rivojlanmagan; ilmiy loyihalarda ishtirok etmagan.

Ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligining asosiy tarkibiy qismlari

No	Tarkibiy qism	Tavsif
1	Nazariy-kompetensial komponent	Ilmiy-tadqiqot faoliyati bo'yicha asosiy bilimlar (metodologiya, ilmiy tamoyillar, terminologiya).
2	Metodologik komponent	Tadqiqot usullarini tanlash, ilmiy yondashuvlarni shakllantirish, eksperimentlarni tashkil qilish.
3	Tahliliy komponent	Ilmiy natijalarni qayta ishlash, statistik tahlil va tanqidiy fikrlash orqali xulosa chiqarish.
4	Texnologik komponent	Raqamli texnologiyalar va dasturlar yordamida ma'lumotlarni qayta ishlash.
5	Amaliy-tajriba komponenti	Ilmiy tadqiqot natijalarini sport amaliyotiga tatbiq etish, eksperiment va tajribalarni o'tkazish.
6	Kommunikativ komponent	Ilmiy materiallarni taqdim qilish, xalqaro va milliy ilmiy hamjamiyat bilan hamkorlik qilish, maqola va hisobotlar yozish.
7	Innovatsion komponent	Yangi ilmiy usullar va texnologiyalarni ishlab chiqish, sport sohasida innovatsion tadqiqotlarni olib borish.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini rivojlantirish ko'plab omillarga bog'liq. Bu omillar tashkiliy, pedagogik, innovatsion-texnologik, motivatsion va xalqaro jihatlariga ham bo'linadi. Mazkur omillarni uyg'unlashtirib, sport sohasida chuqur ilmiy-tadqiqot kompetentligini shakllantirish mumkin.

Omillar	Ta'sir qilish mexanizmlari
Tashkiliy-huquqiy omillar	- Ilmiy-tadqiqot faoliyatini tartibga soluvchi qonunchilik va me'yoriy hujjatlar
	- Universitetlar va ilmiy markazlarda tadqiqotlarga oid grant va loyihalar mavjudligi
	- Davlat va nodavlat tashkilotlarining ilmiy faoliyatni qo'llab-quvvatlash investitsiyalari

Pedagogik omillar	- Ilmiy darajalar va unvonlarni olish uchun belgilangan talablar
	- Sport sohasida ilmiy-tadqiqot metodologiyasini o'rgatuvchi ta'lim dasturlarining mavjudligi
	- Innovatsion pedagogik texnologiyalar va tadqiqot metodlarini qo'llash
	- Murabbiy va pedagoglarning ilmiy-tadqiqot faoliyatiga tayyorligi
Innovatsion-texnologik omillar	- Ilmiy rahbarlar va mentorlarning yetarli bo'lishi
	- Zamonaviy sport texnologiyalari va laboratoriyalar mavjudligi
	- Sun'iy intellekt, raqamli texnologiyalar va ma'lumotlarni tahlil qilish imkoniyatlari
	- Ilmiy ma'lumotlar bazalariga kirish imkoniyati
Motivatsion-psixologik omillar	- Online ta'lim platformalarida ilmiy-tadqiqot kurslarining mavjudligi
	- Tadqiqotchilik faoliyatiga qiziqish va shaxsiy motivatsiya
	- Ilmiy izlanishlarga jalb etish uchun rag'batlantirish tizimi (grantlar, mukofotlar)
	- Tadqiqot olib borish uchun sharoit va vaqt yetarliligi
Ijtimoiy va xalqaro omillar	- Tadqiqot natijalarining amaliyotda qo'llanishi va natijalarning e'tirof etilishi
	- Xalqaro hamkorlik va ilmiy aloqalarni rivojlantirish imkoniyatlari
	- Ilmiy anjumanlar, seminarlar va konferensiyalarda ishtirok etish
	- Sport sohasida ilg'or xalqaro tajribalarni o'rganish va qo'llash
	- Xorijiy ilmiy markazlar bilan hamkorlik qilish va qo'shma tadqiqotlar olib borish

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarning ilmiy-tadqiqotchilik kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish zamonaviy ta'lim jarayonining muhim va ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunday kompetentlik nafaqat ularning ilmiy salohiyatini yuksaltiradi, balki amaliy faoliyatda zamonaviy yondashuvlardan foydalangan holda muammolarga yechim topish, tahliliy va tanqidiy fikrlash, mustaqil izlanish olib borish, fanlararo integratsiyani samarali qo'llash kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-414-sonli qarori
2. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) Qonuni. Lex.uz

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 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.lex.uz.

YOSHIGA QARAB SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA BOLALAR VA O'SMIRLAR UCHUN SHUG'ULLANISH TAVSIYA QILINGAN SPORT TURLARI.

Yuldasheva Jamilaxon Muxtorovna

Qo'qon davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

Email: jamilaxonyuldasheva84@gmail.com

Anotatsiya: Yurtimizda yosh o'quvchilarni yoshlikdan xar-tomonlama sog'lom qilib tarbiyalash vatanimizni dovrug'uni dunyoga tanitish uchun yosh avlodni maktab chog'idanoq reja asosida tartiblashtirilgan kun tartibi asosida tarbiyalash hozirgi kunning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: zamon, aqliy, intellektual, kompyuter texnikasi, pedagogik.

Юлдашева Джамилахон Мухторовна

Кокандский государственный университет

Преподаватель кафедры физической культуры

Электронная почта: jamilaxonyuldasheva84@gmail.com

Аннотация: Воспитание здорового с юных лет учащегося нашей страны и популяризация красоты нашей Родины в мире является одной из самых актуальных проблем нашего времени.

Ключевые слова: время, умственное, интеллектуальное, компьютерные технологии, педагогическое.

Sport bilan shug'ullanishni 7-8 yoshda boshlash mumkinligini o'quvchi va oilalarga tushuntirishni ahamiyati katta. Ayni qizlar sport turi badiiy gimnastika sport turidan tashqari, chunki ularda sport yoshi 5 yoshdan boshlanadi. Sport seksiyalarida umumiy jismoniy tayyorgarlik seksiyalarinikiga nisbatan yuklamalarning hajmi, uning intensivligini yuqori bo'lishi, o'zi uchun mos sport turi qaysi ekanligini bilishi, o'quvchi uchun muhim. Sportimizning mutahasislarida A.Abdullayev, R.Rasulov va A.Xasanovalarning tayyorlagan o'quv qo'llanmalarida keltirilgan ma'lumotlar asosida o'rganishlar olib borilganida shunda o'quvchiga yordam berish zaruriyati yuzaga keladi. O'sha tur bilan necha yoshdan tizimli shug'ullanish uchun sinalgan tavsiyalardan birini chizmada tavsiya kildik.

Sport turini to'g'ri tanlash, kasallikni oldini oluvchi faktor sifatida ham va sportda yuqori natijalarga erishishda muhim rol uynaydi. Tanlagan sport turi bilan shug'ullanishga turg'un qiziqish uyg'otadi va sport mahoratini takomillashtirishga

uzoq vaqt sarflashdan zerikmaydi. Har bir o'smir uchun sport turini tanlash sport muljalini to'g'ri egallash asosiy vazifa bo'lsa, belgilangan sport turi mashg'ulotlari uchun saralash, tanlab olish jarayonining vazifasi hisoblanadi.

Sport turi bilan shug'ullanishga mo'ljall olish va unga tanlov kompleks muammo sanaladi. Bunda pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik metodlar, morfofunktsional, fiziologik ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlar, oliy nerv faoliyati, bola va o'smirning individual xususiyatlari hisobga olinadi. Eng keraklisi o'smirning funksional xususiyatlari tanlagan sport turi uchun muvofiq kelsin.

Hozirgi kunda sport ixtisosligi juda erta boshlanadigan sport turlari mavjud, ular bilan shug'ullanish 5-7 yoshdaligidanoq boshlanadi. Bunday sport seksiyalari va sport turlari quyidagilar hisoblanadi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik seksiyalari - kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiradi va boshqa qator sport turlari bilan shug'ullanishga tayanch punkti bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika (badiiy va sport gimnastikasi va akrobatika) - mashqlari organizmning turli tizimlarini bir tekis rivojlanishiga imkon beradi, kelishgan qaddi qomatni, harakat koordinasiasini shakllantiradi, bola organizmiga umum mustahkamlovchi taosir ko'rsatadi, bo'g'inlar harakatchanligini yaxshilaydi. Muskul tizimi va bosh miya yarim sharlari pustlogi ap-parat faoliyati yaxshilanadi, organizmni neyrohumoral reaksiyasida yaxshi tomonga ahamiyatli darajadagi siljishlar kuzatiladi va bu bilan uning ish qobiliyatining ortishi taaminlanadi.

Suzish - nerv tizimi faoliyatini yaxshilaydi, kuch va chidamlilikni shakllantiradi, harakat-tayanch apparti nuqsonlarini tuzatadi to'g'rilovchi taosir ko'rsatadi. Suyak muskullar tizimini o'sishga imkoniyat yaratadi. Organizmni termoregulyativ refleksini yaxshilaydi va chiniqtiradi, o'pka va nafas tizimini profilaktika qiladi. Nisbatan energetik potensialini ishlatilishini tejasa, o'pkaning hayotiy tiriklik sig'imi uni maksimal ventilyasiyasi, kisloroddan foydalanish koeffisientini orttiradi.

Sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarida qatnash uchun tavsiya qilinadigan yosh.

Sport turlari	Guruh mashg'ulotlariga qatnashga ruhsat berilgna yosh		
	Boshlangich tayyorgarlik	O'quv trenirovka	Sport mahoratini oshirish
Akrobatika	8-10	10-14	14-17
Basketbol va voleybol	10-12	12-16	16-18
Badminton	10-12	12-16	16-18
Boks	12-14	14-17	17-18
Kurash (barcha turlari bilan)	10-12	12-16	16-18
Velosiped	12-14	13-16	
Vodnoye polo	10-13		14-17
Sport gimnastikasi		10-14	14-17
Ugil bolalar	8-10	9-14	
Kizlar	7-9		

Badiiy gimnastika	7-9	9-13	13-17
Akademik eshkak eshish	10-12	12-17	17-18
Baydarka va kanoe	11-12	12-16	16-18
Ot sporti	11-13	13-17	17-18
Yengil atletika	11-13	13-17	17-18
Qishki sport turlari	8-10	10-14	14-17
Suzish	7-10	10-12	12-17
Suvga sakrash	8-10	10-14	14-17
Qo'l to'pi	10-12	12-16	16-18
Otish	11-13	13-16	16-18
Kamonda otish	11-13	13-17	17-18
Tennis, stol tennisi	7-9	9-14	14-17
Texnikaviy sport turlari	16-17	17-18	18-20
Turizm	16-17	17-18	18-19
YENGIL atletika	13-14	14-17	17-18
Kilichbozlik	10-12	12-16	16-18
Futbol	10-12	12-17	17-18
Shaxmat va shashka	9-11	11-15	15-18

Shaxmat va shashka — bolalarda mantiqiy fikrlashni rivojlantiradi, diqqati va xotirasini mashq qildiradi (trenirovka), intellektini rivojlantiradi, ko'rish analizatorini mashq qildiradi. Shaxmat va shashka o'yini taosiridan asosiy nerv jarayonining labilligi ko'rsatkichlarini oqimini ortishi kuzatiladi.

Yengil atletikaning - sprint, sakrashlar, uloqtirishlardek *mashq qilishni* 8-9 yoshdan boshlash mumkin. Sportning bu turi organizmni funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini oshiradi, bo'g'inlar harakatchanligini yaxshilaydi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlikni va sakrovchanlikni tarbiyalaydi, yuqori effektiv sog'lomlashtirish taosirini ko'rsatadi. Chunki, bu sport turining mashg'ulotlari ochiq havoda o'tkaziladi, qoidaga ko'ra ochiq havodagi seksiya va sport krujoklarining mashg'ulotlari organizmni xususiy bo'lmagan qarshilik ko'rsatish qobiliyatini mustahkamlaydi.

Kardio-raspirator va mushaklar tizimini funksional holatini yaxshilanishi bilan bola organizmida garmonik rivojlanishga imkoniyatini yaratadi. Shug'ullanuvchilarning ishlayotgan muskullarga kislorodni yetkazib berish, taominlash, faqat qon oqimini kuchayishi hisobidan emas, qonda kislorodni utilizatsiyalash (foydaliroq ishlatish) ni kuchaytirish hisobidan imkoniyatini kuchaytiradi.

Kortda uynaladigan badminton, tennis, stol tennisi — bolada tezkorlik reaksiyasi va tez fikrlash, harakatchanlik, chaqqonlik, maqsadga intiluvchanlik, chidamlilikni shakllantiradi; yelka kamar yuqori, pastki (harakat tayanch apparati) muskullarini faollashtiradi; organizmni barcha organlari va tizimlarini stimullaydi. bolani jismonan garmonik va intellektual shakllanishiga imkon beradi.

O'yinlar, sport o'yinlari - futbol, basketbol, qo'l to'pi, voleybol og'ir, qiyin holatdan tez chiqib ketish, tez mo'ljal olib ilish, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish va uni yechimini topish, tezkorlik - chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, masalani yechimi va uni masouliyatini bo'yiga olishdan qo'rqmas-lik, shuningdek.

o'yin qoidasi o'yin intizomiga qat'iy rioya qilish, bo'ysunish, bo'ysundirishni tarbiyalaydi rivojlantiradi.

Mashg'ulotlar taosiridan butun organizmning morfologik strukturasida o'zgarishlar sodir bo'ladi, albatta bu yog' ho'jayrala-rini ozroq to'planishi bilan ham bog'liq. Skelet muskullariga berilgan yuklama darajasi bilan morfologik va qon aylanish organlarini funksional imkoniyatlari orasida to'g'ridan-to'g'ri aloqaning mavjudligiga hozirgi kunda dalillar yetarlicha mavjud, xususan yurak massasining kattaligi va uni xizmati; shuningdek yurak kisqarishining sekinlashishi va skelet muskulaturasining rivojlanganligi va harakat faolligi darajasini yaxshilaydi.

Kurashning barcha turlari — muskullarni garmonik rivojlanishiga katta taosir ko'rsatadi, atletlardek gavgdani shakllantiradi, tez reaksiya qilish, plastiklik, g'alaba qilishga ruhiy kuchni mustahkamlaydi. Muskul tizimi faoliyatini aktivlashtiradi, qaddi bastini chiroyli qiladi.

Kamon otish — maqsadga intiluvchan, diqqat eotiborli, qo'l, yelka-orqa, ko'krak qafasi muskullarini mustahkamlaydi; ko'rish analizatori xizmatini yaxshilaydi, barcha organlar va tizimlar, ayniqsa, markaziy nerv tizimini faoliyatini kuchaytiradi.

Yuqoridagi sport turlari va boks — 12-13 yoshdan boshlab shug'ullanish mumkin. Fikrlash va harakat tezligini, chidamlilik, qo'rqmaslik, harakat koordinasiyasi, ruhiy sifatlarni, ayniqsa, galabaga ishonchni rivojlantiradi. Barcha organlar va tizimlarni aktivlashtiradi. Organizmdagi barcha muskullarning ishini kuchaytiradi, bu bilan rivojlangan muskul korsetini yuzaga keltiradi.

Og'ir atletika — butun organizm muskullari ishini kuchaytiradi, kuchchidamliligi, kuch tezkorligi, kuchni rivojlantiradi.

Velosiped sporti — qo'l va oyoqlarning va orqa muskullarini rivojlantiradi, organizmning faoliyatini takomil-lashtirish uchun uni ichki zahirasini yuzaga chiqaradi, uyushtiradi.

O'q, otish — maqsadga intilish, diqqatni, eotiborni rivojlantiradi. Qo'l, orqa muskullari, ko'krak qafasi muskullarini aktivlashtiradi va rivojlantiradi, ko'rish analizatorini chidamliligini oshiradi.

Ot sporti — bolalarda hayvonlarga sevgini o'yg'otadi, muvozanat saqlashni trenirovka qildiradi, organizmda muskul korseti va chiroyli qaddi bastni shakllantirishga taosir etadi, o'quvchilarning estetik tarbiyasiga aolo darajadagi vosita bo'lib hizmat qiladi, hazm qilish organlarini faoliyatini yaxshilaydi.

Xulosa; Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida yosh o'quvchilarni tarbiyalash o'quvchilarni kelajakda dunyo tan olgan chempionlar qilib tarbilashda as qotadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov. umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlari. Toshkent 209
2. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.

ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ФУТБОЛА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРГА ФУТБОЛ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎРГАТИШ

Алимжонов С.И. УзГУФКС преподаватель

Халилов Ш.А. МФ 51-22 группа

E-mail: alimjonov79@mail.ru

Ключевые слова: футбол, дети дошкольного возраста, учебно-тренировочный процесс, взаимодействие тренера с родителями, особенности работы с дошкольным возрастом.

Калит сўзлар: футбол, мактабгача ёшдаги болалар, таълим ва тарбия жараёни, мураббийнинг ота-оналар билан ўзаро муносабати, мактабгача ёшдаги болалар билан ишлаш хусусиятлари.

Актуальность. Следовательно, обеспечение снижения рисков негативного влияния занятий футболом на здоровье и физическое развитие детей дошкольного возраста является необходимым условием [1]. Обоснованные требования к качеству профессиональной подготовки тренеров по футболу, работающих с детьми дошкольного возраста, и реальными возможностями образовательной системы по обеспечению требуемого качества подготовки [4]. Исходя из выше представленных противоречий, научной проблемой настоящих исследований определена потребность в научном обосновании педагогических условий, необходимых для рационального построения учебно-тренировочного процесса по футболу в группах детей дошкольного возраста [3].

Цель исследования - обоснование педагогических условий, оптимизирующих управление учебно-тренировочным процессом по футболу в группах детей дошкольного возраста.

Результаты исследований. В ходе проведения научных исследований поэтапно решались основные задачи, определенные в соответствии с целью и выдвинутой гипотезой исследования.

Первая задача была посвящена изучению состояния вопроса относительно тенденций развития отечественного футбола, подготовки спортивных кадров и тренерского состава [1]. В результате анализа литературных источников было установлено: несмотря на развитие этого вида спорта и данной сферы деятельности в целом, в настоящий момент наблюдается множество проблем, которые привели к чувствительному снижению результативности выступлений клубных и сборных команд на международной арене; специалистами осуществляется активная научно-исследовательская деятельность, направленная на поиск новых знаний, которые могли бы стать основой коррекции процесса подготовки высококвалифицированных футболистов; по мнению ученых и ведущих специалистов, в детском футболе

с выходом на дошкольный возраст, образовалась актуальная и очень важная проблема, связанная с необходимостью обеспечения требуемого качества профессиональной подготовки тренеров, работающих с данным возрастным контингентом [2].

В процессе решения второй задачи, связанной с выявлением особенностей реализации учебно-тренировочного процесса и его влияния на детей в группах дошкольного возраста, было установлено:

а) особенности эмоционально-делового взаимодействия между его участниками;

б) особенности управления действиями детей во время учебнотренировочных занятий огромное влияние родителей на детей во время учебно-тренировочных занятий, дилетантские действия которых чаще идут во вред, а не во благо, нельзя оставлять без внимания [1,2]. Наиболее предпочтительным способом урегулирования данной ситуации, по нашему предположению, может быть организация созидательного взаимодействия тренера с родителями, нацеленного на достижение единой цели в виде планируемого спортивного результата;

Третья задача была посвящена разработке педагогических условий, способных восполнить недостающие профессиональные компетенции, необходимые для работы тренера с детьми дошкольного возраста.

Одним из приемлемых вариантов, способных восполнить недостающие профессиональные компетенции, является реализация спецкурса дополнительной профессиональной подготовки. Экспериментальные данные показывают, что разработанный спецкурс не только возможно реализовать, но и получить достаточно высокий результат обучения: пополняется запас знаний; происходит формирование новых, профессионально востребованных компетенций [3,4]. Кроме этого, реализуемые экспериментальные условия позитивно воздействуют на развитие способности более обоснованного выбора решений профессиональных задач. Алгоритм выбора действий и их обоснования приобретает пятиступенчатый вид в сравнении с трехступенчатым, который в основном наблюдается у работающих специалистов, не прошедших экспериментального спецкурса [1].

Четвертая задача в исследовании была посвящена обоснованию построения процесса управления учебно-тренировочными занятиями в группах детей дошкольного возраста, занимающихся футболом [4]. Поиск ее решения связан с установленным проявлением изменений, активностью родителей, стремящихся управлять действиями своих детей на тренировочном занятии. По сути проблема достаточно ясна [2]. Однако для ее решения необходимо прежде решить ряд вопросов. В частности, требуется обеспечить готовность тренеров к работе с группами детей дошкольного возраста: обладать компетенциями в области дошкольного воспитания; их физического, физиологического и психологического развития; управления детским коллективом; детским спортом; обеспечить взаимодействия с родителями. Указанные вопросы нашли свое решение в рамках образовательных

возможностей, на перманентном уровне дополнительной, профессиональной, специальной подготовки тренеров по футболу, работающих с детьми дошкольного возраста [3]. Наиболее благоприятные результаты были получены в показателях технической подготовленности, где установлено статистически достоверное превосходство экспериментальных условий над традиционными [1,2]. Это позволяет утвердительно говорить о высокой эффективности педагогических воздействий, обеспеченных экспериментальными условиями, так как техническая подготовленность представляет собой результат обучения.

Заключение. Таким образом, разработанные организационно-педагогические условия, предложенные для оптимизации учебно-тренировочного процесса по футболу в группах детей дошкольного возраста, являются эффективными и способствуют достижению высокой результативности в спортивной деятельности. То есть, полученные данные и их положительная оценка подтверждают правильность выдвинутой гипотезы и позволяют рекомендовать экспериментально опробованные условия к тиражированию в спортивных школах и центрах подготовки футболистов, где существуют группы детей дошкольного возраста.

Литература:

1. Андружейчик, М. Я. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М. Я. Андружейчик. — Минск: РУМЦ ФВН, 2006. — 110 с.
2. Alimjonov S.I. "Futbol nazariyasi va uslubiyoti (jismaniy ta'lim va sport bilan bog'liq)". O'quv qo'llanma. Chirchiq., — 2022. 189 с.
3. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-методич. пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленков. — М.: Советский спорт, 2008. — 152 с.
4. Курдюков Б.Ф. Обучение дошкольников социальному взаимодействию в детских группах / Б.Ф. Курдюков, Н.В. Иванова. М.Б. Бойкова, Ю.Ю. Городецкая // Физическая культура, спорт — наука и практика. — Краснодар. — 2014. — №1. — С. 46-48.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРГА КУРАШ СПОРТ ТУРИНИНГ КАДРИЯТ ЭКАНЛИГИНИ СИНГДИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Ф.И.Бобомуродов, П.ф.б.ф.д, (PhD),
Доцент., Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчик.ш

Калит сўзлар: кураш, мактаб, кадрият, маънавий мерос, ёш авлод, тарбия.
Ключевые слова: борьба, школа, ценности, духовное наследие, молодое поколение, воспитание.

Keywords: struggle, school, value, spiritual heritage, young generation, upbringing.

Кириш. Тарихий тараққиёти узок ўтмишга бориб такалувчи миллий спорт турлари (кураш, белбоғли кураш, турон якка кураши, ўзбек жанг саънати, улоқ кўпқари ва бошқ.) ўз мазмунида миллий хусусиятларни тўла акс эттирганлиги билан аҳамиятли ҳисобланиб, улардан тарбия жараёнида унумли фойдаланиш ўта аҳамиятли педагогик муаммо саналади. Мактаб ўқувчиларини миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида ривожлантириш, жисмонан соғлом, руҳан ва аклан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуктаи назарга эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида ижтимоий фаоллигини ошириш асосида такомиллаштириш муҳим ўрин эгаллайди. Президентимиз бугунги кунда Ўзбекистон жадал ривожланиб бораётганлиги, аждодларимизнинг донишманд анъаналарига амал қилиб қатъий ислохотлар амалга ошириляётганлиги, фуқаролик жамиятини шакллантириш йўлидан бориляётганлиги такидлаганлар.

Ҳар бир халқ ва миллат тарихида шундай буюк сиймолар бўладик, улар ўзининг фавқулотда юксак салоҳияти, юртпарварлиги, она-Ватанига фидойилиги ва садоқати билан, эл-юртига қилган улкан хизмати билан бекиёс шуҳрат қозонди, халқнинг фахру-ғурурига айланди.

Кураш майдонида мардлик, етуклик ҳалоллик асосий мезон ҳисобланган. Асрлар ўтиши билан курашнинг усуллари бойиб, такомиллашиб борган ва бу жараён бугунги кунимизда ҳам давом этмоқда.

Аждодларимиздан бугунги кунда бизга бой маънавий мерослар етиб келган. Маънавий мерослар ичида курашнинг ўрни бекиёсдир. Бугунги кунда ўқувчиларни аждодларимизнинг маънавий меросидан хабардор қилиш учун қулай педагогик шарт-шароитлар мавжуд.

Кураш орқали ўқувчиларга миллий қадриятларнинг ва умуминсоний имкониятлари ўзини-ўзи тарбиялаш, тушунишда шахснинг ижобий сифатларини тарбиялаш борасидаги бой ва кучли таъсир воситаларидан унумли фойдаланиш лозим. Ўқувчиларни миллий қадриятлардан хабардор қилиш, уларни ростгўй, ҳалоллик, Ватанпарварлик каби кўникмаларни имкон беради.

Миллий қадриятларнинг ва умуминсоний муҳим педагогик жиҳатларидан бири ва миллий спорт турларига бўлган муносабатларнинг тарбиявий аҳамияти ҳисобланади.

Кураш спорти қадриятлар ичида энг муҳим педагогик восита эканлигини ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринли.

Кураш ўзида ўзбек халқининг кўп асрлик фалсафасини ва қадриятларини мужассам этган миллий спорт тури бўлиб, у инсонпарварлик ва қаҳрамонлик, рақибига, томошабинларга ҳурмат қилиш ва унга яхши муносабатда бўлишни тараннум этади. У барча спорт ишқибозларини тасдиқлайди.

Кураш меросига ижодкорлик билан ёндашиш, унинг бой анъаналарини жалб этгани ҳам юқоридаги фикрларимизни тасдиқлайди.

Кураш меросига ижодкорлик билан ёндашиш, унинг бой анъаналарини жалб эттириш, янада янгилаш ва имкон борича камчиликларни тўлдириб, давом эттириш, келажак авлодга этказиш бугунги кун талабидир.

Илмий изланишлар натижасида қашқадарёлик 83 ёшли отахон полвон бойитиб келажак авлодга этказиш бугунги кун талабидир.

Илмий изланишлар натижасида қашқадарёлик 83 ёшли отахон полвон 14 карра Ўзбекистон чемпиони, 2 карра жаҳон чемпиони Абдурашид полвон

Мирзаев билан илмий тадқиқот суҳбатимизда шундай фикрларни берди (суҳбат-2021 йил 14 ноябрь, Тошкент шаҳри):

- Кураш ёшларни баркамол авлод қилиб тарбиялашда ўрни катта;
- Спорт яни кураш билан шуғулланган бола ёмон йўлларга киришга имкони йўқ вақт ҳам топа олмайди;
- Кураш билан шуғулланган киши маънавияти, битмас туганмас бойлик ётади;
- Курашчи полвон эл назарига тушади;
- Миллатнинг душманларига, уларнинг тиғи учун вужудида бўлади. Улар доим қаторнинг олдида юришга ҳаракат қилади;
- Полвоннинг бир хислати борки ханжар урса ҳам индамайди, ингирамайди ҳам лекин : агар унинг қадри тахқирланса дод солади, чинкиради, кичкиради, ҳайқиради;

Кураш ёшларда маъсулият туйғусини тарбиялашга қодир. Бу спорт тури ишни пухта режалаштириб, унинг оқибатларининг олдиндан тасаввур қилишга ва зарур натижаларга эришиш учун бутун куч ва салоҳиятларини сафарбар этишга ўргатади. Энг муҳими кураш каби миллий қадриятларимиз ёрдамида ёшлар жисмоний ривожланиши билан уларнинг маънавий камолоти уйғунлигига эришишимиз мумкин.

Кураш мутахассислари, мураббийлари ва педагогик устозлар курашчининг тарбиясини мақсад қилиб олиб, улар ҳаётини шунга мувофиқ ташкил қила олиш лозим. Машгулотлар, дарслар мамлакатдаги иштимоний, сиёсий, иқтисодий, ахлоқий, эстетик, мафкуравий жараёнлар билан уйғун олиб борилиши лозим. Бугунги кунда ёшлар тарбиясида уларни ҳар томонлама соғлом ва пахлавон қилиб етиштиришда давлатимиз, ҳукуматимиз томонидан бир қанча фармон, қарор ва қонунлар чиқарилдики, уларнинг ҳар қайсиларининг мақсади, мазмуни, моҳияти ва ғояси ёшларни ҳар томонлама етук қилиб тарбиялашга қаратилган.

Хулоса. Кураш бугун умуминсоний қадриятга айланишига сабаб шуки спорт турлари ичида оммавий туз олишига асосий воситалар бири бўлганлиги, жаҳон миқёсида ўтказилаётган спорт мусобоқалари ичида ўзига хос бўлган тизими яратилганлигидир.

Кураш ўтмиш тарихидан бошлаб то шу кунгача ўзининг қадимий қадриятини нафакат тиклаш балки ёшларни тарбиялашда ўз ўрни ва аҳамиятини кўрсатади.

Шарқ адабиёти дурдоналари ҳисобланмиш “Шоҳнома”, “Қобуснома”, “Зафарнома”, “Бобурнома”, “Абдулланнома” сингари асарларида ҳам полвонлар сийрати-ю қиёфасига оид ёрқин чизгилар, уларнинг маънавий оламини безовчи сержило рангин тасвирлар, таъриф тасвирлар акс етган.

Қадриятимиздан жаҳон спорти даражасигача кўтарилган кураш бугунги кунда дунё миқёсида тобора оммалашиб бормоқда. Шу билан бирга Кураш Халқаро Ассоциацияси ушбу спорт турини Олимпия ўйинлари дастурига киритиш йўлида амалий саъй-ҳаракатларни бошлаб юборган. Бу йўлда турли амалий семинарлар ташкил этилиб, курашнинг кенг тарғиб этишга жиддий аҳамият қаратилмоқда.

Халқимизнинг анъаналари, урф-одатлари, удумлари, маросимлари жисмоний тарбия ва спорт учун ўзига хос аҳамият касб этади. Ота-

боболаримиз, момоларимизнинг тарихий тажрибаларини ўрганиш, уларни таълим-тарбия жараёнида қўллаш учун нихоятда зарур бўлиб қолади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ф.Қ.Ахмедов, А.Р.Абдулахатов. Ўзбек кураши миллий ва умуминсоний кадриятлар дурдонаси. Т. 2017 йил. 128 бет.
2. Ф.Қ.Ахмедов, А.Р.Абдулахатов, О.Т. Хайитов. Кураш-спорт, кадрият, маънавият ва тарбия воситаси. Т., 2020 йил. 148 бет.

О'ZBEKISTONDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH

Qurbonaliyeva Nafisa Yusufali qizi

О'zbekiston, Chirchiq shahri

Toshkent shahar Renessans ta'lim universiteti

Amaliy psixologiya 3-kurs 301- guruh talabasi

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В УЗБЕКИСТАНЕ

Курбоналиева Нафиса Юсуфали кизи

Узбекистан, г.Чирчик

Annotatsiya: Mazkur maqolamizda Sport sohasida o'lgan yutuqlarga erishib, yurtimiz nufuzini yanada oshirib, davlat bayrog'imiz yuqorilarga ko'tarib, kata shoxsubbalarga chiqayotgan yosh sportchilarimizni musobaqa oldi psixologik tayyorlash jarayonini yoritib o'tdik. Maqolada chet el va o'zbek sport murabbiylarining tajriba tadqiqot ishlari o'rganildi va atroflicha bayon etildi.

Аннотация: В данной статье мы освещаем процесс предсоревновательной психологической подготовки наших юных спортсменов, которые добились больших успехов в области спорта, повысили престиж нашей страны, высоко подняли наш национальный флаг и собираются в высшую лигу. В статье изучена и подробно описана экспериментально-исследовательская работа зарубежных и узбекских спортивных тренеров.

Abstract: In this article, we have covered the process of pre-competition psychological preparation of our young athletes, who have achieved great achievements in the field of sports, further increased the prestige of our country, raised our national flag high, and are reaching great heights. The article studies and describes in detail the experimental research work of foreign and Uzbek sports coaches.

Kalit so'zlar: Sport, psixologiyasi, Sangvinik, Flegmatik, Xolerik, Melanxolik, Temperament.

Ключевые слова: Спорт, психология, Сангвиник, Флегматик, Холерик, Меланхолик, Темперамент.

Keywords: Sports, psychology, Sanguine, Phlegmatic, Choleric, Melancholic, Temperament

Serquyosh mamlakatimizni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli fuqaro, jumladan, jismoniy madaniyat xodimlari hamda

sportchilar zimmasiga ham ulkan sharaflı vazifalar qo'ygan. O'zbekiston sportchilarining jahon miqyosida o'tkazilayotgan yirik musobaqalarda va olimpiada o'yinlarida qatnashib, nufuzli o'rinlarni qo'lga kiritayotganligi ularni bu mas'uliyatli vazifani bajarishga astoydil kirishganligidan dalolat beradi. Albatta, nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Buning uchun sportchilarimizning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish hamda ularda yurtsevarlik hislarini yanada kamol toptirish lozim. Mamlakatimiz jamoasi 200 dan ziyod davlatdan kelgan eng kuchli sportchilar orasida umumjamo'a hisobida – o'ttiz ikkinchi, Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligida – ikkinchi, Markaziy Osiyoda esa – birinchi o'rinni egalladi. Bu, chindan ham, o'zbek sporti tarixidagi ulkan natijadir. O'zbekiston sportchilari, sport mutaxassislari va murabbiylari oldidagi asosiy vazifa vatanimiz sportini qisqa muddat ichida jahondagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlar sporti darajasiga ko'tarishdir. Mamlakatimizning tabiiy sharoiti, ya'ni issiqilik mavsumning uzoq cho'zilishi shunday imkoniyatlardan biri hisoblanadi. Yil bo'yi uzluksiz ravishda sport mashg'ulotlari va musobaqalar o'tkazish hamda sportning barcha turlarini a'lo darajada rivojlantirish shart-sharoitiga egamiz. Shuningdek, olimpiadachilar uchun maxsus psixolog va murabbiylar rahbarligida alohida mashg'ulotlar o'tkazish uchun barcha imkoniyatlar mavjud. So'nggi yillarda ayrim davlatlar o'zlarining tabiiy-geografik sharoitlarini hisobga olgan holda alohida sport turlari bo'yicha malakali sportchilar tayyorlamoqdalar. Ular yuqori toifali sportchilar tayyorlashning ilmiy asoslangan uslublarini ishlab chiqqanlar. "PEDAGOGS" international research journal ISSN: 2181-4027 SJIF: 4.995 www.pedagogs.uz Volume-60, Issue-1, June-2024 46 Bulardan tashqari, sport amaliyotidagi ko'rsatkichlarga, olimpiada o'yinlarida ko'p hollarda yuqori natijalarga erishish sportchilarning musobaqalarga tez-tez qatnashuvi va moddiy jihatdan yetarli ta'minlanganligi bilan ham belgilanishini ko'rsatmoqda. Chunonchi, Gollandiyada yaxmalak maydonlarining ko'p bo'lishi konkida uchish sportining qisqa va o'rta masofalarga yugurish turlarida yuqori ko'rsatkichlarga erishuvda, Amerikada esa suzish havzalarining ko'pligi malakali suzuvchilarni tayyorlashda qo'l kelmoqda. O'zbekistonning Surxondaryo, Qashqadaryo, Xorazm va Samarqand viloyatlarida milliy kurashning rivojlanganligi (ijtimoiy, tabiiy sharoitning kurash sportini rivojlantirishga mos kelishi) kelgusida sambo va kurashning boshqa turlari bo'yicha olimpiadachilarni tayyorlash imkonini beradi. Qayerda sport uchun qulay sharoit mavjud bo'lsa, yoshlar bilan jismoniy mashqlar uzluksiz va yuqori darajada o'tkazilsa, qaysi sport turlari bo'yicha to'garaklar ishlasa, ularga tajribali fidoyi murabbiylar jalb etilsa, o'sha joylarda muvaffaqiyatlar ko'p bo'ladi. Ular orasidan, albatta, olimpiada qatnashchilari yetishib chiqadi. Hozirgi paytda O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o'rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortib bormoqda. Sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, mehnat va jangovar faoliyatga tayyorlashning vosita va omillaridan biri sifatida O'zbekistonning buyuk davlat bo'lishida xizmat qilmog'i lozim. Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A.Karimovning ta'biri bilan aytganda, "Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy hamda ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda" 1. Bu fikrda juda katta mantiq bor. Albatta. Chunki Turkiston xalqi azaldan chavandozlik, kurash, ov va sayohat bilan

muntazam shug'ullanib kelganlar. Bunday sport musobaqalari va o'yinlari "Alpomish", "Kuntug'mish", "Qirqqiz", "Avazxon", "Ravshan", "Manas" kabi dostonlarda anchagina batafsil tasvirlangan. O'zbekistonning jahon mamlakatlari bilan tashqi, iqtisodiy, savdo, madaniy va sport sohasidagi aloqalari kun sayin rivoj topmoqda. Respublikamiz sportchilari Koreya, Xitoy, Fransiya, Yaponiya, Arabiston, Turkiya, Amerika kabi yirik mamlakatlarda o'tkazilgan o'rtoqlik uchrashuvlari va rasmiy birinchiliklarda qatnashib, o'z mahoratlarini namoyish qilmoqdalar. Yana shunisi e'tiborliki, sportning kurash, futbol, qilichbozlik, sambo, yengil atletika kabi turlari hamda sharqona yakkama-yakka bellashuvlar bo'yicha Toshkent, Termiz, Buxoro, Samarqand va boshqa shaharlarda xalqaro turnirlar o'tkazildi. Bularning hammasi O'zbekiston shuhratini jahonga tanitish bilan birgalikda, respublikamiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida bellashuvga tayyor ekanligidan dalolat beradi. I.I.A. Karimov. O'zbekistonning o'z istiqloli va taraqqiyoti yo'li. T.: O'zbekiston, 1992. "PEDAGOGS" international research journal ISSN: 2181-4027_SJIF: 4.995 www.pedagogs.uz Volume-60, Issue-1, June-2024 47 Ma'lumki, so'nggi yillarda odamning jismoniy va ruhiy imkoniyatining cheksizligini sportda erishayotgan rekord natijalar ham ko'rsatmoqda. Sport rekord ko'rsatkichlari shunday tez sur'atlar bilan o'sib bormoqdaki, bu natijalar O'zbekiston sportchilaridan ham olimpiada o'yinlarida g'alaba qilish uchun yuksak iste'dodlilikni, ruhiy va jismoniy faollikni, sport musobaqalarida o'z kuchiga ishonch hosil etishni, tinimsiz mashq qilishni, eng og'ir sharoitlarda ham o'zini dadil boshqara bilish xislatlarini shakllantirishni, insonga tabiat tomonidan berilgan yashirin ruhiy va jismoniy imkoniyatlardan foydalana bilish va ilmiy ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilishni talab etadi. Buning uchun O'zbekiston olimpiadachilarida sport orqali Vatanga bo'lgan ruhiy faollik sifatlarini yanada o'stirish lozim. Ruhan faol sportchilargina axloqli, chidamli, vijdonli, sportda o'z maqsadiga erishish yo'lida har qanday qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan kishilar bo'lib yetishadilar. Shu bois biz O'zbekiston olimpiadachilarini yuqori natijalarga erishishlari uchun psixologik jihatdan tayyorlashda birinchi galda quyidagilarga e'tibor qaratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz: — O'zbekiston olimpiada komandasi sportchilariga turlicha ruhiy va jismoniy vaziyatlarning vujudga kelish qonuniyatlarini o'rgatish; — sportchilarni muayyan sport ko'rsatkichlariga erishishlari uchun samarali ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlantirish; — sportchilarda har qanday sharoitda ham psixologik jihatdan o'zini o'zi boshqarish, jismoniy faollik va ishchanlik malakalarini rivojlantirish; — olimpiadachilarda ruhiy va jismoniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarini kamol toptirish. Sport turlari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularning musobaqada paydo bo'ladigan hissiy tasirlanish darajalari ham turlicha bo'ladi. Bazi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi, boshqasida esa kuchli hissiy tasirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisida asab tizimining zaifligi, to'rtinchisida hissiyotlarining tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. "Psixologiya" fanining isbotlashicha, kuchli muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar sport musobaqalarida va olimpiada o'yinlarida barqaror ko'rsatkichlarga erishib kelganlar. Inson organizmining aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlari

cheksizdir. Sportchilarda bunday sifatlarni rivojlantirish, kundalik hayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun sportchilar o'z azolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonuniyatlarini bilib, ulardan aqliy mehnat unumdorligini o'stirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini oshirishda to'g'ri va o'rinli foydalana bilishi nihoyatda muhim. Hozirgi sportda, mutaxassislarining fikricha, "autogencha" mashq qilish orqali "PEDAGOGS" international research journal ISSN: 2181-4027_SJIF: 4.995 www.pedagogs.uz Volume-60, Issue-1, June-2024 48 sportchilar ichki ruhiy imkoniyatlaridan to'la foydalanishga erishmoqdalar. Bu uslub nemis psixolog olimi I.G.Shuls nomi bilan bog'liq bo'lib, butun dunyoga keng tarqalgan. "Autogencha" mashq uslubi nafaqat ruhiy kasalligi bor kishilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda, balki sog'lom odamlar, ayniqsa, sportchilarni musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlashda ham keng qo'llanilmoqda. Bunday mashqlar bilan izchil shug'ullangan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarga erishmoqdalar. Autogen mashg'uloti bilan shug'ullangan nemis shifokori X.Lindeman havo to'ldirilgan rezina qayig'ida bir o'zi 72 kunda Atlantika okeanini kesib o'tishga muvaffaq bo'lgan. U bu sayohatga uzoq va kuchli tayyorlangan. Lindeman okeanda suzish uchun faqat jismoniy chidamlilikdan tashqari, xavfli vaziyatlarda aqliy faollik, ruhiy tushkunlik holatlarida o'zini to'g'ri boshqara bilish, ko'tarinki kayfiyat bilan birga, irodaviy barqarorlik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor bergan. Buning uchun maxsus ishlab chiqilgan psixologik uslublar asosida mashq qilgan. Bugungi kunda birorta ham olim 2020-yillar atrofida kishilar yuqori jismoniy imkoniyatlarining qanday bo'lishini faqat taxmin qilishi mumkin, lekin ilmiy asoslab, aniq ayta olmasa kerak. 1930-1940-yillarda jahon olimlari sport turlari bo'yicha oxirgi sport natijalarini aniqlashga urinib ko'rganlar. Lekin bunday tasavvurlar, to'g'rirog'i, bashoratlar o'rinsiz bo'lib chiqdi. Ayrim sport natijalari olimlarning bashoratlaridan ham o'tib, yuqori ko'rsatkichlar bilan yakunlandi. Bunga quyidagi aniq misollarni keltiramiz: 1955-yil Paul Andersen uch bosqichda 512 kg li shtangani ko'targanida, jahon axborot vositalari bunday kishilar har 100 yilda bir marta tug'iladi, deb ishontirgan edilar. Lekin oradan 5 yil o'tgach, Yuriy Vlasov 25 kg, yana besh yildan so'ng L.Labotinskiy 50 kg, yana besh yildan keyin esa Alekseyev Andersenning rekordidan 100 kg ortiq vaznda shtanga ko'tardi. Bu natijalar inson asab tizimi va ruhiyatining yuqori mahsuldorlik xususiyatiga ega ekanligidan dalolat beradi. Insondagi bunday xususiyat kelgusida sport sohasida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bizni yoshligimizdan "Qancha harakat qilmagin, boshdan balandga sakray olmaysan", degan aqida bilan tarbiyalab kelishgan. Biz ham bo'yimizdan balandga sakraganimiz yo'q, hatto, buning uchun harakat ham qilmadik. Aytishlaricha, muzlagan suvda bir necha daqiqa turishning o'zi muzlab o'lish uchun kifoya qilarkan. Hayot esa ba'zan buning aksini ham ko'rsatadi. 1991-yilda bir guruh sportchilar Bering bo'g'ozini suzib o'tdilar. Oraliqdagi masofa 41 kilometr bo'lib, unga 14 soat-u 37 daqiqa vaqt sarflangan. O'sha paytda suvning issiqligi bor-yo'g'i 4,8 daraja oralig'ida bo'lgan, xolos. Suzish jarayonida hech qanday notabiiy hodisa ro'y bermagan. 1992-yilning fevralida esa eng uzoq masofaga qishda suzish xalqaro uyushmasi Issiqko'lda g'aroyib musobaqa o'tkazdi. O'ttiz uch suzuvchi 68 soat-u 20 daqiqada 168 kilometrlik masofani bosib o'tadilar. Ammo o'sha paytda ko'lning suvi muzlagan bo'lib, suzish uchun muz sindirilib yo'l ochilgan edi. Musobaqa yakunlangach, suzuvchilardan "PEDAGOGS" international research journal ISSN: 2181-4027_SJIF: 4.995

www.pedagogs.uz Volume-60, Issue-1, June -2024 49 birining issiqlik darajasi o'lchab ko'rilganda, uning issiqlik darajasi 32 gradusni ko'rsatdi. Tibbiyot xodimlarining tilida bu hayot bilan vidolashuv demakdir. Biroq o'sha sportchi suvdan chiqqanida go'yo hech narsa bo'lmagandek, atrofdagilar bilan hazillashar, kulardi. Ko'p o'tmay uning issiqlik darajasi tabiiy holatiga keldi. Hozirgi kunda yoshlarning ruhiy, jismoniy, aqliy, manaviy va irodaviy sifatlarining rivojlanish imkoniyatlari cheklangan emas, desak xato qilmaymiz. Hozirgi kosmik asrda kosmosga doimiy chiqishlar inson ruhiy imkoniyatlarining cheksiz ekanligining yana bir ko'rinishidir. Bundan 70 yil oldin parashutda sakrashning boshlanish davrlarida inson balandlikda o'z hushini yo'qotib qo'yishi mumkin qabilida ruhiy tushkunlikka berilish, kelajakda insonning ichki imkoniyatlaridan foydalanish natijasida har qanday ruhiy va jismoniy to'siqlarni yengishi mumkinligini ko'ra olmaydigan ayrim kishilarning fikrlari to'g'ri emasligini parashutchilar bir necha marta isbotladilar. Hozirgi kunda parashut sporti yoshlarning eng sevimli sport turiga aylandi. Hatto birinchi parashutda sakragan, kosmosda bir necha bor aylanib, parvoz qilib, oygacha uchib borganlardan birortasi ham hushidan ketgan emas. Bu muvaffaqiyatlar inson organizmining ruhiy, aqliy, jismoniy mashq tufayli mustahkamlanishi natijasidir. Inson organizmi va miyasi malum sistemalar asosida vaqtga qarab ish qobiliyatining imkoniyatlarini o'zgartirib, o'sib borishi natijasida tashqaridan olingan turli-tuman axborotlarni qaytadan to'la ishlab berish imkoniyatiga egadir. Fanning so'nggi yutuqlari bizga quyidagi xulosalarni beradi: inson miyasining tuzilishi, uning ishchanligi va jismoniy imkoniyatlari cheksiz. Inson mehnat jarayonida miyaning fikrlash qobiliyatining eng oz qismi bilan ishlashga odatlangan. Agar biz miyamiz ishlash imkoniyatining yarim kuchi bilan ishlashga odatlanganmizda edi, o'nlab xorijiy tillarni va katta ensiklopediyalarni boshdan oxirigacha o'zlashtirib olgan bo'lar edik. Hozirgi maktab va institut o'quv rejalarini o'rtacha oddiy kishi o'zlashtirishi mumkinligi aniqlangan. Sportchining ruhiyati faqat mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatida atrof- muhit bilan faol holatdagi o'zaro munosabatlar sharoitida takomillashtiriladi. Sportda muvaffaqiyatga erishish ma'lum darajada sportchining individual ruhiy xususiyatlariga bog'liq bo'lib, ma'lum bir aniq sport turlarida esa - ruhiy tayyorgarlikka ma'lum bir talablar qo'yiladi va shu bilan birgalikda, bunda musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun talab qilinuvchi shaxs sifatleri ham shakllantiriladi. Sportchilar uchun kuch va tezlik sifatleri alohida, sof xolatda ahamiyatga ega xisoblanmasdan, balki tezkor-kuch sifatleri nisbatan katta ahamiyatga egaligi kuzatiladi. Kelgusida insonlar tabiatning inson miyasiga bergan katta kuchi, imkoniyatlarini ishlatishga muyassar bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Айматова, Дилором Рузимуротовна. "СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В СВЯЗИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА К УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ." E Conference Zone. 2024.
2. Ruzimurotovna, Aimatova Dilorom. "RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION." Conferencea (2024): 1-6.

3. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE INFLUENCE OF SATISFACTION WITH FAMILY LIFE ON "PEDAGOGS" international research journal ISSN: 2181-4027 SJIF: 4.995 www.pedagogs.uz Volume-60, Issue-1, June -2024 50 EMOTIONAL INTELLIGENCE." American Journal of Interdisciplinary Research and Development 23 (2023): 21-24.
4. Ойматова, Дилором Рузимуротовна. "Хотира муаммосининг психология фанида тадқиқ этилиши." Science and Education 2.5 (2021): 973-979.
5. Ruzimurotovna, Oymatova Dilorom. "The Study Of Memory Characteristics Of Adolescents And Methods Of Its Development.The American Journal of Social Science and Education Innovations 3.08 (2021):15-17.
6. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life." Genius Repository 26 (2023): 10-14.
7. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "SOCIAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL RELATIONS IN CHILD EDUCATION IN THE FAMILY." British Journal of Global Ecology and Sustainable Development 23 (2023): 6-9.
8. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "SOCIAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERRELATION OF FAMILY RELATIONSHIPS TO THE DEVELOPMENT OF CHILD INTELLECT." American Journal of Pedagogical and Educational Research 18 (2023): 12-15.
9. Ruzimurotovna, Oimatova Dilorom. "Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life." Genius Repository 26 (2023): 10-14. 10. Y. Masharipov. Psixologiya va sport psixologiyasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma.) (3-nashri). «ILM ZIYO», 2017. — 328 b.

Yengil atletikaning ko'pkurash turlarini rivojlantirishda maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlariga yo'naltirish va jalb qilish yo'llari.

G'aniboev Ixtiyor davlataliyevich, dotsent

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail:ixtiyor.ganiboyev@mail.ru

Ways to direct and attract schoolchildren to athletics during physical education lessons in order to develop all-around athletics.

Ganiboev Ikhtiyor Davlatalievich

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Uzbekistan, Chirchik

E-mail:ixtiyor.ganiboyev@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yengil atletikaga o'rgatishning yangi shakl va usullaridan foydalanish, maktab o'quvchilarining salomatligini saqlash va mustahkamlash, shuningdek, yengil atletikaning ko'pkurash turlariga qiziqtiriish va jalb qilish uchun o'yin va musobaqa usullaridan foydalanish ko'rsatilgan.

Annotation. The article presents the use of new forms and methods of teaching athletics in physical education classes, maintaining and strengthening the health of schoolchildren, as well as the use of game and competitive methods to interest and attract athletics.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya darslari, jismoniy sifatlar, o'yin-musobaqalashuv uslubi, jismoniy tayyorgarlik, pastki start, kichik to'p uloqtirish, bolalar yengil atletikasi dasturi.

Key words: physical culture lessons, physical qualities, competitive game methods, physical training, low start, ball throwing, children's athletics.

Kirish: Yurtimiz o'z mustaqiligiga erishganiga 33 yildan oshganiga qaramay jismoniy tarbiya va sport sohasi mustaqil O'zbekistonimizda jadal rivojlanib borayotgan va keng ahamiyat qaratilib kelinayotgan sohalardan biridi xisoblanadi. Ushbu sohada respublikamizda keng ko'lamli ishlar olib borilayotgan bo'lib, bu ishlarning hammasi har tomonlama etuk, ma'nan va jismonan sog'lom, O'zbekistonimizning porloq kelajagini yarata oladigan yoshlarni tarbiyalashga qaratilgandir. Bunday yoshlarni kamol toptirish uchun esa sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish, bolalarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishni ta'minlash, ularning jismoniy tarbiya darslariga va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish va shu orqali ularni jalb qilish zarurdir. Bu dolzarb vazifani samarali echishda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislarning va ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining zimmasiga katta ma'suliyatli vazifalar yuklaydi.

Mamlakatimizda bolalarni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Ular uchun ko'plab sport majmualari, stadionlar, sport maktablari, suv sporti saroylari, gimnastika maktablari barpo etilgan bo'lib, ushbu inshootlarda bolalarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish uchun barcha sharoitlar mavjud. Bundan tashqari respublikamizda uch bosqichli musobaqalar, ya'ni maktab o'quvchilari uchun «Umid nihollari», litsey va kollej talabalari uchun «Barkamol avlod» va oliy o'quv yurtlari talabalari uchun «Universiada» sport musobaqalari joriy qilingan bo'lib, ushbu musobaqalar turli yoshdagi bolalarni qamrab olgan. Ushbu musobaqalar haqiqiy sport bayrami darajasida o'tkazilayotgani uchun bolalarda sportga bo'lgan qiziqishni yanada oshirishga, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olishga xizmat qilmoqda [1-2].

Maktab o'quvchilarining sog'lom va barkamol bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli beqiyosdir, chunki jismoniy madaniyat – o'quvchilarda o'ziga, o'z tanasiga bo'lgan ongli munosabatni, sog'likni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi, irodaviy hamda axloqiy sifatlarni tarbiyalovchi yagona o'quv fanidir. Lekin o'quvchilarda jismoniy madaniyatga va sportga bo'lgan yaxshi munosabatning shakllanishi ko'p jihatdan

o'quv jarayonini samarali tashkillashtirishga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liq.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika mashqlarini o'rgatishda va talab meyorlarini qabul qilishda bajarilishi qiyin bo'lgan mashqlarni ko'pchiligini o'rgatishda yengil atletika mashqlarini bajarish imkonini beradigan vosita va usullarni xilma xillarini qo'llanilishi dars jarayonini bir maromda zerikarli o'tishining oldini olishga olib keladi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya darsini tashkil qilishning samarali usullaridan biri – bu o'yin va musobaqalashuv usullari xisoblanadi [3,4]. Bu o'yin va musobaqalashuv usullari ko'p qirrali bo'lib, o'quvchilarning harakat faolligini oshirishda keng doirada qo'llaniladi. Ammo, shunday bo'lsada umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari talab darajasida shakillantirilmaganligi zaxira sportchilarni tayyorlash tizimiga oz bo'lsada o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida iqtidorli o'quvchilarni izlab topish va ularni yengil atletika turlariga va boshqa sport turlariga samarali yo'naltirish imkoniyatlarini cheklab qo'ymoqda. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish bugungi kundagi davlat axamiyatiga ega bo'lgan dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

Tadqiqotni maqsadi: Umumta'lim maktabining jismoniy tarbiya darslarida 5-6 sinf o'quvchilariga bolalar yengil atletikasi dasturidagi o'yin va musobaqalarini qo'llash orqali yengil atletikaning turlariga yo'naltirish va qiziqtirish.

Tadqiqot vazifalari:

- Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash.
- Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya dasturidagi yengil atletika darslarini tuzilishini va mazmunini o'rganish.
- Umumta'lim maktab jismoniy tarbiya darslari uchun yengil atletika bo'yicha takomillashtirilgan o'yin va musobaqalashuv uslubini qo'llash samaradorligini pedagogik tajribada isbotlash.

Tadqiqotda qo'llanilgan usullar: ilg'or tajriba va ilmiy uslubiy adabiyot ma'lumotlarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometriya, pedagogik nazarot testlari, pedagogik tajriba va matematik statistika usullari.

Tadqiqotning obekti: umumta'lim maktabining 5-6 sinf o'quvchilari va ular bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikani o'rgatishni o'yin va musobaqalashuv uslubi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari xaftasiga 2 marta 40-45 daqiqadan o'tkazildi. Nazorat guruxiga 5-6 "A" sinifi (24 nafar o'g'il bolalar) tanlab olindi va unda jismoniy tarbiya darslari an'anaviy usulda rejalashtirilgan bo'lsa, tajriba guruxida 5-6 "B" sinifi (24 nafar o'g'il bollar) tanlab olindi va jismoniy tarbiya darslarida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur asosida yengil atletika darslarida o'yin va musobaqalashuv usullari asosida darslar tashkil qilindi.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikani o'rgatishda o'yin va musobaqalashuv usullari orqali tashkil qilish kerak, chunki o'yin va musobaqalashuv usullari dars jarayonini obrazli tashkil qilish usuli bo'lib, unda bola ruxan, jismonan va aqlan kamol topadi va har tomonlama rivojlanadi va tarbiyalanadi. Shu boisdan xam biz umumta'lim maktabi o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida o'zimiz tomonimizdan ishlab chiqilgan bolalar yengil atletiksi dasturidagi o'yin va musobaqalashuv usullarini qo'llash orqali tadqiqotni olib bordik. Bunda nazorat guruxidagi 5-6 "A" sinf o'quvchilari ananaviy usulda jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha darslar olib borildi va kuzatildi. Tajriba guruxidagi 5-6 "B" sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida esa biz o'z tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur asosida darslarni tashkil qidik va yengil atletikani o'rgatishda o'yin va musobaqalashuv uslubini qo'lladik va yengil atletika sport turning turlari xaqida ko'proq malumot berdik xamda quyidagi o'yin va musobaqalar darslarda qo'llanildi:

1. Kichik to'pni (tennis koptogini) chizilgan aylanalar ichiga va uzoqlikka uloqtirish (guruhga bo'lgan holda uloqtirish va natijalarni hisoblab elon qilish kerak).

2. Yengil nayzachani uzoqlikka uloqtirish (guruhga bo'lgan holda uloqtirish va natijalarni hisoblab e'lon qilish kerak).

3. 500grammli to'ldirma to'pni bosh ortidan ikki qo'llab oldinga (o'tirgan va turgan holatdan) uloqtirish (bunda guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g'olib aniqlanadi).

4. 40 m ga kichik g'ovlardan oshib yugurish (guruhga bo'lgan holda yugurtirish).

5. Turgan joydan uzunlikka sakrash (bunda guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g'olib aniqlanadi).

6. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (bunda 3-4-5 sonli fishkalar qo'yiladi va guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g'olib aniqlanadi).

7. 1000m masofaga yugurish (bunda guruhlarning xar-bir a'zosi 500m masofada turgan savatchadagi jismlarni finish joyiga olib kelishi kerak bo'ladi)

Tadqiqot boshida va yakunida biz tajriba va nazorat guruhlari o'quvchilarining jismoniy sifatlarini va jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida 30m ga pastki startdan chiqib yugurish, yugurib kelib kichik to'pni (tennis koptogini) uloqtirish, 4x10 m ga mokkisimon yugurish, 1000 m ga yugurish, joydan turib uzunlikga sakrash testlarini qabul qildik.

Tajriba davomida ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasining ikkala gurux orasida qiyoslaganimizda, ularning mutloq o'sishi va foiz hisobida o'sishi tajriba guruxidagi hamma ko'rsatkichlarda nazorat guruxidagi hamma ko'rsatkichlardan ancha yuqoriligi aniqlandi. Masalan: 30 metr ga yugurishda nazorat guruxida o'sish 0,5 sekundga va 3,12 foizga teng bo'lsa, tajriba guruxida bu ko'rsatkichlar 1,2 sekundga va 23,5 foizga teng;

Yugurib kelib koptokchani uzokka uloktirish testida nazorat guruxida o'sish 70sm va 1,7 foizga teng bo'lsa, tajriba guruxida bu ko'rsatkichlar 1 metr va 3,5 foizga teng.

Moksimon 4x10 m (soniya) yugurishda nazorat guruxida o'sish 1 sekundga va 5 foizga teng bo'lsa, tajriba guruxida bu ko'rsatkichlar 2 sekundga va 9 foizga teng; 1000 metrda yugurishda nazorat guruxida o'sish 10 sekundga va 3 foizga teng bo'lsa, tajriba guruxida bu ko'rsatkichlar 45 sekundga va 16,3 foizga teng;

Nazorat guruxida joydan uzunlikka sakrash testida o'sish 1 sm. va 0,75, foizga teng bo'lsa, tajriba guruxida bu ko'rsatkichlar 10 sm. va 8,9 foizga o'sganligi kuzatildi:

Xulosa. Respublikamizda ta'lim sohasida ta'limni yanada mustahkamlash, kadrlar tayyorlashda zamonaviy talablar asosida innovatsion texnologiyalar va pedagogik mahorat jarayonlaridan maqsadli foydalanish samaralarini yanada yuqoriga ko'tarish talablari kun sayin oshib bormoqda. Kelajagimiz xisoblangan o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom, jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda albatta jismoniy tarbiya va sportni tutgan o'rni beqiyosdir.

Adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatdiki, milliy va harakatli o'yinlarni hamma fazilatlar, qobiliyatlar, sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va harakat ko'nikma hamda malakalarining shakllanishida asosiy o'rinlarni egallaydi lekin bolalar yengil atletikasi dasturidagi o'yin va musobaqalarini jismoniy tarbiya darslarida qo'llash o'quvchilarga yengil atletika turlari mashqlarini texnikasini o'zlashtirishga va shu sport turiga bo'lgan qiziqishini orttirishda hamda yengil atletikani ko'pkurash turlariga jalb qilishda katta amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Sh.M.Mirziyoev. "Jismoniy va ma'naviy etuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga etishda tayanchimiz va suyanchimizdir" mavzusida "Kamolot" yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so'zi. 2017 yil
2. Barkamol avlod orzusi ("Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish borasidagi publitsistik mulohazalar). -T.:SHarq.1998.
3. Abdullaev SH.D., Toshev A.T., Xayrullaeva O.SH «Barkamol avlodni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'rni». O'quv – uslubiy qo'llanma. Buxoro, x'k "Prmz", 2012. 108 bet.
4. IAAFning bolalar engil atletikasi dasturi. 2006y
5. Ziyayev F. C. et al. Yengil atletika sport turini rivojlantirishda umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish samaradorligi //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – С. 348-355.

ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА- КУРАШ СПОРТИНИНГ ТАРБИЯВИЙ
ВОСИТА ЭКАНЛИГИНИ ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРГА ЎРГАТИШ

Ш.Э.Келдиёров, П.ф.б.ф.д, (PhD).,
Профессор., Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчик.ш

Калит сўзлар: Таълим тизими, мактаб, кураш, қадрият, маънавий мерос, ўқувчи ёшлар, тарбия, кураш фалсафаси.

Ключевые слова: Система образования, школа, борьба, ценности, духовное наследие, ученики, воспитание, философия борьбы.

Keywords: Education system, school, wrestling, values, spiritual heritage, students, upbringing, wrestling philosophy.

**Таълим тарбия ҳар қайси давлат ва жамиятнинг
бугунги ва эртанги кунини ҳал қиладиган
энг муҳим ва устувор вазифадир.**

Ш. М. Мирзиёев.

Кириш. Сўнгги йилларда юртимизда улкан ислохотлар амалга оширилмоқда. Барча жабҳаларда туб ўзгаришлар бўлмоқда. Шунинг баробарида таълим тизими соҳасида ҳам кенг камровли, аниқ белгиланиб олинган дастурлар ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Мамлакатимиз учунчи ренессансга кадам қўймоқда. Шундан келиб чиққан ҳолда инсон қадри биринчи ўринга чиқмоқда. Бу таълим тизимида ҳам яққол номоён бўлмоқда. Бевосита таълим тизими инсон капиталига, унинг орзу-мақсадларига, манфаатларига йўналтирилмоқда. Буни биз таълим тўғрисидаги қонуннинг янги таҳрирдан чиққанлиги, Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини қабул қилиниши, муҳтарам президентимизнинг Олий Мажлисга йўллаётган мурожаатномаларида олга сурилатган энг устувор вазифалардан ҳам билиб олишимиз мумкин. Олдимизда катта марраларни забт этиш турибди. Ўқув муассасаларини 2020-2025 йиллар учун замонавий мактабларнинг намунавий лойиҳалари асосида қуришнинг асосий параметрлари ишлаб чиқилди. Ёшларимизни сифатли таълим олиши учун барча шарт-шароитлар яратилган. Улар замон билан ҳамнафас яшамоқда. Замонавий ахборот технологияларидан таълим соҳасида кенг фойдаланилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномасида «олдимизга қўйган улкан вазифаларни амалга оширишда биз учун кучқудрат манбаи бўладиган миллий гоёни ривожлантиришимиз зарур. Хусусан, миллий ўзлигимизни англаш, Ватанимизнинг қадимий ва бой тарихини ўрганиш, бу борада илмий тадқиқот ишларини кучайтириш, гуманитар соҳа олимлари фаолиятини ҳар томонлама қўллаб-қувватлашимиз лозим» эканлиги шарт қилиб қўйилди.

Таълим ва тарбияда миллий ва умуминсоний қадриятларни уйғунлаштирган ҳолда олиб бориш, баркамол авлод тарбиясида яхши самара берди. Кураш бизнинг энг оммавий миллий спорт туримиз ҳисобланади. Шу билан бирга, курашнинг тобора оммалашиб бораётганлиги нуфузли халқаро мусобақаларни ташкил қилишга, мавжуд инфратузилма ва моддий-техник базани модернизатсия қилишга, шунингдек, соҳа учун малакали кадрлар, мураббийлар ва ҳакамлар тайёрлашга бўлган эътиборни янада кучайтиришни талаб этмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 4-ноябрда ПҚ-4881-сонли «Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг

халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ушбу соҳа таракқиётида, ҳеч шубҳасиз, янги уфқларни очиб беради. Кураш инсонни кучли, эпчил, чидамли ва иродали қилиб тарбиялаш воситаларидан бири ҳисобланади. Шифокорлар назорати остида 12 ёшдан кураш билан шугулланишга рухсат этилади.

Кураш фалсафаси кенг камровли ва кўп кирралидир. У жисмоний маданиятнинг маънавий асослари масаласи билан уйғунлашиб кетади. Бу борада мамлакатимизнинг бир қатор олимлари изланишлар олиб борганлар. Хусусан кураш илмини ўрганиш ва унинг фалсафий, ижтимоий ва маънавий асосларини ёритиб бериш борасида муайян даражадаги тажриба тўпланган. Ж.Т.Турсунов, Х.Т.Рофиев, Ў.И.Иброхимов, Ж.Тошпўлатов, А.Қ.Атоев, Т.Одилов, О.Тоймуродов, К.Т.Юсупов, О.Т.Хайитов, Ф.Қ.Ахмедов, Т.С.Ачилов, А.Р.Абдулахатов, Ф.Ш.Ахмедов каби соҳа мутахассисларининг ишларида кураш фалсафаси ва унинг педагогик аҳамияти тўғрисида қимматли маълумотлар берилган. Республика ва халқаро миқёсидаги кўплаб анжуманларда қилинган маърузаларда мавзуга тегишли фикр-мулоҳазалар билдириб ўтганлар.

Олиб борилган кузатишлар ва тажрибалар асосида қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди:

1. Ота-оналар ўз фарзандларига шахсий намуна кўрсатиши;
2. Ота-оналарнинг ўзлари жисмоний тарбия ва спорт машқлар билан шугулланиши;
3. Ота-оналар кураш спортига бўлган муносабатларини ўзгартиришлари лозим;
4. Оилада кураш ва спортни тарғиб кенг тарғиб қилиш;
5. Кураш ва спортнинг фойдали жиҳатларини фарзандлар онгига сингдириш;
6. Фарзандлар калбида маҳоратли спортчиларга ҳавас ҳиссини уйғотиш лозим (К.Муродов, А.Қурбонов, А.Тангриев, Р.Собиров в.б лар).
7. Устоз-мураббий ота-оналар билан ва таълим муассасаси раҳбарларининг ҳамкорлигини самарали йўлга қўйиш;
8. Устоз-мураббийлар ўқувчи-ёшлар билан кураш спортининг, таълимий, тарбиявий томонларига эътибор қаратиш;
9. Устоз-мураббийлар кураш спорт билан шугулланувчиларнинг ҳар томонлама тарбияланишига катта эътибор қаратиш;
10. Кураш машғулотлари ва мусобақалари мобайнида шугулланувчиларнинг ахлокий ва маънавий тарбиясига алоҳида эътибор бериш;
11. Ўқувчи-ёшларга кураш спортининг таълимий, тарбиявий, маънавий-ахлокий, фалсафий, эстетик тарбияларини ўрганиш мазмунидаги махсус курсларни жорий қилиш.

Мустақил Ўзбекистон тобора ривож топиб, тараккий этиб бормокда. Бундай ривожланишни дунё ҳамжамияти тан олаётганлиги барчамизни қувонтириши табиий, албатта. Эришилаётган ютуқлар замирида халқимизнинг азал-азалдан шаклланган кадриятлари, маънавий ва ахлокий юксалиш борасидаги тажрибаси, меҳнатсеварлиги, Ватанни севиши каби хислатлар мавжуд. Биз азалий кадриятларимиз, асрлар мобайнида фарзанд

тарбияси борасида тўпланган тажрибаларимизни асраб-авайлашимиз, авлоддан авлодга етказишимиз лозим. Шу билан бирга ёшлар тарбиясида бугунги замон талабларига мос ёндашувларни амалга оширишимиз, унинг янгича усулларини амалиётга жорий қилишимиз ўринли бўлар эди. Ёшлар тарбияси ҳар доим дозарб ва муҳим вазифалардан ҳисобланиб келаверади.

Хулоса ўрнида шунини айтиш керакки, ўқувчи-ёшлар тарбиясида кураш спорт турининг ўрни юқори даражада эканлигини яна бир бор таъкидлаш керак. Кураш спортида ўқувчи-ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш, уларни жаҳон ареналаридаги юқори натижаларга олиб чиқишда, ота-оналар ва мураббийларнинг ўрни, масъулияти жуда ҳам катта.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 4-ноябрда ПҚ-4881-сонли “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори.
2. Жисмоний тарбия ва спортнинг янги давр муаммолари. Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Бухоро – 2013.

BOSQON ULOQTIRUVCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA PEDAGOGIK NAZORAT QILISH

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Ruzimatov Islomjon Erkuziyevich
Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi p.f.b.f.d (PhD)
Email: islomjonruzimatov@gmail.com

Рузиматов Исламжон Еркузиевич
Кокандский государственный университет
Кафедра физической культуры p.f.b.f.d (PhD)

Электронная почта: islomjonruzimatov@gmail.com

Kalit sozlar: mashg‘ulot jarayoni, uloqtirish, mashq, nazorat, nazorat mashqi, tezkor nazorat, tezkor-kuch.

Ключевые слова: тренировочный процесс, бросок, упражнение, контроль, контрольное упражнение, быстрый контроль, быстрый-сила.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ 5282-son “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari va

boshqa normativ-xuquqiy hujjatlarda belgilab berilgan vazifalarni amalga oshirish muayyan darajada xizmat qiladi.

O'rganilganlik darajasi. Har qanday malakaga ega bosqon uloqtiruvchilar tayyorgarligi - murakkab ijodiy jarayon bo'lib, yuklamalar tuzilmasining zamonaviy tamoyillarini bilish hamda sportchilarning individual xususiyatlariga muvofiq holda ularni qo'llash ko'nikmalarini nazarda tutadi. Bu murakkab masalalarni hal etishga sportchilar tayyorgarligi darajasini maxsus ilmiy asoslangan holda nazorat qilish tizimi yordam beradi. Nazorat qilish va birinchi galda eng axborotli nazorat vositalarini aniqlash muammolariga ko'p sonli ilmiy ishlar bag'ishlangan. Jismoniy tarbiyada pedagogik nazorat deganda sportchi tayyorgarligining turli tomonlarining rivojlanishini asoslangan holda boshqarish uchun shug'ullanuvchilar holatini baholashga imkon beruvchi vositalar, metodlar va metodik usullar yig'indisi tushuniladi.

Tadqiqotning maqsadi. Pedagogik nazorat sportchi faoliyatiga va holati to'g'risida axborot olish uchun asos hisoblanadi. U belgilangan nazorat me'yorlariga muvofiq qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va metodlari samaradorligini aniqlash, sport formasining rivojlanishi dinamikasini aniqlash va sport natijalarini bashorat qilish uchun qo'llaniladi. Pedagogik nazoratning vazifalari quyidagilardan iborat: mashg'ulot yuklamalarning hisobga olish sportchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi darajasini aniqlash rejalashtirilayotgan sport natijasiga erishish imkoniyatlarini aniqlash: musobaqalardagi hatti-harakatlarni, shu qatorda sportchi bo'lib turgan holatini baholash.

Pedagogik nazoratning asosiy metodlari tizimlashtirilgan pedagogik kuzatuvchilar va sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini ularning maksimal namoyon bo'lishini ta'minlayotgan fiziologik funksiyalarning zo'riqish darajasini ifodalovchi nazorat mashqlari hisoblanadi.

Tadqiqot uslublari. Bosqon uloqtiruvchi sportchining holatiga qarab nazoratning uchta asosiy turi ajratiladi, ularning har biri ma'lum bir axborotni saqlaydi;

- Bosqichli nazorat mezosikldagi (oylik, tayyorgarlik bosqichi) ta'sirini aks ettiradi.

- Joriy nazorat bir nechta mashg'ulotlardan so'ng tezkor mashg'ulot ta'sirini baholaydi.

- Tezkor nazorat bitta mashg'ulot yoki uning qismining ta'sirini baholaydi

Sport metrologiyasida uchta turdagi me'yoriy ko'rsatkichlar farqlanadi.

Bular qiyosiy, individual va zarur me'yorlar. Bosqon uloqtiruvchi sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimida zarur me'yorlar katta ahamiyatga ega. Ular inson hayoti oldiga qo'yadigan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun nima qilishni bilishi kerakligini tahlil qilishga asoslangan.

Boshqacha aytganda nazorat me'yorlari bosqon uloqtiruvchi sportchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlikning muayyan bosqichida rejalashtiriladigan sport natijalari darajasiga to'liq javob berishi kerak.

"Me'yor" tushunchasiga ta'rif berish va undan chetga chiqishlarni aniqlash uchun metodologiyadan foydalaniladi. Unga muvofiq qandaydir baholash mezonlarini tanlashda yoki turli xil shkalalar yoki quyidagi usullar: o'rta va standartlar metodi, dinamik kuzatuvlar metodi qo'llaniladi. Birinchi metodning mohiyati muayyan yoshga, jinsga mansub va malakaga ega sportchilar guruhini ommaviy tekshirishlar natijasida olingan standartlarni ishlab chiqishdan iborat. Me'yorlarni dinamik

kuzatuvlar yo'li bilan aniqlash yetarlicha ancha uzoq vaqt davomida bir xil sportchilarning o'ziga qandaydir ko'rsatkichlarni muntazam qayd qilib borishni nazarda tutadi.

Bosqon uloqtiruvchilarda tezkor-kuch va texnik murakkab sport turlarida kompleks nazorat marfofunktsional belgilar, oliy asab faoliyati xususiyatlari va shaxsiy sifatlarini namoyon bo'lish darajasi, koordinatsion qobiliyatlar sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini aniqlashni nazarda tutadi.

Bosqon uloqtiruvchilarning texnikasini obyektiv baholash, ularning potentsial imkoniyatlari to'g'risida xato hulosalarga kelmagan holda baholash lozim. Rivojlanish darajasi yuqori bolgan bosqon uloqtiruvchilar o'smirlar chempionatiga yo'naltirilganlar. Ulardan keyin, odatda, o'zlarining uzoq davom etmagan sport faoliyatini yakunlaydilar. Bosqon uloqtiruvchilarning texnikasi mashg'ulot, musobaqa jaryonida ancha takomillashadi. Buning natijasida texnik tayyorgarlik darajasi rivojanib, katta muvaffaqiyatlarga erishadilar.

Bir qator mualliflar tomonidan yengil atletikaning tezkor-kuch turlarida malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi holati va rivojlanishi darajasini tezkor nazorat qilish uchun axborotli ko'rsatkichlar aniqlangan xususan, harakat boshlanishning latent vaqti, bittalik harakat vaqti, kichik amplituda bo'yicha harakatlarning maksimal sur'ati, to'laqonli qobiliyati, qo'l va gavda dinamometri, kuch bo'yicha assimetriya ko'fitsenti, startdan va yurib turib 30m ga yugurish, yadroni pastdan oldinga otishni baholovchi testlar shular jumlasidandir. Ushbu nazorat sinovlarining ko'pchiligi bo'yicha tadqiqotlar o'tkazilgan va ularning moslik darajasi me'yorlari ishlab chiqilgan: o'rta va past.

Yengil atletikaning uloqtirish turlarida sportchilarning tezkor-kuch sifatleri darajasini aniqlash uchun quyidagi testlar tavsiya qilinadi:

Turgan joydan va uch hatlab uzunlikka sakrashlar, shtanga bilan o'tirib-turishlar, shtangani ko'krakka ko'tarish, shtangani dast ko'tarish, qo'llarni birlashtirish va uzatish, pastki startdan va start oldi 30 m ga yugurish. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun yadroni pastdan oldinga otish, yadroni bosh ustidan orqaga otish, turgan joydan yadroni ikki qo'lda otishlar eng samarali testlar hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari. Bunday nazorat pedagogik mashqlar uloqtiruvchining umumiy tezlik-kuch tayyorgarligini aniqlashga imkon beradi. Biroq bu testlar bosqon uloqtiruvchining va uning potentsial imkoniyatlarini faqat bilvosita baholash imkonini beradi. Shuningdek, o'quv -mashg'ulot jarayonida turli xil snaryadlarni yadro disk uloqtirish bilan (pastdan oldinga - yuqoriga, orqaga va h.k) bog'liq testlar tavsiya qilingan va amalga oshirish tavsiya etiladi.

Shu bilan birga, ushbu nazorat testleri, o'zining afzalligiga qaramay, aniq sport natijasiga maqsadli yo'naltirilgan. Bu metod rejalashtirilgan sport natijasi va unga oshirishni ta'minlovchi model tavsiflarni hisobga olishgan xolda asoslanadi. Shunday qilib, bosqon uloqtiruvchi sportchilar pedagogik nazorati tizimida mo'ljall sifatida malakali sportchilarga xos bo'lgan nisbiy ko'rsatkichlardan foydalanish me'yoriy talablarning yanada yaqindan uzviy bog'liqligini ta'minlaydi.

Xulasa qilib aytganda - Sportchilar harakat apparatining uzoq muddatli moslashish muammosi yetarlicha nazariy asosga ega. Ilmiy - metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bu sport mashg'ulotining zamonaviy tizimini takomillashtirishda eng jiddiy yo'nalishlardan biridir. Zamonaviy ilmiy ma'lumotlar shundan dalolat beradiki, sportchilarning maksimal shiddatli aniqlik lokomotsiyalarga

uzoq muddat moslashishi masalalari sport mashg'ulotining mazmuni va samarasini tashkil qilinishini belgilab beradi. Maxsus ilmiy – metodik adabiyotlar tahlilidan aniqlanadiki, uloqtiruvchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi masalalariga zamonaviy tadqiqotlarda katta ahamiyat qaratiladi. Bu esa shunga bog'liqki, kuch va tezlik-kuch qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish bosqon uloqtiruvchilarning sport texnik mahorati o'sish uchun eng muhim vosita hisoblanadi. Aniqlanishicha, maxsus kuch sifatlarining rivojlanish samaradorligi mashg'ulot jarayonini doimiy ravishda boshqarib turishi bilan belgilandi. Yengil atletikaning uloqtirish turlarida sport yutuqlari darajasi o'ta yuqori, uning zamonaviy rivojlanish bosqichida taraqqiy etgan tayyorgarlik metodlari alohida ahamiyat kasb etar ekan. Shu bilan birga, sport amaliyotiga uloqtiruvchilar tayyorgarligini boshqarish subektiv tahlil va mashg'ulotning emperik tajribasi asosida, individual mashg'ulot dasturlarini tuzishda ilmiy-metodik jihatdan yetarlicha asoslanmagan holda amalga oshirildi.

Adabiyotlar royxati.

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi PF-6199-sonli "Turizm, sport va madaniy meros sohalarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-114-sonli "Ma'muriv islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
- 4.Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T.: 2005. - 261 b.
- 5.I.E.Ruzimatov. Sport takomillashuv bosqichida bosqon uloqtiruvchilarni texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish . Dissertasiya. Chirchiq 2024 y 79-83 b.

**YUQORI NATIJALARGA ERISHISHDA SPORTCHILARNING TEXNIK-
TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI
(OLIMPIYA VA PAROLIMPIYA O'YINLARIGA TAYYORGARLIK
MISOLIDA)**

SAMBOCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGI

Abdurazzaqov Xasan Abduazimovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası, dotsenti,
O'zbekiston, Chirchiq Shahar
xasanabdurazzokov@gmail.com

Anarbayev Malik Axmedovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası, katta o'qituvchisi,
O'zbekiston, Chirchiq Shahar
malikanarbayev@gmail.com

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi asosiy bevosita va metodlari ularning qisqarish tezkorligiga yo'naltirilgan mashqlar; yugurish tayyorgarligi, sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishiga to'g'rilangan, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish; tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qo'llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz bilan takroriy bajarish metodi; mashq metodi, aralash rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay zaminga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho'ziluvchan mashqlar tipik hisoblanadi. mazkur mashg'ulot chegarasida mumkin bo'lganga qadar harakat amplitudasini asta-sekin ortib borishni ta'minlaydi. Cho'zilishga doir mashqlar o'zida odatda, asosiy va yordamchi gimnastikadan elementar harakatlarni namoyon qiladi, u yoki bu mushak guruhlari, bog'lamlariga (oyoq, qo'l, gavda, bo'yin mashqlari) tanlab ta'sir qiladigan.

Egiluvchanlik mashqlari snaryadsiz, gimnastika devori va boshqa snaryadlarda, to'ldirma to'plar, gantellar, sheriklar bilan bajarilishi mumkin. Bu mashqlarda amplituda xususiy kuchlanish bilan oshiriladi – oyoq yoki qo'llarni siltash harakatlari paytida yoxud tashqi kuchlarni quyish hisobiga, masalan juftlik mashqlarida sherikning kuchlanishi.

Egiluvchan rivojlantirish uchun turli harakatli va sport o'yinlari, mashqlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan (buyumlarsiz va buyumlar bilan).

bo'g'imlar, bog'lamlari va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshiriladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning maqsadli belgilanishi va xarakteriga, shuningdek shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda o'rnatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy metodi mashqni takroriy bajarilishidir. Egiluvchanlikni muntazam takomillashtirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini ko'p karra takrorlashlardan so'ngina faqat (10-15 marta) harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida eng katta effektga shunday holatda erishish mumkin, agar mashg'ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o'tkazilsa. Undan tashqari, bolalar va o'smirlar bu mashqlarni ertalabki badantarbiya vaqtida mustaqil bajarishlari kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni

Pedagogik va tibbiy-fiziologik tadqiqotlar ma'lumotlari yosh sportchilar mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishda vosita va metodlarini ratsional qo'llash yo'li bilan yuklamani puxta me'yorlashning maqsadga muvofiqligini tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizm charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Bolalar va o'smirlar umumiy chidamliligini rivojlantirish asosiy masala shuning uchun quyidagi metodlar ma'qul hisoblanadi: bir tekislik metodi, trenirovkaning uzluksiz metodining har xil davrlarida variantlari, o'yin metodi, aylanma trenirovka metodlari foydalidir.

Chidamlilikni rivojlantirish qaysidir metodlardan biriga afzallikni berish o'rinsizdir. Yillik trenirovka tsiklining har xil davrlarida bu metodlarning optimal birligidan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini puxta me'yorlash darkor. 11-12 yoshdan yengil atletika mashg'ulotlarini boshlayotgan sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini keltiramiz.

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berish darkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o'rin qolmaslik lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari, (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari og'irliksiz va og'irliklar bilan sakrash hamda sakrovchan mashqlar hisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar va qopchalar bilan mashqalar, qum bilan to'ldirilgan: shtanga, tosh, gantellar bilan mashqalar; barcha har xillikda sprinter yugurishi; tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo'lishidan qochish uchun, «tezkorlik to'sig'i»ning paydo bo'lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqurlashtirilgan temirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy

qo'llash metodi; strukturasi aynan bir xil musobaqa mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metod); bu paytda kuchli zo'riqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi; asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda); yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xil musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug'ullanuvchilarning barcha harakat apparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko'proq sezilarli o'rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan, tanlangan sport turida kuchlanishning namoyon bo'lishi uchun strukturaviy muhim bo'lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo'lishi kerak, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan. Bunday mashqlarga strukturasi bo'yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaqa) mashqlari bilan o'xshashlikka ega bo'lgan mashqlar kiradi, shuningdek mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

15-16 yoshli sportchilarning kuchini tayyorlash bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan, 1-2 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan. Bu tavsiyanomalar og'ir atletika bilan ixtisoslashmagan yosh sportchilarga berilgan.

Xulosa: Shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, «to'p uchun kurash» o'yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar o'rta yoshdagi o'spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urg'u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida yana ko'proq e'tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining «strukturaviy muvofiqligi»ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e'tibor qaratiladi. Mushak ishlari rejimi bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash tegishli mashg'ulot yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
2. Bayturayev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.
3. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.

4. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T. 2017.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019.
6. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. 2020

SAMBOCHILARNING O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONLARIDA MAXSUS KUCH SIFAT KO'RSATKICH DARAJALARINI OSHIRISH DASTURI VA ANTROPOMETRIK KO'RSATGICHLARI

Abdurazzaqov Xasan Abduazimovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası, dotsenti.

O'zbekiston, Chirchiq Shahar

xasanabdurazzokov@gmail.com

Ismailova Muxayyo Shermatovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Tibbiy biologik fanlar kafedrası, dotsenti.

O'zbekiston, Chirchiq Shahar

muxayyoshermatovna@gmail.com

Kalit so'zlar: Antropometriya, mashg'ulotlar, internat, usullar, maxsus kuch.

Ключевые слова: Антропометрия, обучение, интернат, методы, особая сила.

Antropometriya [antropo... va yun. metreo – o'lchayman] – antropologiyatt tekshirish usullaridan biri. U odam organizmi a'zolarining hamma belgilari (uzunligi, eni, qalinligi, shakli, rangi va h. k.) o'zgarib turishini miqdoriy tomondan tavsiflab beradi. Olingan ma'lumotlar organizmning ayrim bo'laklari (bosh, bo'yin, ko'krak qafasi, qorin va chanoq qismlari, qo'l va oyoqlar)ga takkoslaniib, o'sishi yoki o'zgarishi kuzatib boriladi. Uzunlik, kenglik va burchak belgilari antropometriya asboblari (uchi do'mboq sirkul, sirg'anuvchi sirkul, koordnataali sirkul, odam bo'yini o'lchovchi antropometr, burchakni o'lchovchi goniometr va jag'ni o'lchovchi mandibulometr va h. k.) yordamida o'lchanadi. Tana, ayniqsa. bosh, yuz, burun, labning o'lchash mumkin bo'lmaydigan belgilari – rang va shakllari maxsus ishlab chiqilgan shkala va etalonlarga qarab aniqlanadi. Antropometriya ma'lumotlaridan kriminalistikada jinoyatchilarni tasiflash va aniqlashda ham foydalaniladi.

Nazorat (NG, n=15) guruhi sportchilarining antropometrik ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

№	Ant/o'l	Tajriba boshi		
		$\bar{x}$	σ	V, %
1	Bo'yi	142,33	9,76	6.86
2	Vazni	39,93	2,37	5.95
3	Bo'yin qal	33,20	2,18	6.56
4	KQA	69,13	3,98	5.76
5	O'ng qo'l	20,93	1,58	7.55

6	Chap qo'l	19,81	1,60	
7	O'ng oyoq	39,87	3,00	8,07
8	Chap oyoq	38,87	3,25	7,52
				8,36

Izoh –

Ant/o'l – sportchilarni antropometrik o'lchamlari

Bo'yi – sportchilarning bo'yining uzunligi santimetrda

Vazni – sportchilarning vazn toifasi kilogramda

Bo'yin qal – sportchining bo'yin aylanasi santimetrda

KQA – sportchilarning ko'krak qafasi aylanasi santimetrda

O'ng qo'l – sportchilarning o'ng qo'lning bilag aylanasi santimetrda

Chap qo'l – sportchilarning chap qo'lning bilag aylanasi santimetrda

O'ng oyoq – sportchilarning o'ng oyoqning son qismi aylanasi santimetrda

Chap oyoq – sportchilarning chap oyoqning son qismi aylanasi santimetrda

Toshkent viloyati, Toshkent shaxar sport maktab internatining sambo kurashi sport turi bilan shug'ullanuvchi yoshlarning mashg'ulotlar jarayonida antropometrik o'zgarishdarajalarini aniqlash maqsadida ularni bo'y, vazn va boshqa tana o'lchamlari olindi. Unga ko'ra nazorat guruhi sambokurashchilarining tadqiqot boshidagi sportchilarning bo'yining uzunligi sm o'rtacha qiymati 142,33 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 9,76 ni, variatsiya koeffitsienti esa 6,86%ni ko'rsatdi. sportchilarning vaznining og'irligi kg o'rtacha qiymati 39,93 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 2,37 ni, variatsiya koeffitsienti esa 5,95%ni ko'rsatdi. sportchilarning bo'yin qalinligi sm o'rtacha qiymati 33,20 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 2,18 ni, variatsiya koeffitsienti esa 6,56%ni ko'rsatdi. sportchilarning ko'krak qafasi aylanasi sm o'rtacha qiymati 69,13 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 3,98 ni, variatsiya koeffitsienti esa 5,76%ni ko'rsatdi. sportchilarning o'ng qo'lning bilag aylanasi santimetrda sm o'rtacha qiymati 20,93 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 1,58 ni, variatsiya koeffitsienti esa 7,55%ni ko'rsatdi. sportchilarning chap qo'lning bilag aylanasi santimetrda sm o'rtacha qiymati 19,81 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 1,60 ni, variatsiya koeffitsienti esa 8,07%ni ko'rsatdi. sportchilarning o'ng oyoqning son qismi aylanasi santimetrda sm o'rtacha qiymati 39,87 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 3,00 ni, variatsiya koeffitsienti esa 7,52%ni ko'rsatdi. sportchilarning chap oyoqning son qismi aylanasi santimetrda sm o'rtacha qiymati 38,87 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 3,25 ni, variatsiya koeffitsienti esa 8,36%ni ko'rsatdi.

Toshkent viloyati, Toshkent shaxar sport maktab internatining sambo kurashi sport turi bilan shug'ullanuvchi yoshlarning mashg'ulotlar jarayonida antropometrik o'zgarishdarajalarini aniqlash maqsadida ularni bo'y, vazn va boshqa tana o'lchamlari olindi. Unga ko'ra nazorat guruhi sambokurashchilarining tadqiqot boshidagi sportchilarning bo'yining uzunligi sm variatsiya koeffitsienti esa 6,86%ni ko'rsatdi. sportchilarning vaznining og'irligi kg variatsiya koeffitsienti esa 5,95%ni ko'rsatdi. sportchilarning bo'yin qalinligi sm variatsiya koeffitsienti esa 6,56%ni ko'rsatdi. sportchilarning ko'krak qafasi aylanasi sm variatsiya koeffitsienti esa 5,76%ni ko'rsatdi. sportchilarning o'ng qo'lning bilag aylanasi santimetrda sm variatsiya koeffitsienti esa 7,55%ni ko'rsatdi. sportchilarning chap qo'lning bilag aylanasi santimetrda sm variatsiya koeffitsienti esa 8,07%ni ko'rsatdi. sportchilarning o'ng oyoqning son qismi aylanasi santimetrda sm variatsiya koeffitsienti esa 8,36%ni ko'rsatdi.

koffitsenti esa 7,52%ni ko'rsatdi. sportchilarning chap oyoqning son qismi aylanasi santimetrda sm variatsiya koffitsenti esa 8,36%ni ko'rsatdi.

Tajriba (TG, n=15) guruhi sportchilarining antropometrik ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

№	Ant/o'l	Tajriba boshi		
		$\bar{X}$	σ	V, %
1	Bo'yi	141,14	9,82	6,96
2	Vazni	40,45	2,39	5,91
3	Bo'yin qal	32,74	2,27	6,93
4	KQA	69,36	4,11	5,93
5	O'ng qo'l	21,24	1,69	7,96
6	Chap qo'l	20,17	1,74	8,63
7	O'ng oyoq	39,46	3,13	7,93
8	Chap oyoq	39,38	3,53	8,96

Toshkent viloyati, Angren shaxar sport maktab internatining sambo kurashi sport turi bilan shug'ullanuvchi yoshlarning mashg'ulotlar jarayonida antropometrik o'zgarish darajalarini aniqlash maqsadida ularni bo'y, vazn va boshqa tana o'lchamlari olindi. Unga ko'ra nazorat guruhi sambokurashchilarining tadqiqot boshidagi sportchilarning bo'yining uzunligi sm o'rtacha qiymati 141,14 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 9,82 ni, variatsiya koffitsenti esa 6,96%ni ko'rsatdi. sportchilarning vaznining og'irligi kg o'rtacha qiymati 40,45 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 2,39 ni, variatsiya koffitsenti esa 5,91%ni ko'rsatdi. sportchilarning bo'yin qalinligi sm o'rtacha qiymati 32,74 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 2,27 ni, variatsiya koffitsenti esa 6,93%ni ko'rsatdi. sportchilarning ko'krak qafasi aylanasi sm o'rtacha qiymati 69,36 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 4,11 ni, variatsiya koffitsenti esa 5,93%ni ko'rsatdi. sportchilarning o'ng qo'lning bilag aylanasi santimetrda sm o'rtacha qiymati 21,24 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 1,69 ni, variatsiya koffitsenti esa 7,96%ni ko'rsatdi. sportchilarning chap qo'lning bilag aylanasi santimetrda sm o'rtacha qiymati 20,17 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 1,74 ni, variatsiya koffitsenti esa 8,63%ni ko'rsatdi. sportchilarning o'ng oyoqning son qismi aylanasi santimetrda sm o'rtacha qiymati 39,46 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 3,13 ni, variatsiya koffitsenti esa 7,93%ni ko'rsatdi. sportchilarning chap oyoqning son qismi aylanasi santimetrda sm o'rtacha qiymati 39,38 ni, o'rtacha kvadrat og'ish 3,53 ni, variatsiya koffitsenti esa 8,96%ni ko'rsatdi.

Xulosa

Musobaqa jarayonida parterga tushurish va parterda to'ntarish usullarini o'rganish va murakkab vaziyatlarda qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish uchun umbaloq oshish mashqlari, ko'krakdan oshirib tashlash usuliga yaqillashtirilgan mashqlar, sherik yordami bilan harakatda va joyida turib bajariladigan mashqlar hajmi va yakka holda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar foizi % umumiy nisbati va qaysi shiddatda bajarilishi maxsus mashqlar dasturida ilmiy asoslab berildi.

Ilmiy tadqiqot jarayonida sambo kurashchilarini mashg'ulot jarayoni shakllantirish uchun maxsus mashqlar dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dastur 40 haftalik mashg'ulot dasturi bo'lib, unda musobaqa jarayonlaridagi kamchiliklarni to'ldirib borish maqsadi qo'yilgan bo'lib, avval musobaqa davri va undagi qo'shimcha mashqlarni bajarilishi hamda kamchiliklari tahlili o'tish davrida aniqlanib, tayyorgarlik davrida qo'shimcha vazifalarni hal qilishga qaratildi.

Biz tomonimizdan olib borilgan mashg'ulot jarayonlaridagi asosiy qismda o'rgatiladigan maxsus kuchga qaratilgan texnik harakatlarni musobaqa bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda qo'llash ko'nikmalarini takomillashtirish uchun tik turgan holatdan parter holatiga tushurish, tik turgan holatdan yiqitish va tashlash usullari, parter holatida to'ntarish usullarini hajmi va texnik usullarini bajarilish sonining foizi umumiy nisbati va qaysi shiddatda bajarilishi maxsus kuchga qaratilgan texnik mashqlar dasturida ilmiy asoslab berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

9. Абдиев А.Н. - Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари //Педагогика фанлари доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2004. – 196 б.
10. F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil.
11. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. – Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari “O'qituvchi” Toshkent. 2015. – B. 56.
12. Агеев П.Н. - Влияние скоростно-силовой подготовленности на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки //П.Н. Агеев, Д.П. Запольский// Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 3-1 (35). С. 118-122.
13. Газиев III.III. “Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо)”. Учебник Т. 2021.
14. Bayturaev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. 2020.
15. Азизов Н.Н. - Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобака олди тайёргарлигини шакллантириш //Пед.фан.номзодлик: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2007. – 128 б.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Ахмедова Н. И.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта г. Чирчик Узбекистан

axmedovanafisa2704@gmail.com

Ключевые слова: теннисисты, техника, техническая подготовка, удары справа и слева.

Keywords: tennis players, technique, technical training, forehand and backhand strokes.

Актуальность. Как заявил президент Ш. М. Мирзиёев, какие бы цели мы ни ставили перед собой, какие бы великие дела мы ни стремились совершить, в основе всех наших благородных поступков, в основе всех наших добрых намерений лежит воспитание наших детей духовно здоровыми, их счастье воплощается в мечте увидеть счастливое, процветающее будущее, воспитать поколение, которому не будет равных в мире.

То, что сегодняшнее здоровое и всесторонне развитое поколение нашей страны добивается больших успехов на мировой арене, является результатом особого внимания, уделяемого развитию детского спорта (1,7).

Следует отметить, что оптимизация современной системы подготовки и стратегии инновационных процессов в процессе подготовки являются одной из важных задач подготовки молодых спортсменов резерва, входящих сегодня в состав сборных команд Республики Узбекистан. Спортивные школы являются одним из главных звеньев эффективной реализации столь важных задач.

Фактически спорт и массовая физкультура становятся надежной психологической защитой молодого поколения, растущего в условиях здорового образа жизни. Поэтому на спортивных школах лежит ответственность за воспитание активных граждан, патриотов своей страны. Судя по вышеизложенному, повышение эффективности использования нетрадиционных упражнений в начальной подготовке к теннису является одной из актуальных задач.

Цель исследования. Разработка эффективной методики развития технической подготовки теннисистов 10-12 лет.

Методы организации исследования. Исследование проводилось в двух группах детей 10-12 лет, начавших заниматься теннисом, - контрольной ($n=12$) и экспериментальной ($n=12$) группах.

Содержание и условия педагогического исследования были следующими:

Дети контрольной группы принимали участие в тренировках по теннису по программе спортивных школ.

Экспериментальная группа в ходе исследования дополнительно выполняла следующие упражнения:

1. Два теннисиста передают мяч друг другу, первоначально стоя на расстоянии 6 м между гимнастическим кольцом, подвешенным на высоте 1 м посередине. Через каждые 3 месяца дистанция увеличивается на 8, 10, 12 м.

Упражнение выполняется 2 раза по 10 минут – в правую и левую стороны.

Подсчитывается общее количество передач (точность передач мячей с правой и левой стороны учитывается отдельно), учитываются четкие и нечеткие передачи.

2. На сетке на расстоянии 1 м от теннисных стоек размещаются 2 параллельные фанерные мишени длиной 1-2 м.

В упражнении два теннисиста стоят на правой стороне своей площадки и отбивают мяч, брошенный партнером с противоположной стороны, в свою цель.

Порядок и оценка упражнения проводятся так же, как и в упражнении 1.

3. Поочередное поражение 2 мишеней площадью 50 см², нарисованных на стене на высоте 1,3 м на расстоянии 1,5 м друг от друга.

Порядок и оценка упражнения проводятся так же, как и в упражнении 1.

Перед началом каждой нагрузочной пробы, в течение этого нагрузочного интервала (через 10 минут) и после окончания каждого вида нагрузочной нагрузки (через 20 минут) выполняются следующие нетрадиционные упражнения:

а) бежать по часовой стрелке (3 минуты) и против часовой стрелки (3 минуты) по кругу диаметром 3 м;

б) подпрыгнуть с места и повернуться на 360° вокруг своей оси (в воздухе) с приземлением на землю.

Повороты вправо и влево выполняются по 10 раз.

в) наклон туловища вперед на 90°, прижатие палки в правой руке к земле, поворот вправо вокруг своей оси 10 раз, взятие палки в левую руку и поворот влево - 10 раз. Скорость вращения средняя;

ж) В положении стоя закрыть глаза и повернуть голову на 30° вправо и на 30° влево с максимальной амплитудой;

г) 10 раз вправо и 10 раз влево два теннисиста, стоя лицом друг к другу и держа вытянутые руки.

До педагогического исследования через 3 месяц и через 6 месяц в контрольной и экспериментальной группах:

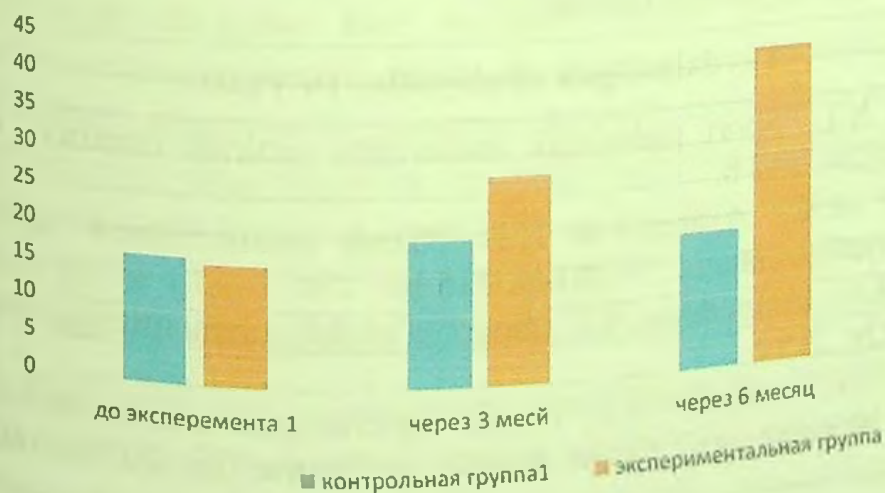
Точность попадания (количество) оценивается на основании расчета соотношения суммы ясных и нечетких шаров, отправленных в мишени с правой стороны при 3-м тест-упражнении с 7 м и 60°.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты показывают, что до проведения педагогического исследования индивидуальные и среднестатистические показатели как контрольной, так и экспериментальной группы достоверно не отличались друг от друга. В частности, результат теста поворота головы вправо с максимальной амплитудой до потери равновесия в положении стоя с закрытыми глазами составил в контрольной группе $16,7 \pm 1,01$ с, в экспериментальной группе - $15,9 \pm 1,07$ с. Эти показатели свидетельствуют о том, что функциональные возможности вестибулярного анализатора слабы по сравнению с влиянием вращательных ускорений у обеих групп детей.

В свою очередь, эта ситуация показывает, что между вестибулярным анализатором и анализаторами движения и зрения нет функциональной связи. Известно, что функциональная связь между анализаторами формируется с помощью специально направленной тренировки, и это формирование играет важную роль в спортивной практике, особенно при быстром и точном выполнении движений в различных ситуациях.

В начале педагогического исследования, после 3-го и 6-го месяцев, результаты показали, что функциональная стабильность вестибулярного анализатора в контрольной группе увеличивалась медленно и неравномерно, а в экспериментальной группе, напротив, эти показатели качества демонстрировали снижение. плавная «лестничная» динамика показала значительный рост. Динамика роста проиллюстрирована диаграммами.

Развитие функциональной устойчивости вестибулярного анализатора в контрольной и экспериментальной группах в ходе педагогического исследования.



Как видно из этой диаграммы, результаты, полученные до проведения педагогического исследования в двух группах, не отличаются друг от друга. Например, в контрольной группе функциональная устойчивость вестибулярного анализатора к вращательным ускорениям равна 16,7 с, тогда как в экспериментальной группе «значение» этого качества, измеренное во времени, меньше – 15,9 с. Однако уже через 3 месяца комплекс упражнений, использованный в экспериментальной группе, начал показывать свою «силу». В частности, в контрольной группе исследуемый показатель увеличился до 19,3 с, тогда как в экспериментальной группе вестибулярный стаз оценивался в 27,5 с.

Показатели, полученные после 6-го месяца педагогического исследования, показывают, что вестибулярный стаз в экспериментальной группе увеличился с 27,5 с до 41,9 с. Тот факт, что последний показатель отличался от показателя, полученного до исследования, на 23,7 с, доказывает, насколько эффективен комплекс упражнений, использованный в экспериментальной группе в ходе педагогического исследования. Напротив, в контрольной группе в течение 3 месяцев вестибулярный стаз увеличился на 2,6 с по сравнению с исходным состоянием, а через 6 месяцев этот качественный показатель снизился на 1,1 с.

Краткое содержание. Основываясь на изложенных выше результатах, можно отметить, что серия специальных (специализированных) и неспециализированных (неспециализированных) – круговые ускорения) упражнений, использованных на занятиях экспериментальной группы, не только позволила повысить функциональную устойчивость вестибулярного анализатора, но и усилили связь этого анализатора с анализаторами зрения и движения, доказав, что он обладает потенциалом для формирования высокой степени точности броска у этой группы теннисистов. Таким образом, комплекс специальных и нетрадиционных упражнений, разработанный для экспериментальной группы и апробированный в педагогических исследованиях, может быть применен в качестве эффективного технологического средства в тренировочном процессе тенниса (особенно с целью формирования точности ударов).

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

37. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
38. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
39. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
40. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubi". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.

41. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubi". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
42. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
43. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014, 200 b.
44. Axmedova N.I. "Теория и методика тенниса" учебник. Т: 2024, с256.

SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARGA QIZIQTIRISH VA YUQORI NATIJALARGA ERISHISHLARI UCHUN PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI.

Xolmatov Bekzod O'ralovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubi kafedrası, katta o'qituvchisi

O'zbekiston, Chirchiq Shahar

bekzodxolmatov@gmail.com

Isroilov Shoolim Shoakromovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

"Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi" kafedrası
v.b.dotsent, O'zbekiston, Toshkent Shahar

Shoolimshoakromovich@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada Sport turiari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularning musobaqada paydo bo'ladigan hissiy ta'sirlanish darajalari ham turlicha bo'ladi. Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; boshqasida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish; uchinchisida asab tizimining zaifligi; to'rtinchisida hissiyotlarining tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. Psixologik holatlar bo'yicha qisqacha tavsiyalar yoritib berilgan.

Kalit so'z: Har bir sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish tashvishida bo'ladi, irodaviy sifatleri yaxshi rivojlanmagan sportchilarni vahima bosadi. Bunday holatlarda ba'zi sportchilarda o'z kuchiga ishonmaslik, ruhan

charchashlik, noxushlik holati yuz beradi: sportchining yurak urishi oshadi, qon bosimi ko'tariladi, qo'l kafti va badanidan ter chiqishi kuzatiladi.

Mavzuning dolzarbligi Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; boshqasida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish; uchinchisida asab tizimining zaifligi; to'rtinchisida hissiyotlarining tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. Har bir sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish tashvishida bo'ladi, irodaviy sifatlari yaxshi rivojlanmagan sportchilarni vahima bosadi. Bunday holatlarda ba'zi sportchilarda o'z kuchiga ishonmaslik, ruhan charchashlik, noxushlik holati yuz beradi: sportchining yurak urishi oshadi, qon bosimi ko'tariladi, qo'l kafti va badanidan ter chiqishi kuzatiladi. Tajribasiz sportchilarda hissiy ta'sirlanish holati kuchayadi, vahimaga tez beriladigan sportchilar jismoniy va ruhiy to'siqlarni yengishda qiynaladi, musobaqadan oldin badanida qaltirash holati paydo bo'ladi, labi va og'zi quriydi, yuzlari oqarib ketadi. Dadil, o'z kuchiga ishongan, irodaviy sifatlari kuchli sportchilar esa musobaqagacha va musobaqa paytida o'zining jismoniy va ruhiy imkoniyatidan ijobiy ko'rsatkichlarga erishish uchun yuqori darajada foydalana oladi: butun kuchini safarbar qiladi va maksimal (yuqori) natijalarga erishadi. Murabbiyning asosiy vazifasi sportchilarning sevimli sport mashg'ulotlari yordamida aniq sport turiga, qolaversa, hayotga bolgan qiziqishini oshirish, mustaqil mashq qilishga odatlantirish, umidsizlik va dangasalikka berilishiga yo'l qo'ymaslikdir. Murabbiy zarur bolganda psixolog vazifasini ham bajarib, sportchilarni kelajakka ishonib yashashga o'rgatsa, ularning o'z kuchiga ishonchi oshadi, axloqli va odobli bo'ladi, mustaqil fikr yuritish qobiliyati o'sadi, sportchilarda irodaviy sifatlari va xarakterning ijobiy xislatlari shakllanadi, ongli ravishda ijtimoiy faoliyat turlariga bo'lgan qiziqishlari ham ortib boradi.

Sport murabbiysi jamoa psixologi bilan birgalikda sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirsa yoki mashqlarni o'zlashtirishdagi ruhiy va aqliy to'siqlarni yengishiga yordamlashsa. sportchining o'qish va sport faoliyatida uchraydigan sovib ketish kabi salbiy hissiyotlarini o'z kuchi bilan yengib o'tishga o'rgatsa, sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan faollik darajasi yanada rivojlanadi. Murabbiy o'z shogirdlarini jismoniy mashqlarni bajarayotganida, boshqa bir sportchi shaxsi bilan taqqoslamasligi maqsadga muvofiq. Sportchining mashg'ulotlarga qiziqishining susayishi, yalqovlanib borishi, mashqlarni puxta o'zlashtirmasligining asosiy sabablari ko'p jihatdan murabbiyning sport mashqlarini sifatsiz o'tishi, jismoniy madaniyat va sportga doir bilimlarni puxta egallamaganligi, ijtimoiy tafakkurining zaifligi; shogirdlarining ruhiy holatlarini chuqur tahlil qila olmasligi pedagogik mahorati, bilimi va malakalarining yaxshi

tarkib topmaganligidadir. Ayni bir xildagi qiziqish-havaslarining kuchi turli sportchilarda turli darajada bo'ladi. Kuchli qiziqish, ko'pincha, kuchli hissiyotlar bilan bog'liq bo'lib, sportchida ehtiros tarzida namoyon bo'ladi. Masalan, o'zbek bokschisi Bohodir Jalolov boksga yuqori darajada ehtirosli qiziqishi hamda zo'r havas, chidam, sabr-toqat va sabotlilik singari irodaviy sifatlarning kuchliligi bois Olimpiada chempioni bo'ldi. Sportchining o'zi tanlagan sport turi shug'ullanishga qiziqishining o'sib borishi uning ichki dunyosiga, ma'naviy tarbiyasiga, hissiyotlariga ham bog'liq bo'ladi. Murabbiyning sport mashg'ulotlarini qiziqarli tashkil etishi sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, ularning xotirasida o'rganilgan harakatli o'yin turlari va nomlarining uzoq muddat saqlanishini ta'minlaydi. Sportga qiziqish va sport bilan shug'ullanish yoshlarda aqliy, axloqiy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, ular shaxsini to'g'ri yo'naltirishga ham katta ta'sir etadi.

Sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishlarini o'stirish, musobaqalarda g'oliblik shohsupasiga ko'tarilishlari uchun quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1. Murabbiy sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilar oldiga mashqlar bilan bogliq bo'lgan muammoli masalalarni qo'yishi va bu muammolarni yechishda har bir sportchini mustaqil izlanishga odatlantirishi lozim. Natijada sportchi musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga erishishda yuqori ehtiroslilik bilan yangi taktik musobaqalashish uslublarini izlaydi va qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan bo'ladi.

2. Murabbiy sport mashg'ulotlari va sport o'yinlarini qiziqarli tashkil etsa, mashg'ulotlarda shogirdlarini zeriktirib yoki charchatib qo'ymasa, sportchilarning o'zlari o'rganayotgan har bir mashq turining musobaqalar jarayonida, umuman, kelajak faoliyati uchun muhim ekanligini tushunib oladi.

3. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'rgatilayotgan mashqlar haddan ortiq yengil yoki qiyin bo'lsa, sportchilardagi mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni pasaytirib yuboradi. Buning uchun murabbiy shogirdlarining yoshi, kuchi, qobiliyatiga qarab mashqlar tanlashi, ularning jismoniy sifatlarini ko'proq kuzatib borishi, baholashi, tekshirishi, sportchilarni bajariladigan mashqlarga qiziqitira bilishi lozim.

4. Murabbiy shogirdlarining yetuk sportchi bo'lishi to'g'risida qancha ko'p qayg'ursa, g'amxo'rlik qilsa, o'quv va sport jarayoniga nisbatan kuchli hissiyot uyg'otsa, shogirdlarida sportga bo'lgan qiziqish shunchalik kuchli bo'ladi.

Yuqori natijaga erishgan davlatlarni natijalarini tahlil qilib qaraydigan bo'lsak misol uchun eng yuqori natijaga erishgan sportchilarni olimpiya natijalarini ko'z oldimizga keltirishimiz zarur bo'ladi misol uchun boshqalardan farqli ravishda AQSH o'z olimpiyachilarini nafaqat yuqori darajada taktik-texnik,

jismoniy tayyorgarligiga, balki har bir sportchining psixologik tayyorgarligiga ham jiddiy etibor beradi. Amerika psixologlar asociyasi (APA) malumotiga ko'ra, oxirgi paytlarda Olimpiya darajasidagi sportchilar bilan psixologik yo'nalishida olib borilayotgan ishlar, ehtiyoj asosida keskin oshirilmoqda. Maykl Felps va Simona Baylz kabi juda katta tajribaga ega, nomdor va eng mashhur sportchilarda ham psixologik muammolar uchrashi, ular mutaxassis psixologlar bilan ishlashi APA'ning rasmiy saytida keltiriladi.

"Biz AQSHga etib olishimizgacha ancha bor" deb o'tirish yaramaydi. Tan olib aytishimiz kerak, Rio Olimpiadasi bilan Tokiodagi hamda Farijdagi natijalarimizni solishtirsak, rivojlanish bor. Shoshilinch choralar hukumat va mutasaddi idoralar tomonidan ko'rilmogda, tegishli normativ huquqiy islohotlar olib borilmogda. Zamonaviy professional sport transformasiyaga uchrayotganini tan olish, eskicha uslubda ishlayotgan murabbiylar hamda mashg'ulotlarni olib borayotgan sportchilar, ayniqsa natija past bo'lgan hollarda nimanidir o'zgartirish, rivojlanish, yangiliklarni qabul qilishni o'rganishlari zarur bo'lgan vaqt keldi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mutaxassis psixolog va amaliyotchi sport psixologi sifatida quyidagi faktlarni to'pladik hamda ularni professional sport sohasidagi murabbiylar, ayniqsa sportchilarimiz, qo'shimcha ravishda mutasaddilar bilishlari foydadan holi bo'lmaydi degan fikrdamiz.

1-fakt

Psixologik tayyorgarlik sportchining natijalarini oshirishga yordam beradi xolos, uni chempionga aylantirib qo'yadigan sexrli tayoqcha yoki bir xo'plab ichiladigan eliksir emas. Sportchi bunda psixolog bilan birga "mehnat" qilishi kerak.

2-fakt

Psixologik tayyorgarlik bir martalik psixolog suhbat (konsultatsiyasi) bilan shakllanib qolmaydi, jismoniy yoki taktik-texnik tayyorgarlik kabi doimiy, muayyan vaqt davomidagi mashqlar va psixolog kuzatuv zarur.

3-fakt

Psixologik tayyorgarlik zamonaviy professional sport tayyorgarligining bir qismiga aylanib ulgurgan. Psixologik tayyorgarlik kerak emas degan fikrdagi "juda tajribali murabbiy va mutasaddilar" 20-30 yil avvalgi sport tajribalariga asoslanib, zamonaviy professional sport performansini ko'rsata oladigan sportchilarni tarbiyalasa bo'ladi degan fikrda qolib ketishgan insonlardir. Sportchilarning

masuliyatli musobaqalardagi tushunarsiz sabablar bilan mag'lubiyatidan dars olish maqsadga muvofiq.

4-fakt

Stomatolog urologni vazifasini bajara olmagani kabi, sport psixologining vazifasini vrach yoki juda tajribali murabbiylar bajara olmaydi. Barcha sport mutaxassislari hamkorlikda ishlashlari shart.

5-fakt

Psixologga ehtiyoji yo'q bo'lgan sportchilar bo'lishi mumkin, qobiliyat istododga aylangan hollarda sportchi hatto murabbiysiz ham Olimp cho'qqisini zabt eta oladi. Lekin sportchi o'zi (sport ijrosi va mahorati) haqida kichik ikkilanish yoki havotiri bo'lsa, psixolog yordamini olishdan tortinmasligi kerak.

Xulosa o'rnida shuni takidlash mumkin. Murabbiy sportchining natijalarini yaxshilashining kaliti bo'lishi mumkin. Muhimi sport menejerlari hamda murabbiylar bu masalaga bag'rikengroq bo'lishlari kun tartibidagi muhim tavsiya hisoblanadi. Hamda murabbiy, psixolog, tibbiyot hodimi va boshqalar birgalikda sportchining natijasi uchun ishlashlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. В.Шлагер. Руководство от чемпиона мира "Настольный теннис": 2011г. 15 ст.
2. Л.К.Серова "Правление подготовкой спортсменов в настольном теннисе" 2016 г -13ст.
3. В.Ю.Жданов «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Россия 2014г. 50ст.
4. Алиса Колотаева «Настольный теннис» 2019 г. 70ст.
5. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL, MA'NAVIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKLARINING AHAMIYATI. В. О'.Xolmatov

THE IMPORTANCE OF MOBILE TECHNOLOGIES IN ENHANCING TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION IN BELT WRESTLING

Muydinov Mahsudbek Rustambek ogly
Associate Professor at the Oriental University
Uzbekistan, Tashkent city
maxsudbek571@gmail.com

Annotation

This comprehensive study investigates the transformative role of mobile technologies in enhancing the technical and tactical preparation of athletes in belt wrestling. The integration of advanced digital tools, including mobile applications,

provides unparalleled opportunities for improving reaction speed, decision-making, and personalized training. The research draws on both quantitative and qualitative data collected over a three-month intervention period. Findings reveal significant advancements in performance metrics, demonstrating the potential of digital innovation to modernize traditional sports.

Keywords

Belt Wrestling, Mobile Technologies, Sports Training, Technical Preparation, Tactical Training, Digital Innovation

Introduction

In the rapidly evolving landscape of sports, digital innovation is increasingly becoming a cornerstone of athletic training and performance. Belt wrestling, a sport deeply rooted in tradition, is no exception. This study explores the integration of mobile technologies into the technical and tactical training of belt wrestlers. By leveraging mobile applications designed for athletic development, this research aims to bridge the gap between tradition and modernity in sports. The objectives are to evaluate the effectiveness of mobile tools in enhancing athletes' reaction times, decision-making abilities, and overall tactical awareness.

Literature Review

The role of digital technologies in sports training has been extensively studied in recent years. Smith and Jones (2019) highlighted the impact of mobile applications on reaction time and decision-making across various combat sports. Their research underlines the importance of real-time feedback and analytics in improving athletic performance. Similarly, Jones and Taylor (2018) explored the integration of digital tools in enhancing technical precision and tactical awareness. However, there remains a lack of focused studies on the application of such technologies in belt wrestling, particularly in the context of developing countries like Uzbekistan.

Methodology

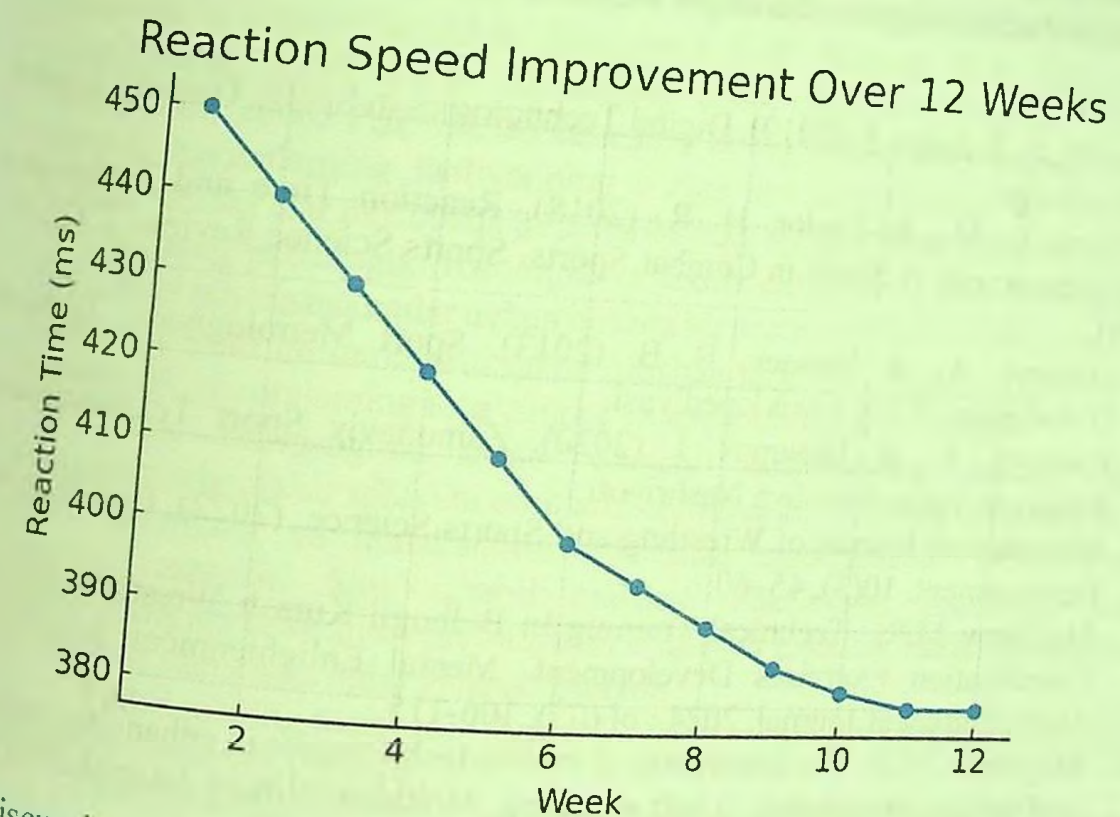
This study employs a mixed-method approach, incorporating both quantitative and qualitative data collection techniques. A sample of 30 belt wrestlers was selected, with participants undergoing a series of pre- and post-intervention assessments over a three-month period. Mobile applications specifically designed for reaction time measurement and tactical analysis were utilized. Data were analyzed using statistical tools to evaluate improvements in technical and tactical performance.

Results and Analysis

The findings of this study demonstrate a marked improvement in athletes' reaction times and tactical decision-making abilities. Table 1 summarizes the key performance metrics, showing significant gains across all assessed parameters.

Metric	Results
Pre-Test Average (ms)	450.0
Post-Test Average (ms)	380.0
Improvement (%)	15.6

Figure 1: Reaction Speed Improvement Over Time



Discussion

The integration of mobile technologies into belt wrestling training has proven to be highly effective. This study underscores the potential of such tools to revolutionize traditional sports training methods. By offering real-time feedback and tailored training programs, mobile applications bridge the gap between traditional practices and modern technological advancements.

Applications in Uzbekistan

In Uzbekistan, the adoption of digital tools in sports is still in its nascent stages. This study serves as a model for leveraging mobile technologies to enhance traditional sports like belt wrestling. The findings can inform national sports policies and training frameworks, contributing to the broader development of sports in the region.

Challenges and Solutions

Despite the promising outcomes, there are challenges in implementing mobile technologies in belt wrestling. These include limited access to advanced digital tools, lack of technical expertise among coaches, and resistance to change. Addressing these issues requires targeted training programs for coaches and athletes, as well as investment in accessible and user-friendly technologies.

Conclusion

This study highlights the transformative potential of mobile technologies in sports training. By modernizing traditional practices, these tools not only enhance athletes' performance but also preserve the cultural essence of belt wrestling. Future research should focus on expanding the scope of digital integration in sports training and addressing the challenges identified in this study.

References

1. Smith, J., & Jones, P. (2019). Digital Technologies in Sports Training. London: Routledge.
2. Jones, L. M., & Taylor, H. R. (2018). Reaction Time and Performance Enhancement: A Study in Combat Sports. *Sports Science Review*, 27(2), 67-81.
3. Akbarov, A., & Musaev, B. B. (2013). Sport Metrologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
4. Karimov, A., & Tursunov, I. (2020). Zamonaviy Sport Texnologiyalari. Toshkent: Iqtisod-Moliya Nashriyoti.
5. International Journal of Wrestling and Sports Science. (2022). Belt Wrestling Development, 10(3), 45-60.
6. Muidinov M.R. Technical Training In Belbog'li Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. *Mental Enlightenment Scientific - Methodological Journal*, 2024 vol (05), 106-115.
7. Muidinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA*. 17-23.
8. Ma'murbekova G.A. Improving the speed and agility of national wrestlers. The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12.

**BOKS SPORT TURIDA HAKAMLIK FAOLIYATI
SAMARADORLIGIGA IJOBIY VA SALBIY TA'SIR QILUVCHI TASHQI
OMILLARNI
TADQIQ QILISH**

Sh.K.Karimov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta
o'qituvchisi,

Xalqaro toifadagi "IBA" ikki yulduzli hakami

O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: sh-karimov89@mail.ru

Kalit soʻzlar: hakamlik faoliyati, samaradorligi, ijobiy va salbiy taʼsir qiluvchi tashqi omillar, tadqiq qilish.

Kirish. Zamonaviy sport amaliyotida hakamlik faoliyatining samaradorligini belgilash, shubhasiz, turli omillarga bogʻliq. Bu omillar har bir hakamning muvaffaqiyatli ishlashi, musobaqalarning toʻgʻri va adolatli oʻtkazilishini taʼminlash uchun muhimdir. Boks sport turining musobaqa qoidalari soʻngi yillardan mutazam ravishda takomillashib bormoqda va bu esa oʻznavbatida boksчилarni tayyorgarlik jarayoniga hamda hakamlarni malakasiga qoʻyiladigan talablarni xususiyatlariga ijobiy ham salbiy taʼsir koʻrsatmoqda.

Sport nazariyasi va amaliyotida koʻp yillar davomida faoliyat koʻrsatayotgan bir qator mualliflar zamonaviy sport hakamligining muayyan muammolarga duch kelishini va bu muammolarni hal qilish uchun aniq yondashuvlarni ishlab chiqish zaruratini taʼkidlaydilar [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, 2021]. Zamonaviy yakkakurash sport turlarida hakamlarning faoliyatining oʻziga xos xususiyatlari va murakkabligi aytiladi, chunki ular musobaqa jarayonida faqat sportчилarni baholabgina qolmay, balki ularning psixologik, fiziologik va texnik darajalarini ham hisobga olishlari zarur. Ayni paytda hakamlar uchun boshqa bir necha muhim vazifalar ham mavjud, masalan, u yoki bu qarorlarni qabul qilishda tezkorlik, adolatli va xolis boʻlish. shuningdek, qaroralarning toʻgʻriligini va haqqoniyligini taʼminlash.

Boks ixtisosligida taxsil oluvchi talabalarning hakami faoliyati samaradorligiga taʼsir qiluvchi omillarni tadqiq qilish ularning hakamlik boʻyicha bilim, koʻnikma va malakalarini oshirishda mutaxassislar fikrini oʻrganish judayam zarurdir. Shu sababli malakali hakamlarni musobaqa faoliyati samaradorligiga taʼsir qiluvchi omillarni oʻrganish malakali hakamlarning keyingi faoliyatlari samaradorligini yanada oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi – hakamlik faoliyati samaradorligiga taʼsir qiluvchi tashqi omillarni tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifasi – hakamlik faoliyati samaradorligiga ijobiy va salbiy taʼsir qiluvchi tashqi omillarni aniqlash.

Tadqiqot usullari. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, ekspert baholash metodlari, anketa soʻrovnomasi, intervyu olish va nazariy tahlil. Oʻrtacha kattaliklar ishonchliligini aniqlashning matematik-statistik usullari.

Tadqiqotning tashkil qilinishi va metodlari. Boks sport turida hakamlik faoliyati samaradorligiga salbiy va ijobiy taʼsir qiluvchi omillarni aniqlash maqsadida tasdiqlovchi tajriba bosqichida oʻtkazildi. Buning uchun avval anketa tuzib olindi. Unga hakamlik faoliyati samaradorligiga taʼsir qiluvchi omillarni iborat ichki va tashqi omillar kiritildi.

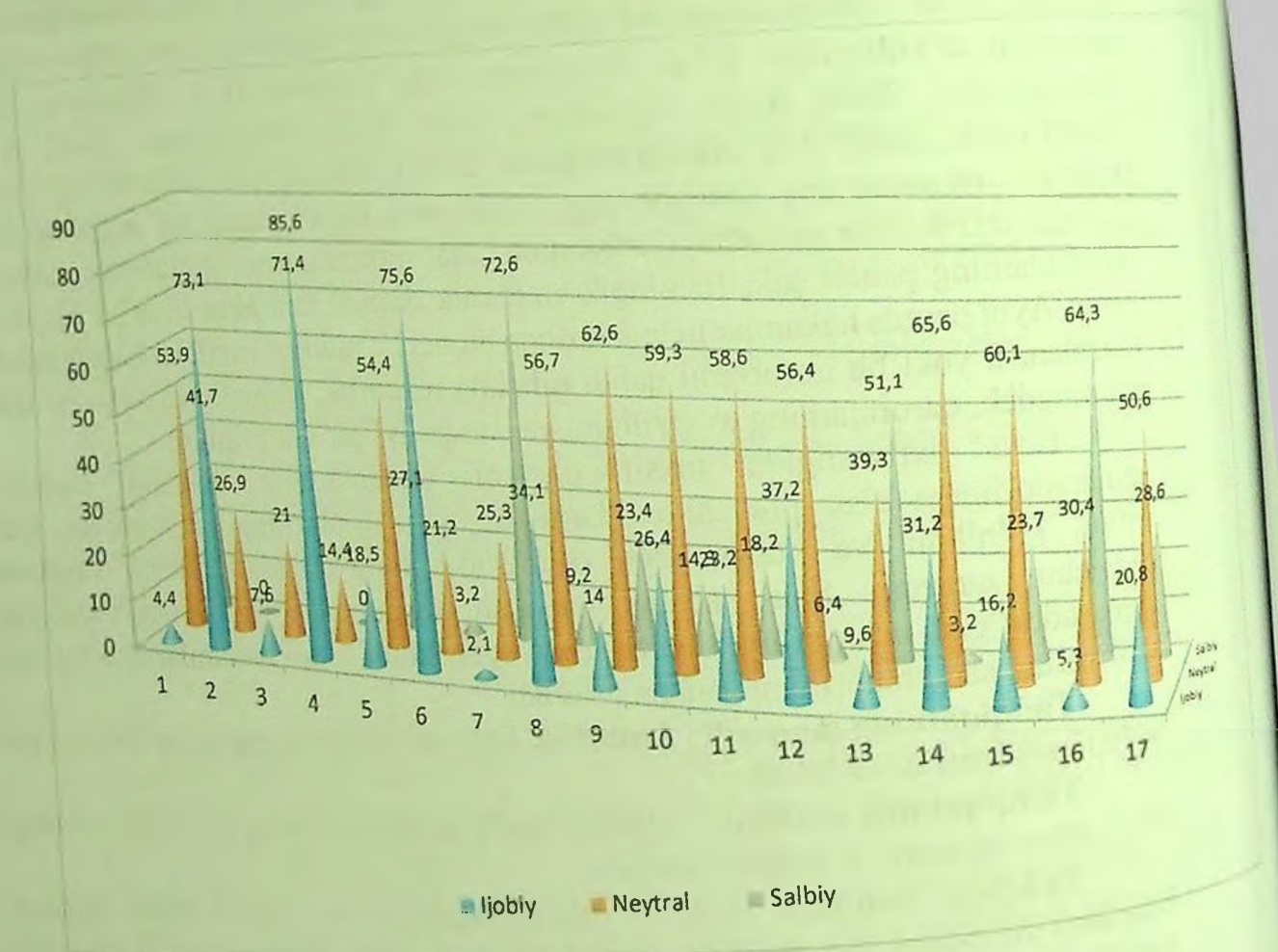
Trenerlik kasbida “hakamlik faoliyati”ning oʻrni hamda hakamlik modeli faoliyatining asosiy xususiyatlarini aniqlash uchun, boks sport turining etakchi mutaxassislari oʻrtasida soʻrovnoma oʻtkazildi. Ijtimoiy tadqiqotlarni oʻtkazishda soʻrovnoma metodi etakchi va asosiy metodlardan biri hisoblanadi. YUqorida koʻrsatilgan vazifaning birinchi qismiga echim topishda biz tomonimizdan

surovnoma ishlab chiqildi. Uning nazariy asosi maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar yordamida yoritildi.

Biz tomondan o'tkazilgan so'rovnoma natijasida (milliy va respublika hamda xalqaro) toifadagi hakamlarga qo'yiladigan talablarning taxminiy doirasi aniqlandi:

So'rovnoma natijalaridan aniqlangan talablar boks sport turida hakamlik faoliyati sifatiga ta'sir qiluvchi tashqi omillarga ajratildi (1-diagramma). 1-diagrammada ko'rib turganimizdek, salbiy omillar qatoriga tomoshabinlar ham, sport olami vakillari ham sezilarli ta'siri ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatish joiz.

Hakamlar jamoasidagi kelishmovchilik ham salbiy ta'sir ko'rsatadi (ushbu omilning ijobiy va neytral baholanish yig'indisi jami 28,7% ni tashkil qiladi).



1-diagramma. Boks sport turida hakamlik faoliyati sifatni ta'minlovchi "tashqi omillar" ning ekspert baholari, %

Izoh: "Tashqi omillar" ning guruhlari

1 – omil. Boks hakamining qarorlariga tomoshabinlarning tajovuzkor munosabatda bo'lishlari

2 – omil. Boks hakamining qarorlariga tomoshabinlarning xayrixoh munosabatda bo'lishlari

3 – omil. Boksning ringda axloqsiz xatti-harakatlarni bajarishlari

4 – omil. Boksning ringda namunali xulq-atvori bilan ajralib turishlari

- 5 – omil. Sport vazirligi va boks federatsiyasi vakillarining jangga bildirilga fikrlari
- 6 – omil. Referining qarorlariga yon hakamlarning xayrixohligi
- 7 – omil. Referining qarorlariga yon hakamlarning noroziligi
- 8 – omil. Boksining faoliyatida ko'rsatgan natijalari va sportdagi yutuqlari
- 9 – omil. Boks hakamlari faoliyatiga sport jamoatchiligi vakillarining fikri bildirishlari
- 10 – omil. Boshqa hakamlarning musobaqa janglariga fikri bildirishlari
- 11 – omil. Bevosita musobaqa o'tkazayotgan tashkilotchilarning hakamlar faoliyatiga fikri
- 12 – omil. Musobaqa o'tkaziladigan mamlakat, shaharning hakamlar faoliyatiga ta'siri
- 13 – omil. Bokschi va hakamning bitta sport jamiyatiga mansubligi
- 14 – omil. Bokschi va hakamning turli sport jamiyatlariga tegishliligi
- 15 – omil. Musobaqa vaqti (kecha yoki kunduz) o'tkazilishi hakamlik faoliyatiga ta'siri
- 16 – omil. Texnik nosozliklar (masalan, ring yoki taymer) ning hakamlik faoliyatiga ta'siri
- 17 – omil. Ommaviy axborot vosita (OAV) larning hakamlar faoliyatiga ta'ziqi to'g'ri yozilganmi

Salbiy omillar qatoriga tomoshabinlar ham, sport olami vakillari ham sezilarli ta'siri ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatish joiz (2-diagrammada).

Hakamlar jamoasidagi kelishmovchilik ham salbiy ta'sir ko'rsatadi (ushbu omilning ijobiy va neytral baholanish yig'indisi jami (27,4%) ni tashkil qiladi).

Bu yerda ikkinchi o'rinni sportchi bilan munosabatlar omili egallaydi; ijobiy va neytral baholanishlar yig'indisi, mos ravishda, sportchining sportchiga xos bo'lmagan ahloqsiz xatti-harakati, sportchi va hakamning bitta sport jamoasiga tegishliligi (28,6%) va (48,9%).

Tashkilotchilar va yuqori sport tashkilotlari vakillari o'rtasidagi munosabatlar ham ahamiyatga ega: bu yerda sport jamoatchiligi vakillari (23,4%) hamda sport qo'mitasi vakillari (27,1%) bilan o'zaro munosabatlar sezilarli ta'sirga ega. Tashkilotchilar bilan bo'lgan munosabatlar salbiy omil sifatida biroz pastroq baholandi (18,2%).

Sportchining namunali xulq-atvori ijobiy omil sifatida juda yuqori baholandi (77,2%). Muhimligi (85,6%), bu yon hakamlarning xayrixohligidan ham yuqori (73,1%).

Texnik nosozliklar (masalan, ring yoki taymer) ning hakamlik faoliyatiga ta'siri (64,3%) salbiy ko'rsatkichlarni tashkil qilgan bo'lsa, musobaqa vaqti (kecha yoki kunduz) o'tkazilishi hakamlik faoliyatiga ta'ziqi hamda ommaviy axborot vosita (oav) larning hakamlar faoliyatiga ta'ziqi ijobiy va salbiy ballarni qo'shganda ham neytiral balldan oshmaganini (39,9%), (49,4%) ko'rishimiz mumkin.

Umuman olganda keskin salbiy baholangan omillar uchun ham ijobiy baholarning mavjudligi e'tiborga loyiq. SHubhasiz, bunga hatto salbiy omillarni

ham tegishli malaka va munosabat mavjud bo'lgan holatda hakamlik foydasiga baholash imkoniyati sifatida qaralishi mumkin.

Tegishli axloqiy va irodaviy tayyorgarlik yuqori malakali hakamni shakllantirish omili sifatida zarurligini, shuningdek, ushbu sifatlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida shakllantirish kerakligini ko'rsatadi, chunki hakamlik tajribasi muhimligi bo'yicha hakamlik sifatini ta'minlab beruvchi etakchi (ichki) omillar qatoriga kirmaydi.

Sport faoliyati (boks) ta'lim yo'nalishi tahsil olayotgan talabalarni o'qitish jarayonida ixtisosligi bo'yicha ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan omillar aniqlanganligi sababli (ichki omillarning xususiyatlari – 2-jadval), model xususiyatlarini boks sport turida ushbu ko'rsatkichlarga e'tibor qaratishni taxmin qildik.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shunday xulosaga kelish mumkinki, boks sport turida hakamlik faoliyatining samaradorligi va ishonchliligini ta'minlash uchun bir qator ijobiy va salbiy omillarni to'g'ri hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Boksda hakamlik faoliyatining adolatli va aniq bo'lishi uchun, hakamlar ma'lumotlar va qarorlar qabul qilishda ob'ektivlikni saqlashlari kerak.

Shu bilan birga, ushbu muammo bo'yicha ob'ektiv axborotning mavjudligi, noto'g'ri reaksiyalarning oldini olish va bartaraf etishda muhim rol o'ynaydi. Haqiqiy, tezkor va aniq axborotlarni yig'ish va talqin qilish jarayoni hakamlarga jarayonni to'g'ri baholashda yordam beradi. Emotsional holatga ta'sir qilishni kamaytirish uchun qo'llanilayotgan vositalarni individuallashtirish usullarini topish va ularni hakamlarga yordam berish uchun samarali tarzda ishlatish muhim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. www.lex.uz
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қонун ҳужжатлари тўплами. 3 июн 2017 й., 23-сон, 455-модда.
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.

"BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA 10-12 YOSH BADMINTONCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHDA BOLALARDA TEZKORLIK SIFATLARINI XARAKATLI MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH METODIKASI"

**Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va
uslubiyati kafedrası o'qituvchisi**

J.Mahmaraimov

ANOTATSIYA

**"Badminton bilan shug'ullanuvchi 10 – 12 yoshli bolalarda tezkorlik
sifatlarini vaziyatli mashqlar yordamida rivojlantirish metodikasi"**

10 –12 yoshli Badmintonchilarni tayyorlash uchun trenirovka mashg'ulotlarida tanlangan ustivor yo'nalishdagi jamlangan uslublar eng samarali hisoblanadi. Ushbu uslublarni 10 – 12 yoshli stol tennichilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish tizimiga joriy etish maxsus tadqiqot qilib borishni taqazo etadi. Shu boisdan tanlangan mavzu dolzarb ekanligini asoslab beradi.

АННОТАЦИЯ

**«Методика развития быстроты у детей 10-12 лет, играющих в
бадминтон, с помощью ситуационных упражнений»**

Для подготовки игроков в бадминтон 10-12 лет наиболее эффективны концентрированные методы выбранного приоритетного направления. Внедрение этих методов в систему оптимизации физической подготовленности игроков в бадминтон 10-12 лет требует специального изучения. Поэтому обосновано, что выбранная тема актуальна.

ANNOTATION

**"Methodology of rapid development of children 10-12 years old, players of
badminton, with assistant situational training"**

For the training of badminton players 10-12 years old, the most effective concentrated method of selected priority training. Implementation of ethical methods and system optimization of physical training of players in table tennis 10-12 years old requires special education. Poetomu obosnovano, chto vybrannaya theme is actual.

Yosh Badmintonchilar mashg'ulotlarida maxsus harakatli o'yinlardan foydalanish barcha jismoniy sifatlar va turli harakat malakalarini jadal rivojlantirish imkoniyatini yartadi (N.I.Dvorkina, 2003; T.S.Usmanxo'jayev, 2000; M.N.Jukov, 2014 va b.).

Tadqiqot maqsadi yosh Badmintonchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o'rganishdan iborat bo'ldi.

Mashg'ulotlarda "Oq terakmi, ko'k terak" va "Ovchilar va o'rdaklar" o'yinlarining murakkablashtirilgan va ixtisoslashtirilgan variantlari qo'llanildi. Pedagogik tajriba 6 oy davomida o'tkazildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, pedagogik tajribadan avval tezkorlik-kuch sifatleri nazorat guruhida ham, tadqiqot guruhida ham deyarli bir-biridan farq qilmadi. Jumladan, 30 m.ga yugurish vaqti nazorat guruhidagi bolalarda $5,8 \pm 0,5$ soniyaga teng bo'lsa, tadqiqot guruhidagi bolalarda ushbu ko'rsatkich $6,0 \pm 0,3$ soniyani tashkil etdi.

4x10 m.ga makkisimon yugurish bo'yicha qayd etilgan natijalar ham sezilarli farqqa ega bo'lmadi: $10,4 \pm 0,7$ va $11,2 \pm 0,5$ soniyani tashkil etdi.

Pedagogik tajriba tugagandan so'ng esa har ikkala guruhda shug'ullangan bolalarda tezkorlik sifatleri darajasi turlicha bo'lib, bir-biridan keskin farq bilan yakunlandi. Chunonchi, nazorat guruhida 30 m.ga yugurish 5,8 soniyadan atigi 5,6 soniyagacha yaxshilangan bo'lsa, shu ko'rsatkich tadqiqot guruhida 6,0 soniyadan 5,2 soniyagacha yaxshilanadi. Birinchi guruhda o'zgarish farqi 0,2 soniya, ikkinchi guruhda farq 0,8 soniyaga teng bo'ldi.

4x10 m.ga makkisimon yugurish vaqti nazorat guruhida 10,4 soniyadan 10,1 soniyaga o'zgardi, tadqiqot guruhida bu ko'rsatkich 11,2 soniyadan 9,8 soniyaga o'zgardi. Boshqacha qilib aytganda shu test bo'yicha baholangan tezkorlik sifati 1,4 soniyaga yaxshilandi.

Qayd etilgan natijalar shundan dalolat beradiki, nazorat guruhida pedagogik tadqiqot muddatida qo'llanilgan oddiy (an'anaviy) mashqlarning tezkorlik sifatini rivojlantirishga bo'lgan ta'sir etish «kuchi» deyarli uncha ko'p bo'lmadi.

Tadqiqot guruhida 6 oy davomida qo'llanilgan harakatli o'yinlar tezkorlik sifatini sezilarli farq bilan o'zgarishiga sabab bo'ldi. Demak, yosh Badmintonchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni muntazam qo'llash shu sifatni rivojlantirishda qulay va samarali vosita ekanligi o'z isbotini topdi.

Shuning uchun o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari, tezkorlik va chidamkorlik sifatlarini samarali shakllantiruvchi harakatli o'yinlarni yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga tadbiq etish muhim ahamiyatga ega ekanligini isbotlaydi.

Tadqiqot guruhida qo'llanilgan "Oq terakmi, ko'k terak" va «O'rdaklar va ovchilar» kabi harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlari samarali vosita sifatida yosh sportchilarni tayyorlashda qo'llanilishi mumkin.

JISMONIY MASHQLARNI BAJARISHDA YUKLAMA VA QAYTA TIKLOVCHI MASHQLARNING O'ZARO BOG'LIQLIGI.

ВЗАИМОСВЯЗЬ НАГРУЗКИ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Ruzimatov Islojon Erkuziyevich

Qo'qon davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası p.f.b.f.d (PhD)

Email: islomjonruzimatov@gmail.com

Рузиматов Исложон Еркузиевич

Кокандский государственный университет

Кафедра физической культуры p.f.b.f.d (PhD)

Электронная почта: islomjonruzimatov@gmail.com

Kalit so'zlar: yuklama, mashg'ulot yuklamasi, yuklamaning tashqi tomoni, yuklamaning ichki tomoni yuklamaning kattaligi, yuklamaning hajmi va shiddati, tiklanish jarayonlari, tiklovchi mashqlar.

Ключевые слова: нагрузка, тренировочная нагрузка, внешняя сторона нагрузки, внутренняя сторона нагрузки зависит от величины нагрузки, объема и интенсивности нагрузки, восстановительных процессов, восстановительных упражнений.

Mavzuning dolzarbligi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, mamlakatimiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. "Ilg'or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sportchilarni integral tayyorgarliklari va ularni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish, sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to'ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish" vazifasi belgilab berilgan. Sportchilarning amaldagi tayyorgarlik metodikasi, undagi mashg'ulot vaqtining katta qismi muhim darajada mashg'ulotni modernizatsiya qilishni taqozo etadi va yuqori samara beruvchi vositalar hamda metodlarini izlab topishi, ishlab chiqishga hamda ulotiruvchilar sport tayyorgarligi jarayoniga maxsus kuch va tezkor-kuch, jismoniy yuklama va ularni bartaraf etish yo'nalishdagi innovatsion majmuaviy – maqsadli vositalarni joriy etish asosiy vazifani belgilab beradi.

O'rganilganlik darajasi. Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional faollikka o'tkazish bilan bog'liq. Shunday qilib «mashg'ulot yuklamasi» tananing qo'shimcha faolligini anglatadi. Tananing ortiqcha faolligi ma'lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Tadqiqotning maqsadi. Mashg'ulot jarayonida 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 (superkompensasiya) ta'minlaydi. Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

1. O'stiruvchi yuklama - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi anchagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

2. Barqarorlashtiruvchi yuklama - bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi. Shu bilan birga «mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur. Sport amaliyoti qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir darajasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi. Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan. Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og'irlik kattaligiga bog'liq.

Tadqiqot uslublari. Mashg'ulot jarayonida olinadigan yuklamalarning organizmga ta'sir darajasi shundan iboratki, mashg'ulot jarayonidan bajarilayotgan jismoniy harakat xususiyatiga qarab jismoniy yuklamalar olinadi. Olinadigan jismoniy yuklamalar xarakter tarzini va tana azolarini faol ishtirok etgan qismida sezilarli daraja bilinadi. Mashg'ulot jarayonida sportchi organizmiga tushadigan yuklama hajmi o'zining xususiyatiga qarab quyidagi turlarga bo'linadi.

Kichik hajmdagi yuklama - Muhim ish qobiliyati davrining 1 - fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%). Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlatish.

O'rta hajmdagi yuklama - Muhim ish qobiliyati davrining 2 - fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%) Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etishishdan iborat.

Sezilarli hajmdagi yuklama - Yashirin (kompensasiyalangan) Charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%) Mashq bilan chiniqishni ortishi.

Katta hajmdagi yuklama - Haqiqiy charchashning vujudga kelishi Mashq bilan chiniqishni ortishi. Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga

olishda ulardan foydalaniladi. Yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (CHSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko'rsatkichlar). Yuklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashqi yuklarining maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi. Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi. Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko'payishi ma'lum bir darajaga etguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o'sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha. Asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki etarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiq-lashtirish) muammosi yuzaga keladi. Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi: 1-mashq yuklaridan 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 orasi-dagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib. Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'u-lotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillash-tiruvchi qobiliyat, tezlikkuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi. Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi. Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi. Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. Yuqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5- 3 marta tezroq yakunlanadi. Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Taxlillar. Tiklanish jarayoni mashg'ulot jarayonida faol xarakat qilgan sportchining tana a'zosida tiklanish jarayoni amalga oshadi. bu mashqlar barcha tana a'zolariga quyidagi tartib berilgan.

Mashg'ulot yuklamalaridan keyin tiklovchi mashqlar majmuasi

1-mashqlar majmuasi oyoqning boldir mushaklari uchun

D.H. A.T. Tik turgan holda chap oyoqni oldinga cho'zamiz. Oyoq muskullarini prujinasimon harakatlantiramiz. Oyoqni almashtirib mashqni davom ettiramiz.

D.H. A.T. O'tirgan holda, chap oyoqni yonga chiqaramiz, o'ng oyoq tovonini yerdan uzmaymiz tizzalarni bukmasdan chap oyoqqa egilamiz, qo'llarni oyoqqa tekizamiz, keyin oyoqlarini almashtirib mashqni davom ettiramiz.

D.H. A.T. o'tirgan holda, tizzalarni bukamiz va qo'llar bilan ushlab qoringa tortib 5-soniya ushlab turamiz.

2-mashqlar majmuasi oyoqning son mushaklari uchun

D.H. A.T. Tik turgan holda chap oyoqni oldinga ko'taramiz, tizzani qo'llar bilan 5 soniya davomida ushlab turamiz. Oyoqlarni almashtirib mashqni davom ettiramiz.

D.H. A.T. Tik turgan holatda chap oyoqni 10-15 sm balandlikda ko'tarib 5 soniya ushlab turamiz. Oyoqni sekin pastga tushiramiz, so'ng son mushaklarini bo'shashtiramiz. Oyoqlarni almashtirib mashqni davom ettiramiz.

D.H. A.T. Tik turgan holda oldinga egilib qo'llarga tayanib chap oyoqni bukmasdan orqaga ko'taramiz va 10 soniya ushlab turiladi. Oyoqlarni almashtirib mashq davom ettiriladi.

3-mashqlar majmuasi yelka va bel mushaklari uchun

D.H. A.T. Qorin bilan yotib, qo'llar bosh ortida, gavdani ko'tarib 3-5 soniya ushlab turiladi.

D.H. A.T. Orqa bilan yotamiz tovonlarni tashqi tomonga buramiz, hamma mushaklar bo'shashgan. Bosh aylantiriladi, bo'yin mushaklarining bo'shashiga ehtibor qaratiladi.

D.H. A.T. Tik turgan holatda boshni oldinga egamiz, bo'yin mushaklari taranglashtirib 10 soniya ushlab turamiz. Dastlabki holatga qaytamiz.

4-mashqlar majmuasi qo'l mushaklari uchun

D.H. Tik turgan holatda qo'llar yonga yoyilgan, barmoqlarni bukamiz va yozamiz.

D.H. A.T. Tik turgan holatda, qo'l orqada barmoqlar biriktirilgan, qo'lni iloji boricha orqaga olib borib 3-5 soniya ushlab turish.

D.H. A.T. Tik turgan holatda, qo'l orqada barmoqlar biriktirilgan, qo'lni iloji boricha yuqoriga ko'tarib turish. 5 soniya davomida.

Xulosalar. Ushbu mashqlar majmuasi mashg'ulotdan so'ng sportchi tana a'zosini qayta tiklashda ijobiy natija beradi. Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi. Mashq yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. Yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yori bo'lib

qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiq-lashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati yanada takomillashtiradi.

Adabiyotlar royxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
2. Abdullayev M.I., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi / darslik. Barkamol fayz media nashriyoti. T: 2017. - 628 b.
3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., To'xtaboyev N.T., Rafiyev H.T., Kolobov V.A. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika" // Darslik. T.: 2018. - 376 b.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T.: 2005. - 261 b.
6. I.E. Ruzimatov. Sport takomillashuv bosqichida bosqon uloqtiruvchilarni texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish. Dissertasiya. Chirchiq 2024 y 79-83 b

PARATAEKVONDO SPORT TURI TASNIFI, QOIDALARI VA MAZMUN MOHIYATI CLASSIFICATION, RULES, AND CONTENT OF PARATAEKWONDO SPORTS. КЛАССИФИКАЦИЯ, ПРАВИЛА И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТА ПАРАТАЭКВОНДО.

O'ZDJTSU

Adaptiv jismoniy tarbiya va
parasport kafedrası
o'qituvchisi D.R.Xolboyeva

Kalit so'zlar: Parataekvondo, masofa, amputant. Nozologiya, morfofunktsional, fiziologik, yuklama, adaptiv, tayanch-harakat apparat, nogiron, shikastlanish, tasnif, holat, zarrba.

Ключевые слова: Паратаэквондо, дистанция, ампутант. Нозология, морфофункциональная, физиологическая, нагрузка, адаптивная, опорно-двигательный аппарат, инвалидность, травма, классификация, состояние, удар.

Dolzarbliqi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.01.2022 yildagi PF-60-son Farmoni ya'ni 2022 - 2026-yillarga mo'ljallangan yangi o'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida ta'kidlanganidek Mamlakatimizni 2017 - 2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi doirasida o'tgan davr mobaynida davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan isloh etishga qaratilgan bir qator vazifalar belgilangan.

Ayniqsa so'nggi besh yillik islohotlarning natijasida mamlakatimizda Yangi O'zbekistonni barpo etishning zarur siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-ma'rifiy asoslari yaratilganligi va jumladan jismoniy tarbiya va sport tizimida bir qator o'ziga xos o'zgarishlar va rivojlanishlar xususida xukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosiy qarashlar va yaratilayotgan shart-sharoitlar xususiyatida to'xtalib o'tish mumkin.

Jahon miqyosidagi murakkab jarayonlarni va mamlakatimiz bosib o'tgan taraqqiyot natijalarini chuqur tahlil qilgan holda keyingi yillarda "Inson qadri uchun" tamoyili asosida xalqimizning farovonligini yanada oshirish, iqtisodiyot tarmoqlarini transformatsiya qilish va tadbirkorlikni jadal rivojlantirish, inson huquqlari va manfaatlarini so'zsiz ta'minlash hamda faol fuqarolik jamiyatini shakllantirishga qaratilgan islohotlarning ustuvor yo'nalishlarini belgilash maqsadida ushbu taraqqiyot strategiyasida asosiy maqsadlardan biri bu jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarning sonini oshirish ya'ni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarish. Respublika yoshlari o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish.

O'zbekistonda sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish. Yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sog'lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish hamda paralimpiya sportchilari orasida sog'lom turmush tarzini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish.

Xususan, mazkur tashabbusni xalqimizning imkoniyati cheklangan vakillari qatlamida targ'ib qilish bilan birga paralimpiya sport turlarini rivojlantirish maqsadlari qo'yilgan.

Ushbu maqsadlarni amalga oshirishda para sport turlarini rivojlantirish, jumladan parataekvondo sport turiga jismoniy imkoniyati cheklangan nogironlikdagi shaxslarni jalb qilish va ushbu sport turi bugungi kunda mamlakatimizdagi rivojlangan sport turlari qatoriga kiritilgani ayni mudaodir.

Ushbu sport turi tarixi va o'yin qoidalari mazmun mohiyati va bugungi kunda aholi o'rtasidagi ijtimoiy himoyaga ega nozologik tasniflanish imkoniyati mavjud yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, qolaversa joylarda parasport turlari bo'yicha mahallalarda sport seksiyalarini va to'garakalarini tashkil etilganligi bugungu kundagi eng muvoffaqiyatli odimlarimizdan biri deyishimiz hech mubolag'asizdir.

O'rgatish mazmun mohiyati. Paratxekvondo ("para-taekvondo", "para taekvondo" deb yozish variantlari mavjud) - taekvondo (sport turi) nogiron sportchilar uchun tayanch-harakat tizimining shikastlanishi - jarohat yoki qo'llarning yo'qligi bilan.

Musobaqa qoidalari, texnikasi, musobaqa maydoni, sportchilarning kamarlari - oddiy taekvondodagidek. Faqat farqi shundaki, boshga zarba berish taqiqlanadi. Agar oddiy taekvondoda oyoq bilan boshga zarba berish mumkin bo'lsa, bu yerda qoidaga ko'ra faqat nimchaga zarba beriladi.

Shikastlanish bo'yicha tasnif

A5 - ikkala qo'l-oyoqning tirsakdan yuqori qismi amputatsiyasi

Parataekvondo musobaqalarida ikkita guruhni bitta guruhga birlashtirish
mumkin:

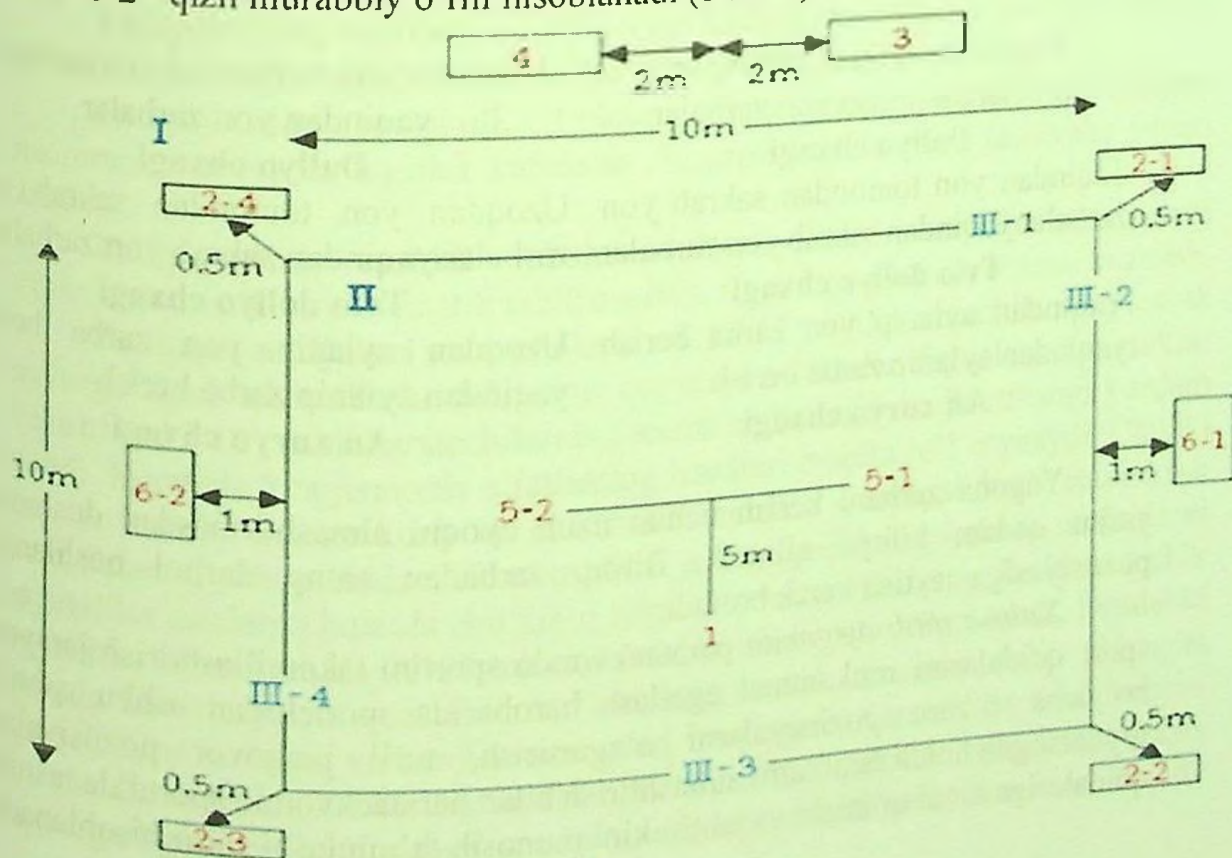
A7-8: Tirsakdan pastdagi amputatsiya

A5, A6, A7 va A8 tasniflari VTF Tibbiyot qo'mitasi tomonidan ishlab chiqilgan.

Libos –dobok - nafaqat taekvondo mashg‘ulotlari uchun libos, balki barcha darajadagi rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun libos hamdir. Belgilangan namunadagi forma xalqaro taekvondo tashkilotlari tomonidan o‘tkaziladigan musobaqalarda ishtirok etishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Libos –dobok son va qorinning pastki qismini yopadigan darajada uzun va keng bo'lishi kerak, bu esa bemaolol harakat qilish imkonini beradi. Yeng bilak suyaklarini 3 sm uzunlikda yopishi va yetarlicha keng bo'lishi kerak, bu esa bilak va qo'lqoplarga himoya nakladkalarini kiyish imkonini beradi. Shim uzun bo'lib, uzunligi bo'yicha to'piqqacha yetishi va keng bo'lishi kerak, bu boldirga himoya nakladkalarini kiyish imkonini beradi.

Musobaqa maydoni. 1 - hakamlik joyi. 2-1, 2-2, 2-3, 2-4 - hakam o'rne (yon hakamlar, stullarda o'tiradilar). 3 - ro'yxatdan o'tkazuvchi, kotib o'rne. 4 - shifokor o'rne. 5-1 - ko'k ishtirokchi o'rne. 5-2 - qizil ishtirokchi o'rne. 6-1 - ko'k murabbiy o'rne. 6-2 - qizil murabbiy o'rne hisoblanadi (1-rasm).



1-rasm. Musobaqa maydoni

Parataekvondoda o'rtacha masofadan foydalaniladi, bunda oyoq bilan urush, ammo qadam tashlamasdan qo'l bilan uloqtirish mumkin emas. Bu holatda oyoq bilan qadam tashlash nafaqat raqibga yaqinlashish, balki zarbaga parallel ravishda tana massasi harakatining energiyasini qo'shish orqali zarbani kuchaytirish vositasi bo'ladi.

Oldindan zarbalar. Oldindan to'g'ridan -to'g'ri zarbalar

Oldindagi to'g'ri (oyoq uchi bilan) zarba berish

Oyoq uchi bilan to'g'ri zarba berish

Ap chxagi

Oldindagi tovon bilan zarba berish

tovon bilan to'g'ri zarba berish

Miro chxagi

Oldindagi uzoq (oyow uchi bilan) uzoqdagi oyoq uchi bilan to'g'ri zarba

Ap chxagi

Oldindagi uzoq tovon bilan to'g'ri zarba berish

uzoqdagi tovon bilan to'g'ri zarba berish

Miro chxagi

Yon zarbalar . Yondan to'grima-to'g'ri zarbalar

Yaqindan to'g'ri-to'g'ri yonga zarba yaqindan yonga zarba berish

Yop chxagi

Yaqindan to'g'ri-to'g'ri yon tomondan sakrab zarba berish yon tomondan sakrab zarba berish

Tvio yop chxagi

Uzoqdan to'g'ri-to'g'ri yonga zarba uzoqdan yonga zarba berish

Yop chxagi

Uzoqdan to'g'ri-to'g'ri yon tomondan sakrab yon zarba bearish

Yon tomondan sakrab zarba berish

Tvio yop chxagi

Yon tomondan yon zarbalar

Yaqindan yon tomondan yon zarbalar yaqindan yon zarbalar

Dallyo chxagi

Taqindan yon tomondan sakrab yon zarbalar yaqindan sakrab yon zarbalar

Tvio dollyo chxagi

Yaqindan aylanip yon zarba berish yaqindan aylanip zarba berish

An xuryo chxagi

Uzoqdan yon tomondan yon zarbalar yaqindan yon zarbalar

Dallyo chxagi

Uzoqdan yon tomondan sakrab yon zarbalar yaqindan sakrab yon zarbalar

Tvio dollyo chxagi

Uzoqdan aylanip yon zarba berish yaqindan aylanip zarba berish

An xuryo chxagi

Yagona zarbani berish uchun uzun oyoqni almashtirmasdan dushmanga yarim qadam kifoya qilinadi. Biroq, zarbadan so'ng darhol boshlang'ich pozitsiyasiga qaytish kerak bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda parataekvondo sportini takomillashtirish jarayonida sport qoidalarini mukammal egallash barobarida sportchidan ushbu sport turi bo'yicha o'zaro pozitsiyalarni o'zgartirish, turli jangovor pozitsiyalardan foydalangan holda raqiblarni almashtirish bilan parataekvondo sportdida tasniflash qoidalariga amal qilinishi va ishtirokini munosib ta'minlashi zarur hisoblanadi.

12-13 YOSHLI KARATECHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

G'.T.Ismoilov, S.X.Raxmatullayeva

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

E-mail: ganisherismoilov928@gmail.com

Kalit so'zlar: kidis karate, kata, karate WKF, kombinatsiya, tezlik, chaqqonlik, himoya, hujum mashqlari.

Ключевые слова: детское каратэ, ката, каратэ WKF, комбинации, скорость, ловкость, защита, упражнения на атаку.

Kirish. Hozirgi kunda barcha sport turlari rivojlanyapti jumladan karate sport turiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan davlatimiz rahbari 2023-yil 3-noyabrda "Karate sport turini yanada rovojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi"dagi 356-sonli farmoni yaqqol misol bo'la oladi. Mazkur farmonda iqtidorli yoshlarni shu jumladan qizlarni aniqlash, tanlash va saralash, sport maktablariga klublariga va to'garaklariga ularni jalb etish alohida barcha qatlamlarni jumladan maktabgacha ta'lim yo'nalishdagi bolalar orasida karatening "Kata" yo'nalishini ommalashtirish, "Kidis karate" loyhasini rejalashtirish: jismoniy imkoniyatlari cheklangan va nogironligi bolgan shaxslarning karate bilan shug'ullanishi uchun hududlarda "Karate hamma uchun" dasturini keng ko'lamda oshirish ko'zda tutilgan. Karatechilarning texnik tayyorgarlik korsatkichlari turli omillarga bog'liq bo'lib ular mashg'ulot jarayonining o'tkazilish joyi va sharoitlari sportchilarning individual xususiyatlari jismoniy holati va murabbiyning mashg'ulot o'tkazish metodikasiga qarab farq qiladi.

Tadqiqotning vazifasi. 13-14 yoshli karatechilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni aniqlash va tahlil qilish.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqot natijalariga asoslanib aniqlangan muammolar bo'yicha tegishli xulosalar chiqarish hamda zarur tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning tashkil qilish usullari. Ilmiy metodik manbalarni o'rganish, statistik va matematik tahlil usullari, va pedagogik jarayonlarni kuzatish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 12-13 yoshli karatechilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin: Bu usullar 12-13 yoshli karatechilarning texnik mahoratini rivojlantirishga yordam beradi. Karateda 5 ta jismoniy sifatlarning barchasi muhim ro'l o'ynaydi. Chunki kata yo'nalishi asosan kuch va chidamlilik muhim ahamiyat kasb etadi kasb etadi. Shuning uchun chidamlilikni oshirish uchun dastlab stoykalarda mashqlarni bajaradilar dastlabki holatda cho'kib o'tirgan holda sportchilar qo'llaridagi kichik og'irliklar bilan kamida 20-25 minut dastlabki holda o'tirishlari zarur. Dastlabki holatda kamida yarim soat kihonlar ishlashlari kerak, nimagaki kihon ishlagan sportchilarni zarbalari va barcha texnikalari rivojlanadi. Karatechilar texnikalarini k o'pincha rezinada har bir zarbalarni bajaradilar. Karatechilarni texnika va taktik tayyorgarligini oshirish uchun k o'proq o'rtoqli uchrashuvlar va musobaqalar

tashkillashtirish zarur. Shunda sportchilarni raqibga bo'lgan texnik va taktik tayyorgarligi rivojladi.

Asosiy texnik mashqlar

1-jadval

Mashq turi	Maqsadi	Tavsiya etilgan mashqlar
Kihon	Bazaviy texnikani mustahkamlash	Zarba, blok, oyoq harakatlari
Kata	Texnika aniqligi va kombinatsiya	Heian 1-5 Bassai dai
Kombinatsiya	Tezkor va uzluksiz harakat	Zarba-blok kombinatsiyalari

Asosiy texnikani mustahkamlash kata mashqlari – texnik harakatlarni aniq va mukammal bajarishni o'rgatish. Kihon (asosiy zarbalar, bloklar, oyoq harakatlari) – takroriy mashqlar orqali mukammallashtirish. Kombinatsiyalar – harakatlarning uyg'unligini rivojlantirish uchun kombinatsiyalar ishlab chiqish.

2-jadval

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari

Mashq turi	Maqsadi	Tavsiya etilgan mashqlar
Tezlik	Reaksiya va harakat tezligini oshirish	Sprinter yugurish, to'siqlardan sakrash
Chidamlilik	Uzoq vaqt davomida samarali harakat qilish	Uzluksiz mashqlar
Muvozanat	Tanani barqaror tutish	Bir oyoqda turish, maxsus platformalar
Kuch	Zarba kuchini oshirish	O'z vazni bilan mashqlar plank

Jismoniy tayyorgarlikni oshirish tezlik va chaqqonlikni oshirish uchun reaksiya mashqlari. Muvozanatni saqlash uchun stabilizatsiya va oyoq mustahkamlash mashqlari. Kuch va chidamlilik uchun plyometrik va maxsus jismoniy mashqlar. Sportchilarni yuqori jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun turli xil jismoniy mashqlarning bajarishlari lozim. Masalan: yugurish, sprintlar, kuch mashqlar o'tkazishlari kerak. Sportchilarning chidamlilikni oshirish uchun moslashuvchanlik va kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratishlari

darkor. Oxirgi yillarda tezlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha oddiy mashqlarni bajarishlari tavsiya etiladi.

3-jadval

Sparing va taktika

Mashq turi	Maqsadi	Tavsiya etilgan mashqlar
Sparring	Texnikani real sharoitda qo'llash	Kontrolli sparing mashqlari
Taktik tayyorgarlik	Qaror qabul qilish tezligi	Raqib harakatlarini oldindan ko'rish
O'yin elementlari	Qiziqarli mashg'ulotlar orqali texnikani rivojlantirish	Harakatli o'yinlar

Sparring va amaliy mashqlar nazorat ostidagi sparring – yengil jang usullari orqali texnikani real sharoitda sinab ko'rish. Himoya va hujum mashqlari – raqibga moslashish va taktikani rivojlantirish. O'yin elementlari – tezkorlik va reaksiya mashqlarini qiziqarli shaklda o'rgatish. Sparing mashqlarida sportchilar raqiblari bilan yengil o'tkazadilar jangni to'g'ri tashkil qilish uchun distansiya ya'ni oraliq masofani to'g'ri ushlash va vaqtni to'g'ri taqsimlashlari lozim. Raqibni bilan sparring o'tkazishdan oldin birinchi o'rinda sportchilar raqibga nisbatan taktika tuzishlari kerak. Sportchilarni xavfsizliklari choralari o'rgatish zarbalarni to'g'ri bajarishni ta'minlashlari zarur.

4-jadval

Psixologik tayyorgarlik

Mashq turi	Maqsadi	Tavsiya etilgan mashqlar
Diqqatni jamlash	Harakatlarni nazorat qilish	Nafas mashqlari
Stressga chidamlilik	Musobaqa sharoitiga moslashish	Simulyatsion jangler
Motivatsiya	Sportchining ruhiy barqarorligini oshirish	O'ziga ishonch mashqlari

Psixologik tayyorgarlik diqqatni jamlash mashqlari – vizualizatsiya va nafas olish texnikalari orqali kontsentratsiyani oshirish. Stressga chidamlilik – musobaqalar va mashg'ulotlar paytida hissiy barqarorlikni shakllantirish. Sportchilarning diqqatini jamlash, motivatsiyasini oshirish va o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish kerak. Sportchilarni diqqatini jamlash ruhiy holatni boshqarish va karate falsafasini tushunish lozim. Musobaqalar va janglarda

tayyorlashda sportchilarga o'ziga ishonchini oshirishga yordam beradigan mashqlar o'tkazishlari lozim.

5-jadval

Innovatsion usullar

Mashq turi	Maqsadi	Tavsiya etilgan mashqlar
Video tahlil	Texnika xatolarini tushunish	Video yozuvlarni tahlil qilish
Virtual treninglar	Mustaqil shug'illanish imkoniyati	Onlayn dasturlar, VR treninglar
Interaktiv o'yinlar	Mashg'ulotlarga qiziqishni oshirish	Qiziqarli topshiriqlar

Maxsus usullar video tahlil – sportchining texnikasini yozib olib, kamchiliklarini tahlil qilish. Interaktiv mashg'ulotlar – o'yinlar va simulyatsiyalar yordamida qiziqarli o'qitish. Ushbu metodlar karatechilarning texnik mahoratini oshirish va musobaqalarga samarali tayyorlanishiga yordam beradi. 12-13 yoshli karatechilarning texnik tayyorgarligini oshirish uchun quyidagi samarali usullardan foydalanish mumkin:

Sparring va taktik tayyorgarlik nazorat ostidagi sparring – nazorat ostida, qoidalar bo'yicha real jangga tayyorgarlik. Jangovar strategiyalar – himoya va hujum taktikasini o'rgatish. Reaksiya va qaror qabul qilish tezligini oshirish – dinamik vaziyatlarga moslashish uchun tezkor qaror qabul qilish mashqlari.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda texnik tayyorgarlikni oshirish uchun yuqorida ko'rsatilgan barcha mashqlarni karatechilarga bajarishlarini tavsiya qilaman. Yosh karatechilar uchun asosiy zarba, blok va harakat texnikalarini mukammal egallashlari tavsiya qilinadi. Tezkor va samarali zarbalar berish uchun maxsus sport mashqlar, chidamlilik mashg'ulotlar va takroriy texnik kombinatsiyalar bajarish tavsiya etiladi. Shunda 12-13 yoshli karatechilarni tayyorlash jarayonida texnik jismoniy va psixologik jihatlarga kompleks yondashuv orqali ularning harakatlarini mukammallashtirish darkor.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Sh.A. Arslonov. Sport pedagogik mahorarini oshirish "Karate". "Muhr-press" nashriyoti. 2022-yil. 144-bet.
2. O'R. Bekpo'latov. "Karate WKF sport turi bo'yicha mahorat oshirish" Toshkent: ChP. 2021-yil 100-bet.
3. Bakharev Iu.A., Ermilychev A.V., Tupitsyn V.P., Lobanov A.S., Morozov A.M. Karate classes as a tool for the development of coordination abilities of secondary school children with hearing impairments. Adaptive physical education, 2019, no. 1 (77), pp. 8-10. (in Russ.).

4. Dwyer, J. Psychological effects of variation in physical appearance during adolescence / Dwyer J., Mayer J. // R. E. Muuss (Ed) Adolescent Behavior and Society NY – 1971- pp. 353-380.

5. Fincham, F. D., Learned helplessness, test anxiety, and academic achievement: a longitudinal analysis / Fincham F. D., Hokoda A., Sanders R. // Child development. - 1989. - V.60. – pp. 138-145.

14-15 YOSH KARATECHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIK MUAMMOLARINI HAL QILISH YO‘LLARI

G.T.Ismoilov, S.X.Raxmatullayeva

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya ba sport universiteti.

Chirchiq shahar.

E-mail: ganisherismoilov928@gmail.com

Kalit so‘zlar: Taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, stress, refleks, tezkorlik, emotsional, vizualizatsiya, kombinatsiya, eksperimental.

Ключевые слова: Тактическая подготовка, психологическая подготовка, стресс, рефлекс, ловкость, эмоциональность, визуализация, комбинирование, эксперимент.

Kirish: Jismoniy tarbiya: madaniyatning insonning jismoniy tarbiyalash jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatlardan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarni shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tamonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadryatlar, normalar va bilimlar yig‘indisidan iborat bo‘lgan qismlardir. Jismoniy tarbiyalash bu yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tamonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarni orttirishga qaratilgan jarayonlardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi: 14-15 yoshli karatechilarning taktik tayyorgarligi muammolarini hal qilish yo‘llarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari: Tadqiqot natijalariga asoslangan holda aniqlangan muammolarni bartaraf etish va sportchilarga zarur tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning tashkil qilish usullari: pedagogik usul, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, plussametriya, matematik va statistik usul.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: 14-15 yoshli karatechilarning taktik tayyorgarlik muammolarini hal qilish uchun quyidagi yondashuvlarni qo‘llash mumkin:

1. Raqibni tahlil qilish va strategiya tuzish:
Karatechilarga turli taktikalarga asoslangan jang tahlillarini o‘rgatish.
Raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash.
Har xil uslubdagi raqiblarga qarshi mos strategiyalar ishlab chiqish.

2. Jangovar vaziyatlarni modelashtirish:
 Mashg'ulotlarda real jangga yaqin holatlarni yaratish.
 Karatechilarning tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun improvizatsion mashqlar o'tkazish.
 Turli jang ssenariylarini ishlab chiqib, ularga mos harakatlarni takomillashtirish.

3. Tezkorlik va reaksiyani oshirish:
 Reflekslarni yaxshilash uchun maxsus mashqlar bajarish (masalan, chaqmoq tezligida javob berish mashqlari).
 Jang paytida tezkor fikrlashni rivojlantirish uchun turli tezlikda harakatlanadigan mashg'ulotlar o'tkazish.

4. Stress va bosim ostida qaror qabul qilishni rivojlantirish.
 Diqqat va motivatsiyani oshirish uchun maxsus psixologik treninglar o'tkazish. Texnikasi yordamida jangdagi harakatlarni oldindan rejalashtirish.

5. Video tahlil va texnik tahlil:

Mashg'ulot va musobaqa janglarini videoga yozib, tahlil qilish.
 Harakatlarning samaradorligini baholash va kamchiliklarni bartaraf etish.

Tajribali murabbiylar bilan jang texnikasini takomillashtirish.

6. Individual va jamoaviy mashg'ulotlar:

Karatechining shaxsiy xususiyatlariga mos taktika ishlab chiqish.
 Jamoaviy sparring mashg'ulotlari orqali raqibga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirish. Bu yondashuvlar 14-15 yoshli karatechilarning taktik tayyorgarlikdagi muammolarini samarali hal qilishga yordam beradi.

Quyida keltirilgan jadvalda 14-15 yoshli karatechilarning taktik tayyorgarlikdagi muammolari va ularni hal qilish yo'llarini ko'rsatib o'tilgan.

14-15 yoshli karatechilarning taktik tayyorgarlikdagi muammolari va ularni hal qilish yo'llari

Muammo	Sababi	Hal qilish yo'llari
1. Raqib harakatlarini oldindan sezish qiyinligi.	Tajriba yetishmasligi, o'yin o'qish ko'nikmasi sust.	Tahliliy mashg'ulotlar, videoanaliz sparringda raqib uslubini o'rganishga e'tibor qaratish.
2. Himoya va hujum o'rtasidagi muvozanatni topolmaslik.	Taktik tafakkur pastligi.	Simulyatsion janglar, "hujum-himoya" rollarini almashtirib mashq qilish.
3. Tez qaror qabul qila olmaslik.	Stress murabbiy ko'rsatmalarini noto'g'ri tushunish.	Psixologik tayyorgarlik, tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi o'yinlar.
4. Kombinatsiyalarni to'g'ri va samarali qo'llay olmaslik.	Texnikani taktika bilan birlashtira olmaslik.	Kompinatsion mashqlar, konkret raqibga qarshi

		moslashtirilgan strategik tayyorgarlik.
5. Jang davomida haddan tashqari ehtiyotkorlik.	Maqlubiyatdan qo'rqish.	Ishonchini oshirish, kichik musobaqalarda ko'proq qatnashish.
6. Taktik reja buzilganda yo'qolib qolish.	Moslashuvchanlik yetishmasligi.	Taktik ssenariylar almashinuvi mashqlari, tipidagi treninglar.

1. Raqib harakatlarini oldindan sezish qiyinligi.

Ushbu muammo, odatda, sportchining jangda raqibni tahlil qilish va uning niyatini oldindan anglash ko'nikmasining sustligi bilan bog'liq. Bu holat ko'proq tajribasiz yoki yosh sportchilarda uchraydi. Qarshi turuvchi jangchining uslubini anglamaslik, noto'g'ri vaqt tanlashga va texnik xatoliklarga olib keladi. Hal qilish yo'li: Tahliliy mashg'ulotlarni yo'lga qo'yish, videoanalizlardan foydalanish, real sparringlarda raqibning harakatlarini sinchiklab kuzatishga o'rgatish lozim. Bu sportchining jang tafakkurini rivojlantiradi.

2. Himoya va hujum o'rtasida muvozanatni topa olmaslik.

Ko'pchilik sportchilar himoya yoki hujumdan birini haddan ziyod ustun qo'yadi, bu esa jang samaradorligini pasaytiradi. Asosiy sabab — taktik tafakkurning yetarli darajada rivojlanmaganligi. Hal qilish yo'li: Simulyatsion janglar o'tkazish, sportchilarga "hujum-himoya" rollarini almashib bajarish vazifasi qo'yilishi kerak. Bu orqali ular holatga mos ravishda taktik yechimlar topishga o'rganadilar.

3. Tez qaror qabul qila olmaslik.

Ba'zida sportchi jang vaqtida muhim daqiqalarda ikkilanadi, zarur qarorlarni kechikib qabul qiladi. Bunday holatlar stress, bosim va murabbiyning ko'rsatmalarini to'g'ri anglamaslik natijasida yuzaga keladi. Hal qilish yo'li: Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish, tez fikrlashni rivojlantiruvchi o'yinlar, reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar orqali sportchi stressga chidamliroq bo'ladi.

4. To'g'ri va samarali qo'llay olmaslik.

Sportchining texnik arsenalini keng bo'lsa-da, uni jangda to'g'ri. Uyg'unlashtira olmasligi — ya'ni texnika va taktikani birgalikda qo'llash muammosi kuzatiladi. Bu holat natijadorlikni pasaytiradi. Hal qilish yo'li: Kombinatsion mashqlarni ko'paytirish, raqibning harakatiga mos strategiyalar ishlab chiqish, real holatlarga yaqin sharoitda mashq qilish talab etiladi.

5. Jang davomida haddan tashqari ehtiyotkorlik.

Sportchilarning ba'zilar jangda faol harakat qilmasdan, passiv holatda qolishadi. Bu holat, odatda, maqlubiyatdan qo'rqish, o'ziga ishonchsizlik va tajriba yetishmasligi bilan bog'liq. Hal qilish yo'li: Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, kichik musobaqalarda muntazam qatnashishini ta'minlash orqali jangga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik oshiriladi.

6. Taktik reja buzilganda yo'qolib qolish.

Taktik reja ishlamas, ko'pchilik sportchilar nima qilishni bilmay, muvozanatdan chiqadi. Buning asosiy sababi — moslashuvchanlik ko'nikmasining

sustligi. Hal qilish yo'li: Turli ssenariylar asosida mashg'ulotlar tashkil etish, jang davomida reja almashinuvi bo'yicha treninglar o'tkazish sportchiga har xil holatlarda moslashishga yordam beradi.

Karate sportchilari uchun jangdagi holatlarni oldindan sezish, to'g'ri taktika tanlash, stress holatida tez fikrlash kabi ko'nikmalar juda muhim hisoblanadi. Yuqoridagi muammolarni aniqlab, ularga nisbatan samarali yechimlarni amaliyotga tadbiiq etish sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshiradi va musobaqalardagi muvaffaqiyatga zamin yaratadi.

2-jadval

14-15 yoshli karatechilarning taktik tayyorgarlik muammolarini o'rganish uchun qo'shimcha usullar

Muammolari	Tavsifi	Hal qilish yo'li	Mashg'ulot usuli
1.Qarorni tezda qabul qila olmaslik	Raqibning harakatiga moslashishda sustlik	Reaksiyani tezlashtirishga oid mashqlar	Juftlikda sparring,reaksiya mashqlari
2.Taktik kombinatsiyalarni noto'g'ri qo'llash	Zarba va harakatlr ketma ketligini to'g'ri tuzmaslik	Taktik sxemalarni o'rganish va takrorlash	Video tahlil, rolli o'yinlar
3.Raqibni o'rganishda qiyinchilik	Raqibning kuchli zaif tomonlarini aniqlay olmaslik	Analatik fikrlashni rivojlantirish	Raqib janglarini tahlil qilish
4.Taktik reja yo'qligi	Har bir jang uchun startegiya ishlab chiqilmagan	Individual jang rejaları tuzish	Murabbiy bilan reja tuzish va sinov janglari
barqarorlikning pastligi	Hayajon yoki qo'rquv sababli taktika buzilishi	Psixologik tayyorgarlik	Meditatsiya,vizualizatsiya nafas mashqlari
Vaqtни noto'g'ri boshqarish	Jang davimida tempni noto'g'ri belgilash	Vaqtни sezish va tempni boshqarish bo'yicha mashqlar	Taymerli sparringlar tempni almashtirish mashqlari

14-15 yoshli karatechilarning taktik tayyorgarlik muammolarini o'rganish uchun quyidagi qo'shimcha usullarni qo'llash mumkin:

1. Video tahlil usuli.
Sportchilarning mashg'ulot yoki musobaqa paytidagi videolarini tahlil qilish orqali ularning taktik xatolarini aniqlash va ustida ishlash mumkin.
Raqiblarning uslubini ham video orqali o'rganish orqali strategiya tuzish.
2. So'rovnoma va intervyular.
Murabbiylar, sportchilar va ota-onalardan so'rovnoma yoki intervyular olish orqali psixologik va taktika bilan bog'liq muammolarni aniqlash.
3. mashg'ulotlar.

Maxsus tashkil etilgan tajriba mashg'ulotlar orqali turli taktik usullarni sinab ko'rib, samaradorligini baholash.

4. Raqib tahlili va simulyatsiya.

Raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini o'rganib, simulyatsion janglar orqali mashq qilish.

5. O'yinli (gamifikatsiya) yondashuvlar.

Mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish orqali sportchilarning diqqatini jamlash va taktikasini oshirish.

6. Taktik topshiriqlar bilan ish.

Har xil jang holatlarida qanday harakat qilish kerakligini ko'rsatuvchi topshiriqlar orqali fikrlashni rivojlantirish.

7. Fikr almashish va tahlil guruhleri.

Guruhli tahlil orqali sportchilar bir-birining yondashuvini ko'rib, o'z bilimni boyitadi.

Ko'rsatilgan quyidagi jadvalda 14-15 yosh karatechilarning taktik tayyorgarlik muammolarini va ularni hal qilish yo'llarini o'rgatadi.

Bu yoshdagi karatechilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirish uchun yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek sportchilar eng avvalo texnikalari yaxshi bo'lishi kerak. Musobaqaga tayyorgarlik vaqtlarida sportchilar o'zining yoshidagi raqiblarni video qo'llanmalarini ko'rib har bir texnik va taktik tayyorgarligini har bir mayda bo'laklarigacha o'rganib tahlil qilishlari lozim. Keyin natijalarni yaxshilash uchun tahlil natijalari ustida murabbiylari bilan birgalikda mashg'ulot o'tkazishlari kerak. Qachonki murabbiy sportchilarga to'g'ri va aniq yuklama bersagina ushbu holatda sportchining texnik va taktik tayyorgarligi rivojlanadi. Musobaqa oldi sportchilar uchun albatta psixiologik tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Sportchilar bilan turli xil treninglar o'tkazilishi kerak. Murabbiy musobaqa oldi barcha sportchilar bilan alohida ya'ni individual ishlashi kerak. Har bir sportchining taktik tayyorgarligiga e'tibor berib xato va kamchiliklariga mos ravishda vazifalar berishlari lozim. Sportchilarning taktikasini rivojlantirish uchun ko'proq o'rtoqli uchrashuvlar o'tkazilishi darkor. O'rtoqli uchrashuvlar o'tkazilishdan maqsad nima? Maqsad shuki sportchilar xato va kamchiliklarini ko'rib, raqiblarini o'rganib kamchiliklari ustida ya'ni o'zlarining ustilarida ishlay boshlaydilar.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda yuqorida aytib o'tganimizdek sportchilar barcha ko'rsatilgan mashqlarni bajarishlari lozim. Murabbiylar ham shogirdlari bilan ko'proq individual ravishda ishlashlarini talab qilamiz. Keyin esa ko'proq o'rtoqli uchrashuvlar, psixiologik treninglar ishlashlari darkor. Sportchilar ham ko'proq o'zlarini ustilarida mehnat qilishlari kerak. Bu yoshdagi karatechilarni muhim taktik tayyorgarligi ularning musobaqadagi natijalarni belgilovchi muhim omillardan biridir bu yoshda sportchilar hali psixiologik va aqliy jihatdan to'liq shakllanmagan bo'ladi, shu sababli taktik jihatdan zaifliklar ko'p uchraydi. Ushbu muammolarni hal etish uchun murabbiylar tomonidan tizimli va maqsadli yondashuv zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining 2022-yil 17-maydagi O'RQ-770-sonli Qonuni.

2. Sh.Arslanov. "Sport pedagogik mahoratini oshirish". "Muhr-prss" 2022-yil. -B. 144.
3. Sh.Sh.Arslanov. "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish". "Bio-factor press" 2024-yil. 228 bet.
4. Heckhausen, H. From wishes to action. The dead ends and short cuts on the long way to action / Heckhausen H., Kuhl J. // Goal-directed behavior: psychological theory and research on action. Hillsdale, 1985. – pp.10-134.
5. Meyer-Bahlburg, H.F. Sexuality in early adolescence, in: / B. Wolman, J. Money (Eds.). Handbook of Human Sexuality. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, - 1980. - pp. 62-82.

PARAVOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK USULLARNING AHAMIYATI VA FAZALARNING XOSSALARI XUSUSIYATLARI

Значение технических приемов и особенности фаз в тренировках по
параволлейболу

The importance of technical methods in para volleyball training and the
properties of the phases.

O'zDJTSU

Magistrant Sh. Jo'raqulov
davlatovaLola795@gmail.com

Kalit so'zlar: Paravoleybol, nogiron, baholash, adaptiv, texnika, taktika, nozologiya, funksional, yaqinlashtiruvchi, maxsus mashqlar, strategiya, modul, fizologik, morfofunktsional, amputant, shikastlanish.

Ключевые слова: Параволлейбол, инвалид, оценка, адаптивный, техника, тактика, нозология, функциональный, приближающий, специальные упражнения, стратегия, модуль, физиологический, морфофункциональный, ампутант, травма.

Dolzarbligi. Bugungi kunda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar nozologiyalarini o'rgangan holda parasport turlaridan aynan o'tirgan holda o'ynaladigan voleybolga o'rgatish mashg'ulotlari nazariyasi va ommaviy sport turlari metodologiyasining muammolaridan biri paravoleybol sport turidagi samarali harakatlarga o'rgatish orqali paravoleybol mashg'ulotlarida sportchilarni texnik-taktik mahoratini oshirish uchun ularga yaqinlashtiruvchi mashqlarni mashg'ulotlarga joriy etishni takomillashtirish va ularni funksional holatlarini o'zgarishida maxsus mashqlar samaradorligi ta'sirini o'rganish asosiy maqsadlardan biri sanaladi.

Paravoleybol sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishini tanlash va ushbu sport turi metodologik asoslarini yoritish va uni amaliyotga keng tadbqiq etish hamda aholi o'rtasida keng targ'ib qilish va jismoniy imkoniyati cheklangan, tayanch-harakat apparatida shikastlanishi bo'lgan va oyoq amputantidagi funksional holatida buzilishi bo'lgan shaxslar o'rtasida eng ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish borasida bugungi kunda keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda.

Bugungi kunda paravoleybol mashg'ulotlarida sportchilarni texnik- taktik mahoratini oshirishda yaqinlashtiruvchi mashqlar orqali funksional holatni o'zgarishi, uning mazmuni va sport amaliy mashg'ulotlarida tanlangan usullarni ya'ni: maxsus mashqlar, yaqinlashtiruvchi va texnik mashqlar orqali harakat imkoniyatlarida faollashtirish, ularni samarali usul sifatida funksional holatida cheklanishlarga ega bo'lgan shaxslar uchun tanlangan usullarni bugungi parasport yo'nalishida yetarli darajada qo'llanilmaganligi va harakat texnikalarini o'zgartirishga o'z ta'sirini ko'rsatib kelmoqda.

Tadqiqot ishlarini tashkil etish. Paravoleybol mashg'ulotlarida birinchi sur'atda o'tirgan holda shug'ullanuvchi bu-hujum qiluvchi - markaziy to'siqni ham himoya qiluvchi shaxs sifatida o'ziga xos bo'lgan asosiy vazifalarni bajaruvchi o'yinchilardan hisoblanadi.

Birinchi sur'atdagi yaxshi hujumchi hujum va himoyada jamoa o'yinini yaxshi tashkil etishning asosidir.

U o'z jamoasining hujumida o'zini faol taklif qiladi, o'z to'siq qo'yuvchilarining shunday joylashuvini ta'minlaydiki, bu raqibning qisqa uzatmalardan to'satdan hujum qilishini istisno qiladi.

Markaziy to'siq qo'yuvchilarning roli tobora tezlashib borayotgan o'yinning rivojlanishi bilan belgilanadi. Tezlik va "o'yinni tushunich" markazning nisbatan kichik o'sishini qoplashi mumkin.

Markaziy o'yinchi - o'z vazifasini samarali bajarishi uchun raqibning bog'lovchi va markaziy o'yinchisining o'yin uslubini o'rganib, ularning hujum va to'siq qo'yishdagi harakatlarini oldindan ko'ra bilishi kerak. Paravoleybol mashg'ulotlarida markaziy o'yinchilar, odatda, orqa chiziqda "Liberoda" almashtiriladi.

Lekin, shunga qaramasdan, mashg'ulot jarayonida 5-zonadagi markaziy to'siq qo'yuvchining himoyadagi o'yiniga (hujumchining raqibning 4 va 2-zonasidan bergan zarbasini qabul qilishi, o'z to'siq qo'yuvchilarini straxovka qilishi va o'z zonasiga uchib kelayotgan to'siqdan to'pni qabul qilishi) e'tibor berish zarur hisoblanadi.

Paravoleybol mashg'ulotlarida hujum zarbasini amalga oshirishda hujum zarbalari o'tirgan holda to'p uzatish turiga va o'yinchilarning joylashishiga qarab turlicha bo'ladi. Diagonal o'yinchi va qo'shimcha o'yinchi yuqori uzatmadan hujum qilganda, ular bu bilan yosh o'yinchilarga bu zarbani standart bajarishni ko'rsatadilar:

O'tirgan holda qo'llarga tayangan holda harakatlanib kelish - 3-4 harakat - zarbaga uzatish bilan vaqt bo'yicha bog'lanadi;

• tayangan holda harakatlanish; • havoda qo'llarni uchish holatida qolish; - zarba.

Paravoleybol texnikasini o'rgatish va takomillashtirish metodikasining umumiy asoslari borasida uning usullari tavsifiga kirishishda paravoleybol texnikasi deganda aynan o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadigan harakat vazifalarini eng samarali hal qilishni ta'minlaydigan usullar va harakatlar majmui hisoblanadi.

Tadqiqot usullari. Texnik usullarda paravoleybolchining o'ziga xos harakat tuzilishi bilan ajralib turadigan, lekin musobaqa faoliyatida qo'llanilmaydigan

maxsus harakatlari esa muayyan taktik vazifani hal qilish uchun qo'llaniladigan usul harakat hisoblanadi.

Paravoleybolchilarning texnik tayyorgarligi borasida esa o'yin usullarini mukammal egallashga qaratilgan hamda o'yin va musobaqa faoliyatida malakalarning ishonchliligini ta'minlovchi pedagogik jarayondir. Texnik tayyorgarlik paravoleybolchining yuqori natijalarga erishishga qaratilgan o'yin texnik usullarini egallaganlik darajasidir

Texnik tayyorgarlikni alohida ko'rib chiqish mumkin emas, balki texnik qarorlar o'yinchining jismoniy, psixologik, taktik imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan yaxlitlikning tarkibiy qismi sifatida tasavvur qilish kerak.

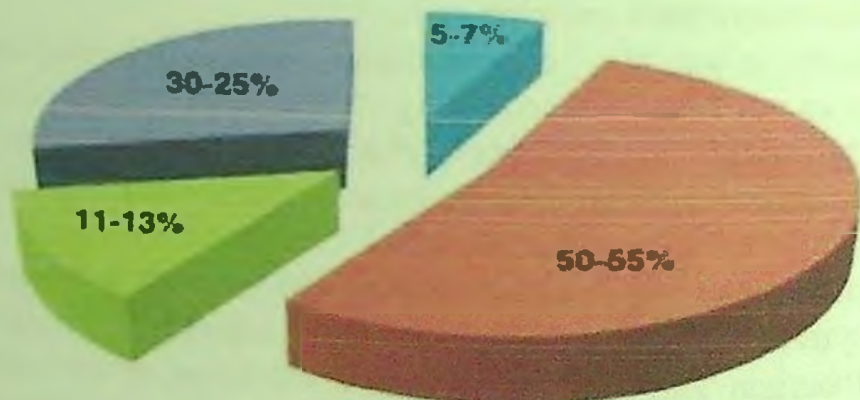
Tabiiyki, paravoleybolchi qanchalik ko'p xilma-xil texnik usullar va harakatlarni egallagan bo'lsa, u o'yin paytida yuzaga keladigan murakkab vazifalarni hal qilishga shunchalik tayyor bo'ladi.

Paravoleybol sport turida turli texnik harakatlar bilan ochkolar to'plamini o'rtacha bir o'yinda yutilgan ochkolar qanday to'planishini tahlil qilamiz. Masalan (erkaklar jamoalari misolida) 1-rasm.

-5-7% gacha to'p kiritish bilan; -50-55% gacha hujum zarbasi bilan;

-11-13% gacha to'siq qo'yish bilan; -30-25% gacha raqib xatosi hisobiga.

Turli texnik harakatlar bilan ochko to'plash



1.rasm. Uzatish, hujum zarbasi, to'siq, raqib xatosi

Rasmdan ko'rinib turibdiki, g'alabaga eng katta foiz (hissa) hujum zarbasi hissasiga to'g'ri keladi. Biroq, raqibning xatolari o'yin natijasiga juda katta ta'sir ko'rsatadi.

Bular: • hujumdagi xatolar; • uzatishdagi xatolar; • to'pga ishlov berishdagi texnik xatolar; • o'yin qoidalarini buzish (joylashtirish, to'ring yuqori chetiga tegish).

Kuch nisbatini eng ko'p aniqlaydigan xatolar to'p kiritishdagi xatolardir (har bir o'yinda 20-25%, bu o'rtacha yo'qotilgan to'plarning 13-18% ni tashkil qiladi va hujumda 11-15% gacha va 5 dan 9% gacha to'p kiritish).

Fazalarning uchta xossasi mavjud, ya'ni: 1. Har bir faza boshqasidan nisbatan alohidalashgan. 2. Har bir faza o'zining xususiy vazifasiga ega. 3. Fazalar o'zlarining mexanik xarakteristikalari bilan bir-biridan farq qiladi. Tayyorgarlik bosqichiga tayyorgarlik harakatlari kiradi. Asosiy fazaga har qanday texnik usulda bevosita zarba berish harakati kiradi.

Agar har bir texnik usulni olib, uni fazalarga ajratsak, quyidagi sxemaga ega bo'lamiz:

Tayyorgarlik bosqichi

bo'lamiz:

Asosiy faza

Yakunlovchi faza

Harakatlanish, qo'llarni
tayyorlash.

Qarshi zarba harakati.

Boshqa texnik harakatlarga
o'tish.

Paraoleybol texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- maydon bo'ylab qo'llarga tayangan holda harakatlanish,
- to'pni o'yinga kiritish,
- hujum zarbasi uchun to'pni uzatish,
- hujum zarbasi,
- to'pni qabul qilish,
- to'siq qo'yish.

Xulosa. Paravoleybol mashg'ulotlarida texnik usullarning shakllarini sport amaliyotlariga joriy qilish va mashg'ulotlarda fazalarning xossalari o'ziga xos xususiyatlarini takomillashtirish natijasida mazkur sport turi bilan shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatini inobatga olgan holda ularning jismoniy, funksional texnik-taktik va psixologik tayyorgarligida optimal vosita va usullarni ishlab chiqish zarurati mavjud hisoblanadi.

YUNON-RIM KURASHCHILARINING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN TANLAB OLINGAN USULLARNI NATIJALARI VA ULARNI TAHLILI.

Kubitdinov Jamshed Abduraxmonovich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Xalqaro kurash turlari
nazariyasi va uslubiyati kafedrası p.f.b.f.d (PhD)*

O'zbekiston Chirchiq

E-mail: jamshedkubitdinov@gmail.com

Kalit so'zlar. Yunon-rim, texnik harakatlar, texnik holatlar, taktik harakatlar, darajalar, murabbiy pedogoglar, musoboqa faoliyati, tayyorgarlik takomillashuvi, usullar.

Ключевые слова: Греко-римская борьба, технические приемы, технические ситуации, тактические действия, уровни, тренер-воспитатель, соревновательная деятельность, совершенствование подготовки, методы.

Kirish. Yunon-rim kurashchilarida birinchi bosqich tadqiqotlardan so'ng ayrim o'zgarishlar sezildi va, o'z navbatida, ikkinchi bosqich tekshiruviga qadar mashg'ulot yuklamalarini o'zgartirishga harakat qiluvchi. Mashg'ulot vaqtida kurashchilarga berilayotgan odatdagidan farq qilgan yuklamalar sababli ularda ba'zi bir savollar, noroziliklar paydo bo'ldi. Olib borilgan tushuntirish ishlari va musobaqadagi bellashuvlarni kuzatish vaqtida tahlil natijalarini ko'rib nazorat guruhi kurashchilarida jismoniy sifatlarning rivojlanishida o'ziga xos kamchiliklar mavjudligi kuzatildi.

Tadqiqotning maqsadi. Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda avvalambor ularning jismoniy sifatlari

rivojlanganlik darajasini inobatga olish kerak ekanligi kuzatildi. Bu esa, o'z navbatida, kurashchilarni kerakli hujum va himoya harakatlarini bajarishlariga, ya'ni taktik tayyorgarliklariga ta'sir etib boradi. Tajriba guruhi kurashchilarida sekin rivojlanayotgan jismoniy sifatlarni aniqlab, mashg'ulotning tayyorlov qismini aynan shu jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar tarkibi bilan boyitib bordik.

Kurashchilarni musobaqaga tayyorlash vaqtida ularning raqiblari xaqida ma'lumotlar to'plandi va shu ma'lumotlarga ko'ra musobaqa taktikasi, bellashuv taktikasi ishlab chiqildi. Tajriba guruhidagi kurashchilarning ba'zilar biz kiritgan bu taklifni bellashuv vaqtida qo'llamadilar, sababi o'zlari tayangan usullarga ishonib, an'anaviy uslubda bellashuvni olib borishdi va qo'yilgan maqsadga erisha olishmadi. Bundan ko'rinib turibdiki, nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki raqibga noqulay vaziyatlarni tug'diradigan va raqibining holati bu kurashchiga qulay dinamik vaziyat yaratadigan vaziyatlarini paydo qilish ko'nikmalarini shakllantirish zaruri. Bu o'z navbatida kurashchilarni kerakli hujum va himoya harakatlarini ya'ni taktik tayyorgarliklariga ta'sir etib boradi. Tadqiqot guruhi kurashchilarda esa sust rivojlanayotgan jismoniy sifatlarni aniqlab, mashg'ulotning tayyorlov qismini aynan shu jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan boyitildi. 44 ta mashg'ulotdan so'ng (88 soat) tadqiqot testlari qaytadan olindi (18 ta mashg'ulotni (36 soat) biz taklif qilgan metodda olib borildi).

Tadqiqotning vazifalari. Yunon-rim kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarligi davrida biz zarbdor mikrosikldan unumli foydalanish maqsadida mashg'ulot yuklamasini yanada oshirdik va shu qatorda ularni raqiblariga bo'lgan tayyorgarlikni rivojlantirdik.

Mashg'ulotlarning tayyorlov qismida ham maxsus mashqlarni, texnik-taktik harakatlarni (mashg'ulot mashqlarini uning yo'nalishi bo'yicha guruhlariga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati <<N.I.Volkov bo'yicha>> 2-ilova) yuklama yo'nalishi aerob-anayerob (harakat sifatining xamma turi) bajarishga e'tibor qaratdik.

Asosiy qismda biz tajriba guruhi sinaluvchilariga quyidagi mashg'ulot tuzilmasini ishlab chiqdik va tajribada qo'lladik:

- vazn toifasi o'xshash bo'lgan 4 nafar kurashchi tanlab olinadi va faqat 1-raqamli kurashchi qolgan 3 nafar raqiblarini birin-ketin texnik usullar orqali yiqitadi (1 seriyada 15 marotabadan, 5-6 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'idagi tanafus - 30 soniya, yuklama katta shiddatda bajariladi 130-140 yurak urish soni);
- vazn toifasi o'xshash bo'lgan 4 nafar kurashchi tanlab olinadi va faqat 1-raqamli kurashchi qolgan 3 nafar raqiblari bilan kurashadi, bellashuvda 1-raqamli kurashchi 6 daqiqa kurashadi, har 1 daqiqada raqiblar almashib boraveradi (6 daqiqadan, 3 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'ida tanafus yo'q, yuklama katta shiddatda bajariladi 150-165 yurak urish soni), oxirgi kuchgacha usulidan foydalanildi;
- tajriba guruhidagi kurashchilar uchun har bir bellashuvda raqiblari almashib turdi (3 ta yoki 4 ta raqiblar saralab olindi - musobaqada tushadigan raqiblarga - antropometrik o'lchamlari va harakatlari o'xshash bo'lgan

kurashchilar "raqib" qilib tanlab olindi (3 daqiqadan, 3 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'ida tanafus yo'q, yuklama katta shiddatda bajariladi 150-165 yurak urish soni).

Kurashchilarda qo'llanilgan zarbdor mikrosikllar ularning texnik-taktik tayyorgarliklari darajasini keskin o'zgartirib yubordi. Yakuniy qismda kurashchilarga mashg'ulotdagi yutuq va kamchiliklar haqida batafsil ma'lumotlar berildi va muxokamalar olib borildi. Bu kurashchilarda ham amaliy, ham nazariy bilimlarini boyitishga ta'sir qildi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tajriba guruhi kurashchilarida musobaqa vaqti yaqinlashgan sari o'zlariga bo'lgan ishonch tadqiqot davomida ortib bordi, har bir mashg'ulot kurashchilarni texnik usullar arsenalining takomillashishiga va ularda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ta'sir qilibgina qolmay, ularda musobaqa bellashuvlarida taktikani o'zgartirish imkoniyatlarini shakllantirishga yordam berdi. Shu sababdan navbatdagi bo'ladigan mashg'ulotlarga qisman o'zgartirishlar kiritildi.

Tayyorgarlik qismida (kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda) sinov mashqlari kiritildi:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
2. Maxsus mashqlar.
3. O'yin mashqlari.
4. Musobaqa mashqlari.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida – maksimal tezlikda 10 marta oldinga, 10 marta orqaga umbaloq oshish; gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida aylanib maksimal tezlikda yugurish; joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 5 marta maksimal tezlikda sakrab, ikki oyoq bilan deysinib, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish; qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (3 marta 30 syekunddan, tanaffus - 30 sekund).

Asosiy qismga qo'shimcha qilib qo'llanilgan usullar:

1. Har bir kurashchiga 4 nafar raqiblar tanlab olinadi (vazn toifasiga yaqin bo'lishi kerak) va har bir bajarayotgan mashq turi o'zgarishi bilan kurashchi raqibini ham o'zgartirib turadi (5 daqiqadan, 5 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'idagi tanafus - 30 soniya, yuklama katta shiddatda bajariladi 150-165 yurak urish soni).

2. Texnik usullarni bajarishda raqiblar birin-ketin kurashchining bajarayotgan usuliga yiqilib berishi kerak (5 daqiqadan, 5 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'idagi tanafus - 30 soniya, yuklama katta shiddatda bajariladi 155-170 yurak urish soni).

3. Bokschilarning og'irlashtirilgan qumli to'ldirma qopini har xil tomonga tashlash.

4. Sport gimnastikasi tasma-sining bir uchini gimnastika narvoniga mahkamlab, ikkinchi uchi kurashchining yelkalaridan o'tgaziladi va raqibi bilan texnik usullarni bajarishda davom etadi.

Har bir mashq turi bajarib bo'lingandan so'ng 1-1,5 daqiqa davomida mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi, nafas olish funksiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va sekin chuqur nafas chiqarish) mashqlar bajarildi.

Musobaqadan oldin tadqiqot boshida va tadqiqot davomida o'tgazilgan jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik bo'yicha sinovlar qayta amalga oshirildi.

Tajriba guruhi zarbdor mikrosikl davrida berilgan yuklamalarning sportchilar organizmiga qanday ta'sir etganligini bilish uchun tadqiqot boshida olingan nazorat sinovlari tadqiqot oxirida yana bir bor o'tkazildi.

Tajriba guruhi Yunon-rim kurashchilarining pedagogik tajriba jarayoni o'rtasida texnik usullarni bajarishga sarflangan vaqt ko'rsatkichlari dinamikasi quydagilarni aniqlab berdi (1-jadval):

Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt 1 marotaba uchun o'rtacha 0.98 s ga teng, 10 marta tashlash uchun esa 15.01 s ga teng ekanligi aniqlandi.

Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 0.97 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 14,98 s ga teng bo'ldi.

Qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 0.98 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.03 s ga teng ekanligi aniqlandi.

Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 0.98 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.02 s ga teng ekanligi aniqlandi.

Nazorat guruhi Yunon-rim kurashchilarining pedagogik tajriba jarayoni o'rtasida texnik usullarni bajarishga ketgan vaqt ko'rsatkichlar quydagicha bo'ldi: Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt 1 marotaba uchun o'rtacha 1.18 s ga teng. 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.28 s ga teng.

Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 1.19 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.25 s ga teng.

Qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 1.17 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.25 s ga teng.

Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 1.17 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.27 s ga teng ekanligi aniqlandi.

Xulosa. Sport kurashlarida texnik-taktik harakatlarning takomillashuvi bir qator musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining son tavsiflari tahlili musobaqa faoliyati davrida bellashuvlarni olib borishning individual xususiyatlari ishonchli o'zaro bog'liqlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Shu sababli bellashuvlarning batafsil tahlili tekshirilayotgan kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan asosiy usullarni hamda kurashchilar musobaqa faoliyati individual xususiyatlarini aniqlab berdi va qo'llaniladigan asosiy usullarni takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni ishlab chiqish hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Yuldashevich, T. D., & Abdurakhmonovich, K. J. (2022). Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls. *Eurasian Scientific Herald*, 8, 163-169.
2. Abdurakhmonovich K. J. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 106-108.
3. Kubitdinov J. A. Development of Tactical Training of Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 109-111.
4. Kubitdinov J. DETERMINATION OF THE QUALITY OF SPECIAL STRENGTH OF GRECO-ROMAN WRESTLERS BY THE LEVEL INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – № 04.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T., 2005. 34-b.
6. Abdullayev Sh.A., Xolmatov A.I. – Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy – uslubiy asoslari. Toshkent 2015 y. Uslubiy qo'llanma. 60 bet
7. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2017 y. 210-222-b.

10-12 YOSHLI BADMINTONCHILAR “SMESH ZARBASINI BAJARISHDAGI” TEXNIK USULINI KINEMATIKSINING INDIVIDUAL KO'RSATKICHLARI

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchi
Mahmaraimov Jasur Jumanazarovich
jasurmahmaraimov@gmail.com*

Annotatsiya

Ushbu maqolada badmintonchi o'quvchilari o'rtasida "smesh zarbasini bajarishdagi" texnikasining har tomonlama kinematik tahlili keltirilgan. Metodologiya texnika davomida ishtirokchilarning oyoq-qo'llarining burchak tezligi, traektoriyalari va kuch hosil bo'lishini zarba berishga qaratilgan. Natijalar yangi boshlanuvchilar va tajribali amaliyotchilar o'rtasidagi kinematik mashqlarda sezilarli o'zgarishlarni aniqladilar, ikkinchisi esa samaraliroq energiya uzatish va yuqori zarba tezligini namoyish etdi. Muhokama "smesh zarbasini bajarishdagi" texnikasining samaradorligini oshirishda to'g'ri moslashtirish va vaqtni belgilash muhimligini, shuningdek, noto'g'ri bajarilganda shikastlanish ehtimolini ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilarga o'z mahoratini oshirish va badminton bo'yicha optimal natijalarga erishishda yordam beradigan tushunchalarni taqdim etadi.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КИНЕМАТИКИ
ТЕХНИЧЕСКОГО МЕТОДА 12-14-ЛЕТНИХ БАДМИНТОНИСТОВ
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ “СМЕШАННОГО УДАРА”**

Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта, Преподаватель кафедры теории и методики тенниса, бадминтона, настольного тенниса
Mahmaraimov Jasur Jumanazarovich

Аннотация

В данной статье представлен комплексный кинематический анализ техники «выполнение смешанного удара» среди студентов бадминтонистов. Методика была сосредоточена на регистрации угловых скоростей, траекторий и генерации силы конечностями участников во время выполнения техники. Результаты выявили значительные различия в кинематических закономерностях между новичками и опытными практикующими, причем последние демонстрируют более эффективную передачу энергии и более высокие скорости прёмы. Обсуждение подчеркивает важность правильного выравнивания и расчета времени для максимизации эффективности техники «выполнение смешанного удара», а также вероятность травмы при неправильном выполнении. Результаты исследования дают представление, которое может помочь тренерам и спортсменам в совершенствовании своих навыков и достижении оптимальных результатов в бадминтоне.

INDIVIDUAL INDICATORS OF KINEMATICS OF 15-16-YEAR-OLD JUDOKES PERFORMING THE OYOQLAR OLDIDAN CHALISH TECHNICAL METHOD

State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan, Teacher of the Department of Theory and Methodology of Tennis, Badminton, Table Tennis

Mahmaraimov Jasur Jumanazarovich

Summary

This article presents a comprehensive kinematic analysis of the "smesh" technique among judo students. The methodology focused on capturing the angular velocities, trajectories, and force generation of the participants' limbs during the technique. The results revealed significant variations in the kinematic patterns between novice and experienced practitioners, with the latter demonstrating more efficient energy transfer and higher impact velocities. The discussion highlights the importance of proper alignment and timing in maximizing the effectiveness of the "smesh" technique as well as the potential for injury if performed incorrectly. The study's findings offer insights that can aid coaches and athletes in refining their skills and achieving optimal performance in judo.

Kalit so'zlar: Kinematika, 3D MA tahlil, sagittal o'q, diapazon, burchak
Ключевые слова: Книжность, 3D-анализ Ма, сагиттальная ось, диапазон, угол

Keywords: Knimatics, 3D Ma analysis, sagittal axis, range, angle
Dolzarbligi.

Respublikamizda sportchilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirish, yoshlar orasidan professional sportga iqtidorli sportchilarni jalb etish borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bois, vatanimizda badminton sport turini ommaviylashtirish va maktablarda badminton sport turi bilan shug'ullantirish bo'yicha keng qamrovli ishlar olib borilmoqda. Badminton texnikasi sportchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Bugungi kunda, amalga oshirilgan ilmiy izlanishlarda badmintonchilar tomonidan musobaqa mashqlarini texnik mahorat bilan amalga oshirishni takomillashtirishda majmuaviy yondashuv uslublaridan foydalanish tavsiya etilgan.

Смернов Н.Ю. (2016) badminton, raqsdan yaxshiroq, muvozanatni nazorat qilishda ishtirok etadigan sensorimotor moslashuvchanlikni rivojlantiradi, James L.P. (2016) texnik usullarning kinematik tahlili haqida batafsil tasvirlangan, shuningdek himoya qilish usullarini hal qiluvchi qarshi hujumlar bilan birlashtirish bo'yicha ko'rsatmalar bergan.

Mashg'ulot jarayonida "Smesh" texnikasini takomillashtirish hamda hujum texnikasi kinematikasining asosiy qonuniyatlarini bilish lozim. Buning natijasida hujum harakatining kinematik ko'rsatkichlari to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lish murabbiyda "Smesh" texnikasini takomillashtirishda vosita va metodlarni to'g'ri tanlashga yordam beradi.

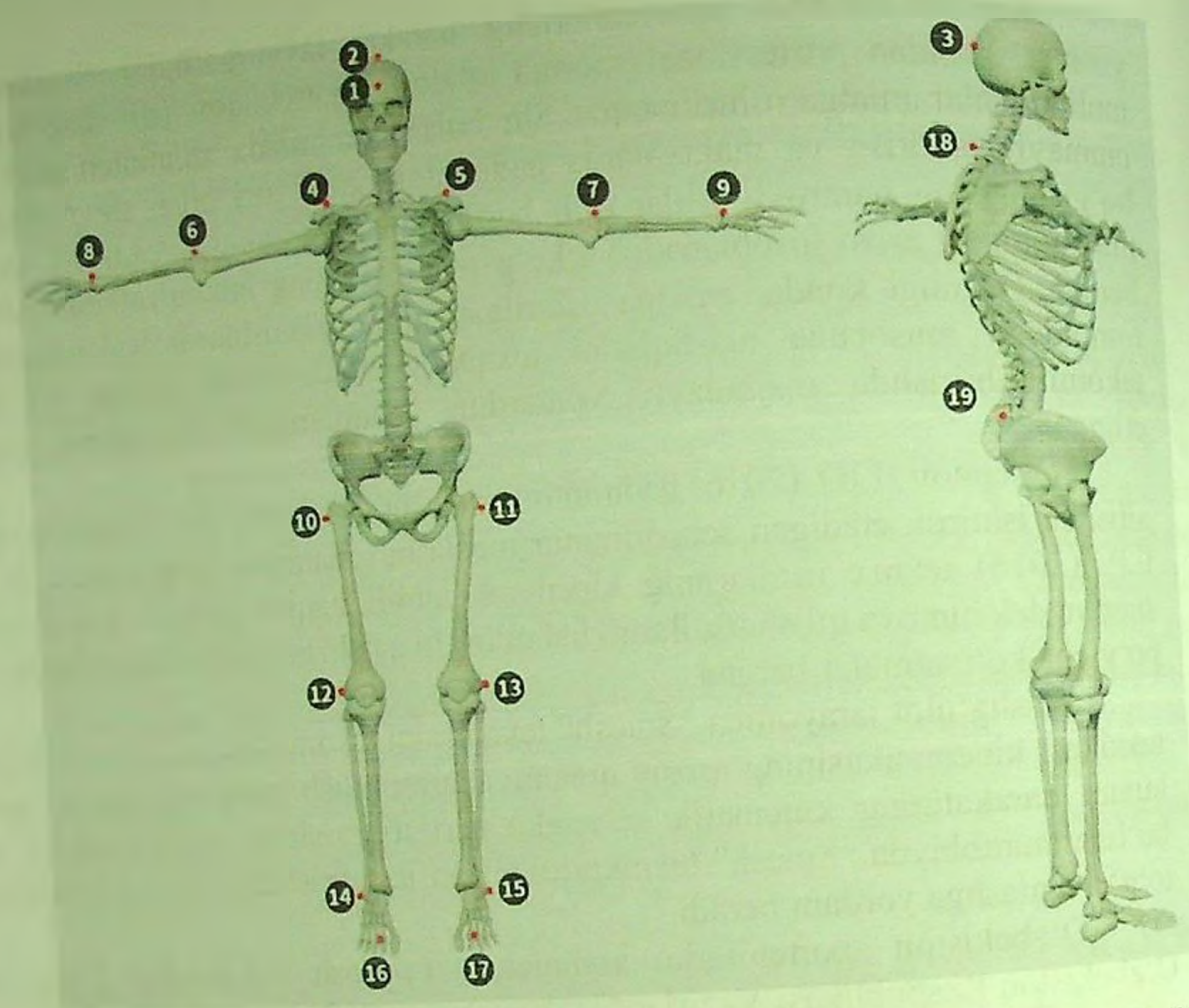
O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risidagi Qarori va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi 143-son «O'zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.

Badmintonchilarning "Smesh" texnikasini kinematik tahlil qilish muhim ahamiyatga ega sanalib, bunday tahrirlar bizga hujum texnikasi samaradorligi haqida muhim ma'lumotlarni taqdim etishi mumkin va shu boisdan biz tanlagan "Smesh" texnikasining kinematik xususiyatlari mavzusi bugungi kunda dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh sportchilarni "Smesh" zarbasi texnikasining kinematik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqot usullari va uni tashkil etish. Tadqiqot ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univertitetida joylashgan "SPORT 360° 3D MA biomexanik laboratoriya"da olib borildi.

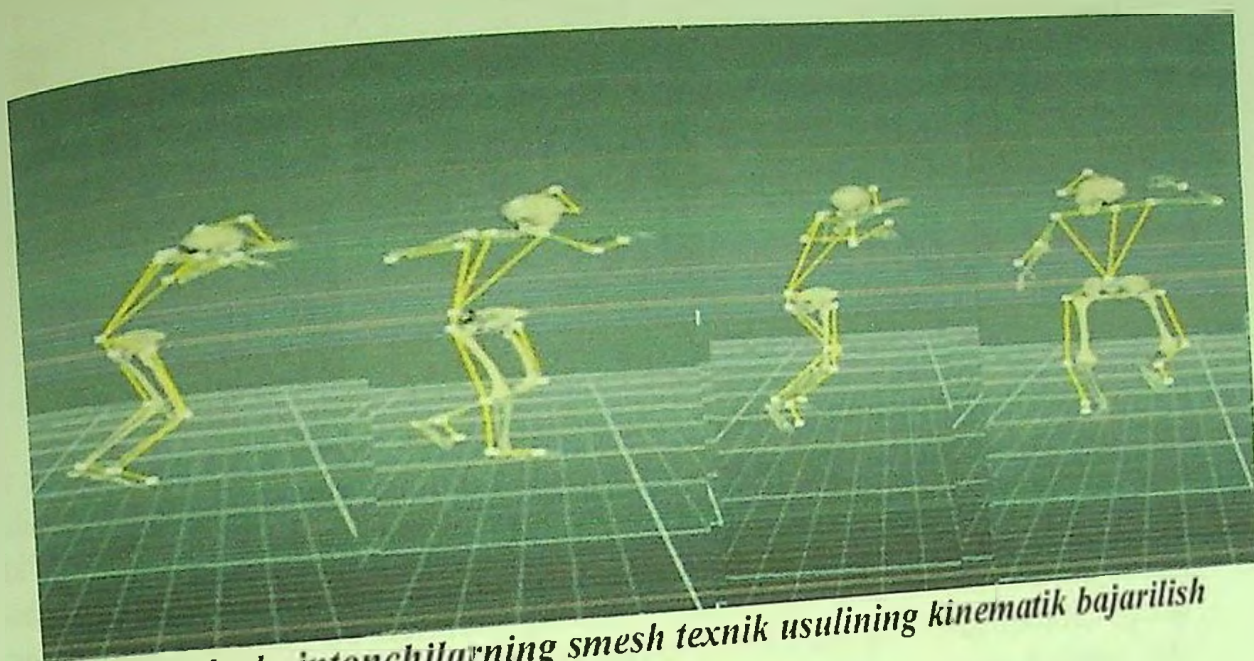
Tadqiqot ishida badminton sport turi bilan shug'ullanib kelayotgan yosh sportchilar bo'lgan badmintonchilar ishtirok etdi. Tadqiqot davomida badmintonchilarga 15 daqiqa chigal yozdi mashqlardan so'ng qanday tarzda "Smesh" texnikasi va 3D tahlil xususiyatlari to'g'risida tushunchalar berildi. Sinaluvchilarga imkon qadar "Smesh" texnikasining aniqligi va to'g'ri bajarish to'g'risida ko'rsatma berildi.



1-rasm. Butun tana bo'ylab sensor markerlarning o'rnatilish nuqtalari.

Note: Detailed marker placement description. 1. Head (front) Centered on the forehead (front of the cap, helmet or head band). 2. Head (top) Centered on top of the head (top of the cap, helmet or head band). 3. Head (back) Centered on the back of the head (back of the cap, helmet or head band). 4. Right shoulder Acromion of the right scapula. 5. Left shoulder Acromion of the left scapula. 6. Right elbow Lateral epicondyle of the right humerus. 7. Left elbow Lateral epicondyle of the left humerus. 8. Right wrist on the right ulnar styloid process. 9. Left wrist on the left ulnar styloid process. 10. Right hip Greater trochanter of the right femur. 11. Left hip Greater trochanter of the left femur. 12. Right knee Lateral epicondyle of the right femur. 13. Left knee Lateral epicondyle of the left femur. 14. Right ankle Lateral malleolus of the right fibula. 15. Left ankle Lateral malleolus of the left fibula. 16. Right toes on the distal end of 2nd-3rd metatarsal bone of right foot. 17. Left toes on the distal end of 2nd-3rd metatarsal bone of left foot. 18. C7 C7 vertebra (most prominent protrusion when bending down the head). 19. S2 S2 vertebra (between left and right PSIS).

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili. tadqiqot ishimizda yosh sportchilar bo'lgan badmintonchilarning Smesh texnikasini bajarish davomida umurtqa pog'onasining sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari aks ettirilgan (2-rasm). A- yosh sportchining harakatlar kinematikasi. B - sport ustaligiga nomzod badmintonchilarning harakatlari kinematikasi.



1-rasm. badmintonchilarning smesh texnik usulining kinematik bajarilish tartibi

UMURTQA

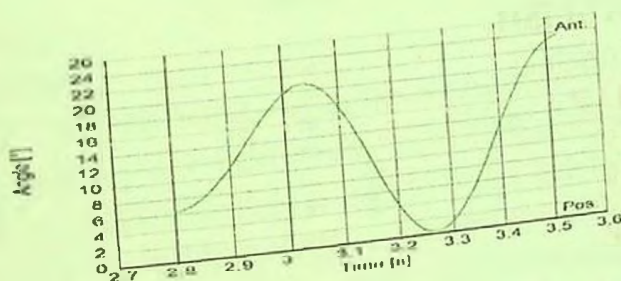
EGILISH

Oldinga[+]/Orqaga[-]

Min 0°

Mak 20°

Diapazon 20°



Badmintonchilarning smesh texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog'onasining sagital o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D kinematik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida umurtqa pog'onasi sagital o'q bo'ylab 0° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich sagital o'q bo'ylab oldinga 20° dan 20° burchak osti oraliq'ida egilgan.

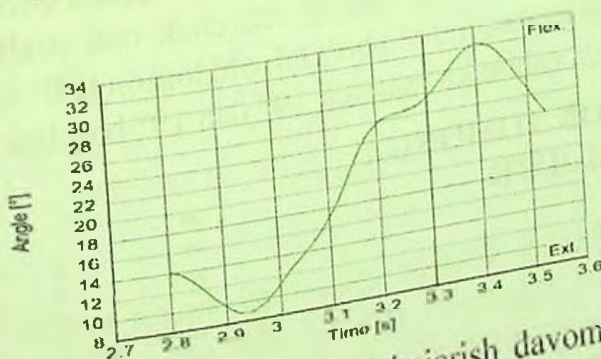
BO'YIN BUKULISHI

Bukish[+]/Yozish[-]

Min 8°

Mak 32°

Diapazon 23°



Badmintonchilarning smesh texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog'onasining sagital o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D kinematik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida umurtqa pog'onasi sagital o'q bo'ylab 8° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich sagital o'q bo'ylab oldinga 32° dan 23° burchak osti oraliq'ida egilgan.

YELKALAR BURULISHI Oldinga[+]/Orqaga[-] **CHAP**

O'NG

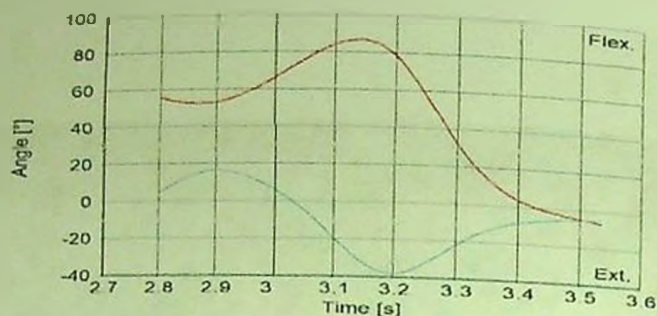
Min 0°

38°

Mak 86°

Diapazon 86°

54°



12°

Badmintonchilarning smesh texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D kinematik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagital o'q bo'ylab old tomonga 0° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 86° dan 86° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagital o'q bo'ylab old tomonga -38° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 16° dan 54° burchak osti oraliq ko'rinishga kelgan.

SON BUKULISH

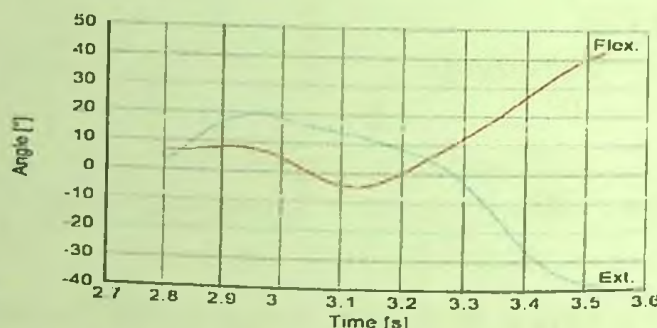
Bukish[+]/Yozish[-]

CHAP O'NG

Min -5° 0°

Mak 0° 19°

Diapazon 4° 19°



Badmintonchilarning smesh texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D kinematik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagital o'q bo'ylab old tomonga -5° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 0° dan 4° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagital o'q bo'ylab old tomonga 0° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 19° dan 19° burchak osti oraliq ko'rinishga kelgan.

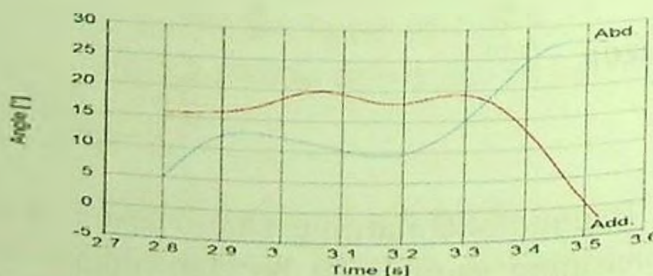
YON TOMONGA SILJISHI

Tashqariga[+]/Ichkariga[-]

CHAP O'NG

Min 0° 9°

Mak 19° 12°



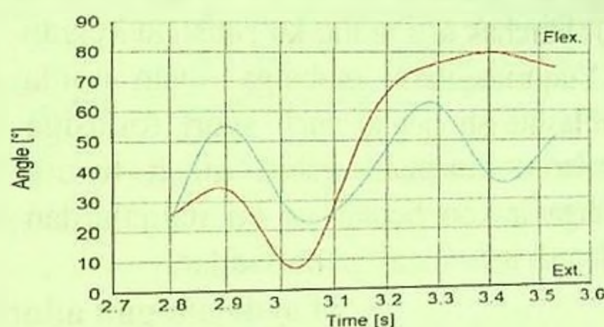
Diapazon 19° 3°

Badmintonchilarning oyoqlar oldidan chalish texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap oyoq suyaklari sagital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D kinematik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng oyoq suyaklari sagital o'q bo'ylab old tomonga 0° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 19° dan 19° burchak osti oralig'ida burilgan, chap oyoq suyaklari esa sagital o'q bo'ylab old tomonga 9° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 12° dan 3° burchak osti oralig'ida ko'rinishga kelgan.

TIZZALAR BUKULISH

Bukish[+]/Yozish[-]

	CHAP	O'NG
Min	7°	22°
Mak	34°	63°
Diapazon	27°	40°

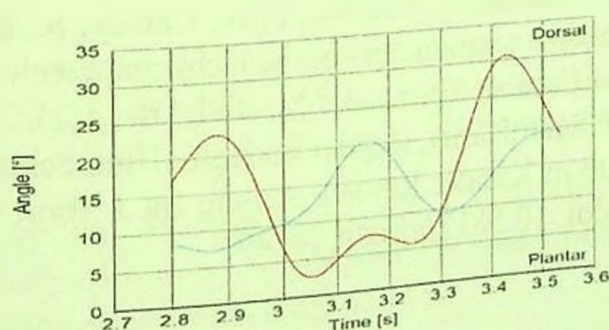


badmintonchilarning smesh texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap tizza suyaklari sagital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D kinematik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng tizza suyaklari sagital o'q bo'ylab old tomonga 7° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 34° dan 27° burchak osti oralig'ida burilgan, chap tizza suyaklari esa sagital o'q bo'ylab old tomonga 22° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 63° dan 40° burchak osti oralig'ida ko'rinishga kelgan.

TO'PIQLAR BUKILISH

Yuqoriga[+]/Pastga[-]

	CHAP	O'NG
Min	2°	9°
Mak	30°	20°
Diapazon	28°	10°



Badmintonchilarning smesh texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap oyoq kaft suyaklari sagital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D kinematik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng oyoq kaft suyaklari sagital o'q bo'ylab old tomonga 2° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 30° dan 28° burchak osti oralig'ida burilgan, chap oyoq kaft suyaklari esa sagital o'q bo'ylab old tomonga 9° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 20° dan 10° burchak osti oralig'ida ko'rinishga kelgan.

Xulosa. Tadqiqot ishimiz bo'yicha badmintonchilar hujum texnikasining 3D biomexanik tahlil asosida tadqiqot mavzusi bo'yicha mamlakatimiz va chet el olimlarining o'tkazgan tadqiqotlari tahlili bizga turli sport toifasidagi badmintonchilarning hujum texnik harakatlarini kinematik tahlil qilish zaruriyatini ochib berdi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh badmintonchilarning harakati davomida o'ng va chap tizza suyaklari sagital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D kinematik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng tizza suyaklari sagital o'q bo'ylab old tomonga 7° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 34° dan 27° burchak osti oralig'ida burilgan, chap tizza suyaklari esa sagital o'q bo'ylab old tomonga 22° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 63° dan 40° burchak osti oraliq ko'rinishga kelgan.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda ayta olamizki hujum texnikasini takomillashtirish uchun turli sport toifasiga ega bo'lgan badmintonchilarning harakatlarini kinematik tahlil qilish texnik harakatlarning optimal modelini yaratishga imkon beradi va bu natijalardan badminton bo'yicha mutaxassislar foydalanish imkoniga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4 noyabrdagi 4881-PQ "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Qarori lex.uz
2. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. // Теория и практика. Часть 1. Начальная подготовка. М 2012. – 344 с.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон // Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт». М
4. James, L. P., & Coughlan, G. F. (2016). Kinematic analysis of the judo throw Morote Seoi Nage. Sports Biomechanics, 15(3), 283-296.
5. Miarka, B., Vecchio, F. B., Camey, S., & Franchini, E. (2013). Analysis of the kinematic parameters of the Uchi-mata technique in high-level judo athletes. Journal of Combat Sports and Martial Arts, 4(1), 23-29.
6. Salar Hariri, Heydar Sadeghi. Biomechanical Analysis of Mawashi-Geri Technique in Karate: Review Article Int J Sport Stud Hlth. 2018 October; 1(4): e84349. doi: 10.5812/intjssh.84349.

БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСКИЧИДА ЁШ БАДМИНТОНЧИЛАРНИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Теннис, бадминтон, стол теннис назарияси ва услубияти кафедраси
ўқитувчиси Маҳмараимов Жасур Жуманазарович
БД 51-22 гуруҳ Поёнов Бойсар
jasurmaxmarayimov@gmail.com

ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ НА НАЧАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ УРОВНЕ

Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта,

Преподаватель кафедры теории и методики тенниса, бадминтона, настольного тенниса

Махмараимов Жасур Жуманазарович

БД 51-22 гуруҳ Поёнов Бойсари

jasurmaxmarayimov@gmail.com

Аннотация: Мақолада бошлангич тайёргарлик гуруҳларидаги ёш бадминтончилар мисолида техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш аниқлигини ўргатиш натижалари муҳокама қилинади.

Аннотация: В статье рассматриваются результаты исследования точности обучения технико-тактическим движениям на примере юных бадминтонистов в группах начальной подготовки.

Калит сўзлар: ёш бадминтончилар, маҳоратини ошириш, жисмоний юкламалари, ривожлантириш, услубий ёндашув.

Ключевые слова: юные бадминтонисты, совершенствование их мастерства, физические нагрузки, развитие, методический подход.

Кириш. Мустақил Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт давлатнинг диккат марказида бўлиб, у давлат томонидан қўллаб-қувватланмоқда. Мамлакат аҳолисининг жисмоний ва рухий тарбиялашда дахлдор бўлган жисмоний тарбия, спорт тўғрисидаги қонун, бадминтон спорт турини қўллаб-қувватлаш тўғрисида қарор ва бошқа қарорларни қабул қилиниши уни яққол исботидир (Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни янги таҳрири. -Т, 2000, 26 май)

Тадқиқот мақсади ва вазифалари. Ёш бадминтончиларнинг техник-тактик маҳоратини ошириш учун жисмоний юкламаларини меъёрлаш ва тузуш услубиятини ишлаб чиқишдан иборат.

1. Ёш бадминтончиларнинг техник-тактик маҳоратини ошириш борасида ўқув машғулоти ва мусобақа фаолиятини назарий-услубий хусусиятларини ўргатиш.

2. Ёш бадминтончиларнинг техник-тактик маҳоратини ошириш учун жисмоний юкламаларини меъёрлаш ва тузиш услубияти динамикасини ўргатиш.

3. Ёш бадминтончиларнинг техник-тактик маҳоратини ошириш учун жисмоний юкламаларини меъёрлаш ва тузуш услубини тажриба орқали самарадорлигини аниқлаш ва асослаб бериш.

Педагогик тажриба 6 ой давомида ўтказилди.

Тадкикотлар жараёнида ёш бадминтончиларда қўлланиладиган асосий машкларини аниқлаб тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машклари қўлланилди.

Тезкорлик сифати 60 метрга югуриш, (сония)

Қўлнинг елка ёзувчи мушаклари кучи “оғирлаштирилган ракетка билан бошдан юкоридан (смеш) зарбасига таклидий машқ бажариш”

Қўлнинг елка букувчи мушаклари кучи «Турникда тортилиш» (марта)

Махсус тезкор-куч чидамлилиги «майдоннинг тўртта бурчагига таклидий машқ бажариш» умумий 1 дақиқадан 10 марта, дамолиш оралиги 20 сония)

Чидамлилик сифати (3000 метрга кросс югуриш, дақиқа, сония)

Педагогик тажриба тугагандан сўнг эса ҳар иккала гуруҳда шугулланган болаларда, тадқиқодлар юкламадан сўнг 24 соатдан кейин организмни иш бажариш қобилиятини деярли барча кўрсаткичлари дастлабки олинган маълумотлар даражасидан пастдир ($P < 0,001-0,05$). 48 соатдан кейин тезкорлик сифатлари кўрсаткичлари дастлабки даражасидан сезиларли юкори ($P < 0,05$, $P < 0,01$). Шунингдек қисқа муддатли шиддат билан бажариладиган ишларни бажариш қобилияти дастлабки кўрсаткичларидан юкори ($P > 0,05$). Шу билан бир вақтда узок муддатли ишларни бажариш қобилияти бўйича комплекс назорат кўрсаткичлари дастлабки даражасидан бир мунча паст ($P < 0,001$, $P > 0,05$). 72 соатдан кейин эса ёш бадминтончиларни иш қобилиятини тўла қайта тикланиши кузатилади.

Юкоридагиларга кўра, катта ва ўртача катталиқдаги юкламалар билан узок вақт бажариладиган ишларни бажариш қобилиятини оширишга йўналтирилган машғулотлар уйғун ҳолда узок давом этувчи ишларни бажариш қобилиятига микдорий таъсир кўрсатади деб айтиш мумкин.

Бошқа иш фаолиятига организмни функционал ҳолатини тавсифловчи барча кўрсаткичлар 48 соатдан сўнг нормал даражада стабиллашади.

Тадқиқод натижасига ҳар бир ёш бадминтончини тренировкалашганлик даражаси ва шахсий хусусиятлари таъсир қилмаслик учун, биз илмий тадқиқод маълумотларига мос ҳолда солиштира тадқиқод вариантларидан фойдаландик. Барча гуруҳлар тадқиқот турдаги ҳар бир машғулотда навбатма-навбат иштирок этдилар. Натижада барча спортчилар тадқиқотни турли кунларида тренировка дастурини таъсирига учрадилар. Шахсий тренировкалашганлик даражаси аниқ маънода ўсиб борди, бу ўсиш тадқиқотда гуруҳларни ҳар бирида кузатилди.

Тренировка юкламаларини катталиқ мезони сифатида организм иш қобилиятини бирданига пасайиб кетиши бўлиб, у аниқ маънода толиқишга олиб келади. Бу тўғрида организмда қуйидаги белгилар гувоҳлик беради:

А). Организм ҳаракатини пасайиши;

Б). Қизариш ва терининг консизланиши;

- В). мушакларда ва тўкималарда оғирликни сезиш;
- Г). Харакат координациясини бузилиши;
- Д). Ишни давом эттиришни хохламаслик ва бошқалар.

Юқорида ёзилган организм реакцияси спортчилар томонидан катта ва шиддатли ишларни бажарилганидан дарак беради, шу билан бир вақтда тадқиқодни ўтказиш вақти бадминтончиларни тренировкालашганлик даражасига мос келади.

тадқиқот натижалари, Юқоридагиларга асосланган ҳолда шундай ҳулоса қилиш мумкин, спортчилар организмини шахсий хусусиятлари ва ҳар бир ёш бадминтончининг тайёргарлик даражасига қараб, машғулот юкламаларини ҳажми ва шиддати ҳар бир ёш бадминтончига мос келадиган шахсий қайтариш сони ва шиддатидан иборат бўлган.

Хулоса. Ёш бадминтончилар машғулот жараёнида бадминтончилар организмига катта юкламали ва микдорий йўналишдаги машғулотларни таъсирини фарқ қилиши зарур. Ёш бадминтончилар амалиётида катта, ўртача, ва кичик юкламали машғулотларни энг кўп қўлланилади.

Ёш бадминтончиларни машғулот жараёнини самарадорлигини ошириб бориш, яхшилаш, у тренировкасини турли босқичларида турли катталиқдаги ва йўналишдаги машғулотларни ўтиш асосида эришилади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014

Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.

Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону.//Теория и практика. Часть I. Начальная подготовка. М 2012. – 344 с.

Смирнов Ю.Н. Бадминтон // Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт». М

Pulatov A.A., Isrilov Sh.Sh., Savatyugin O.M. Badminton nazariyasi va uslubi. / 2018 yil.

Коломейцева Е. Б. Бадминтон: особенности общей физической подготовки.: учеб. пособие / Пермь, 2019. – 102 с.

Казанцева Н. В., Глазова Е. В., Малёванный А. А. - Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений. Учебное пособие, Иркутск. Издательство БГУ 2016г.

SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI.

Qo'qon Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
Parmonov Akmal Abdupattoyevich

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport zaxiralarini tayyorlash, oliy toifadagi komandalar sportchilari model tavsiflariga javob beruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlash va ularni tarbiyalash. Ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar javob berishi lozim bo'lgan talablar belgilanadi. Boshqa tomondan, sport rezrvlari tayyorgarligi jarayoni, jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport ishlarining ommaviy turlari bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari, o'rta maxsus o'quv muassasalari va boshqa tashkilotlar bilan chambarchas bog'liqligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Sport, musobaqa, mashg'ulot, jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim, jismoniy komolot, sport o'yinlari.

Abstract: This article discusses the preparation of sports reserves, the training and education of young athletes according to the indicators that meet the model characteristics of athletes of high-class teams. The requirements that young athletes must meet during many years of training are determined. On the other hand, the process of training sports reserves is closely related to general education schools, secondary specialized educational institutions and other organizations engaged in mass types of physical education, health and sports work.

Keywords: Sport, competition, training, physical education, physical training, physical development, sports games.

Sport tayyorgarligi –murakkab, ko'p yillik jarayon bo'lib, unda bir –biriga bog'liq jarayonlar mujassam etilgan: oliy toifali sportchilarni tayyorlash, sport zaxiralarini shakillantirish hamda jismoniy tarbiya –sport va sog'lomlashtirish kabi ommaviy ishlarni amalgam oshirish zarur bo'ladi.

Oliy malakali sportchilarni tayyorlash muayan sport turning barcha ommillari buyicha tayyorgarlik oliy darajasini bildirib, nazorat normativlari kompleksi va model tavsiflari darajasida ommaviy sport rezervlar tayyorgarligiga, effktiv vosita va usullar, murabbiylik va musobaqaviy yuklamalar intensivligi, sport o'yinlari ommaviyligi, mashg'ulotlarga keng ommaning jalb etilishiga ta'sir etadi.

Sport zaxiralarini tayyorlash, bir tomondan to'laligicha yuqori muvaffaqiyatlar sportiga qaratilgan, chunki oliy toifadagi komandalar sportchilari model tavsiflariga javob beruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlashga qaratilgan. Unga yo'nalishda, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar javob berishi lozim bo'lgan talablar belgilanadi. Boshqa tomondan, sport rezrvlari tayyorgarligi jarayoni, jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport ishlarining ommaviy turlari bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari, o'rta maxsus o'quv muassasalari va boshqa tashkilotlar bilan chambarchas bog'liq.

Keng omma jalb etilgan holda ommaviy sport mashg'ulotlari umumta'lim muassasalari majburiy o'quv mashg'ulotlari jarayonida qurolli kuchlar safida xizmat jarayonida va yashash joyi va ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va sport –ommaviy ishlari turlarida to'lov asosida amalga oshiriladi.

Aloxida olingan har –bir uchta asosiy qismdan biri, alohida mustaqil tizim sifatida ko'rib chiqiladi. Bunday holatda, uning tarkibida shaxsiy butun tizim tarkibida bir –biriga bog'liq bo'lgan tub tizim va elementlardan tashkil topadi. Sportchilarni tayyorlash tizimi modelini qurishda prinsipial yondashuv sport o'yinlari materiallari asosida tasvirlanish mumkun.

Model o'z ichiga tub tizimlar va tizimlar asosiy qismlarni bir butunlikka birlashtiruvchi muhim tizim tashkil etuvchi omil sifatida tayyorgarlik davri mobaynida sportchilar model tavsiflarini va maqsadlarining tub tizimini oldi: ta'minot funksiyasini tub tizimini, murabbiylar professionalizimi va malakasini oshirish, moddiy –texnik taminoti, ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish va tashkillashtirish formalari; mashg'ulot maqsadlarini bevosita amalga oshirish; profilaktik –tiklanish tadbirlari; sportchi shaxsini tashkillashtirish.

Tub tizimlardagi elementlar to'la to'plami oliy toifali sportchilar tayyorgarligi uchun xos, masalani milliy terma jamoalari va sport rezervlarini tayyorlash uchun ommaviy sportda, elementlar tarkibi muayyan jamoa maqsadlariga bog'liq.

Maqsadni belgilash tizimi qurilishi uchun birinchi qadamdir. Maqsad ostida faoliyat yo'naltirilgan natijalar tushuniladi. Maqsadning noaniq yoki noto'g'ri belgilanishi kutilgan natijalarga olib kelmaydi.

Oliy toifadagi sportchilarni tayyorlashdan maqsad shundaki, sportchilar jamoaviy va individual jahon modellari parametirlariga mos bo'lib, etarli sport raqobatchiligiga dosh bera olishi lozim.

Tayyorlash tizimi maqsadi kelajakdagi natijalar bilan bog'liq: sport jamoalari uchun bu Olimpiya turt yilligi bo'lsa, sport rezervlari uchun tarkibiga oliy rezerv sportchilarini qo'shish, shu sababli kelajak talabalarini hozirdan bilish lozim. Bunda sportchilar tayyorlanishi ko'p yillik jarayonni tuzilishida bashorat qilish roli ayniqsa muhim. Bashorat qilish natijasida prognozlamani ishlab chiqarishga qaratilgan faoliyat tushunilsa, bashorat ostida –kelajakdagi muayyan vaqtda jarayon yoki biror –bir ob'ekt holati bo'yicha faoliyat tushuniladi. Tizim maqsadi belgilanganidan so'ng, tizim qurilishdagi muhim bosqichlardan birini tashkil etadi.

Bashorat qilishda sport turi tarixi, zamonaviy holati va rivojlanish yunalishlari e'tiborga olinadi. Bashoratlash tomonidan mohiyatga ko'ra sportchilarni tayyorlash tiziminining barcha komponentlari hisobga olinadi.

Bashoratlanish modellashtirish bilan ham bog'liq bo'lib, u sportchilarning oxirgi holati aksidir. "Sportchi modeli", "jamoalar modeli", "musobaqalar modeli", "mashg'ulotlar modeli", "tayyorlanish modeli" ajratiladi. Ular sport turi uziga

SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI.

Qo'qon Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
Parmonov Akmal Abdupattoyevich

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport zaxiralarini tayyorlash, oliy toifadagi komandalar sportchilari model tavsiflariga javob beruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlash va ularni tarbiyalash. Ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar javob berishi lozim bo'lgan talablar belgilanadi. Boshqa tomondan, sport rezrvlari tayyorgarligi jarayoni, jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport ishlarining ommaviy turlari bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari, o'rta maxsus o'quv muassasalari va boshqa tashkilotlar bilan chambarchas bog'liqligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Sport, musobaqa, mashg'ulot, jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim, jismoniy komolot, sport o'yinlari.

Abstract: This article discusses the preparation of sports reserves, the training and education of young athletes according to the indicators that meet the model characteristics of athletes of high-class teams. The requirements that young athletes must meet during many years of training are determined. On the other hand, the process of training sports reserves is closely related to general education schools, secondary specialized educational institutions and other organizations engaged in mass types of physical education, health and sports work.

Keywords: Sport, competition, training, physical education, physical training, physical development, sports games.

Sport tayyorgarligi –murakkab, ko'p yillik jarayon bo'lib, unda bir –biriga bog'liq jarayonlar mujassam etilgan: oliy toifali sportchilarni tayyorlash, sport zaxiralarini shakillantirish hamda jismoniy tarbiya –sport va sog'lomlashtirish kabi ommaviy ishlarni amalgam oshirish zarur bo'ladi.

Oliy malakali sportchilarni tayyorlash muayan sport turning barcha ommillari buyicha tayyorgarlik oliy darajasini bildirib, nazorat normativlari kompleksi va model tavsiflari darajasida ommaviy sport rezervlar tayyorgarligiga, effktiv vosita va usullar, murabbiylik va musobaqaviy yuklamalar intensivligi, sport o'yinlari ommaviyligi, mashg'ulotlarga keng ommaning jalb etilishiga ta'sir etadi.

Sport zaxiralarini tayyorlash, bir tomondan to'laligicha yuqori muvaffaqiyatlar sportiga qaratilgan, chunki oliy toifadagi komandalar sportchilari model tavsiflariga javob beruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlashga qaratilgan. Unga yo'nalishda, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar javob berishi lozim bo'lgan talablar belgilanadi. Boshqa tomondan, sport rezrvlari tayyorgarligi jarayoni, jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport ishlarining ommaviy turlari bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari, o'rta maxsus o'quv muassasalari va boshqa tashkilotlar bilan chambarchas bog'liq.

Keng omma jalb etilgan holda ommaviy sport mashg'ulotlari ummumta'lim muassasalari majburiy o'quv mashg'ulotlari jarayonida qurolli kuchlar safida xizmat jarayonida va yashash joyi va ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va sport –ommaviy ishlari turlarida to'lov asosida amalga oshiriladi.

Aloxida olingan har –bir uchta asosiy qismdan biri, alohida mustaqil tizim sifatida ko'rib chiqiladi. Bunday holatda, uning tarkibida shaxsiy butun tizim tarkibida bir –biriga bog'liq bo'lgan tub tizim va elementlardan tashkil topadi. Sportchilarni tayyorlash tizimi modelini qurishda prinsipial yondashuv sport o'yinlari materiallari asosida tasvirlanish mumkun.

Model o'z ichiga tub tizimlar va tizimlar asosiy qismlarni bir butunlikka birlashtiruvchi muhim tizim tashkil etuvchi omil sifatida tayyorgarlik davri mobaynida sportchilar model tavsiflarini va maqsadlarining tub tizimini oldi: ta'minot funksiyasini tub tizimini, murabbiylar professionalizimi va malakasini oshirish, moddiy –texnik taminoti, ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish va tashkillashtirish formalari; mashg'ulot maqsadlarini bevosita amalga oshirish; profilaktik –tiklanish tadbirlari; sportchi shaxsini tashkillashtirish.

Tub tizimlardagi elementlar to'la to'plami oliy toifali sportchilar tayyorgarligi uchun xos, masalani milliy terma jamoalari va sport rezervlarini tayyorlash uchun ommaviy sportda, elementlar tarkibi muayyan jamoa maqsadlariga bog'liq.

Maqsadni belgilash tizimi qurilishi uchun birinchi qadamdir. Maqsad ostida faoliyat yo'naltirilgan natijalar tushuniladi. Maqsadning noaniq yoki noto'g'ri belgilanishi kutilgan natijalarga olib kelmaydi.

Oliy toifadagi sportchilarni tayyorlashdan maqsad shundaki, sportchilar jamoaviy va individual jahon modellari parametirlariga mos bo'lib, etarli sport raqobatchiligiga dosh bera olishi lozim.

Tayyorlash tizimi maqsadi kelajakdagi natijalar bilan bog'liq: sport jamoalari uchun bu Olimpiya turt yilligi bo'lsa, sport rezervlari uchun tarkibiga oliy rezerv sportchilarini qo'shish, shu sababli kelajak talabalarini hozirdan bilish lozim. Bunda sportchilar tayyorlanishi ko'p yillik jarayonni tuzilishida bashorat qilish roli ayniqsa muhim. Bashorat qilish natijasida prognozlarni ishlab chiqarishga qaratilgan faoliyat tushunilsa, bashorat ostida –kelajakdagi muayyan vaqtda jarayon yoki biror –bir ob'ekt holati bo'yicha faoliyat tushuniladi. Tizim maqsadi belgilanganidan so'ng, tizim qurilishdagi muhim bosqichlardan birini tashkil etadi.

Bashorat qilishda sport turi tarixi, zamonaviy holati va rivojlanish yunalishlari e'tiborga olinadi. Bashoratlash tomonidan mohiyatga ko'ra sportchilarni tayyorlash tiziminining barcha komponentlari hisobga olinadi.

Bashoratlanish modellashtirish bilan ham bog'liq bo'lib, u sportchilarning oxirgi holati aksidir. "Sportchi modeli", "jamoalar modeli", "musobaqalar modeli", "mashg'ulotlar modeli", "tayyorlanish modeli" ajratiladi. Ular sport turi uziga

xosligi, omillar ajratilishi, hamda yuqori sport natijalariga erishish asosida ishlab chiqiladi.

Ideal sportchiga nisbatan talabalar model tavsiflari ishlab chiqiladi – tayyorgarlik darajasi va musobaqaviy faoliyat ko'rsatkichlari (texniko –taktik, jismoniy, nazariy, psixologik, integral); musobaqaviy faoliyat modellashtirilishi asosiy musobaqalarga nisbatan adekvatlik darajasiga ko'ra; dasturlangan trenajerlar va muayyan funksiyalarni mashq qilishga mo'ljallangan texnik vositalar mashq jarayoni tuzilmaviy komponentlari yordamida mashq qilish. Bashoratlangan sport natijasiga erishish kafolat va tayyorgarlik tizimi maqsadi sifatidagi miqdoriy –sifat modeli ko'rsatkichlari sportchilarni mashq qildirishni effektiv boshqarish muhim sharti bo'lib xizmat qiladi. Model tavsiflari asosida sport faoliyati asosiy komponentlari bo'yicha normativ talablari belgilanib, ularni bajarish natijalari muayyan vaqt mobaynida tayyorgarlik holatini tasvirlab asosiy musobaqalar paytida tayyorgarlik darajasini belgilab beradi.

Jaxon kuchli sportchilari model tavsiflari mamlakat terma jamoalari va oliy toifali jamoalariga nomzodlar va sportchilar modellari ishlab chiqilish uchun nasos bo'lib xizmat qiladi. Oliy toifali sportchilar model talablari, rezervlar, oliy malakali sportchilar tayyorlashda model tavsiflari ishlab chiqarilishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi (boshlang'ch saralashdan oliy guruhgacha).

Maqsadli normativlar. Model tavsiflari sportchilarni tayyorlash jarayoni oxirgi natijasi bo'lib xizmat qiladi: mamlakat terma jamoalari uchun bu Olimpiya turt yillik sikilning tugashi bo'lib, milliy terma jamoalar va yosh sportchilar uchun –ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari hisoblanadi.

Model tavsiflari asosida, tayyorgarlik asosiy parametirlari bo'yicha normativ talab ishlab chiqildi. Normativ talablar ko'rsatkichlari tayyorgarlikning keng qamrab oladi, bunda ular model darajalari orasidagi vaqt doiralariga bo'linadi., ya'ni yil davrlariga (o'rtacha sikllar mikrosikllar) va o'ziga xos bosqich sikllariga bo'linadi. Ularning tarkibiga quyidagilar kiradi: texniko –taktik tayyorgarlik; jismoniy tayyorgarlik; ma'naviy –irodaviy tayyorgarlik; nazariy (intellektual) tayyorgarlik; integral tayyorgarlik; marfalogik belgilar, fizalogik imkoniyatlar; sportchilarning yosh guruxlari.

Sportchilarni tayyorlash ta'minlashda, markaziy o'ringa murabbiylar professionalizimi ega bo'lib, u tizim muvofaqiyatli faoliyat yuritish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Alohida ahamiyatga murabbiylarning o'quv muassasalarida alohida tayyorlanishi qayta tayyorlanishi va malaka oshirishdir. Ayniqsa murabbiylik ishiga qiziqish bildirgan shaxslarni professional deshadi.

Sportdagi saralash muayyan sport turiga yuqori tayyorgarlikni ko'rsatgan sport imkoniyatlariga ega, yuqori darajadagi raqobatbardoshlikni ko'rsatgan sportchilarni aniqlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir. Sifatli darajada o'zgarar ekan, saralash barcha tayyorgarlik darajasidagi sportchilarning tayyorgarlik tizimiga kirib boradi.

Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi tizimidagi maqsadlardan kelib chiqqan holda, quyidagi bosqichni ajratish mumkin: birinchi – umuman sport turiga nisbatan qobiliyatini qniqlashga qaratilgan boshlang'ich saralash; ikkinchi ixtisosliklar bo'yicha sportchilar differensiasiyasi va perspektivasiniqniqlash, uchunchi – oliy guruh jamoalariga saralash; to'rtinchi – turli darajadagi musobaqalarda qatnashish uchun terma jamoalariga saralash.

Tizim moddiy –texnik ta'minoti yuqori darajada bo'lishi lozim. Har –bir sport turiga nisbatan,, bular toifasiga quyidagilar kiradi.

Barcha toifadagi mamlakat terma jamoalari tayyorgarlik markazlari;

Rezerv tayyorlash markazlari -Olimpia zaxiralari o'quv yurtlari va bolalar maktablari dislokatsiyasi.

Sport inshootlari, mashq uchun muljallangan asbob va anjomlar; mashq va musobaqalar uchun sport anjomlari;

Muvofiq uskunalarga ega tiklanish markazi;

Terma jamoalari, oliy toifa jamoalari va yaqin rzerv ilmiy-uslubiy ta'minoti; turli yunalishdagi muassasalar, yangi axborot texnologiyalari, zarur aparatura;

Tizim barcha komponentlari moddiy ta'minoti.

Sportchilarni tayyorlash tizimi muvafiqiyatli faoliyat uchun zaruriy shartlardan biri, turli yosh va sport darajasidagi sportshilar bilan ishlash tashkilligi formalari mavjudligidir. Bular toifasiga ummumta'lim maktabi, o'rt va oliy o'quv yurtlaridagi sport seksiyalari, bolalar sport maktablari, Olimpiya rezervi maktablari, oliy toifal mamlakatlari kiradi.

Alohida ahamiyatga tayyorgarlikning boshqarilishi va uning kadr va moddiy -molaviy ko'p yillik tayyorgarlikning barcha darajadagi ta'minoti ega. Mazkur ish sport fediratsiyalari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha turli darajadagi ma'muriy organlari ishtirokida federal tuzilmalar tomonidan amalga oshirilishi kerak.

Tayyorgarlik maqsadlari amalga oshirilishi tub tizimi mashq, musobaqalar, profilaktik –tiklanish vositalari, sportchi shaxsini shakillantirishlarni o'z ichiga oladi.

Mashq davomida sport imkoniyatlari shakillanishi, jismoniy imkoniyatlar rivojlanishi va organizim funksional imkoniyatlari oshishi, texniko –taktik faoliyat arsenal kengayishi, musobaqaviy raqobatchilik yurita olish. musobaqaviy faoliyat ko'niktirish, sportchilar shaxsini shakillantirish. Mashqda tayyorgarlikning asosiy tomonlari ajratiladi: texnik, taktik, jismoniy, funksional, ruhiy, nazariy, integral.

Musobaqalar, musobaqaviy faoliyat sport asosi, maqsadi, effektivlik omili va asosiy sportchilarini tayyorlash vositasini tashkil etadi. Musobaqalarning

o'ziga xos xususiyatlari yo'naltirishsiz va ularning etarli miqdorsiz, sportchilarning optimal tayyorgarligi imkoniyati mavjud emas.

Musobaqaviy va mashq yuklamalari zamonaviy darajalarida, mashq va musobaqa faoliyati davomida tiklanish vositalari va ularni qo'llash uslublari, sportchilarni tayyorlash tizimi maqsadlariga erishish muhim omil bo'lib, mashq va musobaqalar bilan bir qatorda xizmat qiladi.

Tiklanish vositalari alohida mashq va musobaqalar orasidagi intervallar, yillik sikl alohida bosqichlari jarayonida qo'llaniladi.

Tayyorlash tizimi maqsadlariga erishish sportchilar shaxsini shakillantirish bilan bevosita bog'liq sportchilar shaxsini shakillantirishdagi muvofaqiyat, murabbiy professio nalizimi va sportchilarning mashq va musobaqaviy faoliyatiga bog'liq. Bunda kupchilik xolatlar, mashq jarayoni tuzulishi, vosita va usullari tanlovi, mashq va musobaqaviy faoliyat mutanosibligini, murabbiy va sportchi (jamo) birgalikdagi ishga bog'liq.

Shaxsiy xususiyatlarni shakillantirish borasidagi ish sportchi kar'erasi davomida muhim ahamiyatga ega -sport ishlari bilan shug'illanish boshidan, yuqori muvofaqiyatlar sportida aktiv hayot tugatilishigacha.

Sportch shaxsi shakillanishida muhim omilga nazariy va maxsus ruhiy tayyorgarlikka ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. THE ROLE OF THE ACMEOLOGIST APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Parmonov Akmal Abdupattayevich <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y.
2. IMPROVING THE SYSTEM OF TRAINING TEACHERS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND INTRODUCING INNOVATIVE-MOTIVATIONAL APPROACHES TO IT. Parmonov Akmal Abdupattoyevich. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y
3. Abdupattayevich, P. A. (2022). Specific methods and tasks for the physical development of primary school students with the help of games. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277 - 3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 331-333.
4. Abdupattaevich P. A. Technology of formation of akmeological position in future teachers //World Bulletin of Social Sciences. – 2021. – T. 5. – C. 112-115. <https://www.scholarexpress.net>
5. Талипджанов А. А., Нурматов Б. Б., Пармонов А. А. Учебно-тренировочный процесс по футболу //International conference: problems and scientific solutions. – 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7332922>
6. IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS. Parmonov Akmal

Abdupattayevich. ISSN 2277-3630 (online), Published by International journal of Social Sciences & September-2023 .<https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

7. METHODOLOGICAL DOCTRINE OF THE ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH NATIONAL TRADITIONS. Vol 10 Issue 06, June 2021. Nurmatov Bakhrom Bektemirovich Parmonov Akmal Abdupattoevich. <https://ijiemr.org/downloads/Volume-10/ISSUE-6>

8. IMPROVEMENT OF AKMEOLOGICAL MOTIVATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER. Vol. 2 No. 12, December 2021. ISSN: 2660-5570. <https://www.scholarzest.com>

SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDA MALAKALI KURASHCHILARNING MUSOBOQA FAOLYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Karimov Sirojiddin Qayum o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası

O'zbekiston, Chirchiq shahri

Ye-mail: karimovsirojiddin542@gmail.com

Kalit so'zlar: Malakali kurashchilarni musobaqa faoliyati, musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi, texnik-taktik tayyorgarlik, yuklama hajmi va shiddati, modellashtirish, bellashuvni olib borish uslubi.

Ключевые слова: курашисты, соревновательная деятельность, этап непосредственной подготовки к соревнованиям, объем и интенсивность нагрузки, моделирование, манера ведения поединка.

Annotatsiya.

Maqolada kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan bo'lib, musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddati xususiyatlari, kurashchilar musobaqa faoliyatini kuzatish natijalari, kurashchilarning musobaqalarda bellashuv olib borish uslublariga taluqli masalalar ochib berilgan.

Аннотация.

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты построения предсоревновательной подготовки спортсменов, занимающихся национальной борьбой кураш, освещены вопросы распределения тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности при совершенствовании технико-тактической

подготовленности на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, результаты педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью курашистов, манеры ведения поединка в борьбе кураш.

Annotation

The article describes the theoretical and practical aspects of organizing pre-competition training of qualified athletes engaged in wrestling. In the stage of direct preparation for the competition, issues related to the improvement of the technical and tactical preparation of the wrestlers, the size and intensity of the training and competition loads, the results of the observation of the wrestlers' competition activities, and the methods of the wrestlers' competition in the competitions are revealed.

Sport natijalarining jadallik bilan o'sib borishi sharoitlarida malakali kurashchilarni tayyorlash nazariyasi va uslubiyatining ilmiy asoslarini yanada takomillashtirish zarurati tobora ortib bormoqda. O'quv-mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq tuzish musobaqa faoliyatining munosib tuzilmasini shakllantirishga qaratilgan. Bunday tuzilma musobaqada kurash olib borishning eng yuqori samaradorligini ta'dqiqalashi zarur.

Kurashda musobaqa tayyorgarligi muammolari yuzasidan oxirgi yillarda bajarilgan dissertatsiya mavzulari sharxi musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish yo'llarini tizimli tadqiq qiluvchi ishlar soni kam ekanligini aniqlab berdi, bu ushbu muammo tadqiqotchilar 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 sohasini 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 xarakteri imkoniyatlarining 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 xar 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 uslubiya-tida 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.Matveev 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 uslublarni ishlab chiqish xamda 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 mutaxassis-lari 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 xamda 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 xarakatlari 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 xarakatlar ko'rsatkichlarining umumiy chiqishlar natijadorligiga ta'siri, sportchi tayyorgarligining 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 h.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 xamda 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.Xalmuxamedov, 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 xam ikki qismga bo'ladi: asosiy (bellashuvlardagi chiqishlar) va yordamchi (bellashuvlar orasidagi vaqt).

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

Muvaffaqiyatli xujum oralig'i-bu baholanadigan usullar orasidagi o'rtacha vaqt; xujum 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; xujum samaradorligi (HS)-yutib olingan ballarning yutib olingan va yutqazilgan ballar yig'indisiga nisbati; himoya ishonchliligi HI yutib olingan texnik xarakterlarning yutib olingan va yutqazilgan xarakterlar yig'indisiga nisbati; texnika xilma-xilligi THH turli tasnifiy guruhlariga kiruvchi texnik xarakterlar soni.

Kurashda musobaqa faoliyati sport turining qoidalarini, xarakter 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 modellashtirish.

Zamonaviy kurashda oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkab xujum xarakatlari 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 xujum usuli tuzilishini tayyorlash birgina yagona harakatga birlashtirsagina, bunday xujum xarakatlari samara keltirishi mumkin (Sh.S.Mirzanov, F.A.Kerimov). Mualliflarning e'tirof etishicha, oddiy xujum harakatlari-bu kurashchi raqib gavdasiga kuch orqali ta'sir ko'rsatib, uni qulay dinamik vaziyatga tushirishi va undan natijaga erishish uchun foydalanishidir. Murakkab hujum xarakatini amalga oshirish uchun unga tayyorgarlik ko'rish paytida kuch bilan ta'sir ko'rsatish va xujum 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 xujum xarakatlaridan 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 xarakatlar 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 xarakatlar 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 h.k.

Ko'p yillik pedagogik kuzatishlar, tadqiqotlar, test sinovlari, murabbiylar hamda sportchilarning anketa so'rovlari natijalarga asosan mutaxassislar

toimonidan muayyan uslubda kurash olib boruvchi sportchilarning tavsiflari ishlab chiqilgan bo'lib, ularni texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonida inobatga olish muhim xisoblanadi.

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 engil 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.

Асосий ва ёрдамчи техник ҳаракатлар каби мусобақадаги ҳаракатлар курашчининг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда режалаштирилади.

- 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 modellashtirish.

Zamonaviy kurashda oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkab xujum 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 xujum usuli tuzilishini tayyorlash birgina yagona harakatga birlashtirsagina, bunday xujum harakatlari samara keltirishi mumkin (Sh.S.Mirzanov, F.A.Kerimov). Mualliflarning e'tirof etishicha, oddiy xujum harakatlari-bu kurashchi raqib g'anasiga 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 xujum 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 xujum 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 h.k.

Ko'p yillik pedagogik kuzatishlar, tadqiqotlar, test sinovlari, murabbiylar hamda sportchilarning anketa so'rovlari natijalarga asosan mutaxassislar

toimonidan muayyan uslubda kurash olib boruvchi sportchilarning tavsiflari ishlab chiqilgan bo'lib, ularni texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonida inobatga olish muhim xisoblanadi.

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 engil 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'ljallab 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.

Асосий ва ёрдамчи техник ҳаракатлар каби мусобақадаги ҳаракатлар курашчининг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда режалаштирилади.

Ўзбекистон чемпионатида иштирок этадиган малакали курашчиларнинг мусобақа фаолияти тахлили шуни кўрсатдики, курашчилар асосан оёқ ёрдамида (48%) ва елка ёрдамида (27%) йиктиришларни юкори натижа билан бажаришади. Оёқ ёрдамида улоктиришлардан супурма усулида йиктиришлар 19% ни, чил усулида 23% ни, кўшша усулида йиктиришлар 34% ни ташкил қилади. Елкадан ошириб ташлашлар беллашувларда 37% қўлланилади. Шу ўринда бел ёрдамида (белдан ошириб) йиктиришлар 43% ни, гавда ёрдамида ташлашлар (бардор усуллари) 12% ни ташкил этади.

Курашчилар мусобақа фаолияти натижадорлиги тахлили шуни кўрсатдики, курашчиларнинг спорт тайёргарлигида супурма, чил, кўшша, ёнбош, бардор усуллари кенг қўлланилади. Бирок бу усулларнинг натижадорлиги барча курашчиларда бир хил эмас. Шунингдек, курашчилар мусобақа фаолиятини кузатиш орқали уларнинг беллашувни олиб бориш услубларини аниқлаш мумкин ва шу услубни инобатга олган ҳолда курашчиларнинг тактик ҳаракатлари танланади: ҳужумкор тактик ҳаракатлар ёки қарши ҳужум ҳаракатлари.

Хулосалар. Илмий-услубий адабиётлар тахлили ва малакали курашчилар мусобақа фаолиятини кузатиш натижалари шундай хулосаларга келиш имконини берадики, курашчиларни мусобақа фаолиятига тайёрлашда бевосита тайёргарлик босқичида машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатини оқилона режалаштириш мусобакаларда муваффақиятли иштирок этиш самарадорлигини белгилаб беради. Машғулот ва мусобақа юкламаларининг изчил ўзгариб боришига қатъий амал қилиш зарур.

Шундай қилиб, курашчиларни бевосита тайёргарлик босқичида мусобакаларга тайёрлашда олдиндаги мусобакаларни моделлаштириш муҳим бўлиб, бунда жисмоний ва махсус тайёргарлик, муҳим физиологик имкониятлар ҳамда психологик параметрлар, кураш спортига хос ҳаракат қобилиятларини (кураш беллашувини олиб бориш услубини) ҳисобга олиш зарур.

Адабиётлар.

1. Керимов Ф.А. Кураш тушаман Тошкент Ибн Сино номидаги нашриёт 1990-1726
2. Керимов Ф.А. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. -Т. "Lider- Press": 2009-264b
3. Xayitov O.T. Kurash. Sport – pedagogik mahoratini oshirish.-Т. 100 b.
4. Gaymuratov A.R. Kurashning uslubiy va amaliy asoslari.-Т. "OZKITOV SAVDONASHRIYOT". 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 квалифицированных 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.

TRIATLON SPORT TURIDA SUZISH, VELO VA YUGURISH TEXNIK HARAKATLARINI INTEGRAL QO'LLASH ASOSLARI

Mustaqil izlanuvchi M.M. Ortiqov
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston

Triatlon (yoz va qish) eng dinamik rivojlanayotgan siklik sport turlaridan biridir. Triatlon bo'yicha mashg'ulotlar funktsional imkoniyatlarni yaxshilashga yordam beradi.

Yurak-qon tomir tizimining qobiliyatlari, tanani chiniqtiradi, jasorat va sabr-toqat va intizomni tarbiyalaydi. Shu bilan birga, triatlonchilarni tayyorlash masalalarini yorituvchi ilmiy-uslubiy adabiyotlar yetarli darajada emas ("triatlonchi" va "triatlonchi" atamaları triatlonga ixtisoslashgan sportchini belgilash uchun ishlatilishi mumkin). Bir nechta manbalar, qoida tariqasida, chet ellik sportchilarning tajribasini aks ettiradi yoki mamlakatimizda o'tkazilgan tadqiqotlar ma'lumotlariga asoslanadi. Triatlonchilarni samarali tayyorlash uchun mahalliy iqlim va geografik sharoitlarni hisobga olgan holda tayyorlash muhim rol o'ynaydi. Xususan, uzoq qish davri yozgi triatlonda mashq qilishni qiyinlashtiradi, ammo sportchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun qishki triatlon vositalaridan foydalanishga imkon beradi; yilning ko'p qismida ochiq suv havzalariga kirish imkoni yo'qligi baseynda mashg'ulotlar o'tkazishni tavsiya qilishgan.

Triatlon va uning tarkibiga kiradigan sport turlarining organizm holatiga ta'siri fiziologik qonuniyatlarga asoslanadi. Suzish, chang'i uchish, yugurish va velosipedda yurish mushaklarni juda faol ish bilan shug'ullanishga majbur qiladi, bu hatto eng qisqa mashg'ulotda ham kamida bir soat davom etadi. Shu bilan birga, aerob energiya jarayonlari faollashadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari rivojlanadi, organizmning aerob qobiliyatlari darajasi oshadi, bu inson tanasining hayotiyligini belgilaydigan salomatlikning asosiy ko'rsatkichidir.

Murakkab mashg'ulotlarning yana bir afzalligi - bu sportchida uyg'un jismoniy holatni shakllantiradigan muvozanatli mushaklar faoliyati hisoblanadi. Turli xil mashg'ulotlarni birlashtirganda, har qanday siklik sport bilan shug'ullanganda bo'lgani kabi, monotonlik bo'lmaydi. Uzoq muddatli jismoniy faoliyat bilan yog'lar tanani energiya bilan ta'minlashning asosiy manbai bo'lib

qoladi, bu esa tana vaznini nazorat qilish va tuzatish uchun mashqlardan foydalanishga imkon beradi. Shu bilan birga, vazn va balandlik ma'lumotlari, masalan, gimnastika yoki basketbolda bo'lgani kabi, mashg'ulotlarga yaroqlilikni cheklay olmaydi. Har qanday yoshda - qariyalarda ham, maktabgacha ta'lim muassasalarida ham mashg'ulotlarni boshlash mumkin. Suzish, yugurish, velosport va chang'i uchish ko'nikmalarini havaskorlar darajasida egallash uchun malakali sportchilarning tayyorgarligini tizimli ravishda kuzatish va muntazam mashg'ulotlar bilan birgalikda tajribali sportchilar bilan muloqot qilish kifoya ekanligini aytib o'tishgan.

Yugurish, velosport va chang'i yugurishning sog'liq uchun foydalari ekologik toza qishloq hududida o'tkazilganda ortadi. Musobaqalar va mashg'ulotlarning muhim qismi ochiq havoda, tabiiy sharoitlarda, ayniqsa sovuq mavsumda murakkab qattiqlashuv effekti bilan ajralib turadi. Qishki havoda asab tizimini tonik qiluvchi salbiy zaryadlangan ionlarning eng katta miqdori mavjud. Bundan tashqari, atrofdagi tabiatning go'zalligi shahar aholisi uchun xos bo'lgan psixikadagi stressni kamaytirishga imkon beradi.

Mustaqil triatlon mashg'ulotlarini boshlash uchun siz mashg'ulotning tuzilishini, vosita harakatlarining texnikasini, mumkin bo'lgan xatolarni va ularni qanday tuzatishni o'rganish kerak.

Tuzatishlar. Har bir mashg'ulotning tuzilishi sportchilarning sport ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar bilan belgilanadi: mashg'ulot boshida - uning o'sishi, keyin - ma'lum bir o'sish darajasi atrofida tebranishlar, oxirida - pasayishi bilan ifodalanadi. Ushbu o'zgarishlarga muvofiq darsning uch qismi ajratiladi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Darsning tayyorgarlik qismida - "organizmni qizdirish" - rivojlanish sodir bo'ladi, ya'ni sportchining ko'rsatkichlari asosiy qism muammolarini hal qilish uchun zarur bo'lgan darajaga ko'tariladi. Ular asosan yurish va yugurish mashqlari, faol moslashuvchanlikni rivojlantirish mashqlari va umumiy rivojlanish mashqlarini (URM) bajaradilar. Mashg'ulotning asosiy qismi rejalashtirilgan vazifalarni bevosita amalga oshirishni o'z ichiga oladi (kuch, chidamlilikni rivojlantirish, mashq qilish texnikasini o'rganish va takomillashtirish va boshqalar) dan iborat. Yakuniy qismida - "organizmni qayta tiklash" - yuklamaning intensivligida asta-sekin pasayish kuzatiladi. Nafas olish, dam olish va cho'zilishni tiklash uchun vazifalar bajariladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ 5148-son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi PQ-201-son "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori
3. Dubrovnaya, I.G. and Gorin, M.M. (2017), Triathlon Sport Training Program, Volgograd. 2. Nemtsev, O.B., Pevneva, M.V., Nemtseva, N.A., Doronin, A.M. and Kucherenko, Yu.O. (2016), "The structure of the competitive result of the young Russian triathletes", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. No. 8 (138), PP. 158-164.
4. Вериго Л.И. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов

как средство повышения эффективности тренировки / Л.И. Вериге, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. - 2014. - № 7. - С. 239-242.

5. Водлозеров В.Е. Особенности планирования этапов многолетней спортивной подготовки триатлетов // Педагогика, психология, общество - 2017: материалы международной научной конференции: 3 сессия; под редакцией Л.Г. Забелиной. - 2017. - С. 30-41

PARADZYUDO SPORT MASHG'ULOTLARIDA SAMARALI TEXNIK VA TAKTIK USULLARDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA XOSLIGI VA AHAMIYATI

Особенности и значение использования эффективных технико-
тактических приемов в спортивной тренировке по парадзюдо
The specifics and significance of using effective technical and tactical
techniques in para judo training

Alfraganus university
Sport faoliyati kafedrası
p.f.b.f.d.(PhD), professor
N.Sh.Bobomuradov
n.bobomuradov@afu.uz

E-mail: norpulatbobomurodov06@gmail.com

Kalit so'zlar: Paradzyudo, nogiron, baholash, adaptiv, texnika, taktika, nozologiya, funksional, statik, dinamik, strategiya, modul, fizologik, morfofunktional, shikastlanish.

Ключевые слова: Парадзюдо, инвалидность, оценка, адаптивный, техника, тактика, позология, функциональный, статический, динамический, стратегия, модуль, физиологический, морфофункциональный, травматизм.

Dolzarbligi. Mamlakatimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida hukumatimiz tomonidan yetarli darajada shart-sharoitlar yaratilib sport amaliyotlarida yuqori natijalarga erishilib kelinmoqda.

Sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport bo'limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo'lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo'naltirish, tayyorlash masalalarida bugungi kunda dolzarb bo'lgan maqsadli ishlar o'z natijalarini amaliyotlarda ko'rsatib kelmoqda.

Para sport turlarida ya'ni paradyudoda texnik-taktik tayyorgarlikning ayrim jihatlarini ko'rib chiqish va ularni yuqori professional dzyudochlar sifatida tarbiyalash uchun alohida e'tibor qaratish hamda funksional jihatlarini inobatga olgan holda klassifikatsiya tasnifiga ko'ra shug'ullanuvchilarni ushbu sport turida

texnik-taktik usullarni qo'llash texnologiyalarini tadbiq etish orqali yuqori natijalarga erishish imkoniyatini yaratish asosiy maqsadlardan biri hisoblanadi.

Bu borada murabbiy va dzyudochi faoliyatning chambarchas bog'liqlik xususiyatlari doirasida o'zaro munosabat tushunchalarini tog'ri yo'lga qo'yish va bu sport turiga qobiliyatning kamchiliklaridagi xatolarni topishga va ishlash uchun yana nimalar borligi haqida o'ylashga undashi kerakligini tushunib olishlari kerak bo'ladi.

Paradzyudo sport turida texnik-taktik tayyorgarlikning birinchi bosqichida, avvalo, paradzyudo bilan shug'ullanishga barqaror qiziqishni shakllantirish; harakat ko'nikma va malakalarining keng doirasini shakllantirish, paradzyudo texnikasi asoslarini o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqa vazifalar hal etiladi.

Paradzyudo murakkab koordinatsion sport turlari qatoriga kirganligi sababli, murakkab harakatlarga o'rgatishda sportchida koordinatsion qobiliyatlarning mavjudligi yoki yo'qligi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu tabiiy ravishda o'rgatish jarayoniga sarflangan vaqtga ta'sir qiladi va bu, o'z navbatida, shug'ullanuvchining psixosotsional holatiga ham ta'sir qiladi.

Tadqiqotda texnik taktik usullar. Paradzyudochining irodaviy tayyorgarligi texnik-taktik tayyorgarlikning ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, qat'iyatlilikni tarbiyalashdan iborat ya'ni oldinda turgan musobaqalarda uchrashi mumkin bo'lgan haqiqiy vaziyatlarni modellashtirgan holda bellashuvlarni o'tkazish, murakkab, birinchi urinishda bajarish uchun muvaffaqiyatsiz bo'lgan usullarni o'zlashtirish, bir tomonlama qarshilik ko'rsatish bilan bellashuvlar, chidamlilik jihatdan notanish, noqulay raqib bilan bellashuvni o'tkazish, kuchliroq raqib bilan bellashuvlar (bunda qo'lidan keladigan vazifalarni bajarish - raqibga g'alaba qozonishga yo'l qo'ymaslik, hujum harakatini o'zi bajarish), chidamlilik borasida og'riq refleksini yengish, charchoqni yengish murakkab harakat amallarini o'zlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida nimani o'rgatish mumkinligidagina emas, balki organizm va harakat apparati bir necha marta yerga tushish, zo'riqish va boshqalarning ta'siriga bardosh bera olish-olmasligida hamdir.

Bu masalani yechishda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun quyidagilar tavsiya etiladi: a) jismoniy imkoniyatlarni maksimal kuch, tezlik va davomiylik bilan amalga oshirish

b) o'z imkoniyatlarini raqibga nisbatan taktik qo'llay bilish

c) mashg'ulotning asosiy qismiga organizmni va harakat apparatini tayyorlash uchun har bir mashg'ulot oldin tatamida yaxshi va maxsus chigalyozdi mashqlarini o'tkazish.

Tik turishda bajariladigan texnik elementlar quyidagi ketma-ketlikda o'rganilishi kerak:

- aldamchi harakatlar qilish, - yaqinlashish, - tik turishlar, - ushlashlar, - usullar va qarshi usullar.

G'alabaga erishishga ta'sir qiluvchi ko'plab omillar mavjud. Bunday omillar harakatlar va ulardan foydalanish chora-tadbirlarining butun bir majmuini ifodalaydi.

Ularni funksional imkoniyatlar bilan birgalikda texnika va taktikaga o'rgatilganlik darajasiga bog'liq bo'lgan raqibga ta'sir ko'rsatish usullari deb atash mumkin.

Shartli ravishda, raqibga ta'sir qilish usullari va yo'llarini quyidagilarga bo'lish mumkin:

Taktikaning asosiy yo'nalishi, bizning fikrimizcha, musobaqa bellashuvlarida funksional imkoniyatlarni amalga oshirish qobiliyati, bellashuv taktikasi vazifalarini hal qilish muammosi bilan tanishishni boshlashdir.

Birinchi yechim: - strategiyani belgilash, ya'ni raqibning barcha sifatlarini hisobga olish va bunda o'z harakatlarining umumiy yo'nalishini tanlash.

Ikkinchi yechim: - ustunlik holatini yaratish, texnikada o'z kurashini o'tkazish va ustunlikni qo'lga kiritish (ushlab olish, tik turish, holat).

Paradzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar ko'rsatkichlari

No	Mashqlar ko'rsatkichlar	
1	Texnikani mukammallashtirish	17,12
2	Muvozanat va koordinatsiyani oshirish	18,62
3	Kuch, chidamlilik va portlovchi kuchni oshirish	10,11
4	Dzyudo texnikalarini tez va to'g'ri bajarishni avtomatlashtirish	12,97
5	Seoi-nage uchun uchi-komi	14,78
6	O-soto-gari uchi-komi	15,54
7	1-2 ta texnikani mukammal o'rganishda qo'llanadi	18,09
8	Hamkor bilan turli holatlarda texnika ishlash (chap/ong tomon, orqadan, harakatda)	20,15
9	Yengil darajadagi janglar orqali texnika va taktika qo'llaniladi	42,46
10	Turli holatlarda jang qilish: turgan holatda yoki yerda (ne-waza randori)	38,23

Birinchi yechim: - strategiyani belgilash, ya'ni raqibning barcha sifatlarini hisobga olish va bunda o'z harakatlarining umumiy yo'nalishini tanlash.

Ikkinchi yechim: - ustunlik holatini yaratish, texnikada o'z kurashini o'tkazish va ustunlikni qo'lga kiritish (ushlab olish, tik turish, holat).

Uchinchi yechim: - usulni amalga oshirish (kutib turish va hujum hamda dinamik harakat uchun qulay payt yaratish).

Bir vaqtning o'zida raqibning ehtimoliy hujumlaridan himoyalaniish vazifalari hal etiladi. Shuningdek, paradzyudoda asosiy texnik harakatni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan holatlarni tasniflab o'tish mumkin, ya'ni:

- raqibning kurashchiga nisbatan harakatlanishi;
- raqib tomonidan noqulay holatni egallash, turish;
- muvozanatga keltirish bilan ushlashga urinish;
- toj uslubini amalga oshirish.

Usulni tanlashda qaror qabul qilish tezligi quyidagilarga bog'liq:

- sportchining mahorat darajasiga.
- uning o'z raqibi ustidagi psixologik to'siqni yengib o'tish qobiliyatiga,
- frontal yoki gorizontal tekislik proyeksiyasida raqibning turish holatiga.

Tik turish va ushlashlar, asosiy va yordamchi tayyorgarliklar, kombinatsion bog'lanishlar va himoyalaniishlardan iborat texnik-taktik harakatlar ham g'alabani ta'minlaydi. Bellashuv strategiyasini belgilovchi asosiy omil raqibning jismoniy sifatlarini baholash jarayoni hisoblanadi, chunki aynan shu narsa paradzyudochning texnik harakatlar arsenalini tanlashni belgilaydi.

Ma'lumki, raqibning mahorat darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning texnik, taktik, jismoniy va psixologik bazasi shunchalik boy bo'ladi. Shuningdek, biz uning antropometrik ma'lumotlari: bo'yi, qo'llari va oyoqlarining uzunligini ham unutmasligimiz kerak.

Bu ma'lumotlar tananing umumiy og'irlik markazi joylashgan qismlarida og'irlik markazlarining qanday taqsimlanishini, shuningdek, uning individual jismoniy fazilatlarini: egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, muvofiqlashtirishning rivojlanish darajasini baholashga yordam beradi.

Tabiiyki, sportchi bunda nafaqat raqibdagi bu ko'rsatkich va sifatlarini baholay olishi, balki ularni o'ziniki bilan bog'lay olishi kerak. Albatta, yuqorida sanab o'tilgan sifatlar optimal natijalarni ta'minlash uchun yetarli emas. Kurashda aqliy sifatlarga ham ega bo'lish kerak: fikrlash tezligi, fikrlashning mantiqiyligi, oldindan ko'ra bilish qobiliyati va x.k.

Xulosa qilib aytganda paradzyudochning irodaviy fazilatlarini shakllantiradigan uning psixologik fazilatlarini shakllantirida hamda jismoniy sifatlarini, chidamlilik, tezkor-kuch va jasorat, qat'iyatlilik, maqsadga intiluvchanlik kabi fazilatlarni maxsus sullardan foydalanish muvofiqligida erishiladigan natijalar muhim hisoblanadi.

Musobaqa va mashg'ulot modeli va taktikasini shakllantirish sportchidagi barcha strategik, operativ va taktik vazifalarni hal qiluvchi bo'g'in hisoblanadi.

Para badminton bilan shug'ullanuvchi sportchilarning mashg'ulot jarayonini tashkillashtirish uslubiyati.

O'RINBOYEV ELDOR ABDURASULOVICH

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Adapriv jismoniy tarbiya va parasport kafedrasi p.f.b.f.d (PhD) v.v.b dotsent
urinboyeveldoreldor@gmail.com, +998 91 607 06 83

Annotatsiya: Tayanch-harakat apparati shikastlangan para badmintonchilar uchun o'quv mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish va muammolarini aniqlash masalalari va taxlili ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Harakat, texnika, nozologiya, cheklamish, URM, funksiya,

O'zbekistonda paralimpiya sportini rivojlantirish, imkoniyati cheklangan insonlar uchun teng imkoniyatlarni ta'minlash borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. 2021-yil 18-may Prezident Shavkat Mirziyoyev nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishi uchun shart-sharoitlarni kengaytirish va ularni sport tadbirlariga yanada kengroq jalb etishga qaratilgan "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarorni imzolaganligi ushbu sport turlarini rivojlanishiga zamin yaratib bermoqda. Paralimpiya o'yinlarining bir qismi bo'lib, uzoq tarixga ega bo'lsa-da, uning rivojlanishi notekis edi. Ba'zi mamlakatlarda ushbu sport turi bilan shug'ullanadigan sportchilar sonining tez o'sishi kuzatilmoqda, boshqalarida esa ushbu sport turi edi rivojlanmoqda. Tayanch-harakat apparat shikastlangan para badmintonchi talabalarning jismoniy harakat faolligini rivojlantirish muammosi ustida ishlash, harakat faoliyatini takomillashtirish uchun o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil yetishning eng oqilona usullarini izlashdan boshlanadi. Talabalarga para badminton texnikasini o'rgatishda metodik usullardan foydalaniladi. Birinchi navbatda ushbu sport turining texnik harakatlarining oson bajariladigan usullari yoki vosita mahoratining ajratilgan qismlarini o'tganish. Avval talabalarga o'zing harakat imkoniyati boricha elementlarni to'g'ri va aniq bajarishga o'rgatish, so'ngra barqaror harakat stereotipni shakllantirish muhimdir. Masalan, para badmintonchilar ning nozologiyasini ajratib olish WH 1 ba WH 2 (kolaskada ishtirok etadigan imkoniyaqti cheklangan sportchilar), SL 3, SL 4 ba SU 5 amputantlar, DSP), SH 6 (bo'y darajasi kichik bo'lganlar maksimal 145 sm erkarlar, 137 sm ayollar), bularga signal, ovoz harakterdagi harakatlar yoki sheriklar ko'magida maxsus texnik elementlar, keyin mustaqil ravishda yarim cho'qqayish va joyda turib harakat qilishga o'rgatish kerak.

O'quv mashg'ulotni uch ekvivalent qismga bo'lish kabi metodik o'rnatishni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Para badmintonchining nozologiyasiga qarab mashg'ulotning davomiyligi bilan bir xil. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida para badmintonchilarning tanasining har xilligi va bosqichma-bosqich rivojlanish vositasi yukning ortib borishi bilan ta'minlaydi, asosiy qismda esa texnik mahoratini ishlab chiqishga bag'ishlangan va yakuniy qismda guruxlardan ijobiy hissiy chiniqishni ta'minlaydi, o'rganilgan texnik harakatni mustahkamlaydi va uni baholash va yangi vazifalarga o'tkazish uchun sharoit yaratadi. Harakat yukining cho'qqisi o'quv mashg'ulot oxirida yemas, balki o'quv mashg'ulotning birinchi uchdan bir qismi ohirida bo'lishi kerak.

Har bir o'quv mashg'ulot umumiy rivojlanish mashqlari bilan boshlanishi va mashg'ulot jarayonini boshqarish ma'suliyatini his qilish va juda zarur yekanligi bilish kerak. Tayanch-harakat apparati shikastlangan para badmintonchilarga tayyorgarlik mashqlarning umumiy soni 10-15 minutni tashkil qilish lozim. O'quv mashg'ulotning asosiy qismida fazoda harakatlanish, tabiatda oddiy, tez-tez zo'riqish va mushaklar bo'shashishi bilan bog'liq dinamik mashqlar taklif yetiladi.

Katta mushak guruhlarining ishiga asoslangan harakatlar tayanch-harakat apparati shikastlanganlar uchun mos keladi, egilishlar, burilishlar, turli hil shungan o'xshash harakatlar va boshqalar. Badminton o'yin harakterdagi mashqlar, taqlidiy mashqlar va butun tana mushaklari uchun belgilangan mashqlar o'quv mashg'ulotning asosiy qismidir. Ushbu talabalarning ushbu sport turiga qiziqtirish uchun xizmat qiladi. Odatda, o'quv mashg'ulot oldindan anglangan tanish va doimiy ravishda o'zlashtirib kelinayotgan mashqlar bilan boshlanadi. Badmintonchilarda texnik harakat turlari asta-sekin, ko'pi bilan bir yoki ikki o'quv mashg'ulotga kiritiladi. O'quv mashg'ulotda olingan ko'nikmalarni mustahkamlashga imkon beruvchi o'yinlar va mahsus mashqlar bilan tugaydi. Mashg'ulot davomida nafas olish o'zboshimchalik bilan, faqat maxsus nafas olish mashqlarini bajarishda nafas olish yoki nafas chiqarishga ye'tibor berish kerak. Badminton bilan shugulalanuvchi sportchilarda nafas olish tizimini tartiga solish juda muhim hisoblanadi.

Tarkibiy jihatdan imkoniyati cheklanganlar uchun jismoniy tarbiya o'quv mashg'uloti boshqa sport bilan shug'ullanuvchi talabalarga o'tiladigan o'quv mashg'ulotlardan farqli ravishda 4 qismga ajrish bilan harakterlanadi. Bu qismlarning har biri o'zining tashkiliy-didaktik vazifalarini bajaradi va o'qituvchi va murabiydan talab qilinadigan vazifa talabalarni o'quv mashg'ulotga o'z-o'zlarini tayyorgarlik ko'rishga, o'quv topshiriqlarini yechishga o'rgatishga yordam beradi.

Kirish qismi tashkiliy. O'qituvchi talabalarni o'quv mashg'ulotga tayyorlashga belgilangan vazifalarni beradi, buyruqlarga o'rgatadi, harakat qilganda bir-biriga xalaqit bermaydigan, o'qituvchi-murabiyni ko'rishi va tinglashi, turli vazifalarni bajarishi uchun belgilangan joy va yo'nalishda turadi. Para badmintonchilarni joylashtirishda nozologiyasi yoki intellektual va jismoniy rivojlanish darajasi bilan qurilishi mumkin. Mashg'ulot tartibi o'qituvchining buyrug'i bo'yicha, hisob-kitob tartibida amalga oshiriladi. Para badmintonchi o'z o'rnini shaxsan o'zi belgilaydi. U talabalarning yonida, oldida yura oladi. Maydonni u old tomondan joy oladi va joylashish shaklini ko'rsatadi. Joylashish har bir para badmintonchiga masofasini doira, kvadrat shaklida ko'rsatmalar bilan belgilanishi mumkin. Talabalarning dastlab texnikani o'zlashtirishga ishonch hosil qilishni belgilar va sheriklarning joylarini yeslab qolishni o'rgatadi.

O'quv mashg'ulotning tayyorlov qismi to'rtta funksiyaga yega. Ulardan birinchi funksiyasi talabalarning tanasini kelgusi jismoniy mashqlar yukiga tayyorlashdir. Tayyorgarlik vositalari umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi mashqlar majmualari: gimnastik tayoqchalar, to'plar, koptoklar bilan, yurish, sakrash, irg'itish yelementlari va boshqalar. O'quv mashg'ulotning tayyorlov qismining ikkinchi funksiya vazifasi shundan iboratki, para badmintonchilarga ko'nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan taklif yetilgan varyativ mashqlardan, ikki-uch mashqni tanlaydi. Uchinchi funksiyasida esa jismoniy mashqlaridan ma'lum foydanish jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish vositasi sifatida foydalanadi. To'rtinchi funksiyasida: mashqning asosiy va tegishli nuqsonlariga ta'sir qo'rsatishga qaratilgan xarakterdagi mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, 10-15 daqiqa davom yetishi mumkin bo'lgan o'quv mashg'ulotning tayyorlov qismi turli xarakterdagi 10-15 maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quv mashg'ulotning asosiy qismida ta'limiy, korreksion-sog'lomlashtirish vazifalari hal yetiladi. Ularni hal qilish vositalari asosiy para badminton sport turlariga xos bo'lgan texnik mashqlarni, shuningdek, yugurish, sakrash, yurish, rakerka bilan harakatlanish elementlar va yo'nalishdagi o'yinlar va texnikasiga hos bo'lgan mashqlaridir.

Yakuniy qism ikki vazifani bajaradi:

- talabalarni boshqa o'quv mashg'ulotlarda yoki o'quv mashg'ulotlarni tashqarida xavfsiz boshlashlari uchun keyingi faoliyatga tayyorlaydi;

- o'quv mashg'ulotni umumlashtirish, para badmintonchilarning ko'nikma va malakalarini, o'quv mashg'ulotga bo'lgan munosabatini, sa'y-harakatlarini baholash.

Psixomotor rivojlanmaganlikning o'ziga xos xususiyatlarini, jismoniy va aqliy zaiflikni, o'quv materialini idrok yetishdagi qiyinchiliklarni hisobga olgan holda quyidagi didaktik tavsiyalarga amal qilish lozim:

1) murakkablik darajasi bilan oddiy harakatlarning maksimal zaxirasini yarating;

2) jismoniy mashqlarni bajarishda og'zaki tartibga solish va ko'rgazmali-obrazli fikrlashni rag'batlantirish;

3) bilish faoliyatini maksimallashtirish;

4) talabaning saqlanib qolgan funksiyalari, sezgir rivojlanish davrlari va potensial imkoniyatlariga ye'tibor qarating;

Tayanch-harakat apparati shikastlangan para badmintonchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish xususiyatlarini o'rganib chiqib, para badminton nazariyasi va uslubiyati fani orqali ularning rivojlanish metodologiyasini xarakterlaydi. O'quv mashg'ulotlarni to'g'ri taqsimlash va ularni tizimli ishlab chiqish yuqorida ko'rsatilgan amaliy tavsiyalarga tayanish kerakligi alohida e'tiborga olish zarur.

Фойдаланилга адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг 1991 йил 18 ноябрдаги №-422-XII «Ногиронларни ижтимоий химоя қилиш тўғрисида» ги Қонун
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Паралимпия ҳаракатини ривожлантириш» га доир қўшимча чора-тадбирлари тўғрисидаги ПҚ-5114-сон қарори 2021 йил 18 май. 10-б
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5281-сон Қарори «2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги олимпия ва XVII паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида» қарорлари
Монография, илмий мақола, патент, илмий тўпламлар
4. О'rinboyev.E.A. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020-42-55 b.
5. Ўринбоев Э. А. ТАЯНЧ ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН
ТАЛАБАЛАРНИНГ ҲАРАКАТ
ФАОЛИЯТИНИ

- ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2023. – Т. 4. – №. 1. – С. 239-247.
6. O'rinboyev E. Adaptation of students with disabilities to sport training loads in the context of basic mobility //Karakalpak Scientific Journal. – 2021. – Т. 4. – №. 1. – С. 23-31.
 7. Акбаров.А. “Спорт биомеханикасидан практикум” “Ўзкитобсавдо нашриёти” 2020 йил № (196 б) 4-85 б
 8. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуры” Москва 1991
 9. Ўринбоев Э. А. ТАЯНЧ ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИНГ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2023. – Т. 4. – №. 1. – С. 239-247.
 10. O'rinboyev E. TAYANCH-HARAKAT APPARATI SHIKASTLANGAN TALABALARNING HARAKAT FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISH //Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 20-25.
 11. Ўринбоев Э. А. ТАЯНЧ ҲАРАКАТ-АППАРАТ ШИКАСТЛАНГАН ТАЛАБАЛАРДА КООРДИНАЦИЯ ҚОБИЛИЯТИНИНГ ТАВСИФИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 44-46.

FUNDAMENTALS OF THE TECHNIQUE FOR DEVELOPING GENERAL ENDURANCE QUALITY

Azimova S.B, named after Mirzo Ulugbek
National University of Uzbekistan
Faculty of Taekwondo and Sports,
Teacher of the Department of Taekwondo and Sports
sayyohat@mail.ru

ANNOTITION

The therapeutic is highlighted the technical basis for the quality of general stability. In it, types of exercises that serve to develop it, the basic principles and approaches in the training process were analyzed from a scientific-theoretical and practical point of view. Effective ways to provide stable load in improving endurance, an effective ways to conduct an individual approach and systematic training. Based on the results of the study, methodological recommendations that can be used in the formation of general stamidity.

Keywords: general endurance, physical preparing, courage, sports, sports, aerobics, healthy lifestyle.

АННОТАЦИЯ

Терапевтическая система подчеркивается техническая основа для качества общей стабильности. В нем типы упражнений, которые служат для его разработки, основные принципы и подходы в процессе обучения были проанализированы с научной теоретической и практической точки зрения.

Эффективные способы обеспечения стабильной нагрузки в улучшении выносливости, эффективных способов выполнения индивидуального подхода и систематического обучения. Основываясь на результатах исследования, методологические рекомендации, которые могут быть использованы в формировании общей зачисткости.

Ключевые слова: общая красота, физическая подготовка, мужество, возможности особенности, спорт, аэробика, здоровый образ жизни.

Today, the body's resistance to the persons leaders, students and healthy lifestyles are of great importance. The low level of endurance has a negative impact not only for sports results, but also in general health. Therefore, the development of scientific-based equipment and techniques aimed at fortification development is a pressing issue.

The purpose of the study is: identification of effective appliances and training methods aimed at developing the quality of general stamina and the development of scientific-basis for their use in the activities of athletes and physical education.

Tasks of the study:

study of the theoretical foundations of general stamina.

analysis of endurance development forms.

Used methods:

-theoretical analysis (study of scientific literature);

The development of wrestlers is expected to achieve the following goals:

1. Contribute to increasing the maximum amount of oxygen, as a key factor in the aerobic work.

2. Development of long-term work quality in the context of maximum consumption of oxygen.

3. Improving the speed of coordinated work of the body's cardiovascular, respiratory and muscle systems.

For a long time, the variety of cycles and insidia exercises that provides active participation in the work of energy and large muscle groups.

The following activities are recommended for member sports to increase endurance:

-duration exercises (lighter, jumping in the rope, static holding exercise)

-exercise and focus (sphrad, fighting the shooting series)

-combine actions (increase endurance through a different technical complex)

-battle Simulations (fine downloads to real measures)

-for a long time, the variety of cycles and insidia exercises that provide active participation in the work of energy and large muscle groups.

The following activities are recommended for member sports to increase endurance:

Duration exercises (lighter, jumping in the rope, static holding exercise)

Exercise and focus (sphrad, fighting the shooting series)

Combine actions (increase endurance through a different technical complex)

Battle Simulations (fine downloads to real measures)

The following methods are used in the development of general durability in the struggle: methods of unique, variably and to intervals. The choice of methods is determined by the level of preparation for many multifaceted. In this regard, the method that best suits the new developers should be simple and convenient.

Experienced practitioners may recommend the alternating method due to its high potential. The interval method can be used by people who already have a good level of general endurance, as it places significant demands on the cardiovascular and respiratory systems.

An important requirement for methods used to develop endurance is to find the optimal combination of duration and intensity of the load.

Together and variable methods are one of the main methods in improving common durability. At the same time, it is recommended to gradually increase the duration of the load, which is constantly set to establish consistency in the operation of body operating systems. In the early stages of development of endurance, it is intensely maintained. After a while, it gradually begins to grow, and "critical speeds", in which the aerobic qualities satisfy the need for oxygen during the work.

Naturally, oxygen debts are not formed because the increase in loading intensity comes with a slight decline in working hours.

The oppressive intensity for practices for minimalists for at least 120-130 shocks for at least 120-130 shocks are in 1 minute in the range of 140-170. In this case, the size of the highest systolic blood is achieved, and heart muscles and blood vessels are strengthened.

The duration of the load at the above intensity has very wide individual fluctuations, depending on the level of training of people. However, it has been established that working for less than 4-5 minutes is ineffective, since there is no time for respiratory processes to open up and the oxygen transport system (heart, blood vessels, respiration) must be brought to the maximum level of oxygen consumption.

In general physical education, there is no need to significantly improve endurance in general physical culture, it is only 15-20 minutes of working hours. As the functional capabilities of the body increases, if this sports are related to this sports, it can gradually increase the constant working hours to 30-40 minutes.

This duration of work in a "true steady state" environment ensures balanced functioning of the cardiovascular, respiratory, and muscular systems and improved energy supply mechanisms.

As noted above, constant exercise methods are important for beginners to begin and well-exercised athletes. They are able to create and improve the basis of common steadiness. In addition, they allow you to dose direct care and serve to save health altogether.

The intermediate method of increasing general endurance is mainly used in sports training. It is a fairly effective way to improve it by performing anaerobic work.

The good idea of this method is as follows. anaerobic work is seen in the form of high intensity, but short-term repetitions is divided into small intervals of rest. anaerobic decay product encourages breathing processes during rest. Therefore, after the exercise, the oxygen consumed during the first month and a

half rest and the amount of systolic blood also increases. If these indicators are made simultaneously, these indicators are done simultaneously, then to repetition, the oxygen is gradually growing.

The approximate parameters of the interval method used to increase aerobic indicators are as follows:

1. The intensity of the work should be higher enough, approximately 75-85% of the wireless distance. In the heart rate, this means that by the end of this repetition 160-170 per minute.

Change in height of the intermediate method:

1. It is necessary to change the intensity and speed of the work, the effort is 75-85% of the maximum distance. In terms of heart rate, this is closer to the end of the repetition, which means 160-170 beats.

2. The rest periods are so long that the heart rate does not drop below 120-130 beats/minute until the end of the rest, which is about 3-4 minutes.

3. The nature of the remaining nature should be active in the work of a low intensity, which accelerates the restoration of the body at the same time and ensures its global recovery.

4. The number of repetition depends on the quality of work in a significant fatigue. No matter how it should be, in a single meter, it is necessary to start 3-4 repeat repetition and gradually need to repeat 10 or more repeat. The method of development of the method for the development of general durability in the anaerobic-aircraft is also used for the development of special stability to specifying the tourism.

Due to the diversity of special sturders, they are not mentioned during the general theory. Therefore, let us consider the most important types of its manifestation of the power supply of energy power. Asosiy vazifalar quydagilar:

1. Improving the quality of aerobic and respiratory systems is an important factor in increasing anaerobic indicators.

2. Increase anaerobic capabilities by improving the mechanisms of individual and lactate.

3. Increase the physiological and psychological boundaries of resisting negative changes in the internal environment in the internal environment in the domestic environment. Tavsiyalar:

1. The main means of developing specific endurance are called "purposeful exercises" or "purposeful actions". These terms define physical exercises, during which specific endurance is increased. Thus, in competitive sports, for example, during football, when a person performs many exercises during the game, the use of the term "purposeful activity" is justified.

2. Special preparatory exercises are similar exercises for the purpose. Thus, if the target exercise is running 100 meters, then the special preparation exercise will exercise or even jump sessions. According to the rules, a set of special preparatory workers for "targeted exercise" is much wider. The share of specially prepared exercises in various sports will be much higher than in the competitive exercises in the process of workplaces.

3. General exercises are also necessary for developing specific endurance. Their goal is to increase aerobic power as a necessary basis for improving anaerobic performance.

Conclusion. The results of the study show that classes for the development of the quality of common resistance must be based on a systematic, gradual and individual approach. In the formation of endurance forms, aerobics and cyles, as well as interval loads have high efficiency. The most selected session is technology that strengthens the athletic and breathing systems, increases the ability to resist, and improve the general physical fitness. Therefore, the general stability equipment will significantly increase the results of athletes to the training processes on the training processes.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1) Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргар-лигини асослари. М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.-331 б., (Фан спортга)
- 2) Иванов Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. 353с.
- 3) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. -544б.
- 4) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
- 5) Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970.-480б.,
- 6) . Платонов В.П. Обхая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- 7) Теория и методика физического воспитания: Учебник Под ред. Т.Ю. Крущевич.-2 томли. Киев. Олимпийская литература, 2003.-424б.
- 8) Теория и методика физической культуры: Учебник Под ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина.-2-е изд., испр.-М.: Советский спорт, 2004.-464б.
- 9) Теория спорта. Под ред. В.Н.Платонова. Киев, 1987.-422б.
- 10) Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. М., 1971.
- 11) Goncharova O.V. "Bolalar jismoniy sifatini rivojlantirish" 2015 yil.
<http://www.ziyounet.uz/>
<http://www.olympic.uz>

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

Karimov Sirojiddin Qayum o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida
O'zbekiston, Chirchiq shahri
Ye-mail: karimovsirojiddin542@gmail.com

Аннотация.

В статье раскрываются методические приёмы использования тренировочных заданий в рамках структуры соревновательного периода на этапе спортивного совершенствования курашистов. Использование упражнений обеспечило повышение уровня технико-тактической подготовленности, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных курашистов, тем самым воздействия на соревновательную активность и результативность спортсменов.

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

Annotatsiya.

Maqolada kurashchilarning sport takomillashuvi bosqichida musobaqa davri tuzilmasi doirasida mashg'ulot vazifalaridan foydalanishning metodik usullari ochib berilgan. Mashqlarning qo'llanilishi yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi oshishini, yurak-qon tomir tizimi funktsional xolati yaxshilanishini ta'minlagan, shu orqali sportchilarning musobaqadagi faolligi o'rtishiga xizmat qilgan.

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

Dolzarbli. Kurash rivojlanishining hozirgi bosqichida musobaqa faoliyati sportchilarning xar tomonlama tayyorgarligiga yuqori talablar qo'ymoqda. 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'laligicha 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 modellastirish 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 modellastiruvchi mashg'ulot vazifalarini kiritish orqali sport tayyorgarligi jarayonini optimallashtirish mumkin. Sportchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish metodlari orasida modellastirish muhim o'rin egallaydi. Biroq u yoki bu vaziyatlarni modellastirish 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 modellastirishdan foydalanilmoqda va ular asosida mahsus mashg'ulot vazifalari ishlab chiqilmoqda (3,4).

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

- etakchi 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 xolda 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 harakatlaridan o'z foydasiga foydalanish; taxdid solishlar bilan raqib reaksiyasini keltirib chiqarish, takroriy hujum, aldamchi xarakatlar 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 xar 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 zamirida amalga oshirilishi mumkin, bunda bosim quyidagilar hisobiga amalga oshiriladi:

- texnik ustunlik hisobiga faol ushlab olish, ushlashlarning xar 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" xarakatlanishlarni bajarish.

Malakalarni egallash uchun ham bir qator mashg'ulot vazifalarini qo'llash mumkin. Qo'llar bilan bajariladigan harakatlarni ushlashlar, siltashlar, turtishlar, quchoqlashlar va x.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 xolda 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 shu --- dan, 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 shu --- dan, 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'lidano ushlab qoladi;

- xayoliy sherik bilan tashlashni imitatsiya qilish;
- manekenni tashlashni imitatsiya qilish.

Himoyalash 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;
- jaroxat olish, sport kiyimidagi tartibsizlik bahonasida bellashuvni to'htatish hisobiga himoyalashni 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 olan 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% ($P < 0,01$) ga yaxshilandi. O'girilib tashlashlar tezligi xam 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 x.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, 141ab.
5. Taymuradov A.R. Kurashning uslubiyati va amaliy asoslari. -T.: O'zkitobsavdonashtiyoti; 2020, 319b.

STOL TENNISIDA ZAMONAVIY TEXNIKA VA TAKTIKANI O'QITISHNING SAMARALI USULLARI

Ne'matullayev Iqbol Ilyos o'g'li

Uzbekistan davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

Chirchiq, Uzbekistan

Nematullayeviqbol89@gmail.com

Kalit so'zlar: metodikalar, texnologiyalar, robot-trenajyor, kombinatsiyalar, psixologik barqarorlik

Ключевые слова: методы, технологии, роботы, комбинации, психологическая стабильность

Key words: methods, technologies, robots, combinations, psychological stability

Zamonaviy stol tennisida texnik va taktik tayyorgarlik sportchilarning natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sportchilarning mahoratini oshirish uchun ilg'or metodikalar va texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Hozirgi vaqtda sportchilarning tayyorgarligi nafaqat jismoniy va psixologik mashg'ulotlarni, balki zamonaviy ilmiy-uslubiy asosda texnik va taktik o'quv jarayonini ham o'z ichiga olishi lozim. Ushbu tezisda stol tennisida zamonaviy texnika va taktikani o'qitishning samarali usullari yoritiladi.

1. Texnik Tayyorlov

Texnik tayyorgarlik stol tennisining asosiy omillaridan biri bo'lib, o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sportchining texnik mahorati to'g'ri zarba berish, harakatlanish va reaksiya tezligiga bog'liq bo'ladi. Zamonaviy stol tennisida texnik tayyorgarlik quyidagi asosiy jihatlariga e'tibor berishni talab qiladi:

- Zamonaviy raketka ushlash usullari va ularning afzalliklari.
- Tezkor zarba va kombinatsiyalarni o'rganishning ilg'or metodikasi.

- Robot-trenajyor va video tahlil texnologiyalaridan foydalanish.
- To'g'ri oyoq harakatlari va reaksiyani rivojlantirish.

2. Taktik Tayyorlov

Taktik tayyorgarlik sportchining raqibga moslashishi, hujum va himoyani muvozanatda ushlashi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy stol tennisida sportchilar o'ziga xos strategiyalar ishlab chiqishlari lozim. Quyidagi usullar samarali taktika ishlab chiqishda yordam beradi:

- Himoyaviy va hujumkor uslublarni rivojlantirish.
- Raqib o'yin uslubini o'rganish va unga mos strategiya ishlab chiqish.
- Jismoniy va psixologik barqarorlikni oshirish usullari.
- O'yin davomida tezkor qaror qabul qilish va moslashuvchanlikni rivojlantirish.

3. Trening Jarayonining Innovatsion Yondashuvlari

Zamonaviy texnologiyalar sportchilarning tayyorgarlik jarayonini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Sun'iy intellekt, raqamli tahlil dasturlari va robot-trenajyorlar sportchilarning natijalarini oshirish uchun ishlatilmoqda. Quyidagi innovatsion yondashuvlar stol tennisida samarali qo'llanilmoqda:

- Sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar yordamida natijalarni tahlil qilish.
- Individual va jamoaviy tayyorgarlik mashg'ulotlarini optimallashtirish.
- Stol tennisida yangi texnologik jihozlarning samaradorligi.
- Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida virtual o'yin va simulyatorlardan foydalanish.

4. Psixologik Tayyorlov

Psixologik barqarorlik sportchining o'yin davomida o'zini nazorat qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Ko'plab musobaqalarda texnik va taktik tayyorgarlikdan tashqari, psixologik tayyorgarlik ham katta rol o'ynaydi. Quyidagi jihatlar psixologik barqarorlikni shakllantirishda muhim hisoblanadi:

- Stress holatlarida o'zini nazorat qilish.
- Musobaqalar oldidan motivatsiya va diqqatni jamlash usullari.
- Muvaffaqiyatsizlikdan keyingi ruhiy tiklanish jarayonlari.
- O'yin davomida bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish.

5. Jismoniy Tayyorlov

Stol tennisida yuqori darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish juda muhim. Bu nafaqat sportchining harakat tezligini oshirish, balki jarohatlardan himoyalash uchun ham xizmat qiladi. Quyidagi mashqlar jismoniy tayyorgarlikni oshirishda samarali hisoblanadi:

- Chap va o'ng tomon harakatlarini yaxshilash mashqlari.
- Qo'l va oyoq koordinatsiyasini rivojlantirish.
- Maxsus tezkorlik va chidamlilik mashqlari.
- Tana muvozanatini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar.

Xulosa

Ushbu tezis stol tennisida sportchilar tayyorgarligini zamonaviy ilmiy-uslubiy asosda olib borishning ahamiyatini yoritib beradi. Texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun innovatsion texnologiyalardan foydalanish natijadorlikni sezilarli darajada oshirishi mumkin. Shuningdek, psixologik va jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratish sportchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Shunday qilib, stol tennisida yuqori natijalarga erishish uchun murabbiylar va sportchilar zamonaviy metodikalar va ilg'or texnologiyalardan foydalanishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. *Ne'matullayev I.I. "Stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalarni jismoniy tayyorgarligi hamda texnik tayyorgarligida zarbalar berish samaradorligi"* 2024/4/7, Finland, Helsinki international scientific online conference "SUSTAINABILITY OF EDUCATION SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY" Part 17 APRIL 7th COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS HELSINKI 2024, Finland, Helsinki: "CESS", 2024. Part 17, 156, SUSTAINABILITY OF EDUCATION SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY: a collection of scientific works of the International scientific online conference (7th April, 2024) - Finland, Helsinki: "CESS", 2024. Part 17 -232p.
2. *Ne'matullayev I.I. "STOL TENNIS BILAN SHUG,,ULLANUVCHILARNI O'YIN JARAYONIDA HARAKATLAR BIOMEXANIKASINING TUZULISHI"* 2024/3/30, *Международный научный журнал: № 19 (100), часть 1 «Научный импульс»* 98-104.
3. *Ne'matullayev I.I. "STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARLARNING PSIXOLOGIK PEDAGOGIK MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISH"* 2023/12/20, *Международный научный журнал «Научный Фокус» № 8(100), часть 255-259.*
4. *Ne'matullayev I.I. YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH* 2023, To'plam 187-188.
5. *I.I.Ne'matullayev M.Yu.G'aniyeva, B.O'.Xolmatov YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI.* 2022/11/11, Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS), DOI: 10.24412/2181-2454-2022-11-546-552.
6. *Неъматуллаев И.И. УзГУФКС Фаниева М.Ю., Холматов Б.Ў. НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ СБОРНИК МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ*

ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И. 2022/11/5, COLLECTION OF ARTICLES, 2, 129-132.

7. Ne'matullayev I.I. STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI 11 – 12 YOSHLI BOLALARDA TEZKORLIK SIFATLARINI VAZIYATLI MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH METODIKASI. 2022/2/11. To'plam.

8. Ньматуллаев Ицбол Пунатов Шерзод Азодович. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТЕЗКОРЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИНИ ЎРАКАТЛИ УЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ. 2022/1/29. JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATINING NAZARIY-AMALIY MUAMMOLARI" XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN.

9. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. Советский спорт – 2014. – 392 с. : ил.

Ахметзянова Г.А. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по настольному теннису для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования всех форм обучения (очная, заочная) всех специальностей. 20.09.2006 г.

ERKIN KURASHDA TEZKORLIKNI OSHIRISHDA "BO'YINNI USHLAB, QO'L OSTIDAN SHO'NG'IB O'TISH" USULINING ROLI VA SAMARADORLIGI

Qayumov Xalillillo Mavlon o'g'li.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi

E-mail: qayumovxalil167@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada erkin kurashchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishda "bo'yinni ushlab, qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish" texnik usulining o'rnini va ahamiyatini tahlil qilinadi. Texnik-taktik harakat sifatida ushbu usul sportchining jangovar holatlarga tez moslashuvi va qarshi harakatlarga samarali javob bera olishiga xizmat qiladi. Maqolada nazariy manbalar va amaliy tajribalarga tayanilgan holda usulning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan hamda trenerlar uchun metodik tavsiyalar berilgan.

РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИЁМА «ЗАХВАТ ШЕИ С НЫРКОМ ПОД РУКУ» В РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ У ВОЛЬНЫХ БОРЦОВ

Аннотация: В данной статье рассматривается значение приёма «захват шеи с нырком под руку» в развитии быстроты у вольных борцов. Как технико-тактический элемент, данный приём способствует быстрой адаптации спортсмена к боевой ситуации и эффективному противодействию действиям соперника. На основе теоретических источников и практического

опыта раскрываются педагогические возможности приёма, а также приводятся методические рекомендации для тренеров.

Kalit soʻzlar: Erkin kurash, texnik-taktik harakatlar, rivojlantirish, tezlik, usul, jismoniy tayyorgarlik, takomillashtirish, murabbiy, mashgʻulot jarayonlari, texnik mahorat, kuch ustunligi.

Ключевые слова. вольная борьба, технико-тактические действия, развитие, скорость, методика, физическая подготовка, совершенствование, тренер, тренировочный процесс, техническое мастерство, силовое преимущество.

Dolzarbliigi: Kelajagimiz boʻlgan oʻsib kelayotgan yosh avlodning sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishning hamda ommaviy sportni rivojlantirishning muhim omillaridan biri bu jismoniy tarbiya va sportdir. Yoshlar boʻsh vaqtini unimli oʻtqazishi va sport bilan shugʻullanishiga barcha shart-sharoitlar yaratilgan. Ommaviy sportni rivojlantirishini taʼminlash maqsadida Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi PQ PF-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari toʻgʻrisidagi" qarori, hamda 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi farmoni, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli "Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi farmonlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafaqat bolalar va oʻsmirlar balki, butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan oʻziga xos samarali tizimni shakllantiradi. Yurtimizda jismoniy tarbiya hamda sportga davlat siyosatining shakllantiradi. Muhim yoʻnalishlaridan biri sifatida alohida eʼtibor qaratilmoqda.³³ Ushbu muhim yoʻnalishlaridan biri sifatida Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 25-noyabrdagi "Sport-taʼlim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi toʻgʻrisida"gi PQ – 5280-sonli qarori qabul qilingan. Qaror ijrosi boʻyicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar natijadorligi yuzasidan har yarim yilda Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentiga axborot berib borish belgilanganligi, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlarning yorqin namunasidir. Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari oʻquvchi-sportchilari oʻrtasida "Bolalar sport oʻyinlari"ni oʻtkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy taʼlim muassasalari talabalari oʻrtasida "Talabalar sport oʻyinlari"ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish chora-tadbirlari amalga oshirilmoqda.

Tadqiqot maqsadi: Erkin kurashchilarni musobaqa jarayonida boʻyinni ushlab qoʻl ostidan shoʻngʻib oʻtish usulini bajarishdagi tezlik sifatini

³³ Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi PQ PF-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari toʻgʻrisidagi" qarori, hamda 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi farmoni, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli "Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi farmonlari

rivojlantirishdagi texnik va taktik harakatlarni chuqur o'rganish, o'quv-mashg'ulot jarayonida xato va kamchiliklarini ilmiy tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Erkin kurashchilarda mashg'ulot jarayonini tashkil etishda tezkorlik sifatini qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli orqali rivojlantirish;
2. Erkin kurashchilarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish;
3. Tezkorlik sifatini qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli orqali rivojlantirish.

Tadqiqot predmeti 18-20 atrofida bo'lgan 10 nafar UZDJTSU talabalari tanlab olindi. Bo'y uzunligi 1.65-1.75 atrofida, vazn og'irligi 61-70 kg bo'lgan Sport Ustaligiga Nomzod talabalar ishtirok etishdi.

1-jadval.

UZDJTSU Erkin kurash Oliy Sport Mahorat guruhi talabalaridan olingan nazorat (NG) javdali.

№	FIO	vazn	Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish 10 (sekunt)		Tik turgan holatidan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish		Ko'prik holatidan boshdan hatlab sakrash		Tik turgan holatidan ko'prik holatiga tushish	
			mar ta	sek	mar ta	sek	mar ta	sek	mar ta	sek
1	A S	61kg	7	10	6	10	6	10	6	10
2	B Sh	61kg	7	10	6	10	6	10	6	10
3	A H	63kg	6	10	6	10	5	10	6	10
4	I A	63kg	6	10	6	10	5	10	6	10
5	RJ	65kg	6	10	5	10	5	10	5	10
6	NA	65kg	6	10	5	10	5	10	5	10
7	X J	67kg	5	10	5	10	4	10	4	10
8	H S	67kg	5	10	5	10	4	10	4	10

1. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli 10 (sekunt)da 61 kg dagi sportchilar 7 marotaba, 63 kgli sportchilar esa 6 marotaba bajarishdi. Bu sportchilar orasida gi farq 1 martani tashkil etdi.

2. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli 10 (sekunt)da 63 kg dagi sportchilar 6 marotaba, 65 kgli sportchilar ham 6 marotaba bajarishdi. Bu sportchilar orasida sezilarli farq yo'q.

3. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli 10 (sekunt)da 65 kg dagi sportchilar 6 marotaba, 67 kgli sportchilar esa 5 marotaba bajarishdi. Bu sportchilar orasida gi farq 1 marotabani tashkil etdi.

4. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli 10 (sekunt)da 67 kg dagi sportchilar 5 marotaba, 70 kgli sportchilar ham marotaba bajarishdi. Bu sportchilar orasida sezilarli farq yo'q.

5. Tik turgan holatidan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish mashqini 10 (sekunt) da 61 kgli kurashchilar 6 marotaba, 63 kgli kurashchilar ham 6 marotaba bajarishdi. Bu kurashchilar orasida sezilarli darajada farq yo'q.

6. Tik turgan holatidan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish mashqini 10 (sekunt) da 63 kgli kurashchilar 6 marotaba, 65 kgli kurashchilar esa 5 marotaba bajarishdi. Bu kurashchilar orasida farq 1 marotabani tashkil etadi.

7. Tik turgan holatidan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish mashqini 10 (sekunt) da 65 kgli kurashchilar 5 marotaba, 67 kgli kurashchilar ham 5 marotaba bajarishdi. Bu kurashchilar orasida sezilarli darajada farq yo'q deb aytishimiz mumkin.

8. Tik turgan holatidan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish mashqini 10 (sekunt) da 67 kgli kurashchilar 5 marotaba, 70 kgli kurashchilar esa 4 marotaba bajarishdi. Bu kurashchilar orasida farq 1 marotabani tashkil etadi.

9. Ko'prik holatidan boshdan hatlab sakrash mashqini 10 (sekunt) da 61 kgli kurashchilar 6 marotaba, 63 kgli kurashchilar ham 5 marotaba bajarishdi. Bu sportchilar orasidagi farq 1 martani tashkil etdi.

10. Ko'prik holatidan boshdan hatlab sakrash mashqini 10 (sekunt) da 63 kgli kurashchilar 5 marotaba, 65 kgli kurashchilar ham 5 marotaba bajarishdi. Bu kurashchilar orasida sezilarli darajada farq yo'q deb aytishimiz mumkin.

11. Ko'prik holatidan boshdan hatlab sakrash mashqini 10 (sekunt) da 65 kgli kurashchilar 6 marotaba, 63 kgli kurashchilar ham 4 marotaba bajarishdi. Bu sportchilar orasida gi farq 1 martani tashkil etdi.

12. Ko'prik holatidan boshdan hatlab sakrash mashqini 10 (sekunt) da 67 kgli kurashchilar 4 marotaba, 70 kgli kurashchilar ham 5 marotaba bajarishdi. Bu kurashchilar orasida sezilarli darajada farq yo'q deb aytishimiz mumkin.

13. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish mashqini 10 (sekunt) da 61 kgli kurashchilar 6 marotaba, 63 kgli kurashchilar ham 6 marotaba bajarishdi. Bu kurashchilar orasida sezilarli darajada farq yo'q deb aytishimiz mumkin.

14. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish mashqini 10 (sekunt) da 63 kgli kurashchilar 6 marotaba, 65 kgli kurashchilar esa 5 marotaba bajarishdi. Bu sportchilar orasida gi farq 1 martani tashkil etdi.

15. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish mashqini 10 (sekunt) da 65 kgli kurashchilar 5 marotaba, 67 kgli kurashchilar esa 5 marotaba bajarishdi. Bu sportchilar orasida gi farq 1 martani tashkil etdi.

16. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish mashqini 10 (sekunt) da 67 kgli kurashchilar 4 marotaba, 70 kgli kurashchilar ham 4 marotaba bajarishdi. Bu kurashchilar orasida sezilarli darajada farq yo'q deb aytishimiz mumkin.

Xulosa

Xulosa o'rinda shuni aytish mumkinki bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli orqali erkin kurashchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tezkorlik sifatini oshirishda bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli va turli xil mashqlar bajartirildi. Yengil vazndagi sportchilar ijobiy natija ko'rsatishdi. Vazn toifasi oshishiga qarab sportchilarning tezkorlik sifati pastlab bordi. Sportchilarni tezkorlik sifatini oshirish uchun bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib o'tish usuli hamda tik turgan holatdan ko'prik(most) holatiga tushib aylana chopish, ko'prik holatidan boshdan hatlab sakrash va tik turgan holatidan ko'prik holatiga tushish mashqlari yaxshi natija beradi deb aytib o'tsak bo'ladi. Bu orqali erkin kurashchilarni tezkorlik sifatini oshirish va musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishiga katta hissa qo'shishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Adilov S.Q. - sport pedagogik mahoratini oshirish (erkin kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019. - b.221.
2. Ilyasovich S.I., & Mavlon o'g'li, Q. X. (2022). Erkin kurash to'garaklariga yosh qizlarni jalb qilish samaradorligi. Scientific impulse, 1(5), 1686-1689.
3. Mavlon o'g'li Q. X. Et al. Talaba yoshlar orasida jismoniy tarbiya tizimini tashkil etish uslublarini takomillashtirish //principal issues of scientific research and modern education. - 2023. - t. 2. - №.
4. Mavlon o'g'li Q.X., Risbekovich A.T., Baxriddinovich A.A. Erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari //proceedings of international conference on modern science and scientific studies. - 2022. - t. 1. - №. 2. - c. 223-229.
5. Mavlon o'g'li Q.X. Sport kurashida olib boriladigan o'quv mashg'ulotlar jarayonida tezkorlik va chaqqonlikni sifatlarini ahamiyati va taxlil ko'rsatgichlari: Qayumov Xalillillo Mavlon o'g'li, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi //образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. - 2023. - №. 2. - c. 104-108.

6. Adilov S.Q., anarbayev T.R., Qayumov X.M. O. G. L. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi //academic research in educational sciences. - 2022. - t. 3. - №. 5. - c. 846-851.

УЎК (УДК, УДС):796.086.

Para yengil atletikachi ulotqiruvchi
sport mashg'ulotlarini davriylashtirish

Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrasida

Dotsenti p.f.d. (DSc) L.B. Sobirova

A.S. Murodova 1-bosqich magistratura talabasi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya. Ushbu maqolada paralimpiya sport turlarida sportchilarni mashg'ulotlarini davriylashtirish ilmiy asoslarini ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so'zlar. Davriylashtirish, mashg'ulot, makrosikl, mezosikl, sport formasi, tayyorgarlik bosqichlari, musobaqa.

Annotation. This article highlights the importance of the scientific basis for the periodization of athletes' training in Paralympic sports.

Key words. Periodization, training, macrocycle, mesocycle, sports uniform, preparatory stages, competition.

Dolzarbli. Para sport turlarida mashg'ulotlarni davriylashtirish, sportchilarning malakasini oshirishning boshqa har qanday tarkibiy qismi kabi, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda turli yo'nalishlar, turli xil vositalar va usullar bo'yicha mashg'ulotlar davomiyligini o'zgartirish, yuklamani o'zgartirishga, sportchilarning sport mahoratini rivojlantirish jarayonini taqvim musobaqalarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, uning samaradorligini pasaytirmasdan, yillik mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari va qonuniyatlarini buzmaganda boshqarishga imkon beradigan ijodiy jarayon hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llabquvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017-yil 1-dekabrda PF-5270-son Farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Paralimpiya harakatini rivojlantirish"ga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-5114-son qarori 2021 yil 18 maydagi qarori negizida ko'plab ishlar olib borilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Parasportchilarning mashg'ulotlarini davriylashtirishni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish.
2. Mashg'ulot jarayonini samaradorligini oshirish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Sport musobaqlarining taqvim rejalari tahlili, sportchi va murabbiylarning suhbatlari, shuningdek sportchilarning mashg'ulot rejalarinig tahlili shuni ko'rsatdiki, 2018 yildan 2019 yilgacha, 2019-2020 va 2020-2021 yillar mavsumlarida TXA shkastlangan sportchilarning para yengil atletika musobaqalarida O'zbekiston terma jamoasi sportchilari har yili bitta muhim xalqaro musobaqaga (Paralimpiya o'yinlari, Jahon yoki Osiyo o'yinlari) ega bo'lib, unda barcha tayyorgarlikga ega bo'ladilar. Shu bilan birga saralash va asosiy musobaqalar o'rtasidagi vaqt oralig'i o'rtacha 5-6 oyni tashkil etadi. Shuning uchun ushbu musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun ko'pgina sportchilar har bir makro-siklda bitta cho'qqiga ega bo'lgan bir yillik yoki ikki yillik makrotsikldan foydalanishadi. 2018 va 2021 yil mavsumlarida ikkita muhim xalqaro musobaqalarga Osiyo o'yinlari va Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rildi.

Ushbu makrotsikl yozgi musobaqa mavsumida sport formasining bittasini o'z ichiga oladi. Makrotsikllar bir nechta mezotsikllardan iborat bo'lib ular o'z novbatida bir nechta mikrotsikllarga bo'linadi, ularning vazifalarini hal qilish vositalari va usullari, shuningdek davomiyligi bir-biridan farqlanadi va turli adabiyotlarda mikrotsikllarning turli xil nomlari aniqlangan. Sport kundaliklari va mashg'ulot rejalarini tahlil qilish natijasida biz mezotsikllarning quyidagi mikrotsiklik tuzilishini orqaga qaytarish maqul deb bildik, asosiy, zarbdor, musobaqa, tiklanish bosqichlarini TXA shkastlangan yuqori malakali para yengil atletikachilar uchun ishlatish kerak deb hisoblaymiz.

Qaytariladigan mikrosikllarda sportchi keyingi bosqichlarda mashg'ulot yukining asosiy hajmini bajarishga tayyor bo'lishi kerak.

Zarbdor mezosiklda umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy hajmlarini, maxsus jismoniy, texnik va nazariy mashg'ulotlar hajmining muhim qismi amalga oshiriladi. Ushbu bosqichda sport tasnifiga qarab, ayerob va kuch chidamliligi, moslashuvchanlik, tezlik va kuch sifatlariga ega bo'lishadi.

TXA shikastlangan sportchilarning para atletikasi turlaridagi aniq mezotsiklga nisbatan o'quv yukining umumiy hajmining pasayishi bilan tavsiflanadi, bunda foydalanilayotgan vositalarning intensivligi oshadi. Ushbu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi keskin kamayadi va maxsus jismoniy, texnik, integral, psixologik mashg'ulotlar ulushi sezilarli darajada oshadi. Musobaqadan oldingi bosqichda tezkor kuch qobilyatlari, tezlik va maxsus chidamlilik, portlash kuchi to'planib, texnik va integral mashg'ulotlarning asosiy hajmi amalga oshiriladi. TXA shkastlangan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda musobaqa davri odatda eng qisqa mezotsikl hisoblanadi, bu to'g'ridan to'g'ri musobaqalarda qatnashish bilan cheklanadi, uning davomiyligi 2 kundan 7 kungacha (turlarning umumiyiligiga bog'liq) va unga to'g'ridan to'g'ri tayyorgarlik 1-2 haftalik mikrosiklni tashkil qiladi.

Mezotsikllar bir nechta mikrotsikllardan iborat bo'lib para yengil atletika turlari bo'yicha TXA shkastlangan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda bir nechta mikrotsikllarni ajratib ko'rsatish mumkin, ularning har biri o'ziga xos

xususiyatlarga ega - zarbdor, tortuvchi, tiklash, musobaqa, nazorat va o'tish. Oxirgi to'rtta kichik davomiylik 3-4 kunga ega bo'lishi mumkin. Deyarli barcha mezotsikllarni o'z ichiga olgan mikrotsikllarning katta qismi haftalik davomiylikka ega. Mikrotsikllar tayyorgarlik bosqichining asosini va musobaqadan oldingi mezotsikllar foydalanishni taqazo etadi. Zarbdor mikrotsikllar 2 dan 6 kungacha ketma-ketlikda o'tkaziladi va mashg'ulot ta'sirini amalga oshirishning asosiy davri bo'lib xizmat qiladi.

Mikrotsikllarning bu turi, bir tomondan, mashg'ulot yukining sezilarli darajada pasayishi, ikkinchi tomondan, sportchining tayyorgarligini shu jumladan yuqori intensivlik bilan bajariladigan tayyorgarligini baholaydigan turli xil jismoniy vositalarni kiritish bilan tavsiflanadi. Musobaqa dasturiga va o'quv mashg'ulotlarining individual to'plamiga bog'liq bo'lgan musobaqa davri mikrotsikllar mazmuni va davomiyligi jihatidan o'ziga xosdir. Qaytariladigan mikrotsikllar mavsum boshida qo'llaniladi va bir xil mezotsiklni hosil qiladi. Ular jismoniy tayyorgarlik hajmining asta-sekin o'sishi bilan ajralib turadi. Ushbu mikrotsikllarning soni va davomiyligi sportchining boshlang'ich holatiga, sport mashg'ulotlarini xususiyatlariga va funksional holatni, yuklamasining asosiy hajmlarini bajarish uchun zarur bo'lgan darajaga yetkazishga bog'liq.

Mezotsikllarning qisqarishi, ular tarkibidagi mikrotsiklga qarab, alohida-alohida foydalanish mumkin. Ushbu mikrotsikllarda bajarilgan yuk hajmi va intensivligi bo'yicha ham keskin kamayadi va tiklanish va qayta tiklashning qo'shimcha vositalari kiritiladi.

Xulosa qilib aytganda, para sport turlarida TXA shkastlanishi bo'lgan para yengil atletikaning uloqtirish turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarning mashg'ulotlarini mikrotsikllarda davriylashtirishning o'ziga xos xususiyatlari tahlili shuni ko'rsatdiki, mikrotsikllarning qisqarishi, ular tarkibidagi mezotsiklga qarab, alohida-alohida foydalanish mumkinligi aniqlandi. Ushbu sikllarda zarbdor mikrotsikllardan orqali yuqori natijalarga erishish uchun foydalanish muximligi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Paralimpiya harakatini rivojlantirish"ga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-5114-son qarori 2021 yil 18 may.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llabquvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017-yil 1-dekabrdagi PF-5270-son Farmoni
3. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari o'quv uslubiy qo'llanma Ch.: "Axborot-press" nashriyoti, 2019.
4. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: O'zkitobsavdo nashriyoti, 2021. – 232 с.
5. Светличная Н.К. Методические аспекты программы адаптивной физической рекреации на основе фитнес-технологий // Адаптивная физическая культура. – 2023. – №1(93). – С.52-54.

6. Sobirova, L. B. "THE USE PHYSICAL EDUCATION ARRANGEMENT TO PREVENT DISORDERS IN 7-10 GRADE PUPILS." *Academic research in educational sciences* 3 (2020): 411-415.
7. Адаптив ва соғломлаютириш жисмоний тарбияси: укув-услубий кулланма / Л.Б.Собирова, Л.Т.Давлатова. Чирчик: УзДЖТСУ, 2020.-19 с
8. Дилшод Бахтиёр Ўғли Бахтиёров, Собирова Лайло Бахромовна, Рухиддин Фахридинович Одилов, Умид Абдугафорович Саидов ЖИСМОНИЙ ИМКОНЛАРНИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИ ВОСИТАЛАР ОРҚАЛИ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШДА МОТИВАЦИЯНИНГ ЎРНИ // Ссиентифис прогресс. 2022. №10. УРЛ:

PARASPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH JARAYONIDA PARASPORTCHINING TAYYORGARLIK MAZMUNI VA UMUMIY QONUNIYATLARINI O'RGANISH.

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
(DSc), dotsent., Sobirova Laylo Baxramovna,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Astankulova Dilnur Furkat qizi
E-mail: sobirovalaylo@gmail.com, D.Astankulova@gmail.com*

Annotatsiya. Makolada Parasport mashg'ulotlarini tashkil qilishda parasportchining tayyorgarlik jarayoni va umumiy qonuniyatlarini o'rganish va uni tashkil etish usullari ko'rib chiqilgan. Bu mashg'ulot jarayoni parasportchilarni jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlikni samarali amalga oshirishga alohida e'tibor qaratilgan. Bundan tashqari parasportchilarning jismoniy rehabilitatsiya, ijtimoiy moslashish, sog'lom turmish tarzini shakllantirish va maxsus yaratilgan sharoitlar asosida sport natijalariga erishishda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammolar muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: parasport, paralimpiyada, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, jismoniy rehabilitatsiya.

Kirish. Nogironlar sportining rivojlanish tarixi yuz yildan ziyod davmi o'z ichiga oladi. Harakat faolligi nogironlarni tiklashning asosiy omillaridan biri ekanligi XVIII va XIX asrlar dayoq aniqlangan edi. Nogironlarni sportga jalb qilishga dastlabki urinishlar XIX asrda, 1888 yilda Berlinda karlar uchun birinchi sport klubi shakllantirilganida amalga oshdi. Ilk bor karlar uchun Olimpiada o'yinlari Parijda 1924 yil 10-17 avgust kunlari o'tkazildi. Paralimpiya sportini rivojlantirish masalasi oltmishinchi yillardan so'ng yangi sifat darajasiga ko'tarildi. Jismoniy tarbiya va sportda bo'lgani kabi, uning asosiy vazifalari - nogironlarning sog'lig'ini saqlash, zamonaviy hayot sharoitlariga moslashishga qaratilgan. Ko'pgina adabiyotlar taxliliga ko'ra sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari o'rtasida farq juda katta.

"Nogiron bu – sog'lom odamdir" tushunchasi tibbiyot nuqtai nazaridan 1975 yilda nemis tabibi Zyunderom tomonidan asoslab berilgan. "Biz vaziyatdan kelib

chiqamiz," deb yozgan u, "Nogironlar, bir yoki bir necha nuqsonlardan azob chekishlariga qaramay, aslida kasal bo'lmagan odamlardir. Ular faqat jarohati, tug'ma nuqsoni, kasallik yoki jarohat sabab azob chekishadi. Tana va tananing qolgan qismlari deyarli sog'lom va jismoniy stressga bardosh berishi mumkin, agarda organizmning boshqa qismlarni ishlata olsak yaxshi natijalarni qo'lga kiritishimiz muqarrardir. Shu sababli, bu odamlarni sport bilan shug'ullanmaslik uchun hech qanday sabab yo'q, aksincha, jismonan iloji boricha ko'p harakat qilish funktsional organlarning va boshqa qismlarining yaxshi holatini saqlash uchun juda zarurdir". Bu nazariya, keyinchalik rivojlanib borgan holda, Xalqaro sport va tibbiy tasnif uchun asos bo'lgan

Maqsad va vazifalar. Parasport mashg'ulotlarini tashkil qilish jarayonida parasportchining tayyorgarlik mazmuni va umumiy qonuniyatlarini o'rganish bo'yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Paralimpiya sporti sportning tarkibiy qismi bo'lib, tayanch-harakat arrarati funksiyasi, ko'rish yoki intellektual imkoniyatlari cheklangan shaxslarni sport musobaqalariga tayyorlashdan iborat.

Jismoniy reabilitatsiya, ijtimoiy moslashish, sog'lom turmish tarzini shakllantirish va maxsus yaratilgan sharoitlar asosida sport natijalariga erishishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Paralimpiya sport turlari nazariyasi va uslubiyati fani paralimpiya sporti va para sport mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha bilimlarni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu fan, sportning imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun moslashtirilgan variantlarini ishlab chiqish, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilash, hamda jamiyatda tenglikni ta'minlashga yordam beradi. Para sport mashg'ulotlarini tashkil qilish jarayoni bir nechta asosiy bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin:

Sportchilarni aniqlash: Mashg'ulotlar uchun maxsus sportchilarni tanlash jarayoni, ularning jismoniy imkoniyatlari va tibbiy holatini baholash kerak. Paralimpiyada qatnashuvchi sportchilarni tanlashda ularning nuqsoni yoki cheklovlari hisobga olinadi.

Sport turini tanlash: Sportchi uchun mos bo'lgan sport turi tanlanadi. Buning uchun sportchining imkoniyatlari va ehtiyojlari tahlil qilinadi.

Trening dasturini ishlab chiqish - jismoniy tayyorgarlik: Jismoniy mashg'ulotlar sportchining jismoniy holatiga moslashtirilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar turli darajadagi cheklovlar hisobga olinadi, masalan, motorika, mushak kuchi, va harakatlarni boshqarish imkoniyatlari. Uslubiy yondashuvlar: Para sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda uslubiy yondashuv muhimdir. Uslubiyot, ya'ni mashg'ulotning samaradorligini oshirish uchun qo'llaniladigan metodikalar, sportchilarning har birining ehtiyojiga moslashtiriladi.

Psixologik tayyorgarlik - ruhiy qo'llab-quvvatlash: Paralimpiyada qatnashadigan sportchilar ko'pincha ruhiy qo'llab-quvvatlashga muhtoj. Ular uchun motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch va o'z salohiyatini anglash muhim. Psixologik tayyorgarlik sportchilarga musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun tayyor bo'lishlariga yordam beradi.

Stress va xavotirni boshqarish: Para sportchilari musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda va o'yinlar davomida ko'p hollarda stress va xavotirni boshqarish uchun maxsus usullarni o'rganishlari zarur.

Mashg'ulotlar uchun moslashuvchan sharoitlar yaratish sport inshootlarining moslashtirilishi: Sportchilarni mashg'ulotlarga tayyorlashda sport inshootlari va jihozlar ham moslashtirilishi zarur. Masalan, aravachalar uchun maxsus yo'laklar, qo'shimcha yordamlarga ega bo'lgan sport uskunalari va boshqa moslamalar.

Sport uskunalari: Para sportchilar uchun maxsus sport uskunalari ishlab chiqiladi. Bu uskunalar sportchining imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak, masalan, o'zgartirilgan aravachalar, maxsus ko'zoynaklar, yoki protezlar.

Jismoniy va tibbiy nazorat - jismoniy holatni kuzatish: Para sportchilar uchun maxsus jismoniy holatni nazorat qilish tizimlari tashkil etilishi kerak. Bunga sportchilarning sog'lig'ini doimiy ravishda tekshirish, sport jarohatlaridan saqlanish, va o'z salomatligini nazorat qilish kiradi.

Tibbiy qo'llab-quvvatlash: Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida, shuningdek, mashg'ulotlar davomida sportchilarni tibbiy xizmat bilan ta'minlash muhimdir.

Mahoratni oshirish va musobaqalarda qatnashish - musobaqalar tayyorligi: Sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, ularning texnik ko'nikmalarini oshirish va har bir musobaqaga tayyor bo'lishlarini ta'minlash zarur. Musobaqalar o'tkazishdan avval, sportchilarga taktika, strategiya va raqobat muhiti haqida o'rgatish muhimdir.

Musobaqalarda qo'llab-quvvatlash: Musobaqa vaqtida sportchilarga zarur yordam ko'rsatish, tibbiy yordamingizni ta'minlash va ularga motivatsiya berish muhim.

Integratsiya va jamiyatda o'rni - jamiyatga integratsiya: Para sportchilarni jamiyatga integratsiya qilish uchun turli tadbirlar o'tkaziladi. Bu sportchilarni jamiyatda to'laqonli faoliyat yurituvchi, teng huquqli a'zolar sifatida ko'rsatish uchun kerak.

Mediyani qo'llash: Para sportni ommalashtirishda media resurslarining roli katta. Sportchilarni ommaga tanitish, ularga motivatsiya berish va jamiyatda tenglikni ta'minlash uchun media resurslardan foydalanish kerak.

Para sport mashg'ulotlarini tashkil qilish jarayoni, sportchilarni tayyorlashdan tortib, musobaqalarda ishtirok etishgacha bo'lgan turli bosqichlardan iborat. Har bir bosqichda sportchining ehtiyojlari va imkoniyatlariga moslashgan yondashuvlar kerak bo'ladi. Paralimpiyada qatnashuvchi sportchilar uchun sportning har bir turi uchun maxsus mashg'ulotlar va trening uslublari ishlab chiqilishi zarur.

Parasportchining tayyorgarlik mazmuni va umumiy qonuniyatlari parasport mashg'ulotlarini tashkil etishda va sportchilarning muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashda asosiy omillardan biridir. Har bir parasportchi uchun tayyorgarlik individual yondashuvni talab qiladi, chunki ularning jismoniy va psixologik imkoniyatlari har xil bo'ladi. Biroq, umumiy tayyorgarlik qonuniyatlari barcha parasportchilar uchun amal qiladi. Quyidagi parasportchining tayyorgarlik mazmuni va qonuniyatlarini batafsil ko'rib chiqamiz:

Parasportchining tayyorgarligi, jismoniy, psixologik, taktik, texnik va ruhiy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Har bir bosqich parasportchining individual ehtiyojlari va cheklovlariga moslashtirilgan bo'lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik - parasportchining sportga moslashgan jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishni maqsad qiladi. Bu tayyorgarlikning asosiy qismlari:

Chidamlilik: Parasportchilar uchun uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatga chidamlilikni oshirish zarur. Bu nafaqat mushaklar, balki yurak va qon tomir tizimini ham kuchaytiradi.

Kuch va kuch sarfi: Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun mushaklar kuchi va energiya sarfi muhim. Maxsus mashg'ulotlar yordamida sportchi o'z mushak guruhlarini kuchaytiradi.

Moslashuvchanlik: Jismoniy cheklovlari bo'lgan sportchilarga moslashuvchanlikni oshirish zarur. Bu mushaklarning elastikligini oshirish va tananing to'g'ri pozitsiyasini saqlashga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarlik - Parasportchilar ko'pincha psixologik jihatdan qiyinchiliklarga duch kelishadi. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik ularning ruhiy holatini yaxshilash va musobaqalardagi muvaffaqiyatni ta'minlash uchun juda muhimdir.

Stressni boshqarish: Parasportchilarga stress va xavotirni boshqarishni o'rgatish, musobaqa oldidan va davomida yaxshi natijalarga erishish uchun zarur.

Motivatsiya: Motivatsiyani oshirish, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini va maqsadga erishishga bo'lgan intilishlarini rivojlantirish zarur.

Emotsional barqarorlik: O'z holatini boshqarish va musobaqa vaqtida to'g'ri qarorlar qabul qilishni o'rganish.

Texnik tayyorgarlik - Texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan o'rganiladigan sport texnikasiga asoslanadi. Bu:

Ko'nikmalarni rivojlantirish Sportchi o'z sport turiga mos texnik usullarni o'zlashtirishi kerak. Masalan, aravacha sportida harakatlarni to'g'ri bajarish, tennisda to'pni zarb qilish kabi.

Texnik ko'nikmalarni mustahkamlash: Har bir sport turida texnik malakalar bir necha bosqichdan o'tilgan holda rivojlanadi. Bu sportchi uchun maxsus mashg'ulotlar orqali erishiladi.

Taktik tayyorgarlik - Parasportchilar uchun taktik tayyorgarlik, musobaqa strategiyasini ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Bu, masalan:

Raqibni tahlil qilish: Sportchining o'z raqibini tushunishi va unga qarshi qanday taktikani qo'llashni bilishi zarur. **Strategiyani tanlash:** Har bir musobaqa uchun to'g'ri strategiyani tanlash va undan foydalanishni bilish.

Ruhiy tayyorgarlik - Parasportchining ruhiy tayyorgarligi ularning umumiy rivojlanishini, o'zini anglashini va sportga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Bu:

O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish: Ruhiy tayyorgarlikda parasportchining o'ziga bo'lgan ishonchi va optimistik dunyoqarashi rivojlantiriladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Parasportchining tayyorgarligi murakkab va ko'p tomonlama jarayon bo'lib, sportchining barcha imkoniyatlari va ehtiyojlariga moslashgan tarzda amalga oshirilgan. Jismoniy, psixologik, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlari parasportchining muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlaydi. Har bir sportchi uchun

Stress va xavotirni boshqarish: Para sportchilari musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda va o'yinlar davomida ko'p hollarda stress va xavotirni boshqarish uchun maxsus usullarni o'rganishlari zarur.

Mashg'ulotlar uchun moslashuvchan sharoitlar yaratish sport inshootlarining moslashtirilishi: Sportchilarni mashg'ulotlarga tayyorlashda sport inshootlari va jihozlar ham moslashtirilishi zarur. Masalan, aravachalar uchun maxsus yo'laklar, qo'shimcha yordamlarga ega bo'lgan sport uskunalari va boshqa moslamalar.

Sport uskunalari: Para sportchilar uchun maxsus sport uskunalari ishlab chiqiladi. Bu uskunalar sportchining imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak, masalan, o'zgartirilgan aravachalar, maxsus ko'zoynaklar, yoki protezlar.

Jismoniy va tibbiy nazorat - jismoniy holatni kuzatish: Para sportchilar uchun maxsus jismoniy holatni nazorat qilish tizimlari tashkil etilishi kerak. Bunga sportchilarning sog'lig'ini doimiy ravishda tekshirish, sport jarohatlaridan saqlanish, va o'z salomatligini nazorat qilish kiradi.

Tibbiy qo'llab-quvvatlash: Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida, shuningdek, mashg'ulotlar davomida sportchilarni tibbiy xizmat bilan ta'minlash muhimdir.

Mahoratni oshirish va musobaqalarda qatnashish - musobaqalar tayyorligi: Sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, ularning texnik ko'nikmalarini oshirish va har bir musobaqaga tayyor bo'lishlarini ta'minlash zarur. Musobaqalar o'tkazishdan avval, sportchilarga taktika, strategiya va raqobat muhiti haqida o'rgatish muhimdir.

Musobaqalarda qo'llab-quvvatlash: Musobaqa vaqtida sportchilarga zarur yordam ko'rsatish, tibbiy yordamingizni ta'minlash va ularga motivatsiya berish muhim.

Integratsiya va jamiyatda o'rni - jamiyatga integratsiya: Para sportchilarni jamiyatga integratsiya qilish uchun turli tadbirlar o'tkaziladi. Bu sportchilarni jamiyatda to'laqonli faoliyat yurituvchi, teng huquqli a'zolar sifatida ko'rsatish uchun kerak.

Mediyani qo'llash: Para sportni ommalashtirishda media resurslarining roli katta. Sportchilarni ommaga tanitish, ularga motivatsiya berish va jamiyatda tenglikni ta'minlash uchun media resurslardan foydalanish kerak.

Para sport mashg'ulotlarini tashkil qilish jarayoni, sportchilarni tayyorlashdan tortib, musobaqalarda ishtirok etishgacha bo'lgan turli bosqichlardan iborat. Har bir bosqichda sportchining ehtiyojlari va imkoniyatlariga moslashgan yondashuvlar kerak bo'ladi. Paralimpiyada qatnashuvchi sportchilar uchun sportning har bir turi uchun maxsus mashg'ulotlar va trening uslublari ishlab chiqilishi zarur.

Parasportchining tayyorgarlik mazmuni va umumiy qonuniyatlari parasport mashg'ulotlarini tashkil etishda va sportchilarning muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashda asosiy omillardan biridir. Har bir parasportchi uchun tayyorgarlik individual yondashuvni talab qiladi, chunki ularning jismoniy va psixologik imkoniyatlari har xil bo'ladi. Biroq, umumiy tayyorgarlik qonuniyatlari barcha parasportchilar uchun amal qiladi. Quyidagi parasportchining tayyorgarlik mazmuni va qonuniyatlarini batafsil ko'rib chiqamiz:

Parasportchining tayyorgarligi, jismoniy, psixologik, taktik, texnik va ruhiy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Har bir bosqich parasportchining individual ehtiyojlari va cheklovlariga moslashtirilgan bo'lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik - parasportchining sportga moslashgan jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishni maqsad qiladi. Bu tayyorgarlikning asosiy qismlari:

Chidamlilik: Parasportchilar uchun uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatga chidamlilikni oshirish zarur. Bu nafaqat mushaklar, balki yurak va qon tomir tizimini ham kuchaytiradi.

Kuch va kuch sarfi: Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun mushaklar kuchi va energiya sarfi muhim. Maxsus mashg'ulotlar yordamida sportchi o'z mushak guruhlarini kuchaytiradi.

Moslashuvchanlik: Jismoniy cheklovlari bo'lgan sportchilarga moslashuvchanlikni oshirish zarur. Bu mushaklarning elastikligini oshirish va tananing to'g'ri pozitsiyasini saqlashga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarlik - Parasportchilar ko'pincha psixologik jihatdan qiyinchiliklarga duch kelishadi. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik ularning ruhiy holatini yaxshilash va musobaqalardagi muvaffaqiyatni ta'minlash uchun juda muhimdir.

Stressni boshqarish: Parasportchilarga stress va xavotirni boshqarishni o'rgatish, musobaqa oldidan va davomida yaxshi natijalarga erishish uchun zarur.

Motivatsiya: Motivatsiyani oshirish, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini va maqsadga erishishga bo'lgan intilishlarini rivojlantirish zarur.

Emotsional barqarorlik: O'z holatini boshqarish va musobaqa vaqtida to'g'ri qarorlar qabul qilishni o'rganish.

Texnik tayyorgarlik - Texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan o'rganiladigan sport texnikasiga asoslanadi. Bu:

Ko'nikmalarni rivojlantirish Sportchi o'z sport turiga mos texnik usullarni o'zlashtirishi kerak. Masalan, aravacha sportida harakatlarni to'g'ri bajarish, tennisda to'pni zarb qilish kabi.

Texnik ko'nikmalarni mustahkamlash: Har bir sport turida texnik malakalar bir necha bosqichdan o'tilgan holda rivojlanadi. Bu sportchi uchun maxsus mashg'ulotlar orqali erishiladi.

Taktik tayyorgarlik - Parasportchilar uchun taktik tayyorgarlik, musobaqa strategiyasini ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Bu, masalan:

Raqibni tahlil qilish: Sportchining o'z raqibini tushunishi va unga qarshi qanday taktikani qo'llashni bilishi zarur. **Strategiyani tanlash:** Har bir musobaqa uchun to'g'ri strategiyani tanlash va undan foydalanishni bilish.

Ruhiy tayyorgarlik - Parasportchining ruhiy tayyorgarligi ularning umumiy rivojlanishini, o'zini anglashini va sportga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Bu:

O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish: Ruhiy tayyorgarlikda parasportchining o'ziga bo'lgan ishonchi va optimistik dunyoqarashi rivojlantiriladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Parasportchining tayyorgarligi murakkab va ko'p tomonlama jarayon bo'lib, sportchining barcha imkoniyatlari va ehtiyojlariga moslashgan tarzda amalga oshirilgan. Jismoniy, psixologik, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlari parasportchining muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlaydi. Har bir sportchi uchun

tayyorgarlik individual yondashuvni talab qilsada, umumiy qonuniyatlar barcha parasportchilar uchun samarali hisoblanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, parasportchining tayyorgarlik jarayoni jismoniy, ruhiy va texnik komponentlardan iborat bo'lib, har bir sportchi uchun individual reja asosida tashkil qilinishi lozim. Tayyorlash jarayonida yuqori malakali mutaxassislarning yordamiga tayanish, shuningdek, sportchi sog'lig'ini nazorat qilish juda muhim. Muvaffaqiyatli tayyorgarlik sportchining umumiy o'sishini ta'minlash va musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1) Гаврилова (Тузлукова), М.Д. Особенности адаптации паралимпийцев споржением зрительного анализатора к условиям спортивной деятельности по данным ритмо кардиографии / М.Д. Гаврилова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. – С.53-55 (0,3 п.л.).

2) Комарова, Т. С. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу / Т.С. Комарова, О. А. Соломенникова – Ярославль: Академия развития, 2009. – С.385.

3) Литвак, А. Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие / А. Г. Литвак; Рос. гос. пед. ун-тим. А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ, 2015. – С.69-72.

BADMINTON O'YINING TAKTIKASI VA STRATEGIYASI

**Jismoniy tarbiya va sport
ilmiy tadqiqotlar instituti
Magistranti D.Xolmatov**

Anotatsiya

Badminton o'yinining taktikasi va strategiyasi: Badminton – bu tezkor va dinamik sport turi bo'lib, o'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun nafaqat jismoniy, balki intellektual yondashuv ham zarur. Ushbu tezisda badminton o'yinidagi taktika va strategiyaning o'rnini tahlil qilinadi. O'yinchilar uchun hujum va himoya usullarini tanlash, raqibni chalg'itish, pozitsiyalarni to'g'ri tanlash, shuningdek, o'yinni tahlil qilish va raqibning zaif tomonlarini topish kabi omillar ko'rib chiqiladi. Badmintonning psixologik jihatlarini ham e'tibordan chetda qolmaydi, chunki o'yinchining o'ziga bo'lgan ishonchi va o'yinda yuzaga kelgan stressni boshqarish o'yinning natijasiga bevosita ta'sir qiladi.

Annotation

Badminton tactics and strategy: Badminton is a fast and dynamic sport, and to succeed in the game, not only a physical but also an intellectual approach is necessary. This thesis analyzes the role of tactics and strategy in the game of badminton. Factors such as choosing attack and defense methods for players, distracting the opponent, choosing the right positions, as well as analyzing the game and finding the opponent's weaknesses are considered. The psychological aspects of badminton are also not ignored, since the player's self-confidence and

managing the stress that arises during the game directly affect the outcome of the game.

Аннотация

Тактика и стратегия игры в бадминтон: Бадминтон — быстрый и динамичный вид спорта, требующий не только физического, но и интеллектуального подхода для достижения успеха в игре. В диссертации анализируется роль тактики и стратегии в игре в бадминтон. Для игроков учитываются такие факторы, как выбор методов атаки и защиты, отвлечение противника, выбор правильных позиций, а также анализ игры и поиск слабых сторон противника. Не остаются без внимания и психологические аспекты бадминтона, поскольку уверенность игрока в себе и умение справляться со стрессом во время игры напрямую влияют на исход матча.

Kalit So'zlar: Badminton, taktika, strategiya, hujum, himoya, psixologiya, o'yin pozitsiyasi, raqibni chalg'itish, tezlik va aniqlik, raqibning zaif tomonlari

Ключевые слова: Бадминтон, тактика, стратегия, атака, защита, психология, игровая позиция, отвлечение соперника, скорость и точность, слабые стороны соперника

Keywords: Badminton, tactics, strategy, attack, defense, psychology, playing position, distracting the opponent, speed and accuracy, opponent's weaknesses

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tanlash o'qitish va tayyorlash sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Sport turlarini, jumladan badminton sportini rivojlantirishga, malakali yosh badmintonchilarni tarbiyalashga, ularni olimpiyada va jahon chempionlari darajasiga olib chiqishga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Ko'zlangan bu maqsadlarni amalga oshirish uchun trenirovka jarayonlarini samarali tashkillash, shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarliklari va jismoniy sifatlarini rivojlantirish zarur

Asosiy Qism

Badmintonning o'ziga xos xususiyatlari: Badminton — bu ikki yoki to'rt o'yinchi ishtirok etadigan sport bo'lib, uning o'ziga xosligi tezlik, aniqlik, va strategik yondashuvni talab qiladi. O'yinning asosiy maqsadi — raketka orqali to'pni (shuttlecock) raqibning maydoniga tushirish.

Taktika va strategiyaning ahamiyati: Har bir o'yinchi o'z strategiyasini raqibga qarab moslashtirishi kerak. Taktika o'yin davomida o'zgarishi mumkin, chunki raqibning har bir harakati yangi strategiyani talab qiladi.

Badminton o'yinida taktik yondashuvlar:

Hujum qilish: Badmintonda hujum o'yinining samarali bo'lishi uchun bir nechta strategiyalar mavjud. O'yinchi raqibning zaif tomonlarini aniqlab, tez va kuchli zarbalar bilan unga bosim o'tkazadi. Shu bilan birga, raqibni stressga solish

va unga o'z pozitsiyasini yo'qotishga majbur qilish ham hujumning bir qismi hisoblanadi. Misol uchun, raqibning orqa maydoniga kuchli zarba berish yoki tarmoqdan foydalangan holda yuqori hissa qozonish.

Himoya qilish: Himoya – hujumga qarshi muvaffaqiyatli turishning eng muhim jihatlaridan biridir. Badminton o'yinida yaxshi himoya qilish uchun to'g'ri pozitsiyani tanlash, raketkalarini yuqori darajada boshqarish va harakatlarni oldindan rejalashtirish zarur. Himoyadagi o'yinchi raqibning zarbalariga qarshi yuqori darajadagi texnikani qo'llashi, raketkasini aniqlik bilan ishlatishi kerak.

Chalg'itish strategiyasi: Raqibni o'z qadamlarida chalg'itish, uning o'ylaganidan boshqa harakatlar qilish, o'yinda raqibning reaksiyasini o'zgartirishni maqsad qiladi. Raqibni chalg'itish uchun to'g'ri qo'llashda bexosdan noaniqlik yaratish, tez-tez pozitsiyani o'zgartirish va o'yinning temponi nazorat qilish muhimdir.

O'yin pozitsiyasi va harakatlar:

Pozitsiyalarni tanlash: O'yinchilar o'z pozitsiyalarini doimiy ravishda o'zgartirib turishlari kerak. To'g'ri pozitsiyalarni tanlash o'yinning asosiy omillaridan biridir. Tarmoqni yaxshi himoya qilish, maydonning orqa qismini to'g'ri qoplash va harakatlanishda tezkorlikni saqlash zarur. O'yinchining pozitsiyasi uning hujum va himoya strategiyasini amalga oshirishda bevosita ta'sir qiladi.

Tezkor harakatlar va moslashuvchanlik: Badminton – bu sport, unda o'yinchi tezda o'z pozitsiyasini o'zgartira olishi kerak. Tezlik va aniqlik o'yinchi muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biridir. O'yinchi maydonda harakatlanishning turli usullarini, shu jumladan, orqa maydonga o'tish, tarmoqni kesib o'tish va raqibning zarbalariga javob berish usullarini bilishi lozim.

Psixologik jihatlar:

O'z-o'zini boshqarish: Badmintonda o'yinchining ruhiy holati katta ahamiyatga ega. O'z-o'zini boshqarish, xatoliklardan keyin tezda tiklanish, va stressni boshqarish muvaffaqiyatli o'yin uchun zarurdir. Raqibning harakati yoki o'yinning murakkabligi psixologik bosimni oshirishi mumkin, shuning uchun o'yinchi psixologik jihatdan tayyor bo'lishi kerak.

Raqibni psixologik jihatdan tahlil qilish: O'yin davomida raqibning ruhiy holatini kuzatish va unga qarshi psixologik strategiyalarni qo'llash juda muhim. Masalan, raqibni chalg'itish uchun vaqt-vaqti bilan o'yin ritmini o'zgartirish yoki unga kuchli zarbalar bilan bosim o'tkazish orqali uning ishonchini buzish mumkin.

Xulosa:

Taktika va strategiyaning o'yin natijasiga ta'siri: Badminton o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun o'yinchi nafaqat jismoniy kuchini, balki aqlini ham ishlatishi kerak. Taktika va strategiyaning to'g'ri tanlanishi o'yinni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. O'yindagi har bir harakat, pozitsiya va zarba strategik yondashuvni talab qiladi.

Tavsiyalar: O'yinchilar o'z taktik va strategik rejalari bilan raqibni doimiy ravishda tahlil qilishlari va har bir o'yinda yangi strategiyalarni sinab ko'rishlari kerak. Bundan tashqari, ruhiy holatni nazorat qilish, stressni boshqarish va o'z-o'zini tahlil qilish o'yin natijasini belgilashda muhim omil bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori: "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida" 16.06.2021y
2. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.
3. Umarali, Y. (2023). Characteristics and Methodology of Education of the Physical Qualities of College Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 89- 96.
4. Solijonovich, S. J. (2023). Zamonaviy voleybolda hujum qilish texnikasi. Научный Фокус, 1(7), 570-574. 5. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'LIQNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
6. Richards, C. (2020). Advanced Badminton Tactics. Tokyo: International Badminton Federation.

MALAKALI GANDBOLCHILARNING HIMOYADAGI TEXNIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISHNING O'RNI.

To'g'onboyev G'anisher Abdulla o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
2-bosqich tayanch doktoranti

tuganbayevganisher@gmail.com

Annotatsiya: Tadqiqotda malakali gandbolchilarning himoya texnik harakatlarini takomillashtirish uchun mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish masalalari o'rganilgan. Bizning taxminimizcha, turli shiddat, hajm va tiklanish davrlarini o'z ichiga olgan mashg'ulot dasturi muayyan himoyalash harakatlariga mos ravishda harakatlar samaradorligi, reaksiya vaqti va umuman himoyalash qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ushbu tadqiqot gandbolda himoyaviy samaradorlikni oshirish uchun mashg'ulot protokollarini optimallashtirmoqchi bo'lgan murabbiylar va amaliyotchilar uchun qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Gandbol, himoya, texnik harakatlar, mashg'ulot yuklamasi, optimallashtirish, samaradorlikni oshirish.

Annotation: The research investigated the optimization of training loads to enhance defensive technical actions of skilled handball players. Our hypothesis suggests that a training program incorporating varied intensity, volume, and recovery periods significantly improves the effectiveness of movements, reaction time, and overall defensive capability in accordance with specific defensive actions. This research provides valuable insights for coaches and practitioners seeking to optimize training protocols to enhance defensive effectiveness in handball.

Keywords: Handball, defense, technical actions, training load, optimization, increasing efficiency.

Kirish: Gandbol - bu dinamik va jismoniy jihatdan murakkab sport turi bo'lib, sportchilardan turli xil texnik va taktik ko'nikmalarga ega bo'lishni talab

qiladi. Himoyada o'ynash mahorati jamoaning muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, turli xil texnik harakatlarni, shu jumladan, yon tomonga harakatlanish, to'siq qo'yish, to'pni olib qo'yish va to'xtatib qolishni tez va aniq bajarishni talab qiladi. Bu harakatlarga reaksiya vaqti, tezlik, chaqqonlik va kutish kabi omillar ta'sir qiladi. Gandbol himoyasi tezkor, aniq va moslashuvchan texnik harakatlarni talab qiladi.

Mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish samaradorlikni maksimal darajada oshirish va jarohatlanish xavfini kamaytirish uchun muhimdir. An'anaviy mashg'ulot usullari ko'pincha umumlashtirilgan jismoniy tayyorgarlikka tayanadi, bu esa himoya harakatlarining o'ziga xos xususiyatlariga mos kelmasligi mumkin. Tadqiqotning maqsadi malakali gandbolchilarning himoya texnik harakatlarini takomillashtirishga maxsus himoya harakatlariga moslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining ta'sirini o'rganishdan iborat. Himoya harakatlarining miqdoriy kinematik tahlilini taktik ongini sifatli baholash bilan birlashtirgan aralash usullar yondashuvi qo'llanildi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalari, ayniqsa, yuqori shiddatli intervalli mashg'ulotlarga (HIIT) alohida e'tibor qaratib, texnik mashqlar bilan birgalikda yonlama harakat tezligi, bloklarni bajarish va kutish ko'nikmalarining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi.

Ishtirokchilar: Tadqiqotda 20 nafar malakali gandbolchi qizlarlar (yoshi: $20,5 \pm 1,3$ yosh, o'yin tajribasi: $8,7 \pm 1,8$ yosh) ishtirok etdi. Ishtirokchilar gandbol musobaqalarida muntazam ishtirok etishi va asosiy himoya texnik harakatlarini o'zlashtirganligi asosida tanlab olindi.

Tadqiqotni olib borilishi: tadqiqot jarayoni uchun 12 haftalik mashg'ulot dasturida himoyadagi texnik harakatlarining o'ziga xos talablaridan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan.

Dastur quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Yuqori shiddatli intervalli mashg'ulotlar: o'yin jarayoniga xos himoya harakatlari xususiyatlarini simulyatsiya qiluvchi mashqlar, yuqori shiddatli faoliyatning qisqa muddatli portlashlariga urg'u berib, keyin qisqa tiklanish davrlarini o'z ichiga oladidi.

Himoyadagi texnik harakatlarning o'ziga xos mashqlari: qiyinchilik va murakkablikning progressiv o'sishi bilan yonlama harakatlar, to'siq qo'yish, ushlab olish va to'pni o'g'irlash texnik usullarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar. Plyometrik tayyorgarlik - tezkor himoyalash harakatlari uchun muhim bo'lgan portlash kuchi va reaktiv kuchni oshirishga mo'ljallangan mashqlar. Tiklanishni optimallashtirish: Optimal tiklanish va moslashishni ratsionini tartibga uchun faol tiklanish mashg'ulotlari, cho'zilish va ovqatlanish ratsionini solish. Yuklama nazorati: gandbolchilarning funksional holatida yuklama ta'sirini kuzatish uchun POLAR uskunasi va yurak urishi monitorlaridan foydalanildi. Davriylashtirish: 12 hafta davomida mashg'ulot intensivligi va hajmini tizimli ravishda o'zgartirish uchun tuzilgan davriylashtirish modelini amalga oshirish. NG umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus gandbol mashqlaridan iborat bo'lgan muntazam mashg'ulot rejimini saqlab qoldi. Kinematik tahlil: Yon tomonga harakatlanish tezligini, to'siq qo'yish vaqtini va modellashtirilgan himoya vaziyatlarida harakat samaradorligini baholash uchun harakatni ushlab olish

texnologiyasidan foydalanildi. Reaksiya vaqti: O'yinchilarning ko'rish va eshitish ta'sirlariga javob berish qobiliyatini o'lchash uchun standartlashtirilgan reaksiya vaqti testidan foydalanildi. Himoyalananayotgan vaziyatlarda gandalbolchilarning oldindan sezish va qaror qabul qilish qobiliyatlarini baholash uchun videotahlil va ekspert kuzatuvlari asosida sifatli baholash usullaridan foydalanildi.

Statistik tahlil: Har bir guruhda tadqiqotdan oldingi va keyingi ma'lumotlarni taqqoslash uchun juft t-testlardan foydalanildi. TG va NG o'rtasidagi o'zgarishlarni taqqoslash uchun mustaqil t-testlardan foydalanildi. Statistik ahamiyatlilik $p < 0,05$ deb belgilandi.

Natijalar: TG o'zaro NG bilan taqqoslaganda barcha o'lchangan sinaluvchilarda sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatdi. Yon tomonga harakatlanish tezligi TG yon tomonga harakatlanish vaqtining sezilarli pasayishini ko'rsatdi ($r < 0,01$). To'siq qo'yishni bajarish vaqti: TGda to'siq qo'yish vaqtining sezilarli darajada qisqarishi kuzatildi ($p < 0,01$). Reaksiya vaqti: TG reaksiya vaqtining sezilarli yaxshilanishini ko'rsatdi ($r < 0,05$). Sifatli baholashlar TGda oldindan ko'ra bilish va qaror qabul qilish ko'nikmalarining sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rdi. NG o'lchangan o'zgaruvchilarning hech birida sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatmadi.

Tadqiqot muhokamasi: Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, maxsus himoya texnik harakatlariga moslashtirilgan mashg'ulot yuklamalari malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik harakatlarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Gandbol himoya o'yin texnikasiga xos mashqlar, plyometrik mashg'ulotlar va tiklanishni optimallashtirishning qo'llanilishi lateral harakat tezligi, bloklarni bajarish, reaksiya vaqti va taktik ongni oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. TGda kuzatilgan sezilarli yaxshilanishlarni trening dasturining maqsadga yo'naltirilganligi bilan izohlash mumkin. Gandbolda himoyalaniish vaziyatlarining yuqori shiddatli talablarini samarali modellashtiradi, texnikaga xos mashqlar esa harakat namunalarini takomillashtirishga yordam beradi. Plimetrik mashqlar esa harakat namunalarini takomillashtirishga yordam beradi. Plimetrik tayyorgarlik tezkor mudofaa harakatlari uchun muhim bo'lgan portlovchi kuch va reaktiv kuchni oshiradi. Taktik tayyorgarlikning sifatii baholari mudofaa dasturlariga kognitiv tayyorgarlikni kiritish muhimligini ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida musobaqaga o'xshash vaziyatlarni modellashtirish va qaror qabul qilishga urg'u berish orqali o'yinchilar o'zlarining kutish qobiliyatlarini va raqib harakatlariga samarali munosabat bildirish qobiliyatlarini yaxshilashlari mumkin.

Xulosa: Ushbu tadqiqot malakali gandbolchilarda mashg'ulot yuklamalarining harakatlarni takomillashtirishda optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining samaradorligini ko'rsatadi. Murabbiylar va amaliyotchilar (HIIT), texnik o'ziga xos mashqlar, plyometrik mashg'ulotlar va tiklanishni optimallashtirishga urg'u beradigan maqsadli o'quv dasturlarini himoya samaradorligini oshirish uchun qo'llashni ko'rib chiqishlari kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining uzoq muddatli ta'sirini o'rganishi va individual o'yinchi xususiyatlarining mashg'ulot moslashuvlariga ta'sirini o'rganishi kerak.

Foyadalanilgan adabiyotlar

- Foyadalanilgan adabiyotlar**
1. Bragazzi, N.; Rouissi, M.; Hermassi, S.; Chamari, K. Resistance Training and Handball Players' Isokinetic, Isometric and Maximal Strength,

Muscle Power and Throwing Ball Velocity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 2663. [CrossRef].

2. Fernández-Espínola, C.; Abad Robles, M.; Giménez Fuentes-Guerra, F. Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 1884. [CrossRef] [PubMed].

3. Ш.Ф.Тулаганов. ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 7-11.

4. Ш.Ф.Тулаганов Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивні ігри, 2022. №2

5. Ш.Ф Тулаганов, Акрамов Б. Н. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ-ЮНОШЕЙ С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВЫХ АМПЛУА //Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta'lim, mashg'ulot– 2024. – №. 2. – С. 29-34.

6. Тулаганов Ш. Ф. ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ // Fan-Sportga. 2022. №5.

7. A.Sh.Muminov Improving the attacking-technical movements of 15-16-year-old handball players playing in the midfielder role - *Eurasian Journal of Sport Science*. 2023; 1(2): 6-11 <https://uzjournals.edu.uz/eajss/>.

8. Muminov A. Sh. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.

9. Исроилов Р.И., Юсупова З.Э., Ҳабибжонова Х.М. Ёш гандболчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш восита усулларини оптималлаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.

10. Habibjonova X.M., Hayitov B.N. Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatlarini rivojlantirish va nazorat qilish // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal. – 2023. 8 son. – B. 51-54.

11. Кариева Р. Р. ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 73-76.

12. Habibjonova X.M., To'g'onboyev G'.A. Yuqori malakali gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil etish muammolari // "Sport menejmenti va marketingi: muammolar, tendensiyalar va istiqbollar" xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. – 2022. – B. 326-330.

GIMNASTIKACHILARNING "OYOQ UCHIDA 360° GA BURILISH (PASSE)" TEXNIK HARAKATLARINING BOSHLANG'ICH KINEMATIK KO'RSATKICHLARI TAXLILI

Tursunova Dilshoda Toxirjon qizi

NamDu Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Anotatsiya. Ushbu maqolada sport gimnastikasi talabalari o'rtasida "Oyoq uchida 360° ga burilish (pas)" texnikasining keng qamrovli kinematik tahlili keltirilgan. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilarga o'z mahoratlarini oshirish va sport gimnastikasida optimal natijalarga erishishda yordam beradigan tushunchalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Kinematika, 3D MA tahlil, sport gimnastikasi, sagittal o'q, diapazon, burchak, yosh gimnastikachilar

Dolzarbligi.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni tanitish, rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, shuningdek, mamlakatimizning xalqaro sport zallarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda..

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qarori ijrosini ta'minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qilingan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qaroriga muvofiq O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimida Nukus, Samarqand va Farg'ona shaharlarida Gimnastika sport turlariga tayyorlash ixtisoslashtirilgan sport maktablari negizida Gimnastika sport turlariga tashkil etilganligi markazlari (keyingi o'rinlarda — Gimnastika markazlari) tashkil etilganligi ma'lum qilingan.

Tadqiqotning maqsadi Gimnastikachi talabalarning "Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)" mashq texnikasining kinematik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifasi:

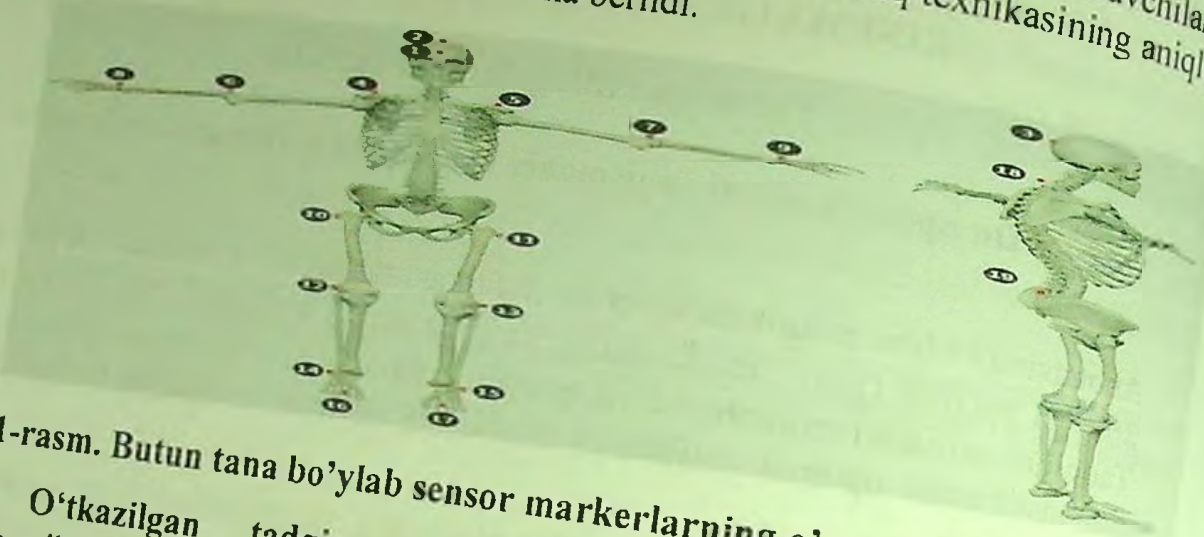
Gimnastikachi talabalarning "Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)" mashq texnikasining harakatlarining kinematik ko'rsatkichlarini aniqlash.

Gimnastikachi talabalarning "Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)" mashq texnikasining harakatlari kinematik xususiyatlarini solishtirish.

Tadqiqot usullari va uning tashkil etish. Tadqiqot ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univeritetida joylashgan "SPORT 360° 3D MA biomexanik laboratoriya"da olib borildi.

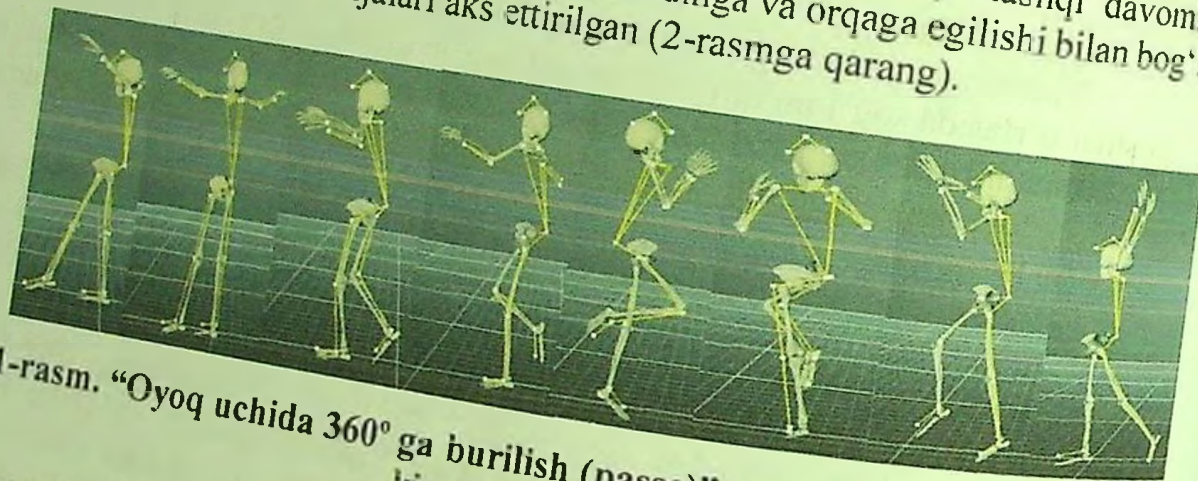
Tadqiqot ishida sport gimnastika sport turi bilan shug'ullanib kelayotgan sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida sport gimnastikachilarga 20 daqiqa qizdirish mashqlardan so'ng qanday tarzda "Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)"

mashqi va 3D tahlil xususiyatlari to'g'risida tushunchalar berildi. Sinaluvchilarga imkon qadar "Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)" mashq texnikasining aniqligi va to'g'ri bajarish to'g'risida ko'rsatma berildi.



1-rasm. Butun tana bo'ylab sensor markerlarning o'rnatilish nuqtalari.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili. Tadqiqot ishimizda gimnastikachilarning Oyoq uchida 360° ga burilish (passe) mashqi davomida umrutqa pog'onasining sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari aks ettirilgan (2-rasmga qarang).



1-rasm. "Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)" mashq texnikasining 3D kinematik tahlili

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga -36° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 17° dan 53° burchak osti oraliqida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagittal o'q bo'ylab old tomonga -41° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 25° dan 66° burchak osti oraliqida ko'rinishiga kelgan.

Xulosa. Tadqiqot ishimiz buyicha sport gimnastikachilar mashq texnikasining 3D biomexanik tahlil asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha mamlakatimiz va chet el olimlarining o'tqazgan tadqiqotlari tahlili bizga turli sport toifasidagi sport gimnastikachilarning mashq texnik harakatlarini kinematik tahlil qilish zaruriyatini ochib berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ачилов, А.М. Бадий гимнастика/ А.М. Ачилов. — Т.: Рафур Рулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2010. — 232 б.
2. Umarov, M.N. Badiiy gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) [Matn] darelik/ M.N. Umarov [va boshq.j/Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. - 552 b.
3. Цепелевич И.В. Сопряжённое развитие физических способностей на этапе углублённой подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Цепелевич; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 162 с.

UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARDA DEPSINISH TEXNIKASINING SHAKLLANISH DINAMIKASI.

Ismailova D.T.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail:dilnoza@gmail.com

Kalit so'zlar: Sport texnikasi, depsinish, sakrash, kinematik va dinamik xususiyatlar, uchish tezligi, modellashirish, mashq jarayoni, uchish tezligi, sport natijasi, amortizatsiya fazasi, individual xususiyatlar.

Ключевые слова: Спортивная техника, отталкивание, прыжок, кинематические и динамические характеристики, скорость полёта, моделирование, тренировочный процесс, спортивный результат, фаза амортизации, индивидуальные особенности.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi O'zbekiston Respublikasida davlat siyosati darajasida e'tibor markazida bo'lib, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yosh avlodni jismoniy va ma'naviy barkamol etib tarbiyalashda muhim omil sifatida qaralmoqda. Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan "Yoshlar- kelajagimiz" dasturi, "Sog'lom turmush tarzi" konsepsiyasi va 2020 yil 4 sentabrdagi PF-6079-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonga muvofiq, yurtimizda sport sohasini ilmiy asosda takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-sonli "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi farmonida ham jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, olimpiyada sport turlarida yuqori natijalarga erishish, zamonaviy ilmiy asoslangan sport ta'lim tizimini shakllantirish vazifasi

belgilab qo'yilgan. Bu esa sportdagi texnik va taktik harakatlarni chuqur tahlil qilishni, shu jumladan sakrashdagi depsinish va uchish harakatlarining ilmiy jihatdan o'rganilishini dolzarb masalaga aylantirdi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda, xususan, **depsinish va uchish texnikasi** nafaqat jismoniy imkoniyatlarni, balki texnik saviyani ham namoyon etuvchi sport harakati hisoblanadi. Bu harakatlardagi dinamik va kinematik xususiyatlarni o'rganish orqali, sportchilarning texnik salohiyatini oshirish, ularning sakrash samaradorligini yaxshilash imkoni yaratiladi. Sport natijalarini oshirishga xizmat qiladigan ushbu omillarni ilmiy tahlil qilish, har bir sportchi uchun individual yondashuvni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqot ishi orqali sakrashdagi depsinish va uchish texnikasining asosiy elementlari, ularning dinamik va kinematik xususiyatlari chuqur tahlil qilinadi hamda sport natijalariga ta'sir etuvchi omillar aniqlanadi. Tadqiqot natijalari sportchilarni tayyorlash jarayonida metodik qo'llanma sifatida xizmat qilishi, mashg'ulot samaradorligini oshirishga hissa qo'shishi kutilmoqda.

Tadqiqot maqsadi: Uzunlikka sakrovchi qizlarni depsinish texnikasini kinematik tahlil qilish.

Tadqiqot vazifasi: Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish.

Uzunlikka sakrovchi qizlarning depsinish va uchish texnikasini chuqur taxlil qilishni o'rganish.

Uzunlikka sakrovchui qizlarning sakrash texnikasidagi kamchiliklarni aniqlash va saralangan mashqlar kompleksni ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: Tadqiqotni samarali tashkil qilish uchun quyidagi uslublar va metodologiyalarni qo'llash Morfo-funksional tasniflash usuli – Sportchilarning morfologik va funksional xususiyatlarini o'rganish, ularning sakrash texnikasiga ta'sirini baholash va individual xususiyatlarga moslashtirilgan mashg'ulotlarni yaratish. Sportchi harakatlarini takomillashtirish mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lib, ta'lim predmeti haqida aniq, ilmiy asoslangan tushunchani talab qiladi. Sport natijasi esa sport amaliyotida mashg'ulotlarning samaradorligini belgilab beradi. Yuqori sport natijalariga erishgan sportchilar harakatlarining uchish vaqti, kinematik va dinamik xususiyatlari tabiiy ravishda jismoniy mashqlarda sport texnikasining asosi sifatida qabul qilinadi. Shu bilan birga, sport texnikasining aniq parametrlarini individual ravishda tanlashda ma'lum darajada noaniqliklar kuzatiladi. Bunday noaniqliklarni kamaytirishda jismoniy mashqlar texnikasini o'rganish uchun morfo-funksional tasniflash usullaridan foydalanish, harakatlarni modellashtirish va energiya sarfini baholash muhim ahamiyat kasb etadi. Sakrashda depsinish harakatlarining dinamik va kinematik xususiyatlari mexanika qonunlariga ko'ra shakllanadi. Yugurib kelib uzunlikka va sakrashlarda erishiladigan natijalar asosan depsinish impulsining kattaligi hamda uchish tezligining miqdori va yo'nalishiga bog'liqdir. Uzunlikka sakrovchilar uchun esa ham vertikal, ham gorizontal tarkiblari muhim hisoblanadi. Sakrashning har ikkala turida ham depsinish impulsining gorizontal va vertikal tarkiblari o'rtasidagi nisbat uchish burchagida o'z ifodasini topadi. Uzunlikka sakrashlarda erishilgan rekord natijalar asosan 20° – 24° uchish burchagi oralig'ida kuzatiladi. Depsinish impulsining kattaligi, o'z navbatida, dinamik

kuchning tayanch reaksiyasi, oyoqning yerdan uzilishi va uchish fazasining davomiyligi bilan belgilanadi. Shu bilan birga, sakrashda depsinish fazasidagi amortizatsiya jarayoni ham muhim omillardan biri sanaladi. Yu.B. Verxoshanskiyning ta'kidlashicha, sport mahorati oshgan sari amortizatsiya vaqti 6-8% ga qisqaradi. Ayrim tadqiqotlarda esa tayanch reaksiyasi kuchining gradienti va amortizatsiya fazasidagi kuchning maksimal qiymati sakrash natijalari bilan zaif bog'liq ekani aniqlangan. Depsinish fazasida har bir sportchiga xos individual dinamik kuchni maksimal darajada ishga solish alohida ahamiyatga ega. V.B. Popov va boshqa tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, depsinishda dinamik kuchning yuqori ko'rsatkichlarga erishishi sakrash natijadorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Uchish tezligi-sakrash natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan biri bo'lib, u depsinish tuzilishini tashkil etish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Uchish tezligi oshgan sari, depsinish vaqti qisqaradi. Sakrash turlarida depsinish impulsini shakllantirishda sportchi tanasining bo'g'inlaridagi siltanish harakatlarini to'g'ri tashkil etish katta ahamiyatga egadir. Bo'g'inlarning siltanish harakatlari sakrash natijalariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Bu harakatlar sportchi tanasining vazni bilan bog'liq bo'lib, har bir sportchida individual tarzda namoyon bo'ladi. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyati ham sakrash texnikasida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Cho'zish mushaklarining harakatini samarali tashkil etish orqali sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Mushaklarning cho'ziluvchanligi va qisqarish qobiliyati sakrash samaradorligini oshirishda muhim o'rin tutadi.

Xulosa qilib aytganda, depsinish va sakrash texnikasidagi barcha harakatlar o'zaro bog'liq bo'lib, har bir sportchi ularni o'z individual xususiyatlariga mos ravishda bajarishi kerak. Depsinish fazasida to'plangan dinamik kuch, mushaklarning ishlashi va harakatlarning muvofiqligi sakrash samaradorligini belgilaydi. Shuningdek, sakrash paytida mushaklarning cho'ziluvchanligi, qo'l va tananing harakatchanligi, hamda harakatlarning ritmi muvaffaqiyatli natija uchun muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy xususiyatlari turlicha bo'lgani uchun, texnika elementlari alohida ravishda ishlab chiqilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Tolipovna, I. D. (2022). YeNGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARI JAROYONIDA YoSh YeNGIL ATLETIKACHi QIZLARNI MASHG'ULOT MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH. *BARQARORLIK VA YeTAKCHi TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 352-356.
2. Xolbekova, D. N., Tolibovna, I. D., Xomidova, O. K., Davidova, K. R., & Abduraximov, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL ENDURANCE OF 14-15 YeAR OLD ATHLETES. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 2021-2024.
3. Axmatov J. UZOQ MASOFAGA YuGURUVCHILARNING ORGANIZMINI TIKLANISHIDA GIDRATATSIYANING AHAMIYATI//NRJ. - 2024. - T. 1. - №.

4. J. Axmatov MUSOBAQA SANALARINI QOLDIRILISHINING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI (yugurish turlari misolida) // CARJIS. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/musobaqa-sanalarini-qoldirilishining-sport-natijalariga-ta-siri-yugurish-turlari-misolida> (data obraçeniya: 05.04.2024).

5. Akhmatov, J., & Kabilova, D. (2024). SPEED ENDURANCE (MIDDLE DISTANCE). Modern Science and Research, 3(2), 9–12. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29769>

6. Axmatov, J., Imaamova, M., & Kabilova, D. (2023). QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI. *sentralnoaziatiskiy jurnal obrazovaniya i innovatsiy*, 2(6 Part 4), 143–147. izvlecheno ot <https://www.in-academy.uz/index.php/cajei/article/view/17495>

7. Abduraxmonov, A. E., Xolbekova, D. N., & Ismailova, D. T. (2023). MODELING THE TRAINING PROCESS IN THE PREPARATION OF LONG JUMPING ATHLETES. MODERN SCIENCE AND RESEARCH, 2(11), 918–921. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10223033>

8. Tolibovna I. D. et al. O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 11. – S. 321-331.

9. Tolibovna, I. D., Xomidova, O. K., Davidova, K. R., Xolbekova, D. N., & Abduraximov, A. E. (2022). O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(11), 321-331.

10. G'anieva M. Yu. Stol tennisi bilan shug'ullanuvchi talaba-yoshlarni jismoniy rivojlanishining tuzilishi va tahlili //Sportda ilmiy tadqiqotlar. Ilmiy-nazariy jurnal. – 2023. – №. 4. – S. 42-45.

UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI KNEMATIK XUSUSIYATLARI

Ismailova D.T.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: dilnoza-amoniva@mail.ru

Kalit so'zlar: Uzunlikka sakrash, deysinish, texnika, taktika, biomexanik. dinamik, usullar, harakat, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: Прыжок в длину, толчок, техника, тактика, биомеханический, динамический, приемы, движение, физическая подготовка.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash sport turlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki harakatlarning aniq va to'g'ri texnik ijrosini talab qiladi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish uchun sakrovchilarda tezlik-kuch, sakrovchanlik, kuch qobiliyatlari hamda harakat tezligini samarati tarzda shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu xususiyatlarni rivojlantirish

jarayonida to'g'ri tanlangan maxsus mashqlar tizimi, texnikaviy yechimlar va biomexanik yondashuvlar asosiy o'rin tutadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi bilan sakrov texnikasining, ayniqsa, depsinish bosqichining takomillashishi kuzatiladi. Bu jarayonda texnikaviy harakatlarning biomexanik xususiyatlarini hisobga olish muhim bo'lib, ular sportchi harakatlarini samarali boshqarish va optimallashtirish imkonini beradi. Harakat texnikasini to'g'ri shakllantirish va uni korreksiyalash doimiy kuzatuv, tahlil va modellashtirishni talab etadi. Harakatning dinamik xususiyatlari, sportchining tanasiga xos fizikaviy-mexanik holatlar va ularning boshqaruv tizimidagi roli tadqiqot uchun alohida ahamiyatga ega. Shu jihatdan, sakrovchilarni tayyorlash jarayonida selektiv va o'zgaruvchan ta'sir usullaridan foydalanish, harakat modellashtirish usullari orqali texnik optimumlarga erishish tadqiqotning dolzarbligi va amaliy ahamiyatini belgilab beradi.

Uzunlikka sakrovchilarning jismoniy sifatlar – tezlik, kuch, sakrovchanlik va harakat tezligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini tahlil qilish zarur. Shuningdek, sakrovchi sportchilarning harakat texnikasiga ta'sir etuvchi asosiy biomexanik va fizikaviy omillarni aniqlash hamda ularning ahamiyatini ilmiy asoslash muhim vazifalardan hisoblanadi. Bundan tashqari, depsinish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan korreksion usullarni ishlab chiqish va joriy etish tadqiqotning ustuvor yo'nalishlaridan biri sanaladi. Harakatni modellashtirish orqali texnikadagi optimal yechimlarni shakllantirish, shuningdek, sakrovchilarni tayyorlashda selektiv va o'zgaruvchan ta'sir usullaridan samarali foydalanish yo'llarini belgilash tadqiqotning asosiy vazifalari sifatida belgilanadi.

Yugurib kelib uzunlikka va sakrovchilarni texnik tayyorlashdagi muammoli holatlarni ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularni yechishda samarali yondashuvlarni ishlab chiqish maqsadida tadqiqot bir necha bosqichli va turli usullar asosida tashkil etildi. Avvalo, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlil qilinib, sakrovchilarda harakat texnikasini takomillashtirishga ta'sir etuvchi omillar-jumladan, tezlik-kuch, sakrovchanlik, harakat tezligi, kuch qobiliyatlari va biomexanik xususiyatlar aniqlab chiqildi. Shu asosda nazariy tahlil olib borildi. Amaliyotda sportchilarning mashg'ulot jarayonlari kuzatildi va ularning harakatlari videotasvirga olinib tahlil qilindi. Bu jarayonda sakrovchilarning asosiy texnik xatolari, harakat tuzilishidagi noaniqliklar va ularning sabablari o'rganildi. Tadqiqotda biomexanik usullar orqali harakat fazalari — depsinish, uchish va qo'nish texnik jihatdan tahlil qilindi. Ushbu tahlillar sakrovchilarning harakatlarini modellashtirish orqali aniqroq tushunish va texnikani individual ravishda to'g'rilash imkonini berdi. Shuningdek, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi joriy qilindi va uning samaradorligi amaliyotda sinab ko'rildi. Qiyosiy tahlil natijalari orqali bu mashqlar texnika va natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlandi. Harakatlarning tezlik-kuch, sakrovchanlik, kuch qatoriga sakrovchilarni tayyorlash uchun qaratilgan mashqlar to'plamini qobiliyatlarini, harakat tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan parallel ravishda kiritish mumkin. Jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi bilan shakllantirishning depsinish texnikasi takomillashadi. Bunda texnikani shakllantirishning biomexanik jihatlari hisobga olinadi. Sport takomillashuvi – bu doimiy, qarama-qarshi jarayon bo'lib, bu yerda jismoniy holat darajasidagi o'zgarishlar

sportchining harakat texnikasida doimiy korreksiyalashlarni talab qiladi. Sakrovchilarni tayyorlashning asosiy tamoyili – bu yaxlit harakatga asoslangan selektiv va o'zgaruvchan ta'sir usullaridir. Turli uchish tezligida oldinga harakatlanish bilan bajariladigan turli sakrash mashqlari, asosiy mashqga yaqinlashtirilgan sakrash tarkibida sakrovchilarning maxsus sifatlarini takomillashtirish imkonini beradi. Bunda uzunlikka sakrovchilar sakrash mashqlarining aksariyatini oldinga-yuqoriga depsinishga, balandlikka sakrovchilar esa, balandga-yuqoriga depsinishga urg'u bergan holda bajarishi kerak. Bu, sakrovchilarga bir vaqtning o'zida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va harakatlar texnikasini takomillashtirish imkonini beradi. Sakrovchi tanasining fizikaviy va mexanik xususiyatlari va harakat muammosini hal qilishning dinamik shartlari sakrovchilar uchun muhim hisoblanadi. Ushbu omillar harakatlarni tashkil qilishda faol rol o'ynaydi. Ushbu omillarning aksariyati, asosan, murabbiy va sportchining e'tiboridan chetda qoladi, masalan, tananing cho'ziluvchanligi, harakatning kinetik energiyasi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Ammo, boshqa tomondan, bu omillar harakat tuzilishida asosiy hisoblanadi, ular harakat tizimidagi asosiy boshqaruv obyektlari hisoblanadi. O'rgatish davomida umumiy harakat tizimi holati haqidagi barcha ma'lumotlarni hisobga olish mumkin emas. Shu sababli harakatlarni tuzatishdagi noaniqliklar va buning natijasida sportchining harakat imkoniyatlaridan yetarli darajada foydalanmasligi kuzatiladi. Shuning uchun harakat texnikasini korreksiyalash va "ishlov berishda" harakatni modellashtirish asosida olingan harakat optimumining ob'ektiv yo'nalishlariga ega bo'lish juda muhimdir.

Xulosa qilib aytganda yugurib kelib uzunlikka sakrashda texnika va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik yuqori ahamiyatga ega. Sakrovchilarda harakat texnikasini takomillashtirish uchun ularning biomexanik xususiyatlari, harakat tizimining individual holati va maxsus jismoniy sifatleri hisobga olinishi kerak. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, texnik harakatlar to'g'ri shakllantirilgan va tizimli mashqlar bilan ta'minlangan holda, sakrovchilarning natijalari samarali tarzda oshishi mumkin. Harakatlarni modellashtirish, texnik xatolarni tahlil qilish va individual yondoshuvi sport natijalarini yaxshilashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Tolipovna, I. D. (2022). YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARI JAROYONIDA YOSH YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNI MASHG'ULOT MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 352-356.
2. Xolbekova, D. N., Tolibovna, I. D., Xomidova, O. K., Davidova, K. R., & Abduraximov, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL ENDURANCE OF 14-15 YEAR OLD ATHLETES. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 2021-2024.
3. Axmatov J. UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING ORGANIZMINI TIKLANISHIDA GIDRATATSIYANING AHAMIYATI //NRJ. – 2024. – T. 1. – №.

4. J. Axmatov MUSOBAQA SANALARINI QOLDIRILISHINING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI (yugurish turlari misolida) // CARJIS. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/musobaqa-sanalarini-qoldirilishining-sport-natijalariga-ta-siri-yugurish-turlari-misolida> (data obrazeniya: 05.04.2024).

5. Akhmatov, J., & Kabilova, D. (2024). SPEED ENDURANCE (MIDDLE DISTANCE). Modern Science and Research, 3(2), 9–12. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29769>

6. Axmatov, J., Imaamova, M., & Kabilova, D. (2023). QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI. *sentralnoaziatskiy jurnal obrazovaniya i innovatsiy*, 2(6 Part 4), 143–147. izvlecheno ot <https://www.in-academy.uz/index.php/cajei/article/view/17495>

7. Abduraxmonov, A. E., Xoibekova, D. N., & Ismailova, D. T. (2023). MODELING THE TRAINING PROCESS IN THE PREPARATION OF LONG JUMPING ATHLETES. MODERN SCIENCE AND RESEARCH, 2(11), 918–921. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10223033>

8. Tolibovna I. D. et al. O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 11. – S. 321-331.

9. Tolibovna, I. D., Xomidova, O. K., Davidova, K. R., Xolbekova, D. N., & Abduraximov, A. E. (2022). O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(11), 321-331.

10. Smurьgina L. V. i dr. UPRAVLENIE SPESIALNOY FIZICHESKOY PODGOTOVKOY VYSOKOKVALIFITSIROVANNYX BEGUNYI NA KOROTKIE DISTANSII //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 11. – S. 309-320.

YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TALABA YOSHLARNI SPORT MUSOBAQASIGA TAYYORLASH DASTURINI ISHLAB CHIQUISH VA UNI SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI

Ne'matullayev Iqbol Ilyos o'g'li

*Uzbekistan davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq, Uzbekistan*

Nematullayeviqbol89@gmail.com

Kalit so'zlar: texnik va taktik, jismoniy va psixologik, aerob va anaerob, reflex, meditatsiya, konsentratsiya

Ключевые слова: технические и тактические, физические и психологические, аэробные и анаэробные, рефлекс, медитация, концентрация

Keywords: Technical and tactical, physical and psychological, aerobic, and anaerobic, reflex, meditation, concentration

Kirish

Talaba yoshlarni sport musobaqalariga tayyorlash jarayoni jismoniy, psixologik, texnik va taktik tayyorgarlikni qamrab olgan murakkab jarayondir. Yillik tayyorgarlik bosqichi sportchilarning uzoq muddatli rivojlanish strategiyasining muhim qismi bo'lib, u sport natijalarining yaxshilanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tezisda yillik tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishning samarali usullari va uning sport natijalariga ta'siri tahlil qilinadi.

Yillik tayyorgarlik bosqichining asosiy komponentlari: Sportchining yillik tayyorgarligi quyidagi bosqichlardan iborat bo'ladi:

- Bazaviy tayyorgarlik bosqichi – umumiy jismoniy rivojlanish va chidamlilik mashg'ulotlari.
- Maxsus tayyorgarlik bosqichi – texnik va taktik mahoratni oshirish.
- Musobaqa oldi bosqichi – jismoniy va psixologik tayyorgarlikning yakuniy bosqichi.
- Tiklanish bosqichi – ortiqcha yuklanishlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish.

Jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish: Jismoniy tayyorgarlik sportchining bardoshligi va chidamliligini oshirishga qaratilgan. Quyidagi omillar bu jarayonda muhim ahamiyat kasb etadi:

- Maxsus kuch mashg'ulotlari – harakat koordinatsiyasini yaxshilash va asosiy mushak guruhlarini mustahkamlash.
- Chidamlilikni oshirish – aerob va anaerob mashqlar orqali umumiy bardoshlikni rivojlantirish.
- Tezkorlik va chaqqonlik – reflekslarni rivojlantirish va reaksiyani tezlashtirish mashqlari.
- Muvozanat va harakat texnikasini yaxshilash – maxsus treninglar orqali sportchining harakatlarini optimallashtirish.

Psixologik tayyorgarlikning roli: Musobaqalar jarayonida sportchilar nafaqat jismonan, balki psixologik jihatdan ham tayyor bo'lishlari kerak. Quyidagi psixologik tayyorgarlik usullari sportchilarning natijalarini yaxshilashga yordam beradi:

- Stressga bardoshlilikni oshirish – meditatsiya va nafas olish texnikalaridan foydalanish.
- Motivatsiyani oshirish – sport maqsadlarini belgilash va ularga erishish uchun strategiya ishlab chiqish.

- Musobaqa sharoitida diqqatni jamlash – maxsus diqqat va konsentratsiya mashqlari.

- Psixologik barqarorlikni shakllantirish – musobaqa davomida bosimni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyati: Musobaqalarda yuqori natijaga erishish uchun sportchilar texnik va taktik jihatdan puxta tayyorlanishi kerak:

- Texnik tayyorgarlik – maxsus harakatlarni takomillashtirish, takroriy mashqlar bilan texnikani mustahkamlash.

- Taktik tayyorgarlik – raqib harakatlarini o'rganish va ularga mos strategiya ishlab chiqish.

- Real sharoitlarda mashq qilish – musobaqa formatiga yaqin sharoitlarda treninglar o'tkazish.

- Tezkor qaror qabul qilish – raqibning harakatlariga tezda moslashish uchun maxsus mashqlar bajarish.

Yillik tayyorgarlik dasturining sport natijalariga ta'siri: To'g'ri tuzilgan yillik tayyorgarlik dasturi sportchilarning natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu jarayonda tizimli yondashuv quyidagi natijalarga olib kelishi mumkin:

- Jismoniy ko'rsatkichlarning oshishi – chidamlilik, kuch va tezlikning yaxshilanishi.

- Musobaqada barqaror natijalarni ko'rsatish – sportchilarning har bir bahsda yuqori darajada ishtirok etishi.

- Jarohatlar xavfini kamaytirish – tiklanish va rehabilitatsiya jarayonlarini to'g'ri boshqarish orqali.

- Sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish – stress va bosim sharoitida samarali harakat qilish qobiliyatining rivojlanishi.

Xulosa

Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni sport musobaqalariga tayyorlash tizimli yondashuvni talab etadi. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari uzviy bog'liq bo'lib, sportchilarning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individual tayyorgarlik dasturlaridan foydalanish va innovatsion metodlarni joriy etish sport natijalarining sezilarli darajada oshishiga xizmat qiladi. Shu sababli, yillik tayyorgarlik dasturi samaradorligini oshirish uchun har tomonlama puxta rejalashtirish va ilg'or texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

10. Ne'matullayev I.I. "Stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalarni jismoniy tayyorgarligi hamda texnik tayyorgarligida zarbalar berish samaradorligi" 2024/4/7, Finland, Helsinki international scientific online conference

"SUSTAINABILITY OF EDUCATION SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY" Part 17 APRIL 7th COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS HELSINKI 2024, Finland, Helsinki: "CESS", 2024. Part 17, 156, SUSTAINABILITY OF EDUCATION SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY: a collection of scientific works of the International scientific online conference (7th April, 2024) – Finland, Helsinki: "CESS", 2024. Part 17 –232p.

11. Ne'matullayev I.I. "STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNI O'YIN JARAYONIDA HARAKATLAR BIOMEXANIKASINING TUZULISHI" 2024/3/30, Международный научный журнал: № 19 (100), часть 1 «Научный импульс» 98-104.

12. Ne'matullayev I.I. "STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARLARNING PSIXOLOGIK PEDAGOGIK MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISH" 2023/12/20, Международный научный журнал «Научный Фокус» № 8(100), часть 255-259.

13. Ne'matullayev I.I. YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH 2023, To'plam 187-188.

14. I.I. Ne'matullayev M.Yu. G'aniyeva, B.O'. Xolmatov YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI. 2022/11/11, Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS), DOI: 10.24412/2181-2454-2022-11-546-552.

15. Ньматуллаев И.И. УзГУФКС Ганиева М.Ю., Холматов Б.Ў. СБОРНИК МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И. 2022/11/5, COLLECTION OF ARTICLES, 2, 129-132.

16. Ne'matullayev I.I. STOL TENNIS BILAN SHUG'ULLANUVCHI 11 – 12 YOSHLI BOLALARDA TEZKORLIK SIFATLARINI VAZIYATLI MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH METODIKASI. 2022/2/11. To'plam.

17. Ньматуллаев Ицбол Пунатов Шерзод Азодович. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТЕХКОРЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИНИ ПРАКТИК УЙИНЛАР ЁРДАМДА РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ. 2022/1/29. JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATINING NAZARIY-AMALIY MUAMMOLARI" XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN.

18. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. Советский спорт – 2014. – 392 с. : ил.

Ахметзянова Г.А. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по настольному теннису для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования всех форм обучения (очная, заочная) всех специальностей. 20.09.2006 г.

БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА 10-11 ЁШ БАДМИНТОНЧИЛАРНИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Теннис
бадминтон, стол тенниси назарияси ва услубияти кафедраси
ўқитувчиси Махмараимов Жасур Жуманазарович

jasurmaxmarayimov@gmail.com

Аннотация

Ушбу мақолада ёш бадминтончиларда куч сифатини миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги бўйича ўтказилган сўровнома ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларни олти ой мобайнида қўллаш бўйича олиб борилган тадқиқотларнинг натижалари, 10-12 ёшли болаларни бадминтон спорт турига йўналтириш ва уларга спорт юкламаларини тўғри берилиши бўйича кўрсатмалар берилган.

Аннотаци

В данной статье, даны рекомендации по результатам проведенного анкетирования по эффективности развития качества силы у юных бадминтонистов средствами подвижных игр и шестимесячного эксперимента по применению подвижных игр в развитии физических качеств, а также по спортивному направлению 10-12 летних бадминтонистов и правильному определению нагрузок для них.

Annotation

This article conducted a six-month study of the effectiveness of strength training in young badminton players using national movement games and a six-month study of physical games to develop physical qualities, and instructed young tennis players, ie 10-12 year olds, on sports orientation and sports activities.

Kalit so'zlar: жисмоний тайёргарлик, анализ, ҳаракатли ўйинлар, машқларнинг хилма-хиллиги.

Ключевые слова: физическая подготовка, анализ, подвижные игры, разнообразие упражнений.

Key words: physical training, analysis, moving games, a variety of exercises.

Мавзунинг долзарблиги. Дунёда ёш бадминтончиларни тайёрлаш назарияси ва амалиётида техник-тактик қобилиятларни ривожлантиришга доир назорат машқларини танлаб олиш, турли тайёргарлик босқичларида ўқув-машғулотларини режалаштириш, техник элементларни оқилонла ўзлаштиришга ёрдам берувчи энг мақбул восита ва усулларни ишлаб чиқиш бўйича қатор тадқиқотлар олиб борилган. Шуғулланувчиларнинг ёшга ҳос хусусиятларини инобатга олган ҳолда тезлик, куч, чакконлик, чидамлилиқ ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантиришга доир кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Турли тайёргарлик босқичларидаги ўқув-машғулотлари жараёнида техник-тактик ҳаракатларни бажаришда ёш бадминтончиларнинг техник-такти

мусобақа фаолияти хусусиятларини моделлаштириш юзасидан илмий изланишлар ўтказилмоқда. Бугунги кунда бошланғич тайёргарлик босқичида ёш бадминтончиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш шуғулланувчи ёш бадминтончиларда жисмоний қобилиятларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш масаласи долзарблик касб этмоқда.

Ишнинг долзарблиги: Ёш бадминтончиларнинг техник-тактик маҳоратларини ривожлантиришда машғулотларнинг доимий бирхилликда ўтилиши сабабли болаларни анча толиктириб, машғулотларга қизиқишларини сусайтириб келмоқда. Шу сабабли замонавий технологияларни қўллаш, машқларни хилма-хиллигини ошириш ўзида техник ва тактик ҳаракатларни акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали ривожлантириш анча самаралидир. Чунки боланинг жисмоний функционал қобилиятларига ёшликдан асос солинмаса, улғайиш давомида шу қобилиятларни самарали шакллантириш имконияти мураккаб кечади.

Ишнинг обекти- Сирдарё вилояти Гулистон шаҳар Алпомиш спорт мажмуаси, спортнинг уйин турлари ва енгил атлетика бўйича ихтисослаштирилган спорт мактаби.

Ишнинг предмети-Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш бадминтончиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатишда қўлланилган восита ва усуллар меъёрлари.

Ишнинг мақсади-Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш бадминтончиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш воситаларини танлаш методикасини такомиллаштиришга қаратилган таклиф ва амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот услублари ва материаллари. Тадқиқотлар жараёнида бадминтончиларда қўлланиладиган асосий машқларини аниқлаб тайёргарлик даражасини баҳолаш ва техник-тактик томондан ривожлантириш мақсадида назорат машқлари қўлланилди

- Тўпни тушириб юборма эстафетаси 10 марта (минут)
- Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш машқи. 15 марта (минут)
- Аравалар баҳси эстафетаси 5 марта (минут)
- Хўрозлар жанги (юқори балл 10 балл)
- Ким кучли (эстафета) ўйини (юқори балл 10 балл)
- Ёш спортчилардан ўйинсимон машқларнинг ўрни тўғрисида аноним сўровнома ўтказиш.

Ёш бадминтончиларнинг техник-тактик маҳоратини оширишда ностандарт машқлар-нинг самарасини аниқлаш мақсадида қиёсий тажриба ўтказилди. Назорат ва тажриба гуруҳи таркибида ўртача ҳисобида 13-14 ёшли бадминтончилар иштирок этди. Асосий педагогик тадқиқот 2023 йилнинг август ойидан 2024 йилнинг январ ойигача ўтказилди. Тадқиқотлар давомида 20 та бадминтончилар қатнашди.

Ушбу педагогик тадқиқотда назорат гуруҳида 10 та бадминтончи ва тажриба гуруҳида 10 та бадминтончи иштирок этди. Тажриба давомида ёш бадминтончиларнинг жисмоний куч сифатини ривожлантириш самараси

баҳоланди. Машғулотда қўлланадиган машқларни танлаш тадқиқотда иштирок этувчи ёш спортчиларнинг функционал имкониятларига мос ҳолда ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг замонавий усуллари тўғрисидаги маълумотлар ҳам ҳисобга олиниб амалга оширилди.

Педагогик тадқиқот бошланишида назорат ва тажриба гуруҳлари ёш бадминтончиларининг техник-тактик томондан ва жисмоний сифатини аниқлаш тестлари натижаларини статистик қиёсий таҳлили

№	ТЕСТЛАР	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			t_{cr}	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
1	Тўпни тушириб юборма эстафетаси (секундалрда)	1,33	11,3	8,5	1,30	10,07	8,23	0,61	>0,05
2	Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш машқи. (мин.)	3,35	0,19	5,67	3,31	0,20	6,34	0,45	>0,05
3	Аравалар баҳси эстафетаси (мин.)	4,11	0,42	10,2	4,15	0,43	10,4	0,21	>0,05
4	Хўрозлар жанги (балл)	5,3	0,59	11,1	5,6	0,57	10,2	1,16	>0,05
5	Ким кучли ўйини (балл)	5,6	0,65	11,6	5,9	0,62	10,5	1,06	>0,05

Хулоса. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики бадминтон бўйича ўтказилаётган машғулотларда ностандарт эстафетали ўйинсимон машқлардан фойдаланиш деярли йўлга қўйилмаган. Шу билан бир каторда талайгина адабиётларда фикир билдирилишича ёш спортчиларни тайёрлаш амалиётида ностандарт эстафетали ўйинсимон машқларга эътибор қаратиш жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнига ижобий таъсир этар экан.

Педагогик тажрибанинг шарт шароитлари, ташкил этилиш тартиби ва танлаб олинган ўйинсимон эстафетали машқларнинг ихтисослаштирилган вариантлари тажриба гуруҳига қўлланилиши куч ва умумий чидамкорлик сифатларини кескин тараққий этишига сабаб бўлди. Бундай натижа анъанавий типдаги машғулотлар билан шуғулланувчи ёш бадминтончиларда қайд этилмади.

Педагогик тажриба якунида ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳидаги болалар жисмоний тайёргарлиги 6 ойдан сўнг назорат гуруҳига нисбатан кескин динамик ўзгариш билан ифодаланди.

Бинобарин, кўп йиллик спорт машғулотлари жараёнида дастлабки тайёргарлик босқичида қўлланиладиган машғулотлар давомида жисмоний сифатлар бўйича табақалаштирилган ва ихтисослаштирилган ўйинсимон машқлардан фойдаланиш юксак самарали натижага эришиш имкониятини яратар экан. Алоҳида таъкидлаш лозимки, бундай машғулотлар болаларнинг руҳияти ва қизиқишига ижобий таъсир кўрсатади.

Фойдаланган адабиётлар.

1. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. М.: ФиС 2011.
2. Правила игры в бадминтон. Составлены на основе «Правил игры в бадминтон», введенных в действие общим собранием IBF с 6 мая 2006 г.
3. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. /Основы спортивного бадминтона. М.: ФиС, 2010
4. Смирнов.Н. Бадминтону учебник для вузов М, 2011
- 5.Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра Бадминтон. Учебно-методическое издание. – М., 2009.
- 6.Жбанков О.В./«Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
- 7.Pulatov SH.A., Pulatov F.A., Isroilov SH.SH. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Badminton. // O'quv-qo'llanma. T.: "Barkamol fayz media", 2017. - 268 bet.

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Абдухалилова С.Т.

УзГосУФК Магистрант группы МСП-01-23

СТОЛ ТЕННИСИДА КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИ

Абдухалилова С.Т.

ЎзДЖТСУ МСП-01-23 гуруҳ магистранти

Ключевые слова: многолетних тренировок, физических нагрузок, оптимальные возрастные рамки, высоких спортивных результатов, спортивной ориентации, соревновательный процесс, процесс медико-биологического сопровождения.

Калит сўзлар: кўп йиллик машгулотлар, жисмоний юкламалар, макбул ёш чегаралари, юкори спорт натижалари, спорт ориентацияси, мусобака жараёни, тиббий-биологик кузатув жараёни

Актуальность темы. Достичь высоких результатов в спорте возможно только при упорных и правильно организованных тренировках в течение многих лет. Схема многолетних тренировок определяется многими факторами. В том числе: среднее количество лет постоянных физических нагрузок, требуемое для достижения лучших результатов; оптимальные возрастные рамки, в которых по максимуму открываются способности атлета; отличительные черты спортсмена и прогресс роста его спортивной квалификации; с какого возраста начал заниматься спортом и когда приступил к специальным тренировкам.

Для правильного планирования подготовки спортсмена на многие годы, основным является, точное установление оптимального возрастного периода, в который чаще всего добиваются высоких спортивных результатов.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по настольному теннису;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по теннису и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и

планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в настольном теннисе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. Этап начальной подготовки – 3 года: период первого года обучения, период свыше первого года обучения.

2. Этап специализированной подготовки – 5 лет, период начальной специализации подготовки 2 года, период углубленной специализации 3 года.

Этап совершенствования спортивного мастерства – (без ограничений) – с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях: период до года; период свыше года.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов. Продолжительность этапа – 2-3 года.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств, для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;
- гармоническое, всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на ее основе создание предпосылок для успешного освоения передовой техники, тактики и стратегии;
- постановка образцовой техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- начальное формирование волевых качеств, необходимых для успешной тренировки и первых выступлений в соревнованиях (целеустремленности, настойчивости, спортивного трудолюбия, смелости и решительности, воли к победе, выдержки и т. п.).

Этап спортивной специализации. Этот этап состоит из двух подэтапов:

- начальной спортивной специализации (2 года обучения);
- углубленной спортивной специализации (3 года обучения).

Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической и технической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне

умений и навыков;

- определение индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технико-тактической и психологической подготовке, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации:

- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;
- усовершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности;
- стабильности и эффективности;
- накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуального стиля игры;
- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру;
- регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;
- овладение инструкторско-судейской практикой;
- изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

Этап спортивного совершенствования. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших норматив кандидат в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

Основная цель – достижение максимально возможных спортивных результатов, других турниров мировой классификации) на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;
- увеличения объема, разносторонности, стабильности и эффективности технико-тактических действий;
- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния спортсменов. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки спортсменам следует показывать стабильные результаты выступлений на отечественных и международных турнирах.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
3. М.Ю. Ганиева. Стол тенниси билан шуғулланувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожланишининг тузизлиши ва тахлили // Спортда илмий тадқиқотлар. Илмий-назарий журнал – 2023. – № 4. – 42-45 б.
4. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.
5. Арзикулов Д. Н., Ганиева М. Ю. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
6. G'aniyeva M. Y., Abduxalilova S. T. SAFETY PRECAUTIONS AND INJURY PREVENTION AT TABLE TENNIS TRAINING SESSIONS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 23. – С. 25-28.
7. Ганиева М. Ю., Абдухалилова С. Т. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ //Innovations in Technology and Science Education. – 2023. – Т. 2. – №. 17. – С. 197-201.

TABLE TENNIS TRAINING PLANNING EFFECTIVENESS

Azimova Sevinch Rustam kizi

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Student of group ST-51-22

СТОЛ ТЕННИСИ МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Азимова Севинч Рустам қизи

ЎзДЖТСУ СТ-51-22 гуруҳ талабаси

Keywords: high loads, recovery periods, long-term planning, coordination and flexibility, skills and qualities, strengths and weaknesses, pedagogical observations, anthropometry, physical development, player type, dynamics of results growth, positive and negative character traits, endurance, perseverance, level of diligence, organizational level, learning ability.

Калит сўзлар: юкори юкламалар, тикланиш даврлари, узок муддатли режалаштириш, координация ва эгилувчанлик, кўникма ва сифатлар, кучли ва кучсиз томонлар, педагогик кузатувлар, антропометрия, жисмоний ривожланиш, ўйинчи тури. натижаларнинг ўсиш динамикаси, ижобий ва

салбий характер хислатлари, чидамлилиқ, қатъиятлилиқ, меҳнатсеварлик даражаси, ташкilotчилик даражаси, ўрганиш қобилияти.

Relevance of the topic. Long-term planning creates optimal conditions for the player's development and ensuring their career growth. Long-term planning allows talented young players to realize their sports potential in a timely and full manner, ensuring a long and successful life in sports. In accordance with this task, the coach should develop plans for the consistent implementation of the capabilities of his students, taking into account not only the effective content of training, but also all the necessary means.

Long-term planning is important for the following reasons. Firstly, the requirements for high-level table tennis are very strict. In order for the training of players to meet these requirements, it must be planned in a certain way in advance. Second, proper planning allows for ensuring high loads and recovery periods to avoid players overtraining and serious injuries associated with overload.

In long-term planning, it is necessary to take into account a number of factors that are of fundamental importance for table tennis. The development of coordination and flexibility begins at 6-12 years old, the cultivation of speed qualities and reaction speed - from 7 to 13 years old, the formation of game technique - from 7 to 12 years old, the development of strength and endurance - from 12-13 years old.

The beginning of regular table tennis training, which is necessary to achieve a high level of mastery, is from 7 to 10 years old. The average age to reach this level is approximately 17-19 years for girls and 18-21 years for boys. The optimal age for starting specialized professional training is 10-11 years for girls and 11-12 years for boys.

Accordingly, it is advisable to start initial training at the age of 6-8 years before specialized training. Since the physical development of girls is faster than that of boys, the training loads for girls aged 9 to 14 years may be greater than for boys of the same age.

The coach should take into account that a player's improvement never occurs directly. Moreover, there are no two players developing identically, meaning that the maturation of players occurs at different rates. Precisely for this reason, it is necessary to make adjustments in planning related to the individual characteristics of the young athlete's development.

Training players in different skills and qualities at different age stages should correspond to the characteristics of these stages. Thus, in the first 2-3 years of training, the development of physical qualities and technical game skills prevails, and then tactical and psychological training tasks are increasingly added to them..

Preparation planning involves the coach's periodic analysis of the player's condition across various components of preparation. Using tests and pedagogical observations, the coach evaluates and identifies the player's strengths and weaknesses, highlighting the player's capabilities and shortcomings. Comparison of such assessments, carried out at different times, reveals both the positive aspects of the training process and its weaknesses, which allows the coach to adjust the

plan and determine the necessary goals and directions when planning further improvement.

When forming a player model, the following parameters should be taken into account.

General information. Young. Experience in sports, particularly table tennis. Anthropometry, physical development. Player type. Growth dynamics of results. Positive and negative character traits. The level of endurance, perseverance, and diligence. Level of organization. Learning ability.

Game preferences. Natural abilities (ball sensation, technical sensitivity). Stylistic skills. Strengths and weaknesses of technical equipment. Dynamics of sports results and technical improvement.

Tactical knowledge. General concept of the game. Applied tactical options. Ability to play by direction. A propensity for game variability. Game Intelligence. Foreknowledge.

Physical ability. Natural ability, potential. Coordination, agility. Reaction. Speed. Mobility, quality of leg work. Recovery capacity. Mastering the increase in load.

Psychology. Level of motivation. Level of interest in tennis. Intellect. Concentration ability. Character traits of a fighting spirit. Attitude towards training loads. Desire for improvement, learning ability. Creative potential.

In long-term planning of sports training, it is important to consider not only the potential capabilities of the athlete, but also trends in the development of table tennis, changes in the rules of the game, improvement of methods and means of training, modernization of equipment, etc.

It is customary to divide the long-term training process into several mandatory, sequential stages: 1) sports-health improvement and initial training; 2) basic training, conditionally consisting of general developmental and specialized training; this stage is often called the training stage; 3) stage of sports improvement; 4) stage of higher sportsmanship.

At each of these stages, specific tasks of improving the skill specific to this stage are solved. Experience shows that neglecting the tasks of individual stages leads to a decrease, and often a loss, of the possibility of achieving sports heights in the chosen specialty. In the Russian reality, we observe that over the past decades, the lack of attention to solving the tasks of the initial stages of training, especially the baseline period, has led to a decline in the level of sports achievements of Russian athletes and the development of table tennis in the country as a whole.

Our task at this stage is to equip young talents with good game techniques, to develop in them the physical qualities that are priority in table tennis: reaction, coordination, speed, speed of movement; tactical training and psychological education. That is, laying a reliable foundation from the main qualities that can be used to build a huge game house that won't disappear between the western and eastern skyscrapers.

Annual planning. Often, for coaches, especially experienced athletes, it seems redundant to set goals and clarify the tasks of annual training. This is a serious mistake, since such detailing of the training process not only highlights and

emphasizes the coach's qualifications and responsibility, but also encourages and directs athletes to serious creative work in a long-term mode. As can be seen, a clear vision of goals is capable of increasing the player's motivation and returns in each training session.

The annual plan is an independent, full-fledged part of the long-term plan. It is based on the calendar of competitions for one year, analysis of work in previous stages, goals and main tasks for the next year, the frequency of training and sports and technical tasks by periods, the distribution of training loads, as well as control standards, pedagogical and medical supervision and possible adjustments in the process of implementing the plan.

The calendar plan of the upcoming competitions allows the coach to pay the necessary attention to the distribution of loads. Since a player is not constantly able to play at the peak of their athletic form (in reality, reaching the maximum level occurs no more than 4-5 times a year), the coach evaluates the competitions selected for participation as main, qualifying, control, training, and other competitions, setting specific tasks. This is the most important aspect of annual planning. The set objectives should be sufficiently high for the athlete and at the same time achievable. For example, it makes sense to plan very high sports results in main and qualifying tournaments, and in other competitions, to set intermediate tasks for preparing for main starts (checking the reliability of technical innovations or the effectiveness of applying developed tactical variants, etc.).

Subsequently, the entire season is divided into training periods in accordance with the requirements of sports science..

Let us consider in detail the tasks and content of each stage of preparation with the condition of dividing the year into 3-4 consecutive cycles. This is possible at the initial and training preparation stages.

1. General preparatory period of the annual plan (from four to six weeks).
2. Special preparatory period of the annual plan (from four to six weeks).
3. Competition period of the annual plan (up to three weeks 3-4 times a year).
4. Transition period of the annual plan (from one to four weeks).

The frequency of training is determined according to the dynamics of the required athletic form during the season, i.e., depends on the number of peaks of the planned athletic form. In modern practice, there is planning with a different number of cycles (one, two, several). The single-cycle variant is more common in the training of young athletes - a relatively long preparatory period allows for a solid and reliable "foundation". Let's give an example of such planning..

Period	Preparation	Competition	Transition
Months	IX, X, XI, XII, I, II	III, IV, V, VI	VII, VIII

In the double cycle, each cycle has its own preparatory, competitive, and transition periods:

Half-cycles	First	Second
-------------	-------	--------

Period	Preparation	Competition	Transition	Preparation	Competition	Transition
Months	IX, X, XI, XII	I, II, III	IV	V, VI	VII	VIII

Sometimes a double cycle is planned without a transition period between half-cycles.

Multi-cycle planning has recently become increasingly used for high-level athletes due to the sharp increase in the competition calendar. This trend is connected with the laws of development of sports form. One of them is that the higher the sports form and achieved result, the more difficult it is to maintain them (form and result) for a long time. Of the several peaks, one, no more than two, are designated as the main benchmarks of preparation, and the entire plan is focused on serving them. The multi-cycle planning scheme can be represented as follows:

Cycles	First		Second		Third		
Preparation	Competition	Transition	Preparation	Competition	Preparation	Competition	Transition
Months	IX, X, XI	XII	I, II, III	IV	V, VI	VII	VIII

After establishing the cyclicity of the training process, it is necessary to determine the content of training sessions in the preparatory sections - physical, technical, tactical, etc. When setting tasks for each section, the methods and means necessary for their solution, as well as control exercises and norms (or sports results) are selected.

Let's move on to the key planning problem - determining the magnitude and nature of the load. Here, an analyzed and revised annual plan, taking into account the new tasks and prospects of the upcoming season, can be of great help. If the previous year's plan is not sufficiently effective, then the planning of work for the next season is carried out mainly intuitively or using a plan drawn up for an athlete of approximately the same level. True, in such cases, considerable work needs to be done to clarify and adjust the plan drawn up during the season. It is important to correctly distribute loads by volume, intensity, and their content filling. Optimal doses of training loads, as well as the necessary and timely recovery cycles, are of great importance. The final formalization of the plan will be in the form of a graph or table.

In terms of load, the pre-competition cycle solves the task of reducing the overall level of training load, while the intensity of the exercises increases somewhat, they approach competition exercises to a greater extent. In addition, it is necessary to take into account the individual characteristics of the athlete, primarily psychological characteristics. At this stage, it is advisable to strengthen the coach's communication with individual players for more thorough tactical preparation and increased self-confidence. Special attention should be paid to the nuances of recovery to achieve the stage of supercompensation during the competitive period. It is also important to model the training of this microcycle in

accordance with the competitive schedule, which is possible depending on the nature of the time and load during the day.

REFERENCES

7. В.В.Команов. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт – 2014. – 392 с.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин- тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

10. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

11. М.Ю. Ганиева, Стол тенниси билан шуғулланувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожланишининг тузизлиши ва таҳлили // Спортда илмий тадқиқотлар. Илмий-назарий журнал – 2023. - № 4. – 42-45 б.

12. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.

13. Арзикулов Д. Н., Ганиева М. Ю. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.

ВЛИЯНИЕ НАГРУЗКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Артиков А.А.

Доцент кафедры «Теории и методики футбола» Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

г. Чирчик, Узбекистан

E-mail: artikov.80@mail.uz

Ключевые слова: нагрузка, техническая подготовка, юные футболисты, утомление, координация, двигательная активность, тренировочный процесс, моторные навыки, работоспособность.

Введение. Современный детско-юношеский футбол характеризуется высокой динамикой тренировочного процесса, интенсивной игровой деятельностью и стремлением к раннему освоению сложных технических

элементов. В условиях возрастающей соревновательной активности тренеры сталкиваются с задачей оптимального распределения тренировочных нагрузок, особенно при обучении и совершенствовании технических навыков.

Особое значение имеет понимание влияния объема и интенсивности нагрузки на выполнение технических действий юными спортсменами. Под нагрузкой в данном контексте следует понимать совокупное воздействие физических, психоэмоциональных и координационных усилий, с которыми сталкивается футболист в процессе тренировки или игры. Это не только число повторений, дистанции или временные показатели, но и уровень усталости, внимание, мотивация и адаптационные механизмы организма.

Техническая подготовка представляет собой один из важнейших компонентов спортивного мастерства, так как именно техника обеспечивает качественное выполнение игровых действий, таких как передача, удар, ведение, приём мяча и др. Юные футболисты, находящиеся в фазе активного роста, ещё не обладают стабилизированной координацией и выносливостью, поэтому влияние нагрузки на точность, скорость и стабильность техники является особенно выраженным.

В данной работе рассматривается влияние нагрузки на качество и эффективность выполнения технических действий у юных футболистов в возрасте 10–13 лет.

Цель исследования. Определить характер влияния физических и координационных нагрузок на эффективность выполнения технической подготовки у юных футболистов.

Задачи исследования

1. Проанализировать научную литературу по вопросам влияния нагрузок на технику в футболе.
2. Провести эксперимент по оценке качества технических действий до и после нагрузок различной интенсивности.
3. Выявить зависимость между уровнем утомления и точностью выполнения технических элементов.
4. Разработать рекомендации по построению тренировок с учётом фаз утомления и восстановления.

Методы и организация исследования. База исследования: Детская футбольная школа «Факел» (г. Казань).
Участники: 24 футболиста 11–13 лет, тренировочный стаж — 2–4 года.
Разделение:

- Основная группа (ОГ): тренировки с переменной нагрузкой, акцент на технику в условиях утомления.

- Контрольная группа (КГ): техника отрабатывалась только в начальной фазе тренировки (на свежем фоне).

Продолжительность исследования: 6 недель, по 3 тренировки в неделю.

Методы:

- педагогические тесты на передачу, ведение, удары;
- тест Купера (общая выносливость);
- замеры ЧСС (пульсометрия) до и после упражнений;

- субъективная шкала утомления (по Боргу);
- видеозапись выполнения технических элементов;
- анализ частоты и качества ошибок.

Нагрузочные блоки включали:

- интервальные беговые упражнения (до 85–90% ЧСС),
- упражнения на координацию с сопротивлением (резинки, нестабильные поверхности),
- игровые упражнения с дефицитом времени и повышенным темпом.

Тестирование техники производилось:

1. в начале тренировки (на свежем фоне);
2. после 25 минут общей и специфической нагрузки (в фазе утомления);
3. через 10 минут активного отдыха (фаза частичного восстановления).

Результаты исследования и их обсуждение

В процессе проведённого исследования было установлено, что уровень нагрузки оказывает значительное влияние на выполнение технических действий юными футболистами. Участники исследования демонстрировали выраженные изменения в точности, координации и скорости выполнения элементов техники в зависимости от степени утомления, вызванного тренировочной деятельностью.

На начальном этапе, в условиях низкой или отсутствующей физической и координационной нагрузки, большинство юных футболистов показывали стабильное и достаточно высокое качество выполнения основных технических действий, таких как ведение, передача и удар по мячу. Это подтверждает тот факт, что в состоянии функционального комфорта дети способны демонстрировать хорошо усвоенные двигательные навыки, при этом количество технических ошибок остаётся минимальным.

Однако после воздействия нагрузок средней и высокой интенсивности наблюдалось существенное снижение точности, особенно в элементах, требующих чёткого взаимодействия с партнёрами, ориентации в пространстве и точной координации движений. Такие изменения проявлялись в замедлении темпа движений, снижении точности передачи и ударов, увеличении количества ошибок при ведении мяча. Утомление вызывало ухудшение внимания, пространственного контроля и двигательной согласованности, что особенно ярко проявлялось у менее подготовленных участников.

Интересным результатом стало то, что юные футболисты, систематически тренировавшиеся в условиях переменной нагрузки, оказывались более устойчивыми к её воздействию. Их показатели снижались не так резко, а процесс восстановления точности происходил быстрее. Это указывает на эффективность метода моделирования утомления в тренировочном процессе, который позволяет развивать способность сохранять качество техники даже в условиях функциональной усталости. У таких футболистов сформировалась своеобразная двигательная устойчивость — способность выполнять технико-тактические действия без значительных потерь качества даже при выраженной утомлённости.

Также было замечено, что постоянная тренировка в состоянии лёгкого утомления способствует развитию моторного контроля, внимания и адаптации нервно-мышечной системы. Таким образом, техника начинает восприниматься не как отдельный навык, а как интегральный компонент игровой деятельности, который способен работать даже при физиологической перегрузке.

В целом можно утверждать, что чрезмерная нагрузка без контроля и дозировки негативно влияет на технику, особенно у детей с недостаточной функциональной подготовленностью. В то же время целенаправленное включение техникоскоординационных упражнений после кратковременного физического воздействия оказывает положительное влияние на устойчивость техники и общую выносливость.

Полученные результаты подтверждают актуальность включения элементов технической подготовки в различные фазы тренировочного занятия: как на начальном, так и на завершающем этапе. Это позволяет формировать не только точность и качество техники, но и её устойчивость к утомлению, что является одним из важнейших факторов подготовки юных футболистов к реальной соревновательной деятельности.

Обсуждение. Результаты показывают, что физическая нагрузка оказывает выраженное влияние на выполнение технических действий, особенно у неподготовленных к утомлению футболистов. Основные изменения наблюдаются в точности, времени реакции, координации движений и стабилизации тела при выполнении техники. Особенно выражено это при выполнении точных технических действий: передачи на дальнюю дистанцию, удары, приёмы мяча в движении.

У юных футболистов, чья нервно-мышечная система ещё формируется, повышенные нагрузки могут вызывать временное нарушение межмышечной координации, что приводит к:

- увеличению количества ошибок,
- нарушению тайминга,
- ухудшению моторного контроля,
- снижению скорости принятия решений.

При этом, если дети регулярно тренируются в условиях усталости (моделируя игровые ситуации), они учатся компенсировать утомление техникой, вниманием, адаптивным контролем движений. Это особенно важно для подготовки к матчам, где технические действия нередко выполняются на фоне утомления.

Также важна грамотная дозировка нагрузки: чрезмерные перегрузки могут привести к моторному "распаду", формированию неправильного моторного шаблона. Напротив, дозированная, управляемая нагрузка, применённая в нужной фазе тренировки, формирует стойкость техники.

Выводы. Утомление существенно снижает качество технических действий у футболистов 10–13 лет.

1. Регулярные тренировки с элементами нагрузки способствуют устойчивости техники к утомлению.

2. Тренировочный процесс должен включать отработку техники в условиях различной интенсивности.

3. Развитие выносливости, координации и внимания необходимо сочетать с технической подготовкой.

4. Важно учитывать биологический возраст, уровень подготовки и функциональные возможности ребёнка.

Используемая литература

1. Матвеев Л.П. — Теория и методика физической культуры. М.: 2020.
2. Дьячков В.М. — Утомление и восстановление в спорте. СПб., 2019.
3. Жданов Л.А. — Педагогика футбольной тренировки. Казань, 2021.
4. Bompa T. — Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2018.
5. Reilly T. — Science and Soccer. Routledge, 2006.
6. Волков Л.В. — Подготовка юных спортсменов. Киев, 2022.
7. Schmidt R.A. — Motor Control and Learning. Human Kinetics, 2019.
8. UEFA Grassroots Training Guidelines (2022).
9. Гладких Е.В. — Методы контроля утомления у детей-спортсменов. М., 2020.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ, ВЛИЯЮЩЕЙ НА ТОЧНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Артиков А.А.

Доцент кафедры «Теории и методики футбола» Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

г. Чирчик, Узбекистан

E-mail: artikov.80@mail.uz

Ключевые слова: футбол, юные спортсмены, силовая подготовка, точность движений, координация, технические действия, физическое развитие

Введение. Футбол как вид спорта требует от игроков не только высокой выносливости, скорости и тактического мышления, но и точно отработанных технических действий в условиях интенсивной двигательной активности. Особенно важно умение выполнять точные движения в сложных игровых ситуациях, например:

- точно передавать мяч на дистанции,
- точно пробивать по воротам,
- точно выполнять дриблинг между соперниками.

Все эти действия требуют высокого уровня не только технической, но и физической подготовки, среди которой силовая подготовка занимает одно из ключевых мест. Вопреки распространённому мнению, сила в футболе — это

не просто способность «ударить сильно». Это целый комплекс факторов, включая:

- контроль над телом в борьбе и в дриблинге,
- устойчивость при выполнении технических элементов,
- стабильность опоры при ударе,
- сила корпуса для сохранения равновесия и направления движения.

Одним из наиболее интересных аспектов физической подготовки является влияние силовых качеств на точность движений. Именно этот феномен особенно важен в детско-юношеском футболе, где спортсмены ещё только формируют основу своей моторной компетентности. В этой связи возникает ряд исследовательских вопросов:

- Влияет ли развитие силы на точность действий?
- Какие виды силовой подготовки эффективнее улучшают точность технических элементов?
- Какие упражнения целесообразно применять для юных футболистов, чтобы не нарушить технику, а наоборот, укрепить её точность?

Настоящее исследование направлено на выяснение эффективности силовой подготовки, направленной на улучшение точности технических действий у юных футболистов.

Цель исследования

Изучить влияние направленной силовой подготовки на точность выполнения технических действий у юных футболистов 12–14 лет.

Задачи исследования

1. Проанализировать литературу по вопросам силовой подготовки и точности в футболе.
2. Разработать методику силовых упражнений, не нарушающую технику, а поддерживающую её точность.
3. Организовать эксперимент с юными футболистами с включением силовой направленности.
4. Сравнить уровень точности технических действий до и после эксперимента.
5. Дать рекомендации по внедрению силовых тренировок в практику детско-юношеского футбола.

Методы и организация исследования

База проведения: детская футбольная академия «Олимп» (г. Казань).
Контингент: 32 юных футболиста в возрасте 12–14 лет с одинаковым уровнем спортивной подготовки.

Разделение:

- Экспериментальная группа (ЭГ, 16 человек) — проходила тренировки с включением направленной силовой подготовки.
- Контрольная группа (КГ, 16 человек) — тренировалась по стандартной методике, без акцента на силу.

Продолжительность эксперимента: 10 недель, 3 тренировки в неделю, из них одна тренировка в ЭГ включала силовые упражнения.

Методы:

- педагогическое тестирование точности передач и ударов,

- наблюдение и хронометраж действий,
- анкетирование тренеров,
- статистический анализ результатов.

Программа силовой подготовки включала:

- упражнения с собственным весом (приседания, выпады, планка);
- стабилизирующие упражнения (баланс на платформе, мяч BOSU);
- упражнения на координированную силу (удары по мячу с различных положений тела, ведение мяча с сопротивлением);
- силовые упражнения на одной ноге (выпады, приседания с мячом в руках);
- функциональные круговые тренировки.

Параллельно оценивалась точность:

- передач на 10 и 20 метров по мишеням;
- ударов по секторам ворот;
- ведения мяча с прохождением контрольных точек (конусов) на время и без касаний контрольных объектов.

Результаты исследования и их обсуждение

1. Точность передач на 10 м

- КГ: прирост в точности – 4,3%
- ЭГ: прирост – 12,7%

2. Точность передач на 20 м

- КГ: прирост – 3,1%
- ЭГ: прирост – 9,8%

3. Удары по воротам в сектор (7 попыток по 4 секторам)

- КГ: средний показатель точности – 41%
- ЭГ: средний показатель – 56%

4. Ведение мяча с контролем траектории

- ЭГ: снижение количества касаний препятствий – с 3,8 до 1,6
- КГ: с 4,0 до 3,2

5. Мнение тренеров

- Участники ЭГ стали увереннее в корпусной работе, лучше удерживают равновесие при выполнении технических элементов, реже теряют мяч в дриблинге.

- Отмечено снижение травматизма в ЭГ (особенно при падениях и контактах).

Обсуждение. Результаты однозначно указывают на положительное влияние силовой подготовки на точность технических действий. Это подтверждает следующие гипотезы:

- Сила способствует стабилизации тела, особенно корпуса и опорной ноги, что критически важно для точности ударов и передач.
- Силовая устойчивость снижает внешние колебания, обеспечивая более предсказуемую траекторию мяча.
- Точность дриблинга зависит от способности удерживать равновесие при изменении направления — компонент, напрямую связанный с силой нижних конечностей и корпуса.

• Упражнения на одностороннюю стабилизацию усиливают навык ударов с неудобных позиций.

Кроме того, включение силовых заданий с элементами техники (например, выпады с мячом, удары после приседа) обеспечивало перенос тренировочных навыков в игровую деятельность, чего часто не хватает при изолированной работе в тренажёрном зале.

Важно отметить: при избыточной нагрузке возможна потеря координации и ухудшение техники. Поэтому в эксперименте особое внимание уделялось пропорциям нагрузки и её структуре. Использовались в основном естественные и функциональные упражнения, максимально приближенные к игровым.

Рекомендации: Использовать функциональные силовые упражнения, имитирующие игровые движения.

- Развивать силу через круговые тренировки с мячом.
- Комбинировать упражнения на силу и точность в одном занятии.
- Не использовать тяжёлые отягощения — достаточно массы тела, эспандеров и нестабильных платформ.
- Тренировку проводить в игровой форме, включая элементы соревнований.

Основные выводы:

1. Силовая подготовка, ориентированная на стабилизацию и баланс, значительно повышает точность движений.
2. Упражнения, включающие технические действия (удар, передача), обеспечивают функциональный перенос в игру.
3. Игроки с развитой силовой устойчивостью реже теряют равновесие и мяч в борьбе.
4. Силовая подготовка снижает травматизм и повышает уверенность при выполнении сложных действий.
5. Методики, основанные на собственном весе и нестабильной опоре, являются наиболее эффективными для возраста 12–14 лет.

Используемая литература

1. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания». — М., 2019.
2. Жданов Л.Н. «Физическая подготовка юных футболистов». — СПб., 2017.
3. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. «Science and Practice of Strength Training». — Human Kinetics, 2006.
4. Бондарчук А.П. «Сила и её проявление в спорте». — Киев, 2015.
5. Bompa T.O. «Periodization Training for Sports». — Human Kinetics, 2019.
6. Reilly T., Bangsbo J., Franks A. «Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer». — J Sports Sci., 2000.
7. Агеев А.В. «Функциональная тренировка в футболе». — М., 2020.
8. Козырев С. «Влияние силовой устойчивости на точность удара в футболе». — Вестник спорта. №3, 2022.

9. Мальцев И.В. «Психомоторная координация и сила в подготовке юных спортсменов». — М., 2018.

10. Nesser T.W. «Training for Stability and Precision». — Strength & Conditioning Journal, 2021.

PARA-QILICHBOZLIKNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI VA UNI OMMALASHTIRISH ISTIQBOLLARI

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrasi v.b.dotsent O'rinboyev E.A.

1-kurs AP 01-24 guruh talabasi Maxmudjonova F.X.

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: urinboyeveldoreldor@gmail.com, mahmudzonovafatima@gmail.com,

Kalit so'zlar: para-qilichbozlik, adaptiv sport, inklyuziya, ommalashtirish, murabbiylik treningi.

Ключевые слова: Kalit so'zlar : para- qilichbozlik , adaptiv sport, inklyuziya , ommalashtirish , murabbiylik treninglar .

Kirish. Parasport ijtimoiy hayotda muhim rol o'ynaydi nogironlarni integratsiyalash va rehabilitatsiya qilish imkoniyatlar. Ko'plab olimlar va mutaxassislar ta'kidlash uning ahamiyati: Tibbiyot fanlari doktori A.A. Kotelnikov uning ichida tadqiqot bildiradi: «Darslar parasport orqali ijobiy ta'sir ko'rsatadi psixo-emotsional holat nogiron sportchilarning o'zini o'zi qadrlashi va faol hayotga motivatsiyasini oshiradi».

O'zbekistonda paralimpiya sportini rivojlantirish, imkoniyati cheklangan insonlar uchun teng imkoniyatlarni ta'minlash borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. 2021-yil 18-may Prezident Shavkat Mirziyoyev nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishi uchun shart-sharoitlarni kengaytirish va ularni sport tadbirlariga yanada kengroq jalb etishga qaratilgan "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarorni imzoladi. Qarorda belgilangan vazivaralni amalga oshirish uchun ushbu sport turidaga ham alohida ahamiyat berilgan. Para-qilichbozlik - bu dinamika, strategik fikrlash va qurol mahoratini o'zida mujassam etgan adaptiv sportning maxsus turi. Mazkur sport turi nogironligi bo'lgan shaxslarga nafaqat teng shartlarda musobaqalarda qatnashish imkoniyatini ochib beradi, balki ularning jismoniy tiklanishi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy o'sishiga ham xizmat qiladi.

Maskur sport tiri Paralimpiya o'yinlarining bir qismi bo'lib, uzoq tarixga ega bo'lsa-da, uning rivojlanishi notekis edi. Ba'zi mamlakatlarda ushbu sport turi bilan shug'ullanadigan sportchilar sonining tez o'sishi kuzatilmoqda, boshqalarida esa u kam u bilan shug'ullaninsh qiyin. Bunga sabab mablag' yetishmasligi, professional murabbiylarning yetishmasligi va sportning ushbu turining rivojlanmaganligi sabab bo'lmoqda. Moddiy-texnika bazasi bilan bog'liq

muammolar, axborot ta'minotining etarli emasligi va yangi ishtirokchilarni jalb qilish imkoniyatlarining cheklanganligi ham uning rivojlanishini sekinlashtiradi.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning maqsadi paralimpiya qilichbozlik bo'yicha malakali murabbiylar yetishmasligiga ta'sir etuvchi omillar va bu yetishmovchilik oqibatlarini tahlil qilish hamda jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarning tayyorgarligini yaxshilash uchun ushbu muammoni hal etish yo'llarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Paralimpiya qilichbozlik bo'yicha murabbiylik sohasidagi mavjud vaziyatni tahlil qilish;
2. Xalqaro tajribani o'rganish va murabbiylik ta'limi sifatini oshirish va ushbu soha mutaxassislarini tayyorlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishni o'z ichiga oladi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. mahalliy va xorijiy, ilmiy hamda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish orqali olimlar va mutaxassislarning fikr-mulohazalari hamda tajribalarini umumlashtirish, tadqiqotni tashkil etish, pedagogik tajribani o'tkazish;

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Para qilichbozlik O'zbekistonda ham, jahon miqyosida ham nisbatan yangi sport turi bo'lib, malakali murabbiylarning jiddiy etishmasligiga duch kelmoqda. jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar bilan ishlash tajribasiga ega. Bu quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi:

* Mashg'ulot jarayonining sifati etarli emasligi sababli sportchilarning sekin yaxshilanishi.

* Hududlarda malakali mutaxassislar yetishmasligi sababli para-qilichbozlik bo'limlarining amalda yo'qligi.

* Sportchilarning yetarli darajada tayyorlanmaganligi tufayli xalqaro maydonlarda qatnashishdagi qiyinchiliklar.

Sabablarni tahlil qilish:

* Ixtisoslashgan ta'limning yo'qligi: qilichbozlik bo'yicha ko'pchilik murabbiylar moslashuvchan sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborsiz qoldirib, oddiy sportchilar bilan ishlashga o'rgatilgan.

* Past motivatsiya: klassik qilichbozlik bilan solishtirganda para-qilichbozlikda ishlashning moliyaviy jihatdan yoqimsizligi.

* Malaka oshirish tizimining yo'qligi: O'zbekistonda Paralimpiya sporti murabbiylari uchun muntazam ta'lim dasturlari yo'qligi.

* Cheklangan amaliy tajriba: para-qilichbozlik sportchilarni tayyorlashning zamonaviy usullaridan foydalana olmaslik va xorijiy mutaxassislar bilan tajriba almashish.

Salbiy oqibatlar:

- * Xalqaro maydonda sportchilarning raqobatbardoshligining pasayishi.
- * Malakali murabbiylar etishmasligi tufayli para-qilichbozlik bo'limlari rivojlanishining sekinlashishi.
- * Vakolatli murabbiy yo'qligi sababli sportchilarning mashg'ulotlardan voz kechish xavfi.

Tavsiya etilgan yechimlar:

- * Oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya o'quv dasturlariga paraqilichbozlikni joriy etish.
- * Para-qilichbozlik bo'yicha murabbiylar uchun muntazam ravishda o'quv tadbirlarini tashkil etish.
- * Tajriba almashish va malaka oshirish uchun xorijiy ekspertlarni jalb qilish.

Paralimpiya sporti murabbiylarini moddiy rag'batlantirish tizimini yaratish .

Xulosa. Para-qilichbozlik nafaqat sport, balki ijtimoiy integratsiyaning muhim vositasi bo'lib, nogironligi bo'lgan shaxslarning o'z qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu sohani rivojlantirish uchun ta'lim tashabbuslari, infratuzilmani modernizatsiya qilish, moliyaviy qo'llab-quvvatlash va faol axborot targ'ibotini o'z ichiga olgan tizimli yondashuv zarur.

Taklif etilayotgan chora-tadbirlar sportchilar, murabbiylar va tomoshabinlar uchun qulay sharoitlar yaratishga qaratilgan. Ularning hayotga tatbiq etilishi ishtirokchilar sonini ko'paytirish, sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish va xalqaro maydonda muvaffaqiyatlarga erishish imkonini beradi. Bundan tashqari, para-qilichbozlikni ommalashtirish sport hamma uchun ochiq bo'ladigan inklyuziv jamiyatni shakllantirishga yordam beradi.

nafaqat sport yutuqlari, balki barcha fuqarolar uchun teng imkoniyatlar yaratish istagini namoyon etib, xalqaro Paralimpiya harakatida munosib o'rin egallashi mumkin bo'ladi .

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Международные нормативные документы

1. Международный паралимпийский комитет (IPC). Официальные правила и регламенты по пара-фехтованию. – [Электронный ресурс]. URL: <https://www.paralympic.org/> (дата обращения: 23.03.2025).
2. IWAS Wheelchair Fencing. Technical and Classification Rules. – [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iwasf.com/> (дата обращения: 23.03.2025).
3. Всемирная федерация фехтования (FIE). Доклады о развитии инклюзивного фехтования. – [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fie.org/> (дата обращения: 23.03.2025).

2. Научные и аналитические публикации

4. Иванов А.Б. Паралимпийское фехтование: история, методики и перспективы развития // Журнал адаптивного спорта. – 2022. – №4. – С. 35-47.
5. Петров В.С., Ахмедов Р.Н. Развитие спортивной инфраструктуры для лиц с ограниченными возможностями в странах СНГ // Вестник спортивной науки. – 2023. – №1. – С. 12-21.
6. Сборник материалов международной конференции «Адаптивный спорт и перспективы его развития». – Москва, 2023.
7. Шарипов Р.У. Проблемы финансирования паралимпийского спорта и пути их решения // Экономика спорта и менеджмент. – 2023. – №2. – С. 58-70.

3. Интернет-источники и статистика

8. Официальный сайт Национального паралимпийского комитета Узбекистана. – [Электронный ресурс]. URL: <https://www.paralympic.uz/> (дата обращения: 23.03.2025).
9. Министерство туризма и спорта Узбекистана. Государственная программа по развитию адаптивного спорта. – [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.uz/> (дата обращения: 23.03.2025).

QO'L NOZOLOGIYASI BO'YICHA PARAYENGIL ATLETIKACHI TALABALARNI YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA O'RGATISH USLUBIYATI

G'ofurov Sherali Xoshimovich,
Tashanov Umirali Xusanovich

E-mail: sherali.gofurov@mail.ru Tel: +998946061330

Annotatsiya

Maqolada, Imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy rivojlantirishda para yengil atletikaning sakrash vosita va usullarini qo'llash orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishni amalda isbotlashdan iboratdir.

Kalit so'zlar: Imkoniyati cheklangan, qo'l nozologiyasi, parayengil atletika, sakrash turlari, adaptiv, sport tasniflar, rivojlantirish.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ ПО НОЗОЛОГИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Гафуров Шерали Хошимович,
Ташанов Умиралли Хусанович

E-mail: sherali.gofurov@mail.ru Тел: +998946061330

Аннотация

Статья посвящена практическому доказательству повышения физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями

путем применения прыжковых средств и методов паралегкой атлетики в их физическом развитии.

Ключевые слова: ограниченные возможности, нозология рук, паралегкая атлетика, виды прыжков, адаптивный, спортивные классификации, развитие.

Dolzarbliqi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport talimi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarida amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlarning belgilanishi soha mutaxassislari oldiga ulkan vazifalarni qo'yadi. O'zbekistonda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi (qo'l nozolgiyasi va ko'rish qobiliyatida nuqsoni) bo'lgan shaxslarni para sport (para yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash) turlari bilan shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash hamda ilmiy tadqiqotlar ishlarini olib borish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: para yengil atletikning sakrash vosita va usullarini qo'llash orqali qo'l nozolgiyasi bo'yicha parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turi bilan shug'ullanuvchi talabalarni maxsus mashqlar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Imkoniyai cheklangan talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda para yengil atletikaning sakrash turlarida samarador bo'lgan vosita va usullarni aniqlash va tabaqalashtirish;

Maxsus vosita va usullarni qo'llash orqali imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Imkoniyati cheklangan talabalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishida albatta eng avallo jismoniy sifatlarni rivojlantirish muxim ahamiyatga ega. Shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishida talabalarni yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga qarab yuklama meyorlari taqsimlanadi hamda mashg'ulotlar jarayonida qo'llash orqali jismoniy sifatlarni rivojlanishi, harakat faolligini oshishiga erishiladi.

Shug'ullanuvchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish eng avvalo sportchining xar tomonlama maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi. Mashg'ulotlarni rejalashtirganda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlarini rivojlantirishda alohida yuklama nisbatlaridan foydalandik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik para yengil atletikachilarning gormonik rivojlanishi, ya'ni xarakat muskullarini rivojlantirish, a'zo va tizimlarini mustaxkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni oshirish, qaddi-qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda shug'illanuvchilarning barcha a'zo va tizimlariga korreksion vositalar orqali tasir ko'rsatishga qaratiladi. Mashg'ulotlar jarayonida esa umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlardan foydalanish lozim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik para yengil atletkaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining xamma funksional imkoniyatlarini, xamma a'zolar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Buning uchun, tabiyki tanlangan parayengil atletika turining maxsus mashqlar va usullardan foydalanilsa shug'illanuvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlanishida samarali hisoblanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar asosan samarali hisoblanadi.

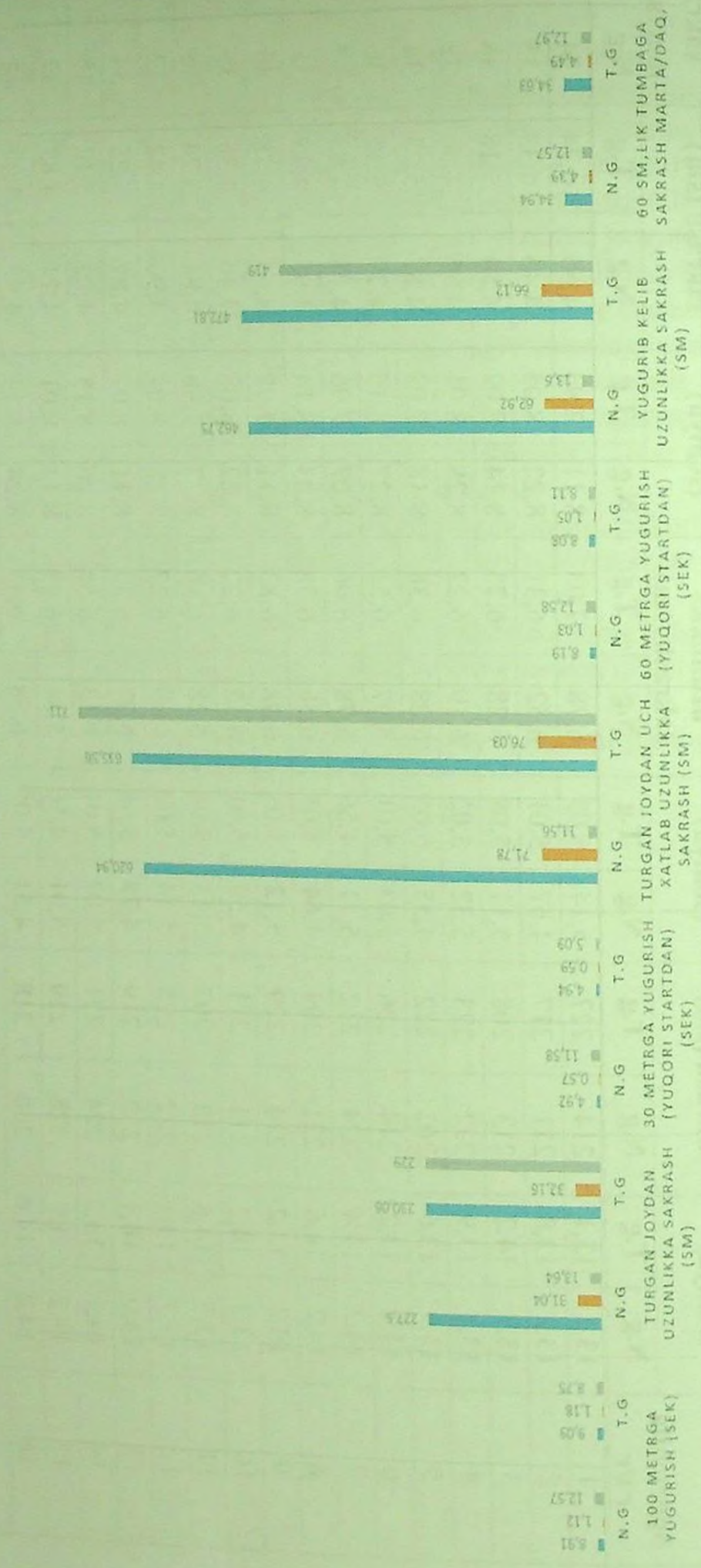
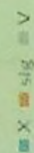
Xuddi shu jismoniy sifatlarda para yengil atletikachining butun organizmidagi a'zolar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning xarakat qilish imkoniyati oshib boradi.

Biz talabalarining jismoniy rivojlanganlik darajasini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari orqali aniqladik.

Qo'l nozologiyasi bo'yicha nazorat va tajriba guruhi uzunlikka sakrovchi talabalarining tadqiqot boshidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n = 16)

Sportchilar r t/r	100 metrga yugurish (soniya)		Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)		30 metrga yugurish (soniya)		Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm)		60 metrga yugurish (soniya)		Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)		60 sm.li tumbaga sakrash marta/daq	
	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g
1	13,2	13,1	214	227	5,14	5,03	6,78	7,03	8,11	7,94	4,65	4,74	34	34
2	13,2	13,8	211	217	4,67	5,01	6,52	6,31	8,22	8,05	4,46	4,33	35	36
3	13,7	14,2	213	208	5,11	5,08	6,28	6,25	8,14	8,02	4,84	5,18	36	34
4	13,7	13,9	222	223	5,32	5,02	6,19	6,22	8,28	8,01	4,96	4,56	32	35
5	13,9	13,6	203	222	4,55	5,05	6,28	6,38	8,18	7,93	4,87	5,23	34	36
6	14,1	13,2	214	226	5,03	5,01	5,97	6,51	8,27	8,15	4,29	5,11	36	35
7	14,2	14,4	224	212	5,11	4,56	5,78	6,06	8,07	7,96	4,78	4,83	37	36
8	14,2	14,6	221	209	4,64	5,05	6,58	6,38	8,23	8,14	4,95	4,33	35	37
9	13,2	13,2	214	229	5,12	5,03	6,78	6,83	8,11	7,97	4,65	4,78	36	34
10	13,2	14,2	211	211	4,59	5,01	6,52	6,22	8,22	8,08	4,46	4,38	35	36
11	13,7	14,5	213	207	5,13	5,08	6,28	6,16	8,17	7,98	4,84	5,24	36	34
12	13,7	15,1	222	225	5,14	5,02	6,19	6,27	8,28	8,01	4,96	4,42	32	35
13	13,9	14,1	232	219	4,78	5,05	6,27	6,33	8,11	8,07	4,87	5,23	34	36
14	14,1	13,2	224	231	5,07	5,01	6,13	6,51	8,26	8,15	4,29	5,12	35	35
15	14,2	15	228	219	5,01	4,56	5,84	6,13	8,14	8,01	4,74	4,83	37	36
16	14,2	14,6	230	218	4,51	5,05	6,58	6,45	8,24	8,14	4,95	4,65	35	37
		14,0											35,3	
$\bar{x}$	13,78	4	218,5	2,19	4,93	4,98	6,31	6,38	8,19	8,04	4,72	4,81	34,94	8
σ	1,73	1,82	31,04	0,31	0,57	0,60	0,73	0,76	1,03	1,04	0,64	0,67	4,39	4,58

V, %	12,56	12,9	13,64	13,98	11,6	11,9	11,58	11,95	12,5	12,9	13,59	13,97	12,57	12,9
					0	8			3	9				5



1-rasm. Qo'l nozologiyasi bo'yicha nazorat va tajriba guruhi uzunlikka sakrovchi talabalarining tadqiqotdan oldinigi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Qo'l nozologiyasi bo'yicha nazorat va tadqiqot guruxi ishtirokchilarining tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari quyidagicha namoyon bo'ldi.

Qo'l nozologiyasi bo'yicha uzunlikka sakrovchilardan 16 nafar nazorat guruhiga hamda 16 nafar tajriba guruhiga jalb qilindi. Nazorat va tajriba guruhida ishtirokchilarning tadqiqot boshida 100 metrga yugurish (soniya), Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), 30 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya), Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm), 60 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya), Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm), 60 sm lik tumbaga sakrash mashqlari orqali talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi.

O'tkazilgan tadqiqot davomida shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini maxsus nazorat testlari orqali aniqlashga erishildi. Unga ko'ra, tajriba guruhida mashg'ulot oldidan 100 metrga yugurish (soniya) 14,04 soniya ni tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida 13,78 soniya ni tashkil etdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash tajriba guruhida 2,19 sm ni, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar 218,5 sm ni tashkil etganini ko'rishimiz mumkin.

30 metrga yugurish (yuqori startdan) tajriba guruhi sportchilari o'rtacha 4,98 soniya ni, nazorat guruhi esa 4,93 soniya natija qayd etdi.

Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrashda ham mos ravishda, tajriba guruhi sportchilari o'rtacha 6,38 sm ni, nazorat guruhi esa 6,31 sm natija ko'rsatganini guvohi bo'ldik.

60 metrga yugurish (yuqori startdan) tajriba guruhida o'rtacha 8,04 soniya ni, nazorat guruhida esa 8,19 soniya ni tashkil etdi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash tajriba guruhida o'rtacha 4,81 sm ni, nazorat guruhida esa 4,72 sm ni tashkil etdi.

60 sm lik tumbaga sakrash tajriba guruhida o'rtacha 35,38 martani, nazorat guruhida esa 34,94 martani tashkil etdi.

Tadqiqot avvalida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha qabul qilgan natijalar o'rtasida juda katta farq yo'qligini yuqorida ifoda etilgan jadvaldan ko'rishimiz mumkin bo'ladi.

Odatda sport nazariyasida uzoq muddatli takomillashtirish tizimida ko'rsatilgan yo'nalishlarda o'quv jarayonini faollashtirish bir tekis sodir bo'lmaydi, lekin uzoq muddatli rivojlanishning har bir bosqichida maqsadlarga erishishni belgilaydigan qonunlar va tamoyillar bilan belgilanadi. Uzoq muddatli o'qitishning birinchi, ikkinchi va uchinchi bosqichlari, asosan, uchinchi bosqichning oxirida bosqichga xos bo'lgan qiymatlarning taxminan 50-55% ga yetadigan o'quv ishlari hajmining oshishi bilan tavsiflanadi. Eng yuqori yutuqlarga tayyorgarlik kelajakda umumiy ish hajmining oshishi bilan bir qatorda, uning umumiy hajmida intensiv ishlarning ulushi ortishi bilan izohlanadi.

Parayengil atletikachilarning tayyorlash o'ziga xos ixtisoslashgan bir necha bo'limlardan iborat bo'lib, asosan shug'illanuvchilarning tayyorgarligi bilan ajratib u yoki bu guruhga umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish ko'rsatmalarini belgilovchi testlar orqali qabul qilinadi. Har yili o'rgatishdan so'ng ko'rsatilgan me'yorlar bo'yicha sinovdan o'tkaziladi. Sportchilarning ko'p yillik

tayyorgarligi o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan kompleks vazifalarni echish uchun uslubiy nizom asosida tuziladi.

Buning uchun butun mavsum davomida istiqbolli sportchilarni tanlab olib va sportda yuqori natijalarga erishish guruhlariga tavsiya etiladi.

Yuqori malakali sportchilar darajasiga erishish uchun ma'lum xajmdagi o'quv-mashg'ulot va musoboqalarda ishtiroq etish talab qiladi. O'quv mashg'ulotni shunday tuzish zarurki, unda shug'ullanuvchi energiya resurslarini sarflash va tiklanish nisbatini saqlashi lozim. Buning uchun o'quv mashg'ulot jarayoni tizimini oqilona taqsimlash va har bir shug'ullanuvchiga individual yondashish kerak bo'ladi.

2-jadval

Qo'l nozologiyasidagi talabalar uchun sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

T/r	Mashqlar mazmuni	Mashqni takrorlash soni	Dam olish oralig'i
1	Tizzalarni baland ko'tarib mayda qadamlab yugurish	4-6 marta	1-2 daqiqa
2	Juft oyoqda qumga sakrash	6-8 marta	1-2 daqiqa
3	Yugurib kelib 70-sm balandlikdagi to'siqdan sakrab qumga tushish	4-6 marta	1-2 daqiqa
4	Balandligi 90 sm bo'lgan g'ovlar ustidan sakrab o'tish. (g'ovlar o'rniga arqon xam tortish mumkin) g'ovlar soni 6-7 ta bo'lishi kerak	4-6 marta	1-2 daqiqa
5	G'ovlar ustidan qadamlab sakrash.	6-8 marta	1-2 daqiqa
6	Balandligi 1 m bo'lgan maxsus stulga juft oyoqda sakrash.(imkoniyatga qarab balandlikni ko'tarib boriladi)	4-6 marta	1-2 daqiqa
7	Bir oyoqda 10 m ga sapchib borish.	4-6 marta	1-2 daqiqa
8	Juft oyoqda 4-5 marta sakrab 30 m ga yugurish	4-6 marta	1-2 daqiqa
9	Joydan turib uzunlikka juft oyoqda sakrash (mashqni qiyinlashtirish uchun g'ovni yotqizib qo'yish mumkin)	6-8 marta	1-2 daqiqa
10	Turgan joyda juft oyoqda uzunlikka sakrash (rezinka bilan bog'langan xolda)	4-6 marta	1-2 daqiqa
11	Smit trnajorida tik turgan xolda shtangani ko'tarish	4-6 marta	1-2 daqiqa
12	Smit trnajorida yotgan xolda shtangani ko'tarish	6-8 marta	1-2 daqiqa
13	Shtangani yelkaga ko'targan xolda balandligi 50 sm bo'lgan stulga bir oyoqni qo'yib turamiz va tayanch oyoqni, oyoq uchlariga tayanamiz	6-8 marta	1-2 daqiqa

Biz tomonimizdan qo'l nozologiyasi bo'yicha tabaqalashtirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqdik. Maxsus mashqlar majmuasida mashqlar mazmuni, mashqlar intinsivligi va dam olish intervallari meyorlari ishlab chiqildi.

Qo'l nozologiyasi bo'yicha nazorat va tajriba guruhidagi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o'zgarish dinamikasi (n=16)

Test	Tadqiqotdan boshi			Tadqiqotdan oxiri			Absolyut	Nisbiy, %	t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
100 metrga yugurish (cek)	N.g	13,78	1,73	12,55	1,80	12,14	0,30	7,88	1,74	>0,05
	T.g	14,04	1,82	12,96	2,01	12,17	1,83	17,56	3,64	<0,01
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	N.g	2,15	0,29	13,49	0,31	13,18	0,22	10,45	2,10	<0,05
	T.g	2,19	0,31	14,16	0,36	13,13	0,54	24,88	4,62	<0,001
30 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya)	N.g	4,93	0,57	11,56	0,51	11,09	0,33	6,74	1,74	>0,05
	T.g	4,98	0,60	12,05	0,48	11,15	0,69	13,87	3,61	<0,01
Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm)	N.g	6,31	0,73	11,57	0,76	11,14	0,55	8,71	2,08	<0,05
	T.g	6,38	0,76	11,91	0,86	11,13	1,31	20,58	4,58	<0,001
60 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya)	N.g	8,19	1,03	12,58	0,91	12,13	0,71	8,66	2,07	<0,05
	T.g	8,04	1,04	12,94	0,80	12,15	1,43	17,77	4,34	<0,001
Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	N.g	4,72	0,64	13,56	0,67	13,06	0,40	8,52	1,73	>0,05
	T.g	4,81	0,67	13,93	0,75	13,11	0,91	18,92	3,61	<0,01

60 sm,lik tumbaga sakrash marta/daq,	N.g	34,63	4,36	12,59	37,38	4,53	12,11	2,76	7,96	1,75	>0,05
	T.g	35,38	4,58	12,95	41,49	5,03	12,12	6,12	17,29	3,60	<0,01

Izox: N.g-nazorat guruhi, T.g- tadqiqot guruhi

Tajriba guruhidan joy olgan talabalar asosan jismoniy sifatlari "sprinter-kuchli" va "sprinter-sakrovchan" sakrash xarakteriga ega bo'lgan talabalar hisoblanishadi. Bu talabalarining jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun qo'llanilgan mashqlar orqali ko'rsatgan natijalari quydagicha nomoyon bo'ldi tajriba guruhi talabalarining 100 metrga yugurish mashqi tadqiqot oldi o'rtacha 14.04 soniya.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 12,21 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu mashq bo'yicha tadqiqot oldi o'rtacha 13,78 soniya.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 13,48 m.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi o'rtacha turgan joydan uzunlikka sakrash 2.19 sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqotdan so'ngida o'rtacha 2.73 sm.ni tashkil etdi. Nazorat guruhi talabalarining tadqiqot oldi o'rtacha turgan joydan uzunlikka sakrash 2.15 sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqotdan so'ng ushbu ko'rsatkich o'rtacha 2.38 sm.ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi ishtirokchilarning tadqiqot avvalidagi 30 metrga yugurish (yuqori startdan) o'rtacha 4.98 soniya.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 4.86 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu ko'rsatkich tadqiqotdan oldin 4,93 soniya.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 4,6 soniya.ni tashkil qildi.

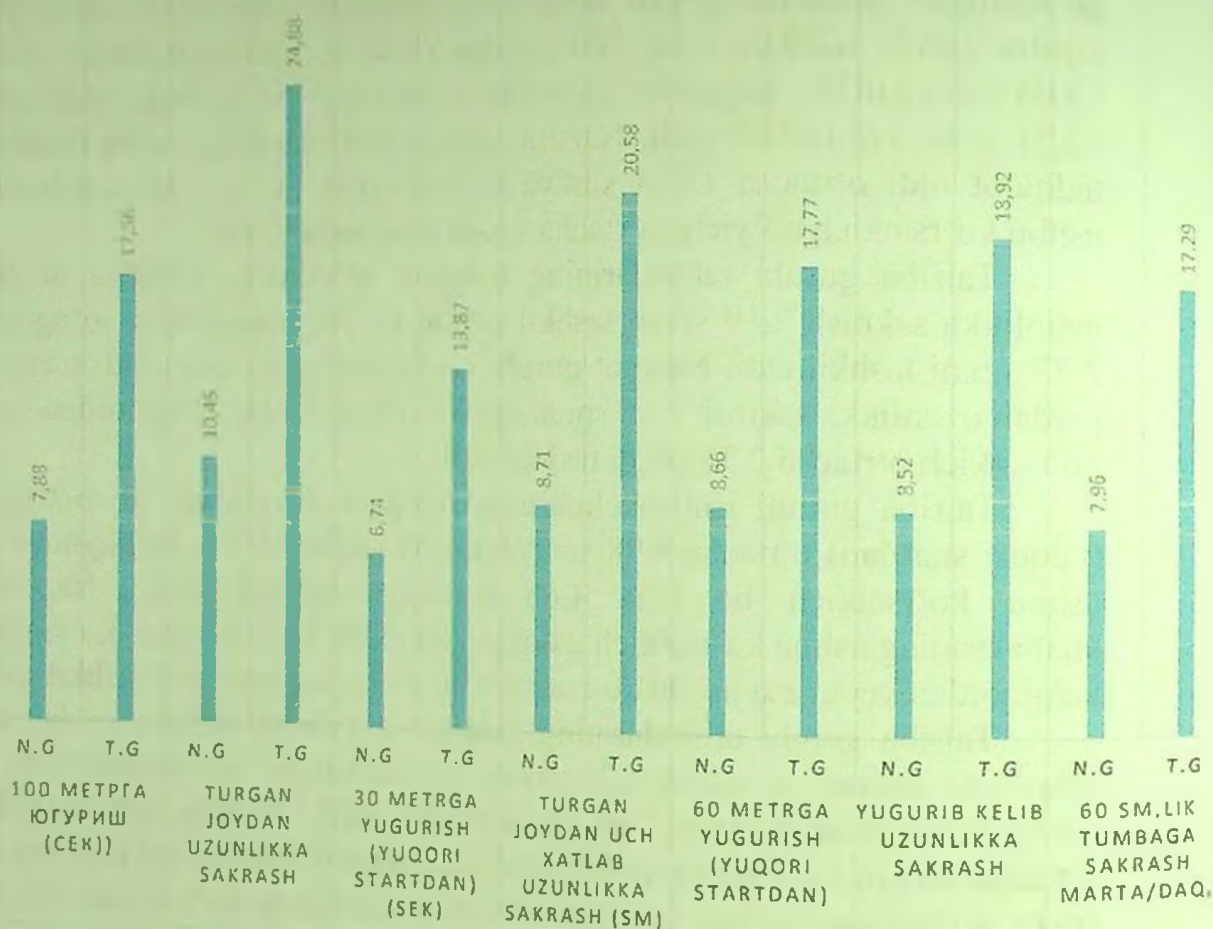
Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash o'rtacha 6.38 sm.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yich 7.69 sm.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o'rtacha turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 6.31 sm.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 6.86 sm.ni tashkil qildi.

Ishtirokchilarning tadqiqot avvalidagi 60 metrga yugurish (yuqori startdan) o'rtacha 8.04 soniya.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 6.61 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu ko'rsatkich tadqiqotdan oldin 8.19 soniya.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 7.48 soniya.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi o'rtacha 4.81 sm.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yich 5.72 sm.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 4.72 sm.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 5.13 sm.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi 60 sm,lik tumbaga sakrash mashqi o'rtacha 35.38 martani ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yich 41.49 martani tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o'rtacha 60 sm,lik tumbaga sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 34.63 martani ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 37.38 martani tashkil qildi.

NISBIY, %



2-rasm. Qo'l nozologiyasi bo'yicha nazorat va tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=16)

Xulosa: Qo'l nozologiyasi sportchilarini parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turlarida samarali texnik tayyorgarlikni ta'minlash uchun ushbu yo'nalishdagi 1-2 ta mashg'ulotni texnik o'quv mashg'ulotlarida asosiy tayyorgarlik bosqichida va haftalik musobaqaga tayyorgarlik bosqichining haftalik mikrosiklida o'tkazish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Ishlab chiqilgan ishlanmalar texnik harakatlarni o'qitish samaradorligini oshirish uchun foydalanish jarayonida nazologik xususiyatlarni hisobga olish va me'yyorlash tamoyillari amalga oshirildi. Ushbu tamoyillar tananing shikastlangan qismlarining harakatlanish xususiyatlariga asoslangan musobaqa mashqlar tarkibini rivojlantirish orqali amalga oshirilsa uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish imkoniyati kengayishiga erishiladi. Natijada qo'l nozologiyasi bo'yicha parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrovchi talabalarda musobaqa oldi jismoniy tayyorgarlik samaradorligi darajasi 16.2 % ga yaxshilandi, texnik tayyorgarlik samaradorligi darajasi 19,1 % ga yaxshilandi, umumiy texnik harakatlarining o'sish darajasi 18.11 % ga oshgan:

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sherali Xoshimovich G'ofurov, Bahodir Xoshimovich G'ofurov o'zbekistonda 5x5 futbol sport turini ommalashtirish orqali ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport-turini-ommalashtirish-or-ali-k-rish-obiliyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish> (дата обращения: 15.11.2022)

3. Sherali Hoshimovich G'Ofurov malakali sprinterchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari // Academic research in educational sciences. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/malakali-sprinterchilarning-sport-mashg->

4. Л. Б. Собирова Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников Academic research in educationalsciences.2021.№5

5. Sherali Hoshimovich g'ofurov, dilshod baxtiyor o'g'li baxtiyorov, umid abdugaforovich saidov maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 13.12.2022).

5. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.

6. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTARCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.

7. G'OFUROV Sh. X. bolalar va o'smirlar sport maktablarida boshlang'ich tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi yengil atletikachilar mashg'ulotlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.

8. M. X.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov Ko'rish qobilyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiati // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rish-qobilyatida-nuqsoni-bo-lgan-talabalarda-harakat-koordinatsiyasini-rivojlantirish-uslubiyati> (дата обращения: 22.01.2022).

KURASHCHINING MASHG'ULOT JARAYONIDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGI

Radjapov Muxammadjon Axmadjonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahar

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ В ТРЕНИРОВКЕ

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatnihar tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Tadqiqotning maqsadi shundan iboratki kurashchilarning bellashuv jarayonlaridagi harakatlarini tashkil etuvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi to'g'ri tashkillashtirish bo'yicha taklif tavsiyalar ishlab chiqish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi. shuningdek, uning turli xilharakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taaminlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikniham, maxsus tayyorgarlikniham, mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji'atlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu'im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivoj-lanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-lariniham aks ettirishi lozim. Chunki, alo'ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidalar doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma'orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonitirishga urinadilar. UJTninghajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirishhisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlashhisobiga qisqartilishi kerak. Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqi-chida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni takomillashtirishni mo'iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;

2) navbatdagihar bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, musta'kamlanadi va chuqurlashtiriladi.

3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri kela-digan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu'impligihech qanday shub'a qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslisoblanadi. Navbatdagi mashg'ulotning oldingi mashg'ulot iziga joylash-tirish samarasi to'g'risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobili-yatining o'sishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo'lmaydi. Bir xil yuklamalar to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tan-lansa, mashg'ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg'ulot jarayonidalar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg'ulotlar o'rtasidaham (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish,

tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg'ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko'rib chiqib biz mavxum yuklama to'g'risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg'ulotda yuklamahajmi, shiddati to'xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo'lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo'llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to'liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Xulosa: Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg'uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi (hajmi va shiddati bo'yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushuncha-sini ko'plar organizm funksional inkoniyatining ni'oyasida turgan «o'ta og'ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo'yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo'lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko'niktirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashg'ulotninghar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turi-ning mo'iyatiga qarab uninghajm va shiddati o'zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to'liqinsimon harakat xarakterlidir.

Adabiyotlar ro'yxati

7. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
8. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
9. Sh.S.Tursunov- "Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. T., 2018.
- 10.Sh.S.Tursunov - "Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari" O'quv qo'llanma. T., 2018.
- 11.D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi

- bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
- 12.D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ С РАЗНОГО РАССТОЯНИЯ У ФУТБОЛИСТОК

Моисеева М.В.

*Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта*

Ключевые слова: координация, виды координации, футбол.

Актуальность. Одним из важнейших технических приёмов в футболе, оказывающим непосредственное влияние на результат соревновательной деятельности, уровень спортивного мастерства и исход матча, является удар по воротам. Эффективность выполнения ударов по воротам определяет не только результативность действий отдельного игрока, но и общекомандную эффективность. В современной научно-методической литературе вопросам техники удара, его классификации, средств и методов обучения этому элементу игры уделяется значительное внимание [1,2,3,4,6,7]. Удары классифицируются по технике исполнения, траектории движения мяча, способу приложения силы и другим характеристикам, что свидетельствует о многоаспектности данного технического действия.

Одновременно с этим в ряде работ подробно рассматриваются вопросы, касающиеся координационных способностей спортсменов: раскрываются виды координации, её характеристики, а также средства и методы её развития у представителей различных возрастных групп и уровней спортивной подготовки [5,6]. Координационные способности играют важную роль в технической подготовке футболистов, так как они обеспечивают точность, ритмичность, устойчивость и согласованность движений при выполнении сложных игровых действий, включая удары по воротам. Особенно значимо развитие координации в подростковом возрасте, когда закладываются фундаментальные основы двигательной культуры спортсмена.

Однако, несмотря на накопленный теоретический и практический материал, вопрос повышения эффективности выполнения ударов по воротам с различных дистанций у футболисток 14–16 лет на основе развития координационных способностей остаётся недостаточно изученным. В частности, существует дефицит научных данных, раскрывающих особенности взаимосвязи между уровнем координации и качеством выполнения ударов у данной возрастной и половой категории. Поэтому выбранная тема

исследования является актуальной и востребованной с точки зрения совершенствования подготовки юных футболистов, а также разработки эффективных методических подходов к обучению и совершенствованию техники ударов по воротам.

Цель исследования заключается в научном обосновании и совершенствовании тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности выполнения ударов по воротам с различных дистанций у футболистов 14–16 лет посредством целенаправленного развития координационных способностей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать уровень развития координационных способностей у футболистов 14–16 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

2. Оценить исходную эффективность выполнения ударов по воротам с различных дистанций у футболистов 14–16 лет.

3. Разработать и внедрить комплекс упражнений координационной направленности, способствующий повышению эффективности ударов по воротам с различных дистанций.

4. Экспериментально обосновать эффективность предложенной методики координационной подготовки в контексте улучшения качества выполнения ударов у футболистов 14–16 лет.

Методы исследования:

□ Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы — для изучения современного состояния проблемы, анализа подходов к развитию координации и техники ударов по воротам в футболе.

□ Педагогическое наблюдение — для фиксации особенностей тренировочного процесса и поведения футболистов в естественных условиях тренировок и игр.

□ Спортивно-педагогическое тестирование — для определения уровня развития координационных способностей и эффективности выполнения ударов по воротам с различных дистанций.

□ Педагогический эксперимент — для проверки действенности разработанного комплекса координационных упражнений, направленного на совершенствование техники ударов у футболистов 14–16 лет.

□ Методы математико-статистической обработки данных — для количественного анализа полученных результатов, оценки достоверности и эффективности применяемых методик.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для поэтапного решения поставленных задач исследования был проведён комплекс педагогических и экспериментальных мероприятий. В рамках

реализации первой задачи нами осуществлялось педагогическое наблюдение, направленное на определение эффективности выполнения ударов по воротам с различных дистанций у футболисток в возрасте 14–16 лет. Анализ полученных данных, собранных в двух сопоставимых по возрасту и уровню подготовки группах, позволяет констатировать, что средние показатели эффективности ударов по воротам в группе «А» оказались ниже, чем в группе «Б». Так, в группе «А» эффективность составила $13,8 \pm 0,6\%$, в то время как в группе «Б» — $14,6 \pm 0,8\%$. Различия между показателями оказались статистически достоверными при уровне значимости $p < 0,05$, что свидетельствует о наличии объективных различий в технической подготовленности участниц исследования.

Для реализации второй задачи было проведено спортивно-педагогическое тестирование, целью которого являлось определение уровня развития координационных способностей у футболисток. В качестве контрольных использовались следующие тесты:

1. Тест на координацию и пространственную ориентацию — три последовательных прыжка вверх через фишки с одновременным поворотом на 360° (чередую стороны) и приземлением на ограничительную линию. После приземления участница выполняет удар по воротам с участием вратаря.

2. Тест на ритмичность и точность ведения мяча — бег с ведением мяча в такт метронома в течение 10 секунд, затем без метронома, в том же ритме, в течение 15 секунд (всего 32 касания мяча), после чего выполняется удар по воротам.

3. Тест на статическое равновесие — стойка на одной ноге, при этом другая нога согнута в колене и максимально развёрнута в сторону, пятка касается подколенной части опорной ноги. Руки на поясе, голова зафиксирована прямо. Фиксируется время удержания устойчивого положения.

Результаты тестирования показали, что между группами существуют статистически значимые различия в показателях координации по всем трём тестам ($p < 0,05$). Участницы группы «А» продемонстрировали более низкий уровень координационной подготовленности, что коррелировало с их результатами по эффективности ударов. На основании совокупного анализа данных, группа «А» была определена как экспериментальная, а группа «Б» — как контрольная.

В рамках решения третьей задачи исследования нами был разработан комплекс специальных упражнений координационной направленности, направленных на повышение точности, стабильности и результативности ударов по воротам с различных дистанций. При подборе упражнений учитывались возрастные и функциональные особенности юных футболисток, а также необходимость их интеграции в структуру учебно-тренировочного процесса без нарушения общей направленности подготовки. Основной упор был сделан на упражнения, развивающие чувство равновесия, ритм движений, пространственную ориентацию и согласованность действий. Эффективность

применения комплекса упражнений оценивалась в ходе педагогического эксперимента, результаты которого будут представлены в следующем разделе исследования.

Описание экспериментальной методики и анализ полученных результатов

Разработанные задания были сгруппированы по трём основным блокам, каждый из которых имел конкретную координационную направленность:

- Блок 1 — задания, направленные на развитие *ориентировки в пространстве*.

Пример упражнения: продвижение прыжками между стойками, выполняемыми в разных направлениях с изменением позиции тела относительно опорных точек.

- Блок 2 — задания, способствующие формированию *ритмичности движений*.

Пример упражнения: жонглирование мячом ногами с последующей передачей мяча партнёру по сигналу и возобновлением жонглирования после приёма мяча.

- Блок 3 — задания, ориентированные на развитие *баланса и статического/динамического равновесия*.

Пример упражнения: подбрасывание мяча вверх, выполнение из упора лёжа перехода в упор присев, затем возврат в стоячее положение с приёмом мяча в воздухе на ногу.

В рамках педагогического эксперимента в экспериментальной группе на протяжении трёх месяцев в каждое тренировочное занятие включались по два упражнения из каждого блока. Общее время, отводимое на выполнение заданий, составляло 10–15 минут, при этом они проводились в начале основной части занятия. По мере освоения упражнений предусматривалось их поэтапное усложнение — за счёт увеличения количества повторений, изменения темпа, включения дополнительных координационных элементов и варьирования условий выполнения.

С целью проверки эффективности разработанной методики было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирование и педагогическое наблюдение, охватывающее соревновательную деятельность футболисток экспериментальной и контрольной групп.

Результаты повторного тестирования координационных способностей показали, что средние показатели в экспериментальной и контрольной группах не имели статистически достоверных различий на уровне значимости $p < 0,05$. Однако при этом внутри экспериментальной группы наблюдался статистически достоверный прирост по всем трём контрольным тестам:

- Тест 1 (прыжки с поворотами): $2,8 \pm 0,43$ балла до эксперимента и $4,0 \pm 0,11$ балла после.

• Тест 2 (ритмичность движений): $4,0 \pm 0,21$ балла до и $6,0 \pm 0,47$ балла после.

• Тест 3 (равновесие): $70 \pm 0,19$ секунд до и $78 \pm 0,26$ секунд после эксперимента.

Повторное педагогическое наблюдение, направленное на определение эффективности выполнения ударов по воротам с различных дистанций, выявило, что средний показатель в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной ($15,1 \pm 0,5\%$ против $14,8 \pm 0,6\%$ соответственно), однако различия не достигли уровня статистической достоверности ($p > 0,05$). Вместе с тем, внутригрупповой анализ показал значительное улучшение показателей у участниц экспериментальной группы — с $13,8 \pm 0,6\%$ до $15,1 \pm 0,5\%$, что подтверждает положительное влияние разработанных упражнений координационной направленности на эффективность ударов по воротам.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о достоверном положительном влиянии координационной подготовки на техническое мастерство футболисток в возрасте 14–16 лет. Это подтверждает гипотезу исследования и свидетельствует о достижении поставленной цели.

ВЫВОДЫ:

Эффективность составленных комплексов упражнений доказана результатами повторного спортивно-педагогического тестирования и педагогического наблюдения. После проведения педагогического эксперимента показатели координационных способностей повысились и имеют статистически достоверные различия с исходными показателями по всем трём контрольным упражнениям. У футболисток 14–16 лет в экспериментальной группе повысилась эффективность выполнения ударов по воротам с различных дистанций с $13,8 \pm 0,6\%$ до $15,1 \pm 0,5\%$.

Список литературы:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: учебное пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: ГУ РОГ Липецкая газета, 2004. – 496 с.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - Москва: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2007. - 269 с.
3. Голомазов, С. В. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадем – пресс, 2001. – 250 с.
4. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / Под ред. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
5. Луткова, Н.В. Развитие ловкости для повышения эффективности выполнения передач одной рукой у баскетболисток 17–18 лет / Н.В. Луткова, М.Б. Колесников // Спортивные игры: Настоящее и будущее. //Материалы 5-й

научнопрактической конференции НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: Вып.5.- СПб, 2017. – 69 с. – С.23-26.

6. Никитин, С.Н. Ловкость – история, проблемы, перспективы: монография /

С.Н. Никитин. – СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, СПб, 2005. – 160 с.

7. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 191 с.

8. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров. – М.: Терра-спорт, 2000. – 86 с.

PARA-O'QCHILARNI TAYYORGARLIK TIZIMINI KOMPONENTLI TAHLIL QILISH

Farxat Muxmudjanovich Murodov

О'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

111709, O'zbekiston Respublikasi, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19
muradovfarhat1@gmail.com

Компонентный анализ системы подготовки пара-стрелков

Фархат Мухмуджанович МУРАДОВ,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

111709, Республика Узбекистан, г.Чирчик, ул. Спортсменов, 19
muradovfarhat1@gmail.com

Analysis of integral training components of para-shooters

Farkhat M. MURADOV,

Uzbek State University of Physical Education and Sports

19 Sportsmen str., Chirchik, 111709, Republic of Uzbekistan
muradovfarhat1@gmail.com svetnailva@gmail.com

Dolzarbliqi. Maqolada tayanch-harakat tizimi buzilishlari (THTB) bo'lgan para-sportchilarni yaxlit tayyorlash uslubiya ko'rib chiqiladi. O'q otish sporti nogironligi bo'lgan shaxslar uchun qulay moslashuvchan sport turi hisoblanib, sportchilarning jamiyatga samarali qo'shilishi va ijtimoiylashuvi uchun sharoit yaratadi. Tadqiqot predmeti - THTBli para-o'q otuvchilarning jismoniy tayyorgarligi o'zgarishi. Tadqiqotning maqsadi para-o'q otuvchilarning yaxlit tayyorgarligi jarayonida qo'llaniladigan maxsus jismoniy mashqlarning chidamlilik, muvofiqlashtirish va kuchga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Xulosalar. THTBli para-o'q otuvchilarning tajriba guruhida aniqlangan jismoniy tayyorgarlik o'zgarishining keltirilgan natijalari, ularning jismoniy sifatlarini namoyon bo'lish xususiyatlarini hisobga olishga asoslangan tabaqalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik uslubiya ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: para-o'q otish, jismoniy tayyorgarlik, yaxlit tayyorgarlik, THTB sportchilari.

Актуальность. В статье рассматривается методика интегральной подготовки пара-спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). В качестве доступной адаптивной спортивной дисциплины для лиц с инвалидностью служит пулевая стрельба, создающая также условия для эффективной интеграции в общество и социализации спортсменов. Предмет исследования – динамика физической подготовленности пара-стрелков с НОДА. Цель исследования – определение влияния специальных физических упражнений на выносливость, координацию и силу, применяемых в ходе интегральной подготовки пара-стрелков.

Выводы. Представленные результаты динамики физической подготовленности, выявленные в экспериментальной группе пара-стрелков, показали эффективность методики дифференцированной физической подготовки, основанной на учете особенностей проявления физических качеств пара-стрелков с НОДА.

Ключевые слова: пара-стрелки, физическая подготовка, интегральная подготовка, спортсмены с НОДА.

Importance. The article presents a methodology for the integral training of para-shooters with musculoskeletal disorders (MSD). Bullet shooting serves as an affordable adaptive sports discipline for people with disabilities, which also creates conditions for effective integration into society and socialization of athletes. The subject of the study is the dynamics of the physical fitness of para-shooters with MSD. The purpose of the study is to determine the effect of special physical exercises on endurance, coordination and strength used during the integral training of para-shooters.

Conclusion. The presented results of the dynamics of physical fitness, identified in the experimental group of para-shooters, showed the effectiveness of the method of differentiated physical fitness, based on taking into account the features of the manifestation of the physical qualities of para-shooters with MSD.

Keywords: para-shooters, physical training, integral training, athletes with MSD.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Одним из эффективных видов деятельности является адаптивный спорт, в последние годы получивший интенсивное развитие в Узбекистане.

Среди адаптивных спортсменов паралимпийская стрельба приобрела огромную популярность из-за ее сложной природы и способности соревноваться на самом высоком уровне многосторонней подготовленности [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Наиболее распространенными нарушениями в пара-стрельбе является снижение физических и функциональных показателей, связанными с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), требует дифференциации ее средств и методов в зависимости от нозологии (частичным отсутствием конечностей из-за травмы или заболевания, повреждением спинного мозга, мышечной дистрофией, постполиомиелитным синдромом, spina bifida и др.).

В паралимпийской стрельбе существует несколько спортивных классов для спортсменов с ограниченными физическими возможностями здоровья [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Пистолет SH1 предназначен для спортсменов с поражением верхних и/или нижних конечностей, которые соревнуются в стрельбе из пистолета, тогда как винтовка SH1 предназначена для спортсменов с поражением нижних конечностей, которые соревнуются в стрельбе из винтовки. Винтовка SH2 предназначена для спортсменов с поражением верхних конечностей, которым требуется помощь при стрельбе из винтовки, с поражением нижних конечностей или без него. Также в паралимпийскую программу была включена категория VI для спортсменов с нарушениями зрения, которая включает два вида стрельбы из пневматической винтовки на 10 м из положения стоя и лежа. Во время соревнований стрелки используют звуковой сигнал для улучшения прицеливания.

В результате анализа научно-методической литературы по данной теме выявлено, что интегральная подготовка предполагает учет множества факторов, таких как уровень физической и функциональной подготовленности, психологической устойчивости [3]. От тренера требуется знание особенностей работы с людьми, имеющими различные нарушения здоровья, модельные характеристики уровня развития физических способностей, психологического статуса, внутренировочных факторов [10]. Большое значение приобретают биомеханические сложности адаптивной стрельбы, так как спортсмены с НОДА сталкиваются с уникальными физическими проблемами, которые требуют индивидуального подхода к проектированию и использованию спортивного оборудования и инвентаря, тщательного анализа механики тела, моделей задействования мышц и эргономических взаимодействий [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Адаптивные стрелковые дисциплины требуют менее выраженные аэробные возможности по сравнению с другими видами адаптивного спорта. Это связано с тем, что стрелковые виды (пулевая стрельба, стрельба из лука) являются точными видами спорта, которые в большей степени полагаются на точность и устойчивость, а не на высокий уровень физических нагрузок. Следовательно, энергетические потребности ниже, и спортсменам может не потребоваться тот же уровень функциональной подготовки и аэробных возможностей, что и спортсменам других дисциплин [7]. Однако тренировочный процесс, проводимый со спортсменами адаптивной стрельбы, приводит к значительным морфофункциональным перестройкам, способствующим повышению эффективности как в конкретной дисциплине, так и общему соматическому благополучию в повседневной жизни [1].

Тренировочный процесс в целом, и физическая подготовка в частности, у лиц с НОДА требует дифференциации ее средств и методов в зависимости от нозологии, развития кинематических двигательных возможностей [9]. Так, в исследованиях группы ученых [6] показано, что ввиду вариативности содержания соревновательной деятельности, подходов и методов к определению зон интенсивности, типов нарушений у спортсменов, в спорте лиц с НОДА целесообразно проводить классифицирование дисциплин

адаптивного спорта с учетом: пульсовых зон во время соревнования, показателей лактата после соревнования и сопоставления времени выполнения соревновательной деятельности с мощностью мышечной работы.

В исследованиях [8] было выявлено влияние стрелковой изготровки на искривление позвоночного столба спортсменов после тренировки, было обосновано применение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета спины, плечевого пояса и конечностей стрелков.

В ходе исследования, проведенного на стрелках [4], было выявлено, что дыхательная гимнастика положительно влияет на улучшение результатов в пулевой стрельбе, оптимальной частотой проведения дыхательной гимнастики рекомендована 1 тренировка в неделю, позволяющая рационально распределить время на выполнении дыхательных упражнений и проведение непосредственно стрелковой или общефизической тренировки.

Однако, одной из актуальных проблем является недостаточная разработанность методик, объединяющих все аспекты подготовки в целостную систему, включая теории в области спортивной физиологии, психологии и педагогики. Анализ и оценка этих компонентов способствуют созданию более эффективных программ обучения и повышения квалификации, что, в свою очередь, повышает качество подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и составляет научную ценность данного исследования.

Предметом исследования являлась динамика физической подготовленности пара-стрелков с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Целью исследования было определение влияния специальных физических упражнений на выносливость, координацию и силу, применяемых в ходе интегральной подготовки пара-стрелков.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании использовались такие методы, как изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогический эксперимент, методы математической статистики, обобщение результатов исследования. Пара-спортсмены, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутации стопы, голени), были равномерно распределены на 2 группы испытуемых (экспериментальную и контрольную). В процессе реализации методики дифференцированной физической подготовки спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, отслеживалась динамика показателей их физической подготовленности до начала и по окончании ее реализации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования были определены исходные значения контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группах пара-стрелков с поражениями опорно-двигательного аппарата. По предварительным

результатам, при сравнении показателей физической подготовленности, таких как выносливость, равновесие и сила, достоверных различий между группами по полу и функциональному состоянию в экспериментальной и контрольной группах не выявлено. Данный факт свидетельствует о том, что для участия в эксперименте были отобраны участники с близкими показателями физической подготовленности (табл.1).

Таблица 1

Показатели физического развития спортсменов контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследования ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	Экспериментальная группа (n=22)	Контрольная группа (n=23)	P
<i>Равновесие</i>			
Стойка на одной ноге (с)	$20,5 \pm 2,34$	$19,2 \pm 2,34$	$> 0,05$
Повороты тела (раз/30 сек)	$35,6 \pm 6,19$	$33,1 \pm 6,94$	$> 0,05$
<i>Координация</i>			
Движение с мячом (сек)	$25,4 \pm 5,37$	$26,3 \pm 4,28$	$> 0,05$
Подъём по лестнице (сек)	$18,2 \pm 2,67$	$19,1 \pm 1,84$	$> 0,05$
<i>Сила</i>			
Жим ногами (кг)	$40,3 \pm 3,14$	$39,1 \pm 3,22$	$> 0,05$
Подъём гири (кг)	$12,5 \pm 1,11$	$11,8 \pm 1,08$	$> 0,05$

Примечание: $\bar{X}$ – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; n – количество испытуемых; P – степень достоверности.

Источник: рассчитано авторами.

Source: calculated by the authors.

В рамках проведенного исследования, направленного на совершенствование интегральной подготовки пара-стрелков, был разработан комплекс упражнений для развития выносливости, равновесия, силы, а также морфофункциональных и психологических показателей. Особое внимание уделялось оптимизации процесса подготовки спортсменов и гармоничному сочетанию физических и психологических упражнений для обеспечения сбалансированного развития их физических и психоэмоциональных качеств. Комплекс включает в себя упражнения для укрепления мышечной системы, улучшения равновесия и координации движений, а также методы повышения психологической устойчивости, такие как визуализация, аутотренинг и медитация. Подробная структура комплекса представлена в таблице 2.

Таблица 2

Комплекс упражнений для интегральной подготовки пара-стрелков

№	Направление	Упражнение	Цель упражнений	Дозировка
1	Равновесие	Сохранение равновесия на платформе BOSU	Улучшение статодинамического равновесия	3x30 сек.

2	Равновесие	Стойка на одной ноге, прислонившись к стене	Укрепление мышц ног и сохранение равновесия	3x10
3	Координация	Бросок теннисного мяча в цель	Развитие зрительно-моторной координации	10-12
4	Координация	Прохождение между конусами	Повышение точности движений	3x20 м
5	Сила	Поднятие гири одной рукой	Укрепление мышц плечевого пояса	3-8
6	Сила	Тяга блока в положении сидя	Развитие мышц спины и рук	3x12
7	Гибкость	Упражнения для растяжки плечевого пояса и спины	Повышение подвижности суставов	8-10 мин
8	Восстановление	Дыхательные упражнения	Улучшение функционирования дыхательной системы	5-6 мин
9	Психологическая подготовка	Представление успешного выполнения стрельбы из огнестрельного оружия	Развитие концентрации и уверенности в себе	4-5 мин

Результаты данного исследования показали, что комплекс специальных упражнений, направленных на интегральную подготовку пара-стрелков, оказал существенное влияние на их показатели устойчивости, координации и силы. Уровень устойчивости участников экспериментальной группы был статистически значимо выше ($P < 0,05$) по сравнению с контрольной группой. Этот результат в основном обусловлен эффективностью упражнений, развивающих динамическое и статическое равновесие. Данные измерений, проведенных на втором этапе исследований, приведены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели физического развития спортсменов контрольной и экспериментальной групп в конце экспериментального исследования ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	Экспериментальная группа (n=22)	Контрольная группа (n=23)	P
<i>Равновесие</i>			
Стойка на одной ноге (с)	$21,5 \pm 2,34$	$20,3 \pm 2,34$	$P > 0,05$
Повороты тела (раз/30 сек)	$37,4 \pm 6,19$	$34,8 \pm 6,94$	$P > 0,05$

Координация			
Движение с мячом (сек)	$23,8 \pm 5,37$	$25,2 \pm 4,28$	$P > 0,05$
Подъём по лестнице (сек)	$17,0 \pm 6,7$	$18,3 \pm 8,4$	$P > 0,05$
Сила			
Жим ногами (кг)	$42,3 \pm 3,14$	$39,7 \pm 3,22$	$P > 0,05$
Подъём гири (кг)	$13,4 \pm 1,11$	$12,4 \pm 1,08$	$P > 0,05$

Примечание: $\bar{X}$ – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; n – количество испытуемых; P – степень достоверности.

Источник: рассчитано авторами.

Source: calculated by the authors.

Применение разработанной методики привело к значительным улучшениям показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Что касается показателей, характеризующих равновесие, в экспериментальной группе наблюдалось улучшение зрительно-моторных связей и точности движений в результате специально разработанной системы упражнений. Такие результаты, в частности, были обусловлены влиянием упражнений, таких как бросок теннисного мяча в цель, что свидетельствует об их высокой эффективности. Так, в тесте «стойка на одной ноге» спортсмены экспериментальной группы показали результат 21,5 раз (на 5,9% выше контрольной); в тесте «повороты тела за 30 секунд» в экспериментальной группе результат составил 37,4 раза, что на 7,5% выше, чем у контрольной группы (34,8 раза).

Экспериментальная группа продемонстрировала заметное улучшение координационных способностей. Участники быстрее и точнее справлялись с движением с мячом, а также эффективнее выполняли задание подъёма по лестнице, что свидетельствует о развитии их моторной координации и способности контролировать свои движения в сложных условиях. Так, в тесте «движение с мячом» время выполнения задания в экспериментальной группе составило 23,8 сек, что на 5,6% быстрее, чем у контрольной группы (25,2 сек); в тесте «подъём по лестнице» экспериментальная группа выполнила задание за 17,0 сек, улучшив результат на 7,1% по сравнению с контрольной группой (18,3 сек).

По силовым показателям также отмечены положительные изменения в экспериментальной группе. При этом особенно важное значение имели упражнения с гирей и тяга блока. Эти упражнения позволили укрепить мышцы плечевого пояса и спины, что играет важную роль в подготовке пара-стрелков. Так, в тесте «жим ногами» результат в экспериментальной группе составил 42,3 кг, что на 6,5% выше контрольной группы (39,7 кг), а в тесте «подъём гири» экспериментальная группа показала результат 13,4 кг, что на 8,1% превышает результат контрольной группы (12,4 кг).

Полученные результаты подтверждают, что разработанная нами методика способствует значительному улучшению равновесия, координации и силы у спортсменов-паралимпийцев экспериментальной группы.

Кроме того, педагогические наблюдения показали, что психологическая подготовка пара-стрелков играет важную роль в повышении их результатов. В процессе занятий было определено, что необходимо внедрить специальные тренировки, направленные на повышение стрессоустойчивости, концентрации внимания и эмоциональной устойчивости.

Таким образом, в ходе исследований было доказано, что комплекс специальных упражнений для пара-стрелков эффективен не только в улучшении физической подготовленности, но и в повышении психологической устойчивости и концентрации, что позволило поднять их общий уровень подготовки на более высокий уровень.

ВЫВОДЫ

На основе проведенных исследований, изучения источников, наблюдения и анализа результатов педагогического эксперимента были сделаны следующие выводы.

1) Выявлено, что гармоничное проведение физической, психологической и технической подготовки в организации интегральной подготовки пара-стрелков имеет большое значение. Однако было отмечено, что в существующих методиках недостаточно разработан комплексный подход по этим направлениям, особенно мало обеспечено изучение влияния физических упражнений на морфофункциональные показатели.

2) В ходе исследования был внедрен комплекс специальных упражнений для развития показателей физической подготовленности пара-стрелков. Статистически достоверно подтверждено, что эти упражнения улучшили такие показатели, как устойчивость, координация и сила на 6-8% эффективнее по сравнению с традиционными программами.

3) Результаты эксперимента подтвердили высокую эффективность применяемой методики в улучшении функциональной подготовленности пара-стрелков на основе интегрального подхода. Предлагается дальнейшее расширение применения и развитие этого подхода.

4) Результаты проведенного исследования могут быть использованы в будущем при разработке специальных методик в области пара-спорта. Они направлены на дальнейшее повышение общих результатов пара-спортсменов путем гармоничного сочетания физической и психологической подготовки.

Список источников

1. Барашева О.Г. Динамика физической подготовленности стрелков с нарушением слуха на этапе начальной подготовки // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 28. № 2. С. 424-433. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-2-424-433>
2. Бегидов М.В., Бегидова Т.П., Беспалова В.В. Значение адаптивного спорта для социальной адаптации лиц с инвалидностью // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 28. № 5. С. 1236-1246. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-5-1236-1246>
3. Григан С.А., Рыжский Н.В., Коробов И.А., Сопрунов Н.И. Системный подход к стимулированию спортсменов в пулевой стрельбе // Теория и

- практика физической культуры. 2023. № 3. С. 27-29.
<https://elibrary.ru/gfynah>
4. Гринченко В.С., Гуляй В.Г. Влияние дыхательной гимнастики на результаты в стрелковом спорте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7(221). С. 92-95. – <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p92-95> <https://elibrary.ru/zsnrjq>
 5. Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Терентьева О.С. Модельные параметры уровня координационных способностей спортсменов с ПОДА // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2017. Т. 16, № 3. С. 63-69. <https://elibrary.ru/znombj>
 6. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Шелехов А.А., Ненахов И.Г. Теоретические основы классификации дисциплин адаптивного спорта по интенсивности физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 50-52. <https://elibrary.ru/psupeq>
 7. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Абалян А.В. и др. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. 600 с. <https://elibrary.ru/ijdgwo>
 8. Мазуренко Е.А., Гуляй В.Г. К вопросу о необходимости включения комплекса силовых физических упражнений в тренировочный процесс спортсменов-стрелков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6(220). С. 205-209. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p205-209>
 9. Миржамолов М.Х. Пара-спортчиларнинг кинематик ҳаракат имкониятлари таҳлили // Фан-Спортга. 2022. № 2. С. 8-10. <https://elibrary.ru/jnrntq>
 10. Muradov F.M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games // Eurasian Journal of Sport Science. 2021. 1(2): 92-97. <https://eajss.uz/development-of-coordination-skills-in-children-aged-6-7-years-with-disabilities-through-action-games/>
 11. Светличная Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27, № 3. С. 705-713. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Турдибаев И.Х.

Доцент кафедры «Теории и методики футбола» Узбекский государственный
университет физической культуры и спорта,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
г. Чирчик, Узбекистан
E-mail: turdibaev@mail.uz

Ключевые слова: специальная скорость, футбол, юные спортсмены, тренировочный процесс, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, детский спорт

Введение. Современный футбол это динамичный, высокоинтенсивный вид спорта, в котором от спортсменов требуется выполнение множества сложных двигательных действий в кратчайшие сроки. В условиях возросших требований к физической подготовке спортсменов все большую значимость приобретает развитие специальных физических качеств, в частности — специальной скорости.

Под специальной скоростью в футболе понимаются такие компоненты, как быстрота старта, способность к ускорению, резкое изменение направления движения, а также высокая скорость технических действий (удар, ведение мяча, передача). Для юных футболистов развитие этих качеств является критически важным, поскольку именно в возрасте 12–14 лет наблюдается благоприятный сенситивный период для становления быстроты и ловкости.

Особое значение приобретает научно обоснованный подход к организации тренировочного процесса, направленного на развитие специальных скоростных качеств. Многочисленные исследования показывают, что традиционные методы подготовки не всегда позволяют достигать высокого уровня развития скорости, особенно в специфичных игровых условиях. Это требует внедрения инновационных, вариативных методов, ориентированных на комплексное развитие физических и технических способностей.

Следует отметить, что при формировании программы подготовки юных футболистов необходимо учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности. Одним из ключевых факторов, влияющих на эффективность тренировочного процесса, является грамотная комбинация скоростных и технических упражнений, выполнение которых максимально приближено к игровым ситуациям. Это позволяет создать прочную базу для последующего спортивного совершенствования.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности методик подготовки юных футболистов за счёт внедрения специально ориентированных упражнений, направленных на развитие специальной скорости.

Цель исследования. Оценка эффективности применения комплекса специально направленных тренировочных упражнений для развития качества специальной скорости у юных футболистов в возрасте 12–14 лет.

Задачи исследования.

1. Изучить теоретические аспекты понятия «специальная скорость» в контексте футбола.
2. Проанализировать существующие методики развития скоростных качеств у юных спортсменов.

3. Разработать и внедрить в тренировочный процесс экспериментальной группы комплекс упражнений, направленных на развитие специальной скорости.

4. Провести сравнительный анализ изменений показателей в контрольной и экспериментальной группах.

5. Оценить практическую значимость предложенной методики.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы «Темп» (г. Ташкент), специализирующейся на подготовке юных футболистов. В эксперименте приняли участие 30 спортсменов 12–14 лет, с опытом занятий футболом не менее 3 лет. Все участники были предварительно допущены к занятиям на основании медицинского осмотра.

Испытуемые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек в каждой. В течение 8 недель обе группы занимались по 4 раза в неделю по 90 минут, при этом экспериментальная группа включала в тренировочный процесс комплекс упражнений, направленных на развитие специальной скорости, в то время как контрольная группа занималась по стандартной программе.

Комплекс упражнений, применяемый в ЭГ, включал:

- Ускорения с мячом на короткие дистанции (5–10 м)
- Рывки без мяча с резким изменением направления
- Соревновательные задания в парах («догонялки», эстафеты)
- Игровые ситуации с ограниченным временем на принятие решения
- Реактивные старты по световому и звуковому сигналу
- Плиометрические упражнения с элементами скорости

Методы исследования:

- Педагогическое наблюдение
- Тестирование двигательных качеств (бег на 10 м и 30 м, ведение мяча, тест на реакцию, прыжковые тесты)
- Анкетирование и опрос спортсменов
- Статистическая обработка данных

Измерения проводились до начала и по завершении экспериментального периода, с целью определения прироста результатов и анализа эффективности используемой методики.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные в ходе эксперимента, показали достоверные изменения в уровне развития специальных скоростных качеств у футболистов экспериментальной группы.

1. Показатели быстроты:

В тесте на бег 10 м с низкого старта футболисты ЭГ показали среднее улучшение результата на 0,24 секунды (с 2,10 до 1,86 с), в то время как в КГ улучшение составило всего 0,08 секунды.

2. Бег на 30 м:

Показатель улучшился в ЭГ на 0,43 секунды, в КГ — на 0,17 с. Этот тест отражает не только стартовую скорость, но и способность к ускорению на дистанции.

3. Ведение мяча на скорость (30 м):

Игроки ЭГ смогли улучшить результат в среднем на 0,61 секунды (с 7,84 до 7,23 с), что свидетельствует об улучшении координации и техники на высокой скорости.

4. Тест на скорость реакции (реакция на световой сигнал):

Показатели ЭГ улучшились с 0,46 до 0,32 с, а в КГ — с 0,45 до 0,40 с. Это указывает на повышение нейромышечной активности и быструю мобилизацию в ответ на стимул.

5. Прыжковые тесты (тест на взрывную силу):

Средний прирост в ЭГ составил 11%, что объясняется применением плиометрических упражнений.

Обсуждение: Полученные результаты подтверждают, что внедрение специализированных упражнений оказывает положительное влияние на развитие специальных скоростных качеств. Особенно важно, что упражнения носили комплексный характер и были приближены к условиям реальной игры, что позволило добиться не только роста физических показателей, но и улучшения игровых действий.

Анализ анкет спортсменов показал, что юные футболисты ЭГ отмечали повышение уверенности в своих действиях на поле, чувствовали себя более подвижными и быстрыми. Некоторые указали на улучшение способности быстрее реагировать на изменения игровой ситуации.

Таким образом, можно утверждать, что целенаправленное развитие специальных скоростных качеств способствует формированию игровых навыков, повышает качество атакующих и защитных действий, а также способствует общему спортивному росту.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что применение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной скорости, является эффективным средством повышения физической и игровой подготовленности юных футболистов.

Основные выводы:

1. Возраст 12–14 лет является сенситивным периодом для развития быстроты, и тренировки, ориентированные на специальные скоростные качества, дают максимальный эффект именно в этот период.

2. Внедрение упражнений, моделирующих игровые ситуации, усиливает перенос развиваемых качеств в реальную игру.

3. Показатели тестирования у футболистов экспериментальной группы значительно улучшились по сравнению с контрольной группой, что свидетельствует о высокой эффективности предложенной методики.

4. Применение данной системы тренировки способствует не только росту физической подготовки, но и развитию мотивации, соревновательного духа и уверенности у спортсменов.

Настоящее исследование может быть использовано в практике тренеров и методистов при организации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах. В перспективе целесообразно расширить выборку испытуемых, а также провести исследования в других возрастных

группах с целью комплексной оценки динамики развития специальных скоростных качеств.

Используемая литература

1. Суровцев, А. А. Подготовка юных футболистов. — М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания. — М., 2018.
3. Зимкин, И. И. Физическая подготовка футболистов: методика и практика. — СПб., 2020.
4. Bompa, T. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2015.
5. Reilly, T., Williams, A. M. Science and Soccer. — Routledge, 2003.
6. Кузнецов, В. А., Козлов, В. А. Современные подходы к развитию физических качеств в детском футболе. — Казань, 2020.
7. Маркова, Т. И. Особенности возрастного развития юных спортсменов. — М., 2017.
8. Власов, Ю. Г. Методика развития быстроты и координации в футболе. — СПб., 2019.
9. Кондрашова, Н. В. Психофизиологические аспекты быстроты реакции. — Воронеж, 2016.
10. Zatsiorsky, V. M. Science and Practice of Strength Training. — Human Kinetics, 2006.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ТРЕНИРОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕУСТОЙЧИВОЙ ПОВЕРХНОСТИ

Шилманов А.Е.

Преподаватель, Нукусский институт повышения квалификации. Нукус,
Узбекистан

Ключевые слова: координация, вестибулярная тренировка, нестабильная поверхность, футболисты, моторный контроль, равновесие, юношеский возраст.

Введение. Современный футбол требует от спортсменов не только высокого уровня общей и специальной физической подготовки, но и развитых координационных способностей, способствующих успешному выполнению сложных технических приёмов в условиях ограниченного времени и пространства. Особенно остро эта потребность стоит в подготовке юных футболистов, у которых продолжается активное формирование опорно-двигательной и нервной систем, а также сенсомоторных связей.

Футбол как динамичный игровой вид спорта требует от игроков высокой точности в движениях, умения быстро адаптироваться к изменяющейся ситуации на поле, эффективно реагировать на действия соперников и партнёров. Всё это невозможно без надлежащего уровня развития координации.

Одним из перспективных и доказавших свою эффективность направлений в подготовке молодых футболистов является вестибулярная тренировка с использованием нестабильной (неустойчивой) поверхности. Такие упражнения задействуют глубинные рецепторы тела, активируют вестибулярный аппарат и улучшают сенсомоторную регуляцию. Именно это качество обеспечивает устойчивость при резких изменениях положения тела, рывках, ударах, прыжках и столкновениях, характерных для футбола.

Использование нестабильных платформ, полусфер, баланс-подушек и других нестабильных опорных средств позволяет имитировать нестабильные игровые ситуации, где футболисту необходимо не просто выполнять технику, но делать это в условиях нарушенного равновесия и под нагрузкой. Это особенно актуально в юношеском возрасте — в период интенсивного развития двигательных навыков и нейрофизиологических механизмов.

Цель исследования

Оценить эффективность использования вестибулярной тренировки на нестабильной поверхности для совершенствования координационных способностей у юных футболистов.

Задачи исследования

1. Изучить физиологические и методические основы развития координации у подростков.
2. Разработать и внедрить комплекс упражнений на нестабильной поверхности для юных футболистов.
3. Провести экспериментальное исследование по влиянию вестибулярной тренировки на показатели координации.
4. Проанализировать полученные данные и сделать выводы о целесообразности применения данной методики в тренировочном процессе.

Методы и организация исследования. База исследования: футбольное отделение детско-юношеской спортивной школы (г. Ташкент). Участники: 28 юных футболистов в возрасте 13–15 лет, тренировочный стаж — от 3 до 5 лет. Группы: Экспериментальная группа (ЭГ): 14 человек — дополнительно выполняли координационно-вестибулярные упражнения. Контрольная группа (КГ): 14 человек — занимались по стандартной тренировочной программе. Продолжительность эксперимента: 2 месяца (8 недель), с частотой 3 занятия в неделю. Всего проведено: 24 тренировки с вестибулярной нагрузкой в ЭГ.

Методы исследования:

- Тестирование координационных способностей (баланс-тесты, реакция, точность движений).
- Педагогическое наблюдение.
- Биомеханический видеоанализ.
- Анкетирование спортсменов и тренеров.

• Статистическая обработка данных (сравнительный и корреляционный анализ).

Комплекс упражнений на нестабильной поверхности включал:

- Статическое удержание равновесия на платформе BOSU;
- Ведение мяча на подвижной опоре;
- Прыжки и приземления на баланс-платформы;
- Перемещения с закрытыми глазами на мягких подушках;
- Удары по мячу в положении стоя на нестабильной поверхности;
- Работа с мячом в нестабильном положении туловища;
- Комбинированные упражнения с вестибулярной стимуляцией (вращения, резкие повороты, остановки и старт в нестабильной позе).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что вестибулярная тренировка с использованием нестабильной поверхности оказывает существенное положительное влияние на развитие координации у юных футболистов. Футболисты из экспериментальной группы продемонстрировали значительно более выраженные улучшения по всем показателям координации, по сравнению с контрольной группой.

Так, улучшилось время удержания баланса, сократилось количество технических ошибок при ведении мяча, повысилась реакция на внешние раздражители и двигательная устойчивость в нестандартных игровых ситуациях. Особенно заметным стал прогресс в точности выполнения технических приёмов в условиях нестабильности — что крайне важно в соревновательной обстановке.

Под воздействием регулярно выполняемых координационно-вестибулярных упражнений юные спортсмены продемонстрировали рост нейромышечной согласованности, улучшение моторного контроля и увеличение адаптивности к переменам положения тела. Это нашло отражение и в соревновательных играх: у футболистов ЭГ отмечена более стабильная игра в ситуациях прессинга, чаще сохранялось равновесие при резком изменении направления движения, улучшилась точность выполнения ударов.

Также положительной стороной стало повышение уверенности в движениях, уменьшение количества падений, неправильных опор и неуверенных шагов, особенно в фазе быстрого ускорения или торможения.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что систематическое применение вестибулярной нагрузки в тренировочном процессе обеспечивает:

- Развитие статической и динамической устойчивости;
- Улучшение точности и согласованности движений;
- Повышение эффективности выполнения техники под давлением;
- Формирование устойчивых двигательных шаблонов даже в условиях нарушения равновесия.

Заключение

Применение вестибулярной тренировки на нестабильной поверхности в процессе подготовки юных футболистов позволяет существенно повысить

уровень координации, что проявляется в улучшении баланса, точности движений и устойчивости технических приёмов в нестабильных условиях.

Это направление тренировки следует рассматривать как важный компонент многолетней подготовки юных футболистов, особенно в период активного роста и формирования функциональных систем организма. Комплекс упражнений может внедряться как в основную, так и в восстановительную часть тренировки и используется как средство профилактики травм, повышения устойчивости к перегрузкам и совершенствования сенсомоторной адаптации.

Выводы

1. Координация у юных футболистов может эффективно развиваться с помощью вестибулярных упражнений на нестабильной поверхности.

2. Регулярное выполнение таких упражнений улучшает моторный контроль, равновесие и техническую устойчивость.

3. Применение нестабильной опоры формирует адаптационные механизмы, необходимые для стабильной игры в условиях высокого темпа и давления.

4. Методика может использоваться на этапах базовой и углублённой специализации.

5. Комплекс упражнений должен разрабатываться с учётом возрастных особенностей и уровня подготовки спортсменов.

Используемая литература

1. Волков Л.В. — Теория и практика координации в спорте. Киев, 2021.
2. Bosch F. — Coordination Training in Sports. Human Kinetics, 2020.
3. Краевский В.В. — Физическая подготовка футболистов. М., 2019.
4. Schmidt R. — Motor Learning and Performance. 6th Ed., Human Kinetics, 2021.
5. Соловьев А.А. — Вестибулярная тренировка в юношеском спорте. М., 2020.
6. Карпухин М.Ю. — Использование нестабильной поверхности в подготовке футболистов. СПб., 2022.
7. UEFA Training Guidelines for Youth Coaches, 2020.
8. Чередникова И.Н. — Развитие сенсомоторных способностей в спорте. М., 2021.
9. Reilly T. — Science and Soccer. Routledge, 2006.
10. Журналы: *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка* (2020–2023 гг.)

**SPORT TAKOMILLASHUVI BOSQICHIDAGI FUTBOLCHILARNING
MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH
USLUBIYATI**

Annotatsiya

Mazkur maqolada sport takomillashuvi bosqichida bo'lgan futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslublari yoritilgan. Futbolchilarning chidamlilik, tezlik, kuch va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodlari, ularning sport natijalariga ta'siri hamda amaliy jihatdan qo'llash imkoniyatlari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: futbol, sport takomillashuvi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, kuch, tezlik, koordinatsiya.

Аннотация

В данной статье рассматриваются методические подходы к совершенствованию специальной физической подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования. Описаны методы тренировок, направленные на развитие таких физических качеств, как выносливость, скорость, сила и координация, а также их влияние на соревновательную деятельность спортсменов.

Ключевые слова: футбол, этап спортивного совершенствования, специальная физическая подготовка, выносливость, сила, скорость, координация.

Abstract

This article explores methodological approaches to improving the special physical training of football players at the stage of sports improvement. It describes training methods aimed at developing key physical qualities such as endurance, speed, strength, and coordination, and analyzes their impact on athletes' competitive performance.

Keywords: football, sports improvement stage, special physical training, endurance, strength, speed, coordination.

KIRISH

Zamonaviy futbolda yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Ayniqsa, sport takomillashuvi bosqichida sportchilarni musobaqalarga puxta tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlik orqali futbolchining texnik harakatlarini muvaffaqiyatli bajarish qobiliyati, o'yin davomida bardoshlilik darajasi va qarshi kurashish salohiyati oshiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning mohiyati

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu futbolchilarning texnik va taktik harakatlarini samarali bajarishga xizmat qiluvchi jismoniy sifatlarni (tezlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, muvozanat, reaksiya) rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar majmuasidir.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi asosiy sifatlarni rivojlantirish muhim sanaladi:

Chidamlilik: Futbolchilarning o'yin davomida bir xil yuqori tempda harakat qila olish qobiliyati.

Tezlik: Reaksiya tezligi, start tezligi, tezlikda yoʻnalishni oʻzgartirish.

Kuch: Ayniqsa, portlovchi kuch – sakrash, zarba, qarshi kurashish holatlarida zarur boʻladi.

Koordinatsiya: Texnik elementlarni aniq, muvofiqlashtirilgan tarzda bajarish uchun zarur.

Uslubiy yondashuvlar

Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagi mashgʻulot uslublaridan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Intervallik mashgʻulotlar:

Yuqori intensivlikdagi yugurishlar (20–60 m) qisqa tiklanish oraligʻida qayta-qayta bajariladi. Bu anaerob chidamlilikni oshiradi.

2. Plyometrik mashqlar:

Sakrash, oʻrindan sakrash, platformaga sakrash orqali portlovchi kuchni rivojlantirish.

3. Tezlik-koordinatsion yoʻlakchalar:

Reaksiya va yoʻnalishni tez oʻzgartirishga yordam beruvchi murakkab harakatli mashqlar.

4. Futbolga xos oʻyinli mashqlar:

Kichik maydonda yuqori intensivlikda oʻtkaziladigan oʻyinlar orqali real oʻyin sharoitini simulyatsiya qilish.

Mashgʻulotlarning rejalashtirilishi

Haftalik mashgʻulotlar tsikli quyidagi tarzda tuziladi:

Kun	Mashgʻulot turi	Maqsad
Dushanba	Intervallik yugurish + texnika	Chidamlilik + texnik koʻnikmalar
Seshanba	Plyometrika + toʻp bilan mashqlar	Kuch + muvozanat
Chorshanba	Dam olish yoki tiklanish	Reabilitatsiya
Payshanba	Oʻyinli mashgʻulotlar + tezlik	Reaksiya, chaqqonlik
Juma	Kuch mashqlari + koordinatsiya	Portlovchi kuch, muvofiqlik
Shanba	Nazorat baholash (test, mini-oʻyinlar)	Monitoring
Yakshanba	Dam olish	Tana tiklanishi

XULOSA

Futbolchilarning sport takomillashuvi bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarligi ularning oʻyin samaradorligi, chidamliligi va musobaqaviy tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Yuqorida keltirilgan uslubiy yondashuvlar futbolchilarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda tatbiq etilsa, mashgʻulotlarning samaradorligi oshadi, jarohatlar kamayadi va musobaqaviy tayyorgarlik sifati yuqori boʻladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYHATI:

1. Kazonov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.

2. Казоков Р. Т., Расулов А. Г., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.

3. Qutlimurodov I. X., Kazonov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.

4. Бўронов А. Б., Казоков Р. Т. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР, ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ //Innovations in Science and Technologies. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 162-170.

5. Жаҳонгиров Б. Б., Бўронов А. Б. Ў. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ХИТОЙ БИЛАН ИЛМИЙ ТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 372-379.

EMOTIONAL BOSHQARUV TEXNOLOGIYALARINING SPORT TURLARI BO'YICHA QO'LLANILISH SAMARADORLIGI

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

EFFECTIVENESS OF APPLYING EMOTIONAL REGULATION TECHNOLOGIES IN VARIOUS SPORTS

Eshnazarova Farida Jo'raqulovna

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti

O'zbekiston, Samarqand

E-mail: faridaeshnazarova4@gmail.com

Kalit so'zlar: sport, sportchi, sport turi, emotsiya, texnika, musoboqa, psixologik tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, motivatsiya.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, разновидность спорта, эмоция, техника, соревнование, психологическая подготовка, специальная подготовка, мотивация.

Keywords: sport, athlete, sport, emotion, technique, competition, psychological preparation, special preparation, motivation.

Emotsional boshqaruv texnologiyalarining turli sport turlarida qo'llanilishining samaradorligi sportning o'ziga xos xususiyatlari, sportchilarning psixologik ehtiyojlari va musobaqa sharoitlariga ko'ra farq qiladi. Ushbu farqlar, sport turlarining intensivligi, stress darajasi va psixologik bosimlarning o'zgaruvchanligi bilan bog'liq.

Tadqiqotning maqsadi. Futbol, basketbol va voleybol kabi jamoa sport turlarida, emotsional boshqaruv texnikalarining samaradorligi jamoa a'zolari o'rtasidagi kommunikatsiya va o'zaro ishonchni mustahkamlashga qaratilgan. Bu sport turlarida, jamoa ruhi va psixologik barqarorlik muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Emotsional boshqaruv texnologiyalari, jumladan jamoaviy meditatsiya sessiyalari, nafas olish mashqlari va psixologik treninglar orqali sportchilar o'zaro hamkorlik qobiliyatlarini yaxshilaydilar va musobaqalar davomida paydo bo'ladigan stressni samarali boshqarishadi.

Tennis, golf va gimnastika kabi individual sport turlarida sportchilarning yakkaxon ishtiroki ustuvor bo'lganligi sababli, emotsional boshqaruv texnologiyalarining samaradorligi shaxsiy diqqatni jamlash va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini oshirishga qaratilgan. Bu sport turlarida vizualizatsiya, o'z-o'zini rag'batlantirish texnikalari va chuqur nafas olish mashqlari keng qo'llaniladi. Sportchilar bu texnikalar yordamida o'zlarining hissiy reaksiyalarini nazorat qilish va musobaqalar davomida yuqori bosim ostida ishlash qobiliyatlarini oshiradilar.

Alpinizm, ekstremal velosport va boshqa xavfli sport turlarida emotsional boshqaruv texnologiyalarining samaradorligi xavfsizlik va o'zini-o'zi saqlash instinktlarini kuchaytirishga qaratilgan. Bu sport turlarida foydalaniladigan texnikalar, asosan, stressni boshqarish va qo'rquv bilan ishlashga yo'naltirilgan. Ekstremal sportchilar, VR texnologiyalari yordamida real bo'lmagan xavfli vaziyatlarni simulatsiya qilish orqali o'zlarining qo'rquvlarini yengish va stress ostida qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Emotsional boshqaruv texnologiyalarining turli sport turlaridagi samaradorligi, ushbu sport turlarining xususiyatlari va talablariga bog'liq. Sportchilarning psixologik ehtiyojlarini aniq tushunish va shunga mos ravishda moslashtirilgan texnikalar qo'llash, ularning musobaqa davomida ishlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Emotsional boshqaruv texnologiyalarining sportchilarning ruhiy chidamliligini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Ruhiy chidamlilik, bu sportchilar musobaqa davomida va undan tashqari turli stressli vaziyatlar va psixologik bosimlarni boshqara olish qobiliyatidir. Bu qobiliyat sportchilarning samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin, chunki u ularning qiyin vaziyatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilishlariga va o'zlarining emotsional holatlarini samarali boshqarishlariga yordam beradi. Yana bir jihat, emotsional boshqaruv texnologiyalari sportchilarning mashg'ulot va musobaqa davridagi stress darajasini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu texnikalar orqali sportchilar o'zlarining ruhiy holatlarini yaxshilash, stressga chidamlilikni oshirish va musobaqa sharoitida to'g'ri qarorlar qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantira oladilar.

Tadqiqotning vazifalari. Emotsional boshqaruv texnologiyalaridan foydalanishning sport samarasini oshirishdagi ilmiy asoslari, psixologiya va sport

fanlari sohalarida chuqur o'rganilgan. Bu texnikalar sportchilarning ruhiy chidamliligini, diqqatni jamlash qobiliyatini oshirish va stress bilan samarali kurashish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali ularning ish faoliyatini yaxshilaydi. Emotsional boshqaruv texnologiyalari, sportchilarning jismoniy va psixologik tizimlari o'rtasidagi integratsiyani mustahkamlashga asoslangan. Chuqur nafas olish, meditatsiya va mindfulness kabi texnikalar orqali miya faoliyati va yurak ritmi o'rtasidagi boshqaruv yaxshilanadi, bu esa o'z navbatida sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini oshiradi. Miya va tananing bu integratsiyasi sportchilarga bosim ostida yaxshi ishlashga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Sportchilarda stress reaksiyalari va ularning samaradorligiga ta'siri ko'p o'rganilgan. Stress gormonlari bo'lgan kortizol va adrenalin darajasining me'yoridan ortiqcha oshishi, sportchilar ish faoliyatini pasaytirishi mumkin. Emotsional boshqaruv texnologiyalari orqali sportchilar o'zlarining stress reaksiyalarini nazorat qilishni o'rganadilar, bu esa ularning tanasini stress gormonlarining salbiy ta'siridan himoya qiladi. Diqqatni jamlash sportchilarning ish faoliyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Vizualizatsiya va mindfulness texnikalari orqali sportchilar o'z diqqatlarini jamlashni va musobaqa paytida diqqatni chalg'itadigan omillarni kamaytirishni o'rganadilar. Bu texnikalar sportchilarga o'z e'tiborlarini aniq maqsadlar sari yo'naltirishga yordam beradi, bu esa ularning ish faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Emotsional boshqaruv texnikalari sportchilarga o'zlarining hissiy holatlarini boshqarishda yordam beradi. Ushbu texnikalar orqali ular hissiyotlarni tan olish, ular bilan ishlash va kerakli paytda hissiyotlardan voz kechish qobiliyatlarini rivojlantiradilar. Bu esa ularning psixologik barqarorligini oshiradi va musobaqa sharoitida ruhiy jihatdan mustahkam bo'lishlarini ta'minlaydi. Emotsional boshqaruv texnikalari nafaqat psixologik, balki jismoniy sog'liqqa ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu texnikalar orqali sportchilar o'zlarining stress darajasini kamaytirishadi, bu esa turli jismoniy kasalliklar xavfini kamaytiradi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi. Emotsional boshqaruvning jismoniy sog'liqqa ta'sirini quyidagi jihatlar orqali ko'rib chiqish mumkin: Stress gormonlari bo'lgan kortizol va adrenalin darajalari yuqori bo'lganda, bu jismoniy sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, yuqori stress darajasi yurak-qon tomir tizimiga zarar keltirishi, yallig'lanishni kuchaytirishi va immunitet tizimini zaiflashtirishi mumkin. Nafas olish texnikalari, meditatsiya va mindfulness kabi emotsional boshqaruv usullari stress darajasini pasaytiradi, bu esa yurak urishi va qon bosimini me'yorlashtirishga yordam beradi.

Emotsional boshqaruv texnologiyalari uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi, chunki bu texnikalar orqali sportchilar o'zlarining stress va tashvishlarini kamaytirishadi. Yaxshi uyqu esa, sportchilarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi, shuningdek, ularning jismoniy sog'lig'ini umumiy darajada yaxshilaydi.

Xulosa. Emotsional holat bilan immun tizimi o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjud. Stress immun tizimini zaiflashtiradi, bu esa turli infektsiyalar va kasalliklarga moyillikni oshiradi. Emotsional boshqaruv texnikalaridan foydalanish immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi, chunki bu texnikalar orqali stress darajasi pasaytiriladi. Stress va tashvishlar sportchilarning diqqatini chalg'itishi va ularning qaror qabul qilish qobiliyatini pasaytirishi mumkin, bu esa jarohat olish

ehtimolini oshiradi. Emotsional boshqaruv texnikalari sportchilarga o'zlarining diqqatlarini jamlash va hushyorliklarini oshirishga yordam beradi, bu esa jarohat olish xavfini kamaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Arzikulov D. N. Psixologiya va sport psixologiyasi [Matn]: darslik /D. N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
2. Gapparov Z. Sport psixologiyasi [Matn]: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
3. Hayitov, O. E. Boshqaruv psixologiyasi [Matn]: darslik / O. E. Hayitov. Toshkent, 2021.
4. Ishtayev J. M. Sport psixologiyasi [Matn]: o'quv qo'llanma / J. M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
5. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A. I. Rasulov. Toshkent, 2019.
5. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh. A. Aminjonov. Toshkent, 2010.

TENNISDA TO'P KIRITISH ANIQLIGINI RIVOJLANTIRISH

UMARALIYEVA FERUZA TULKUNOVNA

Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va
uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi

Kalit so'zlar: Tennis, to'p kiritish, aniqlik, tennischilari, tanani to'g'ri joylashtirish, zarba berish vaqti, Vizualizatsiya

Tadqiqotning maqsadi. Tennischilarda to'p kiritishda yo'l qo'yiladigan xatoliklarni bartaraf etish hamda to'pni kiritishda aniqlikni oshirish.

Tadqiqotning vazifalari. Tennischilardagi to'p kiritish aniqligini rivojlantirish, ularning o'yin vaqtidagi to'p kiritishdagi xatoliklarni bartaraf etish.

To'p Kiritishda Tennischilarda Aniqlikni Rivojlantirish

Tennis sportida muvaffaqiyatga erishish uchun o'yinchi nafaqat kuchli zarbalar berish, balki to'plarni aniq va to'g'ri yo'naltirishga ham e'tibor qaratishi zarur. To'plarni aniq kiritish – bu tennischining texnikasi, jismoniy tayyorgarligi, ko'nikmalari va psixologik holati bilan bevosita bog'liq. Shunday qilib, tennischilarda to'pni aniq kiritish qobiliyatini rivojlantirish nafaqat umumiy o'yin sifatini yaxshilaydi, balki o'yinning har bir bosqichida ustunlikni qo'lga kiritishga yordam beradi. Ushbu maqolada to'plarni aniqlik bilan kiritish va bu ko'nikmani rivojlantirish uchun zarur bo'lgan metodlar haqida batafsil to'xtalib o'tamiz.

To'pni Aniqlik Bilan Kiritishning Muhimligi

To'plarni aniq kiritish, tennischilar uchun juda muhim omil bo'lib, o'yinning asosiy unsuridir. Kuchli zarba berish, albatta, muhim, lekin unga aniqlik qo'shish nafaqat

o'yinni ustunlik bilan boshqarishga yordam beradi, balki raqibni chalg'itish, uning harakatlarini cheklash va o'yinni o'z foydasiga burish imkonini ham beradi. Tennisda to'plarni aniqlik bilan kiritish, ayniqsa, quyidagi vazifalarni bajarishda muhim ahamiyatga ega:

- **Raqibni himoya chizig'idan chiqarmoq:** To'plarni aniq joylashtirish orqali raqibni maydonning chekka joylariga majbur qilish, uning javob zarbasini o'z vaqtida bajara olmasligiga olib keladi.
- **Takrorlanadigan muvaffaqiyatli zarbalar:** Aniqlik tennischiga to'plarini faqat bir marta emas, balki har doim bir xil nuqtalarga joylashtirish imkoniyatini beradi.
- **O'yinning taktikasini o'zgartirish:** Aniqlikni oshirish orqali tennischini o'z strategiyasini aniqlashtirishi, raqibni chalg'itishi va o'yinda yaxshi natijalar ko'rsatishi mumkin.

Tennischilarda To'pni Aniqlik Bilan Kiritishning Asosiy Elementlari

To'plarni aniqlik bilan kiritish uchun, tennischilarga to'liq texnik tayyorgarlik zarur. Ayniqsa, zarba berishda va harakat qilishda ba'zi asosiy faktorlarni nazorat qilish muhim.

a) Texnika va Asosiy Usullar

Tennischilarda to'plarni aniqlik bilan kiritish uchun to'g'ri texnika va o'yin uslubi muhim rol o'ynaydi. Har bir zarba, shu jumladan forehand, backhand, servis va voleylarda to'plarni aniq va to'g'ri yo'naltirish uchun o'yinchining texnikasi mukammal bo'lishi kerak. To'plarni aniq kiritishning ba'zi muhim texnik elementlari quyidagilardir:

- **Gripni to'g'ri ushlash:** To'g'ri grip (usish) zarbaning kuchini va aniqligini oshiradi. Masalan, klasik grip forehand va backhand zarbalarida to'plarni yanada aniq kiritishga imkon beradi.
- **Tanani to'g'ri joylashtirish:** To'pni aniqlik bilan kiritish uchun o'yinchi tanasini va oyoqlarini to'g'ri joylashtirishi kerak. Tanani va oyoqlarni balansda ushlash o'z vaqtida kuchli zarba berishga imkon yaratadi.
- **Zarba berish vaqti:** To'plarni to'g'ri vaqt va to'g'ri pozitsiyada zarba berish zarur. O'yinchi to'plarni zarba qilganda uning harakatini to'liq kuzatishi va eng yaxshi natijaga erishish uchun zarba joyini tanlashi kerak.

b) Vizual Mashqlar va Kognitiv Qobiliyatlar

To'plarni aniqlik bilan kiritish uchun, faqatgina jismoniy tayyorgarlik emas, balki vizual va kognitiv qobiliyatlar ham muhimdir. O'yinchi to'plarni to'liq kuzatishi, uning yo'nalishini va tezligini taxmin qilib, to'g'ri qaror qabul qilishi kerak. Vizual mashqlar o'yinchining ko'z va miya faoliyatini yaxshilaydi, bu esa aniqlikni oshiradi.

- **Ko'zni rivojlantirish:** To'plarni aniqlik bilan ko'rish va uning harakatini tezda taxmin qilish o'yinchining ko'nikmalariga bog'liq. Mashqlar orqali o'yinchi tezkor qarorlar qabul qilishga o'rganadi.
- **Vaqtning boshqarish:** To'plar maydonida o'yinchi yaxshi vaqtning boshqarishi va zarbalarni to'g'ri vaqtga joylashtirishi kerak. Bu ko'nikma tezkor va aniq zarbalarni bajarishga yordam beradi.

c) Psixologik Asoslar

Tennisda psixologik tayyorgarlik va konsentratsiya ham juda muhimdir. O'yinchi o'zining ichki barqarorligini saqlab, stressga qarshi kurashishi, raqibning tahlilini qilishda va zarbalarni aniq joylashtirishda yordam beradi. Psixologik tayyorgarlikni oshirish orqali, o'yinchi o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytirishi mumkin.

- **Vizualizatsiya:** O'yinchi o'zining muvaffaqiyatli zarbalarini oldindan tasavvur qilish orqali psixologik tayyorgarligini oshiradi. Bu jarayon o'yinchiga zarbalarining natijalarini oldindan ko'rish imkonini beradi.
- **Konsentratsiya va stressni boshqarish:** Raqibni o'zining taktikalarini o'zgartirishga majbur qilish uchun o'yinchi o'zining diqqatini maydonga jamlay olishi kerak.

Aniqlikni Rivojlantirishning Trening Usullari

To'plarni aniq kiritish ko'nikmasini rivojlantirish uchun muntazam mashq qilish zarur. Har bir tennischi o'zining individual qobiliyatlariga qarab turli xil mashqlarni bajarishi mumkin. Quyidagi trening usullari to'plarni aniqlik bilan kiritish uchun juda samarali hisoblanadi:

a) Qayta-Qayta Takrorlash

Aniqlikni rivojlantirishning eng samarali yo'li bu to'plarni doimiy ravishda qayta-qayta takrorlashdir. O'yinchilar ma'lum nuqtalarga, masalan, maydonning o'rtasiga yoki burchaklariga aniq zarbalar berish uchun trening o'tkazishlari mumkin. Bu usul o'yinchilarga zarbalarining aniqligini oshiradi.

b) Simulyatsiya Mashqlari

O'yinchilar raqibning turli zarbalariga qarshi turishni simulyatsiya qilishlari kerak. Bu mashqlar raqibni o'qish va zarbalarni to'g'ri joylashtirishga yordam beradi. Masalan, raqibni harakatga keltirib, uning zaif joylariga to'plarni joylashtirish zarur.

c) Tezkor Mashqlar

To'plarni tezkor ravishda kiritish uchun tezkor o'yin mashqlari o'tkazish muhimdir. O'yinchilar qisqa vaqt ichida to'plarni aniq va tezkor joylashtirishga o'rganadilar, bu esa raqibning javob berish vaqtini qisqartiradi.

Xulosa

To'plarni aniqlik bilan kiritish tennis o'yinida muvaffaqiyatga erishishning asosiy omillaridan biridir. O'yinchi to'g'ri texnikaga ega bo'lishi, ko'nikmalarini rivojlantirishi, vizual va psixologik tayyorgarligini kuchaytirishi kerak. Mashqlar orqali, aniqlikni oshirish va o'yindagi har bir zarbani to'g'ri joylashtirish mumkin. To'plarni aniqlik bilan kiritish – bu tennischining umumiy o'yin strategiyasining muhim qismidir, shuning uchun uni rivojlantirish har bir o'yinchi uchun zarurdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 99-105.
2. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1201-1208.

3. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1201-1208.
4. Умаралиева Ф. Т. СТОЛ ТЕННИСИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИ ЎТКАЗИШДА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 413-418.
5. Умаралиева Ф. Т., Рахматова Д. Н. Теннисга дастлабки ўргатиш боскичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. – 2019.
6. Umaraliyeva F.T. O'RTA TA'LIM MAK'TABLARDA KPORT STOL TENNIS KURSLARINI TASHKIL ETTIRISH //Zamonaviy fan va tadqiqotlar. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 959-967.
7. Umaraliyeva F. T. ORGANIZING CPORT TABLE TENNIS COURSES IN SECONDARY SCHOOLS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 959-967.
8. Umaraliyeva F. T., Kazoqov R. T. THE ROLE OF SPORTSWOMEN IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY AND IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 1124-1131.
9. Umaraliyeva F. T. ORGANIZING CPORT TABLE TENNIS COURSES IN SECONDARY SCHOOLS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 959-967.
10. Умаралиева Ф. Т. СТОЛ ТЕННИСИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИ ЎТКАЗИШДА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 413-418.
11. Умаралиева Ф. Т. СТОЛ ТЕННИСИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИ ЎТКАЗИШДА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ.

Bo'lajak sport menejerlarining jismoniy va psixologik tayyorgarligini mashg'ulotlardan tashqari vaqtda rivojlantirish metodikasi

Z.M.Tursunova

O'zDJTSU, Chirchiq shaxri

Dolzarbliqi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni tizimli ravishda qo'llab-quvvatlashga qaratilgan davlat strategiyasidir. Ushbu strategiya sport menejmenti va sport tadbirlarini samarali tashkil etish bo'yicha keng ko'lamli reja va maqsadlarni belgilaydi. Strategiya doirasida sport menejerlari va mutaxassislarining malakasini oshirish, sport tadbirlarini samarali boshqarish va yangi texnologiyalarni joriy etish ko'zda tutilgan. Mutaxassislar fikricha, sport menejerlari sport tadbirlarini tashkil etishda va boshqarishda, sport sohasining barcha aspektlarini tushunishi, jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali rivojlantirish uchun innovatsion metod va uslublarni bilishi zarur. Shu bilan birga, sport menejerlariga jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishning zamonaviy usullari va metodikalari asosida ta'lim berish va malakalarini oshirish bugungi kunning eng muhim talablaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Bo'lajak sport menejerlari talabalarining psixologik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va mashg'ulotlardan tashqari vaqtda rivojlantirish metodikasi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Biz sport menejerlarining jismoniy va psixologik tayyorgarligi texnologiyasini ishlab chiqdik va Nazorat asoslab berdik. Pedagogik tajriba O'zDJTSU "Sport menejmenti" yo'nalishi talabalari ishtirokida (2023 - 2024, 2024 - 2025 o'quv yillarida) o'tkazildi, unda 17-21 yoshdagi 60 nafar talaba (Tajriba - 30; Nazorat - 30) ishtirok etdi.

Ushbu o'quv loyihasi quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirildi :

birinchidan - auditoriya va darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida talabalarning - tabaqalashtirilgan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi mazmunini ishlab chiqish; *ikkinchidan* - universitetda kasbiy-amaliy jismoniy tarbiya jarayonining tavsifi, bosqichma-bosqich harakatlar ketma-ketligi shakli; *uchinchidan* - talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining taxminiy ko'rsatkichlarini aniqlash; *to'rtinchidan* - oliy o'quv yurtida o'qish jarayonida talabalarning tabaqalashtirilgan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi texnologiyasi mexanizmini joriy etish.

Talabalarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi texnologiyasi oltita komponentni o'z ichiga oladi: motivatsion va qiymatga asoslangan; analitik-refleksiv; tashkiliy va faoliyatga asoslangan; tuzatish va tartibga solish; baholash ma'lumotlari; konstruktiv va prognostik.

Talabalarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi texnologiyasini joriy etish jarayonida o'quv, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari hal qilindi. Ishlab chiqilayotgan loyihaning asosiy maqsadlari: amaliy bilim, ko'nikma va ko'nikmalarni shakllantirish, salomatlikni yaxshilash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, jismoniy faollikni oshirish, mustaqil jismoniy mashqlarga ehtiyojga asoslangan munosabatni shakllantirish va psixologik holatni mustahkamlash.

Jismoniy tarbiya darslarining asosiy tashkiliy shakllari:

1. Sport o'yinlari, milliy va harakatli o'yinlar, yengil atletika, futbol, suzish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar.
2. Nazariy mashg'ulotlar davomida jismoniy tarbiya tanaffuslari va jismoniy tarbiya daqiqalari.
3. Darsdan tashqari soatlarda sport o'yinlari.
4. Jismoniy tarbiya va sport bayramlari.
5. Sport musobaqalari.
6. Bir kunlik piyoda sayohat.
7. "Salomatlik kunlari"
8. Ta'lim va o'quv mashg'ulotlari.
9. Toza havoda sayr

Quyidagi harakatlar va operatsiyalar ketma-ketligi aniqlandi:

1. Talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi darajasi aniqlanadi. (yuqori, o'rtachadan yuqori, o'rtacha, o'rtachadan past, past).
2. Eng muhim o'quv vositalari ta'kidlangan.
3. Kasbiy jihatdan muhim jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va ko'nikmalarni shakllantirish uchun darslarning tegishli usullari va tashkiliy shakllari belgilanadi.
4. Har bir guruh uchun jismoniy tarbiyaning oqilona yo'nalishi belgilanadi.
5. Jismoniy mashqlarning optimal dozasi aniqlanadi va har bir guruh talabalari uchun jismoniy faollikning ratsional miqdori belgilandi.
6. Darsda va o'quv jarayonida tutgan o'rni aniqlanadi.
7. Kasbiy va amaliy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tuzatish amalga oshiriladi.
8. O'qituvchilar va talabalar o'rtasidagi optimal munosabatlar topildi.

Har bir talaba uchun mustaqil jismoniy mashqlar mazmuni bo'yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan bo'lib, ular haftalik mashg'ulotlarning davomiyligi, jismoniy faollik miqdori, pulsli vosita rejimi, mashg'ulotlarning vositalari, usullari va shakllarini o'z ichiga oladi.

Jismoniy mashqlar quyidagi bloklarga bo'lingan: *birinchisi* - mashg'ulotlar davomida - kasbiy muhim jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan harakat

qobiliyatlarini shakllantirish uchun jismoniy mashqlar : *ikkinchisi* - jismoniy tarbiya tanaffuslari va jismoniy tarbiya daqiqalarida, ommaviy sport tadbirlarida, "Salomatlik kunlari"da, psixologik holatni yaxshilovchi o'yinlar, mustaqil mashqlar, piyoda sayohatlar va sport o'yin-kulgularida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar : *uchinchi* - sportni takomillashtirish guruhlari mashg'ulotlarida bajariladigan jismoniy mashqlar; *to'rtinchi* - jismoniy tarbiya bo'yicha uy vazifalari.

Kasbiy amaliy jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi uslubiy sozlamalardan foydalandik:

- Har bir guruh talabalarida kasbiy jihatdan muhim jismoniy fazilatlar va kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan vosita qobiliyatlari va qobiliyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish :- har bir guruh talabalarida kasbiy muhim jismoniy sifatlarni mutanosib ravishda rivojlantirish :- kasbiy amaliy jismoniy tarbiya jarayoniga sport tayyorlash usullarini joriy etish.

Kasbiy amaliy jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi quyidagi shartlarni bajarish bilan ta'minlanadi:

1. Talabalarining rasion faoliyatini ta'minlash .
2. Talabalarining jismoniy faolligini muntazam ravishda differensial tartibga solish .
3. Yetarli miqdorda sport anjomlari, har bir guruh o'quvchilari uchun turli xil o'quv topshiriqlari.
4. Doimiy kafolatli va tavsiya etilgan jismoniy mashqlarni bajarishda yordam berish.
5. Aqni charxlovchi va psixologik holatni yaxshilovchi o'yinlarni joriy qilish.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlarga qo'yiladigan talablar :

- har bir guruhda ishtirok etganlar uchun foydalanish imkoniyati;
- jismoniy mashqlarning turli xil ta'siri;
- faoliyati ta'sirning mazmuni va tabiati bo'yicha farqlanadi ;
- mashg'ulotlar vositalari, usullari va tashkiliy shakllarining o'quvchilarning harakat qobiliyatlariga, dars sharoitlariga, o'quvchilarning pedagogik mahoratiga muvofiqligi.

Bo'lajak sport menejmenti talabalarining darsdan bo'sh vaqtlarida qo'llaniladigan mashqlar majmuasi

1-jadval

№	Jismoniy tarbiya va sport faoliyati	Mashg'ulot davomiyligi, (daq.)	Haftalik mashg'ulotlar soni	Yillik mashg'ulotlar davomiyligi, (daq.)	Asosiy e'tibor
	2	3	4	5	6
1.	Ertalabki gigienik gimnastika mashg'ulotlar	15	6	4680	Salomatlik
2.	O'quv amaliy mashg'ulotlar	90	2	9360	Rivojlanish
3.	Suzish	60	1	1560	Salomatlik va rivojlanish
4.	Seksiyalarda sport mashg'ulotlari	80	3	12480	Rivojlanish
5.	Mustaqil jismoniy mashqlar	25	4	5200	Salomatlik va rivojlanish
6.	Sport turlari bo'yicha musobaqalar	60	Yiliga 5 marta	300	Rivojlanish
7.	Bir kunlik piyoda sayohat	480	Har chorakda 1 marta	1920	Dam olish
8.	Salomatlik kuni	60	3	9360	Hotira va Salomatlik
10.	Toza havoda sayr qilish	30	4	6240	Hotira va Salomatlik
11.	Og'ir sport elementlari bilan mashqlar	15	3	2340	Salomatlik
12.	Jismoniy tarbiya daqiqalari va jismoniy tarbiya tanaffuslari	2	15	30	Salomatlik

Jadvalda ko'rsatilgan barcha mashg'ulotlar salomatlikni yaxshilash, jismoniy rivojlanishni oshirish va dam olishni ta'minlashga qaratilgan. Ularning har biri turli maqsadlar uchun mo'ljallangan va jismoniy faollikning turli jihatlarini o'z ichiga oladi. Salomatlikni saqlash va rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar ko'proq o'tkazilsa-da, sport sektsiyalarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar va musobaqalar ishtirokchilarning malakasini oshirishga, sport sohasida yutuqlarni qo'lga kiritishga yordam beradi.

Xulosa. Talabalarning psixologik holatini, tezkor fikrlash, eslab qolish, to'g'ri vaziyatga yondoshish kabi jihatlarini qanday holatda ekanini ko'rib chiqdik;

Bo'lajak sport menejerlarini sohada qiziqishini o'rganish maqsadida anketa so'rovnomalari tashkil qilindi va natijalar olindi.

Bunday testlar sport menejerlari uchun yuqori darajada tezkor qarorlar qabul qilishni, bir vaqtning o'zida ko'plab ma'lumotlarni tez tahlil qobiliyatlarini aniqlashda va tokomillashtirishda hizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Ш.Краснов, В.П., Поляков, Н.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка В.П. Краснов, Н.Д. Поляков: метод, рекомендац. - Киев: УСХА, 1981.-46 с.
- 2.Лейбович, А.Н. Научно-педагогические основы формирования государственного стандарта профессионального образования /А.Н. Лейбович: автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1995. - 60 с.
- 3.Иванов, Г.Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры //Т.Д. Иванов //Теория и практика физической культуры. -1993.-№7.-С. 18-19.
- 4.Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - С. 32-36.
- 5.Демидко, М.Н. Формирование рефлексивных умений у обучающихся в средних специальных учебных заведениях /М.Н. Демидко: метод, рекомендации. — Минск: РИПО, 2001. - 94 с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH TAMOYILLARI.

Erkayev Eldor Abdukaimovich

Farg'ona davlat universiteti, dotsent, Farg'ona sh.

Kalit so'zlar: rivojlantirish, tamoyillar, pedagogik, jismoniy, qobiliyatlar, takomillashadilar, funksional, rivojlantirishda, mashqlarni, harakat faoliyatlarini.

Ключевые слова: развитие, принципы, педагогические, физические, способности, совершенствование, функциональные, в развитии, упражнениях, двигательной деятельности.

Kirish. Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta – jismoniy mashqlarni bajarayotgan

muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun – bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari yagona talablarni o'zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi (ya'ni vosita hamda usullarning tanlanishi) hal etiladigan vazifalarga (yo o'rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo'lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o'rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi.

Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o'ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko'zda tutishi lozim. Harakatlarga o'rgatish o'rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta'siriga bog'liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta'siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo'ldi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog'liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o'ziga xos tamoyillari mavjud.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi zaruriyatini ko'zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o'zlari namoyon bo'ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadilar va takomillashadilar. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatlarning takroriy ta'siri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qanday aks etishini, shuningdek, mashg'ulotlar orasida o'zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda ta'sirotlarning mustaqilligi alohida dars doirasida u yoki bu mashqlarni zarur tartibda bajarish, shuningdek, ma'lum vaqt mobaynida (hafta, oy, chorak, yil va h.k.) dars va ular orasidagi dam olish

oraliqlarini to'g'ri navbatlash orqali ta'minlanadi. Alohida darsda harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish hamda darslarning o'zini takrorlash natijasida inson organizmida funksional siljish yuz berib, ular tegishli ta'sirni tavsiflaydi. Har bir mashqni bajargandan so'ng yoki dars yakunida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni tez muddatli (*yaqin*) ta'sir sifatida belgilaydilar. Bu ta'sir darhol yo'q bo'lmaydi, ular ma'lum muddat saqlanib turadi. Avvalgi dars tugaganidan keyin dars boshlangunga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o'zgarishlar chetga surilgan yoki *shakli o'zgartirilgan ta'sir* deb ataladi. Agar darslar orasida haddan tashqari uzoq tanaffus bo'lsa, bu ta'sir umuman yo'qolib ketishi mumkin, bu esa jismoniy qobiliyatlar rivojida jiddiy tarzda aks etmaydi. Shuning uchun jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar bo'lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolishi uchun tanaffuslarga yo'l qo'ymaslik kerak, ular darslarning "izlari" keyingi darsning ta'siri ustiga "qoplanishi" (unga qo'shilishi) zarur. Bunday ish olib borish natijasida *jamg'ariluvchi (to'planuvchi)* ta'sir yuzaga keladi, organizmda moslashish bilan bog'liq chuqur qayta qurishlar amalga oshib, ular tana a'zolari va tuzilmalarning sifat jihatidan yangi funksional darajaga o'tishiga erishish imkonini beradi.

Xulosalar: Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma-bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo'nalishlarni uyg'unlashtirish zarur bo'ladi.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklama ta'sirida organizmdagi turli a'zolar tizim va funksiyalarning morfologik takomillashuvi sur'atlaribir xil bo'lmaydi. Demak, shug'ullanish jarayonida turliyo'nalishdagi mashqlarni qo'llash har bir holatda yuklamaning o'ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan, "shpagat" mashqi uchun bo'gimlardagi harakatchanlikni oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg'ulotlar davomida erishish mumkin, harakat apparatining bir necha mushak guruhlaridagina hajmni sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo'ladi. Ayni vaqtda yurak-qon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 10-12 oy davomida muntazam shug'ullanish kerak. Jismoniy qobiliyatlar xususida so'z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quyidagicha ifodalash mumkin: egiluvchanlik kun sayin ortib boradi; kuch - hafta sayin; tezkorlik - oy sayin; chidamlilik esa yil sayin.

Yuklamalarni oshirib borishdagi tadrijiylik chegaraviy (maksimal) yuklamlarning qo'llanilishini istisno etmaydi, balki ko'zda tutadi. Bunday yuklamalar muayyan sharoitlarda rivojlanish darajasi juda yuqori ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'la oladi. Chegaraviy yuklama deganda, inson organizmidagi funksional

zahiralarini to'la safarbar etadigan, lekin moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklama tushuniladi. U organizmning me'yorida faoliyat ko'rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo'riqishigasabab bo'lmaydi. "Chegaraviy" yuklama tushunchasi nisbiy ma'noga ega: tayyorlikning bir darajasi chegaraviy hisoblangan yuklama boshqasida bunday sanalmaydi. Shuningdek tariqa muntazam mashg'ulotlar jarayonida organizmning funksional imkoniyatlari ortib borar ekan, ilgari maksimal bo'lgan yuklama odatdagiga aylanib boradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida», Toshkent, 24.10.2002.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida», Toshkent, 30.10.2002.
3. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risidagi Prezident Farmoni. 2017 yil 7 fevral, PF-4947-son.
4. Islom Karimov. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. Toshkent. «O'zbekiston» 1996.
5. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. Москва. «Просвещение» 1985.
6. Айрапетянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов. Педагогика таълим, Тошкент, № 2 2003.
7. Айрапетянц Л.Р. Годик М.А Спортивный игры, Тошкент. Ибн Сино, 1991.
8. Азимов И.Г, Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент 1993.
9. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол. Москва, «Просвещение» 1976.
10. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС, 1983.
11. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Тошкент, Произдат, 1991.

O'SMIR TAEKWANDOCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Abdulfattoyev Abrorjon Abdurahmon o'g'li

O'SMIR TAEKWANDOCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI FARG'ONA FILIALI "YAKKA KURASH SPORT
TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI"
O'QITUVCHISI**

Annotatsiya

Ushbu maqolada taekwondo bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda jismoniy tayyorgarlikning rivojlanishi ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda yoshga xos fiziologik xususiyatlar yoritilgan, turli o'qitish usullarining samaradorligi baholanadi va mashg'ulotlar natijalarini yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. 13-15 yoshdagi 14 nafar sportchi bilan olib borilgan tadqiqotlarga asoslanib, topilmalar umumiy jismoniy tayyorgarlikni maxsus mashqlar bilan birlashtirgan moslashtirilgan dasturlarning muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar : jismoniy tayyorgarlik, taekwondo, o'smirlar, mashg'ulot usullari, sport ko'rsatkichlari.

Абстрактный

В статье рассматривается развитие физической подготовленности подростков, занимающихся тхэквондо. В исследовании рассматриваются возрастные физиологические особенности, оценивается эффективность различных методов тренировок и даются практические рекомендации по улучшению результатов тренировок. Результаты исследования, проведенного с участием 14 спортсменов в возрасте 13–15 лет, подчеркивают важность индивидуальных программ, сочетающих общую физическую подготовку со специальными упражнениями.

Ключевые слова: физическая подготовка, тхэквондо, подростки, методы тренировки, спортивная результативность.

Abstract

This article examines the development of physical fitness in adolescents engaged in taekwondo. The study highlights age-specific physiological characteristics, evaluates the effectiveness of various training methods, and provides practical recommendations for improving training results. Based on research conducted with

14 athletes aged 13-15, the findings emphasize the importance of tailored programs that combine general physical fitness with specific exercises.

Key words: physical fitness, taekwondo, adolescents, training methods, sports performance.

Kirish

Jismoniy tayyorgarlik taekwondo bo'yicha muvaffaqiyatli ishlashning asosi hisoblanadi, ayniqsa o'smirlik davrida fiziologik va psixologik o'zgarishlar mashg'ulot natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tadqiqot o'smir taekwondochilarning yoshga bog'liq ehtiyojlari va raqobatbardosh talablarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga samarali yondashuvlarni aniqlashga qaratilgan.

Asosiy savollarga quyidagilar kiradi:

1. Taekwondo bilan shug'ullanuvchi o'smirlar uchun jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlari nimalardan iborat?
2. Muvozanatli rivojlanishni ta'minlash uchun o'quv dasturlarini qanday optimallashtirish mumkin?

Usullari

12 haftalik o'quv dasturi davomida 14 nafar o'smir taekwondochilarning (13-15 yoshli) jismoniy tayyorgarligini baholash uchun miqdoriy yondashuv qo'llanildi. Metodologiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Dastlabki sinov** : standartlashtirilgan testlar yordamida kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik va chaqqonlikni baholash (masalan, tik turgan holda uzunlikka sakrash, moki yugurish).
- **Trening dasturi** : umumiy jismoniy mashqlarni (yugurish, plyometrik) sportga oid mashqlarni (tepish, oyoq harakatlarini) birlashtirgan tuzilgan dastur.
- **Yakuniy test** : bir xil standartlashtirilgan testlar yordamida qayta baholash.

Ma'lumotlar o'quv dasturining samaradorligini aniqlash uchun juftlashtirilgan t-testlar yordamida tahlil qilindi.

Natijalar jismoniy tayyorgarlikning barcha tarkibiy qismlarida sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatdi:

- **Kuch** : tik turgan holda uzunlikka sakrashda 15% o'sish.
 - **Chidamlilik** : 1000 metrga yugurishda 12% yaxshilanish.
 - **Moslashuvchanlik** : o'tirish va erishish testida 10% yaxshilanish.
 - **Tezlik va chaqqonlik** : qatnov vaqtlarida 18% yaxshilanish.
- Maqolaning ilmiy qismini asoslash uchun men asosiy tadqiqot natijalarini aks ettiruvchi jadvallarni kiritishni taklif qilaman. Quyida siz foydalanishingiz mumkin bo'lgan uchta jadval misollari keltirilgan.

1-jadval. 12 hafta davomida taekwondo bo'yicha o'smirlar jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining dinamikasi

Ko'rsatkich	O'lchov birligi	Dastlabki natija (M ± SD)	Yakuniy natija (M ± SD)	O'sish (%)
Kuch (tik turib uzunlikka sakrash)	sm	175 ± 10	200 ± 12	+14,3
Chidamlilik (1000 m yugurish)	sek	245 ± 15	215 ± 10	+12,2
Moslashuvchanlik (oldinga egilish)	sm	10 ± 2	16 ± 3	+60,0
Tezlik (shuttle 3x10 m)	sek	8.5 ± 0,4	7,8 ± 0,3	+8,2

2-jadval. O'quv dasturining tuzilishi (12 hafta)

Dastur bosqichi	Vazifalar	Usul va vositalar	Davomiyligi	Darslarning chastotasi
Umumiy jismoniy tarbiya	Kuch va chidamlilikni rivojlantirish	Yugurish, sakrash mashqlari, surish, taxta	4 hafta	3 marta / hafta
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish	Tepish, moki yugurish, cho'zish	4 hafta	3 marta / hafta
Birlashtirilgan bosqich	Koordinatsiyani kuchaytirish	Simulyatsiya janglari.	4 hafta	3 marta / hafta

		kombinatsiyalan gan zarbalar		
--	--	---------------------------------	--	--

3-jadval. Mashg'ulotlarda ishtirok etish darajasi turlicha bo'lgan o'smirlarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini taqqoslash

Sportchilar guruhi	Haftada darslar soni	Kuch (sm)	Chidamlilik (sek.)	Tezlik (sek)	Moslashuvchanlik (sm)
Asosiy (3 dars)	3	200	215	7.8	16
Test (1 dars)	1	185	230	8.2	12

Ushbu jadvallar tadqiqot natijalarini tasavvur qilishda yordam beradi va o'quvchilarga o'smir taekwondochilarning jismoniy tayyorgarligiga mashg'ulotlarning ta'siri haqida aniq tushuncha beradi.

Mashg'ulotlar dasturiga izchil rioya qilganliklarini ko'rsatgan sportchilar yanada yaxshilanishlarga erishdilar.

Munozara

Topilmalar shuni ko'rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlikni sportga oid mashqlar bilan birlashtirish o'smir taekwondochilarning umumiy ko'rsatkichlarini oshiradi. Kuzatilgan yaxshilanishlar yoshga mos ta'lim usullarining afzalliklari bo'yicha oldingi tadqiqotlar bilan mos keladi.

Asosiy tavsiyalarga quyidagilar kiradi:

1. **Muvozanatli mashg'ulot** : Chidamlilik va portlash qobiliyatini oshirish uchun acrob va anacrob mashqlarini qo'shing.
2. **Davrlash** : Haddan tashqari yuklanishning oldini olish uchun progressiv yuklash va tiklanish davrlaridan foydalaning.
3. **Moslashuvchanlik treningi** : Harakat oralig'ini yaxshilash uchun dinamik va statik cho'zishni o'z ichiga oladi.

4. **Individuallashtirish** : Har bir sportchining o'ziga xos ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirilgan dasturlar.

Xulosa

O'smir taekwondochilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish tizimli va ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Ushbu tadqiqot o'quv dasturlarini optimallashtirish, muvozanatli rivojlanish va ish faoliyatini yaxshilash uchun dalillarga asoslangan tavsiyalarni beradi. Kelajakdagi tadqiqotlar turli yosh guruhlarida uzoq muddatli ta'sir va o'zgarishlarni o'rganishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdufattoyev, A. (2024, November). Taekwondochilarning texnik-taktik tayyorgarligi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
2. Abdufattoyev, A., & Saydaxmadov, A. (2024, November). Taekwondoning fiziologiya bilan bog'likligi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
3. Абдупаттоев, А., & Тухтасинов, Б. (2024, June). Многомерная оптимизация систем на основе нечеткой логики: методы, алгоритмы, примеры реализации. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
4. To'xtasinov, B., & Abdupattoyev, A. (2024). Belbog'li kurashning jismoniy foydalari. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 61-63.
5. Mamatqulov, X., & Abdupattoyev, A. (2024). BOKSDA TAKTIK MAHORATNI OSHIRISH BO'YICHA TAVSIYALAR. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 113-120.

YADRO ITQITUVCHI O'QUVCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONLARIGA YANGICHA YONDOSHUV

**Farg'ona davlat universiteti
Ko'p kurash sport turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrasini mudiri
Erkayev Eldor Abdukarimovich**

Annotatsiya: Ushbu keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, barcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishida asosiy omil snaryadning boshlang'ich uchib chiqishi tezligi xisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir. 9,8 m/s uchib chiqish burchagiga oshirishning esa foydali chegarasi bo'lib 45 ga teng.

Kalit so'zlar: Yadro, itqitishda, Uloqtirish, jismning boshlang'ich uchish tezligi, Kuchning turlari, Osiyo, takomillashuviga, tayyorgarlik, yuqoriga, Gorizontga, Dinamik.

НОВЫЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Ферганский государственный университет

**Теория многоборья в спорте
заведующий кафедрой методики и**

Ерккаев Эльдар Абдукаримович

Аннотация: как видно из приведенной формулы, во всех типах метаний основным фактором дальности полета снаряда является начальная скорость полета снаряда, поскольку величина ускорения силы тяжести постоянна. Полезный предел увеличения угла взлета до 9,8 м / с составляет 45.

Ключевые слова: ядро, толчок, бросок, начальная скорость полета тела, виды силы, Азия, улучшение, подготовка, вверх, к горизонту, динамика.

A NEW APPROACH TO THE TRAINING PROCESSES OF NUCLEAR PROPULSION STUDENTS

Fergana State University

**Theory of multi-wrestling sports
and head of the Department of methodology
Erkayev Eldor Abdukarimovich**

Annotation: as can be seen from this presented formula, the main factor in the long flight of a projectile in all throwing species is the speed of the initial flight of the projectile, since the amount of acceleration of the force of gravity is constant. 9.8 M / S is a useful limit on the increase to the takeoff angle of 45.

Keywords: core, in thrust, throw, initial flight speed of the body, types of force, Asia, improvement, preparation, up, Horizon, dynamic.

XXI asr barcha sohalarda shu jumladan sport sohasida ham tinimsiz ishlaga sportchi va murabbiylarni birday undamoqda. Shuning uchun yadro itqitishda, itqitish texnikalarining takomillashuviga erishilmoqda. Yadro itqituvchi o'quvchilarni mashg'ulot jarayonlarini kuzatadigan bo'lsak yangicha uslublar va vositalarni qo'llash orqali sport natijalarini yuqoriga ko'tarishga erishmoqdalar. Yadro itqitishda ikkita usul bo'lib, ulardan hozirgi paytda musobaqalar davomida keng qo'llanib kelinmoqda. Birinchi usul sapchip itqitish bo'lib, undan Osiyo mamlakatlari, O'rta Osiyo mamlakatlari, SHarqiy Evropa mamlakatlari keng foydalanishsa, ikkinchi usul aylanib itqitish bu usulda, Janubiy va SHimoliy Amerika, Janubiy va Markaziy Evropa mamlakatlari keng foydalanishadi. Bu usullarning natijaga bo'lgan bog'liqligi bir xil bo'lib, faqat o'rgatish uslubiya-tida bir muncha farq qiladi. Musobaqalarda har ikkala usulda ham itqitishga ruxsat berilgan bo'lib, sportchining texnik tayyorgarligiga qarab o'z xoxishi asosida foydalanish mumkin. Mashg'ulot jarayonlarida qo'llanilib kelinayotgan vosita va mashqlar

ularning bajarilishidagi usullar o'zgarmagan. SHuni alohida ta'kidlash joizki yadro itqitish mashg'ulot jarayonlarida yangicha uslub "immitatsiya" usulidan foydalanish hozirgi kunda urfga kirib bormoqda. Bunga qishki tayyorgarlik mavsumlarida kengroq e'tibor berilmoqda. Mashg'ulotlarni mazmuni va yo'nalishiga qarab olib boriladigan tayyorgarlik davrlarida aynan ushbu usuldan kam bo'lsada murabbiylar qo'llab kelmoqda. Sportda uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi xarakatini chegaralovchi ma'lum qoidalariga rioya qilib, asbobni yadro, копье, bosqon, granatani yanada uzoqroqqa uloqtirishdir. Uloqtirishni – tsiklik mashq bo'lib uloqtiruvchidan katta asab-muskul kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Uloqtirishni boshimizdan qo'limiz yuqorida nayza, granata va yadro itqitish kiradi. Bundan tashqari yelkamiz barobari aylanma xarakatlar orqali disk va bosqon uloqtirish o'rin oladi. Uloqtirish turlari tsiklik sport turlariga kiradi. [35; 34-37-b]

Xar qanday snaryadning uchishi masofaning uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va xavo bosiminig qarshiligiga bog'liqdir. Bizga mexanikadan ma'lumki xavosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezligi miqdori kvadratini ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytirib, buni og'irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo'lganiga teng, ya'ni:

$$S = \frac{V^2 - \sin^2 \alpha}{G}$$

Bunda: V – jismning boshlang'ich uchish tezligi.

α – uchib chiqish burchagi

G – og'irlik kuchining tezlanishi.

Ushbu keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, barcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishida asosiy omil snaryadning boshlang'ich uchib chiqishi tezligi xisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir. 9,8 m/s uchib chiqish burchagiga oshirishning esa foydali chegarasi bo'lib 45 ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak xosil qilib uchib chiqishi bilan (ortiq) uning uchish traektoriyasini xam o'zgartiradi. Shuning uchun snaryadni optimal burchak xosil qilib otganda uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish mumkin. Gorizontga nisbatan burchak xosil qilib tashlangan jism uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi.

Yaro itqituvchilarning kuch sifatlarini oshirish metodlari. Inson kuchini uning tashqi qarshilikni engib o'ta olish yoki mushak kuchlanishlari yordamida unga qarshilik ko'rsata olish qobiliyati sifatida ta'riflash mumkin. Kuchning turlari.

1. Statik (turg'un holdagi) kuch – mushaklarning izometrik (tik holat va turli shakllar) tartibdagi ish faoliyatlarida amalga oshirishdagi ko'rinishlar.

2. Dinamik (tez harakat asosida), u qisqarganda (engib o'tuvchi miometrik rejim) kuch – ular asosan: a) harakatlantiruvchi – holatni o'zgartiruvchi (yo'l beruvchi) kuchni namoyon etadi; b) portlovchi – harakatlardagi ustunlikni enguvchi

holatlarda yuz berish qobiliyatlardan iboratdir. Engib o'tuvchi ish holatida qarshilik kuchi deganda harakatga qarshi yo'nalgan kuchlar tushuniladi; yo'l beruvchi mashqda esa yo'l-yo'lakay ta'sir ko'rsatuvchi harakatlar ular "dinamik rejim" tushunchasi bilan birlashtiriladi.

Kuchni rivojlantirish vositalariga qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlarga kuch mashqlari kiradi. qarshilikning xususiyatiga qarab kuch mashqlari ikki guruhga bo'linadi:

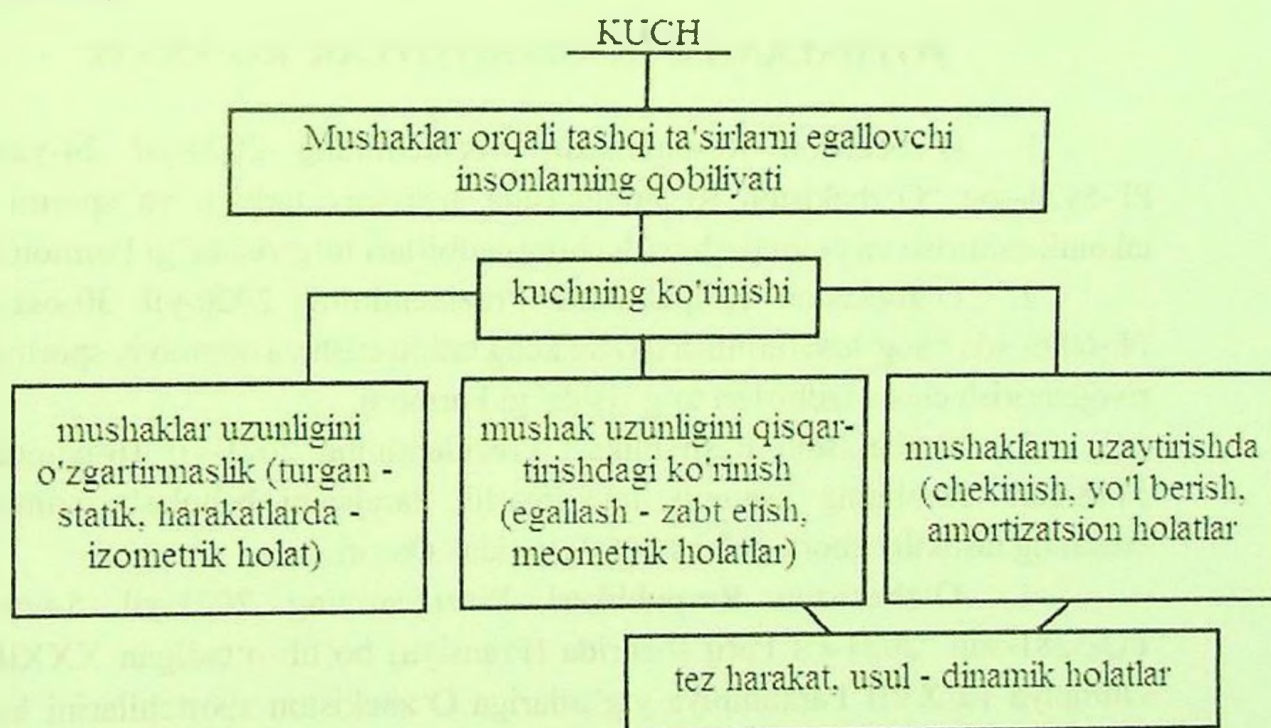
1. Tashqi qarshilikka ega bo'lgan mashqlar:

- a) predmetlarning og'irligi;
- b) sheriklarning qarshi harakatlari;
- v) tarang predmetlar qarshiligi (espander, rezina);
- g) tashqi muhit qarshiligi (qumda yugurish, toqqa yugurib chiqish va h.k.)

2. O'z tanasi vazni bilan og'irlashtirilgan mashqlar kuch qobiliyatlari qshyidagilarga bo'linadi:

- a) kuch qobiliyatlari – statik (turg'un) rejim va sust harakatlarda;
- b) tezkorlik-kuch qobiliyatlari – tez harakatlardagi "dinamik" kuch.

Kuchning vujudga kelish holatlari quyidagi ko'rinishda bo'lishi mumkin (1.1-chizma).



1-rasm. Kuch turlarini belgilovchi omillar.

Yadro itqitish texnikasi

Sport uloqtirishlarining asosiy maqsadi snaryadning uchish uzoqligi sanaladi, biroq snaryadning yerga qo'nishi musobaqa qoidalarida belgilab berilgan zonada sodir bo'lishi lozim. Snaryadning shakli, qo'nish zonasi va musobaqalar o'tkazish qoidalaridan qat'i nazar, barcha uloqtirishlar texnikaning umumiy qonunlariga bo'ysinadi.

Yengil atletika uloqtirishlari katta asab-mushak zo'riqlariga muhtoj, shu sababli uloqtiruvchi yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yuqori darajada tezlik-kuch sifatlariga ega bo'lishi darkor. Biroq snaryadning uchish uzoqligi ko'p jihatdan sportchining oqilona uloqtirish texnikasini qay darajada o'zlashtirganligiga ham bog'liq.

Yengil atletika uloqtirishlari bir aktli yoki asiklik mashq hisoblanadi. Snaryadning og'irligi va shakliga qarab turli uloqtirish usullari qo'llaniladi. Biroq bunday har xillik faqat uloqtiruvchining harakat shakliga taalluqli bo'lib, ularning maqsadi yagona – snaryadga eng katta uchib chiqish tezligini berish, chunki snaryadning uchish uzoqligi uning boshlang'ich uchib chiqish tezligiga, uchib chiqish burchagiga, havo muhitining qarshiligiga, yerga qo'nish nuqtasiga nisbatan uchib chiqish balandligiga bog'liq (1.2-rasm).



Biomexanik jihat

Uloqtirish natijasining aniqlanishi:

- snaryadning uchib chiqish balandligiga ko'ra;
- snaryadning tezligiga ko'ra;
- uchib chiqish burchagiga ko'ra.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

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

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

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya yig'inlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarori.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

6. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. –T. O'ZDJTI. 2005.y.231b.

7. Ahmatov M.S. Uzlaksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish.-T. 2005.
8. Ahmatov M.S. Ta'lim tizimida ommaviy sportni sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish. Monografiya. –T 2003y 352b..
9. Azimov I, Sobitov F. Sport fiziologiyasi. –T. 1993.
10. Bahodirov . F.N. Odam anatomiyasi. –T. 2005.
11. Davletyarova L.B./ o'quv qo'llanma. Yengil atletika nazariyasi va uslubi (G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari)- Chirchiq.: 2021

**“SPORT O‘YINLARI BO‘YICHA KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK
TIZIMIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT
JARAYONLARINI BOSHQARISHNING DOLZARB MUAMMOLARI VA
YECHIMLARI”**

**Bosishga ruxsat etildi 22.05.2025. Bichimi 60x84 1/8.
«Times New Roman» garniturası. Rezografiya
usulida chop etildi. Shartli bosma tabog‘i 65. Nashr
bosma tabog‘i 65,5. Adadi 100.
Buyurtma №.1093**

